



СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Педагогический институт
Факультет физической культуры

**СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Материалы Всероссийской
заочной научно-практической конференции с международным участием,
посвященной 60-летию образования Белгородской области

10 апреля 2014 года



г. Белгород, 2014

УДК 378.147:796
ББК 75p30
С 56

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
педагогического института НИУ «БелГУ»

Научный редактор: к.пед.н., доцент А.А. Третьяков

Редакционная коллегия:

декан факультета физической культуры, к.пед.н., доцент И.Н. Никулин,
зав. кафедрой спортивных дисциплин, к.пед.н., доцент А.В. Воронков,
зав. кафедрой медико-биологических основ физической культуры, к.б.н., доцент В.К. Климова,
зав. кафедрой теории и методики физической культуры, д.пед.н., профессор Ф.И. Собянин
зав. кафедрой физического воспитания, к.соц.н., профессор С.В.Гончарук

С 56

Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта : материалы Всерос. заоч. науч.-практич. конф., 10 октября 2014 г. / НИУ «БелГУ» ; под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород : ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2014. – 463 с.

ISBN 978-5-9571-1029-3

В сборнике материалов конференции представлены работы отечественных и зарубежных учёных, а также молодых исследователей, затрагивающие широкий круг проблемных вопросов: современные тенденции развития физкультурного образования, физической культуры и спорта; актуальные вопросы преподавания учебной дисциплины «Физическая культура» в учебных заведениях; актуальные вопросы теории и практики физкультурно-оздоровительной деятельности; современные технологии в адаптивной физической культуре; современные технологии подготовки спортсменов; современные физкультурно-оздоровительные технологии; медико-биологические аспекты физической культуры и спорта.

Статьи опубликованы в авторской редакции.

УДК 378.147:796
ББК 75p30

© Факультет физической культуры
Педагогического института НИУ «БелГУ», 2014
© НИУ «БелГУ», 2014

ISBN 978-5-9571-1029-3

СОДЕРЖАНИЕ

МОДЕРНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НИУ БЕЛГУ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ СОДЕРЖАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Никулин И.Н., Стрельцов В.А., Гончарук С.В.	10
К ВОПРОСУ О ВНЕДРЕНИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ И НИУ БЕЛГУ Сердюков О.Э. Никулин И.Н.	15
НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НА ПРИМЕРЕ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ СШ № 4 г. БЕЛГОРОДА Бабкина Т.В., Дудкина С.Г., Скабук А.В., Зайцева С.М., Ал Хасани Мустафа Хайдер Хусейн, Ал Джубури Салих Салим Салих	18
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ПРЕСТУПНИКОВ В УСЛОВИЯХ ИЗОЛЯЦИИ Бавтрюков И.А., Рогаль Н.С.	22
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛИЧНОСТИ Беляевская Т. С., Кузнецова Л. В., Колокольцев М.М.	25
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПРАВОВЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ КАК ОСНОВА ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ Бородаенко В.Н., Туревский И.М.	29
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ НА ОСНОВЕ МЕЖПРЕДМЕТНОЙ И ВНУТРИПРЕДМЕТНОЙ ИНТЕГРАЦИИ Брейкина О.А., Комарова И.Г.	31
К ВОПРОСУ О ДЕФИЦИТЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ Бутко М.А.	40
РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ В УПРАЖНЕНИЯХ НА БРЕВНЕ У ГИМНАСТОК 7-8 ЛЕТ Бывшева Д.В., Молчанова Ю.С., Дубина Л.А.	44
ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ ПАРАМЕТРЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА В ЮЖНОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ Вебер М.Ю.	48
СТРУКТУРНЫЕ МОДУЛИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ Венгерова Н.Н.	53
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИЙ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ У ЖЕНЩИН РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ Веретельникова Ю.А., Кириченко М.П., Куцый Д.В.	57
ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ САМООЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТА В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Волкова Л.М.	62
МОНИТОРИНГ МНЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СООБЩЕСТВА О ВКЛАДЕ ГУМАНИТАРНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ В ПОДГОТОВКУ СПЕЦИАЛИСТА, БАКАЛАВРА, МАГИСТРА Волкова Л.М., Волков В.Ю.	64
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕЙ Волынская Е.В.	69
ТРЕВОЖНОСТЬ И ЕЁ ПРОЯВЛЕНИЕ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА Воронин Е.В., Третьяков А.А., Агошков В.В.	72
ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОСНОВНЫХ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ, ПРЕДПОЧИТАЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЕ СТИЛИ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ Воронин Е.В.	77
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ АДАПТИВНОЙ ШКОЛЫ Воронкова С.Н.	81

ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ С ТОТАЛЬНЫМ И ОГРАНИЧЕННЫМ ОТСУТСТВИЕМ ЗРЕНИЯ Высочина Н.Л., Полевая-Сэкеряну А., Глигор В.	85
УЧЕТ НЕЙРОДИНАМИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ СТРЕЛЬБЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ Гусев Ю.М., Воронин Е.В.	89
О ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ Горелов А.А., Кондаков В.Л.	96
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВУЗОВСКОЙ НАУКИ Григорьев В.И.	101
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ Григорьева В.Н.	106
ПРОЯВЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОПЕРАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ У ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО АМПЛУА Груздев И.Ю., Воронин Е.В.	111
МЕСТО БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК В СИСТЕМЕ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ Гунина Л.М., Гаврилова Е.А.	118
АДАПТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ Давиденко В.Н.	122
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЧТЕНИЯ УСЛОВНЫХ ЗНАКОВ ЮНЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ Дворянинова А.А., Рьльский С.В., Леонов Д.А.	127
ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦИИ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ВУЗА Дружинина А.В., Рыбина Л.Д.	132
ОСОБЕННОСТИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ РОССИИ Дудкина С.Г., Скабук А.В., Куспанов Н. С., Панфилов П.Н., Ал Хасани Мустафа Хайдер хусейн, Ал Джубури Салих Салим Салих	136
О ВВЕДЕНИИ МИНИ-ЛАПТЫ В ПРОГРАММУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ Жаворонков С.В.	140
ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МИНИ-ЛАПТЫ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЭЛЕМЕНТАМ БАЗОВЫХ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА Жаворонков С.В., Никулин И.Н.	143
О ТРУДНОСТЯХ В РАБОТЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, РАБОТАЮЩИХ НА СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ, И ПУТЯХ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ Жован Г.Ф., Румба О.Г.	146
КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА МЕТОДОМ КИНЕЗИТЕРАПИИ Жуган Г.А., Климова В.К.	154
ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ Загорельская О.А.	158
ИССЛЕДОВАНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ Иваненко Я.В., Леонидова Е.А., Малахова Т.Н.	162
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ САМБО В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ Ирхин В.Н., Немков В.А.	166
СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ Карабут Р.В.	169
ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ Колокольцев М.М., Амбарцумян Р.А., Ковальчук У.Н.	173

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ ПРИ ИННОВАЦИОННО-РАСШИРЕННОМ ДВИГАТЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ Колокольцев М.М., Амбарцумян Р.А., Рыкова М.О.	177
ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н.	181
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА РАБОТУ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА Кондратенко П.П., Коренева М.С., Руцкой И.А.	185
АДРЕСНО НАПРАВЛЕННЫЕ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ Копейкина Е.Н., Балышева Н.В.	188
УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ В СОВРЕМЕННОМ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОМ СПОРТЕ Коробова Н.А., Коробов А.С.	191
МОНИТОРИНГ НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА Крамской С.И., Бондарь Е.А., Амельченко И.А., Тулинова Н.А.	194
ФЕХТОВАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ Кривенцова И.В.	197
О ФОРМИРОВАНИИ ГОТОВНОСТИ К ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ Кудинова Г.А., Кудинов Е.В.	201
МЕТОДОЛОГИЯ ИЗМЕРЕНИЯ, АНАЛИЗА И ОЦЕНКИ СТАТОДИНАМИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ТЕЛА СПОРТСМЕНА И СИСТЕМЫ ТЕЛ В ВИДАХ СПОРТА СО СЛОЖНОЙ КООРДИНАЦИОННОЙ СТРУКТУРОЙ ДВИЖЕНИЙ Литвиненко Ю.В.	203
ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В КИКБОКСИНГЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АВТОМАТИЗИРОВАННОЙ СИСТЕМЫ Лихонина А.В., Климова В.К.	207
ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Лищук И.В.	210
ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ СИТУАЦИЯМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ Логинов О.Н., Столяр К.Э., Кузьменко Н.А.	215
КЛЮЧЕВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЦЕНКИ РЕАЛИЗАЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ Лысенко Е.Н., Беринчик Д.Ю., Гасанова С.Ф.	219
ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «АДЖЕНТ» НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 5 КЛАССЕ Лысенко В.А., Скабук А.В., Ал Хасани Мустафа Хайдер Хусейн, Кенжегалиев Нурбек Сиражевич	224
СПОРТ, КАК ОДНА ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЧАСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ Маловичко А.А., Уткин К.В.	228
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ Матова Е.Л.	229
ГЛАВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КЛУБА ВОЛОНТЕРОВ АДАПТИВНОГО СПОРТА ИВАНОВСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ Махов А.С., Антонов А.А.	233
ОСНОВНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕОРИИ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЕМ АДАПТИВНОГО СПОРТА В РОССИИ Махов А.С., Степанова О.Н.	238

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН Мельников В.Л.	243
ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ Михайлова Т.А.	247
ТЕЛЕСНО-ЦЕННОСТНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Мищенко И.А.	249
РАСШИРЕНИЕ ТЕЗАУРУСА РАЗДЕЛА « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС ВПО И ЕГО ПРЕДСТАВЛЕНИЕ В УЧЕБНИКЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (БАКАЛАВРИАТ) Никитина А.А.	252
СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ РАЗВИТИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В РОССИИ Николаева Е.С., Пономарева Ю.И.	256
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТОВ ДЕВОЧКАМИ 7-8-МИ ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ Николаева Е.С., Миронова Т.А.	259
НАЧАЛЬНЫЕ ШАГИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ: ОБОБЩЕНИЕ ОПЫТА РАБОТЫ СО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ГРУППАМИ И ГРУППАМИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (УЧАЩИЕСЯ 6-9 ЛЕТ) В СЕКЦИИ ЛЫЖНОГО СПОРТА ЗА ПЕРИОД 2009-2013 ГГ. Новикова Л.В.	263
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В КОМПЛЕКСЕ С АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКОЙ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРИ ТРАВМАХ ПОЗВОНОЧНИКА Носуленко Ю. Н.	271
ЦЕННОСТНЫЕ ОСНОВАНИЯ ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИЙ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ ЮГА РОССИИ Ольховский Р.М.	276
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ 5-6 ЛЕТ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ Пахомова Л.Э., Богданова К.Ю.	281
МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ 14-15 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА «КИКТЕСТ-9» Пахомова Л.Э., Кривцов Д.А.	286
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЗАИМОМАССАЖА КАК СРЕДСТВА РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Пашкевич С.А., Кривенцова И.В., Петрушко И.А.	290
ВЛИЯНИЕ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ АКВАТРЕНИНГА НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ВО 2-3 ТРИМЕСТРЕ БЕРЕМЕННОСТИ Петкевич А.И., Гуляева О.А., Кузнецова Ю.И.	296
К ВОПРОСУ ОБ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО - РАЗВИВАЮЩЕМ ПОТЕНЦИАЛЕ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЗМОМ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ И ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ Петрова Е.В., Забусова Ю.А, Утенина Н.А.	299
ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ-ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ Петрюк О.В., Клокова С.Ю.	302
ИЗУЧЕНИЕ СИЛЫ ПАЛЬЦЕВ СПОРТСМЕНОВ АРМСПОРТА РАЗНОГО УРОВНЯ МАСТЕРСТВА Подригало Л.В., Галашко М.Н., Галашко Н.И.	305
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА ЖЕНЩИН С ОСТЕХОНДРОЗОМ ПОЗВОНОЧНИКА Попова И.Е., Сарапий Д.В.	310
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Поручиков В. В., Тригубов В. В., Якименко А. С.	313
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ Поручиков В. В., Тригубов В. В., Якименко А. С.	318

МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ Посыпайко А.А.	323
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С ПОМОЩЬЮ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ Почернина М.Г., Селиванов Е.В.	325
АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА ОСНОВЕ МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Репина Н.В., Шевченко О.А.	330
КОМПЛЕКСНОЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ ПРИ ПОЯСНИЧНЫХ БОЛЯХ Рогачев Е.А., Посохов А.В., Рогачев В.Е.	332
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ Рудкой И.А., Фёдоров А.В., Кондратенко П.П., Коренева М.С.	336
ВЛИЯНИЕ МИНЕРАЛОВ НА ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА Рыжова А.А., Койпышева Е.А.	344
МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА Савин С.В., Степанова О.Н.	349
АКЦЕНТИРОВАНИЕ РАЗВИТИЕ СИЛЫ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ Садовина Л.Г.	353
ДИНАМИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ У СТУДЕНТОК НЕСПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ Салахов И.М. Маштакова М.Н., Коренева М.С.	359
РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАРШИХ КЛАССАХ Самойлов И.В., Марченко С.В., Надеина Л.А., Шевчук Л.Н.	363
ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Санин А.В., Санин В.И., Маркавской А.В.	367
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ СТРЕЛКОВ И ПЛОВЦОВ Седоченко С.В.	371
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ЧУВСТВО РИТМА СТУДЕНТОК ВУЗА НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ Сизова Т.В.	376
СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА У СТУДЕНТОК ВУЗОВ Скруг Д. А.	379
ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩИХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СВОЙСТВ И КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТОВ И СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ИНСТИТУТАХ ГПС МЧС РОССИИ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ "ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ" Сморгачев В.А., Машошина И.В., Волков Ю.Г.	383
РАЗВИТИЕ НЕКОТОРЫХ ТЕНДЕНЦИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ Собянин Ф.И., Ал Хасани Мустафа Хайдер Хусейн, Ал Джубури Салих Салим Салих	388
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРЫ НА БЛОКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ Спиринов М.П., Жилина Л.В.	391
ИССЛЕДОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ РАБОТОДАТЕЛЕЙ К КОМПЕТЕНЦИЯМ ВЫПУСКНИКОВ ВУЗОВ ПРИ ВНЕДРЕНИИ НОВЫХ ДИСЦИПЛИН В МОДУЛЬ «ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВЫБОРУ СТУДЕНТА» В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Столяр К.Э., Столяр Л.М.	396
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ Тибейкина Е.Н., Нестеренко Г.Л.	401

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ С БЛИЗОРУКОСТЬЮ Тома Ж.В., Григорьева О.Д., Чернецов В.Н.	406
ЭФФЕКТИВНОСТЬ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА Тома Ж.В., Григорьева О.Д., Чернецов В.Н.	410
ВОЗРОЖДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В РОССИИ Тонких Н.И., Лазарева М.А. Носков М.С.	415
«ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ГОРОДСКОМ ОКРУГЕ «ГОРОД БЕЛГОРОД» Тонких Н.И., Третьяков А.А., Дрогомерецкий В.В., Носков М.С.	416
РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА РИТМА НА ЗАНЯТИЯХ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ У СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ Трушинская Ю.Н., Дубина Л.А., Воронков А.В.	421
НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ МЯЧА ГАНДБОЛИСТАМИ Фёдоров А.В., Руцкой И.А., Кондратенко П.П.	424
ТЕХНОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОЕКТИРОВАНИЯ И РАЗРАБОТКИ СРЕДСТВ ИНФОРМАТИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» Храмов В.В.	427
ВЛИЯНИЕ НОВОЙ МОДЕЛИ КОНЬКОВ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ У СПОРТСМЕНОВ ПРЕДМЛАДШЕГО ВОЗРАСТА Храмцова А.И., Остапчук Д.А.	431
ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ И ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ ВЕДУЩИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ Четвертаков С.П.	437
ПОВРЕЖДЕНИЯ И ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВНЫХ ХРЯЩЕЙ И МЕНИСКОВ Четвертаков С.П.	441
К ВОПРОСУ О СТРУКТУРЕ ПОСТРОЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ Шестерова Л. Е., Ту Яньхао	445
РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Шиловских К.В., Кизилев И.А.	449
ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Шиловских К.В., Можевитин П.С.	452
ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА Шмелева С.В.	456
ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ Яворская А.А.	458

МОДЕРНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НИУ БЕЛГУ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ СОДЕРЖАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Никулин И.Н., Стрельцов В.А., Гончарук С.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Физическая культура и спорт - одно из важнейших направлений деятельности нашего университета. НИУ БелГУ гордится своими спортивными достижениями. Так, среди выпускников и студентов 16 Олимпийских чемпионов, призеров и участников Олимпийских игр.

Десятки выпускников университета являются Чемпионами и призерами Чемпионатов Мира, Европы и России.

По итогам 2011-12 учебного года НИУ БелГУ признан лучшим образовательным учреждением высшего профессионального образования России по организации физкультурно-спортивной работы среди студентов.

Много лет в вузе реализуется программа «Здоровьесбережение». В 2014 году НИУ «БелГУ» стал призёром Открытого публичного всероссийского конкурса образовательных организаций высшего образования на звание «ВУЗ здорового образа жизни». Министерство образования и науки РФ в этой деятельности университет отметило совершенно заслуженно, так как в университете реализуется комплекс мероприятий, направленный на улучшение физического и психологического самочувствия каждого студента и преподавателя университета: это и ежегодные диспансерные осмотры студентов и преподавателей, организация летних оздоровительных мероприятий, проведение Дней здоровья и многое другое.

Для повышения эффективности работы по физической культуре в НИУ «БелГУ», совершенствования физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры, создан Совет НИУ «БелГУ» по развитию физической культуры и спорта, который возглавил ректор университета О.Н.Полухин.

В 2013 и 2014 году университет принимал участие в пилотном проекте по сдаче норм комплекса ГТО, в котором было задействовано около 4 600 студентов.

Только за прошедший 2013-14 учебный год на развитие материально-технической базы и другие статьи расходов по физической культуре и спорту университет потратил свыше 25 млн. рублей.

К сожалению, несмотря на такие результаты и материальные вложения пока еще слабым звеном в системе физкультурно-спортивной работы вуза является образовательный процесс по физической культуре.

В частности, в последние годы, отмечается тенденция к снижению интереса к занятиям физической культурой, проводимым в традиционной форме.

Это является сдерживающим фактором развития физической культуры и спорта в нашем вузе. С целью выявления отношения студентов к дисциплине «Физическая культура» и для определения направлений оптимизации учебного процесса, мы провели социологическое исследование, в котором приняли участие свыше 3500 студентов. В результате анкетирования были получены следующие результаты:

На вопрос: В какой степени Вас интересуют занятия физической культурой? Лишь 30% опрошенных ответили: в высокой степени, а остальные 70% - в низкой и средней. 80 % студентов не посещали бы занятия, если они не были бы обязательными.

На вопрос: Какова цель посещения занятий по физической культуре? - 65% студентов выбрали вариант ответа – «получение зачета».

Следует отметить, что более половины опрошенных студентов (60,1%), на занятиях по физическому воспитанию хотели бы заниматься каким-либо определенным одним видом спорта.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что сложившаяся практика образования по физической культуре, осуществляемая по жесткой унификации учебных программ, шаблонным формам и методам педагогической деятельности, является малоэффективной в современных условиях. При такой организации работы функции преподавателя сводятся к планированию, регулированию, стимулированию и контролю процесса усвоения внешне заданного содержания. Личность студента выступает в этом процессе моделью усредненного социального носителя физической культуры. Образовательный процесс в этом случае становится "безлично-формальным". Доминирование жестких предписаний деятельности студентов в образовательном процессе по физической культуре является, по нашему мнению, основной субъективной причиной низкой эффективности учебного процесса по физической культуре. Очевидно, что существующая система физического воспитания не полностью учитывает потребности студентов в разнообразных формах физической культуры, не учитывает их интересы к новым видам двигательной активности, не достаточно способствует повышению двигательной активности, физической подготовленности студентов, формированию навыков самостоятельных занятий [2,3,6].

Анализ результатов анкетирования свидетельствует о необходимости приближения содержания, средств и форм реализации физкультурно-спортивной деятельности в вузе к индивидуально приемлемым для каждого студента.

Научная проблема противоречием между необходимостью реализации в высшей школе идеи совершенствования образовательного процесса по физической культуре на основе выбора видов спортивно-оздоровительной деятельности и существующей традиционной системой подготовки студентов, слабо учитывающей их индивидуальные запросы и возможности, интересы и способности к занятиям физической культурой.

Для того чтобы изменить отношение к физической культуре, учитывать индивидуальные предпочтения, а также факторы, препятствующие студентам заниматься физическими упражнениями, мы предлагаем с 1 октября 2014 года в качестве пилотного проекта, проводить учебные занятия по физической культуре на основе выбора видов спортивно-оздоровительной деятельности.

Цель проекта: Теоретическое и экспериментальное обоснование совершенствования образовательного процесса по физической культуре в вузе на основе выбора студентами видов спортивно-оздоровительной деятельности.

Пилотный проект будет состоять из двух частей. Первая часть предполагает проведение практических занятий по физической культуре на 1 и 2 курсах в объеме 360 часов, из них, 180 обязательных (базовая часть) и 180 (вариативная часть, т.е. по выбору студентов).

Программа базовой части имеет преимущественно образовательную направленность, учебные занятия планируются в сетке расписания. По этой программе обучение студентов проводится по следующим видам: волейбол, баскетбол, плавание, легкая атлетика, гимнастика.

Программа вариативной части предусматривает выбор студентами видов двигательной деятельности с учетом их интересов и возможностей. Студентам предлагается широкий выбор видов, пользующихся повышенной популярностью в нашем университете: волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, аэробика, атлетизм и силовые виды спорта, плавание, единоборства, черлидинг, многоборье ГТО, корригирующая гимнастика для специальной медицинской группы. Содержание вариативной части практических занятий имеет тренировочную направленность и планируется во второй половине дня.

Лекционные занятия в объеме 24 часов проводятся на потоках, в сетке часов для всех студентов 1 курса.

Особенность первой части проекта – попытка совместить базовую часть программы по физической культуре, ориентированной на усвоение норм и способов физкультурной

деятельности, с занятиями по выбору студентами индивидуально приемлемыми видами спорта в соответствии с их предпочтениями и возможностями.

Вторая часть проекта будет реализовываться на трех факультетах. Учебные занятия по физической культуре, начиная с первого курса, будут проводиться в спортивных группах, а не в учебных. Спортивная группа будет включать в себя студентов одного курса разных факультетов и направлений подготовки, выбравших один и тот же вид спорта. Количество студентов останется примерно таким же, как и в академических группах. Формирование групп будет проводиться в течение первого семестра на основании 3 критериев: а) особенностей личностной мотивации, б) уровня здоровья и физического развития, в) особенностей психоэмоциональной сферы.

Представленная модель предполагает относительно свободный выбор физкультурно-спортивных и оздоровительных технологий, позволяющих обеспечить переход к либерализации физкультурного образования, ориентируя педагогический процесс на развитие самостоятельности занимающихся.

Исследования показывают, что спортивная группа, комплектуемая по признакам общности физкультурно-спортивных интересов, является более предпочтительной формой организации физического воспитания студентов. Она обеспечивает возможность полноценного процесса обучения, тренировки и воспитания [6,10,11].

В результате реализации проекта мы планируем получить повышение уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов. повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой, значительный рост посещаемости учебных занятий, повышение уровня мастерства студентов в избранном виде спорта, формирование спортивного резерва для сборных команд НИУ БелГУ, повышение эффективности процесса подготовки к сдаче норм Всероссийского комплекса ГТО, повышение ответственности преподавателей за качество учебной работы, максимальную реализацию игрового и соревновательного метода, удовлетворенность участников образовательного процесса занятиями физической культурой.

Для оценки качества освоения учебного материала будет применяться соответствующая балльно-рейтинговая система. Баллы можно получить не только за посещение лекций, практических занятий и сдачу контрольных нормативов, но и за другие формы работы (участие в спортивных соревнованиях в зависимости от ранга, в их судействе, сдачу норм ВФСК ГТО, наличие спортивных разрядов и званий, занятия в спортивных клубах за пределами университета и т.д.). Это позволит значительно упростить возможность получения зачета по физической культуре без снижения качества учебного процесса.

Для эффективной реализации этой части пилотного проекта вуз выделяет грант на сумму 1,5 млн. рублей.

Риски проекта. Новый формат коснется учебной нагрузки преподавателей. Занятия в спортивных группах будут проводить преподаватели, имеющие хорошую спортивно-техническую подготовку по соответствующему виду спорта. Она будет зависеть от выбора студентами вида спорта. Преподаватели, чьи виды спорта будут слабо востребованы студентами, будут испытывать проблемы с объемом учебной нагрузки.

Литература

1. Алексеев С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности [Текст]: монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин, А.В. Лотоненко, Л.И. Лубышева, С.И. Филимонова. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. – 780 с.

2. Аллянов Ю. Н. Технология формирования мотивации самообразовательной деятельности у студентов экономических вузов по дисциплине «Физическая культура» [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. Н. Аллянов. – Смоленск, 2007. – 27 с.

3. Бальсевич В. К. Стратегия реализации здоровьесформирующих технологий физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / В. К. Бальсевич // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: материалы первого Междунар. научн. конгр. 21–24 октября 2009 г. – Белгород : Изд-во БелГУ. – 2009. – Ч. 1. – С. 149–151.

4. Бугаков А. И. Спортивная деятельность в формировании физической культуры студентов [Текст] / А. И. Бугаков, А. В. Васильев, А. С. Шевелев // Физическая культура как вид культуры : Межвузовский сборник научных трудов / Воронежский государственный педагогический университет. – Воронеж, 2003. – С. 221–222.

5. Клименко В. А. Двигательно–ориентированный подход к организации процесса физического воспитания студентов вузов [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Клименко. – Хабаровск, 2004. – 23 с.

6. Козлов А. В. Альтернативная методика спортивно–ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Козлов. – Смоленск, 2006. – 20 с.

7. Мартиросова Т. А. Рекреативно–оздоровительная технология в системе физического воспитания студентов [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. А. Мартиросова. – Красноярск, 2006. – 22 с.

8. Пахомова Л. Э. Физическая культура и здоровье студентов [Текст] : учеб.-метод. пособие / Л. Э. Пахомова, И.Н. Никулин, В. Н. Ирхин. – Белгород : Изд-во БелГУ, 2010. – 64 с.

9. Подскребышева Н.П. Профессиональная подготовка студентов экономических специальностей на основе интеграции современных технологий физического воспитания [Текст] : дис. ... канд. пед. наук / Н.П. Подскребышева. – М., 2013. – 199 с.

10. Самсонов М. М. Повышение уровня спортивной культуры студентов ВУЗов через систему спортизации физического воспитания [Текст] / М. М. Самсонов, М. Ю. Комаров, А.Е. Юшина // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 2. – С. 53–55.

11. Филимонова С.И. Управление пространством физической культуры и спорта вуза [Текст]: монография / С.И. Филимонова. – М.: Изд.МГСУ, 2007. – 115 с.

К ВОПРОСУ О ВНЕДРЕНИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ И НИУ БЕЛГУ

Сердюков О.Э. Никулин И.Н.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 году был учрежден Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Правительством Российской Федерации утверждены Положение и федеральный план по поэтапному внедрению Комплекса ГТО.

В Белгородской области с 2001 года осуществляется сдача нормативов Комплекса «ГТО» среди обучающихся общеобразовательных школ. С 2012 года региональное отделение ДОСААФ по Белгородской области организовали сдачу нормативов Комплекса «ГТО» среди обучающихся учреждений профессионального образования.

Комплекс «ГТО» состоит из 11 ступеней, которые включают в себя различные возрастные группы. Все контрольные испытания делятся на обязательные и «по выбору». Каждой ступени соответствует определенный набор контрольных испытаний и уровень нормативов.

Решением Министерства спорта Российской Федерации Белгородская область включена в число 12 пилотных субъектов, в которых будет проводиться внедрение Комплекса ГТО с опережением на 1 год. Так на первом этапе будет осуществлена сдача нормативов среди обучающихся общеобразовательных школ, затем в этот процесс будут вовлечены обучающиеся профессиональных образовательных учреждений. С июня 2016 года к сдаче нормативов Комплекса будут приобщены работники трудовых коллективов и неработающая часть жителей области.

Одним из первоочередных блоков работ является формирование нормативно-правовой базы. С 1 августа текущего года вступило в силу постановление Правительства Белгородской области в соответствии с которым определен ряд первоочередных мер по

внедрению Комплекса ГТО. Остальные нормативно-правовые документы находятся в работе и будут приняты в ближайшее время.

В самое ближайшее время предстоит выполнить ряд мероприятий по формированию организационной структуры, как на региональном, так и на муниципальном уровнях.

В соответствии с Постановлением Правительства Белгородской области от 4 августа 2014 года уполномоченным органом исполнительной власти, ответственным за внедрение Комплекса ГТО определено управление физической культуры и спорта области; региональным оператором - отделение ДОСААФ. В соответствии с рекомендациями Министерства спорта Российской Федерации создан региональный центр тестирования.

На территории области при софинансировании из федерального бюджета в течение 3 лет будет создано 5 межмуниципальных центров тестирования. В настоящее время в муниципалитетах создаются комиссии, которые возглавят заместители глав по социальным вопросам. В каждом муниципальном районе и городском округе будут сформированы муниципальные судейские коллегии.

В соответствии с письмом Министерства спорта Российской Федерации от 10 сентября 2014 года на территории Белгородской области в срок до 20 октября 2014 года должно быть проведено предварительное тестирование среди обучающихся общеобразовательных школ, СУЗов и ВУЗов с 1 по 6 ступени в количестве 1400 человек в каждой. Активное участие в тестировании принял Белгородский государственный национальный исследовательский университет, который организовал сдачу норм среди студентов 2 курсов в количестве свыше 800 человек. В Белгородском государственном национальном исследовательском университете сформирован план мероприятий по поэтапному внедрению комплекса и рабочая группа. Кроме того, уже в 2014 году планируется проведение курсов повышения квалификации преподавателей по подготовке к приему нормативов комплекса.

Организация сдачи нормативов Комплекса «ГТО» планируется осуществлять следующим образом. Коллективные и индивидуальные заявки принимает уполномоченный по Комплексу ГТО в муниципалитете, он же формирует муниципальный план-график и утверждает его в муниципальной комиссии. В соответствии с план-графиком по 5 представителей муниципальной судейской коллегии выезжают в первичные организации и совместно с волонтерами формируют судейскую коллегию. Протоколы сдачи нормативов утверждаются муниципальной комиссией и передаются в межмуниципальный центр и далее – в региональный центр ГТО.

В январе-феврале 2015 года планируется сдача нормативов по лыжам на имеющихся в муниципалитетах лыжных трассах. Сдача нормативов по стрельбе планируется осуществить

в феврале в рамках месячника военно-патриотического воспитания. Все остальные контрольные испытания, кроме плавания, планируется проводить в форме массовых спортивных праздников с привлечением к сдаче нормативов работников педагогических коллективов и родителей. Те, кто по итогам проведенных контрольных испытаний будет претендовать на значок ГТО, допускаются к сдаче норматива по плаванию.

Для остальных категорий в каждом муниципалитете на постоянной основе будет функционировать центр тестирования, где все желающие могут сдать любые нормативы ГТО (кроме лыж и плавания).

Одним из ключевых блоков работ является формирование мотивационных механизмов внедрения Комплекса ГТО среди различных категорий населения Белгородской области. Не менее важно сформировать мотивационные механизмы морального характера: торжественное вручение знаков ГТО; установка Досок Почета в учреждениях, организациях и муниципалитетах; включение выполнения норм комплекса ГТО как критерия в различные муниципальные и областные конкурсы.

Для эффективного внедрения Комплекса ГТО, важно обеспечить контроль за объективностью результатов сдачи нормативов и формирования базы данных. Контроль будет осуществляться со стороны муниципальных судейских коллегий, муниципальных комиссий, межмуниципальных и регионального центров ГТО.

Результат внедрения Комплекса «ГТО» во многом зависит от эффективности проведения информационно-пропагандистской кампании. Совместно с управлением массовых коммуникаций и общественных отношений разработан медиаплан, реализация мероприятий которого уже началась. Проведение эффективной информационно-пропагандистской кампании по внедрению Комплекса ГТО будет осуществляться на протяжении всего срока реализации Проекта, с акцентами на соответствующие категории населения.

Бюджет Проекта составляет 29 млн. руб. Из них 2 млн. 700 тыс. – средства федерального бюджета, предназначенные на приобретение оборудования и инвентаря для регионального и межмуниципальных центров тестирования. Расходы областного бюджета составят 18 млн. 200 тыс. рублей. 10 млн. 300 тыс. - функционирование регионального и межмуниципальных центров «ГТО» на 3 года. Для организации областных фестивалей ГТО планируется 1 млн. рублей за счет текущего финансирования управления физической культуры и спорта. На проведение областных конкурсов «ГТО» планируется 6 млн. 900 тыс. рублей.

Расходы местных бюджетов составят 8 млн. 100 тыс. рублей, из них, 6 млн. на оплату судейских коллегий и 2 млн. 100 тыс. на информационно-пропагандистскую работу.

**НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
НА ПРИМЕРЕ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ СШ № 4
г. БЕЛГОРОДА**

**Бабкина Т.В., Дудкина С.Г., Скабук А.В., Зайцева С.М. (Россия), Ал Хасани Мустафа
Хайдер Хусейн (Ирак), Ал Джубури Салих Салим Салих (Ирак)**
*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
г. Белгород, Россия*

В 2004 году Управление физической культуры, спорта и туризма администрации Белгородской области совместно с научно-исследовательской лабораторией факультета физической культуры Белгородского государственного университета проводило исследование потребностей населения Белгородской области в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности. Исследование в виде социологического опроса проводилось на репрезентативной выборке, рассчитанной по специальной методике [1]. В настоящей статье приводится отдельный фрагмент работы на примере учащихся старших классов СШ № 4 г. Белгорода (n= 55).

Данные опроса приводятся по результатам ответа респондентов только на 5 вопросов: «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?», «Соблюдаете ли Вы здоровый образ жизни?», «Как Вы относитесь к табакокурению?», «Употребляете ли Вы спиртные напитки?», «Интересуетесь ли Вы физической культурой?». Для повышения достоверности ответов респондентов опрос проводился анонимно. Результаты опроса приводятся в таблицах 1-5.

**Таблица 1 – Результаты ответов старшеклассников на вопрос об оценке состояния
своего здоровья**

Вопрос: «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?»	
Варианты ответа:	Кол-во респондентов (в %)
Превосходно (практически не болею)	23,4
Хорошее (иногда болею, бывает простываю)	64,0
Удовлетворительное (часто болею, но тяжелых травм, хронических заболеваний нет)	10,8
Неудовлетворительное (есть хронические заболевания, серьезные отклонения в состоянии здоровья, тяжелые увечья, травмы)	1,8
Итого	100

По результатам ответа на вопрос об оценке состояния собственного здоровья выявлены следующие данные: 64% учащихся считают свое здоровье хорошим и 23,4% даже превосходным. Только 1,8% оценивает свое здоровье неудовлетворительно и 10,8% удовлетворительно. Анализируя ответы на данный вопрос, скорее всего надо полагать, что они показывают субъективное состояние самочувствия школьников, но в меньшей степени отражают факторы их реального физического, психического и социального благополучия. Основанием для такого предположения являются результаты медицинских обследований учащихся Белгородской области, которые свидетельствуют об увеличении заболеваемости детей, например в подростковом и юношеском возрасте более чем на 25% за последние годы [2].

Следующий вопрос должен был подтвердить в определенной степени первый на основе выявления целенаправленной активности старшеклассников в соблюдении здорового образа жизни (Таблица 2).

Таблица 2 – Результаты ответов старшеклассников на вопрос о соблюдении здорового образа жизни

Вопрос: «Соблюдаете ли Вы здоровый образ жизни?»	
Варианты ответа:	Кол-во респондентов (в %)
Да, я не имею вредных привычек и забочусь о своем физическом состоянии	37,8
Скорее да, чем нет	49,6
Скорее нет, чем да	12,6
Нет, не соблюдаю	0
Итого	100

Версия частично подтвердилась: только 37,8% опрошенных утверждают, что действительно не имеют вредных привычек и активно поддерживают здоровый образ жизни. Почти половина респондентов чаще поддерживает здоровый образ жизни, чем не соблюдают его, что несет в себе определенную негативную перспективу в изменении состояния здоровья старшеклассников в будущем. И в этом контексте, конечно имеет значение широкое распространение среди молодежи таких вредных привычек, как табакокурение и употребление спиртных напитков. При исследовании этих вредных для здоровья факторов были получены следующие данные (Таблицы 3 и 4).

Таблица 3 – Результаты ответов старшеклассников на вопрос об отношении к табакокурению

Вопрос: «Как Вы относитесь к табакокурению?»	
Варианты ответа:	Кол-во респондентов (в %)
Курю постоянно, ежедневно	7,2
Курю иногда (иногда воздерживаюсь, не курю)	5,4
Бросил (а) курить	26,2
Никогда не пробовал (а) курить	61,2
Итого	100

Успокаивать может тот факт, что 61,2% респондентов никогда еще не пробовали курить. Однако, остальные 38,8% уже имели или имеют такой печальный опыт. Из них 26,2% утверждают, что уже бросили курить, хотя имеется опасение, что кто-то может вернуться к этой привычке, 5,4% курит эпизодически и 7,2% курит систематически. Эти данные в значительной степени опровергают мнение о состоянии своего здоровья и данные об активном отношении к здоровому образу жизни школьников.

Еще большее беспокойство вызывают результаты ответов респондентов об их отношении к употреблению спиртных напитков (Табл.4).

Таблица 4 – Результаты ответов старшеклассников СШ на вопрос об отношении к употреблению спиртных напитков

Вопрос: «Употребляете ли Вы спиртные напитки?»	
Варианты ответа:	Кол-во респондентов (в %)
Употребляю довольно часто, чаще, чем раз в неделю	1,8
Пью иногда по праздникам	37
Бросил (а) выпивать	9
Никогда не пробовал (а) выпивать	52,2
Итого	100

Половина респондентов никогда не пробовала спиртного. В то же время 9% уже бросили выпивать, 37% употребляют спиртные напитки на праздники, а 1,8 делают это довольно регулярно. Иными словами вторая половина респондентов так или иначе причастна к употреблению спиртного. Какое это имеет значение для юного организма и его нормального роста – ответ вполне очевиден.

Последний из вопросов, заданных старшеклассникам, был предложен с целью выяснения у них интереса к физической культуре (Таблица 5).

Таблица 5 – Результаты ответов старшеклассников на вопрос об отношении к физической культуре

Вопрос: «Интересуетесь ли Вы физической культурой?»	
Варианты ответа:	Кол-во респондентов (в %)
Интересуюсь	55,8
Скорее да, чем нет	35,2
Скорее нет, чем да	1,8
Не интересуюсь	7,2
Итого	100

Немного больше половины старшеклассников действительно интересуются физической культурой, 35,2% отчасти интересуются ею. В сумме у большинства учащихся (91%) обнаруживается положительное отношение к физической культуре и у оставшихся 9% - такого отношения не сложилось. Эти данные в определенной степени подтверждаются социологическими опросами, проведенными Институтом муниципального развития и социальных технологий в г. Белгороде в 2012-2013 гг., показавшими, что 16,78% белгородцев регулярно занимаются физическими упражнениями, 24,78% занимаются эпизодически и 24,89 – очень редко. В том же источнике указано, что 2/3 молодежи занимаются физической культурой нерегулярно или вообще не занимаются [2].

Полученные данные позволяют сделать следующие выводы, которые мы относим, прежде всего, к обследованной выборке:

1. Учащиеся старших классов весьма позитивно оценивают свое состояние здоровья, не учитывая при этом результаты своих медицинских обследований и полагаясь преимущественно на субъективное самочувствие и веру в свою молодость.

2. Ответы об отношении к здоровому образу жизни в определенной степени не соответствуют действительности, они противоречивы, поскольку значительная часть старшеклассников склонна к таким вредным привычкам, как табакокурение и употребление спиртных напитков.

3. Только около 10% старшеклассников не выразили интерес к физической культуре. Следовательно, обнаруживается явное противоречие между склонностью к физической культуре и одновременным распространением вредных привычек среди учащихся. Кроме того, следует учесть, что интерес сам по себе может быть активным и пассивным и может иметь в дальнейшем как положительную, так и отрицательную динамику. Поэтому существует актуальная проблема в том, как повернуть инертную часть молодежи не только к отрицанию вредных привычек, но и к активным систематическим занятиям физическими упражнениями или избранным видом спорта.

4. Анализ соотношения групп респондентов при ответах на заданные вопросы позволяет подтвердить их достоверность и верно обнаруженные тенденции в отношении учащихся к здоровому образу жизни.

Литература

1. Ядов В.А. Стратегия социологического исследования. Описание. Объяснение, понимание социальной реальности. 7-е изд. М., 2003. С. 114.

2. <http://www.belnovosti.ru>.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ПРЕСТУПНИКОВ В УСЛОВИЯХ ИЗОЛЯЦИИ

Бавтрюков И.А., Рогаль Н.С.

ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный университет»

Сравнительное психологическое и социологическое изучение личности преступников и законопослушных граждан позволяет сделать вывод, что преступник – это личность со значительно более высоким уровнем тревожности и неуверенности в себе, импульсивности и агрессивности, отчужденности от общественных ценностей и полезного общения. Это сочетается с высокой чувствительностью в межличностных взаимоотношениях, из-за чего такие лица чаще применяют насилие в различных конфликтах. Они хуже усвоили требования правовых и нравственных норм, больше отчуждение от общества и его ценностей, от малых социальных групп (семьи, трудовых коллективов и т.д.) и у них плохая социально полезная приспособляемость, из-за чего возникают немалые сложности при попытках адаптироваться в тех же малых группах [1].

Специфическая психология личности несовершеннолетнего, находящегося в условиях социальной изоляции, является результатом взаимодействия всех названных факторов (прошлого, настоящего и будущего, непосредственно правовых и опосредованных правом), конкретных условий жизни и деятельности не совершеннолетнего в условиях изоляции. Этой личности присущи следующие особенности:

— большая или меньшая трансформация качеств и свойств, сформировавшихся у несовершеннолетнего до момента социальной изоляции, в процессе асоциальной и криминальной деятельности;

— интенсивное формирование и закрепление социально групповых свойств (качеств), присущих изолированному от общества;

— акцентуация свойств (качеств), которые в обычных условиях свободной жизни у несовершеннолетнего не проявлялись.

С течением времени в условиях социальной изоляции и при стереотипном образе жизни происходит и стереотипизация личности несовершеннолетнего, стирание граней между различными асоциальными и криминальными типами (насильником, бродягой, хулиганом, мелким воришкой и т.п.) и формирования нового типа — личности осужденного (личности несовершеннолетнего в условиях правовых ограничений). У этой личности возможно возникновение и типических временных отклонений, которые могут исчезать после освобождения (выпуска из спецшколы, спец ПТУ) или закрепляться в структуре личности на всю оставшуюся жизнь.

Воспитательная работа с осужденными является одним из основных средств их исправления и ресоциализации.

Физическое воспитание совершенно неотделимо от других видов воспитания. Органической основой их взаимосвязи является единство физического и духовного развития человека, а также закономерности организации всей социальной системы физического воспитания. Собственно, физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности подростков, активного совершенствования индивидуальных личностных качеств, а также двигательной сферы. Таким образом, физическая культура и спорт выступают важнейшим условием, а физическое воспитание — важнейшим средством разностороннего развития личности. Установка на разностороннее развитие личности предполагает овладение подростками, с одной стороны, основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знание и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а с другой — формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер старшего подростка, его эстетических представлений и потребностей [2].

Идеал всестороннего гармонического развития личности на протяжении многих тысячелетий существовал в представлениях и чаяниях многих поколений людей. В жизни современного общества он приобрел значение конкретной цели всей социальной практики воспитания.

В соответствии с ней, целью физического воспитания, как составной части комплексной системы воспитательных воздействий (наряду с нравственным, умственным, трудовым, этическим, эстетическим видами воспитания) является содействие всестороннему и гармоническому развитию личности на основе использования средств физической

культуры. Направленность на достижение этой цели находит свое отражение в одном из ведущих принципов отечественной системы физического воспитания — принципе всестороннего гармонического развития личности.

Физическое воспитание представляет собой одну из самых древних форм целенаправленного воздействия на подрастающие поколения. В той или иной степени она находила свое воплощение во всех общественно-экономических формациях. В этом нет ничего удивительного, т. к. каждое общество всегда нуждалось в здоровых, физически сильных и умелых гражданах, готовых к выполнению самых различных обязанностей, и поэтому проявляло заботу о физическом воспитании подрастающих поколений.

Наряду с этим целенаправленное использование средств физической культуры оказывает и прямое воспитательное воздействие на личность. Широко известно их благотворное влияние на формирование морально-волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости в достижении цели, дисциплинированности, коммуникабельности, общественной активности, формирование активной жизненной позиции и др. Все это обуславливает важную роль физического воспитания в реализации задач всех других форм воспитательной работы.

Свой весомый вклад физическое воспитание вносит в нравственное формирование личности, являющееся стержневым элементом всей системы воспитательных воздействий.

Важнейшая роль физического воспитания проявляется и в решении задач трудового воспитания, формировании деятельной, общественно полезной личности.

Физическое воспитание неразрывно связано с эстетическим. Красота здорового человеческого тела, грациозность и ловкость движений всегда служили источником для вдохновения художников и артистов, всех, кто соприкасается с ними.

Систематические занятия физическими упражнениями способствуют формированию многих санитарно-гигиенических навыков и привычек, лежащих в основе здорового образа жизни и являющихся отличительной чертой современного интеллигентного человека.

Таким образом, мы рассмотрели влияние физических нагрузок и занятий спортом на психическую сферу человека, специфику подросткового возраста и особенности физической активности подростков, а также каким образом занятия физической культурой и спортом могут повлиять на процесс ресоциализации несовершеннолетних преступников. Анализ статей, в которых описаны исследования перевоспитания подростков с девиантным, асоциальным и противоправным поведением средствами физического воспитания и занятий физической культурой, позволяет нам предположить, что целенаправленные физвоспитание и физзанятия, совместно с основными средствами

исправления осужденных, способствуют исправлению, перевоспитанию и последующей ресоциализации личности несовершеннолетних преступников.

Литература:

1. Антонян Ю.М., Гульдман В.В. Криминальная патопсихология. – М.: Наука, 1991. – 248 с.
2. Долгова А.И. Социально–психологические аспекты преступности несовершеннолетних. – М.: Юридическая литература, 1981. – 159 с.

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
СОСТОЯНИЕ ЛИЧНОСТИ**

Беляевская Т. С., Кузнецова Л. В., Колокольцев М.М.

*Национальный исследовательский Иркутский государственный
технический университет*

В настоящее время во всем мире стало особенно заметно проявление интереса людей к занятиям различного вида двигательной активностью для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и улучшения состояния здоровья [1]. Правильно организованная двигательная активность полезна и абсолютно безопасна для большинства людей. Среди оздоровительных тренировок особое место занимает йога [2].

Хатха-йога в современном представлении – это комплексные физические занятия, при которых человек освобождается от мышечных закреплений и восстанавливает нормальное функционирование всех систем организма. Это приводит к контролю над эмоциями, а также гармоничному и здоровому состоянию организма человека. Занятия йогой - это упражнения и для тела, и для духа.

Целью настоящего исследования явилось анкетирование занимающихся йогой для оценки влияния её на физическое и эмоциональное состояние организма.

Исследование проводилось методом анкетирования. Участникам опроса предлагалась анкета, в которой были предложены варианты ответов, которые нужно было выбрать на свое усмотрение. Анкетирование проводилось среди людей, занимающихся йогой в фитнес-центре в г.Иркутске. В анкете было предложено 6 вопросов и несколько вариантов ответа. Всего в опросе приняли участие 70 человек, из них 10 (15%) мужчин и 60 (85%) женщин.

Результаты исследований:

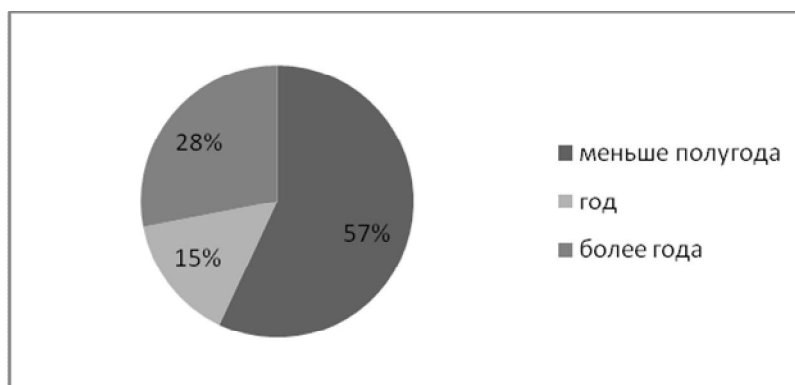


Рис.1. Продолжительность занятий йогой

На вопрос: «Как долго Вы занимаетесь йогой?» (рис.1), 57% респондентов ответили, что они занимаются йогой меньше полугода, 15% ответили, что занимаются йогой около года, а 28% ответили, что занимаются этим видом двигательной активности более 1 года.

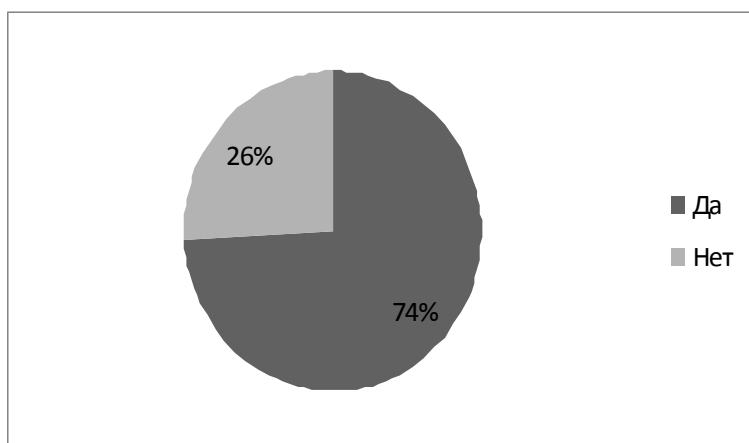


Рис.2 . Соблюдение режима дня

На вопрос о том, соблюдают ли опрошенные лица режим дня утвердительно ответили 74%, отрицательно - 26% (рис. 2).

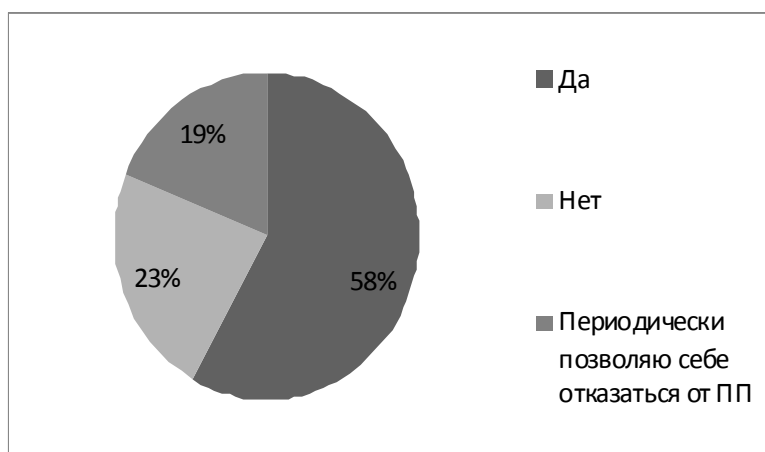


Рис. 3. Соблюдение принципов здорового питания

Третьим вопросом анкеты был: «Придерживаетесь ли Вы принципов здорового питания?» 58% опрошенных ответили, что да, 23% - нет, а 19% ответили, что периодически позволяют себе «срывы» (рис.3).

На вопрос: «Сколько раз в неделю Вы занимаетесь йогой?» 56% опрошенных ответили, что занимаются йогой 1-2 раза в неделю, 32% - 3-5 раз, 12% ответили, что посвящают занятиям йогой более 5 дней в неделю (рис. 4).

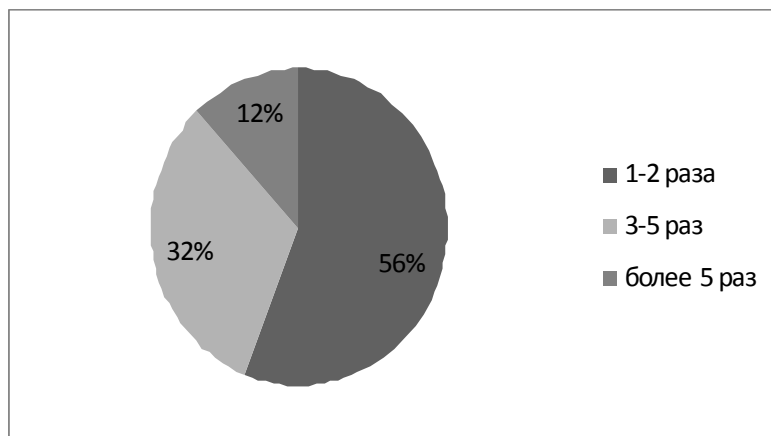


Рис.4. Частота занятий йогой

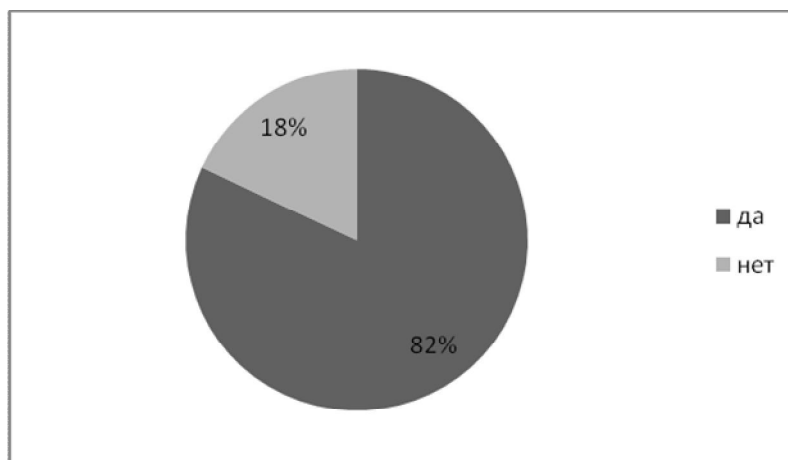


Рис. 5. Улучшение физического состояния после начала занятий йогой

На вопрос о том, заметили ли опрошенные улучшение физического и эмоционального состояния после того, как начали заниматься йогой (рис. 5), 82% из них ответили, что они зарегистрировали улучшения, а 18% ответили, что они не заметили позитивных сдвигов после того, как они начали заниматься йогой.

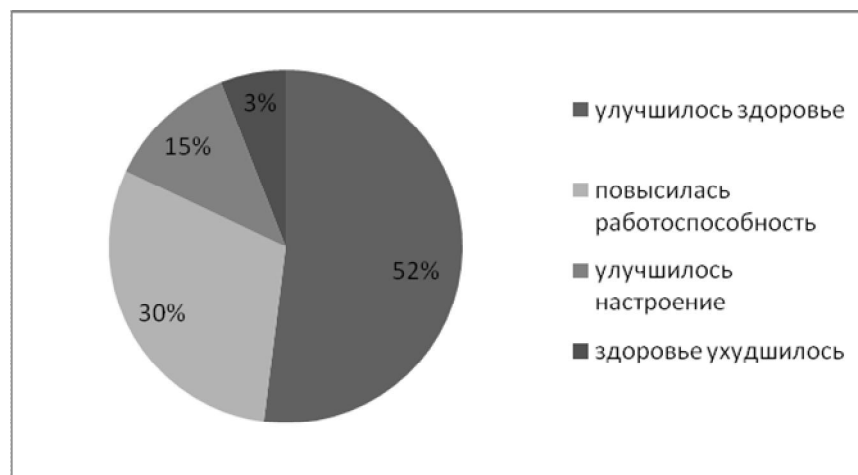


Рис. 6. Характеристика улучшения

Шестым вопросом анкеты был: «Какие именно улучшения Вы заметили?». При этом 52% из опрошенных ответили, что после того, как они начали заниматься йогой, их здоровье заметно улучшилось, у 30% анкетированных установлено повышение физической и умственной работоспособности, у 15% улучшение психоэмоционального настроения после занятий, а у 3% здоровье ухудшилось (рис.6).

Таким образом, более 50% опрошенных лиц занимается йогой меньше полугода и она начинает приобретать свою популярность среди молодежи.

Установлено, что значительная часть опрошенных придерживается режима дня и соблюдает принципы здорового питания.

Занятия йогой при соблюдении режима дня и принципов здорового питания оказывает положительное влияние на улучшение здоровья, что проявляется повышением физической и умственной работоспособности и улучшением настроения занимающихся.

Литература

1. Рыбина «Физическая культура. Пилатес, йога и стрейчинг как средство физического воспитания студентов» учебное пособие / Л. Д. Рыбина; М-во образования и науки РФ, Иркутский государственный технический университет- Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2012-131 с.

2. «Физическая культура. Методические основы самостоятельных занятий по совершенствованию уровню физической подготовки студентов: методические указания по проведению самостоятельных занятий для студентов вечерней формы обучения»/ Иркутский государственный технический университет; Сост. Амбурцамян [и др.] - Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2012-1 с.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПРАВОВЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ КАК ОСНОВА ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Бородаенко В.Н., Туревский И.М.

Тульский филиал Российской правовой академии Минюста России

Тульский государственный педагогический университет

им. Л.Н. Толстого

На кафедре специальных и правовых дисциплин Тульского филиала Российской правовой академии Минюста РФ проведён мониторинг физического, социального, психического и духовного состояния студентов, поиска взаимосвязей и взаимовлияния друг на друга этих сторон развития. Создаются отдельные модули программы, позволяющие: проводить регистрацию всех параметров субъектов: осуществлять отдельные виды психолого-педагогического тестирования; накапливать, хранить и анализировать информацию, полученную при исследовании отдельных функциональных систем организма; формулировать общее заключение по результатам обследования.

Поскольку ставить сегодня вопрос об ограничении возрастающего функционального напряжения в процессе обучения нереально, необходимо научить студентов здоровому образу жизни, создать необходимый оптимум деятельности.

Эти проблемы в настоящее время особенно важны в быстроменяющемся мире, где студенты постоянно вынуждены находиться в ситуации выбора, принятия решения и адаптации к учебной деятельности, экономическим, политическим, социальным и экологическим условиям. Помочь им в этом может система специального обучения дифференциальным траекториям, направленным на развитие личностной активности, способности самостоятельного принятия решения и самореализации.

Мониторинг включал изучение:

- социологических данных; индекса здоровья;
- душевного благополучия; физического самочувствия;
- двигательной подготовленности (5 тестов); личностной установки;
- интра- и экстрадиагностики; успеваемости по всем предметам.

Результаты исследований показали, что социальные данные (место жительства, происхождение, семья, тип школы) положительно взаимосвязаны с индексом здоровья, физическим самочувствием, самооценкой и успеваемостью по психолого-педагогическим дисциплинам. Студенты, закончившие инновационные школы, имеют низкие показатели по

физической подготовленности. Выпускники сельских школ – низкую самооценку, оценку сокурсников и удовлетворительную успеваемость

Показатели физической подготовленности тесно взаимосвязаны с физическим самочувствием, самооценкой и оценкой сверстников. Остальные показатели социокультурного здоровья (душевное благополучие, социальное здоровье и др.) имеют положительные взаимосвязи с составляющими интра-диагностики и успеваемостью; отрицательные с результатами экстра-диагностики.

Студенты с высоким уровнем душевного благополучия имеют низкие показатели самооценки и успеваемости в предметном блоке специальности ($R = -0,7$). Личностные установки студентов (такие свойства как автократизм, демократизм, либерализм) имеют взаимосвязи с некоторыми показателями экстра-диагностики.

Полученные данные позволяют в какой-то мере решать проблему нахождения оптимальных механизмов самореализации студента, как биосоциальной системы, в индивидуальной траектории обучения.

Следует отметить, что основная масса студентов считает здоровый образ жизни (ЗОЖ) основополагающим для жизнедеятельности, в профессиональной и личностной самореализации. Однако эта ценность является скорее декларируемой, так как многие имеют низкую физическую подготовленность, не соблюдают элементарных норм ЗОЖ. В этой связи на занятиях по физическому воспитанию была сформирована новая парадигма – здоровье как общественная и индивидуальная (отношение студента к самому себе) ценность, обеспечивающая успехи и благополучие на всех уровнях.

Таким образом, физическая культура в общем плане помогла решать практические задачи с ориентацией на выявление и практическую реализацию биосоциального потенциала студента, его способности к самореализации. В частности, организация физического воспитания через дифференцированные группы к индивидуальным траекториям уже находят свое применение в нашем университете и в некоторых вузах страны.

Данные комплексных исследований позволяют предложить ряд педагогических условий, способствующих оптимизации обучения без ухудшения здоровья студентов.

1. Для всех студентов – демократический подход к занятиям по физическому воспитанию (выбор физкультурно-спортивного вида деятельности, педагога, времени занятий).
2. Для студентов, закончивших инновационные учебные заведения, избранными ими средствами – повышение физических кондиций с опорой на ведущие (наиболее развитые) качества.

3. Для студентов с интровертированной направленностью личности – основные средства спортивные игры и групповые (командные) виды физкультурно-спортивной деятельности.
4. Для студентов с низкой самооценкой – демонстрация положительной динамики в результатах физкультурной деятельности (желательно в показателях силы и выносливости).

Двухлетний эксперимент подтвердил наши предположения. При повышении общего уровня проявлений социокультурного здоровья, студенты быстрее адаптировались к стрессовым ситуациям, у них стала выше успеваемость, появилась потребность в занятиях различного вида физкультурно-спортивной деятельности.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ НА ОСНОВЕ МЕЖПРЕДМЕТНОЙ И ВНУТРИПРЕДМЕТНОЙ ИНТЕГРАЦИИ

Брейкина О.А., Комарова И.Г.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Введение. Цель физического воспитания студентов вузов предусматривает формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Анализ содержания цели свидетельствует о необходимости построения физкультурного образования студентов на основе интегративного подхода.

Однако большинство специалистов посвящают свои исследования решению проблемы повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов, в частности медицинских специальностей, путем использования дифференцированного подхода. Одни педагоги уделяют большое внимание физической подготовленности будущих врачей [2; 3], другие концентрируют свои усилия на формировании у них навыков профилактической работы с пациентами средствами физической культуры [5].

Оба направления - с общеподготовительной и профессионально-прикладной направленностью, актуальны и регламентируются официальными документами.

Одним из требований к освоению содержания дисциплины «Физическая культура», является умение студентов применять средства физической культуры, гигиенических и природных факторов с целью собственного оздоровления, профессионального и физического совершенствования на протяжении жизни (гос.программа). Согласно ФГОС ВПО по специальности «Лечебное дело», выпускник должен обладать способностью и готовностью проводить с прикрепленным населением профилактические мероприятия по предупреждению возникновения наиболее часто встречающихся заболеваний, осуществлять общеоздоровительные мероприятия по формированию здорового образа жизни с учетом возрастно-половых групп и состояния здоровья, давать рекомендации по здоровому питанию, по двигательным режимам и занятиям физической культурой (ПК-12).

Из сказанного следует, что предметное содержание по дисциплине «Физическая культура» и дисциплинам профессиональной подготовки студентов, обучающихся по специальности «Лечебное дело», обусловленных государственными документами во многом совпадают. Следует отметить, что многие современные ученые уже связывают компетентностный подход именно с идеями интеграции современного образования. В частности, О.В. Шемет подчеркивает: «Компетентность представляет собой способность личности интегрировать в сознании разнопредметные знания; различные виды деятельности, научные знания и личностный опыт, теорию и практику...Интегральное образовательное пространство можно рассматривать в качестве основной организационной единицы компетентностно ориентированного образовательного процесса в ВУЗе...»[7, с. 41]. «Принимая во внимание интегративную природу профессиональной компетентности, мы полагаем, что будущий специалист может ее обрести, если будет постоянно включен в образовательный процесс, в котором актуализированы межпредметные связи» [6, с. 22].

Цель данного исследования - разработка и экспериментальная проверка эффективности методики физического воспитания студенток медицинских специальностей, основанной на интеграции общеподготовительной и профессионально-прикладной направленности в процессе учебных и самостоятельных занятий.

Организация и методы исследования. В экспериментальной части исследования предусмотрено два этапа: первый - предварительное обследование, второй – формирующий педагогический эксперимент, в котором участвовали студентки основной медицинской группы 2 курса медфака БелГУ, обучающиеся по специальности 060101 - лечебное дело. Из их числа были сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ).

Получение фактического материала осуществлялось с помощью анкетирования студентов (230 чел.) и врачей-практиков разного возраста и стажа работы (159 чел.), педагогического тестирования знаний, физической подготовленности и физической

работоспособности, антропометрии и методики определения уровня соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко [1].

Экспериментальная методика разработана с учетом результатов предварительного обследования студентов медицинского факультета НИУ БелГУ и практикующих врачей, а также специальной литературы и документальных материалов.

Педагогический эксперимент проводился в период 2010–2011 учебного года на базе кафедры физического воспитания №1 НИУ БелГУ. Особенности экспериментальной методики заключаются в реализации интеграции: во-первых, предметного содержания дисциплины «Физическая культура» и профессиональной подготовки по специальности «Лечебное дело»; во-вторых, общеподготовительного и профессионально-прикладного направлений физического воспитания; в-третьих, обязательных учебных и самостоятельных занятий. Таким образом, в педагогическом эксперименте имеет место внутрипредметная и межпредметная интеграция. Модель построения физического воспитания студенток экспериментальной группы представлена на рисунке.

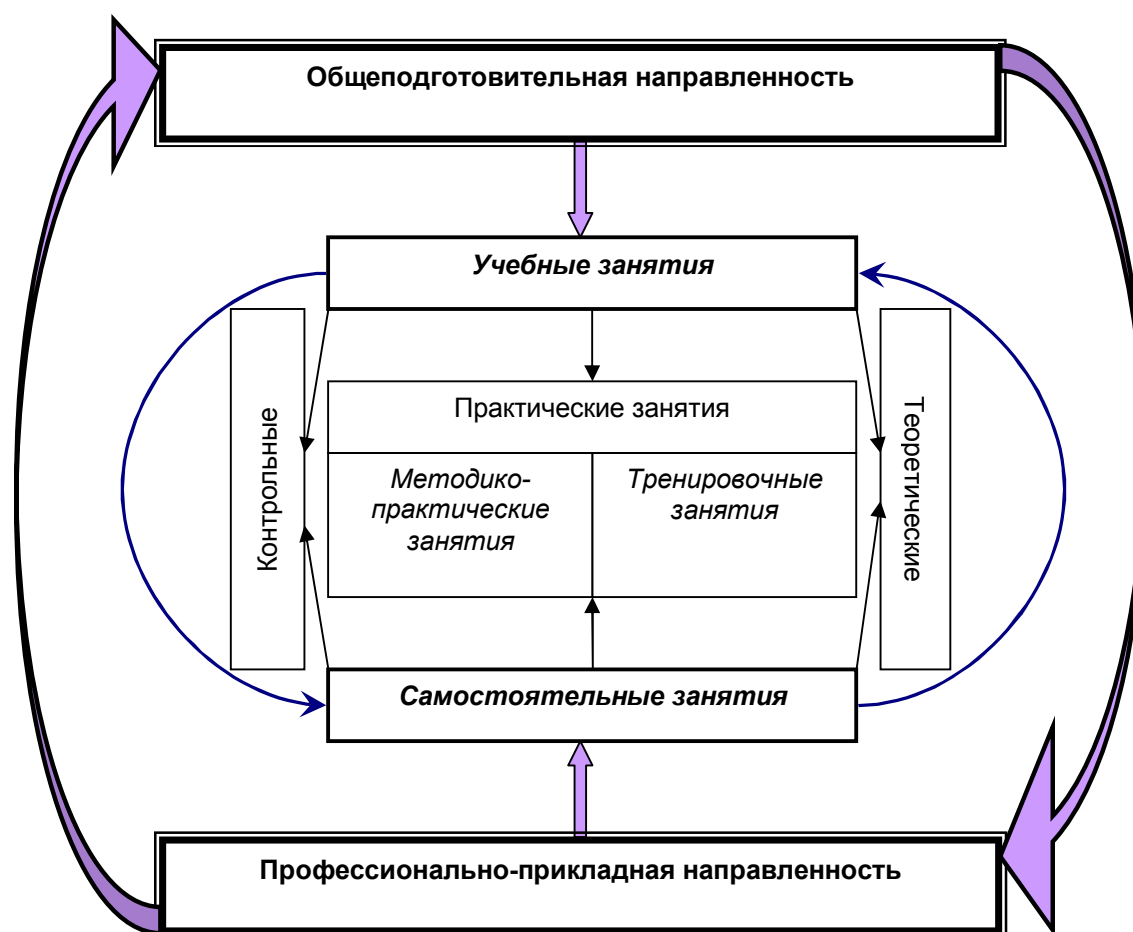


Рис. Модель построения физического воспитания студенток экспериментальной группы

Реализация экспериментальной методики осуществлялась в процессе учебных занятий 2 раза в неделю по 90 минут и систематической самостоятельной работы не реже 4-5 раз в неделю (табл.1).

Таблица 1 – Распределение часов на основные виды учебных и самостоятельных занятий

Полугодие	теоретические	практические		Контроль ные	всего часов	Самостоя тельные
		методико- практические	учебно- тренировочные			
первое	8	5	51	4	68	44
второе	10	5	49	4	68	44
всего	18	10	100	8	136	88

Теоретическая подготовка студенток проводилась в начале практических занятий в виде кратких сообщений (10-15 мин.), в процессе самостоятельных занятий с литературными источниками, рекомендованными преподавателем и подготовки реферата. По предметному содержанию теоретические занятия связаны с методическими аспектами общефизической и профессионально-прикладной подготовки.

Содержание теоретического материала по дисциплине «Физическая культура» для студентов второго курса медицинского факультета строилось на основании: программных документов реформирования системы здравоохранения, модернизации образования, современных концепций в определении здоровья, здорового образа жизни, культуры личности и компонентов ее определяющих, а так же примерной государственной программы по физической культуре для высших учебных заведений. В этой связи была предпринята попытка, систематизировать и последовательно расположить учебный материал в виде тематических разделов: «Основы здорового образа жизни» (первое полугодие) и «Комплексные оздоровительные технологии» (второе полугодие) (табл.2).

В связи с тем, что теоретический материал предлагался перед методико-практической частью занятия в сжатой форме, использовались следующие приемы и методы:

- *лекция-беседа* или диалог со студентками, сравнительно простой способ вовлечения студенток в учебный процесс. Ее преимущество состояло в том, что она позволила привлекать внимание студенток к наиболее важным вопросам темы, определить темп изложения материала;

- *групповые консультации*, представляли собой своеобразную форму проведения занятий, основным содержанием которых являлось разъяснение студенткам отдельных, наиболее сложных или практически значимых вопросов изучаемого материала. Групповые консультации в основном проводились в следующих случаях:

- когда необходимо было подробно рассмотреть практические вопросы, которые вызвали наибольшее затруднение у студенток в самостоятельном составлении комплексов оздоровительных упражнений, определении адекватной нагрузки, проведении самодиагностики;

- с целью оказания помощи студенткам в написании рефератов, в подготовке к сдаче зачетов.

Таблица 2 – Содержание теоретических занятий для студенток экспериментальной группы

№ п/п	Первое полугодие «Основы здорового образа жизни»
1	Основы здорового образа жизни студента. Роль средств физической культуры в повышении уровня здоровья.
2	Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья, его самооценка.
3	Средства и методы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4	Планирование и управление самостоятельными занятиями Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями у женщин.
5	Контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.
6	Физиологическая характеристика функций организма во время занятий физической культурой.
7	Физическое утомление, основные средства восстановления.
8	Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивую умственную и физическую работоспособность.
Второе полугодие «Физкультурно-оздоровительные технологии»	
1	Физическая культура – основа первичной и вторичной профилактики заболеваемости.
2	Физкультурно-оздоровительные методики.
3	Психофизиологическая характеристика современных оздоровительных систем физических упражнений.
4	Индивидуальный выбор системы физических упражнений Коррекция массы тела средствами физической культуры.
5	Профилактическая и оздоровительная ценность различных видов физической активности.
6	Оценка общего состояния здоровья. Диагностика и самодиагностика состояния здоровья, оценка физической работоспособности человека.
7	Физиологическое обоснование применения средств физической культуры в оздоровительных целях.
8	Адаптивные процессы при систематических занятиях физической культурой.
9	Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам Динамика функций организма при адаптации, ее стадии.
10	Функциональные изменения в организме под воздействием занятий физическими упражнениями.

Методико-практические занятия направлены на освоение средств и методов, способствующих самостоятельному использованию средств физической культуры в профессиональных целях и собственного оздоровления. Значительное внимание отводилось оценке индивидуального состояния здоровья, физического развития и физической

подготовленности, разработке индивидуальных программ физической активности с учетом будущей профессиональной деятельности.

Студенткам предлагались комплексы упражнений, раскрывались механизмы их воздействия, условия применения и способы дозирования физической нагрузки. В ходе методико-практических занятий использовались тематические задания творческого характера для самостоятельного выполнения.

Учебно-тренировочные занятия направлены на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств у студенток. Предметное содержание определялось примерной государственной программой по дисциплине «Физическая культура». В процессе занятий применялся самоконтроль и взаимоконтроль воздействия физических упражнений на организм занимающихся студенток с помощью метода пульсометрии, т.е. определения ЧСС, и самоанализа ощущений в результате воздействия физических нагрузок. Студенткам предлагалось оценить полученные данные и при необходимости внести коррективы в дозировку физической нагрузки. Студенткам предлагалось использовать методы самоконтроля воздействия физических нагрузок на организм в процессе самостоятельных занятий.

Контрольные занятия направлены:

- во-первых, на выполнение контрольных нормативов, предусмотренных примерной государственной программой;
- во-вторых, проведение защиты творческих методических разработок комплексов физических упражнений, выбранных студентами в соответствии с ранее разработанной тематикой;
- в-третьих, на анализ и оценку дневника самоконтроля.

В частности, в ходе защиты каждая студентка представляла разработанный комплекс упражнений и демонстрировала теоретико-методические знания, использованные для его составления. По результатам защиты выставлялась недифференцированная оценка «зачтено» или «не зачтено». Для получения положительной оценки «зачтено» студентка должна продемонстрировать, как минимум, основы теоретико-методических знаний.

Дневник самоконтроля анализировался с точки зрения систематического его заполнения, регистрации результатов самоконтроля и самооценки состояния здоровья (1 раз в месяц) по методике Л.Г. Апанасенко.

Одним из критериев оценки являлось умение студенток связывать содержание изучаемой дисциплины с содержанием будущей профессиональной деятельности. Кроме того, учитывалась активность в учебном процессе в течение семестра, т.е.

заинтересованность в обсуждении материала, количество и содержание задаваемых вопросов, посещаемость.

Контрольные занятия завершались выставлением недифференцированной оценки – «зачтено» или «не зачтено», с учетом результатов контроля по трем вышеперечисленным позициям.

Самостоятельные занятия. Проведение обязательных занятий физической культурой 2 раза в неделю не достаточно для полноценного решения задач, поскольку не соблюдается принцип систематичности. В связи с этим студентки должны были самостоятельно, во внеучебное время заниматься физическими упражнениями не реже 4-5 раз в неделю.

Анализ теоретических и методических рекомендаций ведущих ученых по построению самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности позволил выделить основные требования к разработке программ индивидуальной двигательной деятельности студентов высших учебных заведений: частота занятий 4–5 раз в неделю; интенсивность занятий – 65–85% от максимальной ЧСС; наличие «пиковых» нагрузок – 90–95% от максимальной ЧСС; продолжительность занятий 30–50 мин. непрерывной аэробной работы при ЧСС 140–150 уд/мин.; применение комплексного подхода с использованием как аэробных, так и анаэробных нагрузок; характер упражнений: двигательная деятельность, в которой участвуют большие группы мышц, выполняется непрерывно, ритмично; использование физических упражнений с преодолением внешнего сопротивления умеренной интенсивности, достаточного для развития и поддержания мышечной массы тела; сочетание физических упражнений с оздоровительными силами природы, что вызывает активизацию биологических процессов и повышает общую работоспособность организма.

Исходя из организационной доступности, простоты дозирования нагрузки, отсутствия необходимости в дополнительном оборудовании и того, что каждое занятие проводится на свежем воздухе для самостоятельных занятий студенток экспериментальной группы была выбрана аэробная тренировка по системе К.Купера [4].

Результаты и их обсуждение. Эффективность экспериментальной методики определялась в соответствии со следующими критериями: теоретические знания и методические умения по предмету «Физическая культура»; физическое развитие; физическая подготовленность; соматического здоровья (по Г.Л. Апанасенко).

По завершению педагогического эксперимента проведен опрос студенток контрольной и экспериментальной групп для выявления их самооценки знаний и умений использования результатов межпредметной интеграции в процессе обучения на медицинском факультете (табл.3). Полученные данные свидетельствуют о преимуществе студенток экспериментальной группы по всем позициям.

Таблица 3 – Показатели самооценки знаний и умений использования результатов межпредметной интеграции студентками контрольной и экспериментальной групп в процессе обучения на медицинском факультете, %

№	показатели	группы	
		КГ	ЭГ
1	Проявление воли, настойчивости в достижении целей, поставленных в процессе обучения	29,5	34,2
2	Использование знаний по предмету «Физическая культура» при ответе	43,6	67,1
3	Понимание межпредметных связей в процессе обучения, осознание их значения и необходимости	64,1	89,5
4	Умение составить оздоровительную программу для себя	75,6	96,1
5	Умение анализировать показатели состояния здоровья и ставить новые задачи	51,3	90,8
6	Направленность работы на формирование навыков самостоятельных занятий и профилактики заболеваемости средствами физической культуры	12,1	84,2
7	Знание приемов, средств и методов физкультурно-оздоровительной работы на принципах межпредметных связей	30,8	63,2
8	Активное стремление продолжить занятия физическими упражнениями самостоятельно	21,8	72,9

С целью выявления уровня сформированности теоретических знаний было проведено тестирование по 10-балльной шкале, которое выявило качество теоретических знаний до и после эксперимента.

В результате предварительного тестирования уровень теоретических знаний в контрольной и экспериментальной группах составил в среднем 2,78 балла ($p > 0,05$). После окончания педагогического эксперимента показатель уровня знаний в экспериментальной группе увеличился на 5,82 балла и составил 8,52 балла. В контрольной группе этот показатель изменился всего на 1,16 балла и составил 3,36 баллов. Это подтверждает эффективность использования теоретического материала в процессе учебных методико-практических занятий и самостоятельной работы студенток с литературой.

Физическое развитие студенток контрольной и экспериментальной групп оценивались по последующим показателям: рост, вес, экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких, кистевая динамометрия, индекс массы тела, проба Штанге, индекс Руффле-Диксона. Тестирование, проведенное до начала эксперимента показало, что достоверных различий в исследуемых показателях студенток контрольной и экспериментальной групп не выявлено ($p > 0,05$).

В результате применения экспериментальной методики достоверные изменения по большинству показателей произошли у студенток экспериментальной группы ($p < 0,05$). В динамике показателей студенток контрольной группы достоверных различий не выявлено.

Определение показателей развития физических качеств проводилось в ходе обязательного тестирования в начале и в конце учебного года в процессе контрольных занятий, предусмотренного государственной программой по дисциплине «Физическая культура»: бег 60 м, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, бег 2000 м. Достоверных различий между показателями тестирования физических качеств у студенток контрольной и экспериментальной группы выявлено не было. Однако величина прироста результатов во всех упражнениях у студенток экспериментальной группы более выражена, чем у студенток контрольной группы. Исключение составляют результаты в беге на 2000 м. Только у студенток экспериментальной группы в этом упражнении результаты достоверно улучшились ($p > 0,05$). Это объясняется большей физической активностью студенток экспериментальной группы за счет включения в самостоятельные занятия аэробной тренировки по системе К.Купера.

Заключение. На современном этапе совершенствование физического воспитания студентов вузов в основном осуществляется на принципах дифференциации и в меньшей мере с использованием интегративного подхода.

Разработана экспериментальная методика физического воспитания студентов вуза, обучающихся по специальности «Лечебное дело», основанная на межпредметной и внутрипредметной интеграции. Это обусловлено: во-первых, наличием совпадений в предметном содержании и требованиях к подготовке будущих специалистов, изложенных в государственных документах по физической культуре и профессиональной подготовке врачей: во-вторых, рациональностью интегрированного решения задач физического воспитания с общеподготовительной и профессионально-прикладной направленностью; в третьих – необходимостью использования обязательных учебных занятий и самостоятельных занятий студентов под руководством преподавателя для полноценного решения задач физического воспитания.

Фактические данные, полученные в ходе экспериментальной части исследования доказывают высокую эффективность разработанной методики.

Литература

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология.// Ростов на Дону: Феникс, 200.- 248 с.
2. Варенников Ю.Т. Методы и средства управления физической подготовкой студентов вузов : Автореф. дисс. ...канд. пед. наук.-М., 1995 - 24 с.
3. Ерофеева Т.М. Физическая культура в учебном процессе вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- М., 1995. - С. 27-35.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К.Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

5. Мандриков В.Б. Технологии оптимизации здоровья, физического воспитания и образования студентов медицинских вузов// Монография. – Волгоград : ВГТУ, 2001. – 332 с.
6. Шемет О.В. Дидактические основы компетентного подхода в высшем профессиональном образовании // Педагогика. 2009. №10. С.16-22.
7. Шемет О.В. Пространственная организация компетентно ориентированного образовательного процесса в ВУЗе //Педагогика. 2010. № 6. С.40-44.

К ВОПРОСУ О ДЕФИЦИТЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Бутко М.А.

Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта

Двигательная активность является одним из главных условий гармоничного развития личности детей школьного возраста. Однако в настоящее время в системе школьного образования отмечается дефицит двигательной активности детей, что обуславливает актуальность исследования (Кислицына О.А . 2009., Арсентьев, В.Г. 2008, Кучма В.Р. 2012, Пельменев, В.К. 2002, Жмулин, А.В. 2008 и т.д.). Учёные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков; ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН отмечают тенденции снижения двигательной активности уже в младшем школьном возрасте.

Основываясь на исследованиях Жмулина А.В. (2008), Крамаренко А. Л. (2009), Костенко А. Б. (2009), Кучеренко Г. А. (2005), Ежова, А. А. (2005), Кабанова, Ю. Н. (2005), Снигур М. Е. (2010), Салихова Е. Ю. (2012), мы выявляем, что при решении задач развития младших школьников двигательная активность играет одну из ведущих ролей. Ведь именно этот возраст является основополагающим для дальнейшего развития ребёнка. Именно в этот период происходит активное развитие детского организма, формирование основных систем и функций организма. Двигательная активность в младшем школьном возрасте необходима для познавательного и личностного развития. Ведь именно она является базой накопления резервов здоровья человека, а также необходима для полноценного развития психических процессов.

Достаточная двигательная активность воздействует на развитие физических качеств, укрепление здоровья, повышение уровня интеллектуальной активности, развитие личности в целом, также способствует снижению избыточного веса у детей, улучшению психического благополучия, повышению самооценки, необходима для роста и развития скелета школьника [3]. У детей в этом возрасте возникает естественная биологическая потребность в высокой

двигательной активности, но не всегда она реализуется на должном уровне. У каждого второго ребенка двигательная активность ограничена уроками физкультуры в школе.

Действительный объем двигательной активности школьников не обеспечивает должное развитие детей, тем самым ведя к снижению уровня здоровья школьников, а также обуславливает появление «чумы XXI века» – гипокинезии, которая может вызвать серьезные изменения в организме детей. Общеизвестно, что среди многочисленных факторов оказывающих воздействие на формирование здоровья (чистота окружающей среды, культура, здравоохранение, генетика и пр.) наиболее важным является постоянная двигательная активность. За прошедшие десятилетия отмечено значительное ухудшение здоровья школьников, что подтверждается данными официальной статистики, результатами профилактических осмотров и научных исследований (Сухарева Л.М.2013, Баранов А.А.2010, Звездина И.В.2009, Альбицкий В.Ю.2009 и т.д.).

По данным исследований Минздравмедпрома и Госкомэпиднадзора России 14 % школьников имеют хорошее здоровье, 50 % имеют функциональные заболевания, 35 - 40 % - хронические заболевания. Существенно уменьшилось количество абсолютно здоровых школьников. В 1-ом классе число здоровых школьников составляет 6,2%, тогда как к 3-му классу это число составляет 1,9% [1]. Прирост общей заболеваемости детей от 0 до 14 лет за последние десять лет достиг 33%. Отмечается ежегодное повышение числа школьников, которые относятся по состоянию здоровья к специальным медицинским группам. Оценка здоровья детей школьного возраста [8] показала, что в 2010 году в России к первой группе здоровья относилось 20,7%, ко второй - 59,2%, к третьей - 18,3% детей, четвертую и пятую группу здоровья (инвалидизирующие заболевания) имели 1,8% школьников.

К сожалению мы констатируем, что в настоящее время дети всё больше ведут малоподвижный образ жизни. Всё больше времени проводят у компьютера и телевизора, не затрачивая собственной энергии на свое физическое совершенствование. Кроме того двигательную активность понижают такие факты как: пребывание на уроках, приготовление домашних занятий, чтение книг. На сегодняшний момент происходит активное изменение школьных программ. Содержание программ расширяется и усложняется, ведя к существенному увеличению удельного веса самостоятельной работы школьников.

Кроме вышесказанного происходит смена ведущих видов деятельности детей: игровая деятельность уступает место учебной [3]. До поступления в школу дети имели подвижный образ жизни, а теперь вынуждены сидеть за партами. Двигательная активность детей 6-7 лет уменьшается на 50% при переходе от дошкольного периода к постоянному обучению в школе. Сложившийся режим образовательной деятельности, условия повседневной жизни детей младшего школьного возраста представляют собой реальную угрозу для их здоровья, а

значит – для их физического потенциала и их перспектив.

Согласно новым санитарно-эпидемиологическим требованиям к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Роспотребнадзор 2011), двигательная активность обучающихся в образовательном процессе может обеспечиваться через: урок физической культуры; урок труда; подвижные игры, прогулки; малые формы физического воспитания: утренняя гимнастика до уроков, физкультминутки на уроках, гимнастики для глаз на уроках, динамические перемены с организованными на них подвижными играми; спортивный час для детей, посещающих группу продленного дня; спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия: спортивные соревнования, общешкольные спортивные мероприятия, дни здоровья [8]. Но на практике далеко не все предложенные формы реализуются, что существенно понижает возможную двигательную активность младшеклассников. Кроме того многие формы нуждаются в корректировке, уточнении, в более точном методическом указании.

В начальной школе объём двигательной активности должен составлять 8-12 часов в неделю, но на практике он не всегда реализуется должным образом.

Многие авторы (Колесникова К. В. 2008; Тарасенко Л. В. 2007; Лахмотова С. А. 2005; Срулевич С. А. 2012; Держинский Г. А. 2008; Синяева А. А. 2008) отмечают необходимость изменения урочной формы физической культуры, подчёркивая её несовершенство [2, 4, 5]. Ведь именно урок физической культуры является главной формой повышения двигательной активности детей. Имеется множество рекомендаций на тему построения урока, методик обучения физическим упражнениям и так далее [4, 7]. Основной акцент учёных делается на изменение содержания уроков физической культуры. Но, для увеличения двигательной активности младшеклассников, занятия по физической культуре должны быть регулярными, ежедневными, не менее 5- 6 раз в неделю. Пельменёв В.К. 2002 подчёркивает необходимость поиска новых форм урочных занятий по физической культуре, которые могли бы компенсировать недостаточную двигательную активность школьников [6]. За пределами школьного расписания необходимо ввести обязательные детские спортивные занятия в многочисленных спортивных секциях школы. Это позволит существенно повысить двигательную активность детей. Школа должна функционировать как мощный детский физкультурно-спортивный центр по месту жительства детей.

Далеко не во всех начальных классах применяются основные формы занятий физической культурой для увеличения двигательной активности детей. Такие формы как: физкультминутки, физкультпаузы, гимнастика до занятий, подвижные перемены, занятия в кружках и секциях, физкультурный час в группах продленного дня, в группах здоровья, дополнительные занятия по физической культуре для слабых и отстающих в физическом

развитии детей и т.д., проводятся не систематически. Во время уроков по общеобразовательным предметам крайне необходимо проведение физкультпауз, включающих набор 2-3 минутных физических упражнений. Именно такие небольшие комплексы упражнений препятствуют накоплению умственного напряжения, служат некой «разрядкой» во время учебной деятельности. Кроме того, физкультпаузы должны применяться школьниками во время выполнения домашних заданий по школьным предметам. Учителю физической культуры необходимо обучить школьников самостоятельно выполнять комплекс упражнений физкультпауз, а также задавать физкультпаузы как домашнее задание по физической культуре. Подчёркиваем, что наибольшего эффекта можно добиться применяя принцип рассеянной нагрузки, при этом сочетая упражнения с дыханием, включением в работу крупных мышц, а также применении 1 – 2 специальных дыхательных упражнений.

Организация учебной деятельности невозможна без перемен. Но мы отмечаем, что зачастую на переменных не применяются игры (подвижные, спортивные, игры-эстафеты) с элементами бега, лазания, прыжков, равновесия, метания, а также не применяются и физические упражнения. Необходимо обязательное проведение организованных подвижных перемен в начальной школе. Такие занятия желательно проводить в особых условиях: на школьных площадках на открытом воздухе, площадках при жилых комплексах, скверах.

Такая форма двигательной активности как ежедневный физкультурно-рекреационный час (расширенная подвижная перемена, «час здоровья») должна стать одной из основных форм, проводимых систематически и ежедневно. Крайне важно довести продолжительность такой подвижной перемены до 1 часа. Школа должна чётко организовывать внеклассные формы занятий физической культурой на всех переменных, включая большие и малые, проводить их на свежем воздухе. Мы полагаем, что эффект полученный от ежедневных упражнений на организованных переменных может быть значительно выше, чем от традиционных занятий физической культурой.

Серьёзным препятствием на пути увлечения двигательной активности младшеклассников, может стать недостаточная материальная база школ, а также не благоприятные гигиенические условия школ. В таком случае можно воспользоваться площадками близлежащих территорий, временно приспособленными помещениями, открытыми площадками спортивных сооружений и т.д..

В связи с вышесказанным, двигательную активность младшеклассников необходимо чётко регулировать и планировать в течение всего учебного процесса. Существующий режим двигательной активности не может в должной мере удовлетворить потребность школьников в движении, необходима его корректировка. Для младшеклассников нужно

подобрать, разработать наиболее рациональный, организованный двигательный режим. Такой режим должен включать разнообразные формы занятий физическими упражнениями, а также быть направлен на повышение суточной двигательной активности младшеклассников, которая бы соответствовала их возрасту и полу.

Литература

1. Арсентьев, В.Г., Калядин, С.Б., Шабалов, Н.П. Состояние опорно-двигательного аппарата и полиорганные нарушения при дисплазиях соединительной ткани у детей. Диагностика, профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у детей и подростков, Москва, 4-5 декабря 2008 г. (Материалы конференции). – М.: Издательство НЦЗД РАМН, 2008. – 221 с. С. 9 – 11.
2. Волосникова Г.В., Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе: Ребенок XXI века от рождения – до школы / Т.В; Волосникова. – М: Школьная пресса, 2005. – 290 с.
3. Горелов А. А. Подвижные и спортивные игры как вид деятельности и средство социализации растущего человека / Горелов А. А., Румба О. Г.– Журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта Выпуск: 6 (100) 2013. – С. 41-47
4. Жмулин, А.В. Оптимизация двигательной активности учащихся младших классов в системе школьного физического воспитания. /А.В. Жмулин. – дисс. ... канд. пед. наук. – Москва, 2008. – 189 с.
5. Начинская С.В., Двигательная активность младших школьников/ С.В. Начинская, А.В., Жмулин – Научные труды Московского Педагогического Государственного Университета. — М.: Прометей, 2006. – С. 530-532.
6. Пельменев, В.К. Физическая культура и спорт в эксклавном регионе России: состояние и перспективы: Монография. / В.К. Пельменев . Калининград, 2002.– 297 с.
7. Семенов, Д.А. Формирование эстетической культуры младших школьников средствами хореографии на уроках физической культуры. /Д.А. Семенов. – дисс. ... канд. пед. наук. – Калининград, 2010. – 210 с.
8. Гигиенические требования к режиму образовательного процесса.: http://pbprog.ru/documents/documents_element.php?ELEMENT_ID=745&PAGEN_1=8 (дата обращения 15.09.2014)

РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ В УПРАЖНЕНИЯХ НА БРЕВНЕ У ГИМНАСТОК

7-8 ЛЕТ

Бывшева Д.В., Молчанова Ю.С., Дубина Л.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Белгородский педагогический колледж

Введение. Спортивная гимнастика – один из наиболее популярных видов спорта. Она содействует гармоническому воспитанию подрастающего поколения, поэтому во многих странах является важной составной частью национальных систем физического воспитания.

Особенно большой популярностью спортивная гимнастика пользуется в России. Гимнасты многих стран участвуют в крупнейших международных соревнованиях. Это в известной мере стимулируется тем, что на олимпийских играх, например, разыгрывается 5 комплектов медалей [3].

Спортивная гимнастика относится к категории сложно–координационных или технико–эстетических видов спорта, в которых предметом совершенствования является искусство управления движениями собственного тела спортсмена [1].

Решая задачи физического совершенствования занимающихся, спортивная гимнастика предусматривает овладение мастерством в исполнении гимнастических упражнений, требующих сложной координации движений, большой физической силы, мобилизации воли, выдержки и смелости на снарядах [3].

Одним из таких снарядов является бревно. Трудность упражнений на бревне определяется тем, что площадь опоры ограничена, а сама опора поднята над полом; любое послабление в соответствующих параметрах снаряда сразу упрощает дело: расширение опоры резко снижает требования к точности действий, уменьшает риск ошибок; увеличение длины снаряда позволило бы эффективнее нарастить скорость передвижений вдоль бревна, поднять мощность прыжков; наконец, уменьшение высоты опоры сразу снимает психическую напряженность, дает гимнастке уверенность в работе и т. д. [2].

Анализ выступлений российских гимнасток на бревне свидетельствует об утрачивании позиций в данном виде гимнастического многоборья. Золотая медаль на бревне была завоевана в последний раз на Олимпийских играх в 1992 г. Это требует пересмотра методики обучения упражнениям на бревне как на этапе высших спортивных достижений, так и в условиях СДЮСШОР.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе ГБОУ ДОД «СДЮСШОР №3 Белгородской области» с целью определения эффективности экспериментальной методики по развитию равновесия в упражнениях на бревне у гимнасток 7–8 лет.

Для этого первоначально изучалась специализированная литература, раскрывающая особенности развития координационных способностей, что позволило составить объективное представление об исследуемой проблеме. Анализ литературных источников осуществлялся для постановки задач, подбора упражнений и разработки экспериментальной методики по данной теме, осуществлялось наблюдение за учебно-тренировочным процессом

гимнасток.

Педагогические наблюдения осуществлялись за развитием и совершенствованием равновесия у гимнасток во время занятий, что позволило контролировать физическую нагрузку и следить за изменениями результатов.

В нашем исследовании приняли участие две группы испытуемых по 8 человек в каждой, в которые входили гимнастки учебно–тренировочных групп 7–8 лет.

Эксперимент проходил в течение 5 месяцев, занятия проводили 3 раза в неделю, методика развития равновесия занимала 22–25% от общего объема учебно–тренировочного процесса. Экспериментальная группа развивала равновесие по разработанной нами методике, основанной на применении на начальном этапе метода строго регламентированного упражнения с методом вариативного упражнения с постепенным увеличением скорости и с изменением темпа и ритма движения. Контрольная группа развивала равновесие по методике тренера Ткачевой Е.А., также основанной на применении на начальном этапе метода строго регламентированного упражнения с методом вариативного упражнения не акцентируя внимание на постепенное увеличение скорости и изменение темпа и ритма движения.

Тестирование проводилось на подготовительном, промежуточном и заключительном этапах педагогического эксперимента и включало в себя следующие тесты для оценки способности к динамическому и статическому равновесию.

- А) Балансирование на гимнастической скамейке.
- Б) Повороты на гимнастической скамейке.
- В) Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.

При разработке методики мы взяли за основу методы строго регламентированного и вариативного упражнения. Гимнастки экспериментальной группы обучение элементам начинали в условиях повышенной сложности, т.е. с постепенным увеличением скорости и изменением темпа и ритма движения, а гимнастки контрольной группы начинали разучивание упражнения по общепринятой методике.

Критерием оценки являлась точность, устойчивость и эстетическое исполнение упражнения. В качестве повышенного эмоционального фона использовалось музыкальное сопровождение, которое имело чёткий ритм. При подборе репертуара учитывали возрастные особенности группы, чтобы гимнастки правильно осмыслили характер и содержание произведения и сумели выразить это посредством движений. При проведении занятий избегали стереотипности, стремились делать их творческими, разнообразными, активно воздействовали на воображение занимающихся [3, 4, 5,6].

Таблица 1 – Перечень упражнений, используемых для развития равновесия

№ п/п	Упражнения	Дозировка	Усложнение выполнения упражнений
1	Фиксация равновесия	8х 10–15с.	Вестибулярные нагрузки (повороты, акробатические упражнения, прыжки) как сбивающий фактор до и после фиксаций
2	Увеличение продолжительности фиксаций равновесий	10с–30с.	Сокращение подготовительных движений перед принятием позы
3	Перемена позы в равновесии	6–8р.х 4	Выполнять медленно, быстро
4	Сохранение равновесия с прыжком	6–8р.х10–15с.	Исключение зрительного контроля
5	Сохранение равновесия с поворотом	6–8р.х 10–15с	Отдельная проработка в равновесии движений головой, руками, туловищем, ногой
6	Сохранение равновесия с наклоном	6–8р.х 10–15с 15–20р.х4–6	Отдельная проработка в равновесии движений головой, руками, туловищем, ногой
7	Серии фиксаций в соединениях и цепочках движений	6–8х10–15с.	Чередую правую и левую ноги, на двух ногах – на одной

Предложенные средства использовались в подготовительной и в основной частях занятия.

Для анализа полученных данных использовались методы математической статистики: проводился расчет среднего арифметического значения, стандартной ошибки, а также производился расчет достоверности различий по t–критерию Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. Тестирование проводилось в одинаковых условиях: разминка, предшествующая тестированию, порядок выполнения тестов и т.д. По итогам предварительного тестирования в контрольную (8 человек) и экспериментальную (8 человек) группы были отобраны гимнастки, имеющие средний уровень развития равновесия. По таблице 2 мы можем видеть, что развитие равновесия в обеих группах находится практически на одном уровне, но достоверных различий нет, т.к. $p > 0,05$.

По окончанию педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование обеих групп (табл. 2).

Таблица 2 – Результаты тестирования уровня развития равновесия экспериментальной и контрольной группы, до начала проведения педагогического эксперимента

Тест	Группа	1–е тестирование			2–е тестирование		
		X±m	t	p	X±m	t	p
«Балансирование на гимнастической скамейке» (с)	ЭГ	12,750±0,250	0,24	>0,05	14,375±0,263	2,50	<0,05
	КГ	12,625±0,498			13,250±0,366		
«Повороты на гимнастической скамейке» (кол–во раз)	ЭГ	11,125±0,295	0,28	>0,05	13,250±0,250	2,82	<0,05
	КГ	11,000±0,327			12,375±0,183		
«Стойка на одной ноге с закрытыми глазами» (с)	ЭГ	13,750±0,366	0,21	>0,05	16,375±420	2,20	<0,05
	КГ	13,625±0,466			15,000±463		

К концу педагогического эксперимента гимнастки экспериментальной группы по показателям трех тестов статистически ($p < 0,05$) значимо превосходили испытуемых

контрольной группы. Так в тесте «Балансирование на гимнастической скамейке» прирост результата в контрольной группе составил 0,6 с., что составило 4,83% и в экспериментальной группе 1,6 с., что составило 11,98%. В тесте «Повороты на гимнастической скамейке» прирост результата в контрольной группе составил 1,4 раза, что составило – 11,76% и в экспериментальной группе 2,1 раза, что составило – 17,44%. В тесте «Стойка на одной ноге с закрытыми глазами» прирост результата в контрольной группе составил 1,4 с., что составило 9,61% и в экспериментальной группе 2,6 с., что составило 17,43%.

Заключение. Результаты, полученные в ходе исследований, а также их обсуждение, позволяют нам утверждать, что применение экспериментальной методики основанной на применении специальных упражнений, применяемых на начальном этапе обучения, в рамках метода строго регламентированного упражнения в сочетании с методом вариативного упражнения с постепенным увеличением скорости и изменением темпа и ритма движения способствует улучшению развития равновесия у гимнасток 7–8 лет.

Литература

1. Баршай, В.М. Гимнастика. [Текст]:/ В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов,– Ростов-на-Дону.: Феникс, 2011. – 336с.
2. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений. [Текст]:/ Ю.К. Гавердовский – М.: Терра–Спорт, 2002. – 512с.
3. Журавин, М.Л. Гимнастика. [Текст]:/ М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич, – М.: Академия, 2010. – 448с.
4. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. [Текст]:/ учебник под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – М.: Советский спорт, 2004.–464 с.
5. Мартен, П. Спортивная гимнастика. [Текст]:/ П. Мартен – М.: АСТ, 2004. – 48 с.
6. Розин, Е.Ю. Физическая подготовка гимнасток. [Текст]: Учеб. пособие / Е.Ю. Розин. – РГАФК, 2002.

ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЕ ПАРАМЕТРЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА В ЮЖНОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ

Вебер М.Ю.

Южный федеральный университет

Адаптивная физическая культура и спорт людей с ОВЗ направлены на решение коррекционных, компенсаторных, оздоровительных и рекреационных задач с целью всестороннего личностного роста и преодоления дефектов физического развития. Поэтому

на современном этапе развития российского общества создание людям с ограниченными возможностями качественных условий для занятий адаптивной физической культурой и спортом являются одними из важнейших задач, поставленных в Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года.

В условиях возросшего внимания государственной власти к проблемам адаптивного спорта в последние годы количество инвалидов занимающихся физической культурой и спортом увеличилось более чем в 2 раза [1]. Однако если посмотреть на общее число инвалидов в стране, то получается, что в настоящее время занимаются спортом всего 3,5% людей с ограниченными возможностями. На этом фоне развитие адаптивного спорта на Юге России характеризуются следующими показателями. По состоянию на 2013 г. общее число инвалидов систематически занимающихся физической культурой и спортом составило 75,5 тыс. человек или 6,6% по отношению к общему количеству людей с ОВЗ, проживающих в ЮФО. Более всего вовлечены в систему адаптивного спорта лица, имеющие инвалидность по общему заболеванию (47,6%). (См. табл. 1).

Таблица 1. Численность людей с ОВЗ занимающихся физической культурой и спортом (по состоянию на 31 декабря 2013 г.) [2]

Субъект РФ	всего	до 18 лет	лица, имеющие инвалидность по общему заболеванию	лица с интеллектуальными нарушениями	лица с нарушением зрения	лица с нарушением слуха	лица с нарушением ОДА
Республика Адыгея	2175	800	-	112	405	255	1403
Республика Калмыкия	1386	903	782	121	156	241	79
Краснодарский край	40697	12616	20356	5089	2834	3749	8669
Астраханская область	2281	1760	953	491	148	506	165
Волгоградская область	16262	6105	8843	1508	1478	1407	2344
Ростовская область	12752	4678	5035	1992	1724	1606	1825
ЮФО	75 553	26862	35969	9313	6745	7764	14485

Среди субъектов округа по числу инвалидов, вовлеченных в занятия спортом, первое место занимает Краснодарский край – 9,3% или 40,7 тыс. человек. На втором месте располагается Волгоградская область – 7,7% или 16,3 тыс. человек. (См. табл. 1). В Адыгее и Калмыкии данный показатель составляет 5,7% и 5,5% соответственно. Последние места в рейтинге численности людей с ограниченными возможностями здоровья, систематически занимающихся физической культурой и спортом, занимают Астраханская и Ростовская область с 4,3% и 3,4% соответственно.

В Южном федеральном округе также как и в целом по России наибольший удельный вес занимающихся адаптивным спортом фиксируется среди детей с ОВЗ и составляет 35,5% или почти 36 тыс. человек (табл. 1). По территориальным субъектам Юга России данный показатель варьируется от 31% до 37,5% (за исключением Калмыкии и Астраханской области, где удельный вес детей-инвалидов вовлеченных в адаптивный спорт более 60%).

Сравнительный анализ региональных данных статистического отчета 3-АФК показывают, что адаптивная физическая культура и спорт развивается в 1864 организациях Юга России. Занятия по физической культуре в регионе организованы в 326 дошкольных образовательных учреждениях; в 519 школах; в 106 специальных (коррекционных) учреждениях; в 17 учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования. [3]

Специальная спортивная подготовка людей с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в 52 учреждениях дополнительного образования детей в (34 детско-юношеских спортивных школах, 6 Спортивных детско-юношеских школ олимпийского резерва и 2 детских оздоровительно-образовательных центрах), 1 училище олимпийского резерва и 7 центрах спортивной подготовки. Еще на Юге России для людей с ОВЗ функционирует 71 физкультурно-оздоровительных клубов, 62 реабилитационных учреждений и 603 других организаций, включая общественные организации инвалидов.

Наибольшее число учреждений, осуществляющих физкультурно-спортивную работу с инвалидами, насчитывается в Краснодарском крае (925), далее с большим отрывом следуют Волгоградская и Ростовская области (403 и 312 соответственно). В Калмыкии функционирует 165 подобных организаций, В Астраханской области – 37 и Адыгее – 22 учреждения.

Что касается, тренерско-преподавательского состава этих учреждений, в которых люди с ОВЗ имеют возможность заниматься спортом, то по Южному федеральному округу общее число таких специалистов насчитывает 1263 человека, из них 28,1% с высшим образованием и около трети работает в сельской местности. Больше всего специалистов работают в Краснодарском крае (557 человек), но в крае также и самый высокий показатель числа инвалидов, занимающихся физкультурой и спортом. Следом идет Ростовская область с 302 тренерами и преподавателями, а далее Волгоградская область – 224 специалиста. (См. табл. 3). Хотя по числу людей с ОВЗ, вовлеченных в адаптивный спорт, Волгоградская область немного опережает Ростовскую.

Тренерско-преподавательский состав Волгоградской области также отличается наиболее высоким процентом работников с высшим образованием (41,5%). Около 30% специалистов подобной квалификации насчитывается в Краснодарском крае и Республике Адыгея. Меньше всего работников с высшим образованием отмечается в Астраханской

области – только 2,1%. Основное большинство тренеров и преподавателей осуществляют свою работу в учреждениях, расположенных в сельской местности, в Калмыкии (80,3%) и Адыгее (45,5%), что объясняется географией спортивной инфраструктуры этих субъектов. Менее всего адаптивный спорт в сельских районах представлен в донском регионе (12,6%). (См. табл. 2).

Таблица 2. Тренерско-преподавательский состав учреждений, осуществляющих физкультурно-спортивную работу с инвалидами (по состоянию на 31 декабря 2013 г.) [2]

Субъект РФ	Всего тренеров	Тренеров с высшим образованием		Работают в сельской местности	
		Число	Процент	Число	Процент
Республика Адыгея	11	3	27,3%	5	45,5%
Республика Калмыкия	122	28	23,0%	98	80,3%
Краснодарский край	557	177	31,8%	179	32,1%
Астраханская область	47	1	2,1%	8	17,0%
Волгоградская область	224	93	41,5%	55	24,6%
Ростовская область	302	53	17,5%	38	12,6%
ЮФО	1263	355	28,1%	383	30,3%

В Южном федеральном округе учебно-тренировочные занятия и физкультурно-оздоровительные мероприятия для людей с ОВЗ осуществляется на базе 4,2 тыс. спортивных сооружений, приспособленных для инвалидов. Из этого числа *только пятая часть сооружений являются оснащенными необходимым спортивным оборудованием и инвентарем* занятий ФКиС лиц с ограниченными возможностями здоровья [3]. Внутри региона немного выше обеспечена специализированным оборудованием спортивная инфраструктура Ростовской области - 26%. В Краснодарском крае данный показатель составляет 20,7%. В остальных субъектах степень оснащенности не превышает двадцатой доли спортивных сооружений, а в Калмыкии необходимое спортивное оборудование и инвентарь для занятий инвалидов вообще отсутствует. (См. табл. 3).

Таблица 3. Спортивные сооружения, приспособленные к занятиям с людьми с ограниченными возможностями здоровья (по состоянию на 31 декабря 2013 г.) [2]

Субъект РФ	Спортивные сооружения, приспособленные к занятиям инвалидов	Из общего числа спортивных сооружений в сельской местности	
		из них оснащенных	Число
Республика Адыгея	475	26	23
Республика Калмыкия	13	-	-
Краснодарский край	623	129	380
Астраханская область	31	2	3
Волгоградская область	520	60	189
Ростовская область	2543	660	527
ЮФО	4205	877	1122

Что касается финансирования адаптивного спорта, то в 2013 г. общий объем затраченных на него средств в Южном федеральном округе составляет 168 млрд 272 млн руб. Если сопоставить эту сумму с расходами на финансирование ФКиС в регионе в целом, то получится *всего менее 1%*. Из них самая затратная статья расходов - проведение спортивных мероприятий среди инвалидов (29 млн 387 млн руб.). Инвестиции на реконструкцию и строительство спортивных сооружений составили около 15 млн руб. И примерно по 14 млн выделено на капитальный ремонт и приобретение спортивного оборудования. (См. табл. 4).

Таблица 4. Показатели финансового обеспечения адаптивного спорта
(по состоянию на 31 декабря 2013 г.) [2]

	Адыгея	Калмыкия	Краснод. край	Астрах. область	Волгогр. область	Ростов. область	ЮФО
Расходы – всего [4] (в тыс. руб)	6 983,6	83,2	94 959,4	8 595,0	23 680,0	33 971,2	168272,4
из них: Проведение спортивных мероприятий среди инвалидов	983,6	81,5	8 729,4	5265,0	7532,2	6 795,7	29 387,4
Приобретение спортивного оборудования и инвентаря	200,0	1,7	8 981,5	460,0	731,1	3 399,0	13 773,3
Капитальный ремонт спортсооружений	-	-	4 290,9	2 870,0	2 166,8	14 200,0	14 200,0
Инвестиции на реконструкцию и строительство спортивных сооружений	-	-	10 082,7	-	4 900,0	-	14 982,7

Среди субъектов Южного федерального округа опять же выделяется Краснодарский край, в котором в 2013 г. было затрачено на развитие адаптивного спорта почти 95 млн руб. Второе место по степени материального обеспечения спорта инвалидов занимает Ростовская область с 34 млн. руб, и на третьем - Волгоградская область с 23,7 млн руб. Меньше всего средств на развитие адаптивного спорта расходуется в Калмыкии – 83,2 тыс. руб. (Табл. 4).

Таким образом, развитие адаптивного спорта в Южном федеральном округе характеризуется теми же проблемами, что и в целом по стране. На статистическом материале высвечивается наличие в регионе таких проблем как дефицит квалифицированных кадров, недостаточный объем финансирования системы спорта инвалидов, слабая развитость инфраструктуры адаптивного спорта, а также отсутствие единой концепции и государственной стратегии развития адаптивного спорта и его популяризации среди

населения. Фиксируется неравномерность развития адаптивного спорта в регионе – более высокие показатели в Краснодарском крае и наименее выражены в Ростовской области.

Примечания:

1. В статистических наблюдениях учитываются лица с ограниченными возможностями здоровья занимающиеся избранным видом спорта или общей физической подготовкой в организованной форме занятий или индивидуально (кроме урочной формы занятий в образовательных учреждениях) не менее 2-х раз или 2-х суммарных часов в неделю.

2. Составлено по: Федеральное статистическое наблюдение. Сведения об адаптивной физической культуре и спорте. Форма № 3-АФК.

3. При определении оснащенности спортивных сооружений руководствуются «Табелем оснащенности спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем по видам спорта среди инвалидов», утвержденного приказом Федерального Агентства по физической культуре и спорту от 21 июня 2006 г. № 386.

4. «Расходы - всего» учитываются средства бюджетов всех уровней, расходуемые на развитие адаптивной физической культуры и спорта в течение отчетного года.

**СТРУКТУРНЫЕ МОДУЛИ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Венгерова Н.Н.

Санкт-Петербургский государственный экономический университет

Современная оздоровительная физическая культура в арсенале средств имеет значительный диапазон физкультурно-оздоровительных технологий. Но многие авторы, изучающие вопрос эффективности занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности, оперируют значительным количеством понятий, которые имеют различную лексику, но одинаковую смысловую нагрузку («физкультурно-оздоровительные занятия»[5]; «инновационные оздоровительные технологии»; «оздоровительные технологии»[7]; «рекреационные оздоровительные технологии»; «технологии психофизической реабилитации»; «реабилитационные технологии»; «оздоровительные методики»; «технология управления процессом физической подготовки»; «физическая активность» [6]; «фитнес» [1,2], «фитнес-программы» [8]; «фитнес-технологии» [4]).

Исходя из результатов анализа данных научно-исследовательских работ выше указанных авторов, можно заключить, что при различности фразеологии определения сути (технологии, программы, методики и т.д.) содержательной основы экспериментов ими подразумевалось использование видов физических упражнений в работе с различным контингентом занимающихся, и определение эффективности посредством сопоставления исходных и итоговых данных спортивно-педагогического тестирования. Но при этом ни один из авторов не даёт собственной трактовки понятия «физкультурно-оздоровительные технологии».

При использовании термина «физкультурно-оздоровительные технологии» как специалисты, так и потребители, в упрощённом варианте, понимают целенаправленное применение физических упражнений для физического оздоровления организма человека, профилактики болезней и преждевременной старости, т.е. способ реализации физкультурно-оздоровительной деятельности.

А.А. Горелов с соавторами [3] сформулировал понятие «физкультурно-оздоровительные технологии», которое подразумевает не только частные методики, а комплекс научно-теоретических, практических знаний в применении средств, предназначенные для реализации двигательного потенциала человека с целью поддержания здоровья, улучшения кондиционных показателей и психологического состояния. Авторы определяют, что физкультурно-оздоровительные технологии являются содержательным наполнением оздоровительной физической культуры, и являются динамической системой, которая включает концептуальный, процессуальный, управляющий и координирующий компоненты.

Исходя из данного определения, следует уточнить, что физкультурно-оздоровительные технологии как подвижная и способная к содержательному изменению система имеет структурные модули, которые соответствуют «основному» и «обеспечивающему» уровню. Взаимосвязь и взаимодополнение всех модулей обеспечивает функционирование физкультурно-оздоровительных технологий, как педагогического процесса. Но следует отметить, что не всегда имеются условия полноценной реализации потенциалов модулей «обеспечивающего уровня» (условия материально-технического обеспечения и использование методов математической статистики).

Базовым модулем основного уровня физкультурно-оздоровительных технологий является «педагогические технологии», которые включают в себя: значительное количество видов двигательных программ с использованием физических упражнений различной интенсивности и направленности воздействия; батарей тестовых двигательных заданий, характеризующие уровень развития и проявления физических качеств (уровень физической

подготовленности), а также комплекс психолого-педагогических тестов, опросников, позволяющих определить личностную потребность, степень сформированности мотивации, уровень притязаний в вопросах физического здоровья и личностной комфортности и т.д.

Модуль «медико-биологическое сопровождение» состоит:

- обязательное врачебное освидетельствованием уровня физического здоровья (отсутствие или наличие болезней), который определяет показания или противопоказания к тем или иным видам занятий, объёму физической нагрузки;

- медико-биологическое тестирование, которое предназначено для определения уровня физического развития (вес-ростовые показатели, частота сердечных сокращений в покое, артериальное давление, жизненная ёмкость лёгких, окружность грудной клетки (ОГК) и экскурсия грудной клетки (ЭГК), абсолютной и относительной силы кистей рук (динамометрия) и т.д.) и функциональной подготовленности по показателям реакции на нагрузку кардиореспираторной системы (физическая работоспособность, гипоксическая устойчивость организма и т.д.).

Обеспечивающий модуль включает в себя «математико-аналитического обеспечения» и «материально-технического обеспечения». В модуле «математико-аналитического обеспечения» подразумевается использование компьютерных технологий для сохранения и переработки полученных результатов видов тестирования, которое является необходимым условием получения данных для анализа и коррекции педагогической деятельности, а также проведения расчётов значений индексов, сравнение реальных показателей физического и функционального состояния занимающихся с возрастными-половыми величинами. Сопоставление исходных и итоговых данных, обработка их методами математической статистики определяет тенденции и закономерности изменения физического и психологического состояния занимающихся, и в дальнейшем, индивидуализацию в подборе видов двигательных программ.

Модуль «материально-технического обеспечения» подразумевает совокупность выполнения санитарно-гигиенических и технических требований к местам занятий (спортивных сооружений: специализированных залов, площадок, бассейнов и т.д.), оборудованию (виды тренажёров) и инвентарю (скамейки, мячи, фитболы, степ-платформы и т.д.). В результате развития теории и методики оздоровительных видов физических упражнений разрабатываются новые дополнительные технические средства (тренажёры, оборудование, инвентарь и т.д.).

Успешность реализации физкультурно-оздоровительной технологий в практике с различными группами занимающихся определяется слаженностью функционирования каждого из модулей, что возможно при сборе и переработке текущей информации.

Достижения научно-исследовательской работы в области теории и практики оздоровительной физической культуры определяют постоянную взаимосвязь и взаимообогащение информацией, а также являются фактором развития физкультурно-оздоровительных технологий как инструментария для повышения двигательной активности представителей различных групп населения.

Таким образом, **физкультурно-оздоровительные технологии** представляют собой динамично развивающуюся педагогическую научно-теоретически и методически обусловленную систему занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности, которая имеет концептуальный, процессуальный, управляющий и координирующий компоненты, состоящая из «основного и обеспечивающего уровня» структурных модулей, и предназначена для поддержания, сохранения и улучшения физического здоровья и психологического состояния, профилактики болезней и преждевременного старения, а также приобретения навыков здорового образа жизни у занимающихся.

Литература

1. Борилкевич, В.Е. Фитнесс: сущность понятия/ В.Е. Борилкевич// Вопросы физического воспитания студентов: Межвуз. сб. - СПб.: Изд-во СПб ГУ, 2003. - С. 32-35.
2. Борилкевич, В.Е. Фитнесс – современное понятие в мировом оздоровительном движении/В.Е. Борилкевич// Термины и понятия в сфере физической культуры: первый междунар. конгресс (Россия, Санкт-Петербург). - СПб., 2006. - С.33-35.
3. Горелов, А.А. Физкультурно-оздоровительные технологии как средство кинезиотерапии в образовательном пространстве вуза/ А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, О.Г. Румба//Физическое воспитание студентов: научно-теор. журнал. - Харьков: ХГАДИ, 2012. - С. 47-51.
4. Сайкина, Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: монография/Е.Г. Сайкина. - СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. - 394с.
5. Afzalpour Mohammad Esmail. Interactijn between aerobic exercise and oxidative in sedentary men. 12th Annual Congress of the European College of Sport Science. Book of Abstracts, 2007, P. 643-644.
6. Auvinen Juha, Tammelin Tuija, Taimela Simo. Low back pain in relation to different types of physical exercise in adolescents. 12th Annual Congress of the European College of Sport Science. Book of Abstracts, 2007, P. 642.
7. Lovell Geoff, Pettifer Buntie, Wicks Michelle. Differences in barriers to exercise between younger (20 to 27 years) and older (28 to 35 years) non-exercising adult women in the uk. 12th Annual Congress of the European College of Sport Science. Book of Abstracts, 2007, P. 647.
8. Sanada Kiyoshi, Miyachi Motohiko, Tabata Izumi. Contribution of obese-related genes and cardiorespiratory fitness to the metabolic syndrome in middle-aged and old men and women. 12th Annual Congress of the European College of Sport Science. Book of Abstracts, 2007, P. 638.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИЙ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ У ЖЕНЩИН РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Веретельникова Ю.А., Кириченко М.П., Куцый Д.В.

Харьковский национальный медицинский университет

Введение. Несмотря на значительные успехи, достигнутые специалистами в области оздоровительных тренировок, в целом проблема адаптации тренирующихся к предлагаемым нагрузкам в настоящее время еще далека от полного разрешения.

Оздоровительная тренировка – это комплексное понятие, включающее в себя данные углубленного и динамического исследования, данные психологического контроля и педагогического тестирования на основе педагогических наблюдений. Обобщение такой разнообразной по своему содержанию информации по силам педагогам-тренерам, работающим с этой категорией лиц. Современный уровень проведенных оздоровительных тренировок предусматривает постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок не только у молодых людей, но и у лиц зрелого возраста. И хотя, объективный статус людей, которые тренируются даже в группе с большим диапазоном по возрасту может быть одинаковым, в начале тренировочной программы, то в дальнейшем, представители старших возрастных групп, как правило, начинают отставать по своим функциональным показателям от молодых [1, 2, 4].

Среди факторов, которые лимитируют это прогрессирующее – есть дыхательная система, аккомодационные возможности респираторной системы, а также максимальное потребление кислорода, что является одним из наиболее объективных показателей эффективности тренировочных нагрузок [3].

Разные виды мышечных упражнений предоставляют прямое или косвенное влияние на дыхательные движения и улучшают вентиляцию воздуха в легких, включая обмен кислорода и углекислоты в легких, между воздухом и кровью, а также использование кислорода тканями организма [1, 2, 3]. Во время тренировки чередуются изменения в положении грудной клетки. Они обеспечивают дыхание и осуществляются скелетными мышцами. Дыхание, независимо от возраста, объединяется со всеми выполняемыми движениями.

В начале тренировочной оздоровительной программы выполнения предлагаемых упражнений может быть несовершенным и это. Вдох и выдох не совпадают с расширением или сужением грудной клетки, вызываемым тем или иным движением или упражнением.

Дыхание нередко задерживается. Обеспечение необходимой вентиляции легких осуществляется за счет значительного учащения дыхания. Дыхание становится более поверхностным, газообмен в легких – неполноценным, значительно увеличивается работа дыхательных мышц.

Через определенный отрезок времени проведенных тренировок дыхание углубляется, частота становится меньшей и газообмен в легких улучшается [3]. В дальнейшем адаптационные возможности дыхательной системы молодых увеличиваются в зависимости от разнообразия, темпа, степени сложности, дозирования и количества мышц, принимающих участие в отдельных упражнениях, а у лиц старшей возрастной групп эти же факторы начинают играть роль ограничителей.

Цель исследования. Сравнительная оценка динамики показателей функции внешнего дыхания у лиц младшего и старшего возраста в процессе проведения оздоровительной тренировочной программы.

Материал и методы исследования. Работа проводилась на базе ДЮСШ с группой женщин в количестве 19 человек. Группа была разделена в зависимости от возрастного диапазона: на группу А (средний возраст 23 года) – 12 женщин и группу Б (средний возраст 52 года) – 7 женщин. До проведения систематических и регулярных тренировок аэробной гимнастикой, участвующие женщины специальной двигательной активностью не занимались. Все они были практически здоровы, с приблизительно одинаковыми базовыми показателями функции внешнего дыхания, с небольшими отклонениями от нормы в сторону уменьшения времени задержки дыхания. Измерялся рост, вес, окружность грудной клетки и живота на вдохе, выдохе, в паузе, экскурсия грудной клетки и живота, жизненная емкость легких, функциональные пробы с задержкой дыхания на вдохе, выдохе, проба Тиффно-Вотчала, Розенталя и пневмотахометрия. Кроме того, определялось артериальное давление и электрокардиограмма [4].

Для определения плотности и продолжительности тренировки использовался метод хронометража. Изучался так же характер физиологической кривой по реакции пульса, частоте сердечных сокращений, величине артериального давления, жизненной емкости легких, ручной динамометрии.

В оздоровительных тренировках использовались методы аэробной гимнастики. Продолжительность тренировки составляла 60 минут. Она включала в себя: подготовительную часть (10 минут), основную (40 минут), состоящую из комбинаций быстрых и медленных упражнений, а также заключительную часть (10 минут), в которую входили дыхательные упражнения, растягивание, релаксация. Особое внимание уделялось формированию правильной осанки, объединению фаз дыхания с движениями. Давались

объяснения о влиянии на организм отдельных упражнений. Тренировочные комплексы выполнялись два раза в неделю. Общая плотность тренировки в первые 3 месяца составляла 50%, а в дальнейшем была увеличена до 75%. Каждый день, кроме двух тренировок в неделю, все участники выполняли обязательные ежедневные домашние задания в форме утренней гигиеничной гимнастики (10-15 минут), ходьбы до 3 км. Обязательным было повторение отдельных упражнений, применяемых в аэробных тренировках, в домашних условиях, а также, тогда, когда не были предусмотрены занятия в группе. Как модификация упражнений с задержкой дыхания на вдохе и выдохе, использовались упражнения с задержкой дыхания при разных положениях тела (стоя, сидя, лежа на животе, лежа на спине) перед тренировкой, после разных частей тренировки и в конце тренировки.

Результаты и их обсуждение. Первые объективные признаки улучшения функции внешнего дыхания у представительниц подгруппы А стали отмечаться уже через 1,5 месяца проведенных тренировок (37% всех обследуемых этой подгруппы). К концу 3 месяца вся подгруппа А достигла 100% нормализации функции внешнего дыхания (особенно по пробам с задержкой дыхания), в то время, как эта нормализация отмечалась только у половины участниц с подгруппы Б. К 5 месяцу проведенных тренировок у 9 женщин подгруппы А отмечалась тенденция увеличения резистентности функции внешнего дыхания, которая была обусловлена увеличением объемов тренировочных нагрузок.

Ни одна из участниц с подгруппы Б не показала динамические показатели, конкурирующие с подгруппой А, которые характеризуют увеличение резистентности органов дыхания на физическую нагрузку. Тем не менее, достигнутые показатели нормализации функции внешнего дыхания были стабильные. У молодых людей адаптация к физическим нагрузкам происходит быстрее в сравнении со старшими возрастными группами. При этом формируется оптимальное соотношение числа и глубины дыхательных движений. Объем воздуха, проходящий через легкие, увеличивается. Этот процесс меняет и характер дыхания в покое. Обеспечивается равномерное участие в дыхании всех частей легких. Дыхание становится достаточным и редчайшим (до 10-12 в минуту) в молодых. Находясь в прямой зависимости от эластичности легочной ткани (а у молодых она выражена в сравнении со старшими возрастными группами) улучшается вентиляция легких. Дыхание становится более глубоким. Поступая в легкие, воздух хорошо перемешивается со сдачей, обеспечивает полноценное поступление кислорода в кровь. Этому содействует более полное расправление легких. Но у участников старшего возраста из-за возрастных изменений в легочной ткани этот процесс происходит медленнее. Но в целом по группе отмечалась положительная динамика. У всех участниц эксперимента в результате влияния элементов

аэробной гимнастики длительностью 6-8 месяцев отмечалось нормализация функций внешнего дыхания.

Обязательным условием эффективного управления оздоровительной тренировкой является контроль текущего состояния тренирующихся как в объективном, так и в субъективном смысле. Это поможет в ходе тренировок проводить коррекции намеченной программы. В результате этих коррекций принимаются во внимание как элементы тренировочного воздействия, так и изменения состояния тренирующихся объектов. Мы это называем решением промежуточных задач оздоровительной тренировки. Замыкается система формированием обратной связи между тренирующимися и тренером. Для эффективного управления и проведения тренировки необходимо решить проблему построения моделей более сильных участников, которые первыми начинают демонстрировать позитивные результаты по сравнению со вторыми. С другой стороны, необходимо ориентироваться и на тех, которые отстают от программы оздоровительной тренировки. У тренера всегда должно быть представление об идеальном варианте, к образу которого он стремится приблизить как можно большее количество тренирующихся. В целом расстояние между этими двумя крайними точками должно быть как можно меньше. Однако, субъективных представлений не достаточно. Если этого достичь не удастся по объективным причинам, тогда возникает необходимость разделения тренирующихся на основании теоретических и практических разработок предполагаемых оздоровительных результатов. В нашем случае дистанция между эти параметрами была минимальная, т.к. представительницы подгруппы А и Б демонстрировали примерно одинаковые показатели физической, технической, тактической, психологической, функциональной и теоретической подготовки. В дальнейшем эта однородность была нарушена и подгруппа А стала демонстрировать более высокие показатели тренированности. Одним из первых признаков этого явилась разница во времени необходимого для восстановления основных психосоматических параметров после окончания тренировки. Поэтому в процессе отбора участниц оздоровительной программы становится очевидной важность отдельных характеристик количественной и качественной подготовки к предъявляемым в будущем регулярным и систематическим нагрузкам. Одной из таких характеристик и является функция внешнего дыхания, позволяющая с известной степенью условности установить возрастные границы, наиболее благоприятные для достижения положительного результата.

При планировании предполагаемого конечного результата необходимо принимать во внимание фактор эстетических возможностей. Например, в женской оздоровительной тренировке конечный результат в какой-то степени определяется эстетическими воззрениями и возможностями тренирующихся.

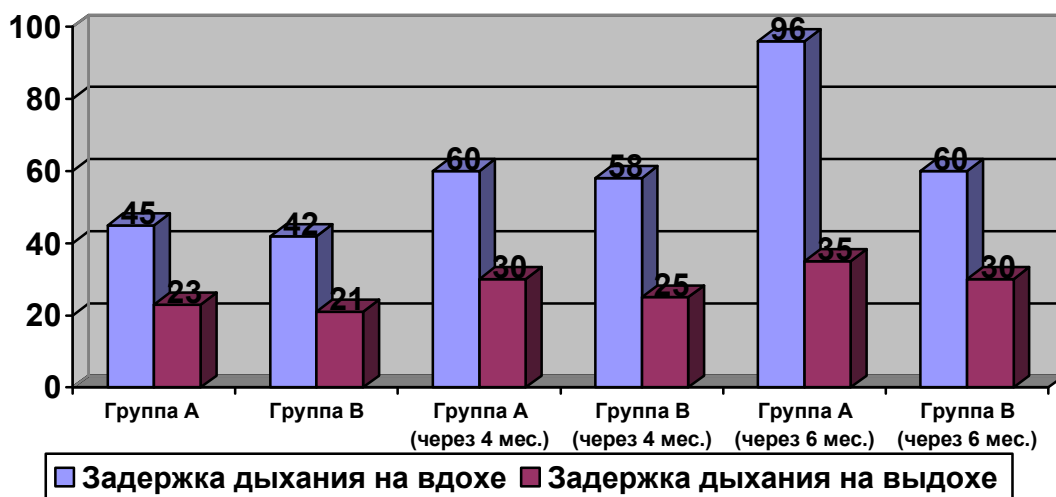


Рисунок 1. Динамика показателей изменения функции внешнего дыхания

Выводы.

1. Анализ функции внешнего дыхания позволяет составить объективное представление о развитии адаптационных возможностей дыхательной системы на постепенно возрастающие физические нагрузки при проведении регулярных и систематических оздоровительных тренировок независимо от возраста тренирующихся.

2. Общее проведение тренировочных занятий в группе, в состав которой входит широкий диапазон участников, целесообразно только на начальных этапах осуществления оздоровительной программы, когда главной целью является стабилизация и нормализация недостаточной функции внешнего дыхания.

3. После достижения нормализации функции внешнего дыхания "младшие" и "старшие" возрастные группы должны тренироваться раздельно.

Литература

1. Бодюков Е.В. Методика занятий атлетической гимнастикой оздоровительной направленности с женщинами 39-49 лет: автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.В. Бодюков. – Барнаул: Сибирский университет физической культуры и спорта, 2004. – 24 с.
2. Котешева И.А. Гимнастика для женщин./ И.А. Котешева. – Москва: Владос–Пресс, – 2008. – 175 с.
3. Орлова Л.Н. Большая энциклопедия дыхательных гимнастик / Л.Н. Орлова. – М., 2007. – 256 с.
4. Ошевенский Л.В. Изучение состояния здоровья человека по функциональным показателям организма / Л.В. Ошевенский, Е.В. Крылова, Е.А. Уланова. – Нижний Новгород. – 2007. – 67 с.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ САМООЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТА В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Волкова Л.М.

Санкт-Петербургский государственный политехнический университет

Сегодня важным направлением развития образования в вузе является не только использование высокоэффективных информационных технологий, которые позволят удовлетворить потребности студента в получении всесторонних, универсальных, а также специальных знаний, но и обучение студента самоанализу, поиску эффективных методик для индивидуального саморазвития и самосовершенствования [1,3,4].

К большому сожалению культура здорового образа жизни пока еще не получила широкого распространения среди студенческой молодежи. Поэтому так важна разработка программ воспитания здорового образа жизни для современной молодежи. Сохранение здоровья, индивидуальное психическое и физическое развитие обучающихся, формирование общемедицинской культуры человека и устойчивой мотивации на ведение здорового образа жизни должны стать основными тезисами разработанных программ.

Цель работы - разработать компьютерную программу по самооценке физического состояния студента, имеющего отклонения в состоянии здоровья.

В задачи 1-го этапа исследования входило: анализ специальной литературы; анализ состояния здоровья студентов; разработка структуры компьютерной программы по оценке физического состояния студента; выявление наиболее подходящих тестов для оценки параметров физического развития, физической и функциональной подготовленности организма; определение среднестатистических данных оценки выявленных параметров; разработка видеосюжетов по методике тестирования; разработка сюжета компьютерной программы: первичная апробация программы тестирования.

Задачи 2-го этапа исследования: дальнейшее тестирование по компьютерной программе, внесение корректировок, апробация полученных результатов и внедрение в учебную деятельность студента специального отделения СПбГПУ.

Разработанная программа тестов предусматривает доступность и надежность проведения тестов, тестирование девушек и юношей студенческого возраста, сквозное тестирование на весь период обучения, сравнение индивидуальных результатов со среднестатистическими данными, использование результатов тестирования для корректировки индивидуальных программ занятий физической культурой.

Структура компьютерной программы состоит из нескольких блоков, которые включают анкетные данные, показатели физического развития, физической и функциональной подготовленности организма, анализ психоэмоционального статуса, витаминной обеспеченности организма и анализ уровня здоровья по самооценке. Программа предусматривает самостоятельный выбор студентами тестов оценки физического состояния и проводит обобщение показателей, в наибольшей степени характеризующих результат деятельности основных жизненно важных систем организма. В программе запланировано использование видео вставок для демонстрации техники выполнения тестов. Каждый тестируемый получает на руки "Результаты обследования" объемом в пределах 5-ти килобайт [2].

Сегодня преодолеваются вековые стереотипы по отношению к людям с физическими недостатками, физическая культура и спорт для таких людей создает условия для успешной жизнедеятельности, восстанавливает психическое равновесие, позволяет жить полноценной жизнью независимо от физических недостатков, укрепляет физическую силу.

Широкое внедрение инновационной технологии позволит, по нашему мнению, увеличить объем самостоятельной работы студента, развить навыки и умения по самообразованию и самовоспитанию, в том числе и ведению здорового образа жизни; повысить интерес к обучению; разработать достоверную компьютерную диагностику физического состояния студента; создать мониторинг результативности выполнения индивидуальных заданий.

Мы считаем, что значительную роль в формировании культуры личности, в повышении его потенциала играет образование человека, в том числе и в области физической культуры. Помимо использования очевидных средств оздоровления (физические упражнения, двигательная активность), применение информационных технологий поможет повысить эффективность и интерес студентов в области физической культуры, в области здорового образа жизни.

Литература

1. Афанасьева И.Б., Бежанова А.И., Меркулова О.В. Когнитивно-ориентированные технологии обучения в техническом университете// Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: Труды 7-й Всерос. науч.-практ. конф. – 2012. Т.7, в 2-х частях. - С.117-119.
2. Волков, В.Ю. Информационные технологии в оценке физического состояния человека (Компьютерная программа «Fitness»)/В.Ю.Волков, Л.М. Волкова, А.И.Николаев/-2-е изд. – СПб.: СПбГТУ, 2000. – 24 с.
3. Физическая культура: учебник/коллектив авторов: Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. и др.; под ред. М.Я. Виленского. — М.: КНОРУС, 2012. — 424 с.

4. Щеголев В.А. Социально-ориентированные технологии управления физическим воспитанием студентов//Проблемы физической культуры студенческой молодежи на современном этапе. - СПб., 2011. - С. 117-127.

МОНИТОРИНГ МНЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СООБЩЕСТВА О ВКЛАДЕ ГУМАНИТАРНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ В ПОДГОТОВКУ СПЕЦИАЛИСТА, БАКАЛАВРА, МАГИСТРА

Волкова Л.М., Волков В.Ю.

Санкт-Петербургский государственный политехнический университет

Инициативная рабочая группа Межвузовского центра по информационному обеспечению гуманитарного образования и преподаватели Санкт-Петербургского государственного политехнического университета (СПбГПУ) провели мониторинг мнений образовательного сообщества относительно потребностей в гуманитарных компетенциях и возможностях их приобретения в вузе. Это связано с введением Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования (ГОС ВПО) третьего поколения.

Процесс интеграции российской системы высшего образования в мировую образовательную инфраструктуру опирается на образовательные стандарты. Новое поколение ГОС ВПО усиливает практикоориентированность российского высшего образования, причем результаты подготовки выражены в форме профессиональных и социальных компетенций специалиста, бакалавра, магистра. В связи с этим представляется важным выявление и анализ общественного мнения образовательного сообщества о том, каков вклад гуманитарной составляющей в подготовку специалиста, бакалавра, магистра; как общественное мнение оценивает степень удовлетворения этих образовательных потребностей.

Целью исследования является мониторинг мнения образовательного сообщества относительно потребностей в гуманитарных компетенциях и возможности их приобретения в вузе. В качестве целевой аудитории были выбраны студенты и преподаватели, непосредственно вовлеченные во взаимодействие с дисциплинами общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ) в своей учебной и профессиональной деятельности.

Данное исследование проводилось в два этапа: 1-й этап - инициативной рабочей группой Межвузовского центра по информационному обеспечению гуманитарного

образования под руководством В.С.Меськова и Ю.Г.Татура в мае - октябре 2005г. и 2-й этап – инициативной рабочей группой СПбГПУ в феврале-мае 2014г. Всего было опрошено около 5700 респондентов (свыше 5000 студентов и 700 преподавателей в 28 вузах, находящихся в 7 федеральных округах). Выборка целевая, случайная, репрезентативная.

В задачи исследования входило выяснение мнения образовательного сообщества по следующим вопросам:

1. Как оценивает образовательное сообщество важность гуманитарной составляющей подготовки специалиста, бакалавра, магистра, сформулированной в виде компетенций?
2. Каковы осознанные обществом актуальные потребности в гуманитарных компетенциях, проявляющиеся в мнениях студентов и преподавателей?
3. Какое место занимают дисциплины цикла ОГСЭ в удовлетворении образовательных потребностей в гуманитарных компетенциях?

Для проведения исследования был разработан вопросник, позволяющий оценить отношение образовательного сообщества не только к конкретным дисциплинам цикла ОГСЭ, но к гуманитарным компетенциям. При этом вопросы составлены таким образом, что каждый последующий вопрос уточняет и дополняет предыдущий, позволяя получить более объемную и подробную информацию. Кроме того, анализ полученных данных позволяет выяснить мнение образовательного сообщества относительно возможных путей приобретения гуманитарных компетенций, а также оценку вклада вузовской подготовки по сравнению с другими факторами.

Вопросник включает 5 разделов. Первый раздел содержит 12 вопросов, сформулированных таким образом, что они представляют спектр гуманитарных компетенций в виде знаний. Респондентам предлагается оценить важность вклада каждой компетенции в подготовку специалиста, а также определить, где обучающиеся должны приобретать эти знания.

Перечень гуманитарных компетенций, сформулированных в виде знаний:

1. Знания, составляющие фундамент научного мировоззрения (общее знание о мире, о месте человека в нем, об общих закономерностях развития человека, природы и общества).
2. Психологические знания, необходимые для самоидентификации личности в рамках социума (знание о себе и других, о социальной группе, об особенностях поведения).
3. Педагогические знания (о воспитании, обучении, развитии человека).
4. Экологические знания (о взаимоотношении организма и среды, об экологических принципах использования природных ресурсов, о связи экологии со здоровьем человека).
5. Знание основ здорового образа жизни (о факторах риска, о профилактике заболеваний, тестировании здоровья и методах его укрепления).

6. Знания об обществе и государстве (об истории, политических системах и режимах, об основах правовой системы и законодательства, о функционировании современного общества).

7. Знание родного языка.

8. Знание иностранного языка.

9. Экономические знания (об экономических отношениях и системах, о формах собственности, о рынке, о микро- и макроэкономике, о деньгах и т.д.).

10. Знания в области информационных и коммуникационных технологий (знание современных средств хранения, обработки и передачи информации, Интернет).

11. Знание базисных ценностей мировой и отечественной культуры (в контексте становления и сосуществования различных культур).

12. Знание о процессах глобализации и связанных с ней социально-экономических и культурных изменениях, о формировании современного общества.

Второй раздел также содержал 12 вопросов, представляющих полный спектр (12) гуманитарных компетенций, однако, сформулированных уже в виде умений и навыков.

Перечень гуманитарных компетенций, сформулированных в виде умений, навыков, способностей:

1. Умение осуществлять профессиональную деятельность, принимать решения в нестандартных ситуациях, используя фундаментальные знания о природе, обществе и человеке.

2. Умение работать в команде.

3. Умение учиться, заниматься самообразованием и самовоспитанием, передавать знания.

4. Умение строить свою профессиональную деятельность, избегая возможных негативных социальных последствий принимаемых решений.

5. Умение поддерживать свое здоровье, развивать способность к самопознанию и объективной самооценке, помогать в поддержании здоровья других.

6. Умение пользоваться правами и выполнять обязанности гражданина, способность жить в обществе, соотнося свою деятельность с его интересами.

7. Владение родным языком.

8. Владение иностранным языком в объеме лексического минимума.

9. Умение строить свою профессиональную деятельность с учетом экономических тенденций и факторов.

10. Умение эффективно работать со всеми элементами современной образовательной среды, с различными носителями информации, включая электронные.

11. Умение анализировать социально и культурно значимые проблемы исторического прошлого и современности, видеть мир в развитии.

12. Способность к критическому, творческому и целостному мышлению.

Высокая заполняемость анкет показала, что респонденты не испытывали затруднений в понимании описания гуманитарной подготовки через компетенции. В опросе приняли участие студенты, которым читается цикл ОГСЭ дисциплин, и преподаватели соответствующих вузов. Студенты представлены всех форм учебных заведений: университетов, академий, институтов, это студенты инженерных, естественно-научных, математических, юридических, медицинских, экономических, военных специальностей 28 вузов, находящихся в 7 федеральных округах России (в основном, государственные вузы), из них: 12 столичных (Москва, Санкт-Петербург) и 16 региональных вузов, 13 Межвузовских центров поддержки гуманитарного образования. Выборка случайная. Опрос проводился через Межвузовские центры поддержки гуманитарного образования, члены рабочей группы не контактировали с респондентами и не знали заранее, какие вузы, факультеты, курсы и специальности будут опрошены.

Выводы и рекомендации:

Результаты исследования показали, что подавляющее большинство студентов (73,2%) и большинство преподавателей (72,8%) отметили важность и необходимость гуманитарной составляющей образования специалиста, бакалавра, магистра. Гуманитарная составляющая действительно необходима для подготовки профессионала, гражданина и человека.

Мнения студентов и преподавателей схожи; расхождения между студентами и преподавателями по отдельным видам знания не носят принципиального характера. Студенты также высоко оценивают важность гуманитарной подготовки, как и преподаватели. Однако 55% студентов и 50% преподавателей не считают, что гуманитарные знания следует получать только в вузе. Это связано с расширением возможностей для получения дополнительного, факультативного образования, самообразования, дистанционного обучения и т.д.

Анализ данных показал, что компетенции, сформулированные в виде знаний, дают среднее значение по целесообразности получения их в вузе (45%), в то время как те же самые компетенции, сформулированные в виде умений, дают значение намного выше (70%). Разница ответов в отношении знаний и умений связана с активной позицией личности по отношению к своему образованию. Разница в 25% означает, что получение знаний не представляет проблемы для студентов (по крайней мере, так им представляется), однако применение знаний, формирование на основе этих знаний определенных навыков и умений оценивается как нечто гораздо более ценное. Это означает, что обучающийся уже имеет

доступ к знаниям помимо вуза (и пользуется им), однако в формировании умений (как более сложной деятельности, связанной с глубокой работой над собой) испытывает затруднения и именно в этом рассчитывает, в основном, на вуз. Таким образом, вузы уже потеряли монополию на знания, ожидания студентов связаны с тем, что институт высшего образования позволит им сформировать такие навыки мышления, кругозор и высшие профессиональные компетенции, которые не может дать самообразование, опыт работы или краткосрочное обучение.

Аналогичные данные, полученные по преподавателям, показывают, что общая тенденция соблюдается: преподаватели тоже оценивают важность приобретения в вузе умений выше, чем приобретения знаний (67% и 50% соответственно).

Сравнение мнений преподавателей о целесообразности приобретения в вузе гуманитарных умений и целесообразности получения в вузе гуманитарных знаний показало:

- 1) вуз может получение части гуманитарных знаний делегировать другим структурам – предыдущим ступеням образования, самоподготовке и сосредоточиться на умениях и навыках;
- 2) реформа гуманитарного образования значительно расширила объем гуманитарной подготовки, но, в основном, в части знаний, но без сформированных умений и навыков.
- 3) раздувание объема знаний в ущерб обучению их применению противоречит образовательным потребностям общества и свидетельствует о недостаточной квалификации как преподавательского состава, так и вуза. Компетентностный подход к описанию гуманитарной подготовки, использованный в исследовании, позволил выявить эту ситуацию (по крайней мере, так, как она отражается в общественном мнении образовательного сообщества).

Таким образом, данное исследование подтверждает важность и необходимость того, что содержание и объемы цикла ОГСЭ должны быть скорректированы в сторону снижения обязательного объема преподаваемых знаний и расширения образовательной деятельности, которая направлена на формирование компетенций, формирование умений и навыков. Кроме этого, необходимо обязательно изменить систему оценки качества образования, поставив заслон преподаванию знаний, не «обеспеченных» соответствующими навыками их применения. Необходимо также внести соответствующие критерии в систему оценки квалификации преподавателей вузов.

Так в СПбГПУ действует Положение о рейтинге работников, занимающих должности профессорско-преподавательского состава (ППС). Эта количественно-качественная оценка труда ППС проводится с целью: определения образовательного и творческого потенциала работников; развития персонала и усиления мотивации труда; выявления перспективы

должностного роста; стимулирования повышения профессиональной компетентности; контроля качества работы преподавателей. Рейтинг представляет собой сумму баллов, начисляемых работнику за достижения в учебной, методической, научной и других направлениях работы, за профессиональную компетентность. Кроме всего прочего, данный рейтинг обеспечивает зависимость оплаты труда ППС от результатов работы путем объективного оценивания результатов преподавательской деятельности.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕЙ

Волынская Е.В.

ГОУ ВПО «Липецкий государственный педагогический университет»

Интеграция в общество человека с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, предполагает предоставление ему не только прав, но и реальных возможностей участвовать во всех видах и формах социальной жизни, включая занятия физической культурой и спортом наравне с остальными гражданами.

Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры предназначен для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья, главными из которых являются самоактуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (ампутации конечностей, травмы спинного мозга, повреждения центральных механизмов управления движениями, зрения, слуха, интеллекта и др.). Кроме того, в число ведущих потребностей этого комплекса входят потребности общения (коммуникативной деятельности), преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры, в более обобщенном выражении социализации и социальной интеграции [1].

Занятия инвалидов физической культурой и спортом во многих случаях можно рассматривать не только как средство физической реабилитации, но и как постоянную форму жизненной активности – социальной занятости и достижений физических, психологических, спортивных [2].

В последние годы адаптивный спорт все более приобретает профессиональный характер. Занятия академической греблей спортсменов с поражением опорно-двигательного

аппарата (ПОДА) не составляет исключения, и предъявляют большие требования к уровню развития двигательных способностей.

Цель исследования – экспериментальное определение эффективности методики развития специальных двигательных способностей у спортсменов с ПОДА, занимающихся адаптивной академической греблей.

Гипотеза исследования заключалась в предположении о возможности повышения уровня силовых способностей и силовой выносливости спортсменов с ПОДА, занимающихся академической греблей при использовании в тренировочном процессе средств и методов атлетической гимнастики.

Исследование проводилось на базе СДЮШОР № 10 г. Липецка. В экспериментальном исследовании принимали участие 8 мужчин 28-35 лет с поражениями опорно-двигательного аппарата (неврологические нарушения, эквивалентные частичному поражению на уровне L1). На основе первоначального тестирования были определены две группы – контрольная и экспериментальная, по 4 человека в каждой.

Педагогическое наблюдение осуществлялось за ходом тренировочного процесса спортсменов, занимающихся греблей академической класса ТА (туловище и руки). Развитие специальных для данного вида спорта двигательных способностей в тренировке гребцов осуществлялось в течение года преимущественно в форме скоростно-силовой тренировки.

Педагогический эксперимент проводился для выявления показателей силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости, а также для определения эффективности использования отобранных средств атлетической гимнастики в тренировках спортсменов-инвалидов, занимающихся адаптивной греблей. При выборе тестов мы учитывали степень поражения опорно-двигательного аппарата исследуемых спортсменов и подбирали тесты, соответствующие следующим требованиям:

- были естественны и доступны для инвалидов и в то же время давали дифференцированные результаты;
- не требовали сложных двигательных умений и длительного специального обучения;
- не требовали сложного оборудования и приспособлений и были относительно просты по условиям организации и проведения.

В академической адаптивной гребле тренировочный процесс направлен на развитие силы мышц, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, поэтому система физических упражнений атлетической гимнастики имела своей направленностью развитие мышечной силы, силовой выносливости.

Включение упражнений на гибкость как в начальную, так и в заключительную часть занятия является необходимой составляющей тренировок силовой направленности для улучшения трофики и эластичности мышц, избегания травматизма. Достаточный уровень развития гибкости способствует более качественному и эффективному выполнению силовых упражнений. Занятия проводились три раза в недельном микроцикле. Экспериментальная методика включала тренировку мышечных групп груди, спины, плечевого пояса, брюшного пресса посредством использования упражнений на тренажерах, упражнений с отягощением.

В занятиях использовалось по одному упражнению для отдельной мышечной группы. Каждая мышечная группа прорабатывалась три раза в недельном микроцикле. Подъем веса отягощения в высшую точку траектории движения занимал две секунды, изометрическое напряжение на пике сокращения осуществлялось в течение одной секунды.

Уступающая (негативная) фаза движения, связанная с возвращением преодолеваемого отягощения в исходное положение, также как и преодолевающая фаза занимала две секунды. Данный темп выполнения упражнений наиболее безопасен, так как он уравнивает временные интервалы работы в преодолевающем и уступающем режимах выполнения упражнений.

В процессе педагогического эксперимента был проведен сравнительный анализ полученных показателей исследуемых силовых способностей и силовой выносливости. Результаты экспериментального исследования представлены в таблице № 1.

Таблица 1 – Результаты тестирования силовых способностей и силовой выносливости спортсменов с ПОДА

№	показатели	группа	до эксперимента	w-критерий Уилкоксона	после эксперимента	w-критерий Уилкоксона
1.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	КГ	18,4±2,1	P > 0,05	21,4±1,8	P > 0,05
		ЭГ	17,8±1,8		27,2±2,4	P < 0,05
2.	Отжимание из упора лежа на полу (кол-во раз)	КГ	21,8±1,8	P > 0,05	25,4±3,1	P > 0,05
		ЭГ	22,4±2,2		33,5±1,6	P < 0,05
3.	Удержание в висе на согнутых руках (сек)	КГ	21,5±1,9	P > 0,05	25,8±2,4	P > 0,05
		ЭГ	22,6±1,7		32,2±1,6	P < 0,05
4.	Динамометрия, правая рука (кг)	КГ	57,4±4,1	P > 0,05	59,5±2,7	P > 0,05
		ЭГ	58,2±3,5		62,7±1,8	P > 0,05
5.	Динамометрия, левая рука (кг)	КГ	50,4±3,1	P > 0,05	52,5±3,4	P > 0,05
		ЭГ	51,2±3,2		53,6±3,6	P > 0,05
6.	Эргометрия, «Концепт 500 м» (сек)	КГ	2.06.8	P > 0,05	1.59.4	P > 0,05
		ЭГ	2.01.2		1.51.7	P < 0,05

Показатели тестирования в начале эксперимента контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ) практически не отличаются, межгрупповые различия не достоверны ($P > 0,05$).

В конце эксперимента в результате применения разработанной методики в экспериментальной группе наблюдаются более высокие достоверные ($P < 0,05$) показатели силовых способностей по тестам «подтягивание» и «отжимание», силовой выносливости по тесту «удержание» и показатели эргометрии по тесту «Концепт» по сравнению с контрольной. По тестам «динамометрии» показатели в экспериментальной группе также выше, чем в контрольной, но межгрупповые различия не имеют достоверности. Прирост показателей силовых способностей в контрольной группе составил 16,5% и 49,7% в экспериментальной, силовой выносливости соответственно – 20% и 42,5%, эргометрии в контрольной группе 5,8%, а в экспериментальной группе 7,8%.

Таким образом, достоверные результаты исследования в экспериментальной группе подтверждают гипотезу исследования и свидетельствуют об эффективности применения методики развития силовых способностей и силовой выносливости средствами атлетической гимнастики спортсменов с ПОДА, занимающихся адаптивной академической греблей.

Литература

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2005. – 448с.
2. Никифорова, О.Н. Перспектива развития адаптивного спорта в современной России / О.Н. Никифорова, Д.Е. Никифоров // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2011. - №8. - С. 215-218.

ТРЕВОЖНОСТЬ И ЕЁ ПРОЯВЛЕНИЕ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Воронин Е.В., Третьяков А.А., Агошков В.В.

«Белгородский государственный национальный исследовательский университет»

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо

коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень “полезной тревоги”.

Целью работы явилось изучение влияния учебных занятий на эмоциональное состояние студентов имеющих различную степень личностной и ситуативной тревожности.

В связи с этим была поставлена задача - выявить влияние учебных занятий в группе ПФСС на эмоциональное состояние студентов, в зависимости от их личностной и реактивной (ситуативной) тревожности.

Были исследованы студенты, занимающиеся в группах ПФСС специализирующихся в баскетболе, футболе, спортивной гимнастике и волейболе. Объектом исследования были 61 студент 3-4 курсов факультета физической культуры и спорта БелГУ: 1 и 2 группа экспериментальная (24 студента) 3-4 группа контрольная (37 студента) возраст – от 18 до 22 лет, спортивная классификация – 2-3 разряд и новички.

Эксперимент проводился в течение 2012- 2013 учебного года.

Тревожность изучалась с помощью шкалы Л. Мильмана (2002), состоящую из 2-х частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ) и личностную (ЛТ) тревожность.

Было установлено, что независимо от вида спорта после учебных занятий происходило снижение уровня тревоги (табл.1).

Таблица 1 – Состояние тревоги студентов в группах по различным видам спорта

(в условных баллах)

Вид спорта	Количество студентов	Состояние тревоги		P*
		До занятия	После занятия	
Волейбол	12	43,9	40,4	<0,05
Баскетбол	12	43,2	37,9	<0,01
Спортивная гимнастика	24	43,4	36,1	<0,01
Футбол	13	44,0	37,7	<0,01

P* - достоверность различия

Различие во всех группах ПФСС статистически достоверны, следовательно, под влиянием одноразовой физической нагрузки у студентов группы ПФСС снижался уровень ситуативной тревоги. Однако дальнейший анализ показал, что не во всех группах уровень ситуативной тревожности снижался.

Если в занятия были включены занятия соревновательного характера (баскетбол, волейбол и футбол, двусторонние игры и эстафеты, а также подвижные игры в гимнастике), изменение в состоянии тревоги оказывались не значительными или вообще отсутствовали. Следовательно, не вид спорта, а содержание учебных занятий влияет на уровень тревожности в группах ПФСС.

Для выяснения как связаны личностная тревога (по опроснику С. Я. Касьянова) и эмоциональное состояние, были выделены 2 группы студентов: одна группа с высоким уровнем личностной тревожности, другая с низким. Отбор студентов с высоким и низким уровнем личностной тревожности осуществлялся методом крайних групп по 20 человек из всей выборки, имеющих самый высокий и низкий показатели (табл.2).

Таблица 2 – Состояние тревоги в группах с различной личностной тревожностью
(в условных баллах)

Группы	Личностная тревожность	Состояние тревоги		Р
		До занятия	После занятия	
Высокотревожные	57,3	49,65	41,8	<0,05
Низкотревожные	33,5	34,1	30,85	>0,05

В группе высокотревожных студентов (по опроснику С. Я. Касьянова) показатель состояния тревоги (57,3 бал.) до учебно-тренировочных занятий был значительно выше, чем у студентов низкотревожных (33,5 бал., $t=8,9$ $p<0,05$). После занятий показатель состояния тревоги у высокотревожных студентов значительно снижался (с 49,65 до 41,8 баллов, $t=4,2$, $p<0,05$), но все равно оставался выше, чем показатель у низкотревожных студентов ($t=3,5$ $p<0,05$). Уровень тревоги у низкотревожных студентов также снижался (с 34,1 до 30,85 баллов), но эти различия не во всех группах были достоверны.

Анализируя влияние личностной тревожности на показатель состояния тревоги студентов в каждой группе отдельно (по опроснику Касьянова), мы получили такие же результаты, как и во всей выборке. Так, средние показатели состояния тревоги в одной из групп до и после занятия остались примерно на одном уровне (до занятия средний показатель состояния тревоги был 40,9 балла, а после занятия данный показатель стал 39,6 балла, при $t=0,48$, различия недостоверны). Но, разбив группу на высокотревожных и низкотревожных студентов, мы отметили, что состояние тревоги у высокотревожных после занятия значительно снизилось (до занятия – 49,6 баллов, а после занятия 41,8 баллов). У низкотревожных студентов в данной группе различия между состоянием тревоги до и после занятия оказались недостоверны (до занятия 34,1 баллов, после занятия 30,85 баллов).

Общегрупповые показатели в данном случае оказались малоинформативными. Ведь только у части студентов (у низкотревожных) состояние тревоги осталось примерно на

прежнем уровне. Занятия в группах ПФСС оптимизируют эмоциональное состояние у высокотревожных студентов, у которых реактивная тревога значительно снизилась во всех группах. Личностная тревожность выступает как важный опосредствующий фактор, который необходимо учитывать при планировании того или иного эмоционального воздействия и психического эффекта в группе.

Отвечая на вопрос, связана ли оценка по спортивно-технической подготовке (успеваемость по профессионально физкультурно-спортивному совершенствованию) с эмоциональным состоянием в группе, мы сопоставили состояние тревоги студентов в подгруппе с отличной оценкой и в подгруппе с удовлетворительной оценкой по спортивно-технической подготовке. У “отличников” средний уровень ситуативной тревоги оказался 29,88 балла, у середнячков – 39,8 балла. (различия достоверны, при $p < 0,05$). Успеваемость является одним из существенных факторов, обуславливающих уровень ситуативной тревоги студентов в группе, т.е. оценка не только переживается, но и существенно влияет на эмоциональное самочувствие студента в группе.

Итак, занятия в группе ПФСС, в общем, снижает уровень тревоги студентов с повышенной личностной тревожностью. На уровень ситуативной тревоги влияют также содержание занятия и успеваемость по спортивно-технической подготовке.

Установленные закономерности и детерминация сдвигов в состоянии тревоги характерны для одного занятия.

Однако можно ли специальной организацией деятельности на занятиях в группе ПФСС вызывать стабильные благоприятные сдвиги в эмоциональном состоянии у всех студентов в группах? Ответ на этот вопрос мы получили при проведении педагогического эксперимента.

Речь идет о том, как организовать студентов на занятиях в группе ПФСС специализирующихся по спортивной гимнастике так, чтобы наряду с решением общеобразовательных задач, можно было направленно воздействовать на эмоциональное состояние группы.

На практике это осуществлялось в тройках, которые подбирались по следующим принципам:

- учитывалось желание заниматься спортивной гимнастикой, которое выявлялось в ходе систематического наблюдения;
- их симпатии друг к другу в тройках;
- включение в одну подгруппу “лидеров”, “изолированных” или “отвергнутых”;
- высоко- и низкотревожных студентов.

Группы составлялись с учетом эмоционального состояния студентов, их межличностных отношений, статуса и личностных особенностей.

Анализ полученных результатов показал, что предложенная нами организация деятельности студентов значительно уменьшило состояние тревоги (табл. 3), как в контрольной, так и в экспериментальной группе ($p < 0.05$).

Таблица 3 – Состояние тревоги в экспериментальных и контрольных группах

Группы	Подгруппы	Количество студентов	Состояние тревоги		P*
			В начале учебного года	В конце учебного года	
Экспериментальные	1	6	41,25	35,1	$P < 0,05$
	2	6	43,2	37,5	$P < 0,05$
Контрольные	3	6	41,0	40,7	$P > 0,05$
	4	6	39,0	38,9	$P > 0,05$

P* - достоверность различий по t критерию Стьюдента.

Во всех экспериментальных группах величины ситуативной тревоги у студентов значительно снизилось (различия достоверны при $p < 0,05$). Предлагаемый подход и методические средства для специальной организации деятельности студентов значительно уменьшили состояние тревоги в экспериментальных группах. Представленные результаты позволяют с достаточной определенностью считать, что направленное воздействие на эмоциональное состояние в группе ПФСС способствуют снижению реактивной тревоги студентов.

Преподавателям важно знать, кто из студентов относится к категории высокотревожных, так как именно они требуют особого внимания как в психолого-педагогическом, так и в психопрофилактическом плане.

Знание влияния занятий в группе ПФСС на эмоциональное состояние студентов позволит более эффективно организовывать учебный процесс:

- плотность занятия через его содержание;
- выбрать наиболее адекватные формы воздействия на студентов;
- оценивать их деятельность.

Особенно важно, что через предполагаемую форму совместной деятельности студентов на занятиях в группах ПФСС можно решать необходимые психолого-педагогические задачи:

- формировать самостоятельность и активность студентов;
- оптимизировать их эмоциональное состояние;

- избегать условия нежелательных взаимовлияний и эмоциональных проявлений;
- способствовать более продуктивной познавательной деятельности студентов.

Литература

1. Виленский М. Я. Исследование динамики физических и умственных способностей студентов вуза. Автореф. канд. дисс. Тарту. 1970г.
2. Ильин Е. П. Экстраверсия, нейролизм и сила нервной системы – Сб.: Психофизиологические вопросы изучения личности спортсменов. Л., 1996г., с. 15-22.
3. Катыгин М. Н., Умнов В. П., Чунаев А, А. Связь тревожности как свойства личности с некоторыми психофизиологическими характеристиками. – В сб.: Психофизиология. Л., 1979, с. 46-53..
4. Мишнев С.И. Управление эмоциональным состоянием студентов средствами физического воспитания. Дипл. работа, Белгород 2004, 51с.
5. Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости Изд. Института Психологии, Москва, 2002г. 211с.
6. Третьяков А.А., Горелов А.А.Технология повышения устойчивости к нервно-эмоциональному напряжению студентов в процессе образовательной деятельности.. – в сб. Всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в условиях современного вуза. Белгород, 2012 .с. 458-462.

ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОСНОВНЫХ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ, ПРЕДПОЧИТАЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЕ СТИЛИ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Воронин Е.В.

«Белгородский государственный национальный исследовательский университет»

Важнейшим фактором для обеспечения высокого качества профессиональной подготовки будущих специалистов является активная учебно-образовательная и познавательная деятельность в вузе. Эта деятельность представляет собой достаточно трудоёмкий процесс в условиях объективно существующих противоречий, к которым относятся:

- не соответствие между большим объемом учебной и научной информации и дефицитом времени на её освоении;
- между стремлением к самостоятельности в отборе знаний с учетом личных интересов и жесткими рамками учебного плана.

Следует отметить, что в студенческом возрасте идет интенсивная работа над формированием личностных качеств, в выработки стиля и этики поведения.

Неблагоприятным и сложным периодом образовательной деятельности, в процессе которого в максимальной степени создаются условия для перенапряжения студентов, является экзаменационная сессия, которая содержит многообразные формы стрессовых ситуаций, протекающих в большинстве случаев в условиях дефицита времени. Причем студент постоянно испытывает повышенную ответственность с элементами напряженности.

Накопленные до настоящего времени экспериментальный материал, свидетельствует, что с помощью средств физической культуры можно избирательно и направленно воздействовать на организм студента с целью нивелирования отрицательных факторов, приводящих к нервно-психическому напряжению студента. В тоже время, исследования, касающиеся данной проблемы, в основном связаны с так называемыми экстремальными профессиями, в то время как для студенческой среды они носят в основном фрагментарный характер, а их рекомендации достаточно сложно применять в образовательном процессе современного вуза.

Из повседневной жизни известно, что, имея отведенное для подготовки к экзаменам время, студенты, используют его по-разному. Одни стремятся приступить к делу сразу, не откладывая в долгий ящик, а другие, несмотря на необходимость, «оттягивают» подготовку к экзаменам. Причина такого разного поведения студентов до сих пор не изучена. Очевидно, определенная роль здесь принадлежит индивидуально-психологическим особенностям студентов, имеющими различные свойства нервной системы.

Эмоциональные переживания студентов во время экзаменационной сессии возникают и изменяются под влиянием реальных и предполагаемых оценок, формируемых в ходе экзаменационной сессии. Во время экзаменационной сессии уровень ситуативной тревоги является динамическим показателем эмоционального благополучия или неблагополучия студента, его удовлетворенности или неудовлетворенности в связи со складывающейся ситуацией.

В связи с этим была поставлена задача, изучить типологические особенности основных свойств нервной системы у студентов различного стиля подготовки к экзаменам.

Для решения поставленной задачи было проведено исследование со студентами 2-3 курсов (51 человек) факультета физической культуры НИУ БелГУ. У студентов путем опроса выяснилось, как они готовятся к экзаменам и как они распределяют время на подготовку в течение нескольких дней до экзамена. Выяснилось, что 26 студентов берутся сразу за подготовку в первый день (1-я группа) и 25 человек (2-я группа) «раскачиваются» прежде, чем начнут готовиться к экзамену. Таким образом, получилось две группы, в

которых для изучения типологических особенностей проявления свойств нервной системы студентов использовались двигательные экспресс - методики. (Е. П. Ильин, 2002г.). Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Типологические особенности проявления свойств нервной системы у студентов различного стиля подготовки к экзаменам (% случаев)

Типологические особенности	Стиль подготовки к экзаменам	
	Сразу n=26	Не сразу n=25
Внешний баланс:		
преобладания возбуждения	15,4	36
Уравновешенность	69,2	48
Преобладание торможения	15,4	16
Внутренний баланс:		
преобладание возбуждения	15,5	-
Уравновешенность	76,8	92
Преобладание торможения	7,7	8
Подвижность нервных процессов:		
Подвижность возбуждения	50	52
Инертность возбуждения	50	48
Подвижность торможения	50	32
Инертность торможения	50	68
Сила нервной системы:		
Большая	3,8	16
Средняя	30,7	48
Малая	65,5	36

Анализ результатов показывает, что между двумя группами студентов, предпочитающими различные стили подготовки к экзаменам имеются различия в частоте встречаемости тех или иных типологических особенностей. Так для студентов 1-ой группы, которые начинают готовиться к экзаменам сразу чаще, чем у студентов 2-ой группы встречается преобладание возбуждения по внутреннему балансу (15,5% против 0%), слабая нервная система (65,5% против 36%) и подвижность торможения 50% против 32%. По подвижности возбуждения различий практически нет (50% против 52%), а по преобладанию возбуждения по внутреннему балансу преимущественно имеют студенты 1-ой группы.

Естественно возникает вопрос, как отмеченные тенденции в проявлении свойств нервной системы могли повлиять на различный стиль подготовки студентов к экзамену?

Преобладание возбуждения по “внутреннему балансу”, как предполагает Е.П. Ильин (2002), связано с высокой внутренней энергезированностью студента, его постоянной “заряженностью” на деятельность. Это нашло некоторое подтверждение в работе Н.П. Фетискина (2001) показавшего, что у лиц с преобладанием возбуждения по “внутреннему” балансу выше дневная двигательная активность, чем у лиц с преобладанием торможения по этому виду баланса. Следовательно, можно полагать, что лица, имеющие преобладание “внутреннего” возбуждения, после того, как сформирована цель, испытывают большое внутреннее напряжение, выражающееся в желании быстрее приступить к подготовке к экзаменам и тем самым быстрее снять возникшее напряжение. Однако этот стиль как свидетельствуют полученные данные, не может быть объяснен только этой причиной. Ведь во многих случаях преобладающее “внутреннее” возбуждение отсутствует, а отмеченный стиль имеется. Многие студенты 1-й группы отмечали, что непосредственно перед экзаменом чувствуют усталость, поэтому стремятся так распределить затраченные на подготовку к экзамену время, чтобы идти на экзамены со “свежей головой”. Вероятно, наличие у многих студентов 1-ой группы слабой нервной системы, сочетающейся с подвижностью торможения, препятствует проявлению у них волевого усилия на фоне возникшего утомления. Как известно (М.Н. Ильина, 2006), большей терпеливостью к утомлению обладают лица с сильной нервной системой и инертностью нервных процессов. У представителей 2-ой группы, чаще встречается большая и средняя сила нервной системы (64%) и инертность торможения (68%), которые создают лучшие предпосылки для проявления настойчивости.

Можно также предполагать, что одной из причин разного стиля подготовки к экзамену является наличие у студентов разного уровня тревожности. Как показано в работе Ю.А. Катыгина, В.П. Умнова и А.А. Чунаева (2006) низко тревожные чаще имели сильную нервную систему, преобладание “внешнего” возбуждения, чем высокотревожные. Именно тревожность как черта личности может побуждать студента быстрее взяться за дело т.к. у него может возникнуть боязнь, что он не успеет подготовиться к экзамену. Низкотревожные студенты, в ряде случаев подсознательно идут на повышение нервно-эмоционального напряжения, уменьшая время для подготовки к экзамену. Для студентов с сильной нервной системой напряжение ниже оптимального ведет к неполной мобилизации, тогда как в трудных условиях они мобилизируются не полностью.

Уменьшая время для подготовки к экзамену, студенты с сильной нервной системой испытывают напряжение ниже оптимального уровня, что ведет к неполной мобилизации в условиях подготовки к экзаменам и поэтому они мобилизируются полностью. В этой связи интересно, что студенты 2-ой группы прямо отмечают, что первые дни у них нет желания

готовиться к экзамену. Заблаговременная подготовка студентов со слабой нервной системой к предстоящей деятельности неоднократно отмечались в лаборатории Е.П.Ильина. В нашем случае мы имеем тот же факт, который можно объяснить большой возбудимостью доминанты у студентов со слабой нервной системой.

Таким образом, результаты исследования показали, что разные стили подготовки студентов к экзаменам обусловлены типологическими особенностями проявления свойств нервной системы.

Литература

1. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека /Е.П.Ильин. - СПб.: Питер, 2003, 386с.
2. Катygин М. Н., Умнов В. П., Чунаев А, А. Связь тревожности как свойства личности с некоторыми психофизиологическими характеристиками. – В сб.: Психофизиология учебной и спортивной деятельности Л., 1999, с.46.
3. Третьяков А.А., Горелов А.А. Физические упражнения, как средство снижения нервно-эмоционального напряжения студентов во время образовательного процесса. – в сб. Всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в условиях современного вуза. Белгород, 2012 .с. 463-467.
4. Фетискин Н. П. Баланс нервных процессов и индивидуальные различия в двигательной активности. – В сб.: Психофизиология. – Л., 1979, с.35-42..

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ АДАПТИВНОЙ ШКОЛЫ

Воронкова С.Н.

ГБОУ ДОД «ДЮСАШ №5 Белгородской области»

По данным Всемирной организации здравоохранения 95 миллионов детей в мире являются инвалидами. Из них 13 миллионов имеют «тяжелую форму инвалидности». Причины роста численности детей-инвалидов в России и мире разнообразны: от снижения уровня жизни населения и его качественного состояния до, как это ни парадоксально, высокого уровня развития медицины, позволяющей выхаживать детей с различными патологиями.

Проблема адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья является предметом работы многих наук: медицины, социологии, дефектологии, психологии, педагогики.

Адаптация таких детей происходит на физиологическом, психологическом и социальном уровнях. На физиологическом уровне адаптация означает способность организма человека поддерживать свои параметры в пределах, необходимых для нормальной жизнедеятельности при изменении внешних условий. На психологическом уровне адаптация обеспечивает нормальную работу всех психических структур при воздействии внешних психологических факторов. Социальная адаптация подразумевает процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды, вид взаимодействия личности с социальной средой.

Адаптация необходима для детей с нарушениями развития разной нозологии и степени поражения. Двигательные, психические и сенсорные нарушения имеют разные причины, степень, сопутствующие заболевания так же, как и разный уровень сохранности отдельных функций. Такие нарушения лимитируют двигательную активность детей с ограниченными возможностями здоровья и требуют индивидуального подхода в выборе средств, методов и форм адаптивной физической культуры.

Такие аномалии развития ребенка как нарушение интеллекта, зрения, слуха, повреждение опорно-двигательного аппарата, сопровождаются расстройствами не только моторики и координации, но и высших психических функций, ограничивают познавательную, коммуникативную и двигательную активность и нуждаются в коррекции. Причем, нарушения двигательной активности у детей с различной нозологией имеют и разные причины, а следовательно, и разные способы коррекции [1].

Задачи обучения, воспитания и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья во многом решаются в специальных коррекционных детских садах и школах. Однако, не все дети-инвалиды имеют возможность посещать образовательные учреждения в силу своих нарушений. Инвалидов-колясочников, детей, страдающих тяжелыми соматическими заболеваниями, часто оформляют на домашнее обучение, что исключает возможность общаться с другими детьми, заниматься физической культурой. Это приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, общении, эмоциях.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями здоровья в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество [4].

Адаптивный спорт имеет два направления: рекреационно-оздоровительный спорт и спорт высших достижений. Первое реализуется в школе как внеклассные занятия в секциях

по избранному виду. Второе направление реализуется в спортивных и физкультурно-оздоровительных клубах, общественных организациях инвалидов, детско-юношеских спортивных адаптивных школах, сборных командах по видам спорта в системе Специального Олимпийского, Паралимпийского движения, Всероссийского движения глухих.

Основными целями развития адаптивной физической культуры и спорта являются:

- создание условий, обеспечивающих систематические занятия физической культурой и спортом инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в качестве средства физической реабилитации и социальной адаптации;
- формирование целостной системы подготовки спортивного резерва в адаптивном спорте;
- обеспечение подготовки спортсменов-инвалидов высокого класса для успешного выступления на Паралимпийских, Сурдлимпийских играх, играх Специальной Олимпиады, во Всероссийских и международных соревнованиях [3].

В Белгородской области 3 июля 2013 года открыто государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная адаптивная школа №5 Белгородской области». Участниками тренировочного процесса являются лица с отклонениями в состоянии здоровья, инвалиды, тренерско-преподавательский состав, инструкторы-методисты, родители.

В школе обучается 595 воспитанников, из них: дети-инвалиды с нарушением слуха – 146 человек; с нарушением зрения – 20 человек; с поражением опорно-двигательного аппарата – 25 человек; ментальные инвалиды – 100 человек; инвалиды по общим заболеваниям – 81 человек; с ослабленным состоянием здоровья – 223 человека.

Открыто отделение адаптивного спорта по спортивным дисциплинам: пулевая стрельба, легкая атлетика, настольный теннис, баскетбол, армспорт и спортивно-оздоровительные группы.

Создание спортивной адаптивной школы предполагает решение следующих основных задач:

- содействие всестороннему гармоническому развитию физических способностей, укреплению здоровья;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой спортом;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых людей;
- формирование двигательных навыков и умений;

- утверждение здорового образа жизни.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, мероприятия по психолого-педагогическому сопровождению обучения, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

Учебный год начинается с 1 сентября, тренировочный процесс проводится круглогодично. Многолетняя подготовка занимающихся в спортивной адаптивной школе разделяется на следующие этапы:

- а) начальной подготовки с продолжительностью 3 года;
- б) тренировочный с продолжительностью 5 лет;
- в) совершенствования спортивного мастерства с продолжительностью 2 года.

В группу начальной подготовки зачисляются дети-инвалиды, проживающие на территории Белгородской области, допущенные по медицинским показаниям к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

На тренировочный этап зачисляются способные к спорту обучающиеся, прошедшие начальную спортивную подготовку, выполнившие нормативы для зачисления на тренировочный этап в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки и федеральными государственными требованиями.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, прошедшие тренировочный этап подготовки, выполнившие нормативы для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки и федеральными государственными требованиями.

Минимальный возраст зачисления детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в ДЮСАШ составляет 6 лет. На программах спортивной подготовки и дополнительных предпрофессиональных программах обучаются дети, на дополнительных общеразвивающих программах обучаются дети и взрослые.

Работа с инвалидами способствует не только физической реабилитации и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья, но и, несомненно, гуманизации самого общества, изменению его отношения к социально незащищённой группе нашего общества, формированию толерантности. Для детей с ограниченными возможностями здоровья активные занятия адаптивной физической культурой и спортом, участие в спортивных соревнованиях являются формой общения, восстанавливают психическое

равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни. Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а иногда и единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

Литература

1. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1991. – 480с.
2. Мозговой В.М. Развитие двигательных возможностей учащихся с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания / В.М.Мозговой. - М.: Олма-Пресс, 2001.-285 с.
3. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2004. – 573с.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2004. – 464с., ил.

ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ С ТОТАЛЬНЫМ И ОГРАНИЧЕННЫМ ОТСУТСТВИЕМ ЗРЕНИЯ

Высочина Н.Л., Полевая-Сэкеряну А., Глигор В.

*Научно-исследовательский институт Национального университета физического
воспитания и спорта Украины, г. Киев*

Государственный Университет Физического Воспитания и Спорта, Республика Молдова

Как известно психические свойства личности, и в частности, тип темперамента, стрессоустойчивость и другие индивидуально-психологические особенности спортсмена, оказывают влияние на эффективность соревновательной деятельности [2, 6, 7, 8]. В связи с этим, нами были изучены основные характеристики проявления темперамента и психической адаптации у высококвалифицированных спортсменов на примере дзюдоистов с тотальным и ограниченным отсутствием зрения.

В исследовании принимали участие 22 высококвалифицированных спортсмена, специализирующихся в дзюдо, 7 человек – ЗМС, 1 человек – МСМК, 7 человек – МС, 7 человек – КМС. Все спортсмены являются членами сборной команды Республики Молдова, из них 4 – с тотальным отсутствием зрения (группа В1) и 18 – с ограниченным отсутствием зрения (группа В2, В3).

В процессе спортивной подготовки дзюдоистов с тотальным и ограниченным отсутствием зрения можно определять тип темперамента спортсменов, как методом психологического тестирования, так и путем педагогических наблюдений на основе анализа свойств нервной системы, обращая внимание на реакции и поведение спортсменов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. В нашем исследовании тестирование проводилось по методике Г. Айзенка [1]. Степень психической адаптации измеряли на основе модифицированного теста В. Иванченко «Инвентаризация симптомов стресса» [3].

В ходе исследования было выдвинуто предположение, что для сильных, уравновешенных, хорошо подготовленных дзюдоистов состояние оптимально повышенной активности типично в течение соревнования. Они настроены оптимистично, уверены в победе [4, 5]. И в тоже время для каждого спортсмена характерно предстартовое волнение, отражающее степень мобилизации нервной системы и уровень психической адаптации.

Анализируя средние показатели в группе дзюдоистов с тотальным отсутствием зрения, где экстраверсия составляет 14,25 балла, а нейротизм – 9,0 баллов, можно отметить, что такое соотношение показателей свидетельствует о преобладающем у спортсменов сангвиническом типе темперамента. Однако рассмотрение индивидуальных показателей дзюдоистов дает нам представление о значимых различиях между характеристиками темперамента спортсменов, что особенно важно, учитывая высокий уровень их квалификации и личные достижения (табл. 1).

Таблица 1. Результаты исследования показателей типа темперамента у спортсменов-дзюдоистов с тотальным (группа В1) и ограниченным (группа В2, В3) отсутствием зрения

№ п/п	Показатели	Группа В1 (n=4)	Группа В2, В3 (n=18)
1	Шкала экстраверсии	14,25	11,33
2	Шкала эмоциональной устойчивости «нейротизма»	9,0	10,44
3	Шкала лжи	2,25	4,06
4	Тип направленности личности	Экстраверт	Интроверт
5	Преобладающий тип темперамента	Сангвиник	Флегматик

Так, двое из них имеют преобладающий тип темперамента флегматик, один – холерик и один – сангвиник. Такой разброс показателей указывает на необходимость индивидуального подхода при подготовке спортсменов к соревнованиям с учетом особенностей функционирования их нервной системы.

Изучение средних показателей типа темперамента в группах спортсменов-дзюдоистов с ограниченным отсутствием зрения (группа В2, В3) отражает преобладающий у них тип

темперамента флегматик. При этом уровень экстраверсии значительно ниже, чем у спортсменов с тотальным отсутствием зрения, и равен 11,33 балла, а уровень нейротизма составляет 10,44 балла. Как видно из полученных результатов основные отличия между группами спортсменов наблюдаются по шкале экстраверсии и указывают на то, что у спортсменов с тотальным отсутствием зрения более характерно проявляются следующие качества: интерес к внешнему миру, эмоциональные реакции, высокий уровень общительности, потребность быть в коллективе.

Для изучения специфических особенностей реагирования нервной системы спортсменов на стресс мы проанализировали параметры психологического и физиологического стресса (как патологического состояния), признаками которого могут быть: дрожание губ, коленей, хроническая усталость, бледность или краснота лица, выделение пота, нарушения сердечного ритма, заикание и другие. Рассмотрение показателей степени психической адаптации показывает, что у дзюдоистов с тотальным отсутствием зрения психологический и физиологический стресс находятся на среднем уровне и составляют соответственно 21,75 и 16,5 балла (табл. 2).

Таблица 2. Сопоставление показателей уровня стресса у спортсменов-дзюдоистов с тотальным (группа В1) и ограниченным (группа В2, В3) отсутствием зрения

№ п/п	Виды стресса	Группа В1 (n=4)	Группа В2, В3 (n=18)
1	Психологический стресс	21,75	19,28
2	Физиологический стресс	16,50	17,00
3	Общая сумма баллов	38,25	36,28
4	Уровень стресса	Средний	Средний

У дзюдоистов с ограниченным отсутствием зрения психологический стресс составляет 19,28 балла, а физиологический – 17,0 баллов. Несмотря на средний уровень стресса у всех спортсменов, привлекает внимание более высокий балл психологического стресса, полученный дзюдоистами с тотальным отсутствием зрения, отражающий более высокий уровень экстраверсии, что подтверждается данными корреляционного анализа ($r=0,59$, $p < 0,05$). Также отмечается интересная зависимость между уровнем нейротизма и общим уровнем стресса. У представителей группы В1 (с тотальным отсутствием зрения) достоверная корреляционная взаимосвязь составляет ($r=-0,72$, $p < 0,05$), а у спортсменов группы В2, В3 – ($r=0,67$, $p < 0,05$). Учитывая, что уровень нейротизма у большинства спортсменов находится на уровне ниже среднего, можно сделать вывод о том, у представителей группы В1 стресс не только отражает специфику функционирования высшей

нервной деятельности, но и является фактором сопровождающим и оптимизирующим предстартовые состояния спортсменов, в то время как у дзюдоистов группы В2, В3 особенности реагирования нервной системы базируются на проявлении выносливости и уравновешенности.

На основе вышесказанного можно отметить, что психологические факторы занимают важное место в системе подготовки дзюдоистов с тотальным и ограниченным отсутствием зрения. Это обусловлено спецификой их реагирования и функционирования процессов внимания, мышления и восприятия в сочетании со способностями временно-пространственного ориентирования.

В результате воздействия интенсивных физических нагрузок у дзюдоистов с тотальным и ограниченным отсутствием зрения формируется сильная и уравновешенная нервная система, а также развиваются ярко выраженные волевые качества. При этом характеристики стрессоустойчивости соответствуют среднему уровню, однако у спортсменов с тотальным отсутствием зрения уровень реагирования на стресс несколько выше. Полученные знания могут быть использованы для индивидуализации психологического сопровождения дзюдоистов с тотальным и ограниченным отсутствием зрения на разных этапах подготовки.

Литература

1. Айзенк Г. Ю. Структура личности / Г. Ю. Айзенк. – СПб. : Ювента. – М. : КСП+, 1999. – 464 с.
2. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 134 с.
3. Височіна Н. Л. Методологія корекції рівня стресу у спортсменів / Л. М. Гуніна, Н. Л. Височіна // материалы VIII Международной научно-практической конференции «Достижения высшей школы – 2013». – София, Болгария. – С. 61–63.
4. Игуменов В. М. Значение психологической подготовки борцов высокого класса / В. М. Игуменов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1971. – С. 22–27.
5. Коблев Я. К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо. Дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук. – М. : ГЦОЛИФК, 1990. – 328 с.
6. Небылицын В. Д. Проблемы психологии индивидуальности : Избранные труды / В. Д. Небылицын. – М. – Воронеж : МОДЭК, 2000. – 688 с.
7. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов / О. А. Сиротин. – Челябинск, 1996. – 315 с.
8. Rammsayer T. Extraversion-related differences in response organization : evidence from lateralized readiness potentials / T. Rammsayer, J. Stahl // Biological Psychology. – 2004. – № 66 (1). – P. 35–49.

УЧЕТ НЕЙРОДИНАМИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ СТРЕЛЬБЕ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Гусев Ю.М., Воронин Е.В.

Белгородский юридический институт МВД России

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Под индивидуализацией понимается такое построение процесса обучения и воспитания, которое учитывает индивидуальные (физиологические, морфологические и психические) особенности курсантов для максимального развития у них необходимых качеств и приобретения ими знаний, умений и навыков.[1]

Проблема индивидуализации, возникающая в образовательных организациях МВД России, активно рассматривается психологами и педагогами.

В качестве объекта исследования специалисты выделяют педагогический процесс первоначального обучения курсантов стрельбе из боевого оружия.

Одним из необходимых условий соблюдения принципа индивидуализации при обучении является учет индивидуально-типологических и личностных особенностей реагирования на тренировочную нагрузку.

Индивидуализация тренировочного процесса во многом является еще не использованным резервом повышения эффективности начального обучения стрельбе.

Огневая подготовка в образовательных организациях МВД России предполагает групповую форму организации занятий. Одним из важных направлений индивидуализации является учет индивидуальных особенностей при формировании умений и навыков прицельного выстрела. При этом групповая работа с курсантами может проводиться с учетом особенностей каждого курсанта.

Один из ведущих советских психологов прошлого столетия П.П. Блонский отмечал, что только однородные группы, с учетом психофизиологических особенностей, позволяют успешно организовать учебный процесс.

При формировании первоначальных навыков стрельбы необходимо учитывать индивидуальные особенности развития психических процессов, связанных с проявлением свойств нервной системы. Это обусловлено тем, что эти психологические особенности генетически заданы от рождения.[2]

В.П. Мерлинкин и М.Е. Бубнов в своих исследованиях отмечают, на быстроту формирования навыков влияют нейродинамические особенности личности. Для

спортсменов со слабой нервной системой более оптимален распределенный способ обучения, для спортсменов с сильной нервной системой – концентрированный.

С учетом мнения исследователей и собственного практического опыта нами было выявлено, что курсанты с подвижностью нервных процессов опережают в успешности обучения курсантов с инертностью нервных процессов.

Анализ литературных источников свидетельствует о том, что при перерывах тренировочного процесса навык лучше сохраняется у инертных.[3]

Потребность в быстром научении навыкам меткой стрельбы является важной в связи с тем, что количество занятий по дисциплине «Огневая подготовка» ограничено учебной программой.

Особо следует отметить, что при этом совершенно не учитываются индивидуально-типологические особенности основных свойств нервной системы при начальном обучении стрельбе из боевого оружия.

В литературных источниках встречаются эпизодические упоминания о связи быстроты научения технике стрельбы с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы.

Вопросы взаимосвязи нейродинамики с быстротой научения стрельбе из боевого оружия у курсантов образовательных организаций МВД России вообще являются малоизученными.[4]

Наше исследование обусловлено потребностями практики огневой подготовки курсантов с учетом индивидуально-нейродинамических особенностей при формировании первоначальных навыков прицельного выстрела.

При этом нами предполагается, что методика формирования первоначальных умений и навыков курсантов, разработанная с учетом их нейродинамических особенностей, позволят:

– сократить сроки научения курсантов основам стрельбы из боевого оружия с учетом их нейродинамики;

– повысить эффективность огневой подготовки курсантов связи с быстротой их научения первоначальным навыкам прицельного выстрела.

В связи с этим целью исследования явилось изучение нейродинамических особенностей курсантов образовательных организаций МВД России.

В процессе исследования предполагалось решение следующей задачи: изучить показатели нейродинамики и их влияние на быстроту обучения курсантов первоначальным навыкам прицельного выстрела.

Реализацию поставленной задачи в учебном процессе осуществляли преподаватели кафедры тактико-специальной и огневой подготовки.

Решение данной задачи позволит индивидуализировать процесс первоначальной подготовки курсантов с различными нейродинамическими особенностями.

Экспериментальные исследования проводились на базе Белгородского юридического института МВД России. В эксперименте приняло участие 84 курсанта 2 курса.

При выполнении работы использовались общепринятые методы исследования. Диагностика типологических особенностей проводилась при помощи кинематометрической методики Е.П. Ильина с использованием прибора системной психологической диагностики «Активациометр АЦ-6», разработанного Ю.А. Цагарелли.[5]

Изучались следующие типологические особенности:

1. Сила нервной системы по возбуждению («внешний» и «внутренний» баланс нервных процессов).
2. «Внешний» и «внутренний» баланс нервных процессов.
3. Инертность-подвижность процессов возбуждения и торможения.

Результаты исследования. По итогам диагностики курсанты были распределены по трем группам: одна контрольная (К), без учета нейродинамики, численностью 28 человек и две экспериментальные. Экспериментальные группы формировались по нейродинамическим особенностям: 32 курсанта с подвижностью нервных процессов (Э-1) и 24 курсанта с инертностью нервных процессов (Э-2).

Результаты изучения показателей нейродинамики курсантов после трех практических занятий по выполнению учебных стрельб из пистолета представлены в таблицах 1,2 и 3.

Таблица 1 – Показатели нейродинамики курсантов контрольной группы К.

Типология		Обследованных, %
Сила нервной системы	Большая	10,7
	Средняя	35,7
	Малая	53,6
«Внешний» баланс	Преобладание возбуждения	46,4
	Уравновешенность	32,14
	Преобладание торможения	21,46
«Внутренний» баланс	Преобладание возбуждения	42,85
	Уравновешенность	32,14
	Преобладание торможения	25
Инертность-подвижность нервных процессов	Подвижность возбуждения	60,7
	Инертность возбуждения	39,4
	Подвижность торможения	57,1
	Инертность торможения	42,9

Обнаруженные типологические особенности ни в коей мере не свидетельствуют об эффективности научения курсантов меткому выстрелу. Это обусловлено следующим:

– 46,4 % курсантов группы с преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу и 42,85 % с преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу торопятся с подготовкой к выполнению упражнения;

– 21,46 % курсантов группы с преобладанием торможения по «внешнему» балансу и 25 % с преобладанием торможения по «внутреннему» балансу времени на подготовку к выполнению упражнения не хватает.

Это свидетельствует о том, что их индивидуальные особенности в полной мере не учитываются общепринятой методикой огневой подготовки.

Таблица 2 – Показатели нейродинамики курсантов экспериментальной группы Э-1 с подвижностью нервных процессов.

Типология		% обследованных
Сила нервной системы	Большая	18,75
	Средняя	25
	Малая	56,25
«Внешний» баланс	Преобладание возбуждения	46,87
	Уравновешенность	21,88
	Преобладание торможения	31,25
«Внутренний» баланс	Преобладание возбуждения	40,62
	Уравновешенность	34,38
	Преобладание торможения	25
Инертность-подвижность нервных процессов	Подвижность возбуждения	68,75
	Инертность возбуждения	31,25
	Подвижность торможения	65,63
	Инертность торможения	34,37

В экспериментальной группе Э-1 в основном подобрались курсанты с подвижностью процессов возбуждения и торможения (68,75 % и 65,63 % соответственно). Данные типологические особенности свидетельствуют о том, что курсанты этой группы быстро «включаются» в выполняемую деятельность, а также достаточно быстро «выключаются» из нее.

Помимо этого, такие особенности говорят о быстроте усвоения курсантами умений и навыков производства меткого выстрела.

Кроме того, преобладание возбуждения по «внешнему» и «внутреннему» балансам в сочетании с подвижностью возбуждения и торможения не позволяет этим курсантам длительное время выполнять однообразную, монотонную учебно-тренировочную

деятельность. По нашему мнению, это связано с их высокой потребностью в двигательной активности. Однообразная, хотя и необходимая, подготовительная работа вызывает у них быстрое наступление монотонии.

При работе с «подвижными» (Э-1) использовался концентрированный метод обучения.

Таблица 3 – Показатели нейродинамики курсантов экспериментальной группы Э-2 с инертностью нервных процессов.

Типология		% обследованных
Сила нервной системы	Большая	54,16
	Средняя	33,33
	Малая	12,51
«Внешний « баланс	Преобладание возбуждения	20,8
	Уравновешенность	37,5
	Преобладание торможения	41,7
«Внутренний» баланс	Преобладание возбуждения	25
	Уравновешенность	12,5
	Преобладание торможения	62,5
Инертность-подвижность нервных процессов	Подвижность возбуждения	8,33
	Инертность возбуждения	66,7
	Подвижность торможения	25
	Инертность торможения	58,3

В экспериментальную группу Э-2 в основном подбирались курсанты с инертностью процессов возбуждения (66,7 %) и торможения (58,3 %).

Полученные данные свидетельствуют о том, что курсанты с подобными типологическими особенностями медленно «включаются» в тренировочный процесс и так же медленно «выключаются» из него.

Выявленные у данной группы типологические особенности не позволяют достаточно быстро и своевременно научиться умениям и навыкам производства меткого выстрела. Они гораздо медленнее усваивают технику стрельбы на начальном этапе обучения.

В то же время преобладание торможения по «внешнему» (41,7 %) и «внутреннему» (62,5 %) балансам в сочетании с инертностью нервных процессов способствует их устойчивости к состоянию монотонии, которая развивается у них гораздо позже, чем у «подвижных».

Курсанты с такими типологическими особенностями способны длительное время выполнять однообразную работу, связанную с отработкой элементов техники стрельбы.

Следует особо отметить, что «инертные» преобладанием торможения по «внешнему» и «внутреннему» балансам обладают низкой потребностью в двигательной активности.

Для данной категории обучаемых (Э-2) использовался распределенный метод обучения.

Индивидуализация обучения и быстрота научения первоначальным навыкам меткого выстрела является важной психолого-педагогической проблемой. Чем быстрее курсант освоит первоначальный навык производства прицельного выстрела, тем больше времени останется для совершенствования навыков стрельбы в условиях, приближенных к реальной обстановке при выполнении служебных задач.

Предложенная методика распределения курсантов по их инертности-подвижности и использование при этом различных методов обучения позволяет сделать предварительные выводы:

– при выполнении учебных стрельб из пистолета Макарова (выполнялось упражнение А Курса стрельб – 2012) курсанты контрольной группы субъективно оценивали свое состояние как неуверенное, некомфортное. При этом после трех занятий средние оценки распределились следующим образом: «неудовлетворительно» - 42 %, «удовлетворительно» - 58 %.

– курсанты экспериментальной группы Э-1 с подвижностью нервных процессов также оценивали свое состояние как некомфортное, возбужденное. Вследствие этого торопились нажать на спусковой крючок и произвести выстрел. После трех занятий в данной группе средние оценки распределились следующим образом: «неудовлетворительно» - 32 %, «удовлетворительно» - 68 %.

– курсанты экспериментальной группы Э-2 с инертностью нервных процессов субъективно ощущали нехватку времени на производство выстрела, считали, что они «затягивают» каждый выстрел. Следствием этого является также торопливость при нажатии на спусковой крючок. Результаты выполнения упражнения: «неудовлетворительно» - 34 %, «удовлетворительно» - 66 %.

Объективная оценка преподавателя в результате наблюдения за состоянием обучаемых показывает следующее:

– курсанты контрольной группы внешне проявляли беспокойство, волнение. При этом наблюдалось повышенное потоотделение, учащение дыхания при подготовке и выполнении выстрела;

– курсанты экспериментальной группы Э-1 с подвижностью нервных процессов выглядели более собранно, при этом наблюдалась некоторая суетливость в движениях и стремление быстрее выполнить выстрел;

– курсанты экспериментальной группы Э-2 с инертностью нервных процессов выглядели заметно спокойнее в начальной фазе выполнения упражнения, однако затем начинали проявлять беспокойство, связанное, вероятно, с ощущением дефицита времени на стрельбу.

В качестве основных рекомендаций образовательным организациям МВД России можно предложить следующее:

1. Рассмотреть возможность внедрения в учебный процесс распределения курсантов по подгруппам согласно нейродинамическим особенностям.

2. Рассмотреть вопрос о построении модели образовательного процесса по огневой подготовке в зависимости от проведенного распределения.

Результаты исследования показывают, что для одновременной выработки первоначальных навыков меткого выстрела необходимо проводить занятия с учетом показателей подвижности – инертности нервных процессов.

Это позволит быстрее перейти к этапу базовой подготовки, где обучаемые осваивают сложнокоординированные упражнения Курса стрельб из боевого ручного стрелкового оружия в ограниченное время, с различными перемещениями и сменой положения для ведения огня.

Литература:

1. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1983. – с.102.

2. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер Принт, 2001. – с. 107.

3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер Принт, 2008. – 351 с.

4. Гусев Ю.М., Воронин Е.В. Индивидуализация процесса обучения огневой подготовке сотрудников ОВД: материалы I Всероссийской научно-практической конференции «Пути оптимизации физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». – Тамбов: ТГУ им. Г.Р. Державина, 2011. – с. 54-57.

5. Цагарелли Ю.А. Системная психологическая диагностика на приборе «активациометр». – Казань, 2004. – 199 с.

6. Климов Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы. – Казань, 1969, – 280 с.

О ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

Горелов А.А., Кондаков В.Л.

Московский научно-исследовательский институт социализации и образования

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет (НИУ «БелГУ»)*

XXI век наполнил образовательное пространство современного вуза различного рода технологиями, способствующими интенсификации процесса овладения студентами учебными программами по различным дисциплинам. При этом в последние годы у представителей различных отраслей науки, занимающихся человеком, его личностными характеристиками, деятельностными аспектами, образовательной сферой большой интерес вызывают вопросы использования различного рода технологий, направленных на сбережение (здоровьесберегающих технологий) здоровья. В отечественной литературе появилось значительное число работ, в том числе и диссертационных, обосновывающих идеи здоровьесбережения, как в образовательном пространстве дошкольного или учебного заведения, так и среди различных слоёв населения. Особо актуализировалась эта проблема в педагогической отрасли и это не случайно. Многочисленные исследования, проведенные уже в нашем тысячелетии, свидетельствуют, что около 50% студентов российских ВУЗов имеют отклонения в состоянии здоровья. Реальный объём двигательной активности учащейся молодёжи не обеспечивает полноценного развития. Наблюдается ежегодный рост числа студентов, которые по состоянию здоровья определяются в специальные медицинские группы (СМГ). Резко возросло количество студентов, которым по состоянию здоровья вообще запрещено заниматься физическими упражнениями [6].

Глубоко не вдаваясь в смысловую нагрузку термина здоровьесбережение, мы всё-таки хотели задать вопрос, а как подобные технологии будут сберегать здоровье, которое подорвано или ослаблено, или вообще находится на низком уровне? Выходит у студентов входящих в группу СМГ, мы будем сохранять (а сберегать – это именно сохранять) ослабленный уровень здоровья? Не будем заниматься критикой, а лишь отметим, что, как в сфере физической культуры в нашей стране, так и в кинезиологии (в том числе и в кинезиотерапии) за рубежом такие технологии называются очень просто и понятно – оздоровительные технологии. Смысл подобного термина предельно прост – оздоровление. И не важно, какой уровень здоровья имеет человек: ослабленный, низкий, средний или высокий. Это понятие подразумевает и нивелирование его ослабленности, и повышение от

низкого до высокого уровня, и поддержание (сбережение, сохранение) в состоянии оптимального функционирования основных физиологических систем организма. Кроме этого оздоровительные технологии предполагают и различные терапевтические мероприятия. В новой редакции паспорта специальности 13.00.04 (Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры), вошедшей в силу в 2011 году появился новый раздел – физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ). Данный раздел предусматривает проведение исследований по содержанию и направленности ФОТ, а также необходимость научного обоснования системных механизмов их конструирования. Термин физкультурно-оздоровительные технологии в данном случае хорошо понятен и подразумевает оздоровление организма человека с помощью средств физической культуры. Поэтому мы взяли за основу именно этот термин и будем в дальнейшем им пользоваться.

Физическая культура, как система, объединяющая физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладную физическую подготовку, адаптивную и оздоровительную физическую культуру, в своей концептуальной основе несёт не только решение задач развития, функционирования и совершенствования моторно-функциональных (физических, двигательных) качеств (способностей), формирования двигательных навыков, но и направлена на укрепление здоровья, закаливание организма, повышение устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов природной среды и профессиональной деятельности человека. Интенсивно развивающаяся такая её отрасль, как кинезиология, интегрирующая в единое целое биологию, психологию, биомеханику, педагогику и др. науки, способствующие формированию, анализу, познанию, конструированию и планированию двигательных задач [7], также предполагает в своем компонентном составе технологии, содержащие средства, несущие современному человеку оздоровительную функцию. К ним мы относим физкультурно-оздоровительные технологии, которые проецируются нами как компонент кинезиотерапии, которая сама по себе является подсистемой кинезиологии. Данный термин уже используется некоторыми исследователями, и мы не будем подробно останавливаться на его смысловой нагрузке, а лишь мельком обозначим свою позицию базируясь на взглядах профессора В.Б. Коренберга на понятийный аппарат в спортивной кинезиологии [7]. Ещё 60-х годах прошлого столетия он пришёл к убеждению к нелогичности, недостаточности, непродуктивности для анализа двигательной активности многих важных психологических и педагогических понятий и представлений. По его мнению ... «двигательная активность базируется не только на физических возможностях, но и на психических, на мысленном моделировании (отдельных объектов реальности, её в целом, развития её компонентов и в целом, развития нашей протекающей, прошлой и

предстоящей активности, её результатов), оценивании сформированных моделей и их актуализации» [7, с. 74]. Прорекларированная им позиция позволяет более логично и эффективно строить терминологию двигательной активности, которую мы рассматриваем с позиции его концепции моторно функциональных качеств (соматических, соматомоторных, психосоматомоторных и психомоторных) [там же]. Развитие, функционирование и совершенствование этих качеств, по-нашему мнению, и определяет суть кинезиотерапии, её направленности на укрепление здоровья человека, повышении устойчивости его организма к воздействию неблагоприятных факторов природной среды, профессиональной и образовательной деятельности.

Структура и содержание каждой технологии формировались путём длительных теоретико-экспериментальных исследований, в результате которых была принята единая схема их описания.

Так, в первую очередь анализировались литературные источники, проливающие свет на описание, анализ и экспертизу современных образовательных и педагогических технологий (ОПТ). При этом было выявлено, что у специалистов, занимающихся этой проблемой, еще не сформировалось единого мнения, как на структурно-содержательной стороне, так и целевой направленности ОПТ. В то же время инновационные процессы, связанные с внедрением новых технологий в образование имеют массовый характер. В различной степени ими охвачены практически все учебные учреждения России. В качестве критериев для выделения новых технологий, как правило, служат такие позиции, как наличие новых предметов и учебных программ, введение альтернативных методик обучения, новых учебно-методических комплексов, иная организация учебного времени, введение в педагогическую практику инновационных подходов и др. [10]. При этом мы не встретили в литературе каких-либо изысканий в рамках физкультурно-оздоровительных технологий. Несмотря на то, что в классификации образовательных (педагогических) технологий, разработанной Г.К. Селевко [10, с. 79]) включены психолого-педагогические, медико-педагогические и социально-педагогические технологии. По виду они отнесены к социально-педагогической деятельности и каким-то образом подразумевают оздоровительную направленность, однако, они всё же не опираются на двигательный компонент обеспечения здоровья, что не позволяют полностью заимствовать их архитектуру. Однако, базовые моменты описания разработанных нами физкультурно-оздоровительных технологий нами всё же были использованы.

По окончании экспериментальной работы, когда базовые физкультурно-оздоровительные технологии были определены, доказана их эффективность с точки зрения

обеспечения успешности образовательной деятельности, была принята единая схема их представления и осмысления:

1. **Название физкультурно-оздоровительной технологии**, отражает суть решаемой проблемы, основную идею и характерную ситуативную направленность. Название технологии усиливается самым ярким её признаком, через соответствующие ключевые слова.

2. **Целевая направленность физкультурно-оздоровительной технологии** выражается иерархией целей (П.К. Анохин) и является стержнем или лейтмотивом, удерживающим стройность технологии и придающей её системную организацию. Философская категория «цель» характеризует деятельностную позицию, ориентацию на здоровье человека и его значение в продлении физиологического и профессионального долголетия. Достижение цели осуществимо только путем последовательного решения задач, постановка которых определяется конечным результатом – в здоровом теле, здоровый интеллект, бодрость мышления и здоровый дух.

3. **Концептуальная основа физкультурно-оздоровительной технологии**, кроме генерального замысла подразумевает краткое описание идей и принципов, способствующих пониманию её системных механизмов, алгоритма построения и функционирования.

4. **Содержательная часть физкультурно-оздоровительной технологии** определяется, с одной стороны, перечнем необходимых физических упражнений и особенностями их выполнения в групповых занятиях и самостоятельно, а с другой, их объёмом в дневном, недельном и месячном циклах и интенсивностью выполнения в зависимости от уровня функциональной тренированности организма. Кроме этого содержание технологии определяет направленность каждого занятия (и группового, и самостоятельного), которая может меняться в зависимости от иерархии целей и решаемых задач. С учётом данной позиции занятия могли иметь следующие виды направленности: на обучение техники выполнения отдельных упражнений; на совершенствование техники выполнения отдельных упражнений; на развитие базовых физических качеств; на формирование простых и сложных двигательных навыков; на укрепление здоровья, закаливание организма, повышение устойчивости к неблагоприятным факторам природной среды и образовательной деятельности.

5. **Процессуальная составляющая физкультурно-оздоровительной технологии** декларирует непосредственно процесс физкультурно-оздоровительной деятельности студентов. Она раскрывает формы организации занятий и методы обучения физическим упражнениям, алгоритмы деятельности руководителя и занимающихся, механизмы взаимодействия и взаимосодействия всех элементов физкультурно-

оздоровительной системы, а также механизмы регулирования двигательной активности как на отдельном занятии, так и в едином процессе двигательной активности студента. Кроме этого описываются особенности методики двигательной активности в зависимости от мотивационной направленности занимающихся и их личностных характеристик.

6. **Управляющий компонент физкультурно-оздоровительной технологии** представляет системные механизмы управления педагогическим процессом двигательной активности студентов через такие элементы организации процесса физического воспитания в вузе, как планирование, подготовка руководителя физкультурно-оздоровительной технологии, учёт и контроль. Кроме этого, особое значение в управлении процессом двигательной активности в рамках ФОТ отдавалось увязыванию её всех организационных форм и их регламентации в образовательном пространстве вуза и повседневной жизни студентов.

7. **Координация направленности, средств и методов физкультурно-оздоровительной технологии** обеспечивалась этапной диагностикой уровня физического развития, физической и умственной работоспособности, функционального и психологического состояния занимающихся. Данная диагностика позволяла делать коррекцию в содержании ФОТ, оптимизировать интенсивность физических нагрузок, корригировать развитие отстающих психофизиологических качеств. На основе сравнения целевой установки с конечным результатом, проводилась координация структурных, содержательных и методических составляющих физкультурно-оздоровительной технологии для дальнейшего её функционирования.

8. **Материально-техническое и медико-биологическое обеспечение физкультурно-оздоровительной технологии** представляет собой особенный блок, который предполагает наличие определённых спортивных сооружений и наполняет процесс двигательной активности необходимыми методическими материалами, наглядными и техническими средствами обучения, спортивным инвентарём и тренажёрными устройствами, спортивной экипировки, диагностическим инструментарием, средств для оказания первой медицинской помощи, средств обеспечивающих соблюдения гигиенических требований на занятиях двигательной активностью.

Литература

1. Анохин, Г.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональных систем / Г.К. Анохин. – М.: Наука, 1978. – 400 с.
2. Бизюк, А.П. Основы нейропсихологии: Учебное пособие / А.П. Бизюк. – СПб.: Речь, 2010. – 293 с.

3. Горелов А.А. О самостоятельной физической тренировке студенток / А.А. Горелов, И.В. Русакова // Физическая культура и здоровье студентов ВУЗов: Материалы Междунар. Межвуз. науч.-практ. конф. 22 декабря 2003 г. / СПбГУП. – СПб, 2004. – С. 50 – 52.

4. Горелов А.А. Обоснование подхода к организации самостоятельной физической подготовки в форме «домашнего задания» /А.А. Горелов, И.В. Русакова // Спорт и здоровье: тез. докл. I Междунар. конгресса 9-11 сентября 2003 г. / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. – СПб: Олимп, 2003. – т. 1, С. 31 – 32.

5. Горелов А.А. Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина // Научные проблемы гуманитарных исследований: науч.-теоретич. журнал. – Пятигорск: Изд-во ПГТУ, 2009, вып. 12 (1), с. 27-35.

6. Горелов, А.А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: Монография / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов. – Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2011. – 101с.

7. Коренберг, В.Б. Спортивная кинезиология признана – очередь за её развитием / В.Б. Коренберг // Культура физическая и здоровье, 2012. - №3 (39). – С. 72-79

8. Русакова, И.В. Содержание и направленность физической подготовки военнослужащих женщин с гиподинамическим характером профессиональной деятельности: Автореф. дис. ...канд. пед. наук / И.В. Русакова. – Спб., ВИФК, 1998, - 24 с.

9. Стрелец В.Г. Содержание и направленность физической подготовки военнослужащих женщин с гиподинамическим режимом профессиональной деятельности / В.Г. Стрелец, А.А., Горелов, И.В. Русакова, Г.А. Гордеева // СПб, ВИФК. – 1998. – 189 с.

10.Селевко, Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т. Т. 1. / Г.К. Селевко. - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВУЗОВСКОЙ НАУКИ

Григорьев В.И.

Санкт-Петербургский государственный экономический университет

Выход на новый виток развития отраслевой науки в системе высшего профессионального образования России связан с преодолением депрессивной инерции за счет формирования инновационных кластеров, нацеленных на приращение интеллектуального потенциала вузов. Траектория кластерного проекта выстраивается в контексте мировых трендов – перманентности, структурности, необратимости и масштабной инвариантности процессов, что позволяет прогнозировать развитие кластера в стохастическом поле его возможных состояний. Ожидаемый технологический прорыв и рост

конкурентоспособности вузовской науки обусловлены капитализацией всех видов ресурсов: финансовых, кадровых, информационных активов, целевым образом направленных на реализацию инноваций. Решение задачи требует создания современных технопарков на основе взаимодействия образовательных учреждений ВПО, научно-исследовательских институтов, научно-образовательных центров, проектно-конструкторских организаций, лабораторий, действующих при академических кафедрах [1]. В технопарках кластеобразующих университетов – РГУФК, НГУ им. П.Ф. Лесгафта, вузов Сибирского и Приволжского федеральных округов условия для развития информационных, когнитивных и биотехнологий. Созданы условия для развития новой для России области исследований – нанотехнологий в создании композитных материалов и фармакологического обеспечения тренировочного процесса, в обеспечении конкурентных преимуществ на рынке интеллектуальных услуг.

В статье дана собственная интерпретация научных исследований, проведенных на технопарке НГУ им. П.Ф. Лесгафта – одного из основных участников формирования инновационных кластеров. С опорой на принципы таксономии проведена систематизация доступной вторичной информации сектора интеллектуальных услуг (экспертные панели), задающая вектор инновационного развития отрасли. Структурный код инновационного развития кластера определяется государственными проектами, ориентированными на бюджетный сегмент рынка НИОКР. Креатурой роста научного потенциала ВПО, где обучается 2334,4 тыс. студентов и 140 тыс. аспирантов, является прагматический баланс между социально-экономическими возможностями и инновационной средой. Количество преподавателей профильных групп вузов, занимающихся научной работой, находится в пределах 22-36%. На отработку паттерна, мобилизационным механизмом которого является капитализация интеллектуальных ресурсов (активы кафедр физической культуры вузов – 17647 чел.), в период 2009-2013 г.г. по Федеральной программе «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» затрачено 90,5 млрд. руб., в том числе на НИОКР – 43,9 млрд. руб.) [2]. Доля средств, полученных подведомственными вузами от выполнения НИОКР в общих доходах, составляет 15%.

В рамках проекта долгосрочного развития научного кластера в системе ВПО, в том числе, наноиндустрии, проведено обновление приборной базы научных исследований в госвузах (стоимость приборной базы составляет 1857,1 млн.руб.; техновооруженность – 2,6 млн.руб./чел.) [3]. Инсайдерское видение перспектив развития инновационных кластеров показывает, что используемый в проекте принцип структурогенеза повышает эффективность научно-исследовательского технопарка, выраженную в сумме векторов полярного графического поля (рис. 1).

Достижимая в кластере концентрация технических, материальных и интеллектуальных ресурсов обеспечивает прорыв в формате граничных условий развития. Это дает импульс к расширению масштабности НИОКР (IY); повышению уровня технологичности исследований (DF); возрастанию числа зарегистрированных патентов (KJ), увеличению объема научных публикаций (LG) и диверсификации интеллектуальных услуг (ON). В контексте определения интеллектуального ядра кластера выборочно проанализировано содержание ряда диссертаций, защищенных в Совете Д311.010.01 НГУ им. П.Ф. Лесгафта в 2013 г. (по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры).

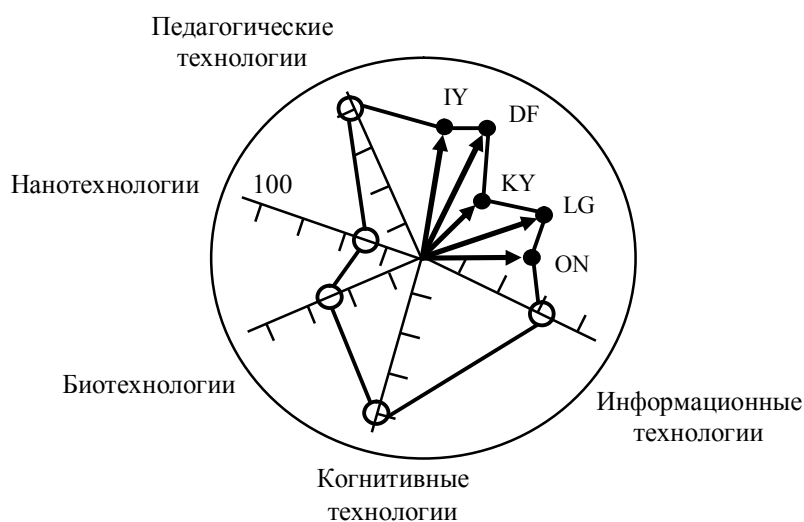


Рис 1. Структура инновационного кластера

Выделенные на карте направления инновационного развития позволяют рассмотреть перспективную структуру проводимых исследований. Инновационный характер диссертационного исследования Т.М. Замотина «Обоснование индивидуальных тренировочных траекторий в специальной силовой подготовке гребцов-байдарочников на специально-подготовительном этапе тренировочного цикла» выражен признаками технологичности (DF) и методической проработанности подхода (ON) [4]. Работа выполнена на кафедре биомеханики НГУ им. П.Ф. Лесгафта под науч. рук. доц. Н.А. Дьяченко. Применяя высокотехнологичное оборудование автор исследует биомеханические детерминации внутрицикловой эффективности гребка и силовых импульсов рабочих групп мышц в регуляции граничных значений и согласованности пиков электрической активности. Их природу автор трактует как эффект синхронизации пиков электрической активности мышц, обеспечивающий синергизм в индивидуальном максимуме напряжения (F_{max}) и времени его достижения (t_{max}) в пропульсивных фазах гребка. Разработанная модель силовой

подготовки байдарочников отвечает задаче инновационной диверсификации в разных видах гребного спорта.

Инструментальное поле исследования Ф.Е. Захарова «Повышение надежности выполнения коронных приемов борцами греко-римского стиля на основе индивидуализации скоростно-силовой подготовки» носит динамический характер в анализе причинности развития скоростно-силовых качеств борцов, обеспечивающих эффективность выполнения коронных бросков [5]. Работа выполнена на кафедре биомеханики НГУ им. П.Ф. Лесгафта под науч. рук. доц. Л.Л. Ципина. Инновационный характер исследовательской области проявляется в дихотомии: пиковый тренд скоростно-силовой подготовки – надежность соревновательной деятельности (DF). Доказательная логика эксперимента опирается на закон рекурсивных процессов: возрастание надежности соревновательной деятельности детерминирован повышением скорости выполнения отдельных фаз технических приемов. Выдвинутое положение характеризует сущность инноваций в проекте повышения надежности выполнения коронных приёмов в условиях соревнований и даёт основание говорить о создании технологической платформы, повышающей инновационный потенциал греко-римской борьбы в целом. На практическую востребованность результатов исследования указывают опубликованные по теме работы (LG) и методическая проработанность проблемы (ON).

И.В. Космин предлагает оригинальную методику силовой тренировки на тренажерах [6]. Разработанная в диссертации «Обоснование избирательной направленности тренировочных нагрузок тяжелоатлетов-разрядников на основе применения локальных силовых упражнений на тренажёрах» методика базируется на доказательстве эффективности силовых нагрузок в границах максимальных и граничных величин отягощений (с учётом стохастичности подготовки). Работа выполнена на кафедре теории и методики атлетизма НГУ им. П.Ф. Лесгафта под науч. рук. проф. Г.П. Виноградова. Результаты исследования позволяют применить признак нелинейности в отношении процессов интеграции новых технологий, достигать конкурентных преимуществ путём использования новейших достижений. Доказано, что работа на тренажерах обеспечивает программируемую интенсификацию силовых режимов тренировки. Автором разработаны оригинальные паттерны силовых упражнений, способствующие усилению метаболических процессов в организме (ON). Возможно, это даёт основание для рассмотрения авторской методики силовой тренировки как инновационного инструмента достижения пиков спортивного мастерства.

Наибольшим вкладом в решение обсуждаемой проблемы, с точки зрения обоснования построения силовой подготовки спортсменов, являются результаты исследования Д.Д.

Дальского «Коррекция тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге на основе методов оперативного контроля» [7]. Работа выполнена на кафедре теории и методики атлетизма НГУ им. П.Ф. Лесгафта под науч. рук. доцента Суркова А.Н. Инновационный характер авторской методики подготовки пауэрлифтеров связан с доказательством необходимости индивидуализации силовой тренировки, исключающей несовместимые комбинации силовых нагрузок, использование специальных восстановительных и эргогенных средств (DF). Соглашаясь с логикой И.В. Косьмина, он отстаивает свою позицию достаточно убедительно, выдвигая на передний план индекс ИФСС – как прекоонструкт капитализации специальной силы спортсменов (KJ). Заметим, что вопрос количественной интерпретации силовой подготовки пауэрлифтеров глубоко проработан автором на методическом уровне (ON).

Перспективными в научном плане является диссертационное исследование А.А. Супрун «Технологический подход к процессу профилирующей подготовки в художественной гимнастике на основе учета индивидуальных особенностей» [8]. Работа выполнена на кафедре теории и методики гимнастики Великолукской гос. академии физической культуры и спорта под науч. рук. проф. Е.Н. Медведевой. Обладая контекстной ситуативной обусловленностью, предлагаемые когнитивные модели структурируют знания о подготовке гимнасток, фиксируют связи между используемыми технологиями и динамикой обретения спортивного мастерства. Предложен инновационный метод оценки эффективности техники двигательных действий гимнасток на основе коэффициента реципрокности. Доказано, что его использование в качестве управленческого инструмента, обеспечивает морфо-функциональные настройки в организме, приращение функциональных резервов и повышение темпов спортивного мастерства. Это позволяет сконцентрировать усилия на решении задачи формирования новых управленческих функций, целью которых является аккумуляция интеллектуального капитала.

В заключении отметим, что технологическая экспансия НИОКР оплачивается предпочтениями поддержки ранних стадий научных исследований, трансформацией идей, информатизацией исследовательских проектов и ускорением внедрения инновационных продуктов в практику. Запуск нового проекта ориентирован на стратегию опережающего развития путем технического перевооружения, масштабного обновления основных фондов, структурно-технологической модернизации вузовской науки в целом.

Литература

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы) / под ред. В. Л. Мутко. М. : Советский спорт, 2013. С. 29.
2. Григорьев В. И. Инновационные кластеры физической культуры России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. №8 (114). 2014. С.60-66.

3. Научный потенциал вузов и научных организаций Министерства образования и науки Российской Федерации. 2010 / Под ред. В.В. Качака – СПб.: СПбГЭТУ, 2011.

4. Замотин Т. М. Обоснование индивидуальных тренировочных траекторий в специальной силовой подготовке гребцов-байдарочников на специально-подготовительном этапе тренировочного цикла : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Замотин Тихон Михайлович. – СПб., 2013.

5. Захаров Ф. Е. Повышение надежности выполнения коронных приемов борцами греко-римского стиля на основе индивидуализации скоростно-силовой подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Захаров Федор Евгеньевич. – СПб., 2013. – 25 с.

6. Косьмин И. В. Обоснование избирательной направленности тренировочных нагрузок тяжелоатлетов-разрядников на основе применения локальных силовых упражнений на тренажёрах: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Косьмин Иван Васильевич. – СПб., 2013. – 23 с.

7. Дальский Д. Д. Коррекция тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге на основе методов оперативного контроля : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Дальский Дмитрий Данилович. – СПб., 2013. – 23 с.

8. Супрун А. А. Технологический подход к процессу профилирующей подготовки в художественной гимнастике на основе учета индивидуальных особенностей : автореф. дис. ... канд. пед. наук : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Супрун Александра Александровна. – СПб., 2013. – 24 с.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Григорьева В.Н.

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Здоровье студентов является важнейшей задачей профилактического направления современной медицины. Студенты выделяются как группа риска, так как они значительно чаще, чем молодые люди других социальных групп того же возраста, страдают различными соматическими расстройствами и нервно-психическими заболеваниями. Основными причинами повышенной заболеваемости студентов являются такие факторы, как академические перегрузки, различные нарушения режима труда и отдыха, а также стрессовые ситуации. Длительная и напряженная умственная деятельность в сочетании с гипокинезией и гиподинамией обуславливает формирование специфического морфофункционального статуса организма, характеризующегося снижением активности функциональных систем, а также уровня физического развития и физической работоспособности. Длительное пребывание студентов в таких условиях способствует «закреплению» негативных сдвигов в физиологических реакциях организма, что формирует

невротические расстройства с последующей их соматизацией и преобладанием в клинической картине висцеральных синдромов в виде нарушений деятельности сердца, легких, желудка, кишечника и других органов.

В течение последних лет исследователи обращают внимание на проблему сохранения и укрепления здоровья студентов в период их обучения в вузе, изучая состояние их здоровья, а также анализируют факторы, влияющие на него [1,3]. Среди населения различных возрастных групп, в том числе и среди молодежи, отмечается снижение повседневной двигательной активности, увеличение интеллектуальных нагрузок, длительное пребывание за компьютером, автоматизация физического труда, перемещение на автотранспорте, ухудшение организации и структуры питания, снижение возможности, а часто и желания, заниматься физической культурой и спортом. Снижение двигательной активности (гипокинезия) обусловлена с одной стороны не сформированностью культуры движения, как составной части здорового образа жизни, с другой стороны – снижением функциональных возможностей организма в результате различных заболеваний. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), здоровье человека на 50% зависит от условий и образа жизни, на 20% - от генетических факторов, на 20% - от экологических условий и лишь на 10% - от деятельности системы здравоохранения.

Одним из методов повышения уровня физического развития и функционального состояния организма студентов, а значит и количества здоровья в целом, является использование доступных физических нагрузок с учетом отсутствия или наличия различных заболеваний, а также уровня физической подготовленности. У каждого человека существует биологическая потребность в движении, которая требует постоянного удовлетворения с самого начала человеческой жизни. Разнообразная физическая нагрузка поддерживает здоровье человека. А что такое соматическое здоровье? Это не только отсутствие заболеваний и повреждений, но оно еще и характеризуется тремя основными компонентами: гармоничностью физического и умственного развития, физической и умственной работоспособностью, а также способностью организма адаптироваться к изменениям во внутренней и внешней среде (ВОЗ, 1975).

Двигательная активность человека представляет собой сумму разнообразных движений, выполняемых человеком в процессе его жизнедеятельности. Движения являются основной потребностью человека, обеспечивающие связь и взаимодействие организма с окружающей средой. Для растущего организма движение – это естественный стимулятор его роста и развития. Движения постоянно тренируют и совершенствуют механизмы физиологических функций, повышают уровень неспецифической резистентности организма. Суточная двигательная активность зависит от возраста, пола, состояния здоровья,

климатических условий, времени года. У мужчин во всех возрастных группах двигательная активность выше, чем у женщин. Зимой двигательная активность снижается примерно на треть, а также отмечается ее уменьшение в период учебных занятий. Между степенью снижения двигательной активности и ухудшением здоровья имеется прямая связь. Недостаток двигательной активности (гипокинезия) способствует уменьшению физической работоспособности, нарушению координации движений, снижению мышечного тонуса и силы, быстрее развивается утомление и возникают нервно-психические срывы. Кроме этого отмечается нарушение адаптации к физическим нагрузкам со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем (в покое повышенные показатели частоты сердечных сокращений и уровня артериального давления, частоты дыхания, снижены величины жизненной емкости легких), повышение массы тела за счет жировой ткани, а также величины общего холестерина и липопротеидов низкой плотности в сыворотке крови, что характеризует изменения в обмене веществ. Недостаток двигательной активности называют мышечным голодом. Снижение двигательной активности (гипокинезия) наряду с уменьшением силовых затрат (гиподинамия) относится к отрицательным сторонам цивилизации и технического прогресса, особенно это относится к молодому поколению (учеба, компьютеризация, автомобили). По наблюдениям врачей уровень двигательной активности современного человека резко падает, начиная с юношеского возраста (16-18 лет), что и приводит к развитию различных заболеваний у них и, в первую очередь, это касается кардиореспираторной системы, нервной и пищеварительной систем, а также обмена веществ в организме.

Увеличение двигательной активности стимулирует деятельность всех систем, регулирующих поступление к тканям кислорода, потребность в котором повышается пропорционально нагрузке (легкие, сердце, сосудистая система, мышцы). Положительное (тренирующее) влияние физических упражнений на систему в целом и на отдельные ее звенья заключается в том, что необходимый эффект (обеспечение нужным количеством кислорода) достигается ценой меньших усилий благодаря оптимизации деятельности системы органов дыхания и сердца. При этом увеличивается жизненная емкость легких, улучшаются в них условия газообмена и деятельность дыхательной мускулатуры наряду с уменьшением частоты дыхания. Мышца сердца становится более мощная (гипертрофируется), его полость расширяется в связи с необходимостью перекачивать большее количество крови, а приобретаемая при этом способность к более сильным сокращениям сопровождается более редким их числом, о чем можно судить по частоте пульса (вместо 70-80 ударов в минуту, у физически тренированных людей не превышает 60 ударов в минуту). Скелетные мышцы можно рассматривать как «периферическое сердце»,

так как они помогают перекачивать кровь от периферии к сердцу и тем самым облегчают его работу. Усиление обменных процессов при физических нагрузках приводит к расщеплению жировых клеток, а это в свою очередь – к снижению массы тела, а также отмечается увеличение выработки инсулина, что приводит к снижению уровня глюкозы в крови, особенно это касается больных сахарным диабетом.

Наиболее эффективными физическими упражнениями, способствующими улучшению деятельности сердца и легких, обменных процессов, являются аэробные нагрузки, когда необходимо наличие достаточного количества кислорода в течение продолжительного времени. К таким упражнениям можно отнести: ходьбу, бег, катание на велосипеде и на коньках (роллерах), ходьбу на лыжах, плавание. В конце 90-х годов в Америке произошел бум связанный с использованием бега для улучшения здоровья населения [2]. Сейчас мы можем сказать, что существуют противопоказания для бега, такие как: заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата, заболевания сердечно - сосудистой системы, ожирение III-IV степени, заболевания суставов нижних конечностей. Менее травматичные аэробные нагрузки – это ходьба, которую можно применять в различных вариантах: прогулочная, лечебная ходьба, терренкур.

Если говорить о ходьбе, то за последние 15 лет произошли существенные изменения в ее использовании, а именно: появилось новое направление – это скандинавская ходьба с палками. Своё начало она берет с 1996 года в Финляндии, откуда и получило свое название – скандинавская, финская, северная ходьба [4]. В России она начала активно развиваться с 2008 года, когда были обучены первые инструктора Nordic Walking. На 2011 год финской ходьбой занимается в Финляндии до 1,5 миллионов человек (20% финнов), а в мире по подсчетам разных источников насчитывается 14 млн. активистов финской ходьбы. Для занятий скандинавской ходьбой необходимо минимальное оснащение – это палки, спортивная форма и обувь для различного времени года.

Чем же отличается скандинавская ходьба от обычной прогулочной ходьбы? В первую очередь – это использование палок и соответственно включение в работу мышц верхних конечностей для опоры и толчка, что способствует разгрузке суставов нижних конечностей; укрепляются мышцы не только поясничного отдела позвоночника, ягодиц и нижних конечностей, но и мышцы всей спины, грудной клетки и верхних конечностей; снимается напряжение мышц шейно-плечевого отдела за счет маховых движений руками, способствует улучшению осанки. Так как в работу вовлекается до 90% мышц, против 50% при обычной ходьбе, это обеспечивает и большую затрату энергии и сжигание дополнительных калорий, что важно для коррекции массы тела, а, следовательно, оказывается и большой тренировочный эффект на деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной системы.

Скандинавская ходьба безопасна для опорно-двигательного аппарата, так как центр тяжести тела смещается вперед при ходьбе, что уменьшает нагрузку на стопы, лодыжки, колени и пояснично-крестцовый отдел позвоночника (при беге нагрузка на нижние конечности в 3 раза больше веса тела).

Учитывая все перечисленные особенности скандинавской ходьбы, ее можно использовать как форму физического воспитания студентов, особенно имеющие отклонения в состоянии здоровья как со стороны опорно-двигательного аппарата, так и при заболеваниях внутренних органов (сердце, легкие, органы пищеварительной системы), нервной системы, обменных процессов. Важно учитывать, что данные занятия проводятся на улице круглый год, в результате чего мы можем отметить, что наряду с тренировкой сердечно - сосудистой и дыхательной систем, усиления метаболизма, нормализации функции нервной системы, отмечается положительное психологическое влияние (удовольствие, радость), связанное с выработкой эндоморфинов. Результат от занятий будет различный в зависимости от преследуемой цели. Для одних студентов – это улучшение физической формы, адаптации организма к постепенно повышающимся нагрузкам, повышение неспецифической сопротивляемости и снижение частоты простудных заболеваний, для вторых – увеличение мышечной массы, для третьих – повышение энерготрат и коррекция массы тела. Для молодых лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья скандинавская ходьба будет иметь реабилитационную направленность. Положительный, тренирующий эффект будет наблюдаться только при регулярных занятиях 2-3 раза в неделю по 40-60 минут, а при хорошей переносимости можно продолжительность увеличить до 90 минут. Для контроля за реакцией организма на физическую нагрузку необходимо подсчитывать пульс (в покое, во время нагрузки и после занятия). Наиболее адекватный режим деятельности сердечно - сосудистой системы для студентов 17-20 лет на начальном этапе – это 50-70%, в дальнейшем – 70-75% от максимального пульса (высчитывается как разница 220-возраст) с учетом состояния здоровья, а для спортсменов – 75-90%.

Из всего выше сказанного следует, что скандинавскую ходьбу можно рекомендовать и использовать для занятий со студентами, отнесенными по состоянию здоровья как к основной, так и к подготовительной и специальной медицинской группам. Содержание дифференцированных программ занятий со студентами основного и подготовительного отделений отличается многофункциональной направленностью, связанная с улучшением адаптации сердечно - сосудистой и дыхательных систем, укреплением мышечно-связочного аппарата, нормализацией деятельности нервной системы, тогда как для студентов специального отделения основное направление будет носить оздоровительный и реабилитационный характер с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Максимальный результат от занятий будет только при регулярных тренировках под контролем педагога, который поможет овладеть правильной техникой ходьбы с палками и разработает индивидуальную программу оздоровления, тренировки или реабилитации студентов. Ходить можно всем, всегда и везде!

Литература

1. Григорьева В.Н. особенности организации занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья / В.Н. Григорьева // Совершенствование учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в условиях современного вуза: Матер. II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2013.- С.95-98.

2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: пер. с англ.-2-е изд. доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989.- С.68

3. Румба О.Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: Монография / О.Г.Румба.- Белгород: ЛитКараВан, 2011.- С.15-33.

4. Kantaveva M. Nordic Walking. Finland, Savonlinna, 2010.- С4-31.

ПРОЯВЛЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОПЕРАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ У ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНОГО АМПЛУА

Груздев И.Ю., Воронин Е.В.

«Белгородский государственный национальный исследовательский университет»

В спортивных играх и единоборствах борьба протекает в условиях активного противоборства соперников и в быстро меняющихся ситуациях, создающих лимит времени для принятия срочных решений. Поэтому важно принять не только правильное, но и своевременное решение, иначе задача не будет решена. *Мышление в условиях срочного решения задачи и лимита времени обозначают как оперативное мышление.*

Оперативное мышление является одной из важнейших сторон интеллекта спортсменов и тренеров. Велика роль интеллекта в игровых видах спорта, где спортсмен должен думать, не только правильно, но и быстро. Поэтому интеллект в спортивных играх реализуется чаще всего в тактическом и оперативном мышлении. В спортивной литературе имеет место отождествления видов мышления, что не совсем правильно. Хотя оперативное мышление близко по своим характеристикам к тактическому мышлению: то и другое имеют непосредственный и образно-действенный характер, связанный с прогнозированием будущей ситуации. Однако тактическое мышление связано больше с подготовительной деятельностью, с разработкой её плана, а оперативное мышление – с осуществлением этого плана, со срочным внесением в него коррективов, если что-то мешает осуществлению

задуманного. Можно сказать, что оперативное мышление является средством реализации тактического мышления. Кроме того, оперативное мышление может проявляться и без наличия у спортсмена тактического плана. Ведь все игровые ситуации не предусмотреть, поэтому спортсмен должен решать возникшую задачу «с листа» без заранее заготовленных тактических решений. Большая часть таких решений актуальна только здесь и сейчас, времени на их проверку нет, т.к. через несколько секунд потребуются уже другие действия.

Оперативное мышление в спорте имеет специфические особенности. Оно осуществляется за время спортивного поединка поэтому носит действенный и наглядно-образный характер и, как правило, при лимите времени, что определяет его вероятностный характер. Дело в том, что вследствие быстрой смены ситуаций спортсмен не успевает их классифицировать и искать правильный ответный ход. В этих условиях необходимо пусть даже приблизительное (вероятностное), но мгновенное и часто интуитивное решение.

Поэтому специфика оперативного мышления является большой удельный вес интуитивных решений. *Интуиция* – это образное отражение действительности без её логического анализа, но при предельной обостренности сознания. Спортсмены, склонные к интуиции, отличаются большим объёмом внимания, хорошей долговременной памятью, наблюдательностью, развитой эмпатией.

При интуитивных решениях опытный спортсмен, используя прошлый опыт, как бы «перепрыгивает» через несколько ходов и сразу приходит к самому концу решения.

Оперативное мышление связано с феноменом *антиципации*, предвидением его действий в данный момент. Антиципация представителей единоборств и спортивных игр осуществляется лучше, чем у спортсменов из других видов спорта, и основывается не только на вероятностном прогнозировании, но и упреждающих действиях непосредственно в ходе спортивной борьбы. При этом «игровики» лучше предсказывают вероятность более редкого события, а единоборцы – более частого. Это связано с тем, что тактика игры разнообразнее по сравнению с тактикой единоборства (ведь помимо себя и соперника имеются партнёры, действия которых и их позицию на поле тоже приходится учитывать), поэтому у игровиков постоянно формируется установка на ожидание не только типичных, но и неожиданных событий.

При решении оперативных задач восприятие носит избирательный характер. Спортсмен использует только ту информацию, которая необходима ему в данный момент и в данной ситуации. Происходит процесс фильтрации данной информации, выделение важнейших элементов, придание им определённой значимости (существенной или несущественной для принятия решения).

Принятие того или иного тактического решения в ходе спортивной борьбы зависит от *прогнозирования* спортсмена, риска и его склонности к переоценке или недооценки каждой ситуации как рискованной. Принятие того или иного решения, его быстрота зависят от решительности или нерешительности спортсмена.

При оценке действий соперника проявляется своеобразный *эгоцентризм*. Любому сопернику спортсмен приписывает более слабые ходы чем себе. Причина этого не в легкомыслии спортсмена, а в том, что тем самым спортсмен оставляет себе больший простор действий, больше возможностей для поиска интересных тактических ходов, больше надежд на успешное противодействие.

Непрерывность решений является одним из признаков тактического мышления спортсмена, в процессе которого он ориентируется на установление связи между задачей и способом ее разрешения. Здесь огромное значение имеет способность предвидеть ход событий, предугадывать вероятное изменение ситуации, т.е. спортсмен не рассматривает все возможные варианты, а совершает то действие, которое считает нужным в данный момент.

Решать тактические задачи в игре спортсмену помогает оперативное мышление. Оперативное мышление – одно из важных психологических показателей, определяющих успешность спортивной деятельности. Специфика этой деятельности такова, что спортсмен практически всегда действует в условиях лимита времени и, как правило, это действие не является решающим в снятии конфликтной ситуации, а только изменяет ее и вызывает новую.

Формирование способностей к эффективному решению оперативных задач определяется фактором *индивидуального развития* и в итоге выражается в индивидуальном стиле оперативной деятельности. Изучение *проблемы* оперативного мышления в спортивных играх является исключительно *актуальной*.

Рабочей гипотезой исследования стало предположение о том, что показатели оперативного мышления у футболистов, предпочитающих различные амплуа, будут проявляться совершенно по-разному.

Цель работы: заключается в изучении показателей оперативного мышления у футболистов 15-16 лет, предпочитающих различные игровые амплуа.

Исходя из поставленной цели, нами решались следующие *задачи*:

1. Изучить показатели оперативного мышления у футболистов 15-16 лет, предпочитающих различные амплуа.

2. Проанализировать показатели точности и быстроты оперативного мышления у футболистов подросткового возраста, выполняющих различные амплуа.

Предмет исследования – процесс игровой деятельности футболистов 15-16 лет, предпочитающих различные амплуа.

Объектом исследования явилось оперативное мышление футболистов подросткового возраста.

Элементы научной новизны состоят в том, что изучение оперативного мышления у футболистов различного амплуа в командах футболистов оказывает огромное влияние на эффективность игровой деятельности и на дальнейшее повышение спортивного мастерства.

Исследование проводилось на базе ДЮСШ № 6 по футболу г. Белгорода в течение 2012-2014 гг. Было обследовано 46 футболистов в возрасте 15-16 лет. Футболисты были разделены по амплуа, выполняемыми ими в команде, имеющие квалификацию кандидатов в мастера спорта, 1-го и 2-го разрядов.

Футболисты являлись группой подготовки команды мастеров «Салют» г. Белгорода.

При изучении *оперативного мышления* футболистов использовалась методика Пушкина В.Н. (1996), измененная и дополненная. Дополнение заключалось в том, что фиксировалось не только количество ходов, но и время, которое затрачивали испытуемые на решение каждой задач в сериях из трёх задач различной сложности..

В исследовании использовался прибор для определения комплексной характеристики: переключения внимания, оперативного мышления и дифференцировочного реагирования. Сигналы на приборе загорались по принципу автотемпа, т.е. чем быстрее реагировал футболист, тем быстрее загорался следующий сигнал.

Предполагалось, что по проявлениям интеллектуальных качеств в наибольшей степени футболистов будет дифференцировать показатель «время решения задач». Показателю «качество решения задачи» (число затраченных ходов) придавалось второстепенное значение. Однако результаты исследования показали равную значимость обоих параметров, если сравнивать данные показатели различных игровых амплуа, где имеется в виду деление испытуемых на четыре группы:

1.Защитники - «З»; 2.Нападающие - «Н»; 3.Полузащитники - «П»; 4.Вратари - «В».

Рассмотрим показатели точности и быстроты решения тестовых задач у футболистов 4-х групп (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели оперативного мышления у футболистов различного амплуа (с использованием игры «тройка»)

Показатели Амплуа	Количество ходов			Время решения (сек.)			Компл. прибор	
	1 задача	2 задача	3 задача	1 задача	2 задача	3 задача	Время	Ошибки
Нападающие	10,7	6,2	10,55	6,52	4,8	9,32	14,15	2,7
Полузащитники	9,17	6,1	10,4	6,94	5,83	10,4	15,3	1,3
Защитники	10,56	6,2	11	7,8	6,7	11	16,98	1,92
Вратари	10,9	6,2	11,7	7,3	6,4	9,2	13,96	1,06

г. Белгород
10 октября 2014 г.

Как видно из таблицы 2 преимущество в качестве решения тестовых задач имеют полузащитники, в среднем они затрачивают на решение 3-х задач 8,55 ходов. Это и естественно, потому что полузащитникам приходится исключительно точно и рационально решать многообразные тактические задачи, связанные с их способностью к точному решению многоходовых тактических комбинаций.

Таблица 2 – Средние показатели точности и скорости оперативного мышления у футболистов различного амплуа

Показатели Амплуа	Количество ходов (ходы)	Время решения (сек.)	Комплексный прибор	
			Время решения	ошибки
Нападающие	9,15	6,88*	14,15	2,7
Полузащитники	8,55	7,72	15,3	1,3
Защитники	9,25	8,5	16,98*	1,92
Вратари	9,6	6,6*	13,96	1,06

096**98 Обозначения: * - достоверность различий при $p < 0,05$.

Ухудшение результатов решения тактических задач у нападающих и защитников (соответственно, нападающие 9, 15 хода, а защитники 9,25 ходов), по сравнению с полузащитниками можно объяснить следующим образом. Современный футбол насыщен активными действиями нападающих и их нацеленностью на «острые» атаки. Они мало участвуют в решении сложных тактических задач, связанных с подготовкой и исполнением связующих действий, обеспечивающих остро атакующую игру. Их действия в большей мере направлены непосредственно на атаку.

Действия защитников больше направлены на разрушение атак соперников, в связи с этим, для них характерна предупредительность действий, которая связана с позиционной защитой и их игрой со своеобразным «запасом прочности».

По точности решения тестовых задач вратари проигрывают футболистам всех игровых амплуа – они затрачивают 9,6 хода. По нашему мнению, вратарям приходится интуитивно оценивать вероятностные характеристики ситуаций. Это и понятно. Ведь невозможно представить себе классного вратаря без высокого уровня развития способностей к вероятностному прогнозированию. Вся практика лучших вратарей показывает их необычайное чутье на момент и направление удара противника. Именно этим можно объяснить тот факт, что высококлассный вратарь всегда стоит там, где оказывается мяч.

Данные скорости решения тестовых задач отличаются от данных точности их решения (табл.2).

В скорости решения задач существенное преимущество имеют нападающие. В среднем на решение задач они затрачивают 6,88 сек. Они много перемещаются на половине поля соперника и особенно у линии штрафной площадки. Их действия характеризуются большим

динамизмом. Это требует проявления высокого уровня целого ряда психических функций, влияющих на быстроту принятия оперативного решения, вместе с тем создает условия для формирования такого психического качества, как быстрота оперативного мышления. Они принимают решение буквально мгновенно. Находясь в удобном положении для удара по воротам, они в любой момент могут успеть поменять решение и дать пас партнеру, который находится в данный момент в более выгодном положении.

Полузащитники и защитники проигрывают нападающим в быстроте решения задач (соответственно, полузащитники 7,72 сек, защитники 8,5 сек).

Однако, лучшие показатели в быстроте решения тактических задач имеют вратари – затрачивают 6,6 сек. Как уже отмечалось выше, у вратарей исключительно хорошо развита способность к вероятностному прогнозированию. Именно этим можно объяснить тот факт, что вратари часто парируют мячи, пробитые с такого расстояния, которые они пролетают за сотые доли секунды.

В быстроте решения задач с помощью игры «тройка» обнаружены достоверно значимые различия на 5%-ном уровне ($P < 0,05$) между нападающими и вратарями, с одной стороны, полузащитниками и защитниками, с другой.

Решение оперативных задач на приборе, позволяющем определить быстроту решения задач, показало, что преимущество в быстроте решения задач имеют вратари – 13, 96 сек. Вратарь должен уметь быстро и отлично прогнозировать события потому, что в поединке с нападающим преимущество во времени и выборе вариантов действия имеет нападающий. И уравнивать шансы можно только при умении более быстро учитывать все наиболее вероятные ходы – это одна из важнейших вратарских способностей.

Вратарь меньше полагается на партнеров, чем полевые игроки, а больше на собственную быстроту и рассчитанные варианты. Как ни парадоксально это звучит, способность к вероятностному прогнозированию у выдающихся вратарей развито настолько, что иногда просто мешает им. И тогда даже выдающийся вратарь допускает обидные ошибки, которые на его месте избежал бы заурядный вратарь.

Защитники при решении трех задач на приборе проигрывают игрокам остальных амплуа 16, 98 сек. Им приходится вести в основном позиционную борьбу, требующую своеобразного запаса прочности и боязнь допустить ошибку, которая приводит к мгновенному возникновению голевой ситуации.

Следует отметить, что вратари, нападающие и полузащитники в быстроте решения задач на приборе имеют достоверно значимые различия с защитниками ($p < 0, 05$).

Значительное число тактических задач требует не только мгновенного, но и шаблонного решения, причём выбор его чаще ограничивается двумя-тремя альтернативами

(вариантами выбора), а операции по своей структуре во многом основываются на неосознаваемых компонентах психической деятельности. Нередко, наблюдая за тактическими действиями футболистов, почти невозможно бывает выделить операции как продукт оперативного мышления и операции как продукт сенсомоторного реагирования.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

- во-первых, в играх, в частности в футболе, большую роль играют интеллектуальные и сенсомоторные компоненты психической деятельности. Они могут быть объединены термином «когнитивные процессы», так как речь идёт о психических процессах, связанных с игровой деятельностью.

- во-вторых, формирование способностей к эффективному решению оперативных задач определяется фактором индивидуального развития, что ярко проявляется в тактических действиях спортсменов:

а) у одних спортсменов преобладает процесс мыслительного создания готовых тактико-технических решений, и все дальнейшие действия направлены на то, чтобы найти момент, наиболее подходящий для осуществления заранее задуманной комбинации;

б) другие обычно обдумывают одновременно две-три «заготовки» тактических моделей или осуществляют ту из них, которая больше соответствует реальной обстановке;

в) третьи почти не рассчитывают только общее действие, не представляя себе, какое конкретное развитие оно получит. Спортсмены такого типа используют преимущественно «атаки с неизвестным окончанием», когда каждое последующее действие зависит от обстановки, сложившейся в результате предыдущих действий – собственных и противника.

Особенности быстроты и точности решения задач существенно зависят от узкой специализации спортсмена. В процессе адаптации к определенным условиям деятельности происходит развитие оперативного мышления преимущественно в направлении качества быстроты и точности решения оперативных задач.

Литература

1. Арбузин И.А.– Развитие игрового мышления у юных футболистов 12-13 лет - М., ФиС, 2009, 87с.
2. Байрачный О.В. Психологические показатели в определении спортивного амплуа футболистов :авто-реф. дис .канд.наук по физ, восп. и спорту: НУФВСУ- Киев,2009, 24с.
3. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности /Е.П.Ильин. -М.: Просвещение, 1983, 213с.
4. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека /Е.П.Ильин. - СПб.: Питер, 2003, 357с.
5. Ильин Е.П. Психология спорта. /Е.П.Ильин – СПб.: Питер, 2008, 361с.
6. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена - М.: ФиС, 1979, 186с.

7. Пушкин В.Н. Оперативное мышление в больших энергосистемах. – М., «Энергия», 1983, 264с.
8. Родионов А.В. Спортсмен прогнозирует решение. М., ФиС., 1996, 73с. (второе издание дополненное и переработанное).
9. Родионов А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте: авто-реф.дис. д-ра .пед наук - М,1990, 54с.

МЕСТО БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК В СИСТЕМЕ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Гунина Л.М. , Гаврилова Е.А.

*Научно-исследовательский институт Национального университета физического
воспитания и спорта Украины, Киев*

*Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И.Мечникова
Министерства здравоохранения Российской Федерации, Санкт-Петербург*

Вступление

Медико-биологическое обеспечение хоккеистов является неотъемлемой частью их тренировочного процесса и включает комплекс мероприятий по обеспечению спортсменов лекарственными препаратами и биологически активными добавками (БАД). Целью этого является не только поддержка пищевого статуса и стремление повысить эффективность тренировочного и соревновательного процесса, но и достижение уменьшения влияния отрицательных последствий интенсивных физических нагрузок на здоровье спортсмена [5].

Цель работы – повышение эффективности тренировочного процесса хоккеистов с использованием наиболее эффективных и нетоксичных комбинаций БАД.

Анализ данных литературы

В связи с ужесточением требований WADA, наличием перекрестного взаимодействия лекарственных препаратов, все большее внимание в настоящее время спортивные и врачи и спортивные фармакологи уделяют использованию БАД. Биологически активные добавки преимущественно являются биомолекулами (или комбинацией биомолекул), что существенно снижает риск развития каких бы то ни было осложнений и побочных эффектов, не требуют врачебного наблюдения и, по большей части, могут пользоваться тренером и самим спортсменом самостоятельно, конечно, при наличии заключения Антидопингового агентства. В конечном итоге БАД оказываются более результативными и безопасными, а сроки сохранения результата их действия – в 2-3 раза дольше, чем при применении

фармакологических препаратов; кроме того, также для добавок отсутствует эффект привыкания.

Отличительной чертой хоккея с шайбой является работа в смешанном анаэробно-аэробном режиме и поддержание высокой силовой выносливости [3]. Физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообразования, а в ходе тренировочных занятий и матчей задействованы различные механизмы энергообеспечения, которые удовлетворяются в основном за счет использования креатинфосфата, мышечного гликогена и глюкозы крови в качестве источников энергии. Исходя из особенностей энергообеспечения, лимитирующими реакциями в хоккее являются накопление лактата и миолиз скелетных мышц, который связан с активацией реакций свободнорадикального окисления.

К особенностям хоккея с шайбой относится также длительный соревновательный период. При этом спортсмены испытывают значительные психоэмоциональные перегрузки, изменения климатических условий при частых переездах, что требует большой устойчивости центральной нервной и иммунной систем организма хоккеиста. Ситуация усугубляется и температурными колебаниями, так как тренировки проходят на льду. Тревожны также данные последних лет и в отношении высокой частоты травматизма в хоккее [4].

Зная наиболее задействованные в тренировочном процессе системы организма хоккеиста, а также слабые звенья, которые могут лимитировать его работоспособность, можно наметить структуру базовой схемы фармакологической поддержки спортсмена в хоккее, которая должна быть представлена 13 группами БАД, а именно: креатинсодержащие средства; белково-углеводные напитки; средства экстренной компенсации энергетических затрат; средства, повышающие работоспособность; средства подавления катаболизма; витаминно-минеральные комплексы; средства комплексного общеукрепляющего действия и адаптогены; средства, влияющие на психофизиологические реакции; средства улучшения микроциркуляции; лецитин; средства защиты и восстановления связочно-суставного аппарата и костной ткани; средства повышения функционального состояния зрительного анализатора; пищевые волокна и пробиотики.

Высокий уровень анаэробного обмена и накопление молочной кислоты делает необходимым употребление хоккеистами перед тренировкой гейнеров – белково-углеводных продуктов (доля белков – 15-30 %, углеводов – 50-80 %) с высокой калорийностью, что позволяет создать оптимальный энергетический фон и благоприятные условия для быстрого восстановления и наращивания мышечной массы. Прием средств экстренной компенсации энергетических затрат на тренировке и соревнованиях – углеводно-минеральных напитков

дает возможность восполнить энергозатраты уже по ходу игры, а также улучшить ряд показателей сердечно-сосудистой системы, водно-солевого обмена и термогенеза [7].

Использование специальных белковых препаратов и аминокислот, в частности, для подавления катаболизма – аминокислот с разветвленной цепью в этом виде спорта допустимо только во время интенсивных силовых тренировок, поскольку это будет способствовать ухудшению усвоения глюкозы и накоплению мочевины, лимитирующей работоспособность. Блокирование клеточного дыхания в интенсивно работающих мышцах связано с недостатком и нарушением транспорта фосфокреатина, что влечёт за собой снижение синтеза АТФ и, как следствие, снижение энергообеспечения и сократимости мышц, что диктует использование в этом виде спорта БАД на основе креатина. Одна из последних разработок знаменитой итальянской фирмы "Biomedica Foscama", много внимания уделяющей созданию медикаментозных средств, входящих в систему фармакологического обеспечения спортсменов – продукты функционального спортивного питания серии "Neovis" на основе высокоочищенного креатинмоногидрата. Комбинация четырех продуктов, входящих в серию (Neovis, Neovis Plus, Neovistress, NeovisSport), позволяет быстро и эффективно восстановить работоспособность в перерыве между периодами, обладает ночным восстановительным действием, функцией поддержания иммунитета и др. качеств, необходимых для высокого соревновательного результата хоккеистов [7].

Что касается обеспеченности хоккеистов бионутриентами, то в этом плане интересно исследование М. Гасек [6], который показал, что в группе 70 высококвалифицированных хоккеистов в подготовительный период тренировочного цикла спортсмены испытывали дефицит витаминов С, Е, В₂, а также таких макроэлементов как кальций, магний и железо. Для хоккеиста важен уровень и других витаминов группы В: В₁, В₆, В₁₂, а также РР, макроэлементов **калия и натрия** и микроэлементов **меди, марганца, молибдена, цинка**, участвующих в обеспечении мышечного сокращения, координации движений и выработке тактико-технических навыков.

Для коррекции свойственного хоккеистам оксидативного стресса очень перспективно использование антиоксидантов, например комплексной формулы "РУС-Олимпик", содержащей комплекс природных антиоксидантов и биофлавоноидов. Недавними исследованиями было показано, что уюА, Е, С антиоксидантная активность коэнзима Q₁₀ и иприфлавона [1].

Основным показанием для использования адаптогенов у хоккеистов является профилактика перенапряжений и истощения функциональных систем организма спортсмена. В состав БАД адаптогенной направленности входят чаще всего женьшень, элеутерококк,

аралия маньчжурская, заманиха, левзея сафлоровидная, лимонник китайский, родиола розовая, стеркулия, солодка голая, рододендрон, мака перуанской, гриб *Fusarium sambieium* ("Милайф"), масл облепихи и шиповника. К высокоэффективным для хоккеистов адаптогенам относится также БАД "Элемент 2 Формула А" (адаптогенная). Использование этой БАД стало одним из вспомогательных механизмов победы сборной России на чемпионате мира в 2008 году – впервые за 15 лет.

К средствам общеукрепляющего действия относят витамины, а также продукты повышенной биологической ценности, в частности, продукты пчеловодства, БАД на основе пантов марала (цыгапан, пантокрин).

Для улучшения обменных процессов головного мозга используют ноотропные средства, положительно влияющие на обмен веществ в нервной ткани, в частности средства на основе гинкго билоба. К натуральным ноотропам относят также лецитин.

В качестве БАД, влияющих на психофизиологические реакции хоккеистов, рационально использовать антиоксиданты, цветы страстоцвета ("HVP", "Passion Flower GP", "Страстоцвет" и др.), магний, гуарану. БАД на основе семян этого растения ("ГУАРАНА актив", "Solstic Energy", "Фукап-Гуарана", "Биоджайзер 1000 сил-экстракт гуараны", "Dynamic Liquid Energy" и др.) повышают выносливость и обостряют функции органов чувств, что крайне важно при выработке технико-тактических навыков, координации, быстрой оценки игровой ситуации в хоккее.

Высокий уровень травматизма в хоккее, в том числе большое количество микроповреждений мышц и связочного аппарата, делают актуальным применение у спортсменов препаратов для улучшения микроциркуляции (кверцетин, БАД на основе гинкго билоба, страстоцвет) и хондропротекторов – препаратов, обеспечивающих питательную поддержку, увеличивающих подвижность, уменьшающих болевые ощущения и предохраняющие суставы и связки от повреждений [2].

Средства для улучшения зрения важны в хоккее ввиду напряжения, которое испытывает зрительный анализатор при игре. Участие его в координации, быстрой оценке игровой ситуации, объемном видении трудно переоценить. К БАД, улучшающим функцию органа зрения, относят антиоксиданты (например, "Marine Omega", содержащий полиненасыщенные жирные кислоты, "Antioxidant" на основе корня куркумы, плодов шиповника и семян молочного чертополоха и др.), а также лютеин и средства на основе черники ("Лоовит Черника", "Эвалар-Черника с лютеином", "Seewell" и др.).

В целом в период интенсивных тренировок у хоккеистов требуется увеличить показатели работоспособности и выносливости, защитить организм от перегрузок и сохранить здоровье спортсмена, в период – поддержать пик спортивной "формы", а при

экстренном и плановом восстановлении – ускорить выведение продуктов распада тканей вследствие интенсификации обмена репаративные процессы в тканях, органах и системах, восполнить запас сил организма.

Все группы этих фармакологических средств, так или иначе, присутствуют в любых линейках продукции различных компаний, производящих БАД. Но даже в рамках одной компании, производящей БАД, можно выстроить программу фармакологического обеспечения. Примером тому может стать компания Сантегра, диетические добавки которой хорошо изучены и имеют достаточный опыт применения именно в хоккее украинская,

Таким образом, наличие широкой палитры БАД и знание возможностей этих эргогенных фармакологических средств позволяет обеспечить потребности организма хоккеиста в жизненно необходимых для успешной соревновательной деятельности нутриентах и избежать при этом излишней лекарственной нагрузки на организм.

Литература

1. Бин А. Спортивные добавки / А. Бин. – Мурманск: Тулома, 2011. – 144 с.
2. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации / О.О. Борисова. – М.: Сов. спорт, 2007. – 132 с.]
3. Колупаев В.А. Влияние тренировочных нагрузок анаэробной и аэробной направленности на уровень физической работоспособности и адаптационные возможности спортсмен / В.А. Колупаев // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 6. – С. 2–6.
4. Clay M.B. Epidemiology of concussion in sport: a literature review / M.B. Clay, K.L. Glover, D.T. Lowe // J. Chiropr. Med. – 2013. – Vol. 12, N 4. – P. 230–251.
5. Dellaserra C.L. Use of integrated technology in team sports: a review of opportunities, challenges, and future directions for athletes / C.L. Dellaserra, Y. Gao, L. Ransdell // J. Strength. Cond. Res. – 2014. – Vol. 28, N 2. – P. 556–573.
6. Gacek M. Evaluation of consumption of selected nutrients in a group of hockey players during the preparation period / M. Gacek // Roczn. Panstw. Zakl. Hig. – 2010. – Vol. 61, N 3. – P. 259–263.
7. Logan-Sprenger H.M. Estimated fluid and sodium balance and drink preferences in elite male junior players during an ice hockey game / H.M. Logan-Sprenger, M.S. Palmer, L.L. Spriet // Appl. Physiol. Nutr. Metab. – 2011. – Vol. 36, N 1. – P.145–152.

АДАПТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ

Давиденко В.Н.

ТГПУ им. Л.Н. Толстого

Актуальность. В настоящее время в России складывается критическая ситуация со здоровьем детей и молодёжи. На фоне социально-экономических преобразований, модернизации образовательного процесса наблюдается переоценка ценностных ориентаций, инверсия нравственных идеалов в обществе. Следствием происходящего является значительное ухудшение физического, психического, духовно-нравственного здоровья подрастающего поколения. Происходит рост злоупотребления алкоголем, психотропными препаратами и наркотиками в молодёжной среде. Экономико-социальные, экологические и культурно-психологические реалии современной жизни, лежащие в основе ухудшения психофизического здоровья подрастающего поколения, диктуют необходимость проведения междисциплинарных теоретических и прикладных исследований, связанных с созданием новых подходов к преодолению адаптационных нарушений в развитии детей [1,2].

В этих условиях на повестку дня становится вопрос о разработке эффективных мероприятий и средств адаптации к резко изменившимся условиям жизнедеятельности, которые сегодня лишь в малой степени отвечают природным потребностям человека. Начинать нужно с раннего возраста, так как именно в этот период закладывается фундамент физического, психического, нравственного и интеллектуального здоровья [1,2].

Целью проводимых нами исследований является разработка и создание программы инновационных средств адаптивно-оздоровительной физической культуры, направленной на оздоровление организма молодёжи, повышение степени адаптации к условиям жизнедеятельности, а также формирование физического, психического, духовно-нравственного здоровья.

Проблема адаптации представляет собой важную область научных исследований, расположенную на стыке различных областей знания, которые приобретают в современных условиях всё большее значение. В этой связи адаптационную концепцию следует рассматривать как один из перспективных подходов к комплексному изучению человека [5].

Методы и организация исследования. Разработанный нами интегральный комплекс адаптивно-оздоровительной направленности средств физической культуры включает в себя: Гигиенический гимнастический комплекс локального воздействия на мышцы и мышечные группы. Целью его выполнения является мобилизующие воздействия на функции ЦНС, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательный аппарат; дыхательные упражнения, выполняемые в анатомически невыгодных условиях (так называемое парадоксальное дыхание). Кроме этого, оказывается влияние на нейрогуморальную систему и улучшается обеспечение мозга кислородом. В экспериментальных исследованиях хорошо зарекомендовали себя комплексы упражнений для позвоночника и на концентрацию внимания. В задачи 1-го комплекса входит воздействие на мышцы, которые формируют

поясничный корсет, предупреждают деформации позвоночника, способствуют улучшению трофики суставной межпозвоночной хрящевой ткани, чем создаются предпосылки для правильного формирования осанки. Целью 2-го комплекса является улучшение работы нейрогормонального аппарата, обеспечивающего регуляцию нервно-психических функций, кардиореспираторной и других систем. Упражнения на релаксацию выполняются после особо напряжённых занятий и в конце учебного дня. Основная задача этих упражнений состоит в снятии утомления и напряжения накопленного в течении учебного дня [1,2].

Также наш комплекс включает в себя методики для выполнения в домашних условиях. Современный человек подвержен многим факторам риска, его организм постоянно испытывает психические перегрузки, отрицательно сказывающихся на состоянии нервной и сердечно-сосудистой систем. Данное обстоятельство сопровождается снижением иммунитета организма.

Нами разработана методика, которая предусматривает фиксирование и изучение влияния факторов адаптации не одномоментно, а пролонгировано, на протяжении недельного цикла, что позволяет составить представление об уровне стресса и образе жизни.

Таблица заполняется ежедневно в течение недели в вечернее время. Тест по самоконтролю адаптивного состояния учитывает объём как отрицательного воздействия, так и положительного в основных средах жизнедеятельности. По итогам подсчёта баллов можно судить, в какой степени адаптации находится организм человека и своевременно предпринять, в случае необходимости, меры по нейтрализации чрезмерных повреждающих факторов (О.П. Панфилов, В.Н. Давиденко, 2009).

Ряд методик рекомендован для домашнего использования. Например, солевые и хвойные ванночки, дыхательные упражнения тонизирующего и расслабляющего воздействия, самомассаж с помощью даров природы. Примеры методик:

Самомассаж с помощью даров природы. Суть этой методики заключается в воздействии природного материала (сосновые и еловые шишки, жёлуди, каштаны) на биоактивные точки расположенные на ладонях и стопах, а через них идёт воздействие на внутренние органы и нервную систему человека. Кроме того, мелкая моторика оказывает положительное воздействие на ЦНС, в частности способствует развитию речи (Л.Б. Томашевская, Е.Ю. Герц, 2011).

Применение солевых и хвойных ванночек для ног. В нашем комплексе запланировано регулярное применение по вечерам перед сном солевых и хвойных ванночек для ног. Солевые ванны для ног довольно широко применяются в различных коллективах. Например, существует так называемый «Рижский метод закаливания», разработанный в Латвии. Суть метода заключается в раздражении рецепторов кожи стоп прохладной морской водой. Это

оказывает тренирующее воздействие на кровеносные сосуды, нервную систему, повышает холодоустойчивость организма. Рекомендуется применять ванночки для ног через день, чередуя, солевые с хвойными ванночками, и с простыми обливаниями ног прохладной водой. Хвойные ванночки для ног позволяют снять утомление, головную боль, излишнюю возбудимость ЦНС и усиливает процессы торможения в коре головного мозга. Запах хвои снимает напряжение, успокаивает, улучшает настроение. Применение хвойных ванночек может снижать систолическое артериальное давление. Поэтому людям с пониженным давлением не следует применять хвойные ванночки [6].

Дыхательные упражнения. Дыхание – один из основных процессов жизнедеятельности организма. Правильное дыхание улучшает работу сердца и усиливает кровоток в капиллярах. В процессе работы дыхательные упражнения обеспечивают координацию частоты и глубины дыхания с выполняемыми движениями, обеспечивают формирование рациональных двигательно-дыхательных стереотипов. После прекращения мышечной деятельности дыхательные упражнения ускоряют восстановительные процессы, снижают нервно-мышечную и эмоциональную возбудимость, переводя организм в сбалансированное состояние (Н.А. Агаджанян, А.Ю. Катков, 1979). Дыхательные упражнения способствуют повышению резервов мощности дыхательной системы и аэробной производительности организма на начальных этапах адаптации к физическим нагрузкам. Исследования, проведённые Н. А. Агаджаняном, С. М. Блинковым и другими показали, что под влиянием тренировки в условиях кислородного голодания, количество капилляров больше всего увеличивается в коре лобной доли мозга. Одновременно было зарегистрировано увеличение длины капилляров и увеличение плотности капиллярной сети. В настоящее время изучен физиологический механизм воздействия дыхания на функциональное состояние нервной системы, тонус коры полушарий головного мозга, психические процессы и эмоциональное состояние организма человека [5].

Нами применялся специальный дыхательный комплекс упражнений, разработанный О. П. Панфиловым и Н. А. Агаджаняном в сочетании с дыхательными упражнениями из гимнастики А.Н. Стрельниковой. Особенность данных дыхательных упражнений состоит в том, что при задержке дыхания на выдохе происходит выполнение определённых упражнений. Это делает схожим данные упражнения с гимнастикой К.П. Бутейко, но с существенным отличием. У К.П. Бутейко движения, кроме ходьбы с задержкой дыхания, практически не выполняются. Благодаря выполнению движений в момент выдоха, создаётся гораздо больший кислородный долг в организме, что и составляет тренирующий эффект [3].

Самоанализ своего психофизического состояния. Рекомендуется вести дневник уровня стресса, как положительного, так и отрицательного. Любое волнение, оставляет след

на иммунной системе. Учитывая эти воздействия, можно научиться регулировать своё психофизическое состояние и своевременно принимать меры по нейтрализации негативных последствий, применяя методики физической культуры адаптивно-оздоровительной направленности и избежать истощения наших адаптационных ресурсов, тем самым, предотвращая сбои в организме. Курение, применение алкогольных и наркотических веществ может привести лишь к усугублению стресса в последствии и является недопустимым. Была проведена большая разъяснительная работа с испытуемыми в экспериментальной группе с убедительными рекомендациями воздержаться от вредных привычек [3].

Результаты и обсуждение. Инновационной основой данного комплекса является актуализированное соотношение средств физической культуры адаптивно – оздоровительной и развивающей направленности, самоуправление адаптационным процессом, исходя из фундаментальных принципов адаптации, ритмичности и совместимости компонентов комплекса в соответствии с индивидуальностью и доступностью для молодых людей с различным уровнем психофизического развития.

Нами был проведён эксперимент по выявлению влияния разработанного комплекса на физическое развитие и двигательную подготовленность студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура».

В большем числе случаев значимый прирост показателей физического развития и двигательной подготовленности установлен в экспериментальной группе: вес тела, сила кисти, ЭГК ($P < 0,05$ – $P < 0,02$); в скоростно-силовых качествах и гибкости ($P < 0,001$). В контрольной группе положительные сдвиги ($P < 0,05$ – $P < 0,001$) отмечены в показателях силы кисти и в прыжках в длину с места.

В показателях сердечно-сосудистой системы различия обнаружены по ЧСС в покое и после нагрузки, которые более предпочтительны ($P < 0,05$ – $P < 0,02$) в экспериментальной группе. Прирост параметров внешнего дыхания (ЖЕЛ, ФЖЕЛ) был также значительным ($P < 0,05$ – $P < 0,001$) в экспериментальной группе.

Таким образом, применение адаптивно-оздоровительного комплекса оказывает эффективное регулирующее влияние на организм, понижет уровень стресса, способствуя укреплению здоровья детей и молодёжи.

Литература

1. Давиденко В.Н. Адаптационно-оздоровительные средства физической культуры в распорядке дня младших школьников. Известия ТулГУ. Серия. Физическая культура и спорт. Вып. 1. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2006. - С. 73-76.

2. Давиденко В.Н. Воспитание у младших школьников способности к самоанализу своего психофизического состояние. Исследовательский потенциал молодых учёных: взгляд в будущее: сборник материалов III региональной научно-практической конференции аспирантов, соискателей и молодых учёных – Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2007. – С. 44-45.

3. Давиденко В.Н. Адаптивно-оздоровительная и развивающая направленность средств физической культуры в режиме дня младших школьников. Автореф. дисс.... канд.пед.наук.-Тула, 2009.-22 с.

4. Панфилов О.П., Давиденко В.Н. Адаптационно-оздоровительный комплекс для младших школьников «Здравствуй Солнце!». Исторические, педагогические и медико-педагогические аспекты физической культуры и спорта: сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции; Забайкал. гос. гум. - пед. Ун-т. – Чита 2007. – С. 175-177.

5. Панфилов, О.П., Агаджанян, Н.А. Механизмы адаптации человека к экстремальным условиям / Под ред. Н.А. Агаджаняна. – Тула: ТГПУ им. Л.Н.Толстого, 1995. – 214 с.

6. Састамойнен Т.В. Восточные оздоровительные системы психофизической рекреации: Дис. ... д-ра пед. наук. – СПб., 2004.

7. Физическое воспитание в детском саду: Учеб. - метод. пособие / С.И. Завьялов, О.П. Панфилов; Под общ. ред. О.П. Панфилова. – Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. л.Н. Толстого, 2009. – 196 с.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЧТЕНИЯ УСЛОВНЫХ ЗНАКОВ ЮНЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Дворянинова А.А., Рыльский С.В., Леонов Д.А.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет*

Спортивное ориентирование – один из популярных видов спорта. Оно удачно сочетает в себе физические и умственные нагрузки на фоне положительных эмоций в постоянно меняющихся внешних условиях, а также требует от спортсменов быстрой и точной оценки сложившейся ситуации и умения мыслить в условиях больших физических нагрузок.

Тенденции в развитии ориентирования, подготовки дистанций и технике изготовления спортивных карт, а главное – в понимании сути соревнований по спортивному ориентированию, привели к тому, что сейчас современному спортсмену-ориентировщику необходимо усиленно работать над повышением своего технического мастерства.

Техника спортивного ориентирования включает в себя следующие элементы: чтение карты – понимание и объемное представление того, что изображено на ней с помощью условных знаков, применяемых для спортивных карт; опознавание ориентиров на местности и сопоставление их с картой, или наоборот; работа с компасом при определении расположения ориентиров на местности, для ориентирования и определения направлений движения; измерение расстояния на карте и на местности [1, 2, 4].

Хотелось бы подробнее остановиться на таком важном разделе технической подготовки как умение читать карту. Это сложный технический навык, освоение и совершенствование которого продолжается в течение всего времени занятий ориентированием. Чтение карты включает в себя: знание условных знаков, умение определять общую характеристику местности (проходимость, пересеченность, сложность), представлять реальную местность по ее изображению условными знаками и пространственное соотношение ее частей и ориентиров. Начальным этапом для приобретения данного навыка является изучение условных знаков [1, 2, 4, 5, 7].

Условные знаки – это система символических и графических обозначений (знаков), применяемая для изображения на картах различных объектов и явлений, их качественных и количественных характеристик.

Условные знаки подразделяются на:

1. Технические знаки
 - Линии магнитного меридиана
 - Знаки для нанесения элементов дистанции
2. Искусственные объекты
3. Растительный покров
4. Гидрография (открытые водоемы и болота)
5. Рельеф (форма земной поверхности)
6. Скалы и камни.

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по спортивному ориентированию, минимальный возраст лиц для зачисления на начальный этап подготовки составляет 6-7 лет. В этом возрасте дети отличаются повышенной подвижностью и энергичностью, они не могут выдержать длительные периоды напряженной деятельности, а так же надолго сосредоточить свое внимание. Формируется чувство пространственного анализа и синтеза: чувство тела, соотношение частей и целого, метрические представления (ближе/дальше, шире/уже, больше/меньше и т.п.), координатные представления (вверху/внизу, лево/право), квазипространственные представления (в/на, над/под, за/перед).

Все эти отделы правильно развиваются только при наличии полноценной среды: достаточно сенсорной информации для различных органов чувств (прикоснуться, услышать, увидеть), развитие моторики, ловкости в различных играх. Так же важно создавать ситуации, где ребенок самостоятельно планирует свою деятельность и добивается результата.

Формируются элементы памяти, но ведущим ее типом является произвольная память (непосредственное запечатление и воспроизведение материала, не требующее применения особых вспомогательных методов).

У детей преобладает произвольное внимание, поэтому способность сосредоточиться напрямую связана с тем, насколько ребенку интересна выполняемая работа. Труднее всего удержать внимание при монологе учителя, так как учащиеся не могут сохранять активное внимание более 10 минут.

Мы привыкли, что условные знаки изучаются на занятиях в классе, при работе с плакатами, картами, объемными моделями или на местности. Многие авторы, например Ф.С. Ухтомский, О. Глаголева, В.И. Тыкул, сходятся во мнении о том, что обучение надо начинать с рисования знаков, подбора описания к картинкам, созданию своей карты, а так же делать топографические диктанты и тестирования. Но данные методики не соответствуют психологическим возрастным особенностям детей данного возраста.

В связи с этим нами была разработана методика обучения технике чтения условных знаков для начинающих юных ориентировщиков. Суть данной методики заключается в применении комплекса специальных упражнений, направленных на техническую подготовку юных ориентировщиков, с использованием игрового метода обучения. В процессе обучения, дети не только изучают условные знаки спортивных карт, но и учатся опознавать их на местности, привыкают к нахождению в лесу. Занятия проходят на высоком эмоциональном уровне, что повышает интерес к занятиям спортивным ориентированием у будущих спортсменов [3, 6, 8].

В основу данной методики легли следующие упражнения для обучения условным знакам (УЗ):

1. Объяснить таблицу УЗ:

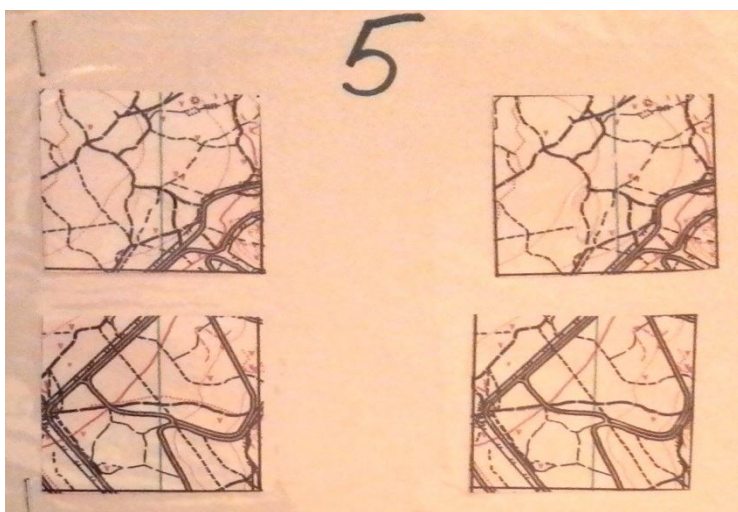


Рис.1

1.1. На ограниченном участке местности дети должны найти реальный объект, в котором будет находиться графическое изображение этого объекта, а затем показать данный объект на карте.

1.2. Выйти с детьми на улицу, и по ходу движения предложить им самим догадаться какими УЗ обозначается тот или иной объект.

2. Взять два одинаковых кусочка карты, с одной карты убрать какой-либо УЗ. За определенный промежуток времени дети должны найти знаки, которых не хватает (рис. 1).

3. Нарисовать карандашами любую картинку из УЗ спортивных карт (рис. 2).

4. Сделать 2 таблички, в 1-й нарисованы 6 знаков, во 2-й – 12 знаков. Задание: дети в течение некоторого времени смотрят на 1-ю таблицу, запоминают знаки, а затем находят их на 2-й таблице



Рис. 2

5. «Ориент-лото». На табличках нарисовать УЗ, на «бочонках» написать название – из мешка достаем название, тот, у кого на таблице нарисован данный УЗ, закрывает клетку (рис. 3).

6. Упражнение по сторонам горизонта. На листе бумаги в клеточку изобразить нитку маршрута в соответствии с заданием (рис.4).

7. На одинаковых картах дать задание найти на скорость самую маленькую или большую поляну, то же озеро, то же болото, подсчитать количество



Рис.3

микроямок и других точечных ориентиров, назвать знаки, сориентированные вдоль линии магнитного меридиана.

8. «Остров Робинзона». Преподаватель придумывает рассказ, например: «Остров имеет форму груши и вытянут с ю-з на с-в. В с-в части острова находится огромная гора. Внизу горы – пещера.

№	Стороны горизонта	К-во клеток
1	Восток	4
2	Юг-Запад	3
3	Юг	2
4	Восток	2
5	Север	3

Задание

Ответ

Рис.4

Рядом несколько холмов поменьше. От горы на юг идет дорожка. В центре острова ,большая круглая поляна. С з. края поляны стоит домик Робинзона. От домика на запад к берегу идет тропинка. Справа от тропинки на середине пути – большая яма, вытянутая к берегу, а в ней – родник. Вода из родника попадает в океан. С востока поляны ряд микроямок, он вытянут с юга на север – всего 5 ямок. На южном окончании острова к воде спускается обрыв. На острове в большом количестве находятся сухие канавы, которые оставили искатели кладов. Но в пустынной ю-в части острова, среди россыпи камней, есть камень который отличается от других по цвету только лунной ночью. Из-за необычного состава руды. Кол-во ямок на карте – это кол-во камней от края каменной россыпи с южного края. Искомый камень днем ничем не отличается от остальных. Там клад!!!». Задача детей по описанию нарисовать карту.

9. «Топо-кроссворд». На листе изображается кусочек карты, задача детей вписать название знаков в

кроссворд (рис.5).

10. Упражнения для изучения рельефа.



Рис.5

Объяснение проводится на участке с мокрым песком, преподаватель сначала сам лепит холмы, ямы, промоины и т.д., потом пробуют лепить дети.

10.1. По описанию преподавателя дети лепят холмы или ямы.

10.2. По графическому изображению дети лепят холмы или ямы.

11. Эстафеты:

11.1. На старте ребенок берет название УЗ, на финише он должен правильно найти его графическое изображение. Можно делать задание наоборот, или на финише поставить доску, на которой ребенок должен будет нарисовать знак.

11.2. На ограниченном участке местности (можно оградить волчатником, или сделать лабиринт), ставится много КП, на которых изображены различные УЗ. Ребенку выдается карта с дистанцией в 3-4 пункта. Задача – найти правильные пункты, и в конце правильно назвать УЗ.

11.3. На ограниченном участке местности, ставятся КП, на которых написаны задания. Для участников подготавливается специальная карточка, в которую дети должны вписать ответы на задания (предварительно к КП прикрепляются маркеры). Задания могут быть как логические, так и на проверку знания УЗ.

Литература

1. Богатов, С.Ф. Спортивное ориентирование: Метод. Пособие / С.Ф. Богатов, О.Г. Крюков, 2-е изд., перераб.и доп.-М.: Воениздат,1982.-102 с.
2. Зубович, С.Ф. О первых шагах в ориентирование / С.Ф. Зубович, -Мн.: Полымя, 1983. – 111 с., с ил.
3. Иванов, Ю.В. Обучение основам спортивного ориентирования с помощью упражнений - начальный этап / Ю.В. Иванов, Статья отнесена к разделу: Внеклассная работа//Теория и практика физической культуры.-1968.-№6.-с.76-78.
4. Лосев, А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А.С. Лосев, – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 112 с.
5. Огородников, Б.И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б.И. Огородников, А.Н. Кирчо, Л.А. Крохин, М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1978. - 112 с.
6. Огородников, Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию / Б.И. Огородников, А.Л. Моисеенков, Е.С. Приймак, – М.: Физкультура и спорт. 1980. – 72 с.
7. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений / В.И. Тыкул, - М.: Просвещение, 1990, - 159 с.: ил.
8. Уховский, Ф.С. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие. / Ф.С. Уховский, - М., 2010. Изд. 5-е, допол. 160 с., илл.

ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВАЦИИ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

Дружинина А.В., Рыбина Л.Д.

*Национальный исследовательский Иркутский
государственный технический университет*

Курение является одной из вредных и распространенных привычек среди молодежи. Горящая сигарета - это своеобразная химическая фабрика, вырабатывающая более 4 тысяч различных соединений, в том числе более 40 канцерогенных веществ, способных вызвать рак. При неполном 25%-ном- сгорании табак выделяет такие ядовитые газы, как угарный, сернистый, окись, окись и двуокись азота, сероводород, а также масляную, уксусную, муравьиную, синильную и цианистую кислоты [3]. Особую тревогу вызывает тенденция роста числа курящих среди подростков и студенческой молодёжи. Табакокурение рассматривается как фактор риска, способствующий формированию хронических и смертельных заболеваний в будущем [2].

По странам и территориям мира, представляющим соответствующие сведения в ВОЗ, распространённость курения табака среди взрослого населения варьируется от 4 % в Ливии до 54 % в Науру. В первую десятку стран, в которых наиболее широко распространено курение табака, входят, помимо Науру, Гвинея, Намибия, Кения, Босния и Герцеговина, Монголия, Йемен, Сан-Томе и Принсипи, Турция, Румыния. Россия в этом ряду из 153 стран занимает 33-е место (37 % курящих среди взрослого населения). Однако, несмотря на то, что, например, США в этом ряду стоят на 98-м месте (24 %), потребление сигарет здесь в среднем на душу населения выше, чем во многих странах мира с более высокой распространённостью курения среди взрослого населения. Если в США ежедневно потребляется в среднем около 6 сигарет на душу населения (то есть, включая детей и всех некурящих), то в России – менее 5. А наиболее высок уровень душевого потребления сигарет в Греции – почти 12 штук в день на человека [4].

Лучше всего полностью отказаться от курения. Самостоятельно отказаться от курения для многих, оказывается, сложно. Всего около 5% населения могут отказаться от курения, не прибегая к медицинской помощи. Процесс отказа от курения представляет собой сложный многоэтапный процесс, и медикаментозное лечение составляет только его часть. В некоторых научных статьях доказывается, что хотя никотин и играет определенную роль в формировании табачной зависимости, она весьма мала по сравнению со значением психологических факторов [5].

Борьбу с вредной привычкой табакокурения лучше начать с изменения образа жизни. Для смены образа жизни необходима мотивация. Мотивация – побуждение человека совершать наследственно закрепленные или приобретенные опытом действия, направленные на удовлетворение потребностей. Каждый имеет свою мотивацию для того, чтобы бросить курить. Бесчисленные попытки бросить курить будут напрасны, если мотивация отказа от

курения недостаточна. Самый распространённый мотив для отказа от курения — это желание вести здоровый образ жизни [1].

Цель исследования. Определить мотивацию отказа от курения, которая преобладает у студентов Национального исследовательского Иркутского государственного технического университета (НИ ИрГТУ).

Задачи исследования:

1. Провести опрос с целью определить, сколько студентов готовы отказаться от курения;
2. Определить какая мотивация отказа от курения преобладает у студентов НИ ИрГТУ.

Организация и результаты исследования.

Исследование проводилось на базе Национального исследовательского Иркутского государственного технического университета. В эксперименте приняли участие 56 студентов. Первая группа – 31 студент (курящие). Вторая группа – 25 студентов, которые отказались от курения и не курили больше года. Для каждой группы была разработана своя анкета. Анкета для первой группы содержала вопросы: «Готовы ли вы отказаться от курения?», «Если у Вас есть желание бросить курить, какой мотивацией отказа от курения Вы руководствуетесь?». Данные представлены на рисунке 1.

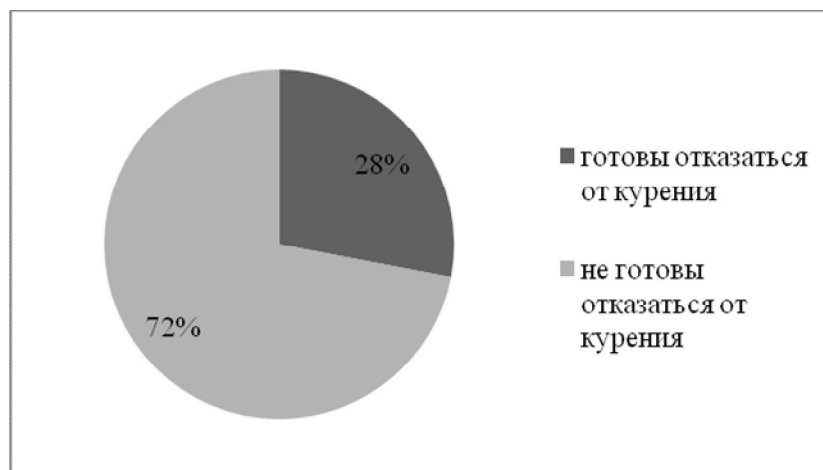


Рис. 1. «Готовы ли вы отказаться от курения?»

Проведенный опрос показал, что только 28% студентов, из них 18% девушек и 10% юношей, готовы отказаться от курения, так как хотят попытаться вести здоровый образ жизни, 72% - не готовы по различным причинам, в том числе и по причине привыкания (зависимости) их к этой вредной привычке.

Процент студентов, готовых отказаться от курения, низкий всего 28%. Это говорит о том, что большинство студентов не готовы отказаться от курения так, как решение об отказе

от курения трудно принять. Люди не знают, что ожидать и боятся трудностей. Некоторые студенты не хотят бросить курить из-за никотиновой зависимости.

Было выявлено две преобладающие мотивации отказа от курения: здоровый образ жизни, здоровое потомство. Данные представлены на рисунке 2.

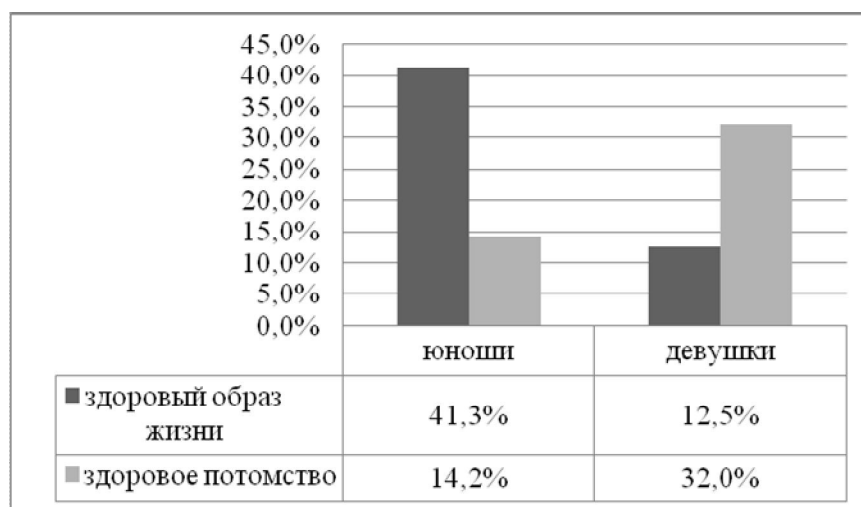


Рис. 2. Мотивация отказа от курения у девушек и молодых людей первой группы

Как видно из рисунка 2, 41,3% молодых людей ответили, что мотивацией отказа от курения является желание вести здоровый образ жизни, 14,2% студентов задумывается в будущем о здоровом потомстве, а у 32% девушек на первом месте стоит здоровое потомство, остальные 12,5% студенток за здоровый образ жизни.

Анкета для второй группы содержала вопрос: «Какова у Вас была мотивация бросить курить?». Данные опроса представлены на рисунке 3.

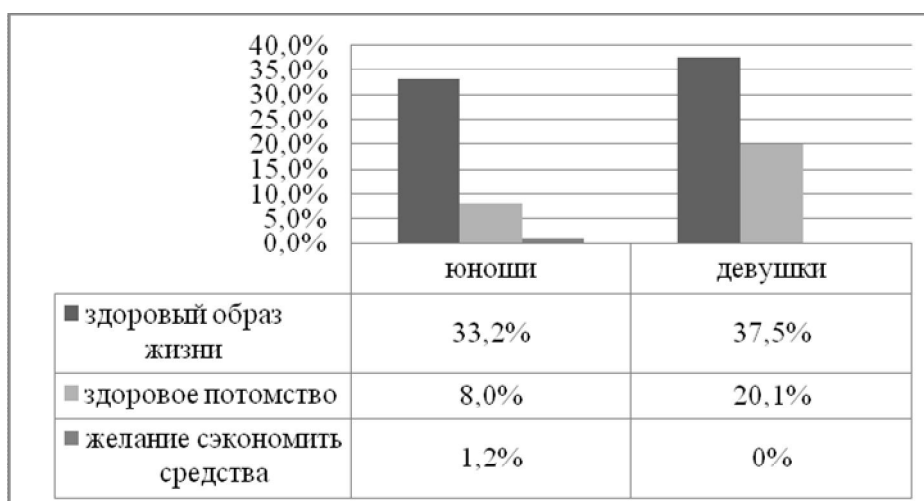


Рис. 3. Данные опроса второй группы

Из рисунка 3 видно, что у большинства девушек и молодых людей желание бросить курить побудило забота о собственном здоровье. Желанием иметь здоровое потомство были мотивированы 20,1% девушек и 8% юношей, достигших целей. Однако, 1,2% молодых людей утверждает, что были движимы желанием сэкономить.

Согласно результатам нашего исследования, мотивация у лиц, успешно достигших цели (группа 2) и, тех кто, продолжает курить (группа 1), практически не отличаются.

Большая часть отказавшихся от табакокурения студентов указали, что применяли для этого сильные волевые усилия. Следовательно, мы полагаем, что перед тем как бросить курить, нужно признаться самому себе, что ты сам можешь и должен осуществить контроль над своими мыслями, желаниями и действиями.

Литература

1. Лебединский В.Ю. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе: учебное пособие / под редакцией проф. В.Ю. Лебединского – Иркутск: Изд-во: ИрГТУ. 2013. – 302 с.
2. Стальков Е.А., Панин В.А. Валеология: От идеи спасения жизни к идее сохранения здоровья: Совр. науч. представление о здоровой нации: (на основании публ. ученых и собств. исследований в обл. валеологии).- Калининград: ФГУИПП «Янтар. сказ», 2001. – 284 с.
3. Тумянин Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С. Тумянин. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336с.
4. Horn D.A. model for the study of personal choice health behavior. Int. J. Health Educat, 1976. – p. 89-98.
5. World Health Organization (WHO) [Офиц. сайт]. URL: - <http://www.who.org>. / (дата обращения: 14.09.2014).

ОСОБЕННОСТИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ РОССИИ

Дудкина С.Г., Скабук А.В. (Россия), Куспанов Н. С., Панфилов П.Н., (Казахстан), Ал Хасани Мустафа Хайдер хусейн (Ирак), Ал Джубури Салих Салим Салих (Ирак)
Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Здоровье различных категорий населения является важнейшим показателем, свидетельствующим о качестве жизни народа, успешной политике государства в области социальных преобразований. Вместе с тем, существует немало факторов, активно влияющих на здоровье людей в разных странах и регионах - среди них особенности климато-географических условий, уровень экономического развития, направленность интересов и потребностей отдельных социальных групп и индивидуумов. В данной работе представлены материалы, отражающие особенности состояния здоровья населения Белгородской области России.

Данные медицинских обследований за последние годы в Белгородской области и анализ причин заболеваемости, смертности населения свидетельствует о том, что ухудшение состояния здоровья обусловлено современным образом жизни, ограничением подвижности. Значительная часть населения не ведет активный образ жизни, не занимается физической культурой. В области 78% населения, из них 65% детей, подростков и молодежи не занимаются систематически физической культурой. Низкая физическая активность в комплексе с табакокурением, чрезмерным употреблением алкоголя, наркотических веществ, перееданием, повышенным артериальным давлением снижают резервы организма и являются частыми причинами болезней сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, сахарного диабета и других.

Состояние здоровья и уровень смертности населения Белгородской области отражается на показателе ожидаемой продолжительности жизни [1], которая в 2010 году составила для всего населения в среднем 71,1 года, в том числе для мужчин 65,5 лет и женщин 76,6 лет. В сравнении с данными продолжительности жизни по России эти показатели немного выше – по России в 2011 году средняя продолжительность населения 69 лет. Продолжительность жизни населения в Белгородской области также выше, чем в некоторых странах бывшего Советского Союза (в Казахстане 68,9 лет, в Узбекистане 68,3 лет), в то же время ниже, чем в странах Прибалтики (в Эстонии продолжительность жизни 76,1 лет, в Латвии 73,6, в Литве 73,6) и ряде других зарубежных стран: в Японии в среднем живут 82,6 лет, в Германии 80,7 лет, в США 78,6 лет, в Китае 73,5 лет, в Финляндии 80,5 лет, в Дании 79,8 лет. При этом в некоторых зарубежных странах продолжительность жизни увеличивается (например, в Финляндии и Дании).

Особого внимания заслуживает проблема смертности трудоспособного населения. Эта часть населения из общего числа умерших составляет до 25%, при этом среди причин смертности первое место занимают болезни системы кровообращения – 37,8%. В Белгородской области показатель смертности населения по классу болезней системы кровообращения в 2011 году увеличился на 4,3% и составил 9,8 на 1000 человек населения (а в 2009 году было 9,4%). Основными причинами смертности от болезней системы кровообращения являются ишемическая болезнь сердца (74,6%) и цереброваскулярные болезни, которые выражаются в ишемии или кровоизлиянии в центральной нервной системе (18,5%). Причем инвалидность вследствие болезней системы кровообращения в 2010 году составила 41,9 % первичной инвалидности от всех заболеваний. В структуре болезней системы кровообращения удельный вес инвалидности по причинам заболеваний, характеризующихся повышенным кровяным давлением, составил 12,8%, ишемической болезни сердца 42,2%, цереброваскулярных болезней 34,2%.

Особую тревогу вызывает рост заболеваемости детей и подростков. Показатель общей заболеваемости детского (0-14 лет) населения региона увеличился на 1,5 %, а подросткового возраста (15-17 лет) на 26,5%.

По результатам наших исследований на примере Новоалександровской общеобразовательной школы Ровеньского района Белгородской области (2007-2011 гг.) у сельских школьников имеется определенная типология в заболеваемости (Табл. 1).

Таблица 1 – Результаты медицинского обследования в Новоалександровской школе за 2007-2010 гг.

Вид заболевания	2007г n=120 чел.	2008г n=119 чел.	2009г n=113 чел.	2010г n=108 чел.
Кариес	49	46	45	23
Нарушение осанки	26	26	24	24
Избыток массы тела	15	9	8	1
Зоб 0-1 ст.	13	8	2	-
Лимфаденопатия	20	44	41	28
Кардиопатия	8	7	8	9
Хронический гастрит	2	2	2	2
Пониженное зрение	12	10	10	4

В приведенной таблице видно, что значительное количество заболеваний стало постепенно уменьшаться, что в значительной мере было обусловлено разработкой и внедрением в данной школе методики индивидуально ориентированного подхода на уроках физической культуры. В результате внедрения разработанной методики индивидуально ориентированного подхода к учащимся, основанного на учете особенностей физического развития детей, физической подготовленности, типа телосложения, типа высшей нервной деятельности позволило улучшить показатели физической подготовленности. Кроме того, снизилось количество детей, например, с нарушением осанки, с избыточной массой тела, с зобом, пониженным зрением.

По данным регионального педагогического эксперимента «Содержание и организация занятий физической культурой в школе на основе народных, подвижных и спортивных игр» (научный руководитель Собянин Ф.И.), проведенного на базе 21 общеобразовательного учреждения г. Белгорода и г. Губкина (2008-2012 гг.) уровень показателей физического развития и физической подготовленности в целом соответствует средним показателям по России. Вместе с тем, отмечаются тенденции увеличения массы тела у школьников, факты дисгармоничного развития. Уровень заболеваемости городских школьников невысокий, чаще отмечаются простудные заболевания в зимнее время года.

Аналогичные показатели получены по предварительному обследованию учащихся в четырех школах Белгородского района в начатом российско-сербском педагогическом эксперименте по теме «Теоретико-методическое обоснование применения спортивной игры «Яджент» в общеобразовательных учреждениях в условиях Белгородской области». Здесь состояние здоровья учащихся несколько лучше, чем в крупных городах Белгородской области.

В то же время динамика заболеваемости населения области за последние 5 лет, несмотря на некоторое снижение у взрослых, свидетельствует о том, что низкая ответственность населения за свое здоровье и образ жизни не способствует повышению продолжительности жизни. Одной из главных проблем здесь остается формирование устойчивой потребности у школьников к систематическим занятиям физической культурой.

Вместе с тем, в последние годы президент и правительство Российской Федерации уделяют все большее внимание здоровью населения, учащейся молодежи на основе развития физической культуры, как специфического вида культуры, направленного на физическое совершенствование. С этой целью реализуется федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы», «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», «Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», где значительное место отводится решению проблемы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи. С целью популяризации спорта и здорового образа жизни в России проводились крупные международные соревнования – Всемирная Универсиада в г. Казани, Чемпионат мира по легкой атлетике, зимние олимпийские игры в Сочи в 2014 году и многие другие соревнования.

Что касается Белгородской области, то здесь также в настоящее время иницируются самые различные проекты. Так, с 2008 года проводятся педагогические эксперименты по совершенствованию содержания физической культуры в школе на муниципальных экспериментальных площадках, в также региональные эксперименты. С 2005 года начата работа по созданию школ здоровья в Белгородской области (под научным руководством д.п.н., профессора Ирхина В.Н.). В 2013 году согласно Постановлению Правительства Белгородской области от 19 ноября 2012 года № 463-п начата работа по «Стратегии развития физической культуры на территории Белгородской области на 2013-2017 годы», постоянно реализуются целевые программы по развитию отдельных видов спорта, сельского спорта, по организации физкультурно-массовой работы спортивных дворов и другие.

Анализ полученных за последнее время эмпирических данных, наметившиеся тенденции в молодежной политике региона дают основания считать, что в ближайшие годы

здоровый образ жизни постепенно станет популярным среди учащихся общеобразовательных учреждений Белгородской области и это будет важнейшим показателем, характеризующим улучшение качества жизни населения.

Литература

1. belgorod.bezformata.ru/listnews/oblasti.../20680727

О ВВЕДЕНИИ МИНИ-ЛАПТЫ В ПРОГРАММУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Жаворонков С.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Актуальность. Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для формирования разнообразных двигательных умений и навыков, укрепления здоровья, воспитания личностных качеств. В младшем школьном возрасте необходимо обращать внимание на всестороннее развитие физических качеств, однако акценты делаются на воспитание координационных способностей, а также быстроты движений [1,9].

Современные реалии развития общества определяют стремление учащихся к отрицанию устоявшихся физкультурно-спортивных традиций в школе и формированию новых стереотипов различных проявлений двигательной активности, оптимально соответствующих индивидуальным предпочтениям и интересам. В рамках модернизации системы образования, с целью расширения диапазона образовательных услуг для обучающихся в сфере физической культуры и спорта, внедрения современных систем физического воспитания в образовательные учреждения, Министерством образования и науки Российской Федерации рекомендован ряд программ по физической культуре на основе различных видов спорта («Теннис как третий час урока физической культуры в школе для 1-4 классов», «Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла» и др.) [3,4].

Безусловно, разработка такой программы должна осуществляться с учетом интересов и предпочтений учащихся. Также немаловажным является возможность прохождения ее разделов круглогодично, с использованием всего многообразия физических упражнений специального и общеразвивающего характера, направленных на повышение интенсивности учебно-тренировочного процесса путем применения адекватных средств и методов, игровой и соревновательной практики.

Методы исследования и полученные результаты. С целью выявления отношения школьников к урокам физической культуры и удовлетворенности ими, было проведено анкетирование 86 учащихся 3-х классов. Результаты обработки анкетных данных отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Отношение и удовлетворенность учащихся 3-х классов занятиями физической культурой, %

Ваше отношение к урокам физической культуры	%, от общего количества респондентов
с нетерпением жду	93,0
хожу без желания	4,7
не хочу посещать	2,3
Удовлетворены ли вы уроками физической культуры	
да	89,5
иногда	5,8
нет	4,7

Таким образом, результаты анкетирования показали, что с интересом физической культурой занимается 93% учащихся 3-х классов, в группе риска находится 4,7% школьников, а явное нежелание посещать занятия показали 2,3% школьников; удовлетворены содержанием уроков 89,5% третьеклассников.

Так же нами был проведен опрос, целью которого было определение игр, которые наиболее предпочитаемы учащимися на уроках физической культуры (табл.2).

Таблица 2 – Интересы учащихся 3-х классов по разделу «Подвижные игры» программы физического воспитания

№ п/п	Игры	% от общего количества респондентов
1.	Мини-лапта (по упрощённым правилам)	67,5
2.	Подвижные игры, связанные с осаливанием (разновидности салок) и выбиванием	17,4
3.	Футбол (по упрощённым правилам)	7,0
4.	Баскетбол (по упрощённым правилам)	4,6
5.	Гандбол (по упрощённым правилам)	3,5

Анализ полученных данных показал, что наиболее интересной для учащихся данной возрастной группы является игра «Мини-лапта» (сильная корреляционная связь с удовлетворенностью уроками физической культуры - $r_s=0.647$), интерес к занятиям которой проявляют 67,5% учеников. 17,4% третьеклассников с удовольствием играют в игры связанные с осаливанием и выбиванием («Салки», «Волк во рву», «Вороны и воробьи», «Коршун и наседка» и др.). Меньший интерес дети проявляют к игре в футбол (7,0%), баскетбол (4,6%) и гандбол (3,5%). Следует отметить, что элементы мини-лапты в этой

параллели классов стали включаться в уроки физической культуры лишь с нового учебного года.

Выводы. Актуальность работы по внедрению мини-лапты в образовательный процесс младших школьников обуславливается высоким интересом учащихся к данному виду игровой деятельности.

Русские народные игры являются важным средством приобщения учащихся к культурному наследию народа, к гуманистическим идеалам [7,5], поскольку подобные состязания и развлечения содействуют развитию этнического самосознания, а также формируют физическую культуру личности, имеют огромное воспитательное, оздоровительное и развивающее значение [8].

Внедрение в образовательный процесс программы по мини-лапте будет способствовать ее развитию как национального вида спорта на территории Белгородской области [6]. Особую значимость этому придает подписанный президентом Российской Федерации Федеральный закон от 23.06.2014 №170-ФЗ о развитии национальных видов спорта, к которым, будучи внесенной во всероссийский реестр видов спорта, относится мини-лапта [2].

Литература

1. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] : учеб. для студентов вузов / Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
2. О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте Российской Федерации" [Текст]: федер. закон от 23.06.2014 №170-ФЗ ".
3. О направлении на апробацию программ по физической культуре для образовательных учреждений [Текст] : Письмо Департамент образования, культуры и молодежной политики Белгородской области №9-06/451-НН от 22.02.2013 г.
4. О направлении программ по физической культуре для образовательных организаций [Текст] : Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации. Дапартамент государственной политики в сфере воспитания молодежи №09-888 от 12.05.2014 г.
5. Русская лапта на уроках физической культуры в школе [Текст] : учеб. пособие / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. - Воронеж : Элист, 2011. - 264 с.
6. Стратегия социально-экономического развития Белгородской области на период до 2025 года [Текст]: оциф. текст. - Белгород, 2010. - 258 с.
7. Таран, А.А. Использование русских народных игр в физическом воспитании школьников как средства гуманизации образования : на примере сельской школы [Текст]: автореф. дис. ...канд. пед. Наук : 13.00.04 / Таран Аркадий Анатольевич. - Омск, 2007. - 24
8. Таран, А.А. Русские народные игры на уроках в младших классах [Текст]/ А.А. Таран // Физ. культура в школе. - 2008. - №3. - С.22-25

9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2008. – 480 с.

ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МИНИ-ЛАПТЫ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЭЛЕМЕНТАМ БАЗОВЫХ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Жаворонков С.В., Никулин И.Н.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

В настоящее время российские специалисты физического воспитания, занимающиеся теоретическими и практическими проблемами физического воспитания, имеют возможность разрабатывать региональный, национальный и школьный компоненты образовательного процесса.

Современная школа готова к внедрению различных концепций программ физического воспитания и образования, но при этом отмечается, что специалисты-практики крайне слабо информированы об инновационных процессах в сфере школьной физической культуры [7].

В связи с модернизацией системы образования, специалистам физической культуры предоставляется право составлять авторские программы с учетом региональных и национальных особенностей, с применением национальных народных средств физического воспитания.

Анализ программного материала, составленного с учетом национально-региональных условий, сделанный В.И. Ляхом, позволяет говорить о том, что применение национальных средств физического воспитания дает очень высокий общий воспитательный эффект [3].

Одной из основных задач физического воспитания детей младшего школьного возраста, наряду с укреплением здоровья и гармоничным развитием личности, многие авторы видят обеспечение широкого базиса (фонда усвоенных двигательных умений и навыков) и на его основе достижение разностороннего развития координационных и кондиционных способностей [1,4,5,9].

Рассматривая народные игры как одно из действенных средств развития и воспитания подрастающего поколения, нельзя не согласиться с П.Ф. Лесгафтом [2], который предлагал шире внедрять их в практику физического воспитания.

Е.В. Готовцев отмечает, что исключительная ценность лапты как универсального средства физического воспитания, состоит в том, что, основываясь на естественных двигательных действиях, она становится доступной практически всем, а начинать заниматься ею можно с младшего школьного возраста. Русская лапта оказывает заметное влияние на

развитие двигательных качеств (в процессе игры воспитываются быстрота, выносливость, ловкость, координационные способности), оздоровление и функциональную подготовленность [6].

В статье «От лапты – к баскетболу» А.А. Таран делает вывод о том, что процесс обучения техническим приемам учащихся младших классов, применяемых в баскетболе, возможен с применением элементов лапты. Автор отмечает, что в лапте, так же как и в баскетболе, применяются следующие технические приемы: стойка, перемещения, ловля и передача мяча. Кроме того, применяются тактические взаимодействия, и выполнение какого-либо технического приема в условиях дефицита времени [8].

Данный подход показался нам интересным, и мы решили рассмотреть некоторые возможные варианты применения лапты в целях обучения младших школьников техническим приемам базовых игровых видов спорта, предусмотренных программой физического воспитания.

Определяющим в отборе нами технических элементов стал критерий возможности использования их в качестве способа введения мяча в игру в мини-лапте для осуществления перебежки.

Рассмотренные технические элементы базовых игровых видов спорта, включенных в школьную программу по физическому воспитанию, а так же возможные варианты их применения в игре мини-лапта отражены в табл. 1.

Таблица 1 – Элементы базовых видов спорта и возможность их применения в мини-лапте

Базовый игровой вид спорта	Технический элемент	Возможность применения в мини-лапте
Баскетбол	Бросок/передача	Введение мяча в игру заданным способом (варианты бросков/передач) за контрольную линию и/или вертикальную, цель, имитирующую баскетбольное кольцо
Гандбол	Бросок/передача	Введение мяча в игру заданным способом (варианты бросков/передач) за контрольную линию и/или вертикальную, цель, имитирующую ворота
Футбол	Бросок из аута	Введение мяча в игру броском из-за головы за контрольную линию
	Удар/передача	Введение мяча ударом ноги различными способами за контрольную линию и/или вертикальную цель, имитирующую ворота
Волейбол	Подача	Введение мяча в игру заданным способом подачи за контрольную линию или имитирующий волейбольную сетку трос
	Передача	Введение мяча в игру заданным способом передачи за контрольную линию или имитирующий волейбольную сетку трос

Следует отметить, что в игровых условиях выполнение указанных выше технических действий приобретает более значимую эмоциональную окраску. Кроме того, перебежки лапте аналогичны переменно-интервальному методу тренировки в легкой атлетике, при этом, играя в лапту, выполняется значительно больший объем работы, чем при обычном беге [6].

Предложенные варианты применения мини-лапты лишь частично отражают ее образовательный, оздоровительный, развивающий и воспитательный потенциал. Ввиду этого, необходимы более глубокие исследования возможностей применения национальной игры «лапта» в практике физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Выводы:

1. Мини-лапта, основываясь на естественных двигательных действиях, является универсальным средством физического воспитания, обладающее мощным оздоровительным, развивающим и воспитательным потенциалом;
2. Простота правил, возможность включения новых способов ведения игры и технических действий дает мини-лапте широкий спектр возможностей для овладения элементами базовых игровых видов спорта.

Литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / Авт. В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2011. - 126 с.
2. Лесгафт П.Ф. Об играх и физическом воспитании в школе: Речь, сказанная на торжественном заседании в память Н.И. Пирогова, 23 ноября 1982 г. // Избранные труды / Сост. И.Н. Решетень. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - с. 273-281
3. Лях В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - с 5-10.
4. Программа курса: к учебникам В.Я. Барышникова, А.И. Белоусова «Физическая культура». 1-4 классы / авт.-сост. Е.С. Воробьева, Т.В. Андрихина. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2011. – 40 с.
5. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2009
6. Русская лапта на уроках физической культуры в школе : учеб. пособие / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. - Воронеж : Элист, 2011. - 264 с.
7. Таран, А.А. Использование русских народных игр в физическом воспитании школьников как средства гуманизации образования : на примере сельской школы : Дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Таран Аркадий Анатольевич. - Омск, 2007. - 24
8. Таран, А.А. От лапты - к баскетболу // Физ. культура в школе. - 2003. - №5. - с. 28-32

9. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. - 2-е изд. - М.: просвещение, 2012. - 64 с.

**О ТРУДНОСТЯХ В РАБОТЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
РАБОТАЮЩИХ НА СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ,
И ПУТЯХ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ**

Жован Г.Ф., Румба О.Г.

ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»

ФГБОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный политехнический университет»

Введение. На протяжении последних 10-15 лет специалистами фиксируется устойчивая тенденция заметного увеличения количества студентов с ослабленным здоровьем, которых медики причисляют к специальной медицинской группе (СМГ) для занятий физической культурой. Так, если в научных работах начала 2000х годов в качестве среднего показателя указывается около 30% таких студентов [2; и др.], то в работах 2014 г. – уже около 50% и даже более [1; и др.]. Данное обстоятельство обуславливает неизбежное смещение акцентов в преподавании дисциплина «Физическая культура» в вузах РФ, когда ориентация на работу с преимущественно здоровыми студентами уступает место переориентации на работу со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Для преподавательского состава кафедр это означает выход на передний план задач оздоровления и профилактики вместо задач достижения высоких спортивных результатов и физического совершенства. Как следствие, это сопряжено с рядом трудностей профессионального характера, основные из которых: освоение регламентов работы специального учебного отделения (СУО); преимущественная ориентация в работе на нозологические особенности занимающихся и связанные с ними показания и противопоказания; пересмотр применяемых средств и методов ведения занятий; уход от наработанных годами методик и т.д.

Традициями отечественного физкультурного образования предусмотрено овладение знаниями в области оздоровительной, адаптивной, лечебной физической культуры, а также глубокое освоение блока медико-биологических дисциплин. Поэтому говорить о том, что работающие на общих кафедрах преподаватели физической культуры не имеют права вести занятия со студентами СМГ, имеющими нарушения в состоянии здоровья, конечно, нельзя.

Вместе с тем, надо понимать, что, зачастую, многие специалисты с момента окончания вуза реально не применяли на практике соответствующие знания, поскольку работали либо с лицами без противопоказаний, либо со спортсменами (имея квалификацию «тренер»). В условиях изменения контингента занимающихся и связанной с этим переориентацией в работе такие специалисты испытывают очевидные трудности и очень нуждаются в методической помощи.

В проведённом нами исследовании была предпринята попытка проанализировать и оценить, как именно в реальных условиях педагогической деятельности обеспечивается кадровыми ресурсами преподавание дисциплины «Физическая культура» на СУО в ситуации значительного увеличения количества причисленных к нему студентов. Кроме того, в задачу исследования входил анализ доступных преподавателям источников повышения профессиональной подготовленности по вопросу проведения физкультурных занятий на СУО. Тем более в связи с постоянным обновлением научных знаний и практических наработок в сфере оздоровительной физической культуры такие источники актуальны и для специалистов, которые постоянно работают в указанной профессиональной нише.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в 2013-2014 гг. в три этапа с применением методов анкетирования, педагогических наблюдений, теоретического анализа и обобщения данных специальной литературы и Интернет-ресурсов.

На первом этапе (февраль-май 2013 г.) было проведено анонимное анкетирование преподавателей физической культуры, работающих на СУО, целью которого было определить квалификационные признаки респондентов, специфику их работы на СУО, основные трудности в работе и актуальные пути их решения. Всего было опрошено 150 специалистов из России, Белоруссии, Казахстана, Украины, работающих в крупных вузах Москвы, Санкт-Петербурга, Белгорода, Волгограда, Воронежа, Екатеринбурга, Иваново, Йошкар-Олы, Ростова-на-Дону, Ярославля, Минска, Бреста, Астаны, Алматы, Киева, Запорожья, Харькова.

На втором этапе (сентябрь-ноябрь 2013 г.) была проведена серия педагогических наблюдений (всего 20) на базе ряда высших учебных заведений Белгородской области: ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»; ФГБОУ ВПО «Белгородский государственный технологический университет имени В.Г. Шухова»; АНО ВПО «Белгородский университет кооперации, экономики и права». На момент начала 2013-14 уч. года студентами этих вузов являлись более 50 тыс. человек из всех регионов РФ и более чем из 70 стран мира. По результатам медицинского осмотра, около 50% первокурсников были определены для занятий физической культурой на СУО. В ходе наблюдений применялись три вида протоколов:

- *протокол №1* – регистрация организации занятия. Включала следующие критерии: структура, продолжительность, общая и моторная плотность занятия (и его частей), динамика пульсометрии в целом по занятию и в каждой его части;
- *протокол №2* – регистрация содержания занятия. Включала следующие критерии: применённый принцип формирования учебной группы (с целью объективного анализа адекватности применённых средств), использованные виды двигательной активности, оборудование, инвентарь;
- *протокол №3* – регистрация работы преподавателя. Включала следующие критерии: организационная и методическая работа преподавателя, соответствие выбора применяемых средств особенностям занимающихся.

На третьем этапе (январь-июнь 2014 г.) был проведён теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы и Интернет-ресурсов по вопросу повышения квалификации педагогических кадров в РФ. Данный этап исследования в частности включал анализ имеющихся программ повышения квалификации преподавателей физической культуры и их содержания, с точки зрения получения профессиональных знаний, востребованных в работе на СУО.

Результаты и их обсуждение. Результаты анкетирования преподавателей физической культуры (таблица 1), в частности, указывают, что на СУО в основном работают опытные преподаватели (стаж работы более 10 лет, опыт работы на СУО – около 9 лет), однако и они испытывают реальные трудности в своей работе. При этом в основном им доступны самостоятельные способы повышения уровня профессиональной подготовленности, поскольку тематика подавляющего большинства курсов повышения квалификации не связана с преподаванием физической культуры на СУО.

Таблица 1 – Результаты анкетирования преподавателей физической культуры, работающих на специальном учебном отделении (n=150)

ВОПРОСЫ анкеты	ответы респондентов
1) Укажите Вашу специальность (как указано в дипломе об образовании):	
учитель, преподаватель физической культуры	53,33%
тренер, преподаватель физической культуры и спорта	38,67%
врач, инструктор ЛФК	4,67%
специалист по адаптивной физической культуре	3,33%
2) Ваш стаж работы по специальности (количество полных лет):	
более 10 лет	60%
6-10 лет	11,33%
менее 5 лет	28,67%
3) Есть ли у Вас ученая степень?	
да	39,33%
нет	60,67%
тема диссертации связана с преподаванием на СУО	6,67%

противоположными показаниями и противопоказаниями к нагрузке. При этом преподаватели весьма ограничено применяют индивидуальные способы коррекции нагрузки.

Крайне неожиданными оказались показатели численного состава учебных групп студентов СУО: от 12 до 52 (!!!) человек; среднее количество – 25 человек. При этом, согласно нормативным документам [3], численный состав учебной группы на СУО определён как 8-10 человек. Данное наблюдение, на наш взгляд, подтверждает факт настолько значительного увеличения числа студентов с ослабленным здоровьем, что материально-ресурсная база даже крупных вузов РФ физически не позволяет вписать требуемое регламентами количество групп в имеющуюся сетку расписания.

В отношении организационных характеристик занятий было установлено, что на фоне считающейся оптимальной регулярности занятий (3-5 раз в неделю по 60 мин) в реальности занятия проводятся в среднем 1-2 раза в неделю в среднем по 64 мин, хотя по расписанию на них отводится 90 мин. Причины снижения продолжительности занятий, в целом, объективны [5] и в основном не зависят от преподавателя, однако зафиксированная моторная плотность (в среднем 73,5%) свидетельствует, что, по всей видимости, продолжительность занятия в 90 мин могла бы оказаться чрезмерной для исследуемой категории студентов. Данные о средней интенсивности нагрузки (116 уд/мин) и применяемых средствах физической культуры (в основном общей направленности) свидетельствуют, что занятия в основном носят общеразвивающую направленность и вряд ли могут обладать ощутимым оздоровительным эффектом.

Оценка организационно-методической работы преподавателей также оставляет место для претензий. Своевременно занятия начались лишь в одном случае из 20. В пятнадцати случаях опоздание было связано с объективными причинами, не зависящими от преподавателя; в четырёх случаях начало занятия задержал сам педагог. Все 20 занятий начались с построения, но лишь на одном преподаватель выдержал все правила построения, расчёт и приветствие. На двух занятиях преподаватель объявил тему, определил задачи предстоящей работы; на пяти занятиях – лишь обозначил тему; 13 занятий начались без определения темы, цели и задач. Несмотря на разнообразие посещённых занятий по темам, задачам, средствам, соответствие упражнений нозологическим особенностям занимающихся в полной мере наблюдалось лишь в двух случаях; остальные 18 занятий имели общую направленность. Было отмечено, что в групповых занятиях, преподаватели очень мало используют индивидуальный подход: так, только два педагога использовали индивидуальную дозировку во время выполнения студентами заданий. Узко применялся метод пульсометрии как способ контроля за реакцией на нагрузку – большинство

преподавателей ограничивались контролем внешних признаков утомления, а также самоконтролем студентов.

Обобщая результаты анкетирования и педагогических наблюдений, можно уверенно говорить о, действительно, имеющих место реальных трудностях в работе преподавателей СУО, что однозначно указывает на актуальность проблемы пополнения их профессиональных знаний. При этом сами респонденты видят решение проблемы в разработке на федеральном уровне специальной учебной программы для СУО (которой пока нет), в организации специальных курсов повышения квалификации, в публикации качественных учебно-методических материалов. На наш взгляд, все эти пути перспективны и должны реализовываться. При этом если вопрос разработки программ для СУО так или иначе регламентирован (путём предоставления права кафедрам разрабатывать такие программы самостоятельно), если учебно-методические пособия всё-таки регулярно выпускаются, то вопрос существования курсов повышения квалификации преподавателей по строго соответствующей тематике пока что остаётся открытым.

Вместе с тем, все предпосылки для организации таких курсов существуют в реальности, поскольку по-прежнему остаётся неизменным требование к работникам образования минимум раз в 5 лет повышать свою квалификацию, предоставляя официальный документ установленного образца. Соответственно, в стране уже разработан и действует целый пакет регулирующих данный процесс законодательных и нормативных актов, функционируют осуществляющие эту деятельность образовательные организации (университеты, академии, институты и т.д.), апробированы и внедрены самые разнообразные программы [6].

Однако анализ тематики предлагаемых курсов повышения квалификации для специалистов по физической культуре свидетельствует о сохранении проблемы несоответствия запросов преподавателей к направленности своего профессионального роста и эффективности существующих (особенно малых по объёму) программ. На наличие данной проблемы ещё в 2001 г. обратил внимание Б.Е. Лосин [4] в своей докторской диссертации.

Знакомство с реализуемыми в настоящее время программами повышения квалификации, размещёнными в открытом доступе в 2010-2014 гг., позволило нам условно разделить их на две группы: 1) для всех специалистов по физической культуре и спорту; 2) для специалистов, занимающихся тренерской деятельностью. Предлагаемые в этих программах направления повышения квалификации можно сгруппировать следующим образом: обучение планированию и содержанию физического воспитания в учебных заведениях различного уровня и для различных возрастных категорий в соответствии с ФГОС; знакомство с инновационными методиками реализации тренировочного процесса по

видам спорта, включая мастер-классы ведущих тренеров; углубление знаний в области адаптивной физической культуры, включая знания по двигательной реабилитации, лечебной физической культуре, спортивной медицине; знакомство с популярными и новыми физкультурно-оздоровительными технологиями. По уровню формируемых компетенций существующие программы также можно разделить на две группы: 1) формирующие общую компетентность педагога; 2) формирующие специальную компетентность педагога физической культуры.

На примере программ повышения квалификации для преподавателей физической культуры, реализуемых в Белгородской области в 2010-2014 гг., нами была предпринята попытка определить долю содержащейся в них информации по проблеме физического воспитания студентов СУО (таблица 2).

Таблица 2 – Тематика программ повышения квалификации для преподавателей физической культуры, реализуемых в Белгородской области в 2010-2014 гг.

№ п/п	название программы повышения квалификации	учебное заведение, реализующее программу	объём учебных часов	≈ доля часов по теме СУО
1	«Содержание и методика преподавания физической культуры в условиях реализации ФГОС общего образования»	Белгородский институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов	108	1,86%
2	«Управление образовательным процессом в условиях реализации ФГО образования»	Белгородский институт развития образования	144	1,39%
3	«Современные педагогические технологии в деятельности преподавателя физической культуры учреждений среднего профессионального образования»	Белгородский институт повышения квалификации, факультет физического воспитания	72	0%
4	«Современные технологии в подготовке спортсменов»	Белгородский институт повышения квалификации	72	0%
5	«Теория и методика оздоровительной аэробики»	Белгородский институт повышения квалификации	72	0%
6	«Современные технологии организации и судейства соревнований в армспорте»	Белгородский институт повышения квалификации,	72	0%
7	«Теория и методика атлетизма»	Белгородский институт повышения квалификации,	102	0%
8	«Игровые программы и технологии физического воспитания дошкольников»	Белгородский институт повышения квалификации	72	0%
9	«Здоровье сберегающие образовательные технологии в вузе»	Белгородский институт повышения квалификации	72	2,8%

Как видно из таблицы, предлагаемая в учебных заведениях Белгородской области тематика курсов повышения квалификации в целом не может удовлетворить широкий круг профессиональных интересов и запросов преподавателей физической культуры. В том числе

это относится и непосредственно к повышению компетентности преподавателей, работающих на СУО. Отметим при этом, что представленные в последней графе таблицы цифры отражают долю часов, лишь косвенно касающихся тем, связанных с проблемой физического воспитания студентов СУО.

Программ повышения квалификации, тематика которых напрямую была бы связана со спецификой преподавания физической культуры на СУО, ни в одном из учебных заведений РФ нами обнаружено не было.

Заключение. Подводя итог проведённого исследования, можно сделать следующие основные выводы:

- значительное увеличение количества студентов с ослабленным здоровьем (до 50% и более) обуславливает смещение акцентов в преподавании дисциплины «Физическая культура» в сторону профилактики и оздоровления;
- увеличение числа студентов, причисленных к СУО, вынуждает преподавателей менять привычную направленность профессиональной деятельности и приводит к перенапряжению материально-ресурсной базы вузов;
- многие преподаватели физической культуры испытывают трудности при работе на СУО, среди которых основные – организационные и методические, а также нехватка специальных знаний и ограниченность доступа к ним;
- решению проблемы повышения профессиональной подготовленности преподавателей физической культуры, работающих на СУО, может способствовать организация соответствующих курсов повышения квалификации, однако пока что программы по данной тематике не реализуются.

Литература

1. Егорычева, Э.В. Технология применения средств оздоровительной физической культуры на занятиях со студентками специального учебного отделения : Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Э.В. Егорычева. – М., 2014. – 23 с.

2. Загревская, А.И. Совершенствование методики занятий по физической культуре у студенток специальной медицинской группы на основе их программирования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.И. Загревская. – Омск, 2000. – 24 с.

3. Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений от 26 июля 1994 г. №777 и Приказ «Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях» от 1 декабря 1999 г.

4. Лосин, Б.Е. Педагогическая эффективность повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту : Дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Борис Ефимович Лосин. – СПб, 2001. – 335 с.

5. Румба, О.Г. Анализ результатов педагогических наблюдений на занятиях по физической культуре со студентами специальных медицинских групп в вузах Белгородской области / О.Г. Румба, Г.Ф. Жован // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2014. – №2(49), С. 85-91.

6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 21.07.2014).

КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА МЕТОДОМ КИНЕЗИТЕРАПИИ

Жуган Г.А., Климова В.К.

ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», НИУ «БелГУ»

За последние годы в России наметилась тенденция к ухудшению здоровья детей подросткового возраста. В общем числе заболеваний нарушения костно-мышечной системы занимают значительное место и составляют от 18-20% в начальной школе до 45-50% у подростков. [3]

Нарушение осанки и искривление позвоночника очень часто возникают в школьном возрасте. Происходит это потому, что развитие костно-мышечной системы у детей и подростков еще не закончено, кости гибки и податливы и неправильная посадка за партой, долгое сидение за компьютером в неудобной позе, неправильное питание, недостаток кальция в организме и прочее могут вызвать эти нарушения.

Адекватные и комфортные условия биологического созревания и функционирования центральной нервной системы во многом зависят от морфологического и функционального состояния опорно-двигательного аппарата. [1]

В Белгороде функционируют два центра по коррекции и лечению опорно-двигательного аппарата, работающие по методике С. М. Бубновского.

Особенность методики, разработанной и запатентованной С. М. Бубновским, заключается в том, что для лечения целого ряда заболеваний, он обратился к внутренним ресурсам организма человека, а именно, к мышечной системе, составляющей более 60% массы человека. Метод включает в себя систему упражнений, рассчитанных на активизацию глубоких мышц, примыкающих к позвоночнику и крупным суставам. При этом улучшается кровообращение в мускулатуре, улучшается питание костной и хрящевой ткани, т.е. создаются необходимые условия для их восстановления. [4]

Основной задачей врачей и инструкторов-методистов «Клиники позвоночника» является лечение заболеваний позвоночника и суставов. В качестве основного метода лечения, являются занятия в реабилитационном зале, на специальных многофункциональных и узколокальных тренажерах Бубновского. Занятия на таких тренажерах, позволяют точно дозировать нагрузку на отдельные группы мышц и связок, обеспечивая адекватный режим физических воздействий. В качестве вспомогательных методов используются диафрагмальное дыхание, соблюдение водно-питьевого режима, криотерапия, массаж, так же изготавливаются индивидуальные стельки для коррекции стопы.

Для каждого пациента разрабатывается индивидуальная программа выздоровления, учитывающая его личные особенности и уровень физического развития, степень заболевания, общее состояние здоровья. Программа выздоровления включает специальные реабилитационные упражнения, предназначенные для улучшения подвижности суставов, эластичности мышц, связок и сухожилий. В результате снимается болевой синдром, активизируются глубокие мышцы, восстанавливается питание пораженных тканей, возвращается подвижность суставов и позвоночника, значительно возрастают двигательные возможности, трудоспособность, улучшается качество жизни. Ослабленным пациентам предлагаются адаптированные упражнения, с которыми они с удовольствием справляются, переходя в дальнейшем к более сложным задачам. Особый акцент делается на постановку правильного дыхания и соблюдение водно-питьевого режима. [2]

Программа выздоровления, режим занятий, подключение вспомогательных методик, составляются врачом-кинезитерапевтом индивидуально для каждого пациента с учетом особенностей организма. Контроль ведут квалифицированные инструкторы по кинезитерапии.

Медики утверждают, что девочки обычно к 15 годам практически уже имеют свой конечный рост, т. е. перестают расти, а мальчики в этом возрасте растут очень интенсивно и конечного роста достигают лишь к 19-20 годам. [3]

Основная задача врачей «Клиники позвоночника» - найти наиболее эффективные методы коррекции и лечения опорно-двигательного аппарата у детей подросткового возраста. Именно это позволит в дальнейшем достичь положительных и быстрых результатов в области коррекции осанки, что немаловажно для быстро растущих организмов подростков.

При разработке программ выздоровления и составления комплекса упражнений по коррекции и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата были применены следующие методы: анализ литературы по кинезитерапии, адаптивной физической

культуры, возрастного развития детей и подростков, аналитический и статистический методы, метод сравнения и наблюдения.

Индивидуальная программа выздоровления включает:

1) комплекс упражнений на специальных тренажёрных устройствах узлокалокального и многофункционального действия по методике кинезитерапии Бубновского С.М. с четким индивидуальным подбором весового отягощения;

2) постановку диафрагмального дыхания, снимающего напряжение при выполнении упражнений, связанных с перемещением веса, что предотвращает повышение внутрибрюшного и внутричерепного давления, перегрузку сердечно-сосудистой системы, улучшает вентиляцию лёгких и общее кровообращение;

3) комплекс суставной гимнастики (без применения тренажеров);

4) закаливающие процедуры, направленные на улучшение работы иммунной системы и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды;

5) обучение правильному статико-динамическому режиму во время занятий в школе и дома.

В центре по коррекции и лечению опорно-двигательного аппарата, прошли курс лечения более 100 детей и подростков с основным диагнозом – «сколиоз I-II степени».

За последние два года была проанализирована динамика по коррекции осанки у десяти юношей в возрасте от 12 до 15 лет, и у десяти девушек в возрасте от 11 до 15 лет, которые проходили курс лечения в центре по коррекции и лечению опорно-двигательного аппарата.

Пациентов больных сколиозом сравнивали с нормативами здоровых детей подросткового возраста соответствующих их полу, возрасту и массе тела.

По сравнению данных при обращении пациентов в центр и данных после лечения, можно отметить следующую динамику: по показателям проводимых тестов улучшилась сердечнососудистая система, дыхательная система, гибкость, выносливость и сила мышц.

При визуальном осмотре произошли улучшения в статике позвоночника, положение таза, уровня надплечий, расположение углов лопаток относительно линии, проведенной через остистые отростки, снизилось мышечное напряжение, угол сколиоза у части пациентов по данным рентгенографии значительно уменьшился. У остальных наступила стабилизация процесса. Не было отмечено ни одного случая ухудшения.

Индивидуальная программа выздоровления позволяет, проводит оценку массы тела, роста, объем легких, миофасциальную диагностику, артериальное давление и пульс. Индивидуальные данные пациентов сопоставляются с нормативными показателями.

В программу выздоровления фиксируются:

- 1) антропометрические показатели (вес, рост, оценка подкожно-жирового слоя, телосложение и т.д.);
- 2) данные карты миофасциальной диагностики, такие как:
 - а) изменения в костно-суставной системе (нарушение статики позвоночника, ограничение ротации суставов);
 - б) оценка функционального состояния мышечно-связочной системы (болезненность, выявление мышечных групп со сниженной эластичностью, локальных участков, гипер- и гипотонус, симптомы ригидности);
- 3) оценки объема мышечной массы и силовой выносливости;
- 4) выявление наличия травматических и дистрофических изменений опорно-двигательного аппарата.

Кроме того, в индивидуальной программе выздоровления отмечаются особенности анамнеза, жалобы, наличие сопутствующих заболеваний и результаты инструментальных методов исследования (при наличии КТ, МРТ и т.д.).

Такой контроль помогает специалисту по кинезитерапии регулировать индивидуальную величину и интенсивность нагрузки во время выполнения упражнений.

Каждое полугодие оцениваются результаты работы пациентов и подводятся итоги проводимой программы выздоровления.

Выводы

Разработка индивидуальной программы выздоровления по коррекции и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата позволит:

- грамотно составить индивидуальный комплекс упражнений по коррекции осанки;
- выявить на ранней стадии основные причины, которые влекут к искривлению позвоночника;
- наиболее быстро находить эффективные методы коррекции и профилактики опорно-двигательного аппарата у детей подросткового возраста, с помощью накопленных данных;
- повысить положительную динамику выздоровления пациентов и эффективность деятельности инструктора-методиста по кинезитерапии за счет применения разработанной индивидуальной программы выздоровления и комплекса упражнений по коррекции осанки.

Успех лечения зависит от своевременной диагностики. Чем быстрее выявить данную патологию, тем больше шансов на получение положительных результатов. Следует отметить, что для каждого пациента составляется индивидуальный план терапевтических мероприятий в программе выздоровления. При этом учитывают стадию болезни и особенности ее протекания. Как правило, когда диагностируют сколиоз позвоночника,

лечение проводится в три этапа: прямое влияние на отделы позвоночного столба, в котором обнаружили боковое искривление; процедуру направленные на исправление сколиоза; закрепление полученного после терапии правильного положения позвоночника. Нужно отметить, что наиболее тяжелым оказывается последний этап. Пациенты не уделяют ему должного внимания, поэтому сколиоз развивается повторно. Именно поэтому важно соблюдать все предписания врача, развивать мышцы спины и проводить коррекцию осанки. Лечение должно быть комплексным и включать консервативные методы лечения.

Литература

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев: Здоровье, 1987.-224с.
2. Бубновский С.М. Адаптивная физкультура с основами кинезитерапии. Основные положения программы:/Под редакцией С.М. Бубновского. – Авторы-составители С.Г. Лукьянычев, Л.С. Бубновская. – издание 2-е дополненное, М., 2008.- 96с.
3. Румянцев А.Г. Актуальные проблемы подростковой медицины:/ Румянцев А.Г., Панков Д.Д. – М., 2002.- 376с.
4. <http://www.bubnovsky.ru> Сайт центра доктора Бубновского С.М.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Загорельская О.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Проблема восстановления в спортивной деятельности является одной из основных проблем современной системы подготовки квалифицированных спортсменов. Во время мышечной деятельности в организме спортсмена преимущественно происходят катаболические процессы и реакции расщепления приводят к расходованию энергоресурсов, формированию кислородного долга, накоплению продуктов распада, разбалансированию нейроэндокринной и вегетативной систем. Наблюдаемые изменения выступают в роли пусковых элементов обратной связи, которая после прекращения трудовой деятельности активизирует процессы ассимиляции. Восстановление – это совокупность происходящих в этот период физиологических, биохимических и структурных изменений, которые обеспечивают переход организма от рабочего уровня к исходному (до рабочего) состоянию, и объединяется понятием восстановление [6].

Сразу после окончания физических нагрузок в организме спортсмена сохраняются функциональные изменения, присущие периоду спортивной деятельности и лишь затем

начинают осуществляться основные восстановительные процессы, которые носят неоднородный характер. При этом важно подчеркнуть, что вследствие функциональных и структурных перестроек, происходящих в процессе восстановления, функциональные резервы организма расширяются, и наступает сверхвосстановление (суперкомпенсация) [6].

Исследования великих ученых И.П.Павлова, И.М.Сеченова выявили закономерности течения восстановительных процессов, которые послужили основой появления центрально-нервной теории утомления. Процессы истощения и восстановления в организме тесно связаны между собой и с процессами возбуждения и торможения в ЦНС. Это положение полностью подтверждено экспериментальными исследованиями Г. В. Фольборта (1951), в которых была установлена тесная связь между процессами истощения и восстановления функциональных потенциалов в работающем органе. Показано также, чем больше энергетические траты во время работы, тем интенсивнее процессы их восстановления. Однако если истощение функциональных потенциалов в процессе работы превышает оптимальный уровень, то полного восстановления не происходит. В этом случае физическая нагрузка вызывает дальнейшее угнетение процессов клеточного анаболизма. При несоответствии реакций обновления в клетках катаболическим процессам в организме могут возникать структурные изменения, ведущие к расстройству функций и даже повреждению клеток [7]

Специфика процессов утомления и восстановления в соревновательных и тренировочных условиях зависит от ряда факторов: типа мышечного сокращения; количества и массы мышц, участвующих в движении; характера и интенсивности выполняемой работы; возраста и пола; уровня тренированности. При одинаковой нагрузке у одних и тех же спортсменов, в нашем случае, легкоатлетов-прыгунов, развитие утомления и возможность его компенсации зависят также и от направленности тренировки.

Рост спортивных результатов обусловлен тенденцией к увеличению количества соревнований, тренировочных занятий, что в свою очередь способствует сокращению восстановительных периодов между ними, значительному росту физических и психологических нагрузок. Интенсификация тренировочного процесса вносит различные изменения в состояние психоэмоциональной сферы, сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем, вызывая кроме развития утомления, состояния перенапряжения, перетренировки, увеличение травматизма у спортсменов [1,2].

При утомлении в первую очередь изменяются различные функции организма и, лишь затем снижаются количественные и качественные показатели работоспособности. При восстановлении нормализация функциональных констант организма служат основой для улучшения прямых показателей работоспособности. На основании этих закономерностей

можно прогнозировать уровень работоспособности человека и в существенной степени управлять процессами утомления и восстановления [6].

При этом требования к тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных легкоатлетов-прыгунов на этапе спортивного совершенствования возрастают, что обуславливает необходимость своевременного применения всего арсенала средств, стимулирующих и повышающих работоспособность спортсменов и одновременно ускоряющих восстановительные процессы. В этой связи, актуальное значение приобретают вопросы использования различных средств восстановления на различных этапах подготовки спортсмена [3].

Комплексное использование педагогических, медико-биологических и психологических средств ускоряет восстановление, повышает общую работоспособность, позволяя выполнять большой суммарный объем тренировочной нагрузки, обеспечивает профилактику переутомления и улучшает процессы адаптации организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Применение средств восстановления строго индивидуально и обязательно должно учитывать цели, задачи и этапы учебно-тренировочного процесса, а также климатогеографические условия проживания спортсмена.

Специалисты в области физической культуры и спорта отмечают, что в настоящее время осознана необходимость рассмотрения тренировочных воздействий и восстановительных средств, в виде двух сторон единого сложного процесса [4,5,8]. Объединение средств восстановления и тренировочных воздействий в определенную систему и является одним из главных вопросов управления работоспособностью и восстановительными процессами в тренировочном процессе и соревновательном периоде.

В настоящее время спортивной наукой и передовой практикой накоплен обширный материал по проблеме использования средств восстановления и повышения работоспособности: дана классификация восстановительных средств, обоснованы основные принципы их использования, апробированы многие средства восстановления и повышения работоспособности и их комплексы в отдельных видах спорта. Однако, несмотря на очевидную необходимость и логичность планомерного использования широкого круга средств восстановления и повышения работоспособности в подготовке высококвалифицированных спортсменов, на практике проблема рационального соотношения тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий требует дополнительных исследований. Во многих видах спорта, в том числе и в легкой атлетике, планомерное и целенаправленное использование средств восстановления и повышения работоспособности лимитируется нерешенностью следующих проблемных вопросов: определения набора функций, несущих основные нагрузки и лимитирующих

работоспособность, а также учет гетерохронности протекания восстановительных процессов, подвергающихся стимуляции используемыми средствами восстановления; разработки и подбора оптимальных технологий использования различных средств восстановления и повышения работоспособности в комплексе; выбора объективных методов контроля за эффективностью применяемых средств и др.

Вместе с тем, чрезмерное увлечение средствами восстановления или их нерациональное применение на фоне методически неправильного планирования учебно-тренировочного процесса не только могут привести к дискредитации самой идеи, но и нанести вред здоровью спортсменов [4,5].

Таким образом, ведущие специалисты сходятся во мнении, что качество и эффективность учебно-тренировочного процесса во многом зависит от выполнения в годичном цикле нагрузок различной направленности, но и от их сочетания с педагогическими, медико-биологическими, психологическими средствами и методами восстановления. Эффективность использования средств восстановления находится в прямой зависимости от конкретного состояния организма спортсмена и уровня тренированности, динамики восстановительных процессов после выполнения разных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, индивидуальных способностей к восстановлению с учетом вида спорта, этапа и методики тренировки.

Литература

1. Артемьева, Н. К. Биохимические аспекты специализированного питания спортсменов / Н.К. Артемьева // Проблемы оптимизации функциональной подготовленности спортсменов. Волгоград, 2007. - Вып. 3. - С. 32 -36.
2. Вовк, С. И. Закономерности взаимодействия нагрузочных и разгрузочных фаз в спортивной тренировке / С.И. Вовк // Теория и практика физической культуры. 2008. - №5. - С. 63 – 65
3. Дибинский, Р. А. Отдых спортсмена как фактор повышения его работоспособности / Р.А. Дибинский, В.П. Боряк, А.Ф. Щекин // Теория и практика физической культуры. 2001. - №6. - С. 28 – 30
4. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
5. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов // Общая теория и ее практические приложения. - Кич.ев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с
6. Солодков А.С. Физиологические механизмы и закономерности восстановительных процессов в спорте // «Ученые записки» университета имени П.Ф. Лесгафта / 2007. 36 (28), С.84-85
7. Фольборг, Г.В. Вопросы физиологии процессов утомления и восстановления / Г. В. Фольборг. - Киев : Наукова думка, 1958. - 370 с.

8.Чёмов В.В., Ганзей С.С., Мартюшев А.С. Физиологические аспекты функциональной подготовки в физическом воспитании и спортивной тренировке. Волгоград: ВГАФК, 2010. - С. 133 – 138

ИССЛЕДОВАНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Иваненко Я.В., Леонидова Е.А., Малахова Т.Н.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет*

В современных условиях человеку сохранить здоровье непросто. Он постоянно подвергается воздействию техногенно измененной окружающей среды, большим физическим и психоэмоциональным нагрузкам, поэтому современному человеку все чаще приходится жить на пределе своих возможностей. За последние годы в России наблюдается беспрецедентное снижение уровня здоровья населения. Наибольшую тревогу в этом плане вызывает отношение к своему здоровью подрастающего поколения. Между тем именно им предстоит обеспечить в будущем социально-политический, политический и научно-технический прогресс общества[2, 3].

С появлением в мире нового направления — фитнеса в области оздоровительных технологий начали происходить значительные преобразования. С каждым годом растет количество спортивных, лечебных, оздоровительных фитнеспрограмм. Фитнес — это развитие всех физических качеств, необходимых для повседневной жизни. Фитнес настолько многогранен, что любой человек, независимо от возраста, пола, образа жизни и стартового состояния здоровья, может приспособить систему к своим нуждам, и она гарантированно приведет к поставленной цели. Все направления фитнеса (а их немало) способствуют развитию массового оздоровления населения доступными для каждого человека средствами. Среди различных направлений особое место занимает силовой фитнес.

Силовой фитнес — один из лучших способов поддержать силу и энергичность до преклонных лет. Поэтому нет никаких сомнений, что силовая тренировка как метод фитнестренинга будет обретать со временем все больше последователей.

В конце XIX века возник новый интерес к силачам — не к их физической силе как средству выживания и самообороны, а к гармоничному развитию мышц человеческого тела, воплощенному в идеальных образах Древней Греции.

Занятия силовым фитнесом значительно влияют на развитие отдельных мышечных групп, на внешность человека в целом, на походку, осанку, манеру держаться и т.д. К эффективным средствам гармоничного развития мышечной системы относятся упражнения с отягощениями. С их помощью можно исправить как врожденные, так и приобретенные дефекты телосложения (узкие плечи, сутулость, непропорциональное развитие отдельных мышечных групп и т.д.). Хилость и неразвитость мышц обычно сопутствуют неправильному образу жизни. Значит, изменив его, мы преграждаем путь дальнейшему регрессу, поворачиваемся лицом к здоровью и силе, учимся на практике применять то, что дают нам силовые занятия.

Несмотря на совершенствование современных фитнес-технологий и большое количество разработанных фитнес-программ [1, 3, 6], большинство из них не основаны на глубоком понимании биохимических механизмов силовой тренировки женщин репродуктивного возрастного периода, и не учитывают проблем индивидуализации с целью оптимизации ее эффективности.

Это послужило предпосылкой для создания и реализации научного обоснования методики физической подготовки женщин 25-35 лет на основе их индивидуальных антропометрических и физиологических особенностей.

Объектом исследования является педагогический процесс индивидуальной оздоровительной силовой тренировки женщин, занимающихся в фитнес-клубе.

Предметом исследования являются особенности физического развития и физической подготовленности женщин 25-35 лет, обеспечивающие индивидуальный подход к содержанию фитнес-программ.

Целью исследования является выявление эффективности методики оздоровительной силовой тренировки женщин 25-35 лет, занимающихся фитнесом, с учетом их индивидуальных особенностей.

Гипотеза исследования. Предполагается, что применением педагогических технологий, включающих оптимальные тренировочные режимы оздоровительной силовой подготовки женщин 25-35 лет, основанных на индивидуальных показателях их физического развития, позволит существенно повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что разработана и предложена практике батарея информативных тестов для формирования процесса оздоровительной силовой подготовки женщин, занимающихся в фитнес-клубе с учетом их индивидуальных особенностей; разработана педагогическая технология формирования уровня развития силовой подготовленности женщин, как основы сохранения и укрепления их здоровья; основой реализации данной технологии явилась разработка

дифференцированных фитнес-программ оздоровительной силовой тренировки женщин 25-35 лет, в зависимости от их индивидуальных особенностей; разработана система оценки уровня физического развития и силовой подготовленности женщин, занимающихся в фитнес-клубе, характеризующих состояние их здоровья.

Исследование проводилось на базе УСК С. Хоркиной НИУ «БелГУ». Сроки проведения: январь – май 2014 года. В эксперименте принимали участие женщины в возрасте 25-35 лет, занимающиеся фитнесом, в количестве 30 человек. Были сформированы две учебно-тренировочные группы – контрольная и экспериментальная, численностью по 15 человек каждая, с примерно равным уровнем физического развития. Исследование проводилось в три этапа.

Для обоснования эффективности применения разработанной методики оздоровительной силовой подготовки женщин, проведен педагогический эксперимент.

В начале педагогического эксперимента у занимающихся обеих групп (экспериментальная, контрольная) на основе апробированной батареи тестов определен уровень показателей физического развития и физической подготовленности. По исходным среднегрупповым показателям испытуемые экспериментальной и контрольной групп подобраны однородно (таблица 1).

Таблица 1 - **Исходные среднегрупповые показатели физического развития и физической подготовленности**

Показатель	ЭГ	КГ	P
Окружность грудной клетки (см)	89,03	89,51	p>0,05
Окружность талии (см)	80,29	80,38	p>0,05
Масса тела (кг)	69,35	68,44	p>0,05
Жим штанги лежа (раз)	10,59	10,00	p>0,05
Приседания со штангой (раз)	24,0	24,0	p>0,05

Испытуемые двух групп (экспериментальной и контрольной) занимались на протяжении 5 месяцев (максимальное количество тренировочных занятий -50).

В контрольной группе испытуемые занимались по общепринятым в бодибилдинге методикам, которые ориентированы на спортсменов и здоровых людей и не адаптированы на людей разного возраста, пола, уровня здоровья и не имеют реабилитационной направленности. В экспериментальной группе испытуемые занимались по предложенной (разработанной) программе.

В таблице 2 представлена разница среднегрупповых данных выделенных показателей испытуемых экспериментальной и контрольной групп после окончания эксперимента.

Таблица 2 - Среднегрупповые показатели физического развития и физической подготовленности испытуемых экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

Показатель	ЭГ	КГ	P
Окружность грудной клетки (см)	83,74	87,50	p<0,05
Окружность талии (см)	73,32	78,06	p<0,05
Масса тела (кг)	60,74	67,28	p<0,05
Жим штанги лежа (раз)	29,24	15,75	p<0,05
Приседания со штангой (раз)	49,06	30,88	p<0,05

Данные таблицы 2 свидетельствует о том, что по показателям: обхват грудной клетки, обхват талии, масса тела, жим штанги лежа, приседания со штангой на плечах после эксперимента испытуемые экспериментальной группы значительно превосходят испытуемых контрольной группы на статистически достоверную величину ($P<0,05$).

Проведенный анализ научно-методической литературы по вопросам силовой подготовки девушек и женщин 25-35 лет, занимающихся фитнесом, показал большое разнообразие методик. Основное внимание исследователей было уделено биохимическому и биомеханическому обоснованиям силовой подготовки, что несомненно подтверждает все возрастающее внимание к фитнесу, как к виду физкультурно-оздоровительной деятельности, направленному на поддержание и сохранение здоровья женщин в основном репродукционном периоде.

Литература

1. Авербух М. Двигайся больше, живи дольше: Уник. фитнес-прогр. продления молодости / Марк Авербух. - М.: Гранд-Фаир, 2004. - 269 с.: ил., табл.
2. Актуальные вопросы физической культуры и спорта : тр. науч.-исслед. ин-та пробл. физ. культуры и спорта КГУФКСТ. Т. 8 / под. ред. д-ра мед. наук, проф. В.А. Якобашвили, д-ра пед. наук, проф. А.И. Погребного ; Федер. агенство по физ. культуре и спорту, Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Науч.-исследоват. ин-т пробл. физ. культуры и спорта. - Краснодар: Изд-во КГУФКСТ, 2005. - 372 с.: табл.
3. Андреева Е.В. Методика построения физкультурно-оздоровительных программ для девочек среднего школьного возраста с разным уровнем физического здоровья / Е.В. Андреева, А.П. Благий // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 7 Междунар. науч. конгр. : Материалы конф., 24-27 мая 2003 г. - М., 2003. - т. 3. - С. 4.
4. Антипенкова И.В. Результаты длительных занятий в женских группах оздоровительной направленности / И.В. Антипенкова // Проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов и развития массовой физической культуры : межвуз. сб. науч. тр. / Смоленский гос. ин-т физ. культуры. - Смоленск, 2003. - С. 74-76.

5. Аронов Г.З. Система управления предприятием сферы физкультурно-оздоровительных услуг / Г.З. Аронов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - N 12 (34). - С. 10-13.
6. Ким Н. Фитнес : учебник / Наталья Ким, Михаил Дьяконов. - М.: Сов. спорт, 2006. - 453 с.: ил.
7. Князева Е.В. Развитие эмоциональной устойчивости на занятиях в фитнес-клубе в аспектах укрепления здорового образа жизни / Ек.В. Князева, Т.В. Платонова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - N 9 (31). - С. 50-52.
8. Кузнецов А. Анатомия фитнеса / А. Кузнецов – М. Феникс 2008 – с. 224.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ САМБО В БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Ирхин В.Н., Немков В.А.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет*

В настоящее время самбо является одним из наиболее популярных видов спорта, культивируемых в Белгородской области. Начало этому виду спорта на Белгородчине было положено в 1971 году, когда в Белгороде на базе спортивного общества «Трудовые резервы» была организована первая секция по самбо под руководством Виктора Ивановича Калашникова [3]. Самбо начало очень быстро завоевывать большую популярность среди молодежи и в 1973 году перешагнуло пределы Белгорода: были открыты секции по самбо в Шебекино и в поселке Борисовка, позже были организованы секции в Старом Осколе, в Губкине, в поселке Вейделевка, в Грайвороне. С 1975 года борьба самбо начала культивироваться в областном совете «Динамо». В 1972 году в СССР была создана Федерация дзюдо и именно самбисты стали представлять нашу область в соревнованиях по дзюдо. Белгородская Федерация борьбы самбо и дзюдо была создана в 1975 году, возглавил и руководил ею, в течение 25 лет В.М. Богмацера [2]. Белгород становится центром проведения многих крупных соревнований: таких, как Всесоюзные и Всероссийские чемпионаты спортивных обществ «Трудовые резервы», «Динамо», «Урожай», а также региональные Чемпионаты России и МВД [1].

Именно в то время закладывался фундамент победных результатов наших спортсменов. Мы теперь с гордостью можем назвать имена тех спортсменов, которые должны являться примером для подражания юным самбистам. Это Владимир Воронов, Заслуженный тренер России. Владимир Воронов является первым и единственным тренером

легендарного, многократного чемпиона мира по боям без правил Федора Емельяненко, который начинал свою спортивную карьеру в Старом Осколе и до прихода в профессиональные бои успел стать призером чемпионата России по самбо и дзюдо, выиграть несколько международных турниров. В 21 год Федор выполнил норматив мастера спорта по самбо и дзю-до. Через год упорных тренировок стал призером страны по самбо и дзю-до, вошел в состав олимпийской сборной России и стал Мастером спорта Международного класса по самбо. В 1998 г. он был бронзовым призером чемпионата России по самбо (Калининград), а затем – серебряным призером первенства Вооруженных Сил в абсолютной весовой категории. В 1999 году в составе Сборной России стал призером международных турниров по самбо и дзю-до класса «А» (Москва, София).

В 2002 году его имя стало производить впечатление и на самых титулованных мастеров единоборств. На чемпионате мира по боевому самбо, который проходил в Панаме из 8-ми участников, сделавших заявки, 7 отказались от поединка. Причина? Узнали, что сборную команду России будет представлять Федор Емельяненко. На поединок с ним решился лишь один американец. Владимир Воронов прокомментировал этот бой так: «После броска Федора чемпиона Америки просто поднимали с ковра. Он этого американца «разобрал» на первой минуте, на первой секунде бросил и удержал... Опыт показал: чемпион Америки по самбо – откровенно слаб рядом с чемпионом России». Выиграв бой у опытного американца Хиза Херинга, Емельяненко вышел на чемпиона мира по версии PRIDE, великолепного бразильского бойца Антонио Родриго Нogueйро, поединки которого называли феерией, а победы – зрелищем.

Несмотря на определенный спад, наблюдавшийся в начале 2000-х годов в развитии белгородского самбо в связи со сменой руководства областной федерации, негативными процессами коммерциализации спорта, тем не менее, этот вид борьбы продолжает радовать своих поклонников. Примером является спортивный клуб «Булат», который был основан 06.07.2010 года в г. Валуйки. Сейчас клуб насчитывает около 60 человек. Появились и первые чемпионы, призеры городских, областных и международных соревнований. Спортивный клуб «Булат» является лидером в Валуйском районе среди спортивных клубов по борьбе самбо. Воспитанники клуба регулярно принимают участие в районных, областных, национальных Российских и международных турнирах по самбо.

Большим событием для белгородского самбо стало проведение 5 и 6 августа 2007 года в учебно-спортивном комплексе БелГУ С. Хоркиной первенства России по боевому самбо среди юниоров 1987–1988 годов рождения. Всего в этих соревнованиях приняли участие 95 спортсменов из многих регионов России. Они соревновались в десяти весовых категориях. Белгородскую область на этих соревнованиях представляли 17 бойцов. Турнир такого уровня

проводился в Белгороде впервые [4]. Победителями и призёрами этого турнира среди белгородцев стали следующие спортсмены: ВК 62 кг: Алексей Череновский (г. Белгород). Антон Баценков (г. Белгород). ВК 74 кг: Яков Хайчук (г. Белгород). ВК 90 кг: Элмар Аббасов (Белгородская область). Виктор Немков (Белгородская область). ВК 100 кг: Кирилл Сидельников (Белгородская область). ВК +100 кг: Александр Косарев (Белгородская область).

Награду «За лучшую технико-тактическую подготовку» получил белгородец Александр Косарев, который выступал на соревновании по боевому самбо в первый раз. И по его же собственному признанию самым сложным было «преодолеть своё волнение перед первым выходом на ковёр». Вице-президент «Всероссийской федерации самбо», президент международной Всероссийской комиссии самбо и Заслуженный тренер России Александр Ушаков отметил высокий уровень организации этого турнира и поддержку болельщиков. Белгородские спортсмены на этих соревнованиях завоевали четыре золотых, две серебряных и одну бронзовую медали. По итогам первенства была сформирована сборная команда России для участия в юниорском чемпионате мира.

На сегодняшний день в одиннадцати городах и районах Белгородской области существуют секции и клубы самбо. Принимая участие во Всероссийских и Международных соревнованиях, самбисты нашей области многократно поднимались на пьедестал почёта. Белгородчина по праву гордится трёхкратным чемпионом мира по боевому самбо и абсолютным чемпионом мира по боям без правил старооскольцем Фёдором Емельяненко, чемпионкой Европы 1998 года Татьяной Кутеповой, чемпионом мира среди ветеранов Евгением Львовым и чемпионом мира 2005 года Дмитрием Самойловым [5]. И, по мнению Фёдора Емельяненко, у молодых белгородских самбистов есть весьма неплохие шансы встать в один ряд с этими прославленными спортсменами.

За небольшой промежуток времени белгородцы завоевали 11 золотых медалей на чемпионатах России и 7 золотых медалей на чемпионатах мира, став бесспорными лидерами на международной арене.

Литература

1. Архивные данные Белгородского ССК РОСТО (ДОСААФ).
2. 50 лет Белгородской области: путь созидания. – Белгород, 2004. – 435 с.
3. Ирхин В.Н. Генезис развития физической культуры Белгородской области /Сб. статей. – Курск, 2010. – С. 17–24.
4. Ирхин В.Н. История физической культуры Белгородской области: учебное пособие /В.Н. Ирхин. – Белгород, 2006. – 126 с.
5. Ирхин В.Н., Миронова Т.А. История развития видов спорта на Белгородчине: учебное пособие /В.Н. Ирхин, Т. А. Миронова. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2013. – 244 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ НАРУШЕНИЕМ ОСАНКИ

Карабут Р.В.

МБОУ лицей №32 г. Белгорода

Необходимые условия прогресса современного общества формируют новую систему ценностей, в которой обладание знаниями, умениями и навыками является необходимым, но далеко не достаточным результатом образования, поэтому модернизация отечественного образования, связанная с масштабными инвестициями в человеческий капитал является абсолютным национальным приоритетом Российской Федерации [3].

От молодого поколения требуются умения ориентироваться в информационных потоках, осваивать новые технологии, самообучаться, искать и использовать недостающие знания, обладать такими качествами, как универсальность мышления, динамизм, мобильность.

Новый стандарт ФГОС ВПО имеет благовую цель – он ориентирован на прагматический заказ рынка труда к физической подготовленности учащихся. Задачей обновления является творческое преобразование учебного процесса, формирующее резервы здоровья школьников и обеспечивающее достижение общекультурных компетенций, среди которых одно из мест занимает «владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» [5].

Формирование предложенной концепции физической подготовки в системе физического воспитания образовательного процесса открывает новые возможности для решения различных педагогических задач. Сущность ее заключается в гуманизации педагогического процесса, а именно уважительном отношении к личности школьника, создании условий для выявления и развития индивидуальных возможностей и способностей. Школьник при этом должен выступать активным и ответственным субъектом образовательного процесса.

Однако, несмотря на множество факторов подтверждающих благоприятное влияние средств физической культуры на здоровья человека, она не становится потребностью большинства людей.

Практика показала, к каким серьёзным негативным последствиям приводит недооценка влияния физической культуры на жизнедеятельность каждого человека и нации в целом.

Расстановка новых акцентов, предполагает определённую корректировку содержания предмета «Физическая культура» путем дополнения информации о возможностях профилактики, её значении для человека, а также формировании навыка оказания самопомощи, сохранения здоровья и качества жизни на долгие годы.

С учетом этого особую роль в формировании спортивно-оздоровительной культуры образовательного процесса могут и должны играть самостоятельные занятия физическими упражнениями.

При этом принципы доступности и индивидуализации, уровня подготовленности и развития наследственно-детерминированных физических качеств являются залогом оздоровительного эффекта физического воспитания. Однако это не означает отсутствие трудностей, так как посильная возможность преодоления их способствует повышению тренированности, а значит и благоприятному результату [1].

Изложенная концепция более всего, на наш взгляд, подходит к необходимости использования плавания в учебном процессе для школьников специальной медицинской группы, так как этот вид спорта относится к наиболее комплексному виду тренировок,

Физические упражнения являются важным, жизненно необходимым двигательным навыком, а также эффективным средством укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

При этом следует добавить, что учебно-тренировочный процесс по плаванию должен быть направлен не только на повышение адаптационных возможностей, но и на формирование интереса к занятиям, так как у учащихся с недостаточным физическим развитием, зачастую формируется комплекс неполноценности и негативного отношения к физической культуре и спорту.

Программа предназначена для улучшения качества и повышения эффективности самостоятельного учебно-тренировочного процесса школьников в специальных медицинских группах.

Целью программы является совершенствование, увеличение и поддержание на определенном уровне необходимых физических качеств, а также достижение оптимального уровня функционирования организма, обеспечивающего высокую физическую работоспособность и снижение психологической напряженности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание роли физических упражнений, как средства физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование культурных и гигиенических знаний, двигательных умений и навыков;
- воспитание устойчивой потребности в систематической физической активности, как обязательном элементе стиля жизни;
- психологическая подготовка учащихся специальной медицинской группы при проведении занятий.

Важно использовать оптимальное соотношение физической нагрузки в режиме смешанного энергообеспечения, который по своему воздействию является наиболее оздоровительно-эффективным для повышения адаптационных возможностей организма школьников в объеме трёх разовых занятий в неделю (соответственно учебному расписанию).

Актуальность изучения проблем, связанных со здоровым образом жизни школьников, обусловлена спецификой этой социальной группы, особенностями ее формирования и положения в обществе, т.к. от их физического и психического здоровья, социального благополучия зависит будущее России. Преодоление сложившейся ситуации видится в разработке как спортивных, так и оздоровительных технологий в процессе учебной деятельности, и приобщения подростков и молодежи к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Ведущее место среди отклонений, выявляемых у детей младшего школьного возраста при профилактических медицинских осмотрах занимают нарушения опорно-двигательного аппарата, главным образом, функциональные нарушения осанки. По данным многих исследователей, это связано чаще всего с неадекватной позой ученика, вследствие чего неравномерно развивается мышечный каркас позвоночника, что в конечном итоге ведет к патологическому искривлению позвоночного столба. Отрицательные факторы школы (чрезмерная учебная нагрузка, гиподинамия, неэффективный отдых) приводят к качественной и количественной перестройке в морфофункциональных показателях жизненноважных органов. Напряженная деятельность растущего организма приводит к снижению уровня здоровья и проявлениям дезадаптивных реакций. Следует отметить, что индивидуальное разнообразие темпов роста и развития детского организма в 8-10 лет достаточно велико и определяется адекватностью условий существования ребенка и функциональными возможностями его организма. Все это приводит к появлению

морфофункциональной вариабельности на этапах индивидуального развития, проявлению значительных возрастно-половых различий [2,3,].

Высокая подверженность определенных функций детского организма влиянию факторов среды должна быть, с одной стороны, использована для эффективного целенаправленного воздействия на эти функции, способствующего их прогрессивному развитию, а с другой стороны, влияние негативных внешнесредовых факторов должно контролироваться, ибо может привести к нарушению роста и развития организма. Знание возрастных и индивидуально-типологических оценок растущего организма позволяет разработать адекватные медицинские и педагогические меры, обеспечивающие сохранение здоровья и оптимального развития детей [6].

Исследование морфофункционального развития организма детей, являются фундаментальной основой для профилактической медицины и разработки оздоровительных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. При коррекции слабых звеньев уровня здоровья и функциональных отклонений в состоянии позвоночника младших школьников следует учитывать возрастные и конституциональные особенности растущего организма, проводить индивидуальные реабилитационные мероприятия, направленные на улучшение морфофункциональных параметров органов и систем, повышение уровня адаптационных резервов детского организма. Дети, имеющие функциональные деформации позвоночника, должны быть определены в группу «риска», которая требует повышенного внимания медиков и педагогов, с разработкой для каждого ребенка оптимального режима учебных занятий и двигательной активности.

Литература

1. Агеев А.В. Социально-педагогические проблемы физического воспитания в вузе. / А.В. Агеев // Матер. междунар. науч. – практ. конф. /Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона. – Иркутск. – 2006. – С. 20-21.
2. Вельтищев Ю.Е. Рост ребенка: закономерность, нормальные вариации, соматотипы, нарушения и их коррекция. – М.,1998.–79 с.
3. Гросс Н.А. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно – двигательного аппарата. – М.: Советский спорт, 2005.– 235 с.
4. Голубева О.Н., Суханов А.Д. Стратегия развития общего высшего образования // Известия РАО. – 2000. – № 1. – С. 3–10.
5. Зимняя И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования // Высшее образование сегодня. – 2003. – № 5. – С. 34–42.
6. Кучма В.Р. Медико–профилактические основы обучения и воспитания детей. – М.: ГЭОТАР – МЕДИА, 2005.– 528 с.

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗЕ ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ

Колокольцев М.М., Амбарцумян Р.А., Ковальчук У.Н.

*Национальный исследовательский Иркутский
государственный технический университет*

Поиск путей улучшения состояния здоровья, повышения физической работоспособности, увеличения функциональных возможностей организма и адаптации к обучению будущих специалистов из числа иностранных студентов, обучающихся в российских вузах, приобретает особую актуальность. В этом случае ряд исследователей рассматривают физическое воспитание и спорт как существенный фактор в формировании и реабилитации здоровья студенческой молодежи [2,4,6]. Вместе с тем, исследований, связанных с использованием средств и методов физической культуры и спорта среди зарубежных студентов, обучающихся в вузах Восточной Сибири, имеется ограниченное количество. Имеются лишь отдельные наблюдения, описывающие физическое развитие этой группы обучающихся [1].

Б.К.Бальсевич с соавт. (1997), Л.И.Лубышева (1992) рекомендуют использовать для совершенствования занятий в преподавании физической культуры в образовательных учреждениях педагогические технологии по типу учебно-тренировочных. Это создает основу для разработки новых программных материалов и спортивных технологий, направленных на улучшение состояния здоровья обучающихся.

Учитывая низкие показатели физической подготовленности иностранных студентов, обучающихся в техническом вузе г.Иркутска была поставлена **цель** исследования – опытно-экспериментальным путем проверить эффективность инновационно-расширенной учебно-тренировочной программы для укрепления их физического здоровья.

Предложенная программа включала в себя кроме занятий физической культурой по традиционной учебной программе дополнительную групповую физкультурно-спортивную деятельность 2 ч в неделю в спортивном зале. Она проводилась в форме физических упражнений, направленных на коррекцию выявленных отстающих двигательных качеств, а также спортивных игр (преимущественно баскетбола). Содержание ежедневных управляемых самостоятельных «домашних» занятий каждого студента определялось также с учетом отстающих двигательных качеств путем индивидуального подбора физических упражнений продолжительностью не менее 15 мин. Иностраным студентам предлагалось обязательное ведение дневника самоконтроля за своим самочувствием. Всего в

экспериментальной группе (ЭГ) было 112 иностранных студентов (юношей и девушек), обучающихся в техническом университете г. Иркутска. Контрольная группа (КГ) из 105 зарубежных студентов посещала занятия по физической культуре в микстнациональных группах 2 раза в неделю. Их двигательный режим, предусмотренный требованиями Примерной программы по дисциплине «Физическая культура», М. (2000) – преимущественно общефизическая подготовка (ОФП).

При планировании работы в ЭГ основывались на особенностях построения учебного процесса в вузе. Основу планирования эксперимента составлял годичный цикл, который состоял из двух подготовительных периодов – общеподготовительного и специально-подготовительного. Первый цикл (осенне-зимний), включал первый семестр и охватил учебные месяцы: сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь. Второй цикл (весенне-летний), второй семестр охватил: февраль, март, апрель, май.

Учебно-тренировочный процесс, строился на основе поэтапных занятий физической культурой зарубежных студентов в годичном цикле, что позволило систематизировать его с главной задачей периода обучения, совершенствование физической подготовленности и физического развития. Рабочие этапы составляли (от 2-х до 8-ми недель) по первому и второму семестру.

В первом семестре втягивающего этапа (8 недель), и втором семестре 2-го базового этапа (7 недель), решались следующие задачи:

Во втягивающем этапе много внимания уделялось спортивным играм, физическим упражнениям направленных на коррекцию выявленных недостающих двигательных качеств, проводился анализ технического совершенствования, технике спортивных игр, прыжковых упражнений, упражнений на гибкость, использовали контрольное тестирование.

На базовом этапе (7 недель) первого семестра и на этапе развития физических качеств (8 недель) второго семестра, решались следующие задачи:

1. Дальнейшее повышение нагрузок для развития общей выносливости.

2. Расширили подбор средств для развития силы, быстроты, ловкости и гибкости у иностранных студентов.

В контрольно-восстановительном этапе (1 неделя) первого семестра и на этапе реализации физических качеств (2 недели) во втором семестре использовали физические упражнения повышенной интенсивности, соответствующей контрольной нагрузке:

1. Поддержание общей физической подготовленности на достигнутом уровне.

2. Достижение высоких результатов по отстающим двигательным качествам, сдача контрольных нормативов.

Важная роль отводилась теоретической подготовке иностранных студентов. На этот

раздел в экспериментальной группе по дисциплине «Физическая культура» выделяли 8 часов в год. Теоретический курс программы был направлен на повышение уровня знаний иностранных студентов о методике проведения самостоятельных физкультурных занятий для коррекции недостающих двигательных качеств, на освоение способов самоконтроля, применения восстанавливающих средств при занятиях спортом.

Учитывая, что иностранные студенты испытывают трудности при работе с учебно-методической литературой по дисциплине «Физическая культура» на русском языке были разработаны методически рекомендации по баскетболу для иностранных студентов, изданные на их родном языке. Использование подобных методических рекомендаций позволило повысить усвоение теоретического раздела изучаемой дисциплины.

Наблюдение в контроле и в ЭГ включало: соматометрические исследования (рост, вес, окружность грудной клетки (ОГК), физиометрические (динамометрия силы мышц кистей рук), а также функциональные тесты: дыхательные пробы Штанге и Генче, нагрузка с 20 приседаниями (проба Мартине-Кушелевского). Для оценки основных двигательных качеств студентов использовались тесты: челночный бег 10 раз x 5 м; бег с хода 20 м; бег 100 м (юноши), подъем туловища из положения лежа; вис (девушки) и подтягивание (юноши), прыжок в длину с места; наклон вперед сидя и бег 1000 м.

Использование инновационно-расширенного двигательного режима привело к более выраженному улучшению характеристик в двигательных тестах у зарубежных студентов.

В ЭГ студенток из стран Центральной Азии к концу наблюдения, установлены достоверные ($P < 0,05$) положительные изменения в 4 из 7 двигательных тестов (челночный бег, бег с хода 20 м, подъем туловища и наклон вперед), а у обучающихся девушек из стран Юго-Восточной Азии в 5 из 7 двигательных тестов (челночный бег, бег с хода 20 м, вис, подъем туловища и наклон вперед). Более выраженные позитивные изменения в ЭГ установлены в характеристиках силовых тестов. Так, сила мышц верхнего плечевого пояса (тест «вис») увеличилась с $5,5 \pm 0,2$ до $11,1 \pm 0,3$ с (в 2 раза), а сила мышц туловища у иностранных девушек из стран Юго-Восточной Азии (тест «подъем туловища») достоверно возросла к концу эксперимента – на 10% (с $18,0 \pm 0,8$ до $19,8 \pm 0,7$ раза, $P < 0,05$).

Положительная динамика в двигательных тестах установлена и у зарубежных юношей ЭГ. В группе студентов из стран Центральной Азии к концу наблюдения, установлены достоверные ($P < 0,05$) положительные изменения в 5 из 7 двигательных тестов (челночный бег, бег 100 м, подтягивание, подъем туловища и наклон вперед). Так, например в тесте «челночный бег» время прохождения дистанции сократилось с $16,7 \pm 0,05$ до $15,7 \pm 0,05$ с ($P < 0,05$). У представителей стран Юго-Восточной Азии улучшение регистрируется в 4 из 7 двигательных тестов (челночный бег, бег 100 м, подъем туловища и наклон вперед). В тоже

время в КГ юношей и девушек к концу наблюдения достоверное увеличение результатов в двигательных тестах отмечено в 2-х из 7, а в остальных контрольных испытаниях улучшения результатов не зарегистрировано ($P \geq 0,05$).

Кроме этого, в ЭГ как юношей, так и девушек, отмечается достоверное улучшение физиометрических показателей (проба с 20 приседаниями, динамометрия кистей рук, пробы Штанге и Генче). В КГ таких позитивных изменений не зарегистрировано.

Таким образом, учебные занятия по физическому воспитанию, проводимые согласно учебной программе для высших учебных заведений по дисциплине «Физическая культура», не обеспечивают в полной мере прироста двигательных качеств у иностранных студентов. Иностранные студенты, занимающиеся физической культурой с использованием инновационно - расширенного двигательного режима, построенного по типу учебно-тренировочных занятий, значительно превосходят своих сверстников, занимающихся на традиционном режиме по функциональным показателям (проба с 20 приседаниями, динамометрия кистей рук, дыхательные тесты, а также по характеристикам двигательных качеств.

Рекомендовано использование в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» инновационно - расширенного двигательного режима с индивидуально - дифференцированным обучением как на занятиях в вузе, так и при управляемом самостоятельном обучении (дополнительные занятия физической культурой, секционное обучение по видам спорта, физкультурно-оздоровительные мероприятия, туристические походы и др.). При этом во время занятий физической культурой с зарубежными студентами необходимо использование упражнений, направленных на улучшение выявленных отстающих компонентов их физической подготовленности.

Литература

1. Амбарцумян Р.А. Физическое развитие иностранных студентов, обучающихся в техническом вузе Прибайкалья / Р.А. Амбарцумян, М.М. Колокольников // Вестник Иркутского государственного технического университета. - 2013. - №2. - С.216-220.
2. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. Киев: Здоровья, 1998. 148 с.
3. Бальсевич В.К. Конверсия основных положений спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В.К. Бальсевич, Г.Г. Наталов, Ю.К. Чернышенко // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 6. – С. 21–31.
4. Королинская С.В. Некоторые проблемы адаптации иностранных студентов английского отделения НФаУ // Физическое воспитание студентов № 4. - 2011. С.48-51.
5. Лубышева Л.И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов: автореф. дис. ... докт. пед. наук. – М. – 1992. – 55 с.

6. Соловьев В. Н. Адаптация студентов к учебному процессу в высшей школе: автореф. дисс. докт. пед. наук / В. Н. Соловьев. Ижевск.- 2003. -46 с.

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ ПРИ ИННОВАЦИОННО-РАСШИРЕННОМ ДВИГАТЕЛЬНОМ РЕЖИМЕ

Колокольцев М.М., Амбарцумян Р.А., Рыкова М.О.

*Национальный исследовательский Иркутский
государственный технический университет*

Демократические преобразования, происходящие в российском обществе, вызвали значительный интерес иностранной молодежи к обучению в вузах России. По данным Федеральной службы государственной статистики, за последнее десятилетие число обучающихся иностранных студентов в России возросло с 58992 (2001-2002 учебный год) до 126319 человек (2011-12 учебный год), т.е. более чем в 2 раза. Одним из вузов, предлагающих современные образовательные услуги, является Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет (НИ ИрГТУ), который входит в первую пятерку рейтинга вузов, подведомственных Министерству образования и науки РФ, по численности иностранных студентов.

Интернационализация современного высшего образования затрагивает проблемы адаптации иностранных студентов в российских вузах, которая определяется в первую очередь задачами дальнейшего эффективного их обучения как будущих специалистов [3]. Это требует изучения процесса адаптации обучаемых к учебно-информационной профессионально ориентированной среде вуза [5,6].

В настоящее время важнейшее значение приобретает поиск путей улучшения состояния здоровья и повышения физической работоспособности, увеличения функциональных возможностей организма будущих высококвалифицированных специалистов. Однако существующие методы медикаментозной и психологической реабилитации не привели к значительному снижению заболеваемости. Вследствие этого, многие исследователи рассматривают физическое воспитание как существенный фактор в формировании и реабилитации здоровья молодежи [2,4,7,8].

Повышая свои физические показатели, студенческая молодежь наиболее полно может реализовать свои планы в социально-трудовой деятельности, улучшить адаптивные возможности организма и предупредить возникновение болезней [1, 9].

С учетом этого необходимы новые обоснования по организации рационального подхода к занятиям физическими упражнениями и инновационные подходы их проведения среди иностранных студентов, что способствует сохранению и укреплению их здоровья. Это в настоящее время является наиболее актуальной и недостаточно разработанной проблемой. Так, влияние инновационных программ физического воспитания на психоэмоциональный статус, физическое развитие и физическую подготовленность зарубежных студентов, обучающихся в вузах Восточной Сибири в доступной литературе не отражены.

С этой целью для улучшения характеристик физического здоровья и ускорения процессов психоэмоциональной адаптации организма зарубежных студентов к физическим нагрузкам и обучению в российском вузе был разработан инновационно-расширенный двигательный режим физического воспитания, по которому 58 иностранных юношей и 54 девушки занимались в течение учебного года (экспериментальная группа - ЭГ).

Основу планирования эксперимента составлял годичный цикл, который включал два подготовительных периода – общеподготовительный и специально-подготовительный. Рабочие этапы составляли (от 2-х до 8-ми недель) по первому и второму семестру. В план-график работы экспериментальной группы включены разделы программы: теоретический, методико-практический, учебно-тренировочный и контрольный.

Инновационно-расширенный двигательный режим включал в себя, кроме занятий физической культурой по учебной программе, дополнительную групповую физкультурную деятельность 2 часа в неделю в спортивном зале. Она проводилась в форме физических упражнений, направленных на коррекцию выявленных у них отстающих двигательных качеств, а также спортивных игр (преимущественно баскетболом). Выбор игровых технологий обусловлен тем, что использование подвижных и спортивных игр обеспечивает активизацию самостоятельной работы студентов, взаимообучение, самоконтроль и взаимоконтроль, организацию различных форм взаимопомощи, что важно для зарубежных обучающихся. Содержание ежедневных самостоятельных «домашних» занятий каждого студента определялось также с учетом отстающих двигательных качеств путем индивидуального подбора физических упражнений. Их продолжительность была не меньше 15 и не более 30 мин, которые проводились в домашних условиях в утреннее, дневное или в вечернее время.

Перед началом самостоятельных занятий студенты овладевали определенным объемом теоретических знаний и практических умений выполнения физических упражнений, знакомились с основами дозирования физических нагрузок, навыками самоконтроля за своим физическим состоянием. Студентам предлагалось обязательное

ведения дневника самоконтроля за своим самочувствием. Иностранцы принимали участие в спортивно-массовых мероприятиях факультета, курса, учебных групп и вуза.

Контрольные группы (КГ) из 53 зарубежных студенток и 52 студентов-юношей посещала занятия по физической культуре в микстнациональных группах 2 раза в неделю и находились на двигательном режиме, предусмотренном требованиями ГОС второго поколения – (Примерная программа по физической культуре, М.-2000) - преимущественно общефизическая подготовка (ОФП) с использованием упражнений, направленных на воспитание основных двигательных способностей.

До начала эксперимента и в конце его было проведено тестирование психоэмоционального статуса иностранных студентов ЭГ и КГ с использованием методики САН. Данный метод представляет бланковый тест, который предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник). Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение).

Анализ результатов психоэмоционального теста САН свидетельствует о том, что, у зарубежных юношей и девушек ЭГ и КГ в начале эксперимента (сентябрь 2012 г.) не установлено превышение значений показателей «самочувствия», «активность» и «настроение» более 4 баллов, что свидетельствует о затруднении процесса психоэмоциональной адаптации к обучению их в вузе (таблица 1 и 2).

К концу наблюдения (май 2013 г.) у студентов ЭГ установлено достоверное увеличение характеристик САН. Так, в группе зарубежных юношей характеристика «самочувствие» возросла с $3,2 \pm 0,3$ до $4,9 \pm 0,4$, «активность» с $2,9 \pm 0,3$ до $5,1 \pm 0,5$, «настроение» с $3,9 \pm 0,4$ до $5,3 \pm 0,6$ балла ($P < 0,05$). Подобная динамика улучшения значений показателя САН отмечена и у иностранных студенток ЭГ. Среди них «самочувствие» возросло с $3,6 \pm 0,3$ до $5,3 \pm 0,7$, «активность» с $3,3 \pm 0,1$ до $5,3 \pm 0,7$, «настроение» с $3,8 \pm 0,2$ до $5,2 \pm 0,5$ балла ($P < 0,05$).

Таблица 1 – Результаты опроса иностранных студентов ЭГ с использованием методики САН

Группа наблюдения	Самочувствие		Активность		Настроение	
	Сентябрь 2012г.	Май 2013г.	Сентябрь 2012г.	Май 2013г.	Сентябрь 2012г.	Май 2013г.
Иностранные студенты-юноши	3,2±0,3	4,9±0,4	2,9±0,3	5,1±0,5	3,9±0,4	5,3±0,6
Иностранные студентки-девушки	3,6±0,3	5,3±0,7	3,3±0,1	5,3±0,7	3,8±0,2	5,2±0,5

В тоже время в КГ студентов (таблица 2) не установлено увеличение значений показателей САН к концу эксперимента более 4 баллов ни в одной из характеристик.

Таблица 2 – Результаты опроса иностранных студентов КГ с использованием методики САН

Группа наблюдения	Самочувствие		Активность		Настроение	
	Сентябрь 2012г.	Май 2013г.	Сентябрь 2012г.	Май 2013г.	Сентябрь 2012г.	Май 2013г.
Иностранные студенты-юноши	3,3±0,2	3,8±0,5	3,1±0,2	3,9±0,8	3,9±0,8	3,9±0,8
Иностранные студентки-девушки	3,5±0,3	3,6±0,7	3,3±0,1	3,7±0,7	3,5±0,3	3,7±0,7

Эти результаты могут свидетельствовать о сложности в психологической адаптации этой группы испытуемых к обучению в российском вузе как до, так и после завершения эксперимента.

В тоже время, регулярные занятия участников экспериментальных групп по инновационно-расширенному двигательному режиму оказали положительное влияние на психоэмоциональные характеристики и их физическую подготовленность, что в конечном итоге, положительно повлияло и на успеваемость иностранных студентов.

Литература

1. Атрощенко Г.Н. Влияние занятий по физкультуре на сердечнососудистую и дыхательную системы студентов /Г. А. Атрощенко, И. Н. Сахарова //Гигиена и санитария. 2005. - №1. - С. 41-42.
2. Королинская С.В. Некоторые проблемы адаптации иностранных студентов английского отделения НФаУ / С.В. Королинская // Физическое воспитание студентов № 4.- 2011. С.48-51.
3. Кузнецова Т.Е. Особенности обучения китайских студентов в вузах РФ / Т.Е.Кузнецова, И.Л.Перфилова, Т.В.Соколова и др. / Подготовка иностранных абитуриентов в вузы Российской Федерации. - СПб: Изд. Политехнического Университета, 2010. С. 238-236.

4. Лахтин А.Ю. Адаптация студентов первого курса к обучению в вузе средствами физической культуры :автореф. дисс. канд. пед наук / А. Ю. Лахтин. -Барнаул 2011.- 24.с.
5. Ушакова И.А. Здоровьесберегающая социализация иностранных студентов в медицинских вузах России: автореф. дис. ...докт. социал. наук / И. А. Ушакова.- Волгоград.- 2012.- 36с.
6. Фомина Т. К. К вопросу об организации самостоятельной работы с иностранными студентами / Фомина Т. К.// Гуманитарное образование и медицина: Сб. науч. тр. ВолГМУ. — Волгоград, 2003. - Т. 57. -Вып. 3. - С. 215-222.
7. Jorgensen M.M., Zachariae R. Autonomic reactivity to cognitive and emotional stress of low, medium, and high hypnotizable healthy subjects: Testing predictions from the high risk model of threat perception // International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 2002.– vol.50(3).–pp.248–275.
8. Quennerstedt M. Exploring the relation between physical activity and healtha salutogenic approach to physical education. Sport, Education and Society. 2008, vol. 13(3), pp. 267–283. doi:10.1080/13573320802200594/.
9. Kagotho N. A. Longitudinal Analysis of Physical Activity among Foreign-born Individuals. Journal of Human Behavior in the Social Environment. 2011, vol.21(5), pp. 540–554. doi:10.1080/10911359.2011.580243.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет (НИУ «БелГУ»)*

В последние десятилетия значительно возросла практическая и социальная значимость физической культуры и спорта в условиях вузов. Период обучения в высшем учебном заведении, как правило, совпадает с периодом становления молодого человека как личности, личности разносторонне развитой, имеющей обширный кругозор, интеллектуально и физически развитой. Именно в этот период человек начинает осознанно относиться к своему здоровью, искать результативные пути его сохранения, стремится к физическому и духовному совершенствованию. Безусловно, современная система высшего образования должна не только отвечать всем требованиям здоровьесберегающих технологий, но и активно участвовать в становлении всесторонне развитой личности будущего специалиста. Оздоровительная и воспитательная функции высших учебных заведений чрезвычайно значимы. При правильной организации работы со студентами, направленной на

формирование физической культуры в самом прямом смысле этого слова, можно не только сохранить здоровье студента, но и на долгие годы сформировать у него потребность в занятиях физической культурой

Характерной чертой современной концепции физического воспитания в высших учебных заведениях является смещение акцента в сторону повышения роли образовательной направленности как определяющего условия успешности формирования физической культуры личности студента.

Традиционное физическое воспитание уже давно не отличается особой эффективностью. Анализ занятий по физической культуре показал, что у большинства студентов практически не сформирована направленность на занятия физической культурой и спортом.

Одна из основных причин находится в самой системе отечественного физического воспитания, где с самого начала решение задач прикладной физической подготовки осуществлялось в ущерб комплексному подходу, когда роль физической культуры в качестве главного средства интеллектуального, нравственного, эстетического развития только декларировалось. Это оказало негативное влияние на всю систему физической культуры, определение ее роли и места в обществе. Вторая причина – это неподготовленность преподавателей к работе по реализации новых педагогических технологий наряду с недостаточной эффективностью системы повышения квалификации преподавательских кадров по физической культуре. Однако, главная из причин – это неразработанность технологии реализации нового концептуального подхода в организации учебной работы, где основой являлось бы формирование направленности личности студента на занятия физической культурой.

Следует отметить, что занятия по физической культуре будут тем эффективнее, чем яснее студенты осознают цели физической культуры и личностную ценность таких занятий. Поэтому необходим поиск таких методов организации занятий по физической культуре, способов воздействия, которые наиболее действенно могли бы обеспечить формирование положительной направленности личности студента на занятия физической культурой.

Таким образом, наблюдается противоречие между потребностью общества в сохранении и укреплении здоровья молодежи и существующим уровнем организации взаимодействия преподавателя и студентов, слабо обеспечивающей формирование направленности личности студента на занятия физической культурой.

Формирование направленности личности студента на занятия физической культурой требует целенаправленной управленческой деятельности педагога.

Для решения этой проблемы предлагаем использовать технологию управления формированием направленности личности студента на занятия физической культурой, которую мы разработали, опираясь на деятельный и личностно-ориентированный подходы.

Технология управления формированием направленности личности студента на занятия физической культурой представляет собой систему совместной деятельности преподавателя и студентов по диагностированию, проектированию, организации, контролю и корректированию образовательного процесса с целью достижения конкретного результата при обеспечении комфортных условий участникам.

Этапы формирования направленности личности студента на занятия физической культурой не следует определять по годам обучения. Это затрудняет возможность дифференцированных воздействий, усложняет подбор форм стимулирования активности.

На предварительном этапе необходимо изучить студентов: определить уровень физической подготовленности, состояния здоровья, отношение к физической культуре и спорту на предшествующем этапе учебы и в настоящее время, их интересы, желания, стремления, установки.

На первом этапе формирование направленности личности студентов на занятия физической культурой происходит опосредованно – они могут не знать цели преподавателя. При этом важен не столько конечный результат, сколько сам процесс его достижения. Декларативные заявления и призывы о необходимости, обязательности и пользе занятий не находят отклика в сознании студентов. Успех может принести лишь соответствующая организация их деятельности на занятиях физической культурой в вузе.

Отличительной особенностью второго этапа является развитие у студентов физкультурно-оздоровительных способностей, наличие которых придает деятельности личностно значимый смысл. Положительные эмоциональные переживания при этом связаны с осознанием собственных успехов и достижений, удовольствие от самого процесса деятельности. На этом этапе целесообразно уделить внимание таким формам массовых соревнований, в которых участвуют все студенты. Движущими силами их поведения в этом случае становятся высоконравственные мотивы – долг, честь, ответственность за коллектив, чувство сопереживания, гордости.

Качественное своеобразие третьего этапа заключается в осознании общественной значимости физкультурно-оздоровительной деятельности, когда ее личностный смысл переживается студентами как адекватный общественному. В этот период на занятиях физической культурой студенты наиболее активны, проявляют инициативу, ставят перед собой более высокие цели и добиваются их. Этому способствует увеличившийся объем

знаний в области физической культуры, расширенный диапазон двигательных умений и навыков, и качество владения ими.

Если на первом этапе происходит опосредованное формирование направленности личности студента на занятия физической культурой, то на третьем этапе этот процесс возможен лишь через доверительное общение преподавателя со студентами, при котором обе стороны осознают цели совместной деятельности и способствуют их достижению.

Разработанная технология управления формированием направленности личности студента на занятия физической культурой может применяться в образовательном процессе высших учебных заведений. Обучение по данной педагогической технологии привело к наступлению “мотивационного резонанса” и достижения требуемого уровня компетенции, повышения уровня мотивации и, в конечном счете, уровня направленности личности студента.

Разработанная нами данная педагогическая технология открывает возможность исследовать эту проблему и для ориентации студентов на другие сферы учебной деятельности.

Литература

1. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1989. – 248 с.
2. Давыденко Т.М. Рефлексивное управление школой: теория и практика. - М.: 1995. – 456 с.
3. Горелов, А.А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: Монография / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов. – Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2011. – 101с.
4. Кондаков В.Л. Управление формированием направленности личности школьника (на материале физической культуры): Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / В.Л. Кондаков. – Белгород, 2000. – 19 с.
5. Коренберг, В.Б. Спортивная кинезиология признана – очередь за её развитием / В.Б. Коренберг // Культура физическая и здоровье, 2012. - №3 (39). – С. 72-79
6. Селевко, Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т. Т. 1. / Г.К. Селевко. - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА РАБОТУ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

Кондратенко П.П., Коренева М.С., Руцкой И.А.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет*

Человек, умеренно и последовательно
занимающийся физическими упражнениями,
не нуждается в лекарствах.

АВИЦЕННА

Сердце и сосуды выполняют очень важную роль – они обеспечивают перенос кислорода и питательных веществ к органам и тканям и вывод из них продуктов жизнедеятельности (шлаков).

При выполнении физической нагрузки работа сердца существенно меняется: возрастает частота сердечных сокращений и увеличивается объем крови, выталкиваемой сердцем за одно сокращение.

Какие же изменения наступают в работе сердца спортсменов в результате систематических тренировок? В покое сердце тренированного подростка по сравнению с нетренированным работает более экономно, и частота его сердечных сокращений реже. Но зато во время интенсивных занятий пульс и количество крови, выбрасываемое сердцем за одно сокращение, достигают больших величин. Следовательно, обеспечивается и лучшее кровоснабжение работающих органов и тканей.

Регулярные занятия физическими упражнениями повышают силу межреберных дыхательных мышц и диафрагмы, увеличивают подвижность грудной клетки и тем самым повышают дыхательный объем легких. При регулярных физических упражнениях возрастает способность выполнять работу и в условиях, когда в организме возникает недостаток кислорода. Надо помнить, что главный регулятор дыхания – содержащийся в крови углекислый газ. При увеличении его концентрации в крови он повышает активность дыхательного центра в головном мозгу. К недостатку кислорода этот центр менее чувствителен. Вот почему нельзя и даже опасно делать многократные вдохи и выдохи перед нырянием. Такое дыхание приводит к резкому уменьшению углекислого газа в крови. А во время плавания под водой при задержанном дыхании кислород быстро используется организмом и его содержание так снижается, что можно потерять сознание. Исследования

говорят, что в результате регулярных тренировок повышается прочность суставов, связок, а под влиянием специальных упражнений – и их эластичность и гибкость.

Что же происходит под влиянием тренировок в мышцах? Известно, каждое волокно становится толще, что и обеспечивает прирост мышечной силы. Под влиянием физических упражнений в мышцах повышается содержание миоглобина, способного легко соединяться с кислородом крови и отдавать его тканям мышц во время работы. В результате тренировок в мышцах возрастает количество капилляров и улучшается их снабжение питательными веществами и кислородом, что и влияет на их работоспособность.

Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие. (*Аристотель*)

То, что сила была нужна нашим предкам – это понятно. С каменными топорами и палками ходили они на мамонтов, добывая себе, таким образом, необходимое пропитание, защищая свою жизнь, сражались, почти безоружные, с дикими зверями. Крепкие мышцы, большая физическая сила нужны были человеку и в более позднее время: на войне приходилось драться врукопашную, в мирное время обрабатывать поля, собирать урожай.

Еще в XIX веке человек тратил 90% своей мускульной энергии для производства необходимой ему продукции. В наше время этой энергии требуется всего 1%.

Выходит, что мышцы теперь ни к чему, если всю тяжелую работу за человека выполняет техника?

Понятие силы непременно ассоциируется с крепкими, тренированными мышцами. Широкие плечи, хорошо развитые бицепсы, мощная спина, мускулистые ноги... Кто из мужчин с детства не мечтал выглядеть именно так? К сожалению, подобных атлетов в настоящее время встречается все меньше и меньше, в основном это спортсмены или люди, занимающиеся физическим трудом. Зато гораздо больше сейчас мужчин, которые уже после 30 лет имеют далеко не атлетическую фигуру: узкие плечи, руки с едва различимыми мышцами, выпирающий живот. Немало среди молодых еще людей и толстяков с округлыми женскими формами. Но беда их не только в отсутствии внешней красоты. Ведь хорошо известно, что внешний вид отражает и состояние здоровья человека.

Еще две с половиной тысячи лет назад отец современной медицины Гиппократ по одному только виду пациента мог сделать заключение о состоянии его здоровья. Если бы перед великим ученым древности предстали упомянутые нами мужчины, то Гиппократ наверняка бы определил, что сердце их имеет отклонение от нормы (особенно у толстяков), что плохо работает желудочно-кишечный тракт (при слабых мышцах живота он не может работать хорошо); что в ближайшем будущем этих людей ожидает ряд неприятных заболеваний, что постоянное нездоровье и старость придут к ним намного раньше

положенного срока. И все это потому, что тело нетренированных людей и их мышцы пребывают в бездействии. В результате – вяло работает весь организм, все органы и системы, нарушен обмен веществ.

Итак, крепкие и сильные мышцы необходимы человеку, прежде всего для того, чтобы быть здоровым. «Заработать» хорошую мускулатуру можно только трудом, регулярно выполняя физические упражнения, много двигаясь. Все это укрепит не только мышцы тела, но и сердечно - сосудистую, дыхательную и другие системы организма. Сила, крепкие мышцы нужны людям и для производственной деятельности. Недостаточно физически тренированному человеку трудно быть хорошим работником (и никакая техника тут не поможет). Где бы ни трудился такой человек – за письменным ли столом или у станка, в сфере науки или искусства – для успешной работы ему нужны и физическая сила, и здоровье. Поэтому совсем не случайно многие известные люди (и в далеком прошлом, и в наши дни) постоянно занимались физическими упражнениями.

Крупнейшие мыслители Эллады – Платон, Аристотель, Демосфен и другие до глубокой старости посещали гимнастические заведения. А знаменитый Гиппократ, например, был отличным борцом и наездником. Архимед одно время был даже учителем гимнастики.

Хорошо известно, каким спортивным, в нашем современном понимании этого слова, человеком был А.С. Пушкин. «Физическая организация молодого Пушкина, крепкая, мускулистая и гибкая, была чрезвычайно развита гимнастическими упражнениями», - писал П. Анненков.

Если бы эти люди не пытались всю жизнь доставлять себе «мышечную радость», вряд ли бы они смогли долго выдержать те огромные умственные нагрузки, которые они испытывали на протяжении всей своей деятельности. И творчество их могло бы быть не столь замечательным и плодотворным. Во все века у всех народов считалось, что особенно сильными должны быть воины. Сильный, выносливый, смелый – вот образ воина, запечатленный в истории. В наше время это представление не изменилось.

Не только во время службы в армии, но и в нашей повседневной жизни могут возникать различные трагические ситуации (пожары, транспортные аварии, нападения хулиганов, встречи с преступниками), к которым нужно быть готовыми морально и физически.

Человек же, чьи мышцы слабы, нередко оказывается беспомощным в подобных ситуациях. И как же необходим, бывает людям в экстремальных условиях тот, кто уверен в своей силе, кто знает, что она его не подведет.

Сила и доброта. Эти понятия всегда были рядом. Богатыри из сказок и легенд никогда не были злыми. И наоборот, сказочные злодеи, как правило, выглядели тощими, уродливыми.

Сила и красота. Они также взаимосвязаны. Крепкие, хорошо развитые мышцы украшают человека. Быть сильным, иметь красивое тело – это так важно для человека. Красивый человек легче шагает по жизни. Он больше уверен в себе, и от этого ему многое удается. Добиться этого можно только с помощью регулярных занятий спортом.

Литература

1. Годик М.А. Спортивная метрология/ Учебник для институтов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена/ Киев: Здоровье, 1984 – 180 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. /М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Толковый словарь спортивных терминов. Около 7400 терминов. / Под ред. Сулова Ф.П., Вайцеховского С.М./ М.: Физкультура и спорт, 1993. – 352 с.
5. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К.Бальсевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112с.
6. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275с.

АДРЕСНО НАПРАВЛЕННЫЕ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Копейкина Е.Н., Балышева Н.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

В силу возрастающего количества студентов с различными нарушениями в здоровье, которым врачи предписывают заниматься физической культурой в специальной медицинской группе (СМГ), одним из наиболее острых и, вместе с тем, одним из наиболее дискуссионных вопросов, широко обсуждаемых специалистами, стал вопрос о разработке программ по дисциплине «Физическая культура» для студентов специального учебного отделения (СУО). В ходе проведенных теоретических исследований было установлено, что в настоящее время ввиду отсутствия единой программы по физической культуре для студентов СУО кафедры физического воспитания большинства вузов разрабатывают собственные учебные программы по этому предмету для специального отделения. Отличительной особенностью таких программ является попытка решения оздоровительной задачи занятий

через принципы формирования СМГ и подбор соответствующих средств физической культуры. По вопросу формирования СМГ среди специалистов существуют различные мнения, однако большинство из них считают, что наиболее эффективным является распределение студентов в группы с учётом их нозологических особенностей, поскольку в этом случае существенно возрастают возможности направленного использования средств физической культуры для оздоровления занимающихся. [8, 9].

По нозологии одними из наиболее распространённых являются нарушения в состоянии дыхательной системы (ДС): на их долю приходится, по разным данным, от 5% до 40% всех отклонений в здоровье студентов. Кроме того, в студенческой среде данная патология относится к числу стабильно прогрессирующих – прирост в среднем составляет до 1,5% в год. Среди взрослого населения страны заболевания ДС распространены ещё больше. В частности, установлено, что данная патология стоит на 4-м месте среди причин смертности людей старшего возраста [8]. В связи с этим особую актуальность приобретает профилактика нарушений в состоянии ДС уже в молодом возрасте, в том числе среди студентов.

Медико-биологические обследования студентов НИУ «БелГУ» позволили выявить значительное количество занимающихся, имеющих нарушения в состоянии ДС, а так же, обнаружили тенденцию к увеличению пропущенных занятий, по причине простудных заболеваний, и связанных с ними осложнений.

Проведённые исследования свидетельствуют о неуклонном снижении уровня здоровья студентов НИУ «БелГУ». Доказательством тому служат, во-первых, экспресс-оценка уровня соматического здоровья студентов, проведённая по методу Г.Л. Апанасенко [2], во-вторых анализ результатов тестирований и антропометрических исследований. По показателям физического развития, физической подготовленности и уровня соматического здоровья студенты с нарушениями в состоянии ДС практически не отличаются от студентов СУО, куда относятся девушки и юноши с самыми разнообразными нозологическими особенностями. Однако по целому ряду показателей функциональной тренированности, по частоте обострения хронических заболеваний, по частоте простудных заболеваний и по особенностям образа жизни студенты с нарушениями в состоянии ДС отстают не только от студентов основной группы здоровья, но и от студентов отнесенных к СМГ.

Установлено также, что имеющиеся нарушения в состоянии ДС регулярно дают о себе знать, в том числе в виде одышки, заложенного носа, кашля, приступов удушья. Выявленные симптомы помимо того, что в целом снижают уровень здоровья студентов, очевидно, значительно уменьшают возможность увеличения их двигательной активности, в том числе и с целью оздоровления. Полученные данные, на наш взгляд, подтверждают мнение большинства специалистов о том, что для лиц с нарушениями в состоянии ДС

показаны умеренные физические нагрузки, направленные, прежде всего, на активизацию функции дыхания. Такие занятия должны строиться на основе строгой дозировки физической нагрузки и подбора эффективных упражнений, способствующих укреплению ДС и нормализации её функционирования.

Проведённый теоретический анализ специальной литературы, позволяет сделать вывод о том, что рациональное использование двигательной активности является важной составляющей профилактического и реабилитационного воздействия для лиц с нарушениями в состоянии ДС [5,6,7,9].

Оздоровительная физическая культура предлагает достаточно много методик, технологий, оздоровительных систем, направленных на нивелирование отрицательных последствий, возникающих вследствие заболеваний органов дыхания. Обобщая данные о средствах, рекомендуемых специалистами для учебно-тренировочных занятий физической культурой со студентами СУО, можно заключить, что их арсенал невероятно велик. При этом в качестве основного средства большинство авторов рассматривают гимнастику и её разновидности, такие как: йога, пилатес, каланетика, оздоровительная аэробика, дыхательная гимнастика и пр.

Для лиц с нарушениями в состоянии ДС наиболее рекомендуемыми средствами физической культуры являются прогулки на свежем воздухе, закаливание, оздоровительное плавание и дыхательная гимнастика. Следует отметить, что различные виды дыхательных гимнастик рекомендует подавляющее большинство специалистов [4,6]. При этом, наиболее целесообразным для оздоровления организма занимающихся, перенесших заболевания органов дыхания или имеющих нарушения в состоянии ДС, специалисты считают применение дыхательных упражнений в сочетании с общеразвивающими и другими средствами оздоровительной гимнастики.

Высокая эффективность применения дыхательных упражнений с лицами, имеющими нарушения в состоянии ДС была экспериментально обоснована и доказана [3,6]. По мнению специалистов в области ЛФК основными задачами, которые должны решаться в ходе учебно-тренировочных занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушения в состоянии ДС, должны являться: улучшение функций внешнего дыхания, увеличение ЖЕЛ, подвижности грудной клетки и легких, восстановление проходимости воздухоносных путей, координация дыхательного акта. В полной мере, решению данных задач, по мнению ряда авторов, способствует систематическое применение дыхательных упражнений.

Необходимо отметить, что различные методики дыхательных упражнений, согласно Примерной программе по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной

деятельности» (Евсеев С.П., Аксёнова О.Э., 2004), входят в число средств оздоровительной физической культуры, рекомендованных для изучения в высших учебных заведениях по специальности 022500 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Литература

1. Аксёнова, О.Э. Содержание и организация адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения: уч.-метод. пособие / О.Э. Аксёнова. – СПб: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 88 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – №4. – С. 29-31.
3. Афанасьева, О.В. Дыхание по методам Стрельниковой, Бутейко и другие дыхательные практики / О.В. Афанасьева. – М.: АСТ; СПб.: Астрель-СПб, 2007. – 158 с.
4. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2009. – 424 с.
5. Волков, В.Ю. Физическая культура студента: Курс дистанционного обучения (электр.) / В.Ю. Волков, Л.М. Волкова. – СПб, 2003. – 610 Мб.
6. Горелов, А.А. Дыхательные упражнения как фактор улучшения состояния здоровья студентов с заболеваниями органов дыхания / А.А. Горелов, О.Г. Румба, Е.Н. Копейкина // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта: науч.-теоретич. журнал. – СПб: Изд-во НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2008, вып. 11 (45). – С. 21-25.
7. Дембо, А.Г. Спортивная медицина и лечебная физическая культура: Учебник для техн. физ. культ. / под ред. А.Г. Дембо. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 352 с., ил.
8. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студ. вузов / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева и др. // под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – 416 с.
9. Чаговадзе, А.В. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: Учеб. пособие для студентов вузов / А.В. Чаговадзе, В.Д. Прошляков, М.Г. Мацук // под ред. А.В. Чаговадзе. – М.: Высшая школа, 1986. – 144 с.

УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ В СОВРЕМЕННОМ ПОЖАРНО-ПРИКЛАДНОМ СПОРТЕ

Коробова Н.А., Коробов А.С.

Уральский федеральный университет

им. первого Президента России Б.Н.Ельцина

Современный пожарно-прикладной спорт получил признание в большинстве стран, в том числе и в России. В программу пожарно-прикладного спорта у взрослых спортсменов входят:

- 1) преодоление 100-метровой полосы с препятствиями;
- 2) подъем по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни;
- 3) двоеборье (преодоление 100-метровой полосы с препятствиями и подъем по штурмовой лестнице на четвертый этаж учебной башни);
- 4) пожарная эстафета 4x1 00 м (с препятствиями);
- 5) боевое развертывание.

Современным подходом к подготовке спортсменов в видах спорта, имеющих многоборную структуру, в том числе в пожарно-прикладном, является управление учебно-тренировочным процессом [1,3].

Рассматривая отдельные научные стороны проблемы управления учебно-тренировочным процессом в пожарно-прикладном спорте с точки зрения их разработанности, можно отметить следующее.

Постановка цели и задач тренировочного процесса на конкретном этапе совершенствования спортсмена возможна на основе четкого (желательно количественного) представления того, какие качества, способности и какой уровень их развития необходимы каждому конкретному спортсмену для достижения соответствующих спортивных результатов.

Анализ научно-методических работ по различным видам многоборий, показал, что создание и внедрение в практику, например морского многоборья, модели планирования тренировочных нагрузок с учетом факторов, лимитирующих результат, дало положительный результат, а в современном пятиборье считается, что необходимо иметь модельные характеристики в отдельных видах многоборий и сумме очков.

Разные авторы под модельными характеристиками спортсмена понимают: во-первых, совокупность количественных показателей подготовленности и степени развития физических и некоторых морфологических свойств спортсмена, характеризующих его состояние, при котором могут быть показаны результаты, соответствующие высшим достижениям (целевые); во-вторых, модификацию этих показателей на отдельных квалификационных этапах [2].

Что же касается других направлений рассматриваемой проблемы, то нельзя не заметить, что до настоящего времени не разработаны разделы, связанные с оценкой результатов тестирования, определением модельных показателей различных сторон подготовленности спортсменов в пожарно-прикладном спорте, унификацией методов

педагогического контроля в этом виде многоборья. Эти разделы имеют первостепенное значение в системе управления подготовкой спортсменов высокой квалификации. Вне поля зрения специалистов остались также вопросы, связанные с выявлением и оценкой факторов, определяющих результат в данном виде спорта, обоснованием различных тренировочных средств, используемых в процессе подготовки спортсменов.

Следует также отметить, что в пожарно-прикладном спорте практически не исследована соревновательная деятельность спортсменов. Общеизвестно, что система спортивной тренировки состоит из трех частей: система соревнований, система тренировки и система внутренировочных воздействий. В данной триаде главенствующее место занимает система соревнований, так как соревнование первично по отношению к остальным частям системы спортивной подготовки. Кроме того, система тренировки и внутренировочных воздействий являются такими компонентами деятельности спортсменов, которые обеспечивают эффективность системы соревнований. Таким образом, соревнование - это цель, результат и средство спортивной подготовки.

Отсюда следует вывод о том, что исследование системы соревнований должно являться отправной точкой научного подхода к проблеме формирования высшего спортивного мастерства спортсменов-пожарных.

Анализ литературных источников показывает, что методика тренировки, которая используется сейчас, является недостаточно обоснованной научно. Эффективный подход, связанный с анализом соревновательной деятельности, в пожарно-прикладном спорте не использовался никогда. Использование этого научного подхода позволяет обосновать рациональные методики физической, технической и иных сторон подготовки спортсменов.

Планирование тренировочного процесса на основе анализа соревновательной деятельности позволяет обосновать необходимый уровень развития физической, технической и других сторон подготовленности спортсменов, специализирующихся в пожарно-прикладном спорте, и добиться высоких результатов.

Литература

1. Воробьев А.Н. Закономерность в современном тренировочном процессе Теория и практика физ. культуры. - 1986. - С. 29-31.с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
3. Юшкевич т.п. Научно-методические основы системы многолетней тренировки в скоростно-силовых видах спорта циклического характера: - М., 1991. - 311 с.

**МОНИТОРИНГ НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО
ОТДЕЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

Крамской С.И., Бондарь Е.А., Амельченко И.А., Тулинова Н.А.

Белгородский государственный технологический университет

им. В.Г. Шухова

Возрождение физкультурного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО) способствует разностороннему развитию и поддержанию здоровья всех возрастных категорий населения нашей страны. VI ступень ГТО, к которой по возрасту относятся студенты, призвана побуждать молодежь активно заниматься средствами физической культуры и спорта, что помогает успешно осваивать «секреты» будущей профессии.

Однако, не все группы студентов могут успешно готовиться и выполнять нормативы ГТО. Это, прежде всего, юноши и девушки специального учебного отделения. Поэтому при подборе тестов, характеризующих уровень физической подготовленности, необходимо учитывать состояние здоровья студентов [1]. С первого курса в начале года перед студентами специального учебного отделения ставится задача выполнить адекватные состоянию здоровья тесты и в конце учебного года их улучшить. Безусловно, без систематической работы самих ребят на методико-практических, практических учебных и самостоятельных занятиях по физической культуре, динамики результатов не последует.

Наиболее универсальным видом, характеризующим выносливость человека, является тест К.Купера. Двенадцати минутный бег-ходьба позволяет, при необходимости с бега перейти на ходьбу. При значительных нарушениях в состоянии здоровья у некоторых студентов, предлагается пройти ускоренной ходьбой дистанцию за 12 мин. Студенты выполняют тест К. Купера на стандартном стадионе БГТУ им. В.Г. Шухова.

Силовые показатели: подтягивание на перекладине (юноши) и сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (девушки). Приведенные тесты входят в комплекс ГТО. При этом, студенты не умеющие подтягиваться по причине заболевания или большого веса, выполняют сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола.

Следующий тест – прыжок в длину с места, характеризующий скоростно-силовую подготовленность. При значительных нарушениях опорно-двигательного аппарата, студентам предлагалось другое упражнение без нагрузки на позвоночник. Гибкость позвоночника определялась при наклоне вниз на гимнастической скамейке, касанием пальцев рук за линию опоры (скамейки). Состояние брюшного пресса определялось

подниманием согнутых ног до 90 градусов из исходного положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин). Тестирование проводилось у студентов 1 курса в начале и конце учебного года (табл.1-2). Нами были рассмотрены результаты тестирования в пяти институтах университета: технологического оборудования и машиностроения (ИТОМ); архитектурно-строительного (АСИ); экономики и менеджмента (ИЭиМ); строительного материаловедения и техносферной безопасности (ИСМ и ТБ); информационных технологий и управляющих систем (ИИТУС).

Таблица 1 – Сравнительные показатели физической подготовленности студентов 1 курса специального учебного отделения, девушки

№ пп	Институт	n	Тест Купера (км)	Прыжок в длину с/м (см)	Силовой показатель (кол-во раз)	Упр. на брюшной пресс (раз за 1мин)	Гибкость (см)
			M ± m	M ± m	M ± m	M ± m	M ± m
1.	ИТОМ:						
	в начале года	14	1,5±0,01	150,5±2,3	7,6±0,3	45,0±1,0	9,0±0,9
	в конце года	14	1,6±0,1	159,6±2,7	8,0±0,4	54,0±2,3	9,6±0,8
2.	АСИ:						
	в начале года	20	1,4±0,1	152,4±1,7	9,2±0,4	43,0±1,6	8,9±0,8
	в конце года	18	1,55±0,15	158,0±1,9	10,0±0,5	55,8±1,3	9,5±0,9
3.	ИЭиМ:						
	в начале года	34	1,6±0,1	154,7±2,0	8,3±0,1	48,3±1,2	8,4±0,2
	в конце года	32	1,65±0,1	158,0±1,4	9,2±0,2	57,3±1,3	9,0±0,5
4.	ИСМиТБ:						
	в начале года	16	1,6±0,2	154,0±2,8	8,7±0,2	42,4±1,6	9,2±0,4
	в конце года	15	1,7±0,15	159,5±1,8	9,0±0,3	49,8±3,3	9,9±0,5
5.	ИИТУС:						
	в начале года	5	1,5±0,2	150,8±5,0	8,9±0,6	37,0±3,9	10,0±2,5
	в конце года	5	1,6±0,3	155,8±5,8	9,0±0,5	48,8±4,5	10,4±3,2
	Средние показатели:						
	в начале года	89	1,52±0,004	152,4±0,09	8,5±0,02	43,1±0,2	9,1±0,03
	в конце года	84	1,62±0,003	158,18±0,08	9,0±0,04	53,1±0,15	9,68±0,03

Анализ показателей физической подготовленности у девушек первого курса (табл. 1) в начале и в конце учебного года подтвердил слабую подготовку студенток, особенно в начале учебного года. В конце учебного года результаты, показанные в 12-ти минутном беге-ходьбе (тест К. Купера) были улучшены с 1,52 до 1,62 км. В прыжках в длину с места средний результат увеличился на 5,78 см (152,4 и 158,18 см). В силовых показателях также наблюдался положительный прирост: сгибание и выпрямление рук в упоре лежа от скамейки – в начале года 8,5 раз, в конце 9,0; упражнение на брюшной пресс – в начале года 43,1 раза за 1 мин, конце 53,1. В показателе, характеризующем гибкость позвоночника, отмечено следующее: в начале года 9,1 см, в конце 9,68. Последний показатель у девушек выше, чем

у юношей. Это связано с физиологическими и морфологическими особенностями женского организма.

В таблице 2 помещены сравнительные показатели физической подготовленности у юношей.

Таблица 2 – Сравнительные показатели физической подготовленности студентов 1 курса специального учебного отделения, юноши

№ пп	Институт	n	Тест Купера (км) M±m	Прыжок в длину с места (см) M±m	Силовой показатель (кол-во раз) M±m	Упр. на брюшной пресс M±m	Гибкость (см) M±m
1.	ИТОМ: в начале года в конце года	10	2,0±0,1	210,5±4,1	7,7±1,1	48,6±1,8	7,5±0,7
		10	2,1±0,1	220,0±5,6	9,4±1,3	51,8±1,6	8,2±0,8
2.	АСИ: в начале года в конце года	6	1,6±0,2	220,4±12,4	7,5±1,2	42,4±4,4	8,6±1,2
		6	1,8±0,2	235,0±10,6	9,6±1,4	50,0±3,5	9,0±1,4
3.	ИЭиМ: в начале года в конце года	6	1,7±0,2	225,0±13,8	7,0±1,5	46,0±3,8	7,8±1,0
		5	1,9±0,3	230,4±19,3	9,4±1,9	52,6±2,0	7,7±0,8
4.	ИСМиТБ: в начале года в конце года	8	1,8±0,1	215,0±6,7	5,8±1,0	42,4±2,0	7,6±0,8
		8	2,0±0,1	220,4±9,4	6,8±1,1	51,8±2,6	8,0±1,0
5.	ИИТУС: в начале года в конце года	10	1,6±0,1	214,5±6,4	5,0±0,8	45,5±3,2	8,5±0,7
		10	1,85±0,09	220,4±5,4	7,8±0,9	54,0±1,8	9,0±0,5
	Средние показатели: в начале года в конце года	40	1,74±0,01	217,0±0,5	6,6±0,1	44,98±0,2	8,0±0,04
		39	1,93±0,01	225,2±0,6	8,6±0,1	52,0±0,1	8,4±0,05

Во второй таблице результаты, характеризующие выносливость (тест К.Купера) в начале года только на ИТОМе составили 2 км, В конце года показатели улучшились. В прыжках в длину с места также наблюдалась положительная динамика. Низкие результаты были показаны в подтягивании. По-видимому, в средней школе юноши недостаточно развивали силовые качества. В течение учебного года студентам предлагалось самостоятельно выполнять специальные упражнения, направленные на развитие основных физических качеств и учитывающих конкретное заболевание каждого студента. Хорошим подспорьем в этом было разработанное нами учебное пособие [2].

Систематический мониторинг физической подготовленности студентов специального учебного отделения позволил оценить эффективность проводимой работы, а также повысить у них мотивацию к занятиям физической культурой.

Литература

1. Бондарь Е.А. Физическая культура студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / Е.А. Бондарь, Е.И. Жмурко. М.: ГУЗ, 2009. – С. 4-5.

2. Крамской С.И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза. Учеб. пособие / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. - Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2013. – 172 с.

ФЕХТОВАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Кривенцова И.В.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С.Сковороды

Введение. В Харьковском национальном педагогическом университете имени Г.С. Сковороды учебная дисциплина «Физическое воспитание» на пяти факультетах была заменена на дисциплину «Физическое воспитание средствами фехтования». В связи с этим, появились новые возможности в подготовке значительного количества студентов к участию в областной и всеукраинской универсиадах по фехтованию, выполнение ими спортивных разрядов, повышения уровня физической культуры личности будущего педагога.

Цель работы – обоснование эффективности авторской программы «Физическое воспитание средствами фехтования» для студентов педагогического университета с точки зрения подготовки студентов к спортивной деятельности.

Результаты исследования. Все студенты, которые знакомятся фехтованием на занятиях были распределены на группы. Экспериментальную группу (ЭГ) составили студенты занимающиеся фехтованием на академических занятиях 4 часа в неделю и дополнительно во внеаудиторное время в секции при университете. Контрольные группы состояли из: контрольной (КГ) и рекреационной (РГ). В контрольную группу вошли студенты изучающие фехтование только на академических занятиях 4 часа в неделю, а рекреационную группу составили студенты, занимающиеся по нашей программе, но в объеме 2 часа в неделю. С целью оценки эффективности подготовки студентов к спортивной деятельности было проведено наблюдение за объемом и характером боевых действий, которые выполнялись студентами во время боев проводимых на студенческих и областных соревнованиях в сравнении с профессиональными спортсменами (I разряда и кандидатами в мастера спорта). Эти профессиональные спортсмены тоже принимали участие в студенческих и областных соревнованиях, но занимались фехтованием значительно дольше.

Изучением арсенала боевых действий фехтовальщиков занимались А.А. Дизендорф, 1970; Ю.Т.Смоляков, 1977; С.Н. Кирильченко, 1988 и другие. На основе проведенных наблюдений были получены следующие результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1.

Виды боевых действий	Спортсмены (n=10)		Студенты (n=10)	
	Объем использования	Результативность	Объем использования	Результативность
Атаки	54,3	55	49,7	52,1
В том числе:				
Простые	54	55	61	48,8
с финтами	10	67	11,7	45,5
с действиями на оружие	25	50	27,1	62,5
Защиты и ответы	15,8	44,6	21,8	46,7
Контратаки	20,8	59,6	24,5	56,8
Ремизы	8,6	57	3,4	70,4
Контрзащиты и контрответы	1,3	88	0,6	38,5

Как видно, по своему арсеналу боевые действия спортсменов и студентов не отличаются, что объясняется подготовкой к соревнованиям с одинаковыми правилами ведения боя. Существенная разница заметна в объемах применения защитных действий и ремизов, что объяснимо сложностью их выполнения. Спортсмены, как более опытные, чаще выполняют сложные фехтовальные действия, чем студенты, которые познакомились с фехтованием только в университете. Заметно, что студенты отдают предпочтение простым атакам и защитно-ответным действиям, но эти измерения не являются достоверными и существенно не влияют на качество их результативности ($p > 0,05$).

Анализируя результативность выполнения боевых действий спортсменами и студентами заметны значительные отличия в выполнении отдельных приемов. У спортсменов более высока результативность простых атак и в особенности атак с финтами. Это свидетельствует о том, что они лучше знакомы с техникой их выполнения. Студенты менее эффективно выполняют атаки. Однако, следует обратить внимание и на более высокую результативность контратак студентов. Как кажется на первый взгляд, это свидетельствует о лучшем владении студентами контратаками. Но этот факт еще раз доказывает недостаточную эффективность их основных атак. Атаки студентов более доступны для нанесения встречных уколов и контратак, так как они имеют меньше опыта в подготовке своих атак на основе применения подготавливающих и разведывательных действий. Именно потому атаки студентов становятся более заметными для противника. Высокая результативность контратак также объяснима относительной простотой их выполнения и преимущественной направленностью тренировочных занятий на отработку контратак.

Также заметно что, еще недостаточно внимания на тренировках студентов уделяется ремизам, повторным атакам и другим видам повторных действий. В тоже время, заметная результативность ремизов у студентов объяснима нечастым их исполнением и неожиданностью для соперника.

Для определения основных отличий в технико-тактической подготовке фехтовальщиков спортсменов (разрядников) и студентов изучающих фехтование на занятиях в экспериментальной (ЭГ) и контрольных (КГ и РГ) группах, был проведен сравнительный анализ объема и характера выполнения подготовительных действий.

Таблица 2.

№	Виды подготавливающих действий	спортсмены (n=12) (%)	ЕГ (n=12) (%)	КГ (n=12) (%)	РГ (n=12) (%)
1	Игровые движения оружием на месте в сочетании с маневрированием	35	25,9	22,2	25
2	Имитация атак (без действия на оружие и с действием) на дистанциях не критичных, без угрозы нанесения укола	29	40,8	46,2	44,7
3	Угрозы и попытки нанесения уколов, защиты от них, контратаки на небезопасных дистанциях	31,6	22,1	10,9	11,6
4	Глубокое маневрирование (сближение, отступление без угрозы и с угрозой нанесения укола)	3,5	8,2	10,6	11
5	Недействительные уколы, завязывания, столкновения	0,9	3	8,1	7,7

Данные таблицы 2 свидетельствуют о существенных отличиях состава подготовительных действий у студентов и спортсменов. Это можно пояснить недостаточным количеством часов, которые отводятся учебными планами на предмет «Физическое воспитание» в высшей школе.

Следовательно, наблюдения и анализ боев студентов и спортсменов свидетельствует о том, что:

1. У студентов замечен недостаточный уровень развития физических качеств, в частности скоростно-силовых, а так же владения техникой маневрирования. Студенты, в сравнении со спортсменами еще недостаточно владеют маневрированиями по дорожке, меньше чувствуют дистанцию, их атаки более заметны для противника, они еще не имеют достаточно опыта своевременного ухода от атак противника и повторных атак на больших скоростях.

2. У студентов заметны существенные недостатки при выполнении технических приемов и боевых действий. Среди них: напряжение в держании оружия, силовой характер выполнения атакующих и защитно-ответных действий, что влечет за собой неточность движений и промахи в уколах.

3. Студенты преимущественно выполняют атаки в один темп, что можно объяснить неспособностью длительных переключений к другим действиям при быстро меняющейся ситуации боя.

4. Недостаточное владение техникой отражается на умении свободно выполнять разведывательно-маскировочные действия (вызовы, захваты оружия противника, ложные атаки и т.п.) в сочетании с дистанционным маневрированием.

Все эти недочеты в физической, технико-тактической и, как следствие, психологической подготовке студентов в сравнении со спортсменами, можно обозначить такими объективными причинами как: недостаточное количество часов в неделю на изучение фехтования и личностной мотивацией.

Выводы. Таким образом, спортивная направленность практических занятий по физическому воспитанию имеет неоспоримые возможности для позитивного изменения объемов физкультурной активности студентов и формирования потребности в физкультурно-спортивной деятельности в повседневной жизни. Основные занятия фехтованием и дополнительная секционная работа несут в себе оздоровительную и позитивную эмоциональную направленность, а так же учитывают интересы студентов. Самостоятельное проведение и составление конспектов отдельных частей занятия по физическому воспитанию и спорту, ведение дневников тренировок, работа с литературой по подбору подвижных игр и методике их проведения с разными возрастными группами, взаимные уроки для изучения фехтовальных действий, дают возможность будущим педагогам расширить теоретические знания и практические умения в области физической культуры и спорта, достичь сознательно-активного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Литература

1. Кривенцова И.В. Физическая подготовка фехтовальщиков в воспитании будущих педагогов. / И.В. Кривенцова // Физическое воспитание студентов. – Харьков: ХГАДИ, 2010. – №1. – С. 57-59.
2. Кривенцова І.В. Самостійна робота з фехтування як складова професійної підготовки майбутнього вчителя. / І.В. Кривенцова // ТМФВ. – Харків: ОВС, 2007. – №5(31). – С. 8-11.
3. Кривенцова І.В. Фехтування як засіб формування моральних якостей майбутнього вчителя / І.В.Кривенцова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2005. – №11. – С. 44-50.
4. Смоляков Ю.Т. Исследование соревновательной деятельности и методов совершенствования боевого арсенала высококвалифицированных фехтовальщиков на шпагах: автореф. дис...канд. пед. наук / Ю.Т. Смоляков. – М., 1977. – 20 с.

О ФОРМИРОВАНИИ ГОТОВНОСТИ К ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ

Кудинова Г.А., Кудинов Е.В.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет
МОУ «Пушкарская СОШ Белгородского района Белгородской области»*

В настоящее время значительное внимание уделяется валеологическому образованию школьников. Оно призвано обучить учащихся приемам самосохранения и созидания здоровья, помочь школьникам лучше адаптироваться в современной социокультурной среде. В ходе него важно заложить у учащихся основы валеологической грамотности, а также сформировать готовность к оздоровительной деятельности, которая представляет собой сложное психическое образование и характеризуется единством и целостностью содержательного, операционного, мотивационного и волевого компонентов.

Для достижения этой цели первостепенное значение имеет поэтапное и системное формирование у школьников на уроках физической культуры валеологических знаний и способов валеологической деятельности. Это достигается включением в содержание уроков различных видов учебных заданий, направленных на развитие познавательных, прогностических, аналитико-оценочных, оздоровительных и валеометрических умений у учащихся.

В качестве средств обеспечения положительной мотивации к оздоровительной деятельности, повышения заинтересованности учащихся валеологическими проблемами могут использоваться тесты, самонаблюдения и наблюдения за членами семьи, отчеты о личных достижениях, ориентированные на осмысление учащимися здоровья как основополагающей жизненной ценности, раскрытие эстетической привлекательности гармонично развитой личности.

Анализ результатов опроса учащихся 5-8 классов Пушкарской СОШ Белгородского района Белгородской области показал, что знания о здоровье и здоровом образе жизни отличаются бессистемностью и фрагментарностью. Отсутствие достаточных знаний заменяется бытовыми, зачастую ошибочными представлениями. Более того, деятельность подростков направлена не на сохранение, а на разрушение своего здоровья. Так, несмотря на понимание вреда, наносимого организму табакокурением, наркотическими веществами и алкоголем, 51% юношей и 42% девушек курят; 61% опрошенных в возрасте 13-14 лет употребляют алкогольные напитки.

Мы считаем, что формированию готовности к ведению здорового образа жизни школьников будет также способствовать изданный Президентом РФ в марте 2014 года Указ №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». В связи с тем, что Белгородская область включена в список 12 субъектов Российской Федерации, где будет проводиться организационно-экспериментальная апробация комплекса ГТО, учителям физической культуры предстоит привлечь и подготовить к сдаче нормативов ГТО не менее 80% учащихся, из которых половина должна получить значок. Это позволит приобщить школьников к регулярным занятиям спортом, ведению здорового образа жизни, развить их валеологическую культуру.

По нашему мнению формированию ценностного отношения к здоровью может способствовать преподавание ряда дисциплин с использованием межпредметной интеграции, а также рациональная организация досуга школьников по интересам. Опрос учителей Пушкарской СОШ Белгородского района Белгородской области привел к выводу о целесообразности межпредметной интеграции. Так, 54% опрошенных считают, что в 8 классах использование межпредметной интеграции является наиболее удачным способом формирования знаний о здоровье: в этот период обучения происходит параллельное изучение тем на уроках физической культуры, биологии и основ безопасности жизнедеятельности, связанных с организмом человека, его строением, взаимодействием с окружающей средой, путях укрепления и совершенствования здоровья. Межпредметная интеграция для формирования оздоровительной деятельности у учащихся может использоваться и во внеурочное время, например, во время работы летнего школьного лагеря. Так, во время летних каникул с учащимися 5-6 классов в Пушкарской СОШ нами было подготовлено и проведено подобное мероприятие. Оно включало конкурс сочинений на тему «Что значит быть здоровым»; конкурс «Листков здоровья» по теме «Вредные привычки» (были предложены направления: «Лень», «Переедание», «Сквернословие», «Курение», «Наркомания» и другие); игра по теме «Быть здоровым - это здорово», когда на магнитную доску прикреплялись карточки с вопросами, например: «Что спасает от усталости, от лени, от сонливости, улучшает работу мозга, помогает оставаться бодрым и сильным?» (движение). В заключение проводилась спортивная эстафета.

Таким образом, роль уроков физической культуры в формировании привычек здорового образа жизни и готовности к оздоровительной деятельности учащихся велика.

**МЕТОДОЛОГИЯ ИЗМЕРЕНИЯ, АНАЛИЗА И ОЦЕНКИ
СТАТОДИНАМИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ТЕЛА СПОРТСМЕНА И СИСТЕМЫ
ТЕЛ В ВИДАХ СПОРТА СО СЛОЖНОЙ КООРДИНАЦИОННОЙ СТРУКТУРОЙ
ДВИЖЕНИЙ**

Литвиненко Ю.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Введение. Стабилография (лат. *stabilis*) – устойчивый, неподвижный. Синоним – постурография; метод измерения статодинамической устойчивости (СДУ) тела человека (спортсмена) и процессов управления ею. Недостатком мировой стабилографии является то, что она не унифицирована.

Статическая устойчивость – способность спортсмена сопротивляться всякому, хотя бы и малому нарушению его равновесия. Выражена коэффициентом устойчивости. Динамическая устойчивость – способность спортсмена (спортсменов) возвращаться к первоначальному (равновесному) положению по прекращению (изменению) действия на тело сил, нарушающих равновесие. Выражена углом равновесия [7]. Угол равновесия характеризует запас устойчивости, определяет размах перемещений тела до возможного опрокидывания (нарушения равновесия).

Поскольку стояние человека, - это частный случай движения, спортивные упражнения рассматриваются как статодинамические двигательные действия: движения пловца в воде, хождение в стойке на руках, выполнение упражнений на кольцах, тактика спортсменов-трековиков, прыжки на лыжах с трамплина, и др. – это позы тела, положения тела и их мультипликации, объединяющие спортивное упражнение в единое целое [2].

Большое значение для сохранения СДУ тела придаётся сформированным двигательным умениям и двигательным навыкам координации вертикального, наклонного, горизонтального или перевёрнутого положения тела. Опорные реакции спортсмена, выполняющего равновесие, являются основой оценки его СДУ тела. Дополнить характеристику устойчивости помогает видеорегистрация выполняемого упражнения.

Цель. Совершенствовать методологию измерения, анализа и оценки статодинамической устойчивости тела спортсмена и системы тел как узлового элемента спортивной техники упражнений со сложной координационной структурой движений.

Методология исследований. В основу наших исследований положены фундаментальные труды ученых Центрального научно-исследовательского института протезостроения и протезостроения Е.Б.Бабского, В.С.Гурфинкеля, Э.Л.Ромеля, И.С.Якобсона

(1952,1954), а также В.С.Гурфинкеля, Я.М.Коца, М.Л.Шика (1965). По нашим техническим заявкам сконструировано три стабилографа (1968,1974,1988) [3]. Аппаратура прошла метрологический контроль в Украинском центре стандартизации и метрологии (УкрЦСМ). Получены также свидетельства на изобретения. В последние годы под руководством профессора Болобана В.Н. исследования проводились на стабилографах фирмы Кистлер в Венгрии [2,4] и Польше (совместно с профессором Е. Садовским и доктором Т. Нижниковским) [1,4]. В настоящее время – исследования проводятся в лаборатории биомеханических технологий в физическом воспитании и олимпийском спорте НИИ Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Для обеспечения полноценного сбора экспериментального материала, анализа, оценки и контроля нами разработан и создан стабилографический модуль. Его элементами, функционирующими как единая стабилографическая система, являются:

1. Требования, разработанные в видах спорта, к СДУ тела спортсмена и системы тел в структуре выполняемых упражнений.
2. Генеральные и локальные технические ошибки сохранения СДУ тела спортсмена и системы тел в структуре выполняемых упражнений, допускаемых спортсменами на тренировочных занятиях и соревнованиях.
3. Концептуальные, конструкторские и технологические особенности стабилографических измерений. Формулировки цели, гипотезы, задач исследований и экспериментов.
4. Специфичные видам спорта со сложной координационной структурой движений тесты и способы их применения при измерениях, отобранные по схеме «тест – ретест» [1,2,4]; обоснованные математически.
5. Технологии и техники анализа стабилограмм.
6. Теоретико-практические заключения по результатам измерений.

Стабилографический модуль приобрёл статус системной стабилографии, позволяющей решать задачи физического воспитания и спорта [1].

Результаты исследований и их обсуждение. Задача 1. Исследовать стратегию поддержания СДУ тела спортсмена и системы тел в видах спорта со сложной координационной структурой движений. Испытуемые - занимающиеся спортивными видами гимнастики различной спортивной квалификации, включая олимпийских чемпионов.

Задача 2. Оценить, как функционально соотносятся между собой, во время выполнения тестов, такие элементы СДУ тела спортсмена и системы тел как амплитуда, частота колебаний, время сохранения равновесия.

Так, представлены результаты измерений СДУ в динамике роста спортивно-технического мастерства (от начала занятий спортом и до завершения; в отдельных случаях эта динамика частична (4-5лет); в других случаях – это одномоментные измерения, как, например, олимпийских чемпионов (на сборах). Установлено, что в процессе роста спортивно-технического мастерства СДУ тела спортсмена и системы тел развивается и совершенствуется. Амплитуда колебаний тела при выполнении тестов на равновесие последовательно уменьшается и достигает у спортсменов-олимпийцев достоверно низких значений (так, у спортсменов младших разрядов - III-I разряды, - средние значения амплитуды колебаний тела при выполнении тестов на равновесие равны 80 мм, у олимпийских чемпионов средние значения не превышают 10 мм). Частота колебаний тела при выполнении тестов на равновесие, в процессе роста спортивно-технического мастерства увеличивается, достигая высших значений у мастеров спорта международного класса - 5,5 Гц.

У олимпийских чемпионов равновесие тела поддерживается малой частотой колебаний - 2 Гц. Фактически такая же частота колебаний тела зарегистрирована и у спортсменов младших разрядов - 2 Гц. Таким образом, при выполнении тестов на равновесие чемпионами олимпийских игр, зафиксированы взаимоотношения малой амплитуды и малой частоты колебаний тела. Стратегия поддержания СДУ тела выражается в том, что спортсмены фиксируют равновесие по принципу наименьшего взаимодействия подсистем и системы в целом. Научные факты подтверждаются результатами исследований [5,6]. Время удержания равновесий при выполнении тестов возрастает и у спортсменов олимпийцев достигает значительных величин.

По результатам исследований, с учётом большого количества испытуемых (n=1003, в том числе 14 чемпионов ОИ) нами сделан вывод о целесообразности использования полученных научных фактов при спортивной ориентации, отборе, комплектовании спортивных пар и групп; оценке спортивной техники упражнений.

Задача 3. Изучить показатели сенсомоторной координации, характеризующие СДУ тела спортсменов высокой квалификации, занимающихся прыжками в воду (n=17). В исследованиях использованы тесты, разработанные [1,2,4]. У большей части обследованных прыгунов в воду, СДУ тела на опоре недостаточно эффективно поддерживается сформированной у них сенсомоторной координацией; не эффективно обеспечивается двигательными умениями и двигательными навыками вертикального прямостояния, в том числе и в перевернутом положении. В процессе проведения обследований спортсменам предлагалось выполнить следующие тесты: сложная проба Ромберга, проба Бирюк, стойка на руках, динамическое равновесие. Так, например, испытуемый И.К. при выполнении сложной

пробы Ромберга одинаково качественно координирует положение тела как в сагиттальной, так и во фронтальной плоскостях (длина траектории общего центра давления составила 901,69 мм и 1008,58 мм соответственно), несмотря на особенность и сложность постановки стоп на опоре. Испытуемые Е.Ф. и А.З., при выполнении сложной пробы Ромберга, демонстрируют высокую проприорецептивную чувствительность, выполняя тест как с открытыми, так и с закрытыми глазами - показатели СДУ достоверно не изменяются, а с 8 по 12 секунды стабилизируются.

Выводы.

1. Разработанная методология измерения, анализа, оценки и контроля статодинамической устойчивости тела спортсмена и системы тел в видах спорта со сложной координационной структурой движений дает возможность исследовать стратегию управления движениями в структуре спортивной техники выполняемых упражнений.

2. Анализ результатов исследований позволяет говорить о том, что для спортсменов, специализирующихся в сложнокоординационных видах спорта требуется разработка специальных программ координационной тренировки как, например, для прыгунов в воду тренировка на “сухих трамплинах”, в «сухих гимнастических залах» и т.д.

Литература

1. Boloban V. Systemic stabilography: methodology of measuring, estimating and controlling sportsman body balance and the system of bodies / V. Boloban // Coordination motor abilities in scientific research. Białą Podlaska, 2005, s. 102 -109.

2. Болобан В. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки/ В. Болобан // Наука в олимпийском спорте, 2006. - №2. – С. 96-102.

3. Болобан В. Системная стабилграфия: методология и методы измерения, анализа и оценки статодинамической устойчивости тела спортсмена и системы тел / В. Болобан, Ю. Литвиненко, Т. Нижниковски // Наука в олимп. спорте. – 2012. – № 1. – С. 27–35.

4. Болобан В.Н. Регуляция позы тела спортсмена: Монография / В.Н. Болобан. - К.: НУФВСУ, изд - во "Олимп. лит.", 2013. - 232с.

5. Гельфанд И.М. О тактиках управления сложными системами в связи с физиологией / И.М. Гельфанд, В.С. Гурфинкель, М.Л. Цетлин // Биологические аспекты кибернетики.- М.:АН СССР,1962.-С.66-73

6. Гурфинкель В.С. Регуляция позы человека / В.С. Гурфинкель, Я.М. Коц, М.Л. Шик. –М.: Наука,1965.-257с

7. Ландсберг Г.С. Элементарный учебник физики / Г.С. Ландсберг. –М.: Наука,1968.-Том III.- С.13-81

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В КИКБОКСИНГЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АВТОМАТИЗИРОВАННОЙ СИСТЕМЫ

Лихонина А.В., Климова В.К.

ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», НИУ «БелГУ»

В настоящее время в Российской Федерации большое внимание уделяется развитию и пропаганде здорового образа жизни [3]. В Белгородской области широкую популярность набирает один из разделов кикбоксинга – «сольные композиции». Это смесь боевых единоборств, гимнастики и акробатических прыжков, которые собраны в единую и цельную композицию. Она выполняется под музыку и строго в соответствии с установленными правилами Всемирной ассоциации кикбоксинга WAKO [4]. «Сольные композиции» - это бесконтактный раздел, без физического применения ударной техники, скорее это «бой с тенью», зрелищное и яркое выступление спортсменов в кимоно на татами.

В Белгороде работают высококвалифицированные тренеры-преподаватели, которые успешно развивают данное направление в кикбоксинге. Их воспитанники достигли высоких спортивных результатов. Среди спортсменок есть Чемпионки России, Мира, Европы, Победительницы и призеры Кубков Мира и Международных турниров. Количество детей, занимающихся в разделе кикбоксинга «сольные композиции» с каждым годом растет. Большой интерес к данному разделу проявляют дети дошкольного возраста. В настоящее время около 50 девочек 5-7 лет занимаются «сольными композициями» в группе начальной подготовки.

В связи с этим перед тренерами ставится задача отбора талантливых и перспективных детей, которые смогут показывать высокие спортивные результаты в будущем. Именно из этого вытекает необходимость формирования качественного резерва среди спортсменок, которые будут работать «на результат». Отбор таких детей легче проводить с использованием разработанной Лихониной А. В. (заслуженный мастер спорта по кикбоксингу; мастер спорта по художественной гимнастике; Чемпионка России, Мира, Европы по кикибоксингу). автоматизированной системы

При разработке системы были применены следующие методы: анализ литературы, отражающей специфику возрастного развития и модельные характеристик гимнасток, аналитический и статистический методы, метод сравнения и наблюдения, SWOT - анализ, прогнозирование. В процессе разработки практической части были использованы

следующие программные средства: AllFusionProcessModeler 7, инструментальная среда ERWin, СУБД Firebird с утилитой IBExpert, Borland C++ Builder.

На рисунке 1. представлен внешний вид главной формы с размещенными на ней компонентами.

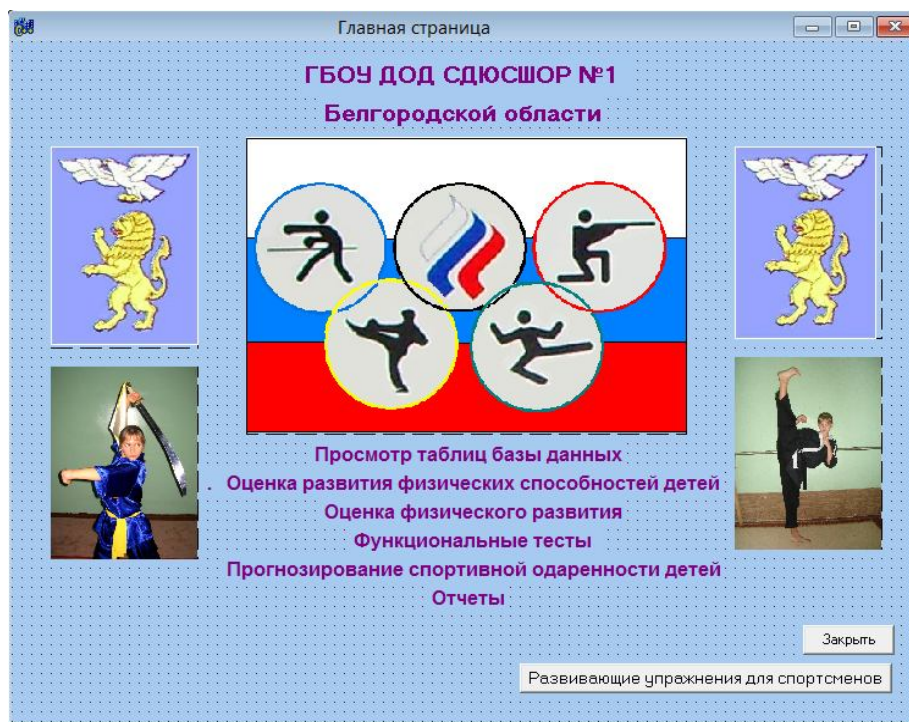


Рис.1. Внешний вид главной формы с размещенными на ней компонентами

Разработанная автоматизированная система состоит из 4 блоков:

1. Оценка развития физических способностей детей;
2. Оценка физического развития;
3. Функциональные тесты
4. Прогнозирование спортивной одаренности детей.

Оценка развития физических способностей детей. В «сольных композициях» существуют определенные физические упражнения, которые позволяют оценить общий уровень физической подготовки девочек 5-7 лет. Они включают упражнения на оценку скорости, гибкости, выносливости, силы[1,2]. На рис.2 представлена форма «Контрольные нормативы».

Оценка физического развития. Программа позволяет проводить оценку массы тела, роста, длины тела и конечностей, темпов прироста. Этот блок дает возможность сопоставить индивидуальные данные спортсмена с нормативными показателями.

Функциональные тесты. В данном блоке оценивается состояние физиологических систем организма с использованием следующих проб:

- Проба с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и-на выдохе (проба Генче);
- Проба Руфье;
- Степ-тест;
- Теппинг-тест;
- Проба Ромберга;

Прогнозирование спортивной одаренности детей. Этот раздел включает оценку различные генетических особенностей детей:

- соотношения длин второго и четвертого пальца на руке.
- анализ особенностей системы крови (группа, резус):
- анализ спортивных достижений родителей.

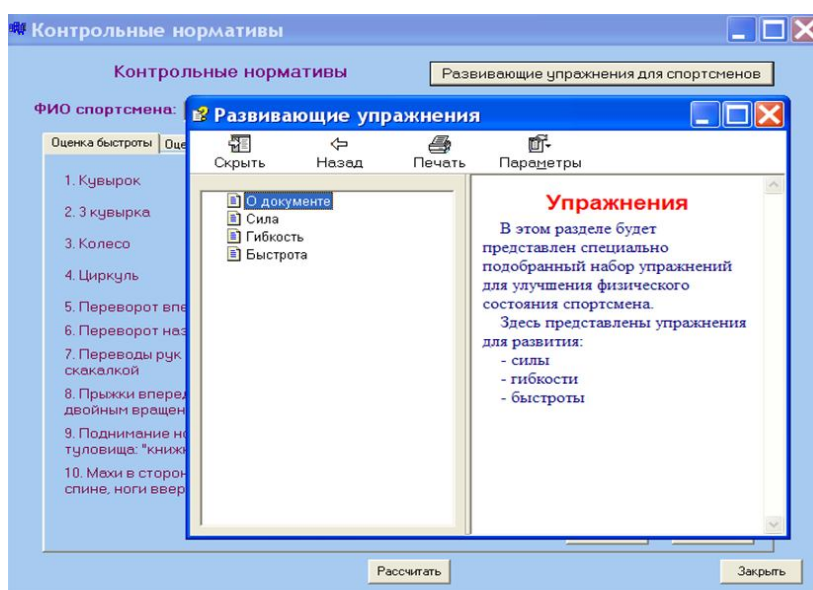


Рис.2. Внешний вид формы «Контрольные нормативы».

В автоматизированную систему вносят полученные данные, после чего производится подсчет количества баллов и формируется список спортсменов. Фамилии спортсменов представлены в нем в убывающем порядке. В начале списка – дети, набравшие максимальную сумму баллов, а в конце списка – получившие минимальный результат. На основании проведенных тестов из списка отбираются первые 15 детей, которые показали наилучший результат. Из них формируется группа «перспективных» детей, которые включаются в резерв СДЮСШОР.

Предполагается, что данная автоматизированная система намного упростит работу тренеров и методистов, позволит скоординировать их действия, поможет выявить талантливых и физически развитых детей, у которых есть способности к занятиям «сольными композициями» и перспектива достичь высоких результатов в выбранном виде спорта. Разработанная автоматизированная система обобщает все физические и физиологические показатели ребенка. Вне сомнения, необходимо также учитывать

психологические составляющие спортсменов.. Тренерами-преподавателями закладываются фундаментальные качества личности, обеспечивающие психологическую устойчивость, позитивные нравственные ориентации, жизнеспособность и целеустремленность. Все это детям понадобится и пригодится в соревновательный период, когда нагрузки как физические, так и психологические находятся на пределе возможностей.

Выводы

Создание автоматизированной системы прогнозирования спортивными достижениями позволит:

- грамотно скоординировать тренировочный процесс по кикбоксингу;
- выявить сильные и слабые стороны физической подготовленности спортсменов;
- увеличить скорость накопления данных, что позволяет усовершенствовать процесс отбора талантливых детей;
- повысить производительность и эффективность деятельности методистов и тренеров за счет внедрения специализированного программного продукта.

Литература

1. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике:/И.А. Винер. Автореф.дис...канд.пед.наук.-СПб.,2003.-20с
2. Карпенко, Л. А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учеб.пособие / Л.А.Карпенко, И.А.Винер, В.А.Савицкий. - М.: ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2007. - 76 стр.
3. Распоряжение от 07.08.2009 № 1101-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009.
4. <http://http://www.wakoweb.com/en> - Сайт всемирной ассоциации кикбоксинга

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Лищук И.В.

Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта

Современный уровень развития физической культуры и спорта требует подготовки высококвалифицированных специалистов, способных на практике применять современные достижения спортивной науки и техники. Это, в свою очередь, определяет актуальность проведения исследований по проблемам совершенствования системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Изучение проблемы исследования будет

г. Белгород
10 октября 2014 г.

более полно, если рассмотреть особенности формирования информационной культуры в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре, что явилось целью исследования.

Информатизация образования в России предполагает создание и реализацию принципиально новой системы образования, образовательного пространства на основе создания и распространения новых информационных потоков, внедрения во все звенья системы информационных и телекоммуникационных технологий и их интегрирования. Создание такого образовательного пространства повышает актуальность вопросов, связанных с формированием информационной культуры студентов, разработкой и применением информационных (компьютерных) средств и технологий обучения в учебном процессе вуза. Актуальность выявления особенностей формирования информационной культуры студентов выражена повышением качества образования, практической значимостью в применении современных информационных технологий в будущей профессиональной деятельности. Говоря о формировании информационной культуры специалиста, имеют в виду, прежде всего развитие способности находить нужную информацию, осмысливать ее, внедрять в свою практическую деятельность, проектировать, создавать, экспериментально апробировать инновации, уметь их распространять. Эта способность базируется на знаниях об информационных технологиях в сфере физической культуры и умениях их использовать. В свою очередь, эти знания и умения являются базовым компонентом для формирования информационной культуры будущего специалиста в системе образовательного пространства.

Под информационной культурой понимают знания и умения в области информационных технологий, в том числе знания и умения соблюдать юридические и этические нормы [2]. Вместе с тем, анализ литературы по проблеме формирования информационной культуры студентов факультета физической культуры показал что, несмотря на разнообразие направлений в применении информационных технологий и связанных с ними публикаций, разработки носят, в основном, частный характер, не имеют широкого распространения и системного использования [1,2,3, 4].

В свете раскрываемой задачи необходимо отметить, что будущие специалисты – это сегодняшние студенты вуза и вчерашние школьники. Разработанные программы Министерством образования и науки России отражают, что должен освоить школьник в базовом курсе предмета «Информатика», формирующем информационную культуру на начальном этапе. Следующая дисциплина «Информатика» в высшем образовании, предусматривает дальнейшее изучение ее как фундаментальной науки, что способствует формированию информационной культуры в образовательном пространстве вуза, как

взаимосвязанных структурных компонентов. Таким образом, учитывается начальный уровень подготовки в школе студентов-первокурсников, который предполагает обязательный минимум содержания полного школьного курса предмета «Информатика».

При преемственности образовательного пространства «школа-вуз» обеспечивается организация педагогического процесса, при которой обучение предмета является логическим продолжением развития информационной культуры. Таким образом, обучающийся должен «подниматься» на другой уровень развития, более высокий. Однако преемственность при изучении дисциплины «Информатика» является на современном этапе проблематичной, как показало исследование. Разноуровневая начальная школьная подготовка первокурсников значительно усложняет реализацию учебной программы вуза.

В сентябре 2013 года студентам первого курса бакалавриата Высшей школы физической культуры и спорта Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта в количестве 30 человек дневной формы обучения предложены тестовые задания по определению начального уровня знаний. Тестовые задания включали в себя 26 вопросов по базовым темам дисциплины «Информатика». Ни один студент не справился с вопросами в полном объеме. Один студент правильно ответил на 19 вопросов (что составляет 73% правильных ответов), два студента правильно ответили на 15 вопросов (что составляет 57% правильных ответов), два студента правильно ответили на 13 вопросов (что составляет 50% правильных ответов). Остальные 24 студентов (это 80 % от общего числа студентов первокурсников) ответили менее чем на 50 % правильных ответов.

В сентябре 2014 года студентам первого курса бакалавриата Высшей школы физической культуры и спорта Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта в количестве 31 человек дневной формы обучения предложены тестовые задания по определению начального уровня знаний. Тестовые задания включали в себя 26 вопросов по базовым темам дисциплины «Информатика». Ни один студент не справился с вопросами в полном объеме. Один студент правильно ответил на 20 вопросов (что составляет 77% правильных ответов). Один студент правильно ответил на 19 вопросов (что составляет 73% правильных ответов), один студент правильно ответил на 17 вопросов (что составляет 65% правильных ответов), два студента правильно ответили на 15 вопросов (что составляет 57% правильных ответов), три студента правильно ответили на 13 вопросов (что составляет 50% правильных ответов). Остальные 24 студентов ответили менее чем на 50 % правильных ответов. Результаты определения начального уровня информационной культуры печальны.

Результаты показали преобладание низкого уровня знаний и информационной культуры у студентов. Низкая компьютерная грамотность первокурсников объясняется не только недостаточной подготовкой в школе, но и психологической ситуацией: студенты-

спортсмены не имеют большой потребности в применении компьютерных технологий из-за постоянных спортивных тренировок, сборов, выездов. Работа на компьютере, часто ограничивается организацией досугом. Расслабляются с помощью компьютерных игр 76 % респондентов, 82% постоянные пользователи «Контакта», в поисковых системах сети «Интернет» осуществляется поиски различной информации, музыки и т.д. Только сорок процентов применяют компьютер в учебе. Это свидетельствует о несформированности мотивов формирования информационной культуры, что является первой особенностью формирования информационной культуры студентов физической культуры.

Нарушение преемственных связей в образовательном пространстве «Школа-вуз» приводит к снижению мотивации обучения, качества итоговой обученности студента, что тормозит успешное развитие личности. Нерационально используется учебное время, что в конечном счете приводит к формированию низкого уровня информационной культуры. В этом случае, нагрузка по формированию информационной культуры ложится на вуз.

Формирование достаточного уровня информационной культуры студента не может быть целью только одной дисциплины «Информатика». Анализ учебных планов и программ факультета физической культуры и спорта Балтийского федерального университета им. И.Канта позволил ввести в учебный план студентов 1 и 2 курсов бакалавриата дополнительные дисциплины: «Интернет-технологии» и «Информационные технологии в физической культуре», заканчивает блок информационных дисциплин «Информационные технологии в науке и образовании» в магистратуре. В итоге процесс формирования информационной культуры студентов является образовательным пространством в виде преемственности следующих учебных предметов: «Информатика», «Интернет-технологии», «Информационные технологии в физической культуре» и «Информационные технологии в науке и образовании» представленных на рисунке 1.

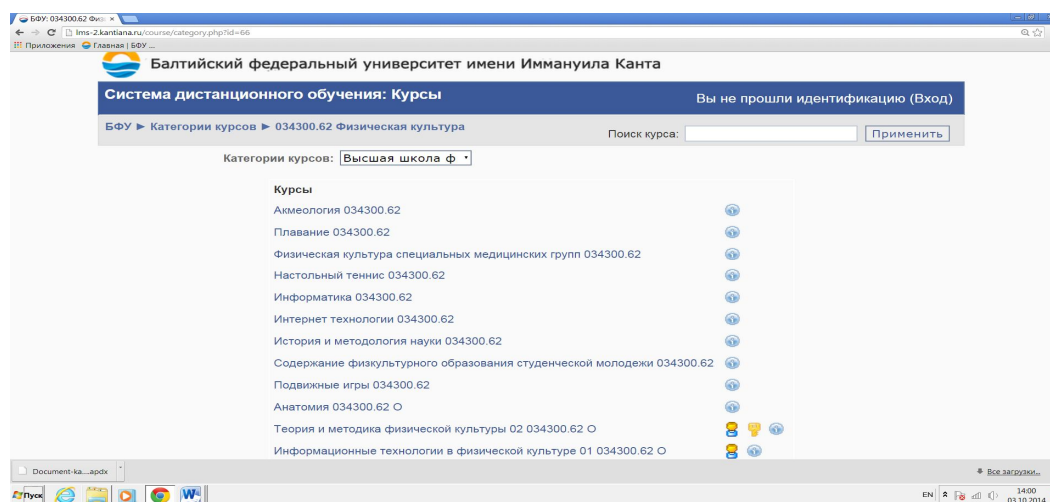


Рис.1 УМК учебных предметов бакалавров

Каждый предмет в разработанной системе учебного процесса предусматривает свою учебную нагрузку и является базовой для изучения следующих за ним предметов. В связи с этим, четко поставлены цели и задачи освоения студентами информационных технологий для повышения уровня информационной культуры.

Анализ использования информационных технологий (ИТ) в профессиональной подготовке специалистов (ППС) по физической культуре позволил определить три направления их использования в современном образовании представленные в таблице 1.

Таблица 1 - Основные направления использования ИТ в ППС

Основные направления использования ИТ в ППС		
Первое направление	Второе направление	Третье направление
<i>Технологии представления информации (мультимедиа, гипертекст, электронные книги)</i>	<i>Технологии структурирования информации и систем искусственного интеллекта (базы данных и знаний, стандартные приложения Windows, экспертно-обучающие системы)</i>	<i>Коммуникационные технологии (сети разных уровней, телекоммуникации)</i>

Содержание основных компонентов информационной подготовки должно быть построено таким образом, чтобы они могли служить базой для формирования основ информационной культуры, будущего специалиста по физической культуре и спорту. При этом специфика предметной области будущей профессиональной деятельности должна находить свое отражение в решении конкретных прикладных задач на практических занятиях. Ученые утверждают, что «уровень социально-психологического благополучия, удовлетворенности в выполнении профессиональной деятельности и жизнедеятельности педагога в условиях информатизации общества зависит от уровня его информационной культуры, сформированного в процессе подготовки в вузе понимания возможностей средств информационных технологий». Поэтому вопрос о том, где и как использовать современные информационные технологии в профессиональной деятельности приобретает практическое значение, требует постоянного анализа и обобщения.

Исследование специфики отрасли позволило выделить особенности использования информационных технологий специалистами по физической культуре. К ним относятся: создание и использование программ контроля и самоконтроля знаний по различным спортивно-педагогическим дисциплинам; моделирование компьютерных соревнований, тактических действий и педагогического процесса; использование информационных технологий для обслуживания соревнований; использование информационных технологий в

рекламной, издательской и предпринимательской деятельности; автоматизированные методы спортивно-педагогической деятельности; автоматизированные методы функциональной диагностики, организацию дистанционного обучения и т.д.

Выделение особенностей использования информационных технологий специалистами по физической культуре и спорту является вектором направления для формирования информационной культуры студентов-спортсменов. Таким образом, процесс формирования информационной культуры студентов в системе образовательного пространства принимает последовательный, динамичный, целостный характер, что отвечает педагогическим подходам и принципам.

Литература

5. Акулова, Л.Н. Информационное обеспечение физической культуры студентов педагогического вуза / Л.Н. Акулова // Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук: 13.00.04 – Санкт-Петербург: Изд-во ПИО СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005.- 48 с

6. Бальсевич, В.К. Информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта/ В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры, 2001.-№12.- С.18-19

7. Богданов, В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры. / Теория и практика физической культуры, 2001.- №8.- С.55-59

8. Федоров, А.И. Информатизация в контексте современных тенденций развития высшего профессионального образования. / А.И. Федоров, В.В. Логинов, Д.Л. Куликов // Теория и практика физической культуры, 2008.- № 4.- С.72-76.

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ СИТУАЦИЯМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Логинов О.Н., Столяр К.Э., Кузьменко Н.А.

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, г. Москва,

Академия гражданской защиты МЧС России, г. Москва

Жизнь в современном мире становится все более сложной и опасной. Наряду с традиционными чрезвычайными ситуациями каждый год добавляет все новые и новые. Практически каждый день в новостях звучат известия о чрезвычайных ситуациях, связанных с гибелью людей. В учебные заведения МЧС увеличиваются контрольные цифры приёма.

Но очень часто в экстремальных ситуациях нам приходится рассчитывать только на себя. Личную безопасность обеспечивает как психологическая, интеллектуальная и физическая готовность к чрезвычайным ситуациям. Однако в стране остаётся по – прежнему низкий уровень физической подготовки в общеобразовательных учреждениях. В вузы приходят слабо подготовленные в физическом отношении молодые люди. Динамика развития показателей здоровья неблагоприятна. Все это явилось наряду с ухудшением экологической обстановки, также и следствием разрушения отдельных элементов системы физического воспитания в стране!

В 2012-2014 г.г. был проведён интерактивный опрос большой группы студентов экономических вузов (57 юношей и 132 девушки). В числе поставленных вопросов респондентам были такие: любите ли Вы заниматься физической культурой? Влияет ли физическая подготовленность в экстремальных ситуациях? **Возможно ли повысить свою психологическую устойчивость на занятиях физической культурой?** Что лично Вам дают занятия физической культурой: 1. здоровье, 2. развитие физических кондиций. 3. красивую фигуру. 4. Иное (указать). На указанные вопросы респонденты должны были выставить оценки по пятибалльной шкале. Оценка «5» показывает, что респондент придаёт большое значение указанному в анкете фактору.

На вопрос любите ли Вы заниматься физической культурой средняя оценка получилась 2, 55! (юноши – 3,10, девушки – 2,11); на вопрос о влиянии физической подготовленности в экстремальных ситуациях – 2,95; на вопрос что дают занятия физической культурой: 1. Здоровье – 3,15 балла, 2. Развитие физических кондиций – 3, 25 балла, 3. красивую фигуру – 4, 05 балла. Указать иное значительная часть респондентов испытала затруднение с ответом. Абсолютное большинство студентов посещают занятия по физической культуре с целью получения аттестации по этому предмету и не испытывают особой необходимости в занятиях физическими упражнениями. В тоже время 7,8% опрошенных студентов самостоятельно занимаются избранным видом спорта или спортивными танцами, фитнесом и аэробикой в платных группах. Так же широко использовался и устный опрос обучаемых с целью выявления их заинтересованности в повышении физической подготовленности. Анализ результатов опроса позволяет сделать вывод о недостаточной мотивации у студентов к занятиям физической культурой. **Особое затруднение вызвали вопросы улучшения психологической устойчивости.**

Надо признать, что показатели опроса по указанным позициям с курсантами 1 курса Академии гражданской защиты МЧС России гораздо выше, равно как и их личная физическая подготовленность. Это явилось следствием специального отбора абитуриентов в

вуз, и их личной заинтересованности в подготовке к экзаменационным испытаниям к поступлению в учебное заведение.

Были сформированы две экспериментальные группы и контрольную группу. В контрольной группе занятия по физической культуре проводились в обычном режиме. В первой экспериментальной группе (ЭГ - 1) в начале каждого занятия в течении 15 минут проводились беседы о влиянии физической подготовленности для обеспечения личной безопасности в различных экстремальных ситуациях с рассмотрением конкретных ситуаций, а также какие физические качества и прикладные навыки помогают выйти из ситуации с меньшими потерями.

Отдельная беседа была посвящена и укреплению состояния здоровья, методам и принципам закаливания организма. Во второй экспериментальной группе (ЭГ – 2) наряду с той информацией, которую получали обучаемые из ЭГ – 1, практиковались упражнения: подвижные игры и эстафеты. Всего было проведено десять таких занятий. Главная задача, которая ставилась преподавателями заключалась в следующем – довести до сознания обучаемых, что физическая готовность к экстремальным ситуациям является составной и важнейшей составляющей общей готовности к чрезвычайным обстоятельствам. Физическая готовность является результатом такого учебного процесса как физическая подготовка. Главная цель физической подготовки к экстремальным ситуациям – развитие физических качеств и, прежде всего выносливости, ловкости, координации движений. Также в процессе занятий физической культурой необходимо формировать прикладные навыки, такие, как приемы самозащиты, преодоление препятствий и т.д. Кроме того для обучаемых из ЭГ – 2 мы ставили задачу и формирования психологической устойчивости к экстремальным ситуациям с применением специальных физических упражнений – подвижных игр и эстафет. С ЭГ -2 проводились беседы в начале каждого занятия о роли психологической готовности в чрезвычайных ситуациях.

Психологическая готовность к экстремальным ситуациям является составной и, пожалуй, важнейшей составляющей общей готовности к чрезвычайным обстоятельствам.

В физическом воспитании среди множества упражнений и форм их проведения большой популярностью пользуются подвижные игры и эстафеты. Они создаются на основе самых разнообразных упражнений и двигательных заданий, требующих от обучаемых проявления основных физических и психических качеств и тем самым, способствуют гармоничному развитию занимающихся. Элемент соперничества, присутствующий в подвижных играх и эстафетах, способствует повышению эмоционального фона на занятиях, существенно повышая эффективность занятий, и соответственно, физического воспитания в целом. Участие в подвижных играх, включающих упражнения с партнёрами, предметами и

препятствиями, происходит, как правило, в естественной манере, без строгой регламентации двигательной задачи такой подход к организации игр и эстафет способствует проявлению индивидуальности каждого занимающегося, и благоприятно сказывается на процессе формирования двигательных навыков обучаемых, приспособления к условиям среды. Подвижные игры и эстафеты, включающие большое количество простых и естественных упражнений, способствуют не только гармоничному развитию, но и формированию жизненно необходимых черт характера – целеустремлённости, настойчивости, сообразительности, концентрации внимания на главном (выбор приоритета). Подвижные игры и эстафеты проводятся в виде соревнований двух или более команд, проходят в обстановке эмоционального подъема, активного переживания членов команды за своих участников, то такая обстановка способствует воспитанию устойчивости к стрессовым ситуациям психического плана. Эстафеты проводились с различными предметами в различной вариативности, причём, часто с решением каких – либо умственных задач (в обруче находятся три предмета: палка, волейбольный мяч, мяч для игры в большой теннис. Задаётся последовательность их изъятия и передаче следующему участнику эстафеты. Участники должны по ходу продумывать свои действия, при этом выполнить эти действия без ошибок, быстро и без суеты). Большой интерес вызывали эстафеты с метанием в цель дротиков, причём метание дротиков проводится с различных положений: лёжа, с колена, стоя. Метание также осуществлялось и «неудобной» рукой, что является достаточно сложным действием и требует дополнительной ловкости. Безусловно, это добавляет и эмоциональный фон. Отрабатывая свой этап эстафеты или двигательное задание подвижных игр, занимающиеся должны как можно быстрее выполнить задание и при этом не допустить ошибок, плюс психологическая нагрузка в виде ответственности перед своими товарищами по команде за результат. Все это воспитывает такие психические качества как собранность, хладнокровие, выдержка столь необходимые в экстремальных ситуациях. Важнейшее внимание на занятиях с применением подвижных игр и эстафет уделялось разъяснительной работе о важности формировании тех физических и психических качеств посредством выполняемых упражнений. Сознательный подход к занятиям дает кратный эффект от применения подвижных игр и эстафет.

Помимо всего указанного, использование подвижных игр и эстафет на занятиях по физической культуре позволяет бороться с **психической монотонностью**, возникающей в процессе учебного дня, помогает сосредоточиться на последующих учебных занятиях по другим предметам.

Для воспитания таких качеств как сосредоточенность, внимательность, быстрота мышления с курсантами Академии гражданской защиты, кроме того, использовались

специальные упражнения такие, как «Курс смирно», «Упражнение с запрещённым действием», «Выполнение упражнения с опозданием на один счёт» и т.д. В первом упражнении обучаемые выполняют практически действие по команде: «курс, руки в стороны». Если же слово «курс» не произносится команда не выполняется, т.е. «руки в стороны». Допустившие ошибку выходят из строя на 1 шаг и продолжают упражнение. В конце упражнения подводятся итоги, набравшие штрафные баллы выполняют дополнительные физические упражнения, например сгибание и разгибание рук в упоре. Это является дополнительной стимуляцией обучаемых. Упражнение может выполняться с закрытыми глазами или в с другими усложнениями.

В конце эксперимента на вопрос любите ли Вы заниматься физической культурой средняя оценка получилась в ЭГ -1 - 4, 04, в ЭГ – 2 – 4,15; на вопрос о влиянии физической подготовленности в экстремальных ситуациях – 4,50, в ЭГ – 2 – 4,66; на вопрос что дают занятия физической культурой: 1. Здоровье – 4.05 балла, (в ЭГ – 2 – 4,15); 2. Развитие физических кондиций – 4, 25 балла, (в ЭГ – 2 – 4,20): 3. красивую фигуру – 4, 05 балла (в ЭГ – 2 – 4,15). На вопрос указать иное 87% респондентов в ЭГ -1 и 91,5% в ЭГ - 2 отметили, что занятия физической культурой способствует повышению как физической готовности, так и психологической готовности к экстремальным ситуациям. Кроме того, обучаемые экспериментальных групп отмечали, что указанные ранее упражнения способствуют развитию аналитического аппарата, им приходится анализировать разные ситуации и находить правильные решения, причём, в ограниченное время!

Анализ результатов повторного опроса позволяет сделать вывод о том, что рассматривая занятия физической культурой с активным применением подвижных игр и эстафет, в контексте подготовки к экстремальным ситуациям, мы создаём дополнительную мотивацию у студентов и курсантов к занятиям физической культурой и физической подготовкой. Кроме того от занятий, проводимых в такой форме, обучаемые получают удовольствие. Теоретические знания о механизмах психологического воздействия подвижных игр и эстафет на обучаемых существенно расширяет их кругозор по этому вопросу.

**КЛЮЧЕВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ОЦЕНКИ РЕАЛИЗАЦИИ
ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Лысенко Е.Н., Беринчик Д.Ю., Гасанова С.Ф.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

г. Белгород
10 октября 2014 г.

Определение границ адаптации человека и резервных возможностей организма спортсменов - один из наиболее актуальных разделов спортивной физиологии. Анализ механизмов адаптации в процессе достижения высокой специальной работоспособности спортсменов может основываться на представлениях о том, что процесс долговременной адаптации заключается в таком приспособлении структуры и динамических характеристик реакций функциональных систем (их скорости развертывания, пиковых уровней и стойкости), которые являются наиболее эффективными для реализации энергетических возможностей организма в конкретных условиях спортивной деятельности [1, 2].

Мы предположили, что анализ научно-методической литературы позволит выделить основные направления исследования проблемы долговременной адаптации спортсменов к напряженным тренировочным и соревновательным нагрузкам, а также определить основные направления поиска новых путей управления процессом адаптации организма к напряженным физическим нагрузкам на основе оценки реализации функциональных возможностей организма спортсменов с учетом их индивидуальных особенностей.

Цель исследования – состоит в определении ключевых направлений оценки реализации функциональных возможностей организма спортсменов на основании учета срочных и долговременных адаптационных реакций ведущих функциональных систем в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Анализ научной и научно-методической литературы позволяет традиционно применяемые как отечественными, так и зарубежными исследователями подходы к изучению процесса адаптации принципиально разделить на две группы. Первый из них направленный на поиск механизмов обеспечения специальной спортивной деятельности. Второй подход основывается на использованном принципе «черного ящика», когда практически исследуются лишь факторы, которые влияют, на «входе» системы и результат (реакции) на «выходе», без конкретного представления о физиологической структуре и механизмах регуляции системы. На рис. 1. представлены обобщенная схема оценки адаптации, а также основные факторы, которые необходимо учитывать для правильного понимания процесса формирования адаптационных реакций организма в условиях спортивной деятельности и, как следствие, формирования определенного уровня тренированности спортсмена, его спортивного результата, который и составляет необходимую предпосылку активного управления процессом адаптации в спорте.



Рис. 1. Общая схема факторов, влияющих на формирование результата адаптации организма спортсмена в процессе спортивной подготовки

Подавляющее большинство исследований относится именно к второму типу исследований, т.е. анализируется характер влияющих раздражителей на организм спортсмена и результат сложившейся адаптации (см. рис.1 – Блок «А» и Блок «В»). Полученные на этом основании данные демонстрируют, что характер адаптации организма квалифицированных спортсменов к напряженной мышечной деятельности в значительной мере сводится к изучению проявлений физической работоспособности, как интегрального показателя функциональных приспособлений организма [1, 9-11] и дальнейшее углубление такого анализа основывается на оценке степени мобилизации аэробных и анаэробных сторон энергообеспечения [1, 9, 11]. Дополнительно к этому оцениваются и границы уровней функционирования (предельные возможности) систем, которые лимитируют определенный вид спортивной деятельности [1, 7-9, 10, 11]. Такой тип анализа процесса адаптации отличает большинство исследований в современной литературе по данной проблеме.

Вместе с тем, в последнее время все более четко начинает определяться другое важное направление исследований адаптации, которое основывается на анализе регуляторных механизмов адаптации ведущих для вида деятельности функциональных

систем организма (см. рис.1, Блок «Б») и является наиболее перспективным исследовательским подходом для понимания сущности физиологических приспособлений, лежащих в основе оптимизации процесса долговременной адаптации при многолетних занятиях спортом. Было показано, что физиологическая сущность долговременной адаптации функциональных систем организма спортсменов заключается в оптимизации совокупности реактивных свойств систем, направленную на целевую реализацию функциональных возможностей организма [1]. Соответственно к таким представлениям процесс адаптации организма квалифицированных спортсменов к физическим нагрузкам заключается в усовершенствовании и перестройке имеющихся физиологических механизмов регуляции для повышения способности мобилизации использования функциональных резервов организма. Системообразующим фактором при этом является приспособительный полезный результат – устойчивое и экономное энергообеспечение работы, что в наибольшей степени влияет на конечный спортивный результат [1, 2, 3].

При таком анализе регуляторных механизмов адаптации функциональных систем организма внимание акцентируется на учете чувствительности и устойчивости реакций организма на сдвиги внутренней среды (гомеостатическая регуляция) и на роли внешних возмущающих факторов. Адаптацию к физическим нагрузкам следует рассматривать как динамический процесс, направленный на достижение высокого уровня тренированности (спортивной формы), в основе которого лежит формирование новой программы реагирования прежде всего ведущих для вида деятельности систем организма [1, 2, 3]. Из таких позиций, физиологическая сущность адаптации понимается как достижение такого уровня функционального состояния организма, который характеризуется усовершенствованием механизмов регуляции, увеличением на этом основании физиологических резервов и готовности к их мобилизации [3].

В настоящее время накопилось значительное количество сведений о том, что любая форма адаптационного реагирования организма к физическим нагрузкам обеспечивается комплексом различных по интенсивности и продолжительности физиологических реакций, которые могут комбинироваться в разнообразных сочетаниях и иметь индивидуальные черты [1, 4]. Такого типа характеристики могут быть описаны в терминах, характеризующих физиологическую реактивность организма, как свойство живой системы реагировать на воздействие внешней среды [1].

Несмотря на очевидность того, что в основе долговременной адаптации функциональных систем организма лежит целесообразное для развития их функциональных возможностей изменения реактивности, целенаправленное изучение особенностей регуляции функций и механизмов оптимизации реактивности систем в процессе адаптации к

напряженной мышечной тренировке не проводилось. Не определился теоретический подход к выработке таких оценок. Вследствие этого, имеет место неоднозначность существующих методов оценки степени адаптации функциональных систем, отсутствуют критерии ее оптимальности на разных этапах многолетнего подготовки. Имеются все основания считать, что изменения физиологической реактивности при ее комплексной характеристике с учетом как вегетативных реакций, так и свойств нейродинамических функций, могут отражать функциональный потенциал и индивидуальный характер реализации энергетических возможностей организма в условиях напряженных физических нагрузок, а также обусловлены с характером спортивной тренировки.

Анализ научных исследований свидетельствует, что общее направление развития адаптации организма спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам разного характера прежде всего зависит от следующих свойств физиологической реактивности - скорости развертывания функциональных реакций, устойчивости, экономичности, мощности и способности к реализации [1], которые интегрируют в своих изменениях все ключевые морфофункциональные и метаболические сдвиги в организме спортсмена и составляют основу факторов функциональной подготовленности спортсменов [1]. При этом функции управления рассматриваются как фактор мобилизации возможностей исполнительных органов и систем, а функциональная подготовленность спортсмена выступает как результат эффективного взаимодействия четырех ее основных компонентов - психического, нейродинамического, энергетического и двигательного [1]. При этом подходе на первый план выступают не столько изменения отдельных компонентов и показателей, сколько характер и эффективность взаимодействия компонентов подготовленности.

Заключение. На современном этапе исследования сущности физиологических приспособлений, лежащих в основе оптимизации процесса долговременной адаптации при многолетних занятиях спортом выделяют два исследовательских направления. Первое - наиболее перспективное, основывается на анализе регуляторных механизмов адаптации ведущих для вида деятельности функциональных систем организма, а второе – основывается на анализе характера влияющих раздражителей на организм спортсмена и результата сложившейся адаптации. Изменения физиологической реактивности при ее комплексной характеристике взаимообусловлены с характером спортивной тренировки и отражают функциональный потенциал и индивидуальный характер реализации энергетических возможностей организма в условиях напряженных физических нагрузок. Оценка функциональных возможностей организма спортсменов осуществляется, главным образом, по следующим четырем направлениям: 1) проявление физической работоспособности спортсменов; 2) реакции кардиореспираторной системы условиях тестирующих нагрузок

разного характера; 3) особенности вегетативной регуляции физиологических функций организма; 4) особенности свойств нейродинамических функций у спортсменов, а также уровня их эмоциональной напряженности. Оценивается выраженность отдельных факторов лимитирования специальной работоспособности, слабых и сильных звеньев систем организма, ведущих для данной спортивной специализации, на основе физиологического анализа эффективности деятельности этих систем и их межсистемного взаимодействия.

Литература

1. Мищенко В.С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте / В.С.Мищенко, Е.Н.Лысенко, В.Е.Виноградов. – Київ: Науковий світ, 2007. – 351 с
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения/ В.Н.Платонов– Киев: Олимпийская литература, 2004.–808 с.
3. Солодков А.С. Адаптация в спорте: состояние, проблемы, перспективы / А.С.Солодков // Физиология человека. - 2000. – Т.26, №6. – С.87-93.
4. Харитонов Л.Г. Теоретические и экспериментальное обоснование типов адаптации в спорте / Л.Г.Харитонов // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №7. – С.21-24.
7. Hagerman F.C. Energy metabolism and fuel utilization / F.C.Hagerman // Med. Sci. in Sports Exerc., Madison. – 1992. – Vol.24, №9. – P.309-314.
8. Mc Ardle W.D. Exercise physiology: energy, nutrition, and human performance / W.D.Mc Ardle, F.I.Katch, V.L.Katch // Dynamics of Pulmonary Ventilation. – USA: Williams & Wilkins, 1996. – P. 249-265.
9. Morrow J.R. Measurement and evaluation in Human Performance / [J.R.Morrow, A.W.Jackson, J.G.Disch, D.P. Mood] - Human Kinetics Publishers, 1995. – 416 p.
10. Viru A. Adaptation in Sport Training / A.Viru. - Times Mirror International Publishers, London. – 1995. – 320 p.
11. Wilmore J.H. Physiology of Sport and Exercise / J.H.Wilmore, D.L.Costill. – Champaign: Human Kinetics, 1994. – 549 p.

ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «ЯДЖЕНТ» НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 5 КЛАССЕ

**Лысенко В.А, Скабук А.В.(Россия), Ал Хасани Мустафа Хайдер Хусейн (Ирак),
Кенжегалиев Нурбек Сиражевич (Казахстан)**

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

В содержании занятий физической культурой с учащимися еще недостаточно реализуется богатейший педагогический потенциал спортивных игр. В то же время,

г. Белгород
10 октября 2014 г.

применение различных игр и игрового метода на занятиях с учащимися разного возраста может раскрыть новые перспективы в совершенствовании содержания образования на современном этапе. В частности, в школах России почти не применяется новая спортивная игра «Яджент» [2]. В данной статье представлен материал, посвященный разработке программы занятий физической культурой в 5 классе с включением этой игры.

В основу гипотезы исследования было положено предположение о том, что: разработка и внедрение методики занятий по физической культуре в 5 классах общеобразовательных учреждений, основанной на применении спортивной игры «Яджент», позволит повысить показатели физической подготовленности, физического развития школьников, развить их потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и будет способствовать улучшению здоровья детей.

В работе применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение данных специальной литературы и документов, опрос (анкетный), антропометрия, тестирование уровня физической подготовленности учащихся, определение физической работоспособности с помощью пробы Руффье, хронометрирование, пульсометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Педагогический эксперимент проводился на базе СШ № 16 г. Губкина Белгородской области РФ в рамках педагогического эксперимента «Теоретико-методическое обоснование применения спортивной игры «Яджент» в общеобразовательных учреждениях в условиях Белгородской области», организованного в школах Белгородской области в 2012-2016 гг.

В нем участвовали учащиеся двух 5 классов. В экспериментальном классе было 26 человек и 24 - в контрольном классе.

После исходного обследования учащихся был выявлен уровень физической подготовленности, физического развития, потребностей в занятиях физической культурой у учащихся 5 классов. Так, при сравнении исходных показателей физического развития учащихся с нормами физического развития детей, разработанными и предложенными ВОЗ в 2006 году [3], установлено, что у мальчиков масса тела практически совпадает с нормой (по данным ВОЗ это 45 кг для детей 10 лет), а длина тела несколько выше высокого уровня (среднее значение выше 151,4 см). У девочек данные массы тела выше среднего уровня (38,2 кг по данным ВОЗ), но ниже высокого уровня (46,9 кг). Длина тела девочек выше среднего уровня (145 см) на 2 см. Оказалось, что исходный уровень показателей физического развития испытуемых в целом соответствуют мировым нормам и находится в зоне средних и высоких показателей этих норм.

Исходные показатели физической подготовленности учащихся 5 классов после их сравнения с нормами физической подготовленности (по гибкости, быстроте, ловкости,

скоростно-силовым качествам и выносливости) учебной программы по предмету «Физическая культура», применяемой в Белгородской области [1] свидетельствуют о том, что и у девочек, и у мальчиков они находятся в зоне средних значений, согласно нормам, указанным в программе.

Установлено также, что до эксперимента учащиеся обращались 3-4 раза в среднем за год к врачам по поводу своих заболеваний.

Определено, что исходный уровень состояния сердечно-сосудистой системы по данным, полученным с помощью пробы Руффье, оказался «удовлетворительным» как в контрольной, так и в экспериментальной группах учащихся 5 классов (в контрольной группе среднее значение равно 11,6 балла, а в экспериментальной 12,1 балла).

До начала эксперимента в группах отношение к физкультурным занятиям было примерно одинаковым. В частности, нравились занятия примерно 60% занимающихся, менее 50% школьников ставили за урок физической культуры отметку «5» (пять), около 60% респондентов вполне были удовлетворены уроками физической культуры.

В дальнейшем было разработано программно-методическое обеспечение для проведения занятий по физической культуре с учащимися 5 классов на основе применения игры «Яджент». Оно включало учебный материал по разделам «Правила соревнований», «Технико-тактические действия», «Физическая подготовка», практическое освоение фрагментов игры, которые были спланированы с учетом возрастных особенностей учащихся, а также требований базового, регионального и школьного компонентов программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений в 5 классе.

В содержание эксперимента включались уроки физической культуры, не нарушающие целостный процесс по физической культуре. Занятия с различными элементами и фрагментами игры «Яджент» включались в базовый компонент программы в разделе «Спортивные игры» (18 часов), в вариативной части в материале, предназначенном для учета региональных и национальных особенностей (15 часов), в вариативной части программы, определяемой самой школой (12 часов). Итого, в течение учебного года на эксперимент отводилось 45 уроков.

После окончания педагогического эксперимента в 5 классах выявлены определенные сдвиги в измеряемых показателях. Так, например, состояние сердечно-сосудистой системы у учащихся к концу эксперимента улучшилось, но сдвиги в экспериментальной группе достоверно значительнее, чем в контрольной (Табл.1).

Таблица 1 – Изменение физической работоспособности у учащихся в ходе эксперимента (проба Руффье)

№ п/п	Период эксперимента	Контрольная группа M±m	Экспериментальная группа M±m	P
1	Начало	11,6± 0,65	12,1± 0,57	> 0,05
2	Завершение	10,9± 0,73	9,0± 0,57	< 0,05

В экспериментальной группе обнаружены достоверные различия при сравнении с контрольной по уровню проявления быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, выносливости и уровню прироста в этих качеств за период эксперимента (Табл.2).

Таблица 2 – Показатели тестирования физической подготовленности у девочек 5 классов после педагогического эксперимента

№ п/п	Тесты-упражнения	Контрольная группа M±m	Прирост в %	Экспериментальная группа M±m	Прирост в %	P
1	Наклон вперед (см)	11,8±0,9	на 2%	13,3±1,7	на 5%	>0,05
2	Бег 30м (сек)	5,5±0,7	на 3%	4,9±0,06	на 15%	<0,05
3	Челночный бег 3x10м (сек)	9,2±0,13	на 3%	7,9±0,08	на 19%	<0,05
4	Прыжок в длину с места (см)	168,2±2,29	на 4%	188,0±1,80	на 13%	<0,05
5	Бег 1000м (сек)	275,5±6,38	на 8%	218,9±8,88	на 25%	<0,05

Кроме того, в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной уменьшилось количество обращений к врачу по причине заболеваний, повысилась мотивация по отношению к урокам физической культуры, вызванная интересом к новой спортивной игре.

Проведенный педагогический эксперимент свидетельствует об эффективности и целесообразности внедрения спортивной игры «Яджент» в образовательный процесс по предмету «Физическая культура» в 5 классе в той форме и в том содержании, которые были разработаны и предложены в авторской программе. Причем действие эксперимента имело вторичный эффект: в течение 2013-2014 учебного года учащиеся экспериментального класса весьма успешно выступали в различных соревнованиях по видам спорта внутри школы и в различных районных, городских соревнованиях.

Литература

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. М.: Просвещение, 2006. – 127 с.
2. Janko Pavlis. Igent. Jadžent. Prva knjiga o jadžentu prvo izdanje. Novi Sad: Graphis, 1998. - 51 s.
3. www.kukuzya.ru.

СПОРТ, КАК ОДНА ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЧАСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Маловичко А.А., Уткин К.В.

Северо-Кавказский федеральный университет

*«Личностью не рождаются, а становятся» автор
Леонтьев Алексей Николаевич.*

Важнейшим средством воспитания человека является физическая культура и спорт, сочетая в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Спорт – очень сложен и порой противоречив. Влияние его на становление личности не однозначно, поэтому сами спортсмены ценят в нём то одну, то другую его сторону. Ему по силам решение необычайно широкого круга задач, начиная с укрепления здоровья населения, отвлечения молодежи от девиантного поведения, удовлетворения спроса на зрелищные услуги, защиты чести страны, формирования патриотизма и т.д.

Говоря о спорте, необходимо понимать, что это такое. Слово *«спорт»* происходит от старофранцузского и английского слова “*de sporte*” что означает «развлечение, увеселение, забава». Ныне содержание понятия спорт лишь отчасти соответствует этому определению, в настоящее время доминирует – результат, сравнение результатов в соревновании, хотя для зрителей первоначальный смысл сохраняется и спорт остается зрелищем.

По определению И. М. Быховской, *физическая культура* – это не область непосредственной работы с «телом», хотя именно телесно-двигательные качества человека являются предметом интереса в этой области. Как всякая сфера культуры, культура физическая – это, прежде всего работа с духом человека, его внутренним, а не внешним миром.

Спорт – часть физической культуры. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений. Спорт – это стремление к победе, достижению высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека.

Спорт - это соревнования, которые показывают по телевизору; физкультура в школе; то, чем я занимаюсь каждый день; отличный способ раз в неделю выпустить пар. Именно эти

формулировки понятия – что такое «Спорт» присутствовали в вопросе, который был проведен нами.

В опросе приняло участие 191 респондент. Большая часть опрошенных (26,5%) считают, что Спорт - это то, чем я занимаюсь каждый день и это формирование моей личности; (21,8%) - отличный способ раз в неделю выпустить пар; (17%) - соревнования, которые показывают по телевизору; (8,2%) - физкультура в школе.

Подводя итоги, можно сделать вывод: спорт может и должен стать средством воспитания гармонично развитой личности, средством ориентации молодежи на активное участие в укреплении мира и дружбы между народами. Более 2000 лет назад, древнегреческий философ Платон писал, что человек, овладевший богатствами культуры, будет заниматься физическими упражнениями во имя «отваги и пылкости духа, ради их пробуждения, а не ради приобретения силы — не то, что другие атлеты, которые и питаются, и переносят тяготы только для того, чтобы стать покрепче».

Литература

1. Бранет Дж.Кретти. Психология в современном спорте.-М.:Физкультура и спорт,2005.-432с.
2. Демидова И.Ф. "Педагогическая психология" учебное пособие Ростов на Дону: издательство: " Феникс", 2005.- 224с.
3. Слостенин В.А. и др. Педагогика: Учеб. пос. М., 2003. - 576с.
4. Никитина Н.Н. "Введение в педагогическую деятельность.Теория и практика".Учебное пособие для студентов. М: Академия,2004.- 224с

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Матова Е.Л.

Высшая школа физической культуры и спорта

Балтийского федерального университета им. И.Канта, г. Калининград

В соответствии с Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года подчеркивается актуальность стратегической цели государственной политики в сфере образования – повышение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного развития экономики, современным потребностям общества и каждого гражданина (распоряжение Правительства РФ от 17 ноября 2008 г. № 1662-р, п. 3.3. Развитие образования). Переход к новой образовательной парадигме предполагает переосмысление цели и результата

образования, соответствующую им модернизацию содержания обучения. Это создание в образовании условий для развития человека, способного действовать в ситуации неопределенности, для формирования у него готовности и способности к определению и реализации собственной индивидуальной образовательной траектории в образовательной среде.

Роль физической культуры в жизни общества существенно возрастает. Между тем, анализ и обобщение состояния педагогической практики и результатов научных исследований показывают, что в системе физического воспитания сохраняются тенденции, ориентированные преимущественно на развитие телесной природы человека. В связи с этим, остро стоят вопросы разработки системы физического воспитания, ориентированной на вооружение студентов опытом творческой и познавательной деятельности в сфере физической культуры и спорта, обучение знаниям и способам управления физической активностью, навыкам проектирования стратегий здорового образа жизни и коррекции своих физических состояний с учетом возникающих профессиональных и жизненных задач. Современная система физического воспитания студенческой молодежи вузов должна стать основой в развитии физической культуры, как части общей культуры будущих конкурентоспособных специалистов производства, науки, культуры.

Цель исследования: изучить мотивацию студентов к занятиям физической культурой. Анализ литературы по проблеме исследования показал, что для положительного решения данной задачи необходимо выполнить комплекс мер:

- внедрение в систему образовательных учреждений мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- внедрение рекомендаций по повышению эффективности проведения обязательных занятий физической культурой в системе образовательных учреждений;
- разработка и внедрение образовательных программ физического воспитания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов для образовательных учреждений всех типов;
- разработка примерных учебных программ по физической культуре по уровням образования, учитывающим индивидуальные способности и состояние здоровья обучающихся, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом и оценка эффективности этих программ.

Первым шагом к решению этих задач является изучение потребностей и мотивов к занятиям физической культурой студентов. По данным Министерства здравоохранения и социального развития России, 60% студентов имеют нарушения здоровья и только 14% - считаются практически здоровыми. Свыше 40% допризывной молодежи не соответствует

требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе - выполнения минимальных нормативов физической подготовки. Большинство граждан не имеют возможности систематически заниматься физической культурой и спортом – 85% (из них 65% детей, подростков и молодежи) не занимаются систематически физической культурой и спортом.

На первом этапе исследования мы выявили интересы, потребности и мотивации студентов к занятиям физической культурой. Методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование; педагогическое наблюдение; методы математической статистики. Интерес – это осознанное положительное отношение к чему-либо, побуждающее человека проявлять активность для познания интересующего объекта. Интересы студентов отличаются достаточным разнообразием: стремлением укрепить здоровье, сформировать тело, развить физические и психические качества (волю и т.д.). Важно отметить, что интересы девушек и юношей отличаются. Девушки чаще желают формировать красивую фигуру, развивать гибкость, совершенствовать изящество движений, походку и т.п. Юноши, как правило, хотят развивать силу, выносливость, быстроту и ловкость. Привлекательность физической культуры имеет и характерные возрастные особенности. Первокурсники занимаются физическими упражнениями, используя мотивы, связанные с развитием личности (вторичные мотивы) – «быть похожим на какого-либо «героя», который является их кумиром, эталоном для подражания, или развивать объем мышечной массы для того, чтобы иметь авторитет среди определенного круга людей. Затем мотивация меняется. На втором и последующих курсах обучения на первое место ставятся мотивы, связанные с «жизненными планами». Занятия физическими упражнениями вызвано целью «подготовить себя к конкретной будущей профессиональной деятельности», то есть занятия приобретают конкретный прикладной смысл.

На втором этапе исследования мы изучали факторы, влияющие на формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой. Для этого выявляли взаимосвязь между теоретическими знаниями, связанными с физической культурой, и мотивацией к физической активности. С целью изучения возрастных и половых особенностей отношения к занятиям физической культурой нами было организовано анкетирование первокурсников. В нем приняли участие студенты I и II курсов направления «филология и журналистика», «история» БФУ им. И Канта в количестве 46 человек. У девушек наиболее выражены следующие мотивы: улучшение фигуры, улучшение состояния здоровья, снижение веса (рис.1). Юноши предпочитают мотивы, связанные с улучшением состояния здоровья и физической подготовленности.

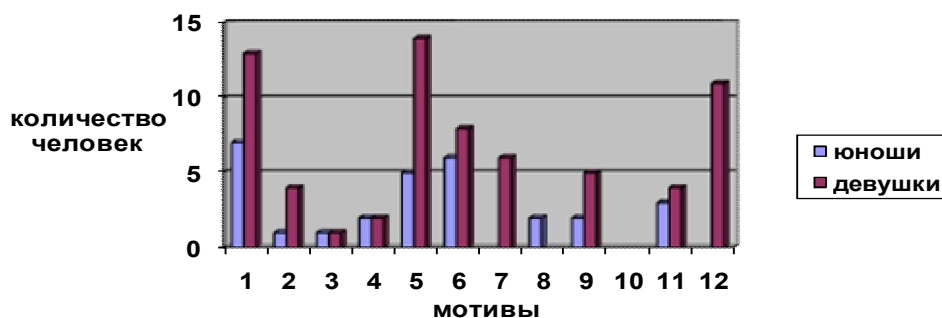


Рис. 1. Анализ мотивов, побуждающих юношей и девушек 1-х курсов к занятиям физической культурой

1. улучшение состояния здоровья
2. желание выполнять физические упражнения
3. удовлетворение потребностей в движении
4. стремление показать свои способности
5. улучшение фигуры
6. улучшение физической подготовленности
7. желание получить хорошую оценку
8. чтобы не отставать от сверстников
9. улучшение самочувствия
10. желание хорошо выступить
11. общение со сверстниками
12. снизить вес

Так же мы провели тестирование студентов по основам знаний в области физической культуры.

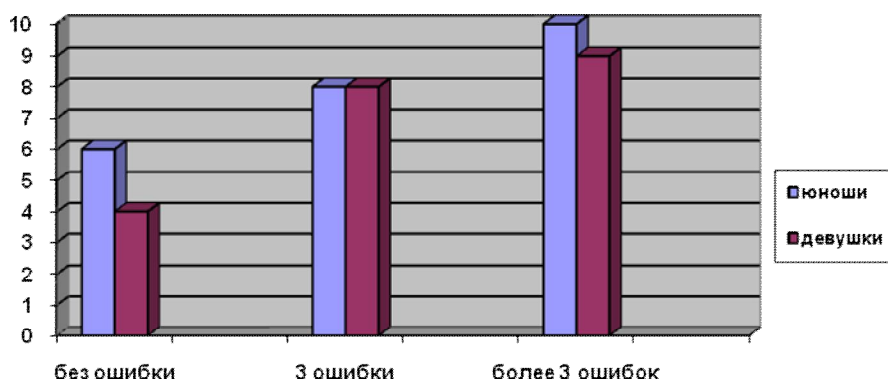


Рис. 2. Результаты знаний студентов в области физической культуры (тестирование)

г. Белгород
10 октября 2014 г.

На рисунке 2 показаны результаты тестирования, в котором 10 студентов правильно ответили на вопросы теста (6 юношей, 4 девушки). 3 ошибки допустило одинаковое количество студентов – 8 и 19 человек более 3-х раз ответили неверно (10 юношей и 9 девушек). Таким образом, мы можем констатировать недостаточный уровень теоретической подготовленности студентов по знаниям в области физической культуры. Результаты проведенного исследования показали косвенное влияние знаний, связанных с физической культурой, на отношение студентов к физической активности. Данные корреляционного анализа выявили взаимосвязь между степенью теоретической подготовки и соответствующим отношением к занятиям физическими упражнениями в группах юношей и девушек ($P < 0,001$).

На третьем этапе исследования мы обобщили факторы, затрудняющие формирование положительной мотивации студентов к занятиям физической культурой: неудовлетворенность формами учебных занятий; сохранение ситуативных мотивов выбора спортивной специализации. Таким образом, формирование положительной мотивации студентов к занятиям физической культурой предполагает определение исходного уровня физической культуры студента, оценку знаний, умений и навыков в области физического воспитания и систематический контроль, коррекцию развития его специальных компетентностей.

ГЛАВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КЛУБА ВОЛОНТЁРОВ АДАПТИВНОГО СПОРТА ИВАНОВСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ

Махов А.С., Антонов А.А.

Ивановская государственная медицинская академия

В Российской Федерации волонтеры (в отличие от существовавших когда-то пионерской и комсомольской организаций) не объединены и не имеют единой государственной или негосударственной поддержки. Говорить о волонтерском движении как о явлении можно, только учитывая, что все волонтеры руководствуются в своей деятельности одним общим принципом – помогать людям [10, 14].

Волонтерское движение в Ивановской государственной медицинской развивается в виде студенческих волонтерских отрядов («Солнечный круг», «Кардиогвардия» «Стоп-Спид», «Добро своими руками», «Экодесант», «Неврологический десант» [3]), и привлекает с каждым годом всё большее количество студентов.

Одним из новых волонтерских коллективов названного учебного заведения явился созданный на базе кафедры физической культуры, лечебной физкультуры и врачебного контроля клуб волонтеров адаптивного спорта, призванный восполнить образовавшийся пробел в обеспечении волонтерами спортивных соревнований для лиц с инвалидностью. Существенная нехватка волонтерских кадров возникла после прекращения в регионе приема студентов на направление «Адаптивная физическая культура» за счет средств государственного бюджета в Шуйском филиале Ивановского государственного университета и уже дала о себе знать на прошедшей в сентябре VI Параспартакиады Ивановской области [11]. Именно студенты данного учебного заведения в рамках функционирования на его базе спортивно-оздоровительного клуба инвалидов «Пингвин» (СОКИ «Пингвин») [1, 2, 13] обеспечивали волонтерами до 90% всех соревнований в Ивановской области, проводимых в сфере адаптивного спорта [7].

Вместе с тем, главной отличительной особенностью сформированного клуба волонтеров адаптивного спорта в ИвГМА от СОКИ «Пингвин» является медицинское обеспечение и врачебный контроль за занимающимися в клубе спортсменами-инвалидами.

При этом важной специфической особенностью научно-исследовательской работы клуба является оценка влияния инвалидизирующих факторов на состояние организма спортсменов-инвалидов, а также динамики показателей жизнедеятельности под влиянием систематических занятий физическими упражнениями и спортом [6]. Не менее значимым является определение показаний, ограничений и противопоказаний к физическим нагрузкам.

В настоящее время клуб волонтеров адаптивного спорта ИвГМА насчитывает более 20 человек. Клуб имеет свой устав, логотип, страницы в интернете на официальных сайтах Ивановской государственной медицинской академии, Департамента спорта и туризма Ивановской области, Регионального отделения Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» в Ивановской области.

Согласно Уставу, клуб возглавляет руководитель, назначенный Общим собранием. Формами самоуправления в клубе выступают Состав правления, в который входят волонтеры – студенты ГБОУ ВПО «ИвГМА», преподаватели кафедры физической культуры, лечебной физкультуры и врачебного контроля ИвГМА, Президент Регионального отделения Паралимпийского комитета России в Ивановской области, представители общественных спортивных организаций инвалидов, спортсмены из числа инвалидов каждой нозологической группы.

Клуб волонтеров адаптивного спорта ИвГМА осуществляет свою деятельность в соответствии с:

«Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта»

- Конвенцией о правах инвалидов. Резолюция Генеральной Ассамблеи 61/106 (2007);
дополнительный протокол к Конвенции по правам инвалидов, Резолюция Генеральной Ассамблеи 61/106 (2007);

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 19.05.1995 №82-ФЗ (ред. 23.07.2008) «Об общественных объединениях»;

- Федеральным законом от 02.08.1995 г. в редакции от 22.08.2004 г. «О социальном обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов»;

- Федеральным законом от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О защите инвалидов в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 12.01.1996 № 7-ФЗ «О некоммерческих организациях»;

- Гражданским кодексом Российской Федерации (Часть первая) от 30.11.1994 №51-ФЗ;

- Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года;

- Государственной программой Российской Федерации «Доступная среда» на 2011-2015 годы [4];

- Концепцией управления развитием адаптивного спорта в России [9];

- Стратегией развития адаптивного спорта в Ивановской области [8];

- Программой управления развитием адаптивного спорта в Ивановской области [12];

- Уставом Департамента спорта и туризма Ивановской области;

- Уставом ГБОУ ВПО «Ивановская государственная медицинская академия»;

- Уставом клуба волонтеров адаптивного спорта ИвГМА;

Главными целями клуба волонтеров адаптивного спорта ИвГМА являются:

- развитие адаптивного спорта в регионе;

- пропаганда адаптивного спорта и здорового образа жизни среди лиц с инвалидностью;

- привлечение к занятиям физическими упражнениями и спортом лиц с инвалидностью;

- социальная адаптация инвалидов и интеграция их в общество;

- укрепление здоровья и повышение уровня психофизической кондиции спортсменов с ограниченными возможностями;

Предметом деятельности клуба волонтеров адаптивного спорта ИвГМА в целях выполнения уставных задач является:

- подготовка волонтеров для сферы адаптивного спорта Ивановской области.
- планирование, организация и проведение учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий (соревнований, фестивалей, праздников и др.) для инвалидов различных нозологических групп на базе Ивановской государственной медицинской академии;
- проведение научных исследований по оценке а) физического развития и функциональных возможностей начинающих спортсменов-инвалидов, с целью правильного подбора физических упражнений и укрепления здоровья, развития физических качеств, обеспечения спортивного совершенствования; б) качества физкультурно-оздоровительной и учебно-спортивной работы с инвалидами;
- поиск и привлечение бюджетных и внебюджетных средств финансирования деятельности клуба;
- взаимодействие с органами местного самоуправления и общественными организациями инвалидов;
- информационно-коммуникативное обеспечение деятельности клуба;
- подготовка арбитров из числа студентов и аспирантов ИвГМА для проведения соревнований с лицами с ограниченными возможностями здоровья.

В рамках взаимодействия с органами местного самоуправления, общественными организациями социальной сферы, коммерческими предприятиями руководством клуба достигнуты соглашения о сотрудничестве с Департаментом спорта и туризма Ивановской области, а также с общественными организациями:

- Региональным отделением Паралимпийского комитета России в Ивановской области;
- Региональным отделением Общероссийской общественной организации «Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» в Ивановской области;
- Ивановской областной организации «Всероссийское общество глухих»;
- обществом инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата «Надежда», г. Иваново;
- обществом инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата и общих заболеваний «Воля», г. Иваново;
- спортивно-оздоровительным клубом инвалидов «Пингвин» Шуйского филиала ИвГУ, г. Шуя.

Усиление волонтерского движения в сфере адаптивного спорта позволит наметить новые направления в спортивной и социальной работе с инвалидами, эффективному

формированию условий для беспрепятственного доступа к приоритетным объектам и услугам в приоритетных сферах жизнедеятельности инвалидов и других маломобильных групп населения [4, 5], воспитанию активной социальной позиции студентов Ивановской государственной медицинской академии.

Литература

1. Антонов А.А. Факторная структура требований лиц с нарушением слуха к организации занятий по ринк-бенди (мини-хоккею с мячом) / А.А. Антонов, А.С. Махов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 5. – С. 27–31.
2. Антонов А.А. Ринк-бенди как перспективное направление развития спорта лиц с нарушением слуха / А.А. Антонов // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2014. – № 1. – С. 44–55.
3. Второй слёт волонтеров ИвГМА. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// www.isma.ivanovo.ru](http://www.isma.ivanovo.ru) (дата обращения: 27.09.2014).
4. Государственная программа Российской Федерации «Доступная среда» на 2011-2015 годы. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://neza.ru> (дата обращения: 25.09.2014).
5. Евсеева О.Э. Государственная программа «Доступная среда» в действии. Повышение квалификации специалистов по работе с инвалидами / О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 1 (49). – С. 57.
6. Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова. Под ред. С.Ф. Курдыбайло. – М: Советский спорт, 2003. – 184 с.
7. Махов А.С. Адаптивный спорт в Ивановской области: от истоков развития к паралимпийским наградам : монография / А.С. Махов, О.Н. Степанова, М.А. Корнева. – Шуя : Изд-во Шуйского филиала ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный университет», 2014. – 224 с.
8. Махов А.С. Алгоритм разработки и реализации стратегии развития адаптивного спорта на региональном уровне / А.С. Махов, О.Н. Степанова // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 95–100.
9. Махов А. С. Концепция управления развитием адаптивного спорта в России / А. С. Махов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 2 (96). – С. 96–101.
10. Махов А.С. Клубная система адаптивного спорта – база для подготовки волонтеров / А. С. Махов // Адаптивная физическая культура. – 2011. – № 1 (45). – С. 29–31.
11. Махов А.С. Параспартакиада Ивановской области. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// www.frodaivobl.3dn.ru](http://www.frodaivobl.3dn.ru) (дата обращения: 27.09.2014).
12. Махов А.С. Программа управления развитием адаптивного спорта «ФИННИКС» и результаты её реализации / А.С. Махов, О.Н. Степанова // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 8. – С. 101–104.
13. Махов А. С. Спортивно-оздоровительный клуб инвалидов «Пингвин» / А. С. Махов, О. Н. Степанова // Высшее образование в России. – 2012. – № 10. – С. 99–105.

14. Махов А.С. Теория и практика управления развитием адаптивного спорта в России : монография / А.С. Махов. – Шуя, Издательство Шуйского филиала ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный университет, 2013. – 185 с.

ОСНОВНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕОРИИ УПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЕМ АДАПТИВНОГО СПОРТА В РОССИИ

Махов А.С., Степанова О.Н.

Ивановская государственная медицинская академия

Московский педагогический государственный университет

Собственные исследования, направленные на изучение научных представлений по проблеме управления физической культурой и спортом [6, 7, 8], генезиса и оценки современного состояния спорта инвалидов в России и за рубежом [1-5, 9, 11, 12] позволили проанализировать вклад научных школ и отдельных учёных в формирование теории управления развитием адаптивного спорта.

Зарождению управления как науки способствовал Ф. Тейлор, сформулировавший в начале XX века принципы и методы научного управления [10, 14].

Дальнейшее развитие науки об управлении связано с появлением научных школ и концепций зарубежного менеджмента.

Вклад школы научного управления (Ф. Тейлор, Ф. и Л. Гилберт) заключается, во-первых, в использовании научных методов изучения рабочих движений и измерения эффективности труда работников, во-вторых, в разработке основ теории управления персоналом (подбора, расстановки и подготовки кадров, ресурсного обеспечения деятельности и материального стимулирования работников с целью повышения эффективности выполнения трудовых операций и повышения производительности труда).

Представители административной школы (А. Файоль и его последователи) обогатили теорию управления принципами (А. Файоль) и функциями (Л. Урвик) управления, которые легли в основу современной теории менеджмента, а также перечнем профессионально значимых и личностных качеств эффективного менеджера (А. Слоун) [13].

Вклад школы человеческих отношений (Э. Мэйо, М. Фоллет, А. Маслоу, Д. МакГрегор, Ф. Герцберг, Б. Моснер и Б. Блох Снидерман и др.), заключается в разработке и применении приёмов управления с учётом мотивов, потребностей и потенциала работников с целью повышения удовлетворённости персонала и производительности его труда.

Научный подход к организации труда, впервые применённый Ф. Тейлором, был успешно развит представителями количественной школы Н. Винером, С. Биром, У. Эшби. Основными достижениями этих учёных являются: а) углубление понимания сложности управленческих проблем благодаря применению различных математических моделей; б) развитие и использование количественных методов для оказания помощи менеджерам, принимающим решения в сложных и кризисных ситуациях.

Основы теории управления качеством заложили П. Друкер, разработавший концепцию управления по результатам, и Э. Деминг, обосновавший концепцию постоянного улучшения качества. Дж. Джуран и Ф. Кросби способствовали дальнейшему развитию теории управления качеством: Ф. Кросби предложил модель «четыре абсолюта качества», Дж. Джуран – технологический алгоритм повышения качества продукции [13].

Развитие науки об управлении педагогическими системами неразрывно связано с деятельностью научных школ педагогического менеджмента (Т.М. Давыденко, В.С. Лазарев, В.Л. Слостёнин, В.П. Симонов, Л.И. Фишман, Т.И. Шамова и др.), управления образованием и образовательными учреждениями (Г.Г. Габдуллин, Т.М. Давыденко, Ю.А. Конаржевский, Б.И. Коротяев, А.М. Моисеев, А.А. Орлов, М.М. Поташник, П.И. Третьяков, П.В. Худоминский, Т.И. Шамова, Е.А. Ямбург и др.) [15].

В.П. Симонов разработал концепцию педагогического менеджмента, П.В. Худоминский – концепцию управления народным образованием в условиях перестройки и демократизации советского общества, Ю.А. Конаржевский – концепцию менеджмента и внутришкольного управления, Г.Г. Габдуллин – концепцию управления школой, П.И. Третьяков, Т.И. Шамова, А.М. Моисеев, М.М. Поташник и др. – концепции управления качеством образования, Т.М. Давыденко и Т.И. Шамова – концепцию рефлексивного управления школой, П.А. Степанов – концепцию управления стратегическим развитием региональной системы профессионального образования, Е.А. Ямбург теоретически обосновал модель адаптивной школы.

Представители указанных научных школ обосновали закономерности управления школой (Ю.А. Конаржевский, Б.И. Коротяев, Т.М. Давыденко, Т.И. Шамова), сформулировали принципы внутришкольного управления (Ю.А. Конаржевский, А.М. Моисеев, М.М. Поташник), оперативного управления качеством образования и рефлексивного управления школой (Т.М. Давыденко, Т.И. Шамова), принципы управления стратегическим развитием региональной системы профессионального образования (П.А. Степанов), определили состав основных (общих) функций управления образовательным учреждением (В.С. Лазарев, А.М. Моисеев, М.М. Поташник, В.П. Симонов, В.Л. Слостёнин, П.И. Третьяков, Л.И. Фишман, Т.И. Шамова) и учебным процессом (Ю.А. Конаржевский),

выделили и обосновали методы управления школой (Г.Г. Габдуллин, Н.С. Сунцов, П.В. Худоминский) и учебно-воспитательной работой (А.А. Орлов) [16].

Возникновение в 1990-х годах отечественного спортивного менеджмента как отрасли педагогической науки неразрывно связано с трудами, посвящёнными анализу и обобщению международного (В.В. Алёшин, И.И. Переверзин, М.Е. Кутепов и др.) и отечественного (С.Н. Братановский, В.А. Зубарев, В.Н. Зуев, В.И. Жолдак, И.И. Переверзин, С.С. Филиппов и др.) опыта управления в сфере физической культуры и спорта в условиях формирования цивилизованных рыночных отношений.

Вклад представителей современной отечественной школы спортивного менеджмента заключается в определении научных принципов, функций и методов управления отраслью «Физическая культура и спорт» (В.И. Жолдак, М.И. Золотов, С.И. Изаак, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, И.И. Переверзин, С.Г. Сейранов, В.С. Побыванец, А.В. Починкин, О.Н. Степанова и др.), а также менеджмента спортивных организаций (И.И. Переверзин), сооружений (Л.В. Аристова, В.В. Алёшин, И.И. Переверзин, Е.В. Кузьмичёва и др.) и соревнований (В.Н. Зуев, В.Б. Мяконьков, В.С. Родиченко и др.) [7].

Дальнейшему развитию науки об управлении физической культурой и спортом послужило появление концепций управления международным спортивным движением (С.А. Ищенко), развития и управления физической культурой и спортом (как на региональном, так и на федеральном уровне) в условиях социально-экономических реформаторских преобразований в России (Г.З. Аронов, С.А. Архипова, А.М. Банников, С.Н. Братановский, П.А. Виноградов, М.Д. Гуляев, В.Н. Зуев, В.Т. Камалетдинов, Г.Н. Кузьменко, В.В. Новокрещёнов, В.Т. Пшеничников, П.А. Рожков, Е.Н. Узберг, С.С. Филиппов и др.), а также педагогических концепций управления развитием: спорта для всех (С.Н. Литвиненко), студенческого спорта в университетах России (Л.А. Рапопорт), российского футбола (В.Н. Алексеев) и хоккея (Л.В. Михно).

Значимой предпосылкой для развития теории адаптивного спорта выступило становление и развитие теории и методики адаптивной физической культуры, базирующееся на трудах и концепциях О.Э. Аксёновой, В.Ф. Балашова, С.П. Евсеева, Н.Г. Коноваловой, Ф.О. Майер, Л.Д. Потехина, Н.О. Рубцовой, О.Г. Румба, Л.Н. Селезнёва, Л.Д. Хода, Л.В. Шапковой и др., а также появление первых специально организованных исследований по отдельным вопросам организации и управления спортом инвалидов (С.П. Евсеев, П.А. Рожков, А.В. Царик) [9, 11].

В результате ретроспективного анализа научно-управленческой и педагогической литературы определены основные предпосылки формирования теории управления развитием адаптивного спорта:

- во-первых, зарождение управления как науки, основоположником которой является Ф. Тейлор, сформулировавший в начале XX века принципы и методы научного менеджмента;

- во-вторых, развитие зарубежного менеджмента, основанное на концепциях школы научного управления (Ф. Тейлор, Ф. и Л. Гилберт), административной школы (А. Файоль), школы человеческих отношений (Э. Мэйо, М. Фоллет, А. Маслоу, Д. МакГрегор, Ф. Герцберг, Б. Моснер и Б. Блох Снидерман и др.), количественной школы (Н. Винер, С. Бир, У. Эшби и др.), концепций управления по результатам (П. Друкер) и управления качеством (Э. Деминг, д. Джуран, Ф. Кросби и др.);

- в-третьих, становление и развитие научных школ педагогического менеджмента (Т.М. Давыденко, Ю.А. Конаржевский, В.С. Лазарев, В.П. Симонов, В.Л. Слостёнин, Л.И. Фишман, Т.И. Шамова и др.), управления образованием и образовательными учреждениями (Г.Г. Габдуллин, Т. М. Давыденко, Ю.А. Конаржевский, Б.И. Коротяев, А.М. Моисеев, А.А. Орлов, М.М. Поташник, Н.С. Сунцов, П.И. Третьяков, П.В. Худоминский, Т.И. Шамова, Е.А. Ямбург и др.);

- в-четвёртых, формирование спортивного менеджмента как отрасли педагогической науки, опирающееся на труды и концепции В.В. Алёшина, Л.В. Аристовой, В.И. Жолдака, М.И. Золотова, В.А. Зубарева, С.И. Изаак, В.В. Кузина, М.Е. Кутепова, И.И. Переверзина, В.С. Побыванца, А.В. Починкина, С.Г. Сейранова, О.Н. Степановой и др.;

- в-пятых, появление педагогических концепций управления развитием спорта для всех (С.Н. Литвиненко) и студенческого спорта в университетах России (Л.А. Рапопорт), управления и развития физической культуры и спорта (как на региональном, так и на федеральном уровне) в условиях социально-экономических реформаторских преобразований в России (Г.З. Аронов, С.А. Архипова, А.М. Банников, С.Н. Братановский, П.А. Виноградов, М.Д. Гуляев, В.Н. Зуев, В.Т. Камалетдинов, Г.Н. Кузьменко, В.В. Новокрещёнов, В.Т. Пшеничников, П.А. Рожков, Е.Н. Узберг, С.С. Филиппов и др.);

- в-шестых, становление и развитие теории и методики адаптивной физической культуры, базирующееся на трудах и концепциях О.Э. Аксёновой, С.П. Евсеева, Н.Г. Коноваловой, Ф.О. Майер, Л.Д. Потехина, Н.О. Рубцовой, О.Г. Румба, Л.Д. Хода, Л.В. Шапковой и др.;

в-седьмых, появление исследований по отдельным вопросам организации и управления адаптивным спортом (П.А. Рожков, А.В. Царик).

Литература

1. Евсеев С.П. Спортивная классификация по лёгкой атлетике для лиц с интеллектуальными нарушениями: проблемы и пути решения / С.П. Евсеев, Ю.Ю. Вишнякова // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 1 (49). – С. 5–9.
2. Жиленкова В.П. Спорт инвалидов: становление и развитие //Спорт, туризм, здоровье. – 1996. – № 4-5 (6-7). – С. 37-43.
3. Кораблев С.В. Рима Баталова – легенда спорта. Санкт-Петербург, Москва, Уфа : Паралимпийский комитет России, 2011. – 192 с.
4. Махов А.С. Адаптивный спорт в Ивановской области: от истоков развития к паралимпийским наградам : монография / А.С. Махов, О.Н. Степанова, М.А. Корнева. – Шуя : Изд-во Шуйского филиала ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный университет», 2014. – 224 с.
5. Махов А. С. Адаптивный спорт в России и за рубежом: становление, организация, регулирование : монография / А. С. Махов. – Москва : РУДН, 2011. – 196 с.
6. Махов А.С. Теория и практика управления развитием адаптивного спорта в России : монография / А.С. Махов. – Шуя, Издательство Шуйского филиала ФГБОУ ВПО «Ивановский государственный университет, 2013. – 185 с.
7. Переверзин И.И. и др. Управление физической культурой и спортом: Учебник для ин-тов физ. культуры / И. И. Переверзин, Н. Н. Бугров, Я. Р. Вилькин и др. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 287 с.
8. Переверзин И.И. Искусство спортивного менеджмента. – М.: Советский спорт, 2004. – 416 с.
9. Сборник нормативных правовых документов в области паралимпийского спорта / авт. сост. А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011. – 1040 с.
10. Тейлор Ф. Научные основы организации промышленных предприятий. – Петроград: Типография Л.А. Левенстерна, 1916. – 85 с.
11. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
12. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В.2 т. Т.2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
13. Управление персоналом организации: Учебное пособие / Под ред. проф. П.Э. Шлендера. – М.: Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2011. – 256 с.
14. Файоль А. Управление – это наука и искусство. / А. Файоль, Г. Эмерсон, Ф. Тейлор. – М.: Республика, 1992. – 349 с.
15. Фишман Л.И. Теоретические основы управления образовательными системами: Учебное пособие. – Казань: ПО РАО; Самара: СамГПУ – СИП-КРО, 1997. – 197 с.

16. Шамова Т.И. Управление образовательным процессом в адаптивной школе / Т.И. Шамова, Т.М. Давыденко. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2001. – 384 с.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН

Мельников В.Л.

Западно-Казахстанский государственный университет им. М. Утемисова

Республика Казахстан вступила в фазу поступательного развития, в условиях которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой экономики и устойчивой демократической системы. В этих условиях в любой стране особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни, поэтому развитие физической культуры и спорта становится приоритетным направлением социальной политики государства.

В физкультурно-спортивной сфере, через многообразие ее организационных форм, максимально сбалансированы и приближены личные и общественные интересы, она способствует долголетию человека, сплочению семьи, формированию здорового, морально-психологического климата в различных социально-демографических группах и в стране в целом, снижению травматизма, заболеваемости.

Спорт, как важный социальный феномен, пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Это лучшая "погремушка", которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный "клей", который способен склеить всю нацию воедино [1].

Ценностный потенциал спорта позволяет решать целый ряд важнейших задач:

- Объединение общества.
- Отвлечение молодежи от пагубных привычек.
- Профилактика заболеваний.
- Увеличение средней продолжительности жизни.
- Повышение качества жизни.

Однако, это возможно лишь в том случае, если систематическими занятиями физической культурой и спортом охвачено не менее 30% населения страны [2]. Те страны,

которые преодолели этот пороговый уровень, являются примером, к которому стремятся другие. Так в Германии население, занимающееся массовым спортом, превышает 65%, а в Австралии – 70%. Конечно, на этом фоне показатели Казахстана в 20% заставляют серьезно задуматься о колоссальных резервах этой сферы.

В этой связи особое значение приобретают нормативно-правовые акты, принятые в данной стране и регулирующие сферу физкультурно-спортивной деятельности.

Правовой основой развития физической культуры и спорта в Казахстане является Указ Президента Республики Казахстан от 04 мая 1995 года № 2261 «О неотложных мерах по развитию массового спорта в Республике Казахстан». В целях реализации его было принято Постановление Правительства Республики Казахстан от 31 декабря 2013 года №1545 «Об утверждении правил проведения президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан».

Были разработаны президентские тесты по определению физической подготовленности населения по пяти ступеням, начиная от 9-10 лет и заканчивая возрастом 60 лет и старше.

Таким образом, была сформирована законодательная база по развитию массового спорта в стране. Однако неотработанный механизм реализации этих документов и контроля по их исполнению придал этому архиважному действию формальный характер.

В соответствии со статьей 14 Закона Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» обязательные уроки физического воспитания проводятся: в профессионально-технических школах, колледжах, лицеях и высших учебных заведениях не менее 4-х часов в неделю в течение всего периода обучения. Однако, во многих образовательных учреждениях наблюдается нарушение данной статьи. Так, даже в Евразийском Национальном университете им. Л.Н. Гумилева в расписании отсутствуют занятия по физической культуре у студентов 3 и 4 курсов [4], что тогда говорить про региональные государственные вузы или негосударственные (частные) вузы. В этой связи уровень физического состояния (УФС) студенческой молодежи остается крайне низким. Так по данным [3] количество студентов, имеющих низкий УФС составило 22,2%; ниже среднего – 46,6%; средний – 26,6%; выше среднего – 4,6%; высокий - 0. Проведенные подобные исследования среди студенток продемонстрировали следующие результаты: высокий УФС – 0,6%; выше среднего – 16,8%, средний – 40,2%, ниже среднего – 36,2%, низкий – 6,2%.

Кроме того, в плане мероприятий по реализации отраслевой Программы развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2011 – 2015 годы пункт 13 гласит «Обеспечение организации ежегодного тестирования физической подготовленности населения в возрасте от 24 и старше лет путем сдачи президентских тестов». Однако с

большой долей уверенности можно сказать, что подавляющая часть этой категории населения даже не слышала о подобных испытаниях, не говоря уже о сдаче указанных нормативов.

Проведенная оценка физической подготовленности среди сотрудников спортивной сферы (тренеры, методисты, административно-управленческий аппарат ДЮСШ, ЦОП и др.) показала, что нормативы Президентских тестов (аналог комплекса ГТО) выполнила 5,1% от числа сдававших. То есть, подавляющая часть, а именно 94,9% не уложились в соответствующие нормативы.

Естественно возникает вопрос: почему такой низкий уровень физической подготовленности даже у той части населения, которая по определению должна быть передовой? Ответ напрашивается сам - отсутствие мотивации.

Необходимо мотивировать выполнение Президентских тестов, как отдельными гражданами, так и организациями. В частности, предлагаю внести поправки в Налоговый кодекс РК, рассмотрев возможность полного освобождения от индивидуального подоходного налога гражданина, выполнившего норматив Президентского уровня и уменьшение налогооблагаемого дохода на 50% при условии выполнения Национального уровня.

Для организаций, сотрудники которых выполнили установленные нормативы, ввести соответствующую величину корпоративного подоходного налога с обратной корреляционной зависимостью по отношению к проценту сдавших. Это позволит руководителям повернуться лицом к развитию физической культуры и спорта и, в то же время, будет способствовать экономическому процветанию возглавляемой ими структуры.

Вместе с тем, необходимо внести поправки в Статью 41 Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте», которая гласит: Уполномоченный орган по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивные объединения, местные исполнительные органы могут выплачивать за счет соответствующих бюджетов, а также средств организаций, независимо от форм собственности, и иных не запрещенных законом источников ежемесячное денежное содержание спортсменов, входящим в состав сборных команд Республики Казахстан по видам спорта.

Необходимо удалить слово «могут», поскольку его наличие выполняет рекомендательную функцию, а не предписывающую. Полагаем, что поддержка спортсменов сборных команд Республики Казахстан по видам спорта организациями и предприятиями, где они работают, повысит их мотивацию и в то же время будет достойным ориентиром для коллег по организации.

Следует обратить внимание и на то, какой резонанс в обществе вызвала весть о повышении пенсионного возраста женщин до 63 лет. Стремление отдельных чиновников, не напрягая свои мозги, решать эту важную экономическую, но острую в социальном плане задачу наиболее примитивным образом не прошло. Президент страны принял мудрое решение, отложив этот процесс до 2018 года с последующим плавным поэтапным увеличением пенсионного возраста для женщин. Почему же казахстанцы в штыки восприняли такое известие? Хотя им приводили такие аргументы, что в США и мужчины и женщины выходят на пенсию в 65 лет, а в Японии – в 70 лет. Но при этом забывали сказать, что средняя продолжительность жизни в этих странах – 78 и 82 года соответственно. То есть, важны не столько сроки выхода на пенсию, а то, сколько лет еще проживет пенсионер. Именно подобное соотношение, которое было не в пользу наших сограждан, и являлось огромным камнем преткновения по этой проблеме. В этой связи подтверждением целесообразности решения принятого Главой государства Н.А. Назарбаевым является рассмотрение этой проблемы сквозь призму обсуждаемой темы. Как уже упоминалось выше, одной из задач, решаемых физической культурой и спортом, является увеличение продолжительности жизни, а она, как известно, тесно связана с биологическим возрастом. Как показали исследования, проведенные в Западно-Казахстанском государственном университете им. М. Утемисова, биологический возраст казахстанцев выше паспортного [4]. Именно поэтому разница между пенсионным возрастом и средней продолжительностью жизни у наших сограждан существенно ниже, чем в развитых странах. Реализация столь важной задачи как здоровье нации через средства физической культуры и спорта обеспечит увеличение разности между паспортным и биологическим возрастом, что существенно скажется на продолжительности жизни граждан нашей страны и будет являться объективным условием для изменения пенсионного возраста.

Таким образом, принятие выше упомянутых законодательных инициатив в сфере массового спорта будет содействовать устойчивому развитию Республики Казахстан.

Предложения:

1. В Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» внести пункт, предусматривающий обязательное проведение тестов по оценке физической подготовленности населения.
2. Внести в Государственную Программу развития физической культуры и спорта Республики Казахстан целевые индикаторы, отражающие процент населения страны сдавших тесты физической подготовленности на Президентском и Национальном уровнях.
3. Внести дополнения в Налоговый кодекс РК, предусматривающие льготы для населения по выполнению Президентских тестов:

а) полное освобождение от индивидуального подоходного налога гражданина, сдавшего норматив Президентского уровня;

б) 50% от индивидуального подоходного налога гражданина, при условии выполнения норматива Национального уровня.

4. В Налоговый кодекс РК ввести изменение по уплате корпоративного подоходного налога. Организациям, сотрудники которых выполнили нормативы физической подготовленности на Президентском и Национальном уровнях, в соответствии с целевыми индикаторами Государственной Программы, представлять скидку в 5% налоговой ставки.

5. Внести поправку в Статью 41 Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» и представить ее в следующей формулировке. «Уполномоченный орган по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивные объединения, местные исполнительные органы выплачивают за счет соответствующих бюджетов, а также средств организаций, независимо от форм собственности, и иных не запрещенных законом источников ежемесячное денежное содержание спортсменов, входящим в состав сборных команд Республики Казахстан по видам спорта.

Литература:

1. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности. //Теория и практика физической культуры. 2001. №4. С 11-15.
2. Золотов М.И. Формирование системы управления ресурсным обеспечением массового спорта в России. //Теория и практика физической культуры. 2003. №5. С .61-63.
3. <http://www.enu.kz/ru/uchebnyi-process/bakalavriat/raspisanie-zanyatii/>
4. Мельников В.Л., Мырзагереева И.А. Уровень физического состояния студенческой молодежи Казахстана. В кн.: Личность, общество, образование в изменяющемся мире. Санкт-Петербург. 2013. Часть 2. С.124-129.

ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ

Михайлова Т.А.

Кубанский государственный университет

Одним из наиболее важных аспектов жизни современного человека является его успешная профессиональная состоятельность. Речь идет, прежде всего, о полноценной реализации себя как профессионала, желании показать и доказать, что ты чего-то стоишь, на многое способен, так же правильно воспользоваться полученными умениями и навыками в ходе первичной социализации (семья, учеба) и в результате получать за свой труд достойное

вознаграждение. Наиболее ярко этот максимализм проявляется в молодые годы, когда особенно велико желание самореализоваться, состояться в жизни, быть полезным для общества.

Говоря о профессиональном спорте, как о виде деятельности, хотелось бы отметить, что особенно в молодые годы, многие спортсмены не жалея себя, своих физических и духовных сил совершенствуют свой профессионализм, проявляющийся в отточенном правильном броске, прыжке, ударе и т.д. Причем на пути к высотам, многие ломаются, не выносят конкуренции, не выдерживают эмоционально и т.д. Остальные, достигают в итоге славы, успеха и спортивных высот на своем профессиональном поприще.

В проведенном нами социологическом исследовании 2010 – 2013 гг., посвященном изучению особенностей протекания профессиональной деятельности спортсменов, хотелось бы отметить, что довольно сложным для спортсменов является заключительный этап профессиональной социализации, который ассоциируется со страхами, переживаниями спортсменов, не всегда ясными и четко-очерченными дальнейшими перспективами после завершения спортивной карьеры.

Четвертый этап социализации характеризуется завершением спортивной карьеры и переходом в другую сферу профессиональной деятельности. Мы задали респондентам вопрос «Как они видят свою жизнь после спорта?». Как молодые, так и возрастные спортсмены, так или иначе, связывают или уже связали свою жизнь со спортом.

«Тренирую молодых спортсменов каждый вечер, к тому же сам снимаю помещение. Плюс параллельно там тренажерный зал для любителей спорта». Муж. Действующий тренер 56 лет, восточные единоборства.

«Главное в спорте – достижение наилучшего результата, так что мне еще рано задумываться!! Много еще побед впереди!! Если я и закончу со спортом, потом буду работать по профессии... Возможно тренером, в спортивной федерации!!». Жен. Спортсменка – 21 год, гандболистка

«Пока что планирую, все получается. Хотелось бы в самом ближайшем будущем переехать играть за иностранный клуб». Муж. Спортсмен футболист 24 года

«Могу сказать, что, то, чего я смог добиться, непосредственно связано со спортом. Так что я всем доволен, помогаю дочери стать на ноги, как и все родители». Муж. Бывший спортсмен 40 лет футбол

Касаемо командных видов спорта, данный этап наступает примерно после 30 лет. Но это не предел, есть много известных спортсменов, которые выступали в профессиональных клубах, в довольно преклонном возрасте, например: Виктор Савельевич Онопко, заслуженный мастер спорта России, Сергей Богданович Семак, Андрей Иванович Лавров,

единственный в истории Олимпийских игр трёхкратный чемпион по гандбол. Эти, и другие известные и не очень профессиональные спортсмены, чувствовали, что еще способны показать результат и составить конкуренцию молодым спортсменам.

В целом, для многих спортсменов это один из сложных жизненных периодов. Решение закончить спортивную карьеру, как правило, связывают со снижением спортивных результатов, «непопаданием» в основной состав сборной команды, возрастом, а нередко и с получением спортивной травмы. Данные обстоятельства могут спровоцировать психологический кризис у спортсмена. В этот момент важную роль в преодолении негативных процессов в жизни спортсмена должны сыграть руководители спортивного клуба, тренеры, близкие люди.

В заключении хотелось бы отметить, что респонденты, только с гордостью говорили о том, что посвятили большую часть своей жизни спорту!!!

ТЕЛЕСНО-ЦЕННОСТНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Мищенко И.А.

ФГБОУ ВПО «Липецкий государственный педагогический университет»

Особое значение физическое воспитание приобретает в специальных коррекционных общеобразовательных учебных заведениях с детьми с отклонениями в развитии. Особое место среди таких учащихся занимают дети с задержкой психического развития (ЗПР), причём год от года наблюдается тенденция роста их численности. Развитие напряжения адаптации и дезадаптивных состояний является фактором, способствующим снижению умственной и двигательной активности детей, обучающихся в специальных (коррекционных) школах VII вида [1].

В связи с этим подтверждается необходимость обращения к ценностям физической культуры, возможностям физического воспитания. Ибо любое нарушение комфортного состояния ребенка обязательно связано с негативными изменениями в его двигательной деятельности. Это относится и к соматопсихическому благополучию как фундаментальному компоненту здоровья, обусловленному ценностным отношением к собственному телу, к собственной телесности.

Целью исследования явилась оптимизация процесса физического воспитания детей с ЗПР младшего школьного возраста на основе целенаправленного формирования телесно-ценностного компонента.

Исследование осуществлялось базе муниципального образовательного учреждения специальной (коррекционной) общеобразовательной школы № 16 (VII вида). В исследовании приняли участие 22 мальчика 8-10 лет с задержкой психического развития. Из их числа были сформированы две группы контрольная и экспериментальная. В контрольной группе занятия проводились по традиционной программе. В экспериментальной группе была реализована экспериментальная методика, в которой превалирует рефлексивно-метафорическая двигательная игра как основное средство телесно-ценностного физического воспитания детей с ЗПР младшего школьного возраста

Наш подход к организации и содержанию занятий по физическому воспитанию младших школьников с ЗПР основан на приоритетном внимании к телесно-ценностному воспитанию, формированию осознанного отношения ребенка к собственной телесности, связанного с познанием ребенком самого себя и возможностей своего организма. При этом структура и содержание занятий не упрощались, их моторная плотность не снижалась. В то же время стандартные упражнения были расширены по целевой направленности их использования: по их воздействию на концентрацию внимания детей на телесных ощущениях, тонкой регуляции форм и динамики двигательных действий, их метафоричности, выразительности, что обеспечило более полную (осознаваемую ребенком) интеграцию физических и психических функций. В экспериментальные комплексы вошли игры и упражнения из государственных и авторских программ по физическому воспитанию, а также рефлексивно-метафорические двигательные игры. Основным средством и формой телесно-ценностного физического воспитания детей младшего школьного возраста с ЗПР является рефлексивно-метафорическая двигательная игра, предполагающая образно-двигательные действия, направленные на формирование осознания своей телесности, способности сосредоточиться на своих телесных ощущениях.

На основе изучения литературных источников представилось возможным выделить показатели телесности детей. Основными из таких показателей являются: представление о самом себе, координированность движений, сохранение равновесия, двигательная память, дифференциация мышечных усилий, оценка пространственного положения тела, умение анализировать правильность выполнения упражнений.

Результаты исходного тестирования детей с ЗПР 8-10 показал низкий уровень развития всех исследуемых параметров. Полученные данные свидетельствуют, что дети с ЗПР 8-10 лет не различают правую и левую руку, не способны выполнять ассиметричные движения, плохо согласовывают свои действия, не могут принимать правильную позу тела при словестной инструкции, плохо анализируют свои действия, не умеют дифференцировать мышечные усилия.

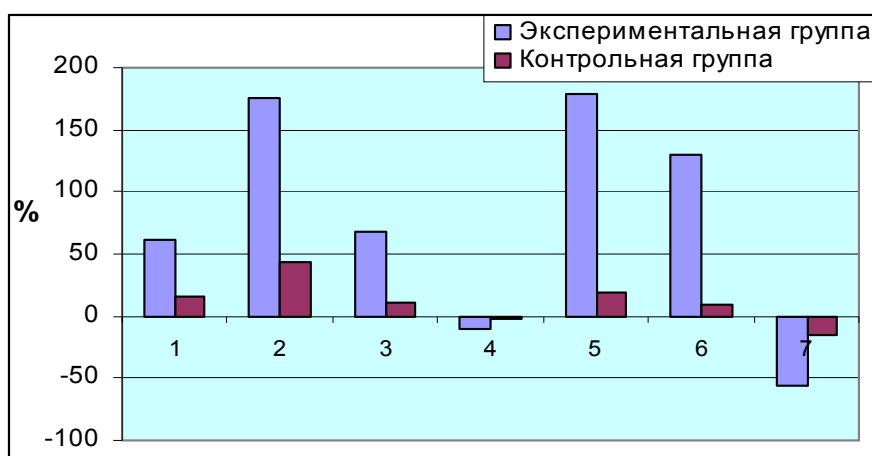
Результаты итогового тестирования, полученные после 6 месяцев занятий по предложенной методике, выявили достоверные изменения практически всех изучаемых показателей у мальчиков исследуемой группы (рис.1).

Выявлено, что наибольший прирост у мальчиков экспериментальной группы отмечается по показателям статической координации и дифференциации мышечных усилий. Результат пробы Ромберга увеличивается за период исследования на 176,0%, а точность броска мяча в цель, стоя спиной к цели - на 178,0%. У исследуемых контрольной группы этот показатель увеличивается на 42,91% и 19,76% соответственно.

Анализ изменения данных теста «Прими правильную позу» выявил увеличение правильного выполнения заданий на 129,34% и уменьшение количества ошибок. Мальчики контрольной группы улучшили свои показатели на 9,28% и много ошибались.

В процессе занятий по предложенной методике, существенно повышается согласованность движений у мальчиков экспериментальной группы. Так показатели данного теста увеличиваются в экспериментальной группе на 67,52%, а в контрольной на 10,07%.

Та же тенденция прослеживается и в тесте координированность движений и двигательную память. Результаты этого теста повышаются в исследуемой группе на 62,0%, а в контрольной группе на 15,01%.



1-тест на координированность движений и двигательную память, 2 – проба Ромберга, 3 – тест на согласованность движений, 4 – бег к пронумерованным медицинболам, 5- бросок мяча в цель, стоя спиной к цели, 6 – тест «прими правильную позу», 7 – точный поворот на заданный ° с выключенным зрительным анализатором

Рис. 1. Динамика основных показателей телесности у детей с ЗПР 8-10 лет за период исследования (%)

Положительная динамика отмечается также и в тесте поворот на заданный градус с выключенным зрительным анализатором. Так за время исследования ошибка выполнения этого теста уменьшилась на 56,34% в экспериментальной группе 19,01%, а в контрольной на 15,1%.

Итоговое тестирование показало значительный прирост в тесте бег к пронумерованным медицинболам. Так время выполнения теста снижается у мальчиков в исследуемой группе на 10,66%. В контрольной группе этот показатель уменьшается на 1,48%.

В конце исследования изменяется оценка детьми «образа себя». Так в исследуемой группе из шести детей у четырех выявляется уровень осознания телесной конгруэнтности. Это свидетельствует о том, что внедрение методики телесно-ценностного физического воспитания детей с ЗПР младшего школьного возраста на основе рефлексивно-метафорической двигательной игры повысило ценностное отношение ребенка к своей телесности.

Таким образом, предложенная методика является эффективным средством повышения основных показателей телесности и ценностного отношения ребенка к себе, что подтверждается полученными в ходе эксперимента данными.

Литература

1. Семаго Н.Я. Проблемные дети: основы диагностической и коррекционной работы / Н.Я. Семаго, М.М. Семаго. - М., 2000. – 208 с.

РАСШИРЕНИЕ ТЕЗАУРУСА РАЗДЕЛА « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС ВПО И ЕГО ПРЕДСТАВЛЕНИЕ В УЧЕБНИКЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (БАКАЛАВРИАТ)

Никитина А.А.

Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта

В настоящее время стандарты третьего поколения ориентированы на прагматический заказ рынка труда к физической подготовленности выпускников вузов, благодаря творческому преобразению учебного процесса, формирующего резервы здоровья студентов, и обеспечивающего достижение общекультурных компетенций. Компетенциям придается ценностно-смысловой аспект, раскрывающий социально-личностные характеристики субъектов будущей социально-профессиональной деятельности.

Тезаурус раздела «Физическая культура» включает мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношений к физической культуре, предназначенных для усвоения студентами, с учетом требований федерального компонента Государственного образовательного стандарта, устанавливающего минимальные требования к содержанию и уровню подготовки студентов по физической культуре. Он находит отражение в учебниках, написанных в соответствии с примерной учебной программой.

О расширении тезауруса раздела «Физическая культура» можно судить по тому, как изменилось его содержание и представление в учебниках, предназначенных для студентов нефизкультурных вузов.

Учебник, написанный для бакалавров, в соответствие с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования третьего поколения «Физическая культура» (Бакалавриат) вышел в 2012г. под редакцией М.Я.Виленского. Над учебником работал коллектив ученых, включая разработчиков примерной учебной программы. Предшествовал ему учебник «Физическая культура студента» под редакцией В.И.Ильинича [271], который впервые появился в 1999 году, и затем более десяти лет ежегодно переиздавался. Он отражал теоретический курс дисциплины в соответствии с Примерной учебной программой по физической культуре 1994г., 2000г. [216, 217].

Учебник «Физическая культура» под редакцией М.Я.Виленского [3] сравним с учебником «Физическая культура студента» под редакцией В.И.Ильинича [2], поскольку написан на его основе, но, в то же время, он имеет свои отличия в каждой главе.

Расширению тезауруса способствуют добавление и внесение новой современной научной информации в содержание текста учебника, рассмотрение современных подходов к образованию по физической культуре, представленные в первой главе «Социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре». В этой главе, помимо нормативно-правового статуса дисциплины и ее организации в вузе, отраженных в стандарте и примерной учебной программе, показана направленность на процессы гуманизации и гуманитаризации образовательного процесса по физической культуре на основе личностно-ориентированного образования. Акцент делается на развитии ценностного отношения студентов к миру, профессиональной деятельности, образованию, самим себе. Даны культурологические основания образовательного процесса. Рассмотрен студент в личностно ориентированном образовательном процессе. Показаны ценности образования по физической культуре, их классификация и дифференциация. Рассмотрена физическая культура студента, ее составляющие и качественное развитие. Очень подробно представлены компоненты ценностных отношений и видов деятельности личности в физической культуре (по М.Я.Виленскому). Уделено много внимания ценностному отношению студента к здоровью и его самоформированию. Раскрыты компоненты ценностного отношения к здоровью, физкультурно-спортивной деятельности, самоформирование ценностного отношения студента к себе как субъекту физической культуры. Рассмотрено формирование физической культуры на различных структурных

уровнях личности. Приведены качественные характеристики результативности образовательного процесса по физической культуре.

Во второй главе «Социальные и биологические основы физической культуры» появился параграф, раскрывающий ее социальные основы. Естественнаучные основы значительно расширены, переструктурированы. Приведены сведения, раскрывающие физиологические характеристики организма при занятиях физическими упражнениями и спортом, физиологические механизмы развития физических качеств, физиологические механизмы формирования и совершенствования двигательных навыков, рассмотрен допинг как искусственное повышение физической работоспособности.

В третьей главе «Здоровый образ и стиль жизни» по-новому раскрыто и широко представлено понятие «здоровый стиль жизни», приведены сходства и различия понятий «здоровый стиль жизни» и «здоровый образ жизни», дана структурная модель стиля жизни, его ценностно-смысловые характеристики, критерии эффективности и т.д.

Четвертая глава «Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры» по сути осталась прежней и не расширила тезаурус в этом направлении.

В пятой главе «Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями» приведены комплексы утренней гигиенической гимнастики, для снятия утомления, развития физических качеств для самостоятельных занятий, добавились сведения по профилактике травматизма в самостоятельных занятиях, шире предстали гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий, сюда же вошла информация и тесты по врачебному контролю и самоконтролю на самостоятельных занятиях.

Глава шестая «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе» раскрывает физическое воспитание. В этой главе даны принципы физического воспитания, рассмотрены физические качества, средства их воспитания. Сюда же вошла спортивная подготовка студентов, представлены все ее виды, основные средства и методы спортивной тренировки, ее планирование и построение. Добавились спортивные соревнования и их разновидности.

Седьмая глава «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)» изменена и представлена в обновленном виде, раскрывает функции, структуру ППФП и связь ППФП с самореализацией личности.

В восьмой главе учебника «Примерное содержание методико-практического раздела (диагностический инструментарий развития личности и психофизической подготовленности

студентов)», впервые представлены анкеты и наиболее информативные методики, которых в предыдущем учебнике не было.

Далее идут «Основные термины и понятия» в алфавитном порядке, безотносительно глав учебника. Здесь отметим следующее: не в тексте учебника, который называется «Физическая культура», не в «основных терминах и понятиях» не оказалось определения физической культуры. Специфическое «физическое» есть только в «культуре физической личности»... Среди основных понятий нет «физического совершенства», «физического воспитания», «физического развития», «ценностей физической культуры», «ценностного отношения к физической культуре», «физического упражнения», «физкультурной деятельности» и др., при том, что «переходу знаний в личностные убеждения студентов и четкому представлению их применения на практике способствуют «овладение основными терминами и понятиями в сфере физической культуры» (цитирую по учебнику «Физическая культура», с.69 [3]).

Содержание учебника «Физическая культура» и учебника «Физическая культура студента» требуют серьезного анализа. Как отмечал В.И.Ильинич, опыт лекционной работы со студентами на основе материала его учебника и результаты зачетов и итогового экзамена показали, что материал не всех глав (тем) и отдельных разделов усваивается студентами одинаково качественно: наблюдаются существенные колебания интересов студентов к некоторым разделам курса, как на лекциях, так и на самостоятельных занятиях. Проведенный им социологический опрос показал, что студенты способны дать деловую, конструктивную и достаточно доброжелательную оценку учебного материала учебника.

Поэтому следующим шагом должно стать изучение и анализ трудности, доступности для понимания и изучения студентами учебника «Физическая культура» (бакалавриат). Для этого на основе текста учебника нами разработано 300 тестов, которые предназначены, во-первых, для более полного усвоения базового учебного материала по всем темам и расширению физкультурного тезауруса личности, во-вторых, для проверки и контроля теоретических и методических знаний и, в-третьих, для итоговой оценки усвоения раздела «Физическая культура» студентами.

Литература

1. Примерная программа дисциплины «Физическая культура» URL: http://www.siurgtu.ru/fgos_oop/progr/ Главная / ФГОС и ООП / Примерные программы дисциплин.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И.Ильинича.- М.: Гардарики, 2003.- 448 с.
3. Физическая культура: учебник /коллектив авторов; под ред.М.Я.Виленского.-2-е изд.,стер.-М.:КНОРУС, 2013.-424с. - (Бакалавриат).

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ РАЗВИТИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В РОССИИ

Николаева Е.С., Пономарева Ю.И.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Такой вид спорта, как эстетическая гимнастика не мог остаться в России без внимания энтузиастов здорового образа жизни. В конце 90-х годов прошлого столетия в нашей стране появились первые группы и клубы эстетической гимнастики. В апреле 2002 г. была создана Всероссийская федерация эстетической гимнастики. Вид спорта — эстетическая гимнастика — в 2005 г. включен в перечень видов спорта, признанных на территории РФ (приказ Росспорта №459 от 01.08.2005 г.), в 2007 году включен во Всероссийский реестр видов спорта (Приказ Росспорта № 65 от 13.02.2007). Утверждена Классификационная программа по присвоению разрядов и спортивных званий (приказ Росспорта №684 от 30.10.2007 г.). На сегодняшний день в состав национальной федерации входят представители 45 регионов России.

Представители России начали принимать участие в международных соревнованиях по эстетической гимнастике с 2002 г., и за это время российские команды выигрывали Чемпионат мира («Роксет», Тула — 2005 г.), Кубок мира («Оскар», г. Ростов-на-Дону — 2005 г.), завоевывали неоднократные победы и призовые места в международных соревнованиях различного уровня и для разных возрастных групп.

Ведущими российскими командами являются:

– «Оскар», г. Ростов-на-Дону. Команда существует с 2002 года. Неоднократные Чемпионки России, победители Кубка России. Призеры Чемпионатов Мира 2004, 2007, 2008 г.г. Победители финального зачета Кубка Мира 2005 г., неоднократные победители и призеры этапов Кубка Мира 2005-2009 г.г.

– «Мадонна», г. Москва. Неоднократные призеры Чемпионатов и Кубков России, чемпионы России среди ВУЗов (2007), призеры Кубков Европы среди ВУЗов (2007, 2008, 2009), неоднократные призеры этапов Кубка Мира.

– «Небеса», г. Краснодар. Призеры Чемпионатов России, Чемпионатов России среди Вузов, призеры IV этапа Кубка мира в Софии 2008 г.

– «Экспрессия», г. Москва. Призеры Чемпионата России среди ВУЗов 2007 г., финалисты этапов Кубка Мира в Чехии и Болгарии (2008 г.).

Блестящие результаты показывают на международной арене и российские юниорские команды:

– Подмосковная команда «Сонет» является неоднократным победителем и призером международных соревнований, победитель общего зачета Кубка Мира среди юниоров 2008 г., призер Первенства Мира среди юниоров 2008, 2009 г.г., неоднократный победитель и призер Первенства России.

– команда «Виктория», г. Жуковский. Победитель Первенства мира среди юниоров 2009 г., победитель и призер этапов Кубка мира среди юниоров 2008, 2009 г.г., победители и призеры Первенства России.

– команда «Вдохновение», г. Нижний Новгород. Победитель и призер этапов Кубка мира среди юниоров 2008, 2009 г.г., победители и призеры Первенства России.

В ближайших планах ВФЭГ сделать эстетическую гимнастику олимпийским видом спорта.

История развития эстетической гимнастики в Белгородской области началась с 2012 года. Официально областная федерация зарегистрирована 21 августа 2012 г. Неофициально, эстетическая гимнастика начала свое развитие чуть раньше: в апреле того же 2012 г. Первым президентом федерации стала Николаева Екатерина Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры «Белгородского государственного национального исследовательского университета», тренер-преподаватель по художественной гимнастике, вице-президентом Пономарева Юлия Ивановна. Они же являлись и тренерами первой команды, созданной в области, которой стала команда «Айседора», выступающая в возрастной категории «женщины» (16 лет и старше). Состав был сформирован из мастеров спорта России по художественной гимнастике. В команду вошли: Будникова Кристина, Лелюк Галина, Дробот Екатерина, Печура Ирина, Карпухина Татьяна, Склярова Маргарита, Черняева Ксения, Стахарюк Майя.

Первыми соревнованиями для этой команды стал «Кубок России по эстетической гимнастике», проходивший в г. Краснодаре с 26 по 28 октября 2012 г. Вопреки поговорке, первый блин не стал для девочек комом. Из 19-ти команд, выступающих в возрастной категории «женщины», «Айседора» заняла 12 место, что для первого старта являлось более чем достойным результатом. Более того, на «Кубке российского студенческого спортивного союза», проходившего в эти же сроки девочки стали 9-ми.

Далее было выступление на Чемпионате России с 1 по 4 марта 2013 г. в г. Раменском. Оттуда команда приехала уже с 10-м результатом. А на «Чемпионате российского студенческого спортивного союза», девочки были уже 7-ми.

Вскоре была создана еще одна команда, выступающая в возрастной категории 10-12 лет. В состав этой команды также вошли девочки, занимающиеся художественной гимнастикой.

Первый набор девочек для занятий эстетической гимнастикой состоялся в сентябре 2013 г. А уже весной 2014 г. из этих девочек была сформирована команда, выступающая в категории 6-8 лет. Первым стартом для этой команды станет Международный турнир «Невские звезды 2014», который пройдет в г. Санкт-Петербурге с 3 по 6 октября 2014 г.

Эстетическая гимнастика – это синтетический вид спорта (художественная гимнастика, танец, акробатика), который характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску. Однако проблема заключается в том, что, во-первых, процесс разработки необходимого программно-методического обеспечения значительно отстает от динамичного развития этого нового вида спорта, а во-вторых, – среди ведущих специалистов пока нет единства в подходах к его проектированию по причине несформированности необходимых отправных положений. В частности, не до конца ясны отличительные особенности соревновательной деятельности в этих видах гимнастики. Не решен вопрос о целесообразности заимствования или, напротив, элиминирования отдельных средств и методов тренировки. Признавая взаимосвязь этих двух видов гимнастики, специалисты не определились и в том, когда должно происходить деление общего контингента начинающих спортсменок на специализирующихся в художественной или эстетической гимнастике.

Особого внимания заслуживает развитие ЭГ как студенческого вида спорта, поскольку возраст старших гимнасток («сеньорок») – от 16-ти лет и старше – как раз относится к периоду студенчества и у нас, и в других странах. Однако в Финляндии и Эстонии в студенческие команды, как правило, входят девушки, которые серьезно занимаются ЭГ по несколько лет, и в этих странах ЭГ – национальный вид спорта. А в России, Украине, Болгарии команды в основном состоят из бывших «художниц» – девушек, которые много лет занимались художественной гимнастикой, достигли в этом виде спорта своего наивысшего уровня и решили продолжить спортивную карьеру в родственном виде спорта – в ЭГ. По нашему мнению, опыт России, Украины, Болгарии является положительным в том смысле, что после напряжённых тренировок гимнастки-«художницы» не уходят в «никуда», не бросают спорт резко и бесповоротно, что крайне вредно для здоровья молодых девушек, а продолжают свое спортивное совершенствование. К слову сказать, в этом вопросе аналогичного мнения придерживается и главный тренер сборной команды России по художественной гимнастике И.А. Винер, которая всецело поддерживает становление нового вида гимнастики и помогает ему.

Стоит отметить, что перспективы развития эстетической гимнастики в Белгородской области очень хорошие. Наша область отличается высокими спортивными достижениями во

многих видах спорта, в том числе и художественной гимнастике, основе эстетической гимнастики.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТОВ ДЕВОЧКАМИ 7-8-МИ ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Николаева Е.С., Миронова Т.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Художественная гимнастика на современном этапе ее развития отличается высокими требованиями к различным сторонам подготовки спортсменок. Многие специалисты считают, что физическая, психологическая и теоретическая подготовка гимнасток проявляется в исполнении ими технических действий, от уровня совершенства которых зависит результат выступления спортсменок на соревнованиях.

Стремительный скачок в развитии спортивной техники художественной гимнастики произошел именно за последнее десятилетие. Техника упражнений постоянно совершенствуется, и для достижения высоких результатов необходимо искать новые пути преодоления тех барьеров, которые неизбежно появляются на определенных этапах спортивной тренировки. Такие пути могут сводиться к выделению отдельных элементов движений и повышению их качества их выполнения. В качестве подобных элементов можно выделить повороты, совершенствование которых на базе повышения уровня координационных способностей спортсменок представляет собой перспективное направление.

Проблема совершенствования техники выполнения поворотов в художественной гимнастике является одной из наиболее важных, поскольку данные элементы составляют значительную часть соревновательной программы спортсменок.

Таким образом, проблема исследования заключается в необходимости совершенствования техники выполнения поворотов гимнастками 7-8-ми лет.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что методика совершенствования техники выполнения вращательных элементов окажется более эффективной, если параллельно с совершенствованием техники будет проводиться работа по целенаправленному развитию специальных координационных способностей.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать комплекс упражнений, направленных на развитие специальных координационных способностей и совершенствование техники выполнения вращательных элементов гимнастками 7-8-ми лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретико-методические предпосылки совершенствования техники выполнения вращательных элементов в художественной гимнастике.
2. Разработать комплекс заданий для развития специальных координационных способностей и совершенствования техники выполнения поворотов гимнастками 7-8-ми лет.
3. Определить влияние разработанного комплекса упражнений на технику выполнения вращательных элементов гимнастками 7-8-ми лет, а также на качество выполнения поворотов гимнастками в условиях соревновательной деятельности.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс гимнасток 7-8-ми лет СДЮСШОР по художественной гимнастике.

Предмет исследования – совершенствование техники выполнения поворотов гимнастками 7-8-ми лет.

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- тестирование;
- анализ соревновательной деятельности;
- методы математической статистики.

Тестирование проводилось на подготовительном и заключительном этапах педагогического эксперимента и включало в себя следующие тесты:

Проба Ромберга

«Пройти по линии»

«Челночный бег с переноской предмета».

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2013 года по январь 2014 года на базе СДЮСШОР № 4 Белгородской области по художественной гимнастике. В педагогическом эксперименте принимали участие 24 гимнастки 7-8-ми лет, занимающиеся в учебно-тренировочных группах 1-го года обучения. В экспериментальной и контрольной группах тренировки проводились пять раз в неделю по 2 часа согласно расписанию.

Предварительное обследование проводилось с целью определения исходного уровня развития координационных способностей у гимнасток экспериментальной и контрольной группы. Это позволило скорректировать экспериментальную методику подготовки, а в дальнейшем, путем сравнения с итоговыми показателями, дать оценку ее эффективности.

Программа обследования заключалась в проведении предварительного тестирования, в которое входили контрольные упражнения, наилучшим образом характеризующие развитие координационных способностей, оказывающих влияние на технику выполнения поворотов в художественной гимнастике.

Результаты предварительного тестирования свидетельствуют о том, что достоверных различий между показателями гимнасток экспериментальной и контрольной групп не обнаружено.

Полученные в результате проведения предварительного исследования данные явились основанием для разработки комплекса упражнений, направленных на развитие специальных координационных способностей и совершенствование техники выполнения поворотов гимнастками 7-8-ми лет.

Основными в подготовке гимнасток явились задачи развития специальных двигательных-координационных способностей, играющих ведущую роль при выполнении поворотов. Это способности к сохранению динамического и статического равновесия и к перестроению двигательного действия.

Разработанная экспериментальная методика совершенствования техники выполнения вращательных элементов основана на последовательном и взаимосвязанном решении задач развития специальных ДКС и непосредственно работы над техникой выполнения поворотов.

Все упражнения выполнялись гимнастками правой и левой стороной ОДА, в правую и левую сторону. Это оказывает положительное влияние на формирование правильной осанки, обеспечивает их гармоническое физическое развитие.

Задачи технической подготовки заключались в и закреплении правильной техники выполнения вращательных элементов.

Отдельное учебно-тренировочное занятие на протяжении всего эксперимента имело типовую трехчастную структуру. Упражнения на развитие ДКС гимнасток содержались во всех частях занятия.

В подготовительной части тренировки предусматривалось выполнение общеподготовительных упражнений, таких как: различные виды ходьбы и бега, прыжков, упражнения на развитие ДКС.

Упражнения, направленные на совершенствование техники, выполнялась гимнастками с малой интенсивностью. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, носили более интенсивный характер.

С целью определения эффективности применения экспериментальной методики развития координационных способностей у гимнасток 7-8-ми лет, до и после

педагогического эксперимента проводилось тестирование с последующей математико-статистической обработкой полученного фактического материала.

Анализ данных тестирования свидетельствует о достоверном улучшении результатов гимнасток экспериментальной группы во всех упражнениях ($p < 0,01$). Тогда как к контрольной группе достоверный прирост обнаружен лишь в 1-м упражнении: «проба Ромберга», выполненная на не ведущую ногу. Это упражнение, характеризующее развитие такой способности как статическое равновесие. В остальных упражнениях также был обнаружен положительный прирост результатов, однако он оказался недостоверным.

Это стало возможным благодаря направленности экспериментальной методики на развитие специальных координационных способностей, а также тому, что работа по программе педагогического эксперимента планировалась с учетом возрастных предпосылок, так как данный возраст является сенситивным периодом для развития координационных способностей.

Кроме того, при сравнении итоговых показателей гимнасток экспериментальной и контрольной групп, было выявлено, что результаты, показанные гимнастками экспериментальной группы по окончании эксперимента достоверно превышают результаты, показанные гимнастками контрольной группы.

Так как основной задачей совершенствования техники выполнения юными гимнастками вращательных элементов является качество их выступления на соревнованиях, по окончании эксперимента был проведен анализ выступления гимнасток экспериментальной и контрольной групп на Первенстве областной СДЮСШОР, проходившем 28 – 29 декабря 2013 года в г. Белгороде. Анализу подвергались судейские карточки упражнения без предмета каждой гимнастки, на которых отмечается, засчитан ли выполненный гимнасткой элемент либо нет.

Кроме того анализ успешно выполненных поворотов также говорит о лучшей подготовленности гимнасток экспериментальной группы и эффективности экспериментальной методики в целом. Так, гимнастки экспериментальной группы из 36-ти заявленных успешно выполнили 27 трудности поворотов. Тогда как гимнасткам контрольной группы из 36-ти заявленных трудностей судьями было засчитано лишь 14.

НАЧАЛЬНЫЕ ШАГИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ: ОБОБЩЕНИЕ ОПЫТА РАБОТЫ СО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ГРУППАМИ И ГРУППАМИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (УЧАЩИЕСЯ 6-9 ЛЕТ) В СЕКЦИИ ЛЫЖНОГО СПОРТА ЗА ПЕРИОД 2009-2013 ГГ.

Новикова Л.В.

МОУ ДОД КДЮСШ «Салют», г. Сергиев Посад

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по лыжным гонкам для спортсменов в возрасте 6-9 лет разработана в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» (в редакции Федерального Закона от 13.01.1996 г. № 12-ФЗ);

- Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995 г. №233);

- Нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, от 25.01.1995 г. № 96-ИТ);

- Рекомендациями Примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва;

- Концепцией Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 15.09.2005, № 1433-р).

Общие **цели** программы:

- привитие интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья младших школьников;
- социализация детей в коллективе спортивной секции.

Конкретные **задачи** программы:

- улучшение здоровья и физического развития учащихся;
- приобретение разносторонней физической подготовленности и развитие выносливости;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической

работоспособности;

- приобретение первого опыта участия в соревнованиях;
- мотивация учащихся к серьезным занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера и формирование личности.

Программа создана с учётом особенностей и возможностей конкретной трехуровневой группы, общая численность которой 20 человек. Данная группа делится на три подгруппы, в зависимости от возраста учащихся и года поступления в секцию лыжного спорта:

- 1) Подгруппа, начавшая заниматься в 2009-2010 гг. в возрасте 6 лет
- 2) Подгруппа, начавшая заниматься в 2011-2012 гг. в возрасте 10-11 лет
- 3) Подгруппа, начавшая заниматься в 2011-2012 гг. в возрасте 6 лет

Большинство детей имеют хороший уровень подготовки, мотивированны и готовы к обучению в учебно-тренировочных группах 1-2-ого года обучения. Все учащиеся достигли примерно одного уровня, при этом многие из тех, кто пришли в секцию в более раннем возрасте и занимаются дольше, опережают учащихся, поступивших в более старшем возрасте. Этот факт подтверждает обоснованность применения методики раннего развития и необходимость подготовки спортсменов, начиная с раннего школьного возраста.

Педагогические технологии, используемые для реализации данной программы:

- здоровьесберегающая технология;
- игровая технология;
- личностно-ориентированная технология;
- технологии деятельностного метода;
- технология (педагогического) сотрудничества;
- информационно-компьютерная технология;
- междисциплинарный подход.

2. Предпосылки и контекст разработки программы

Традиционно в методической литературе по лыжному спорту возраст 9-10 лет считался минимальным для зачисления в спортивную секцию. Таким образом, к 12-13 годам воспитанники должны были пройти спортивно-оздоровительный и этап начальной подготовки, и приступить к учебно-тренировочному этапу.

Однако, уже в самой Программе многолетней подготовки по лыжным гонкам для КДЮСШ «Салют» от 2009 года мы наблюдаем снижение возрастных ограничений до 7-8 лет. Это говорит о конкретных изменениях в практике лыжного спорта, обуславливающих необходимость корректировки теоретических основ.

Во-первых, современные дети развиваются быстрее как физически, так и эмоционально, по сравнению с их сверстниками 10-15 лет назад. С другой стороны, необходимо отметить тот факт, что уровень общей физической подготовки школьников неуклонно снижается, в том числе из-за увеличения школьной нагрузки по предметам, снижения интереса к урокам физической культуры и занятиям спортом, нарушения распорядка дня, неправильного питания, ухудшения состояния окружающей среды и других факторов.

Во-вторых, современный мир в условиях глобализации и развития информационных технологий, несмотря на все его очевидные достижения, влияет не всегда положительно на психику и физическое развитие детей. Необходимо признать тот факт, что то внешкольное время, которое раньше посвящалось занятиям в секциях и кружках, нынешние младшие школьники и подростки проводят у компьютеров и в компании мобильных телефонов. Как результат, дети «обездвижены», развивается детское ожирение и другие болезни; кроме того, бесконтрольное «сидение у компьютера» приводит к нарушениям детской психики и интернет-зависимости; и наконец, без игр и занятий спортом на свежем воздухе и социализации в детском коллективе страдает сама личность ребенка.

И в третьих, помимо глобальных причин, стоит упомянуть и причины локального характера. Многие родители, возможно, принимая во внимание вышеупомянутые негативные факторы, сами приводят детей в секцию в раннем возрасте, а в Сергиево-Посадском районе, пока еще окончательно не поглощенном мегаполисом, окружающая среда (лес, реки, озеро Лесное) способствует занятиям спортом на свежем воздухе.

3. Собственный тренерский опыт

Проиллюстрируем вышеназванные предпосылки собственным тренерским опытом последних лет.

Примерно с 2009 года все чаще стали приходить родители, которые просили взять в секцию их 5-6-летних детей (иногда и 3-4-летних!). Многие из них видели, как занимались ребята на стадионе поселка Ферма, другим о секции рассказали знакомые. Поначалу я говорила многим прийти через год-два, иногда делала исключение для ребят, которые физически казались более крепкими, но со временем стала брать шестилетних, и так, к 2010 году, постепенно произошло «омоложение» нашей лыжной секции.

Приведем некоторые наблюдения работы с маленькими детьми:

1) Легкость работы с младшими школьниками

- работать с 6-летними проще в том плане, что их **легче заинтересовать**, чем 10-11-летних подростков;

- в этом возрасте детям в радость бегать, выполнять упражнения, играть в **подвижные игры** на свежем воздухе;

- в зимний период им еще интереснее **скатываться с гор, играть со снегом** и т.п.

Так, практически незаметно, детям прививается любовь к спорту в целом и к зимним видам спорта в частности, а кроме этого, для только что пошедших в школу ребят спортивные занятия служат как разрядка, отдых от учебы, смена умственной деятельности на физическую. Успешно применяется **междисциплинарный подход**, позволяющий включать в тренировки по лыжному спорту элементы других видов спорта (легкая атлетика, футбол и др.) и делать занятия интереснее для детей.

2) Некоторые трудности работы с младшими школьниками

- безусловно, труднее всего **сконцентрировать внимание** детей, особенно объясняя им технику лыжных ходов и другие теоретические аспекты.

Здесь важно не перегружать ребят теорией, лучше просто показывать и просить повторять, а также организовывать отработку упражнений в игровой форме (**игровая технология**). Кроме этого, дети, конечно же, наблюдают за старшими товарищами, которые представляются им спортсменами-олимпийцами, стремятся скопировать их действия, «угнаться» за ними, быстрее научиться кататься на лыжах «так же».

- другая трудность, частично связанная с первой, – это поддержание **дисциплины**.

Важно добиться того, чтобы ребята воспринимали тренера не менее серьезно, чем учителя в школе. Но если в школе плохое поведение отражается на оценках, то в лыжной секции оценок нет, поэтому некоторые дети расслабляются настолько, что становится сложно за ними уследить.

Можно стимулировать поддержание дисциплины поощрениями, например, играми в конце тренировки: «если не слушаете тренера, в футбол или в догонялки на лыжах не играем»; постепенно ребята привыкают быть дисциплинированными, внимательно слушать указания тренера и выполнять их. В отдельных случаях практикуется введение специальных табелей-блокнотов, где ведутся записи похвал и замечаний или ставятся оценки после тренировок. Несомненно, старшие товарищи могут и должны показывать положительный пример поведения младшим, а родителям следует контролировать поведение ребенка и проводить беседы в случае необходимости (**педагогическое сотрудничество**).

3) Индивидуальный подход к каждому ребенку

В рамках **лично-ориентированного подхода** тренер должен учитывать индивидуальные психофизические характеристики воспитанников, определять индивидуальный объем нагрузки, комбинировать физические упражнения различной направленности и сложности и т.п.

Данная технология позволяет на занятии выстраивать процесс познания «от ребенка» и сочетать интенсивную самостоятельную работу юных спортсменов с общегрупповыми упражнениями, отработкой упражнений в паре и индивидуальными консультациями с тренером.

Ключевыми моментами в данной методике являются осознание обучающимися хода своих действий; коллективный поиск на основе наблюдения, сравнения, опыта; и обязательный анализ того, как каждый воспитанник выполняли задание, корректировка и поощрение работы.

В нашу секцию приходят разные дети: кто-то сразу же включается в активный тренировочный процесс, другим требуется больше времени для адаптации и «поиска себя»; некоторые приходят исключительно со здоровьеукрепляющей целью, так как страдают заболеваниями (астма, плоскостопие, сколиоз), – для них вводится режим щадящей нагрузки; однако часто бывает и так, что слабенькие дети, окрепнув, через какое-то время начинают полноценно тренироваться уже на результат, забыв о болезнях.

4) Если есть интерес – будет результат

Это своего рода девиз моей тренерской работы в целом, но следует отметить, что на начальном этапе особенно важно привить интерес к лыжному спорту.

Здесь важно обратить внимание на два аспекта:

- на мой взгляд, если не привить интерес в раннем школьном возрасте, позднее гораздо труднее это сделать, так как у подростков появится масса новых интересов и повысится уровень школьной нагрузки. Одним словом, если не «заболел лыжами» с детства, велика вероятность что в более старшем возрасте юный спортсмен будет менее ответственно относиться к тренировкам, без того серьезно-детского трепета и блеска в глазах.

- хотелось бы подчеркнуть, что это первостепенная задача тренера – привить интерес; требование результатов в этом случае второстепенно. Юные воспитанники сами будут стремиться к победам и улучшению результатов, потому что они сами будут видеть свои успехи. Тренеру необходимо лишь задать начало этой «цепной реакции».

Очень важно создать на занятиях атмосферу доброжелательности, сотрудничества, заинтересованности каждого ребенка в тренировке, положительного эмоционального настроя на тренировку в течение всего занятия. С помощью информационно-компьютерных технологий, обучение продолжается и вне тренировок: на сайте нашей спортивной секции всегда можно посмотреть наши видео и фотографии, обсудить результаты соревнований на форуме, найти ссылки на другие информационные ресурсы, связанные со спортом.

Поведение тренера на занятии – это умение владеть аудиторией, а именно уделять внимание каждому ученику и в то же время формировать коллектив и командный дух. Признаться, поначалу было непросто объединить ребят, которые еще в силу возраста стремились соперничать во всем друг с другом. Но со временем, воспитательная работа способствовала тому, чтобы дети сдружились между собой, хотели тренироваться вместе, развивалось «здоровое» соперничество, т.е. желание расти, не отставать от товарищей. Здесь соединяются лично-ориентированный и деятельностный подход, в которых важнейшую роль играет формирование мотивации к занятиям спортом у ребенка, отсутствие которой вряд ли приведет к заметным результатам.

4. Примерные планы тренировок с начинающими группами (учащиеся 6-7 лет, иногда 9-10 лет)

На этапе начальной подготовки тренировка длится два академических часа.

Приведем примерный план тренировки **в доснежный период** (например, начало осени).

Задачи тренировки: развитие общей выносливости, скоростных качеств, упор на общую физическую подготовку.

Ход тренировки:

1,5-2 км легкий бег, можно в сочетании с ходьбой, 20 мин

Разминка, упражнения на растяжку мышц, 10 мин

Беговые упражнения для правильной постановки бега, 20 мин

ОФП, упражнения на развитие всех групп мышц, 15-20 мин

Подвижные игры (футбол, салки, эстафета), 20 мин.

Теперь приведем примерный план тренировки **в зимний период**.

Задача тренировки: овладение техникой передвижения на лыжах.

Ход тренировки:

Разминка 20 мин (10 мин бег и 10 мин растяжка)

Упражнения для овладения скользящим шагом, 45-50 мин:

Короткие скользящие шаги без работы рук

Махи руками на месте и скользящие шаги с махами руками

Удлиненный прокат на лыже с махами руками

Скользящие шаги с палками, взятыми за середину

Попеременный бесшажный ход

Лыжный самокат

Передвижение полушагом, палки поперек.

Попеременный двухшажный классический ход с полной координацией

движений

Катание с горки, 20 мин.

5. Примерные планы тренировок в учебно-тренировочных группах перво-второго года (учащиеся 11-14 лет)

На данном этапе тренировка длится три академических часа. **В доснежный период** она может строиться по следующей схеме:

Задачи тренировки: развитие общей выносливости, силовой выносливости, разносторонняя физическая подготовка, овладение техникой лыжных ходов.

Ход тренировки:

Кросс в равномерном темпе, примерно 6 км

Разминка 10 мин

Имитационные упражнения классических способов передвижения на лыжах (отработка техники)

Шаговая имитация в подъем 10 x 60 м

ОФП 3 x 30 раз

Работа со жгутами

Заминка (спокойный бег в равномерном темпе) 5 мин.

Приведем пример тренировки **в зимний период.**

Задачи тренировки: изучение техники лыжных ходов, ее совершенствование; развитие быстроты и специальной выносливости.

Ход тренировки:

Разминка, бег 7 мин

ОРУ 5 мин (упражнения на растяжку, гибкость)

Осн. часть: совершенствование техники попеременно-двухшажного хода:

Одноопорное скольжение, маховое движение ног

Толчок ногой

Толчок рукой

Согласованная работа рук и ног.

Переменная тренировка 4 км, из них с ускорениями 4 x 200 м (ЧСС при ускорении – 160-170 уд./мин)

Игры на лыжах для развития быстроты (эстафеты)

Закл. часть: равномерное передвижение на лыжах, заминка, 10 мин.

6. Результаты и достижения

В настоящее время мои воспитанники, поступившие в секцию 5 лет назад, будучи первоклассниками и даже дошкольниками, успешно занимаются в учебно-тренировочной

группе первого года. К своим 11 годам они являются многократными победителями и призерами районных соревнований, выступают и приносят очки в копилку Сергиево-Посадской команды на областных соревнованиях. В 2013 году каждый из них выполнил II юношеский, I юношеский или III спортивный разряды. В 2014 году некоторые из них выполнили II или III спортивные разряды. Судя по этим данным, эти ребята значительно опережают общепринятые возрастные показатели присваивания разрядов.

Сходных результатов добились и учащиеся, пришедшие в секцию позднее и в более старшем возрасте. Они занимаются не пять, а около трех лет, но сейчас им в среднем не 11, а 14 лет.

Несколько слабее двух первых подгрупп 8-9-летние ребята, занимающиеся два-три года, хотя у большинства из них очень хороший потенциал и при регулярных тренировках они сравниваются по уровню с остальными спортсменами.

В целом, можно заключить, что по итогам пятилетней работы нет большого разрыва между учащимися групп начальной подготовки и учебно-тренировочной, что позволяет:

- с одной стороны, работать с организованным коллективом спортсменов, у которых уже создана неплохая база и нет отстающих, наоборот, все тянутся друг за другом;
- с другой стороны, более предметно работать с каждым ребенком, оттачивать технику и совершенствовать результат.

7. Выводы

В заключение, хотелось бы еще раз подчеркнуть важность личностно-ориентированного подхода в тренерской работе, заключающегося в учете интересов, особенностей физического развития и характера каждого воспитанника.

Возможно, гораздо проще начинать «вкладывать» в «готового», физически более развитого подростка, работать на результат, ставить все новые и новые планки. Но, на мой взгляд, любовь к спорту и спортивно-волевые качества следует прививать с детства, а открывать новых спортсменов интереснее на стадии их зарождения (пусть это и требует больше энергии, труда и терпения).

Такой подход очень актуален в наше время, когда наблюдается спад физической активности детей и остро ощущается необходимость популяризации детского спорта.

Новаторство данной методики заключается, прежде всего, в том, чтобы начинать готовить юных спортсменов на 2-4 года раньше, чем это традиционно считалось возможным.

Литература

1. Акимов М.К. Индивидуальность учащихся и индивидуальный подход. – М.: Знание, 1992.
2. Демко Н.А. и др. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках. – Минск: БГУФК, 2010.

3. Ковязин В.М., Потапов В.Н., Субботин В.Я. Методика тренировки в лыжных гонках: от новичка до мастера спорта. – Изд-во Тюменского государственного университета, 1997.
4. Комков А.Г., Кириллова Е.Г. Организационно-педагогическая технология формирования физической активности школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2002, № 1.
5. Масленников И.Б., Смирнов Г.А. Азбука спорта: Лыжные гонки. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
6. Раменская Т. И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
7. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В КОМПЛЕКСЕ С АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКОЙ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРИ ТРАВМАХ ПОЗВОНОЧНИКА

Носуленко Ю. Н.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Травма спины является сложной проблемой, нуждающейся в разработке и решении. Больные с травмой позвоночника и спинного мозга, по мнению большинства авторов [1; 5], составляют от 1 до 4 % от общего числа больных с различными видами травм. Чаще спинальной травме подвергаются мужчины, преимущественно в возрасте 20-45 лет. Такой вид травмы приводит к летальности и инвалидности. Большинство повреждений позвоночника и спинного мозга происходит в дорожно-транспортных происшествиях, а так же в быту и на производстве. Меньше всего травму позвоночника получают в спорте.

Восстановление после травм позвоночника – достаточно длительный процесс. При травмах позвоночника, не осложненных повреждением спинного мозга используют ЛФК с первых дней травмы: состоит она из упражнений дыхательной гимнастики в начале, а уже со второй недели разрешают движения конечностями. Постепенно упражнения усложняют, ориентируясь на общее состояние больного. Кроме ЛФК при не осложненных травмах позвоночника применяют массаж и тепловые процедуры. В реабилитации при повреждениях спинного мозга дополнительно включается электроимпульсная терапия и иглорефлексотерапия. Медикаментозное лечение так же имеет большое значение: в него входит ряд препаратов, усиливающих процессы регенерации в нервной ткани, улучшающих кровообращение и внутриклеточные процессы метаболизма. Для улучшения обмена веществ и ускорения восстановления после травмы также назначают анаболические гормоны и тканевую терапию.

В результате новейших исследований появилась новая отрасль медицины – вертебрология (направление в лечении заболеваний позвоночника и окружающих его мягких тканей, основанное на синтезе знаний ортопедии, травматологии, неврологии, мануальной терапии, рефлексотерапии). Ее развитие имеет большое социальное значение, поскольку, в основном травмы позвоночника приводят к инвалидности наиболее активную часть населения. Кроме того, ведется поиск новых эффективных способов лечения травм позвоночника. Одним из таких перспективных способов является применение определенных физических упражнений в комплексе с аутогенной тренировкой. Однако в современной литературе и практике данный вопрос еще мало разработан. Это и определяет актуальность настоящего исследования.

Аутогенная тренировка как самостоятельный метод предложена Иогансом Шульцем в 1932 г. Начиная с 50-х годов интерес к методу и число научных и популярных изданий по аутогенной тренировке неуклонно возрастают. Достаточно сказать, что монография И. Шульца переиздавалась 13 раз. В настоящее время миллионы людей в различных странах мира с успехом применяют этот метод.

С момента изобретения, а так же изучения и применения метода Иоганса Шульца был накоплен клинический материал действительности аутогенной тренировки при различных заболеваниях в результате чего аутогенная тренировка стала наиболее эффективна при лечении неврозов, функциональных расстройств и заболеваний, связанных с нарушением кортико-висцеральной регуляции. Многочисленные исследования и применение метода в клинической практике показали, что аутогенная тренировка помогает снижению нервно-эмоционального напряжения, чувства тревоги и дискомфорта, оказывает нормализующее воздействие на состояние основных физиологических функций и регуляцию обменных процессов в организме. Под влиянием аутогенной тренировки улучшается настроение, нормализуется сон, повышается уровень функционирования и произвольной регуляции различных систем организма, происходит активация больного, более продуктивно реализуются другие методы лечения.

В настоящее время существует несколько десятков различных модификаций аутогенной тренировки. В нашей стране опубликовано несколько методических рекомендаций, пособий, кратких руководств, популярных изданий по аутогенной тренировке. Описание некоторых ее приемов приводится практически во многих изданиях по психотерапии, психоневрологии, сексопатологии и психологии [2; 3; 4]. Однако, учитывая особенности и специфику упомянутых изданий, их авторы не всегда имели возможность достаточно полно и разносторонне изложить механизмы действия, методику, технику и особенности клинического и психогигиенического применения аутогенной тренировки.

Вместе с тем нужно признать, что в отечественной и зарубежной литературе пока нет систематического руководства по аутогенной тренировке, которое позволило изучить метод и выбрать оптимальный вариант его применения в зависимости от решаемых клинических или профилактических проблем.

Среди традиционных методов лечения травм позвоночника особое место занимает лечебная гимнастика. Характер лечебной гимнастики в ранний период определяется в первую очередь степенью повреждения спинного мозга и позвоночника.

При неосложненном характере перелома позвоночника (при единичном переломе позвонка в одном отделе позвоночника) кинезотерапия начинается сразу же после поступления больного в стационар, при осложненном характере повреждения позвоночника (во всех остальных возможных случаях повреждения позвоночника в результате перелома) - после выполнения лечебно-восстановительных мероприятий, не нарушая режима иммобилизации. Задачей лечебной гимнастики является улучшение функции дыхательной и сердечнососудистой систем, желудочно-кишечного тракта, общетонизирующее воздействие, а также предупреждение атрофии мышц. Лечебную физкультуру назначают в форме индивидуальных занятий. В раннем периоде лечебную гимнастику начинают с дыхательных упражнений и упражнений для дистальных отделов конечностей. Постепенно добавляют те движения, в которых участвуют, мышцы, прикрепленные к позвоночнику, при сохранении неподвижности самого позвоночника.

При травме шейного отдела позвоночника занятия проводят вначале в исходном положении лежа на спине, к концу раннего периода - в положениях сидя и стоя. При позвоночно-спинномозговой травме, сопровождающейся нарушением функций спинного мозга кинезотерапия проводится в форме индивидуальной гимнастики в палате и включает пассивные и активные движения, а также дыхательные упражнения. Дыхательная гимнастика особенно актуальна при повреждении шейного отдела спинного мозга. Целью дыхательной гимнастики является укрепление мышц диафрагмы и других мышц, участвующих в дыхании, а так же увеличения газообмена легких. Проводят и статические дыхательные упражнения, при этом уделяют особое внимание диафрагмальному дыханию. Динамические же дыхательные упражнения с движениями рук в полном объеме в первые 8-10 суток после травмы или операции производить не рекомендуют во избежание травмирования послеоперационной раны или спинного мозга. При повреждениях на пояснично-крестцовом уровнях и нижнегрудном проводят динамические и статические упражнения. В остром периоде длительность занятий составляет 3-5 минут и упражнения выполняются с помощью инструктора. Постепенно комплекс гимнастики расширяют по мере улучшения общего состояния больного. Целью проведения пассивной гимнастики -

профилактика контрактур в суставах конечностей, улучшение трофики мышц. Для начала нужно проводить пассивные движения в суставах дистальных отделов конечностей, а после этого уже сложные пассивные упражнения, заключающиеся в одновременном сгибании в нескольких суставах. Очень важно, чтобы больной помогал мысленно выполнять каждое движение инструктору, всецело сосредотачиваясь на упражнении. Необходимо делать "мысленные" упражнения с первых дней после травмы, пока не забыт двигательный стереотип.

Ряд авторов при травмах позвоночника предлагают иглорефлексотерапию. Основные принципы использования иглорефлексотерапии при позвоночно-спинномозговой травме: - обязательно воздействие на точки, расположенные в зоне иннервации уровня поражения спинного мозга на заднем срединном канале и канале мочевого пузыря; - при пальпации определяются по максимальной болезненности точки неспецифического действия, используемые при чувствительных и двигательных нарушениях, находящиеся на наружных акупунктурных каналах; во избежании болевых ощущений необходимо пользоваться приемами "ишемизации" тканей: вводить иглу через проводник или после точечного массажа; следует избегать введение игл из золота, а так же других высокоактивных металлов, учитывая повышенную возбудимость мышц.

В остром периоде воздействуют на точки, находящиеся на уровне травмированного сегмента спинного. Многие авторы рекомендуют применять ниже очага тормозной метод, а выше очага - возбуждающий. При состояниях с выраженными явлениями спинального автоматизма целесообразнее применять точечный массаж тормозным методом на точки, располагающиеся по задней поверхности голени и по передней поверхности бёдер. В рецептуру включают точки ушной раковины. Для лечения и предупреждения пролежней иногда оказывают воздействие на область третьего грудного сегмента.

В связи с тем, что травмы позвоночника и повреждение спинного мозга являются мощным стрессом, который сопровождается глубокой депрессией. До 50% больных после позвоночно-спинномозговой травмы начинают злоупотреблять алкоголем. Поэтому с раннего реабилитационного периода должна начинаться психотерапевтическая работа с больным. Психотерапевт и психолог не только оказывают помощь больному, но и занимаются консультацией членов реабилитационной бригады, родственников и членов семьи пациента. Самыми основными задачами психологической реабилитации становятся: достижение понимания больным перспектив восстановления утраченных функций; активного участия больного в реабилитационном процессе для мобилизация его воли; помощь в осознании больным возможности и необходимости социально полезной трудовой деятельности и сохранения семьи при наличии ограничений способности самостоятельного

передвижения. Формы проведения занятий и методы психотерапии выбираются индивидуально с учетом реальных возможностей реабилитационного учреждения и конечно же особенностей психического состояния больного.

Учитывая имеющийся опыт лечения больных после травм позвоночника и спинного мозга, в нашем исследовании сделана попытка использования сочетание физических упражнений и аутогенной тренировки для данного контингента больных. Рамках поискового эксперимента пациенты вводились в состояние аутогенного погружения, с использованием техник разработанных И.Шульцем, в зависимости от травмы и прошедшего периода после самой нее. Затем им предлагалось выполнять индивидуально-подобранные физические упражнения.

Выполнение физических упражнений повышало обмен веществ, который активировал трофику в поврежденном месте. Аутогенная тренировка включалась для того, чтобы создавать положительный эмоциональный фон, сосредоточить внимание больного на процедуре, устранить преграды психологического характера, целенаправленно направить усилия на пострадавшие участки тела. В целом воздействие аутогенной тренировки существенно влияло на результативность физических упражнений, выполняемых больным. Предварительные исследования практического применения данной методики показала положительные эффекты - у двух человек с травмами шейного отдела позвоночника (С4-С5). У первого из них лежащего, с более тяжелой стадией травмы при использовании минимум один раз в две недели этой методики на протяжении пол года появились мышечные ощущения в тех местах тела (поясница, мышцы ягодиц, и частично бедер), где до этого он вообще ничего не чувствовал из-за атрофированности. У второго уже передвигающегося самостоятельно, эта методика так же дала эффект на его малочувствительных частях тела, в частности в мышцах трицепса, укрепились и стали более чувствительны кисти рук, а так же окрепли связки колен и стоп - все это у него произошло за две тренировки по этой методике.

Результатами поискового эксперимента показано, что пациенты, использующие традиционные методы (лечебная гимнастика, иглорефлексотерапия, психотерапию, медикаментозная) на протяжении 6-8 лет получили незначительный реабилитационный эффект. В то же время после применения предложенных комплексов (экспериментальных) наблюдалось появление чувствительности в поврежденных атрофированных местах тела, увеличилась амплитуда движений в суставах, улучшалось самочувствие, появлялись ответные рефлекторные реакции на воздействие. Данные эффекты появились сразу после первых нескольких занятий и в дальнейшем усиливались.

Литература

г. Белгород
10 октября 2014 г.

1. Епифанов В.А. Медицинская реабилитация больных после травмы и операции на позвоночнике и спинном мозге // Медицинская реабилитация. / Под ред. В. М. Боголюбова. Книга II — М.: Издательство БИНОМ, 2010. — С. 80-107.
2. Слободяник А. П. Психотерапия, внушение, гипноз //Издание третье, исправленное и дополненное. КИЕВ: ЗДОРОВ'Я. 1978.
3. Рожнов В. Е., Гипноз в медицине // Издательство: Медгиз, 1954.
4. Снежневский А. В., Руководство по психиатрии // Издательство: Медицина, 1983.
5. Зельцев А. К. и др. // Фундаментальные и прикладные вопросы реабилитации больных с позвоночно-спинномозговой травмой: Сборник научных трудов. Симферополь, 1989.

ЦЕННОСТНЫЕ ОСНОВАНИЯ ЖИЗНЕННЫХ СТРАТЕГИЙ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ ЮГА РОССИИ

Ольховский Р.М.

Южный федеральный университет

Жизненная стратегия является интегральной личностной характеристикой. Многие ученые на первый план выносят рациональность в стратегическом планировании жизни, поэтому стратегия жизни часто определяется как «способ сознательного планирования и конструирования личностью собственной жизни путем поэтапного формирования ее будущего» [3]. К структурным компонентам жизненных стратегий относят различные составляющие, такие как потребности и притязания, ценностные ориентации, целевые установки, формы проявления социальной субъектности и особенности саморегуляции, жизненные и профессиональные цели и пр. Взаимодействуя, эти элементы образуют механизм конструирования стратегий.

Как правило, ценности рассматриваются в качестве центрального компонента жизненной стратегии. Жизненные ценности характеризуют совокупность представлений человека о значимых и, соответственно, предпочтительных характеристиках жизнедеятельности. Поэтому в рамках жизненной стратегии структура ценностных ориентаций «приобретает качество системности» [1]. Базовые ценности личности формируют костяк ее стратегий поведения и проявляют себя в ряде индикаторов, доступных для наблюдения и анализа. Кроме того, «стилевой профиль жизненных стратегий помогает «графически» очертить внешние проявления целостности отдельных групп, объединенных некими общими для них «императивами бытия» [2]. В этой связи исследование особенностей самоопределения молодых спортсменов предполагает анализ структуры их ценностных ориентаций.

Эмпирической базой изучения жизненных стратегий молодых спортсменов выступают материалы авторского социологического опроса, реализованного в четырех субъектах Южного федерального округа. Осенью 2013 г. методом стандартизированного интервью было опрошено 1004 молодых спортсмена (из них 60,6% юношей и 39,4% девушек) в возрасте от 17 до 26 лет, обучающихся в различных высших учебных заведениях региона.

В Ростовской области в исследовании приняло участие 343 человека, в Краснодарском крае – 249 спортсменов, в Республике Адыгея – 197 атлетов, в Республике Калмыкия - 215 человек. В выборке опроса представлены молодые атлеты, занимающиеся 36 видами спорта: футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, дзюдо, борьба, плавание, гандбол, бокс, теннис и другие направления.

Критерием отнесения респондентов к категории молодых спортсменов выступили следующие параметры: систематические занятия определенным видом спорта, наличие тренерского руководства в спортивных практиках, участие в соревнованиях разного уровня.

В результате, в выборку исследования попали молодые спортсмены, которые, как правило, имеют различные спортивные разряды. Только 29,8% опрошенных разрядов и званий не имеют. Исходя из количества лет, в течение которых атлеты занимаются определенным видом спорта, выборочная совокупность респондентов дифференцируется на группы: 1) до 5 лет – 32,8%; 2) от 5 до 10 лет – 39,9%; 3) от 10 до 15 лет – 24,2%; 4) более 15 лет – 3,1%.

Блок вопросов исследования, направленных на изучение ценностных оснований жизненных стратегий молодых атлетов, строился на трехуровневой модели ценностной системы личности предложенной М.С. Яницким. Автор предложил социологическую шкалу, позволяющую выявить ориентацию на ценности адаптации (выживание и безопасность), социализации (социальное одобрение) или индивидуализации (независимость и саморазвитие) [4, 5]. Предложенная методика основана на выборе респондентами наиболее важных ценностей из предлагаемого списка, включающего индикаторы ориентации на данные группы ценностей. Опрашиваемым атлетам предлагалось указать, что из перечисленного в вопросе они считают для себя наиболее. Пункты 1,4,7 в вопросе являются индикаторами ориентации на ценности адаптации; пункты 2,5,8 - на ценности социализации; пункты 3,6,9 - на ценности индивидуализации.

Количественные результаты социологического опроса показали, что независимо от региона проживания молодые спортсмены чаще всего демонстрируют *направленность на ценности социализации*. Значимость семьи, карьеры и общественного признания в совокупности выбрали 49,1% молодых спортсменов Ростовской области, 45,2% -

Краснодарского края, 45,9% - Адыгеи и 55,5% - Калмыкии. В этом ряду семейное благополучие оказывается наиболее важной ценностью для опрашиваемых атлетов (от 45,2% до 55,5% опрошенных). (См. табл. 1).

Таблица 1. Распределения ответов групп респондентов на вопрос: «Какие из перечисленных ценностей являются для вас наиболее важными?»

Варианты ответов	Ростов. область	Краснод. край	Адыгея	Калмыкия
1. отсутствие нужды, материальный достаток	12,2	11,0	12,0	9,0
2. семейное благополучие	28,4	26,0	21,6	31,1
3. возможность интеллектуальной и творческой самореализации	10,2	12,2	7,6	5,5
4. сохранение сил и здоровья	20,0	19,3	21,6	23,9
5. хорошая, престижная работа	14,9	11,5	16,3	15,4
6. возможность пользоваться демократическими правами и свободами	1,5	3,4	4,0	2,0
7. сохранение порядка и стабильности в обществе	4,9	6,0	6,3	2,0
8. уважение окружающих, общественное признание	5,8	7,7	8,0	9,0
9. строительство более гуманного и терпимого общества	2,1	2,8	2,5	2,0
Всего	100,0	100,0	100,0	100,0

На втором месте по совокупному числу ответов среди молодых спортсменов распространены ценностные ориентации, относящиеся к «адаптирующемуся» типу. А именно, порядок, здоровье и материальный достаток являются важными с точки зрения 37,1% респондентов ростовского сегмента, 36,3% - краснодарского, 39,9% - адыгейского и 34,9% - калмыцкого. К этому типу ориентаций относится вторая по значимости в абсолютном выражении ценность - сохранение сил и здоровья, которую выбирает около пятой доли опрошенных различных территориальных групп. Понятно, что для атлетов подобная установка наиболее актуальна, т.к. многое в спортивной деятельности зависит от их физических параметров. И, наконец, менее всего выражены в исследуемой совокупности молодых атлетов ценности индивидуализации. Самореализацию, свободу и терпимость ценят от 9,5% до 18,4% спортсменов Юга России. (См. табл. 1).

Результаты опроса показывают, что исследуемые спортсмены Юга России рассматривают в качестве стратегий жизненного успеха *достижимые параметры* – упорный труд, повышение профессионализма и образованности. Подобная социальная субъектность как основание жизненных стратегий проявляется в ответах подавляющего большинства молодых атлетов. Работоспособность как залог достижения успеха выделяют от 60% до 80,9% опрошенных рассматриваемых территориальных групп. Повышение профессионального мастерства отмечают ещё от 50,8% до 68,4% респондентов. Ценность высоким уровням образования признают ещё от 46,2 до 68,8% спортсменов. (Табл. 2).

Вместе с тем, на эмпирическом материале проявляется территориально-групповая специфика ценностных установок молодых атлетов. На фоне общей популярности установок на достижательность фиксируется наименьшая выраженность данной ориентации среди спортсменов из Республики Адыгея. Они заметно реже, чем представители других групп выбирают варианты ответа, маркирующие субъектность. Зато в «адыгейском» сегменте чаще указывается на *аскриптивные позиции* как эффективные способы достижения успеха в жизни. Так варианты ответов «иметь обширные связи» и «иметь богатых/влиятельных родителей и родственников» собирает в совокупности 61% адыгейских спортсменов (против 41,2% - в «ростовском» сегменте, 35,7% - «краснодарском» и 19,5% - «калмыцком»). (См. табл. 2).

Таблица 2. Распределения ответов групп респондентов на вопрос: «Каковы, на ваш взгляд, наиболее эффективные пути достижения успеха в жизни?»

Варианты ответов	Ростов. область	Краснод. край	Адыгея	Калмыкия
1. много и упорно работать	69,9	72,1	60,0	80,9
2. повышать уровень своего образования	49,7	50,2	46,2	68,8
3. повышать уровень своего профессионального мастерства	60,5	56,7	50,8	68,4
4. иметь обширные связи	33,6	29,6	37,4	17,7
5. иметь богатых/влиятельных родителей и родственников	7,6	6,1	23,6	6,5
6. быть удачливым в делах/ «везунчиком»	23,1	25,5	21,5	19,5
7. любой способ достижения успеха хорош	17,8	23,5	16,4	15,3
8. затрудняюсь ответить	2,3	2,4	4,6	0,9
Всего	264,6	266,0	260,5	278,1

В соответствии с направленностью молодых атлетов Юга России на ценности социализации, в ближайших планах спортсменов достижения в области семьи и карьеры. Опрашиваемая молодежь хотела бы в ближайшие 5-7 лет иметь интересную работу (от 58,2% до 71,4% респондентов), которая хорошо оплачивается (от 40,4% до 54,6%). Желали бы построить крепкую семью ещё от 53,6% до 65,7% молодых спортсменов. Еще в среднем третья часть опрошенных хотела бы побывать в разных странах мира. В ответах на данный вопрос проявляется и территориальная специфика. В частности опять же молодые атлеты из Адыгеи чаще проявляют желание достигнуть общественного признания через полученные должности и награды (31,6% против 18,3% - в РО, 18,8% - в КК и 20,7% - в РК). А также адыгейские спортсмены в меньшей степени ориентированы на достижение образованности, духовное развитие. Этот параметр собирает 25,4% опрошенных в «ростовском» сегменте, 31,8% - в «краснодарском» и 26,3% - в «калмыцком» и только 8,2% - в «адыгейском». (См. табл. 3).

**Таблица 3. Распределения ответов групп респондентов на вопрос:
«Чего бы Вы хотели добиться в ближайшие 5-7 лет?»**

Варианты ответов	Ростов. область	Краснод. край	Адыгея	Калмыкия
1. иметь интересную работу / заниматься любимым делом	65,2	71,4	58,2	71,4
2. иметь высокооплачиваемую работу	45,4	40,4	54,6	45,1
3. достигнуть профессионального признания (должности, награды)	18,3	18,8	31,6	20,7
4. иметь крепкую семью, детей	61,7	65,7	53,6	61,0
5. побывать в разных странах мира	33,6	40,0	32,1	44,1
6. иметь много свободного времени и проводить его в свое удовольствие	14,7	13,9	13,8	9,4
7. стать человеком, пользующимся большим авторитетом	15,9	12,2	19,9	15,5
8. стать образованным, духовно богатым	25,4	31,8	8,2	26,3
Всего	280,2	294,3	271,9	294,4

Таким образом, эмпирическое изучение ценностных оснований жизненных стратегий молодых спортсменов Юга России показывает, что независимо от территориально-групповой принадлежности атлеты чаще всего демонстрируют направленность на ценности социализации (семья, карьера и общественное признание) и хотели бы в ближайшем будущем достигнуть успехов именно в этих сферах. Большая часть опрошенной молодежи ориентирована на достижательность (упорный труд, повышение профессионализма и уровня образования) как залог жизненного успеха. На материалах опроса проявляется также территориальная специфика, когда среди молодых атлетов из Адыгеи чаще встречаются установки на аскриптивность (связи и ресурсы семьи), значимость формализованных статусов и стимулов.

Литература

1. Воронина О.А. Жизненные стратегии как фактор отношения студентов к учебной деятельности. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Курск, 2008. С. 11-12.
2. Омельченко Е.Л. Стилевые стратегии занятости и их особенности // Социологические исследования. 2002. №12. С. 37.
3. Резник Ю.М., Смирнов Е.А. Жизненные стратегии личности (Опыт комплексного анализа). М.: Независимый ин-т гражд. о-ва, 2002. С. 73.
4. Яницкий М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2000.
5. Яницкий М.С. Модификация методики Р. Инглхарта для изучения ценностей структуры массового сознания // Вестник Кемеровского Государственного Университета. 2005. №2 (22).

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ 5-6 ЛЕТ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Пахомова Л.Э., Богданова К.Ю.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

ГБОУ ДОД «СДЮСШОР № 3 Белгородской области»

В настоящее время невозможно показать в спортивной гимнастике высокие спортивно-технические результаты на соревнованиях, не выполнив сложных элементов из соединений в комбинациях, а эти упражнения требуют от гимнастов высокого уровня специальной физической подготовленности.

В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (Приложение №4) среди качеств, оказывающих значительное влияние на результативность в спортивной гимнастике, отмечены координационные способности [6].

Причем направленное их развитие должно осуществляться, начиная с самых ранних этапов тренировки, а именно в процессе учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах.

Координационные способности спортсмена выполняют в управлении его движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных действий в единое целое соответственно поставленной задаче [2].

Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение. Координационные способности ведут к большей плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.

Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов детей, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени проявления мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.

Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития координационных способностей - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности.

Все выше сказанное свидетельствует о том, что помимо кондиционных способностей, у юных спортсменов не менее важно совершенствование координационных способностей.

В специальной литературе имеют место исследования, посвященные методике технической и физической подготовки гимнастов различного уровня квалификации [1,3,4, 5, 7]. Однако вопросы физической и в частности координационной подготовки юных спортсменов 5-6 лет спортивно-оздоровительных групп остались вне поля зрения исследователей. Хотя основной задачей ДЮСШ или СДЮСШОР на начальном этапе подготовки является развитие способностей учащихся, выявление способных детей и их привлечение к систематическим занятиям спортивной гимнастикой.

С учетом сказанного целью данного исследования является разработка и экспериментальное обоснование методики развития координационных способностей юных гимнастов 5-6 лет спортивно-оздоровительной группы.

Предполагалось, что методика направленного развития координационных способностей у юных гимнастов 5-6 лет спортивно-оздоровительной группы будет эффективной, если:

- применять упражнения, обеспечивающие сопряженное воздействие на координационные и кондиционные способности;
- использовать методы с различной регламентацией выполнения физических упражнений.

В исследовании использовались следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных литературных источников и документальных материалов; тестирование двигательных способностей; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Экспериментальная часть исследования проводилась в период с сентября 2013 года по май 2014 года на базе ГБОУДОД «СДЮСШОР №3 Белгородской области» и включала три этапа: *первый* - предварительное обследование юных гимнастов экспериментальной и контрольной групп; *второй* – проведение педагогического эксперимента в течение 8-и месяцев; *третий* - итоговое обследование юных гимнастов экспериментальной и контрольной групп.

В частности, тестирование проводилось с целью определения кондиционной и координационной подготовленности юных гимнастов 5-6 лет спортивно-оздоровительной группы.

В программу тестирования вошли две группы контрольных упражнений: первая – предусмотренные программой для ДЮСШ по спортивной гимнастике с целью определения общей физической подготовленности юных гимнастов спортивно-оздоровительной группы;

вторая – отобранные автором для определения специфических координационных способностей.

В состав первой группы вошли следующие контрольные упражнения: подтягивание на перекладине (кол-во раз), прыжок в длину с места (см), бег 20 м с высокого старта (с), наклон вперед из положения стоя на скамейке (см), бег 2x10м (с).

В состав второй группы вошли контрольные упражнения – прыжок в длину с места на заданное расстояние (см), упражнение на координацию движений (баллы), три кувырка вперед (с), четыре поворота на гимнастической скамейке (с), стойка на одной ноге (с).

Предварительное тестирование двигательных способностей позволило выявить исходные данные их развития у юных гимнастов. Полученные данные свидетельствуют об однородности состава занимающихся экспериментальной и контрольной групп, так как результаты во всех контрольных упражнениях не имели достоверных различий ($p > 0,05$).

Эксперимент был организован в условиях учебно-тренировочных занятий по расписанию спортивной школы 2 раза в неделю по 2 академических часа. В эксперименте приняли участие юные гимнасты 5-6 лет двух спортивно-оздоровительных групп: одна экспериментальная, а другая контрольная. От каждой группы в эксперименте участвовало по 10 человек. Отличительной особенностью экспериментальной методики являлось то, что задачи по развитию КС решались целенаправленно. В контрольной группе координационные способности развивались попутно с освоением новых технических элементов.

В экспериментальной методике в качестве средств применялись в различных сочетаниях обще-подготовительные и специально-подготовительные координационные упражнения, обеспечивающие сопряженное воздействие на координационные и кондиционные способности. Например, соединение скоростно-силовых способностей и КС: метание мяча правой и левой рукой на расстояние, равное $1/3$ или $1/2$ от максимальной дальности метания; чередование метаний в цель при использовании мячей разной массы и размера; чередование бросков мяча в стену на максимальную дальность отскока с бросками на дальность отскока, равную $1/2$ от максимальной; прыжки в длину с места в полную силу, в пол силы; прыжки в одну и другую сторону на максимальное количество градусов, а также на заданное количество градусов и т.д.

Варианты соединения скоростных способностей и КС: чередование пробега равных отрезков по прямой с преодолением их при изменении направления движения, скорости бега, того и другого вместе и т.д.

Координационные упражнения на сопряженное проявление гибкости и КС: упражнения с предметами (палка, обруч) с большой амплитудой, на ограниченной площади опоры и т.д.

Важной для гимнастов является способность к согласованию движений. Для развития данной способности применялись асимметричные неодновременные и разнонаправленные движения руками и ногами, стоя на месте и с подскоками и др.

Перечисленные средства выполнялись в рамках методов строго регламентированного упражнения со стандартным и переменным характером нагрузки. К ним относятся стандартно-повторный и вариативный методы.

Одной из разновидностей практических методов является игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста. Содержанием игрового метода является подвижная игра - двигательная деятельность, основным содержанием которой является выполнение движений в изменяющихся условиях. В частности, в данном исследовании он использовался для комплексного развития координационных и кондиционных способностей юных гимнастов. Например, такие игры как «Успей поймать», «Бери скорее», «Бабочки и стрекозы» и др.

Итоговое тестирование проводилось для определения достоверности различий показателей развития кондиционных и координационных способностей гимнастов экспериментальной и контрольной групп, полученными после педагогического эксперимента. Результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Сравнительные данные тестирования общей физической подготовленности юных гимнастов экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента

Тесты	Подтягивание на перекладине, кол-во раз		Пръжок в длину с места, см		Бег 20 м, с		Наклон вперед, см		Челночный бег 2x10 м, с	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
X± δ	5,6±0,64	4,2±0,33	138,4±1,78	122,8±3,8	5,23±0,26	5,78±0,25	9,1 ±0,48	8,0 ±0,33	6,42±0,19	7,84±0,25
t	1,96		2,95		1,41		1,88		3,72	
P	>0,05		<0,01		>0,05		>0,05		<0,01	
t критическое (p=0,05) 2,16										

Сравнительные данные тестирования специфических координационных способностей юных гимнастов экспериментальной и контрольной групп после педагогического эксперимента

Тесты	Прыжок в длину с места на заданное расстояние, см		Упражнение на координацию движений, баллы		Три кувырка, с		Четыре поворота на гим. скамейке, с		Стойка на одной ноге, с	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
X±δ	13,0 ± 0,12	18,02 ± 0,19	4,33 ± 0,58	3,21 ± 0,28	5,53 ± 0,24	7,04 ± 0,22	5,08 ± 1,47	6,51 ± 1,04	69,4 ± 5,99	50,39 ± 9,34
t	4,85		3,64		2,36		2,87		2,74	
P	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	
t критическое (p=0,05) 2,16										

Анализ данных итогового тестирования свидетельствует, что в трех из пяти контрольных упражнениях по общефизической подготовке достоверных различий не установлено ($p > 0,05$), хотя абсолютные значения лучше у юных гимнастов экспериментальной группы. В двух упражнениях (прыжок в длину с места, челночный бег 2x10 м) результаты достоверно выше ($p < 0,01$) также у гимнастов экспериментальной группы. Это можно объяснить тем, что выполнение данных упражнений в большей степени зависит от проявления координационных способностей.

Итоговое тестирование специфических координационных способностей свидетельствует о достоверном преимуществе ($p < 0,05$) результатов у гимнастов экспериментальной группы во всех пяти контрольных упражнениях.

Таким образом, из всего сказанного следует, что экспериментальная методика развития координационных способностей у юных гимнастов 5-6 лет спортивно-оздоровительной группы является более эффективной, чем та, которая использовалась в контрольной группе.

Литература

1. Барсагов М. Д. Методика специальной подготовки гимнастов к приземлению в соревновательном упражнении на основе биомеханики двигательных действий : Дис. ... канд. пед. наук: Нальчик, 2005. - 191 с.
2. Загrevский В. О. Модельные характеристики физической подготовленности как фактор управления тренировочным процессом юных гимнастов: автореф. дис... канд. пед. наук: Омск, 1999.
3. Левитин А. А. Специальная физическая подготовка распределение средств в учебном процессе для гимнастов групп начальной подготовки второго года обучения. – Астрахань, 2002.

4. Нгуен К.К. Педагогическая диагностика физического состояния и специальной подготовленности гимнастов 10-12 лет на этапе специализированной подготовки: Дис. ... канд. пед. наук: Москва, 2005. - 144 с.

5. Смолевский В.М. Подготовка гимнастов высокой квалификации как многолетний управляемый процесс // Теория и практика физ. культуры. - 1978. - № 5. - С. 62 - 67.

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика. Утвержден приказом Минспорта России от 30 августа 2013г. № 691.

7. Райтер Р.І. Базова технічна підготовка гімнастів на перекладіні. Автореф. канд. дис. - Львів, 2002. - 20 с.

МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ 14-15 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА «КИКТЕСТ-9»

Пахомова Л.Э., Кривцов Д.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

МБОУ ДОД СДЮШОР №1 г. Белгорода

В современных социально - экономических условиях, для достижения успеха в боксе, нужно применять самые прогрессивные методы тренировки, постоянно изучать передовой опыт науки и практики, творчески осмысливать его и использовать в практической деятельности.

Несмотря на фундаментальность научных исследований, предпринятых в последнее время, вопросы подготовки квалифицированных единоборцев с учетом основных тенденций развития ударных видов единоборств, в частности бокса, остаются недостаточно изученными.

В связи с этим цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику сопряженного решения задач технической и скоростно-силовой подготовки боксеров учебно-тренировочной группы второго года обучения с использованием тренажера «КИКТЕСТ-9».

В качестве гипотезы было выдвинуто предположение, что эффективность выполнения ударов боксерами учебно-тренировочной группы второго года обучения будет выше при сопряженном решении задач техникой и скоростно-силовой подготовки, а также при условии использования тренажеров, обеспечивающих получение срочной информации о результативности выполнения заданного двигательного действия.

В исследовании были использованы следующие методы: методы анализа и обобщения данных литературных источников; педагогическое наблюдение; педагогическое

тестирование; педагогический эксперимент; экспертная оценка; методы математической статистики.

В частности, экспериментальная часть исследования проводилась на базе СДЮСШОР №1 г. Белгорода и включала два этапа: *первый* - предварительное обследование боксеров экспериментальной и контрольной групп; *второй* – проведение педагогического эксперимента в течение 4-х месяцев – с сентября по декабрь 2013 года.

На этапе предварительного обследования проведены тестирование скоростно-силовых способностей боксеров 14-15 лет экспериментальной и контрольной групп, а также педагогическое наблюдение в процессе собственно-соревновательной деятельности, за техникой выполнения ударных движений боксерами этого же возраста, представителей различных команд.

Так, в программу тестирования вошли контрольные упражнения по ОФП – прыжок в длину с места и 10 запрыгиваний на опору высотой 0,5м на время, а по СФП – количество ударов за 8 секунд и киктест. В результате тестирования установлено, что боксеры экспериментальной и контрольной групп не имели достоверных различий в результатах ($p > 0,05$).

В процессе педагогического наблюдения в основном анализировалась техника с позиции реализации кинематической цепи: при нанесении ударов усилия передаются от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти.

По результатам проведенных педагогических наблюдений за техникой выполнения ударов были выявлены ошибки, характерные для большинства боксеров:

- ранняя постановка левой ноги на опору (до начала касания кулаком цели), что служит предупреждением противнику и не позволяет оперативно изменить дистанцию;
- ноги ставятся на одной линии (сильно боком по отношению к противнику), что затрудняет удары правой рукой, защиты уклонами;
- вес тела располагается преимущественно на правой ноге, что затрудняет удары левой рукой и исключает возможность быстрого шага назад;
- при ударе правая нога отрывается от опоры, скользит, часто заходит за линию левой ноги, что снижает силу удара, искажает технику;
- ставят левую ногу на опору прямой (жесткой), с пятки, что влияет на силу удара и при наклоне туловища служит причиной отрыва правой ноги при ударе.

Анализ специальной литературы и практический опыт работы позволил выявить причины выявленных ошибок. К ним относятся следующие:

- 1) Ранняя постановка левой ноги на опору — методические ошибки обучения,

координационная недостаточность, неудовлетворительный контроль и самоконтроль.

2) Ноги ставятся на одной линии — обучение ошибочной технике выполнения, неудовлетворительный контроль, неуверенность, опасение, страх (при работе с сильным противником, стараясь избежать боя, занимают такую позицию).

3) Вес тела преимущественно на правой ноге — обучение ошибочной технике, неудовлетворительный контроль и самоконтроль.

4) Правая нога отрывается от опоры, скользит, заходит за левую для сохранения равновесия — обучение ошибочной технике (учили сразу подтягивать правую ногу), наклон туловища вперед, жесткая постановка на опору левой ноги и сильный перенос веса тела на нее. Ведущие специалисты по боксу рекомендуют обучать одиночным ударам с дальней дистанции с шагом левой ноги, не приставляя правую ногу, которая подтягивается лишь в случае продолжения атаки.

5) Постановка левой ноги на опору прямой, с пятки (жесткой) (прямая левая нога приводит к наклону туловища вперед и отрыву правой ноги) — методические ошибки обучения, недостаточный контроль и самоконтроль, координационная недостаточность.

С учетом данных литературных источников, практического опыта и результатов предварительного обследования юных боксеров 14-15 лет разработана экспериментальная методика, основной особенностью которой является сопряженное решение задач технической и скоростно-силовой подготовки боксеров при выполнении ударов с использованием тренажера «КИКТЕСТ-9», обеспечивающий получение срочной информации о результативности выполнения заданного двигательного действия.

Общая структура экспериментальной методики состояла из трех этапов:

- первый (сентябрь) - профилактика и исправление ошибок в технике выполнения боксерами ударных движений посредством применения разработанных упражнений без применения тренажерных устройств и с применением тренажера «КИКТЕСТ-9», развитие взрывной силы;

- второй (октябрь-ноябрь) - совершенствование техники прямого удара и развитие взрывной силы и скоростно-силовой выносливости у юных боксеров в условиях метода сопряженного воздействия с применением тренажера «КИКТЕСТ-9», боксерского мешка и без тренажеров;

- третий (декабрь) - совершенствование техники прямого удара и комплексное развитие скоростно-силовых способностей юных боксеров в условиях спарринга.

В частности, на *первом этапе*, чтобы согласовать работу рук и ног и тем самым исправить ошибки, встречающиеся при выполнении ударных действий на дальней дистанции, выполнялся комплекс упражнений, имеющий определенную ритмическую

структуру: 1-й вариант, когда «главное звено» (операция: сильный удар, уклон, шаг и т. д.) выполняется в начале действия; 2-й вариант — в конце и 3-й вариант, когда главная операция выполняется как в начале действия, так и в конце. Начинается обучение заданному ритму с выполнения шагов, затем добавляются защиты и удары и выполняется как целостное действие.

Кроме того, на первом этапе выполнялись одиночные прямые удары правой и левой руками с шага с максимальной интенсивностью по тренажеру «КИКТЕСТ-9», добиваясь реализации кинематической цепи: нога – туловище – рука. После каждого удара тренером комментировалось качество техники выполнения упражнения и показатели силы удара на тренажере. Особенно внимание юных боксеров концентрировалось на прямой зависимости силы удара от рациональности техники.

На *втором этапе* также использовались одиночные прямые удары правой и левой руками с шага с максимальной интенсивностью по тренажеру «КИКТЕСТ-9» с добавлением отягощений на руки (по 0,5 кг) и на ноги (по 1 кг).

На этом же этапе боксеры экспериментальной группы совершенствовали технику прямых ударов в работе на боксерских мешках: сначала одиночные, затем двойные и серии. В первую очередь серии из однородных ударов, затем разных, заменяя один на другой, т.е. в условиях серийного и комбинационного использования.

На *третьем этапе* совершенствование техники прямых ударов и комплексное развитие скоростно-силовых способностей проводилось в условиях соревновательного метода – в спаррингах. Причем соперники подбирались из разных весовых категорий.

С целью определения эффективности экспериментальной методики проводилось тестирование до начала и по окончании педагогического эксперимента, а также экспертная оценка техники выполнения прямого удара правой и левой руками по настенному тренажеру «КИКТЕСТ-9» в конце педагогического эксперимента. Оценивалась техника выполнения по пятибалльной шкале в соответствии с разработанными критериями с позиции реализации биомеханической цепи: нога – туловище – рука. Оценивание проводили 3 тренера-преподавателя СДЮСШОР №1.

Показатели физической подготовленности обработаны методами математической статистики и представлены на рисунках.

Результаты свидетельствуют о том, что произошло улучшение показателей во всех тестовых упражнениях у юных боксеров экспериментальной и контрольной групп. При этом следует отметить, что только у боксеров экспериментальной группы улучшение показателей было статистически достоверным ($p < 0,05$).

Оценивание техники выполнения прямого удара рукой боксерами экспериментальной и контрольной групп проводилось одновременно с выполнением киктеста в конце педагогического эксперимента с использованием метода экспертной оценки. Техника выполнения удара оценивалась по пятибалльной шкале в соответствии с разработанными критериями с позиции реализации биомеханической цепи: нога – туловище – рука. Оценивание проводили 3 тренера-преподавателя СДЮСШОР №1.

Сравнение качества выполнения ударов боксерами экспериментальной и контрольной групп осуществлялось по методу процентного соотношения оценок различного достоинства.

Полученные данные свидетельствуют:

- во-первых, у боксеров экспериментальной и контрольной групп отсутствуют низкие оценки (по 1 и 2 балла за технику);

- во-вторых, технику выполнения удара у большинства боксеров экспериментальной группы (85%) эксперты оценили высшим баллом, а в контрольной группе высшую оценку получили только 25% юных боксеров;

- в-третьих, в контрольной группе большинство юных боксеров (58,3%) за технику выполнения удара получили по 4 балла, что, в общем-то, неплохо;

- в четвертых, целенаправленное и концентрированное решение задач, в данном случае развития скоростно-силовых способностей и совершенствования техники прямого удара преимущественно в условиях метода сопряженного воздействия, является наиболее эффективным в подготовке юных боксеров.

Таким образом, в целом можно заключить, что разработанная методика, основанная на сопряженном решении задач скоростно-силовой и технической подготовки боксеров 14-15 лет с использованием тренажера «КИКТЕСТ-9» позволила в большей степени повысить эффективность выполнения прямых ударов юными спортсменами экспериментальной группы. Это утверждение основано на том, что в экспериментальной группе выявлены статистически достоверные ($p < 0,05$) изменения во всех тестовых упражнениях и получены более высокие, чем в контрольной группе, оценки экспертов за технику.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЗАИМОМАССАЖА КАК СРЕДСТВА РЕКРЕАЦИИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Пашкевич С.А., Кривенцова И.В., Петрушко И.А.

Харьковский национальный педагогический университет им. Г.С.Сковороды

Постановка проблемы. Поскольку во всем мире сегодня четко прослеживается тенденция пропаганды и внедрения здорового образа жизни, чрезвычайно возросло и значение физической рекреации как деятельности по организации досуга населения. Однако высокие требования к физиологическим системам студентов, которые приобретают современное физическое образование, обуславливают необходимость разработки специального оздоровительно - профилактического воздействия на организм в рамках создания рекреационных программ. Эффективным средством рекреационного воздействия для будущих учителей физкультуры в рамках обучения в ВУЗе, по нашему мнению, может стать оздоровительный взаимомассаж [6, 8].

Анализ научных исследований. Среди многообразия восстановительных и лечебно-профилактических средств массаж занимает особое место, как естественный, общедоступный и эффективный метод психофизиологического воздействия на организм человека [4]. Положительно влияя на состояние ряда физиологических систем, массаж мобилизует защитно-приспособительные механизмы, увеличивает функциональные резервы организма. Ведущая роль массажных процедур как средства профилактики ряда соматических заболеваний и реабилитации общеизвестна. Однако она мало изучена в физиологическом аспекте, то есть в плане оптимизации функционального состояния организма практически здорового, трудоспособного человека. Естественно, что действие оздоровительной массажной системы должно быть направлено на предотвращение состояния переутомления, напряжения и перенапряжения регуляторных механизмов, то есть на предупреждение не заболеваний как таковых, а предболезненных (донозологичных) состояний [7]. Профилактика донозологичных состояний имеет существенное значение, прежде всего, для обеспечения профессионального здоровья и оптимизации учебной деятельности, исходя из классического понимания состояния «оптимума» [3.], и основываясь на представлении об «оптимизации работоспособности» [1].

Исходя из вышеизложенного, целью исследования являлась оценка функциональных изменений организма студентов факультетов физического воспитания (ФФВ) под действием разработанной и обоснованной методики оздоровительного взаимомассажа как средства физической рекреации студентов.

Материалы и методы исследования. Под наблюдением находилось 50 студентов ФФВ ХНПУ (35 юношей и 15 девушек). Для проведения формирующего эксперимента сформирована выборка из 16 студентов 4-го курса, которая случайным методом было разделена на 2 группы - основная группа (ОГ), 8 человек, получавших и делавших оздоровительный взаимомассаж (4 юноши и 4 девушки) и контрольная (КГ), 8 человек (4

юноши и 4 девушки), которые во время проведения взаимомассажа пассивно отдыхали в аудитории.

Экспресс-оценка физического здоровья студентов проводили по методике Апанасенко [2]. По итоговым результатам уровень физического здоровья мог быть оценен как низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий.

Статистическая обработка проводилась с использованием параметрических и непараметрических коэффициентов по общепринятой методике.

Работа проводилась в четыре этапа. На первом этапе проводили теоретическое исследование проблемы. На втором этапе осуществляли анализ состояния физического здоровья студентов и факторов риска его нарушений, разрабатывали методику оздоровительного взаимомассажа. На третьем этапе в ходе натурального эксперимента студентам по их информационному согласию предложили и внедрили курс оздоровительного взаимомассажа (9 процедур). Четвертый этап предусматривал оценку эффективности оздоровительного взаимомассажа на основании оценки достоверности разницы показателей физического здоровья студентов ОГ и КГ в динамике исследования с помощью непараметрических коэффициентов для связанных и несвязанных выборок.

Изложение основного материала. Диагностика уровня физического здоровья является первым шагом к профилактике заболеваний и разработки программ оздоровления студентов. По полученным нами данным к безопасному уровню здоровья (выше среднего), было отнесено только 15,0 % студентов, а 20,0% студентов находились на грани опасного уровня (Рис.1). То есть пятая часть студентов ФФВ имели показатели физического здоровья ниже, чем средний уровень, причем уровень здоровья девушек были ниже, чем у юношей (среди девушек 22,2 % с низким уровнем и 11,1 % с уровнем ниже среднего, а среди юношей были только 9,1% с ниже среднего уровня физическим здоровьем, $p < 0,05$). Выше средних показателей имели только 15 % студентов, в основном девушки, высоких уровней здоровья нами установлено не было. По данным анализа отдельных составляющих физического здоровья было установлено, что наиболее негативное влияние на общий уровень физического здоровья имели уровень относительной силы кисти и нарушенное соотношение между ростом и массой тела, а положительное влияние - время восстановления пульса после 20 приседаний.

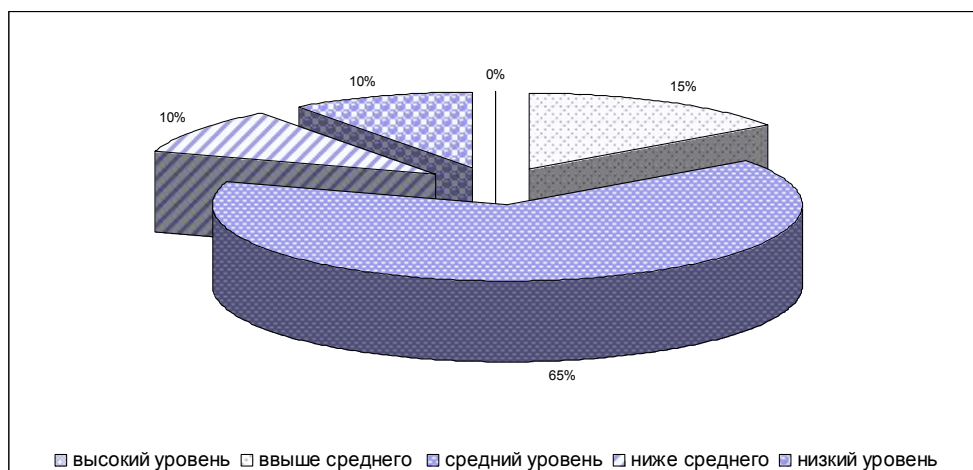


Рис.1. Распределение студентов ФФВ по уровням физического здоровья.

Анализ уровня физического здоровья студентов, обосновывает необходимость внедрения программ физической рекреации на факультете, средства которых должны учитывать специфику обучения и должны быть направлены на повышение уровня физического здоровья.

При разработке программы физической рекреации по восстановлению работоспособности мы обратили внимание на недостаточность использования простых очень удобных и эффективных навыков, которые студенты получают во время обучения дисциплинам оздоровительной направленности. Например, навыки практических занятий по дисциплине «Основы массажа» в рамках стандартной учебной программы и дополнительных занятий можно применять как для повышения качества усвоения материала обучающимися студентами, так и использовать для включения в рекреационную программу для профилактики переутомления. Методика обучения дисциплины «Основы массажа» на 4-ом курсе предполагает использование взаимомассажа при усвоении практических навыков, что можно использовать при формировании рекреационной программы в рамках добровольных дополнительных занятий со студентами. Для проведения взаимомассажа мы использовали имеющийся на факультете приспособленный для обучения массажный кабинет, полностью отвечающий санитарно-гигиеническим требованиям. Сущность взаимомассажа - в проведении массажа друг другу по очереди, используя основные массажные приемы, но не имея специальной массажной подготовки. Взаимомассаж, как правило, используется после значительной физической нагрузки в виде общего восстановительного массажа, что мы и использовали, организовав занятия после 3-ей пары практических занятий по игровым видам спорта или гимнастике. Курс массажа состоял из 9 сеансов. Продолжительность общего восстановительного взаимомассажа студентов ФФВ была 40-60 мин. в зависимости от массы тела и пола студентов. Методика обучения студентов элементам массажа состояла из нескольких этапов. Первый этап (теоретический) - рассказ, демонстрация техники

массажных приемов на слайдах, схемах, показ приемов. Второй (практический) - проведение массажных приемов (классических, восточных методик) студентами на себе, друг на друге. Третий (усовершенствование массажных приемов) - закрепление материала путем проведения дополнительных занятий [5]. Особенностью данного вида массажа было исключение приемов прерывистой вибрации, которые могут вызвать повышение мышечного тонуса. В процедуру включали поглаживание, выжимание, растирания основанием ладони и подушечками четырех пальцев, разминание (двойное кольцевое), потряхивание. Для взаимомассажа были отобраны простые для выполнения приемы, которые помогали эффективно решить поставленные задачи и не являлись сложными для выполнения.

Под влиянием взаимомассажа у студентов ОГ в динамике исследования улучшились отдельные показатели физического здоровья. Достоверные изменения имели: жизненный индекс (с 1,95 до 2,44, темп прироста +25,2 %), относительная сила ведущей кисти (с -1,36 до -1,15, темп прироста +18,1 %), индекс Робинсона (с 2,22 до 2,51, темп прироста + 13,2 %) и общая оценка, которая повысилась с 7,02 до 8,99 баллов ($p < 0,05$ по результатам сравнения с помощью Wilcoxon Signed Ranks Test).

Результаты анализа уровня физического здоровья в начале исследования свидетельствовали о тождественности исследуемые показателей обеих групп, что дало возможность сравнительного анализа КГ и ОГ в динамике после выполнения экспериментальной программы. При сравнении этих же показателей после вмешательства, нами установлена достоверная разница между: временем восстановления пульса после приседаний, жизненным индексом и общим показателем, равным в КГ - $7,99 \pm 1,14$ балла, а в ОГ - $8,99 \pm 1,26$ балла при $p < 0,05$ (Рис. 2.).

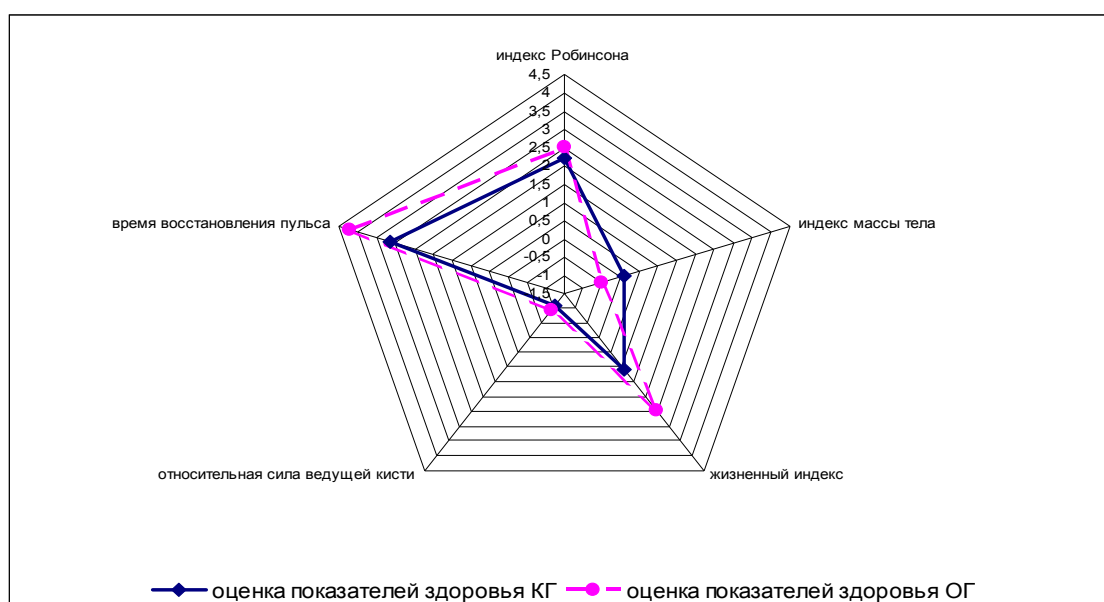


Рис. 2. Сравнительная оценка показателей физического здоровья студентов ОГ и КГ после проведения экспериментальной программы.

Изменения показателей ОГ студентов по нашему мнению является следствием курса взаимомассажа, который способствовал повышению функциональных резервов организма за счет восстановительного механизма действия. Таким образом, мы считаем возможным рекомендовать нашу методику использования предметов оздоровительной направленности, которые имеются в стандарте высшего образования, например, оздоровительного взаимомассажа в программу физической рекреации студентов выпускных курсов физкультурных вузов для повышения их уровня физического здоровья.

Литература

1. Анохин П.К. Философские аспекты теории функциональных систем. / П.К. Анохин. - М.: Наука, 1978.-400 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л.А. Попова. - Ростов н/Д.: Феникс, 2000. - 248 с.
3. Бондаренко И. Г. Валеология. Ч. 1: [методические рекомендации] / И. Г. Бондаренко. - Николаев: Изд-во ЧГУ имени Петра Могилы, 2012 - 52 с.
4. Ефименко П. Б. Внедрение инновационных технологий в учебный процесс дисциплины «Массаж» при подготовке специалистов по физической реабилитации / П.Б. Ефименко, А. П. Канищева // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - Харьков: ХДАДН, 2009 - № 12. - С. 58-60.
5. Канищева О.П. Методические особенности обучения самомассажу и взаимомассажу в комплексе средств повышения адаптационных возможностей организма студентов. / А. П. Канищева // Слобожанский научно-спортивный вестник. - №3. - 2013 - С. 147-149.
6. Крамской С.И., Зайцев В. П., Климова В. К., и др. Самомассаж как средство восстановления здоровья // Оптимизация учебного процесса по физической культуре в техническом вузе : [учеб. пособие] / С. И. Крамской, В. П. Зайцев В. К. Климова, и др.; под. ред. В. П Зайцева, С. И. Крамского – М.: АСВ; Белгород : БГТУ, 2005. – С. 255–272.
7. Погодина М. В. Физиологическая оценка профилактического массажа как средства оптимизации функций опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем человека / М. В. Погодина . - Тверь, 2002. - 162 с.
8. Ястребов Ю.В. Применение массажа и самомассажа в процессе физкультурно-оздоровительных занятий /Актуальные проблемы физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшей школы: Матер. 47-ой науч.-метод. Конференции. / Ю.В. Ястребов. - СПб, 1998. -С.73-75.

ВЛИЯНИЕ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ АКВАТРЕНИНГА НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН ВО 2-3 ТРИМЕСТРЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Петкевич А.И., Гуляева О.А., Кузнецова Ю.И.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Липецкий государственный педагогический университет»,
Федеральное государственное бюджетное учреждение «Поликлиника №3 Управления делами Президента», Москва, Россия*

На сегодняшний день существует достаточное количество отечественных и зарубежных программ подготовки беременных женщин к родам и материнству, характеризующихся не только положительными результатами, но и недостаточной изученностью воздействия водных оздоровительных методик на функциональное состояние беременных во 2-3 триместре беременности.

Цель настоящего исследования заключалась в изучении эффективности воздействия различающихся методик аквайоги и аквааэробики на организм женщин во 2-3 триместре беременности.

Преимущества водных занятий во время беременности опираются на выталкивающую силу воды, которая обеспечивает опору для всего тела и принимает на себя вес растущего ребенка, облегчает движения с более полной амплитудой и интенсивностью, снимая давление на мышцы и суставы позвоночника и таза, улучшает кровообращение.

Аквайога - это занятие йогой, адаптированное для занятий в воде. Такой способ практиковать йогу предложила пару лет назад Франсуаза Фридман, врач-терапевт из Кембриджа.

Плавание – одна из лучших форм физкультурных занятий на поздних сроках. Вода помогает отводить избыточное тепло от матки, так как повышение температуры тела при движении более чем на два градуса увеличивает риск выкидыша и негативного влияния на развитие мозга и глаз плода.

Исследование влияния акватренинга позволило считать одним из его основополагающих моментов влияние на ключевой аспект моторной функции у взрослых людей - изменение позы для того, чтобы предотвратить угрозу потери равновесия до того, как она возникнет.

Предсказание ожидаемых сенсорных последствий наших собственных движений осуществляется в мозжечке в течение долей секунды. Изменение различных поз матери провоцирует ощущение необычного движения плода на 8-м месяце беременности—

проявление «рефлекса Моро», нормальной реакции, единственной врожденной реакции страха, которой обладает человеческое существо, и которая демонстрирует, что большая часть моторных (двигательных) и вестибулярных (поддержание равновесия) навыков уже заложены и будущий ребенок способен дать своему телу сознательную команду на выполнение скоординированной последовательности движений.

Открытый Gaumans феномен дыхательной синкинезии во многом лежит в основе практического применения йоговской гимнастики, например, различные положения кисти и пальцев кисти, стопы и пальцев стопы с преодолением сопротивления усиливают (фацилируют) вдох через дыхание животом, тормозя при этом грудное дыхание. Это же относится, например, к взгляду вверх или выпрямлению, повороту туловища в сторону, к наклону головы вперед или в сторону, к фиксации жевательных мышц.

Автор указывает на то, что перед любой форсированной максимальной нагрузкой, которой можно считать и продуктивную потужную деятельность в родах, дыхание задерживается на вдохе, даже если эта нагрузка требует минимального времени при большом расходе кислорода. Подтверждением и объяснением необходимости исследовать и тренировать задержку дыхания на вдохе является и то обстоятельство, что при беременности происходит смещение общего центра тяжести и увеличение поясничного лордоза.

Morriss и соавторы еще в 1961 году показали, что позвоночник спереди опирается на диафрагму, полость живота не поддается сжатию, ее передняя стенка образована мышцами живота, а основание образуют мышцы таза. Во время форсированной максимальной нагрузки электромиографически наблюдается активация мышц живота и уплощение диафрагмы, что при гиперлордозе должно носить еще более выраженный характер. Также совокупность доказательств в работах многих авторов говорит в пользу той идеи, что произвольный контроль дыхательных движений определяется теми сигналами, которые мозг получает от диафрагмы, находящейся в необычном сокращенном состоянии.

Врачебно-педагогические методы функциональной диагностики ограничились измерением частоты сердечных сокращений в покое (ЧСС) и задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) и на выдохе (проба Генчи).

Исследование проводилось на базе медико-психологического центра «Мать и дитя». В исследовании принимали участие 30 женщин с нормально протекающей беременностью в возрасте 30-40 лет, находящиеся во 2-3 триместре беременности. Из их числа были сформированы контрольная (акваэробика), экспериментальная (аквайога) и группа сравнения (не посещавшая никаких занятий). Исследование и наблюдение осуществлялось в течение 4-х месяцев. Занятия имели традиционную схему построения и состояли из подготовительной, основной и заключительной частей. В основной части использовались,

главным образом, специальные упражнения, в подготовительной и заключительной - общеразвивающие. Частота занятий -3 раза в неделю. Длительность занятий постепенно возрастала с 15 до 40 минут и затем в 3-м триместре снижалась до 25 минут

Эффективность использования аквайоги и аквааэробики оценивалась посредством сравнительного анализа результатов тестирования, полученных до- и после экспериментальной части работы и представленных в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей кардиореспираторной системы беременных женщин группы сравнения, контрольной и экспериментальной групп в процессе эксперимента

№	название	Январь 2014			P	Апрель 2014			P
		КГ	ЭГ	ГС		КГ	ЭГ	ГС	
1	ЧСС в покое (уд/мин)	91,8± 3,84	91,2± 3,82	91,2± 3,84	>0,05	83,4± 2,8	78,6± 1,1	99,6± 1,9	<0,05
2	Проба Штанге (сек)	18,3± 1,05	19,9± 1,06	18,7± 0,9	>0,05	29,1± 1,73	39,1± 0,19	18± 1,4	<0,05
3	Проба Генчи (сек)	11,3± 2,4	10,3± 2,6	11,1± 2,2	>0,05	12,1± 1,6	15,1± 3,5	11,8± 0,76	<0,05

При сравнении исследуемых показателей кардиореспираторной системы беременных женщин в экспериментальной группе результаты оказались несколько выше, чем в контрольной, и гораздо выше, чем в группе сравнения по всем трем тестам с достоверной степенью.

Эффективность аквайоги заключается в сочетании основополагающих принципов йоги (расслабление, гармония движения и дыхания, чередование расслабления и напряжения) и лечебных свойств воды. Целесообразность и эффективность аквайоги опирается на физиологические изменения, происходящие в эндокринной системе и опорно-двигательном аппарате у беременных. Плацентой и желтым телом выделяется гормон релаксин, который повышает растяжимость связок, сухожилий мышц, суставных сумок путем подавления синтеза коллагена и ускорения его расщепления. Кроме этого, внеклеточный матрикс, основой которого является коллаген, не сдавливает сосуды, питающие ткань, в результате нет дефицита кислорода, работа клеток иммунной системы не затруднена, инициируется нормальный суточный ритм кортизола и сбалансированный ангиогенез (Rakesh K Gain 1914).

Литература

1. Джексон, М. Правила развития мозга вашего ребенка, / М. Джексон.- М.: Эксмо, 2013.- 416с.
2. Кузьмин. М.В. Эмбриональная педагогика: игры с еще не родившимся малышом. /М.В.Кузьмин. – Ростов н/д: Феникс, 2007. – 251с.
3. Лоуренс. Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. / Д. Лоуренс – М.: Фаир-Пресс.2000. – 256с.
4. Фридманд, Ф. AquaYogaforPregnancy / Ф. Фридманд. – М.:»Этерна». 2008.-152с.
5. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде.

К ВОПРОСУ ОБ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО - РАЗВИВАЮЩЕМ ПОТЕНЦИАЛЕ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЗМОМ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ И ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Петрова Е.В., Забусова Ю.А, Утенина Н.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Двигательная активность является одним из элементов саморегуляции организма человека, обуславливающих его нормальную жизнедеятельность.

Рассматривая физические упражнения как одно из основных средств оптимизации двигательной активности, следует признать, что на современном этапе реальная физическая активность населения не отвечает взросшим социальным запросам физкультурного движения и не гарантирует эффективного повышения состояния физического здоровья различных слоёв населения. Наиболее остро данная проблема раскрывается в процессе обучения студентов в различных учебных заведениях [6].

Современная система физического воспитания не обеспечивает удовлетворение потребностей студентов в занятиях популярными видами двигательной активности. Несмотря на то, что занятия физической культурой очень часто являются единственным видом двигательной активности в учебном процессе студентов и призваны оказывать существенное воздействие на организм обучающихся, изменяя его функциональное состояние, ускоряя период адаптации к образовательному процессу, эти занятия не всегда оказывают ожидаемое положительное влияние на организм. Это обстоятельство необходимо учитывать не только при проведении учебных занятий, но и при организации занятия по физическому воспитанию.

Анализ отношения студентов к занятиям физической культурой в совокупности с тенденцией к ухудшению здоровья студентов усиливает необходимость изыскания эффективных форм и методов привлечения студентов к регулярным занятиям массовой физической культурой. Наряду с различными традиционными формами направленного

использования физической культуры все большую популярность в нашей стране получают занятия оздоровительными системами силовой направленности, в том числе технологии с использованием атлетизма [7,8]. Занятия атлетической гимнастикой пользуется большой популярностью среди студентов, особенно в ряде вузов страны, имеющих достаточную материальную базу. В атлетизме авторы отмечают ее направленность на приобщение к двигательной активности, формирование навыков здорового образа жизни, повышение уровня физического состояния, обеспечение высокой работоспособности, развитие силы и телосложения [1,4,9]. По нашему мнению, ведущей является направленность атлетизма гимнастики на повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся, развитие силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой выносливости), формирование телосложения и активный отдых.

Оздоровительный эффект проявляется за счет способности воздействовать силовыми упражнениями на все основные мышечные группы, причем не только на каждую мышечную группу или мышцу, но во многих случаях и на различные части отдельной мышцы можно подобрать несколько разных упражнений.

Что наиболее важно, особенно для девушек, упражнения с отягощениями применяются не только для наращивания мышечной массы, но и являются эффективным средством для уменьшения жировых отложений, коррекции фигуры женщин и обеспечения их активного жизненного долголетия, повышения и сохранения на необходимом высоком уровне физической работоспособности женщин различных возрастных категорий, то есть атлетизм позволяет справиться с морфологическими недостатками.

Занятия атлетизмом значительно укрепляют мышечный корсет, мышцы тазового дна и брюшного пресса, повышается их эластичность, что благотворно сказывается на детородной функции. Высокие энергетические запросы мышц во время выполнения силовых упражнений стимулирует основной обмен, а активная мышечная работа благотворно влияет на деятельность нервной системы [5,7].

В то же время имеющиеся в отечественной литературе данные об индивидуализации тренировочного процесса в условиях массовых занятий атлетической гимнастикой [6,8] не в достаточной мере раскрывают технологию построения учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей. Еще недостаточно обоснована дидактическая база для целенаправленной методики развития силовых способностей студентов на основе использования приемлемых и доступных динамических, статических и комбинированных упражнений, упражнений с весом собственного тела в плане самостоятельной тренировки для восполнения дефицита физической активности.

С целью определения отношения к занятиям различными видами двигательной активности, выявления наиболее популярных видов двигательной активности, мы провели анкетирование в начале учебного 2013-2014 года. В нашем анкетировании принимали участие 113 респондентов из них 56 девушек и 57 юношей – студентов первого курса Педагогического института НИУ БелГУ.

Таблица 1 – Виды спорта и физической активности, наиболее предпочтительные для занятий студентов, %

Виды спорта и физической активности	девушки	юноши
Сил Силовые виды спорта	1,7	8,3
Еди Единоборства (бокс, разновидности борьбы)	5	17,8
Игр Игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол и др.)	37	39,2
Атле Атлетизм	14,3	16,7
Аэр Аэробика	35	-
Дру Другие виды	7,0	18,0

Выявлено, что большое количество девушек – более 60% и 39% юношей не занимаются дополнительно физической культурой и спортом или же занимаются не регулярно – один раз в неделю и менее. Ещё 22% девушек и 38% юношей уделяют дополнительным занятиям физической культурой и спортом два раза в неделю.

Среди видов двигательной активности, занятия которыми наиболее предпочтительны для оздоровления, юноши чаще других указывают на силовые виды (атлетизм, пауэрлифтинг, тяжёлая атлетика) – 25% и игровые виды спорта (футбол, волейбол и т.д.) – 39,2%, единоборства – 17,8%. У девушек наибольшей популярностью пользуется спортивные игры, в частности волейбол – 37%, атлетизм – 14,3%, аэробика – 35% (табл.)

Одной из причин привлекательности занятий с отягощениями является разносторонность их воздействия. Упражнения с различными видами отягощений могут иметь направленность на развитие всех видов способностей человека, что легко регламентируется применением различных методов развития силовых способностей.

Литература

1. Вежев М.Б. Оптимизация физического состояния старших школьников средствами оздоровительной атлетической гимнастики в системе дополнительного образования [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / М.Б. Вежев. – Екатеринбург, 2003. – 22 с.
2. Виноградов И.Г. Содержание рекреационных занятий атлетизмом со студентами вузов [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.Г. Виноградов. – Санкт-Петербург, 2008. – 25 с.
3. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст] : учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328с.

4. Воложанин С.Е. Повышение уровня физической подготовленности студентов вуза средствами атлетизма [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Е. Воложанин. – Улан-Удэ, 2007. – 23 с.
5. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений [Текст] / М.Б. Ингерлейб. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 187 с.
6. Испулова, Р.Н. Силовой фитнес-тренинг как средство физической рекреации студенческой молодежи [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / Р.Н. Испулова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005. – 220 с.
7. Никулин И.Н. Атлетическая гимнастика как эффективное средство укрепления здоровья мужчин и женщин [Текст] / И.Н. Никулин // Образование и здоровье: Материалы региональной научно-практической конференции – Белгород: Изд-во БелГУ, 2006. – С. 76-80.
8. Пахомова Л.Э. Физическая культура и здоровье студентов [Текст] : учеб.-метод. пособие / Л.Э. Пахомова, И.Н. Никулин., В.Н. Ирхин. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2010. – 64 с.
9. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура [Текст]: учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2003. – 578 с.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ-ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

Петрюк О.В., Клокова С.Ю.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С.Сковороды

Актуальность. Занятия фехтованием у студентов, проводимые в Харьковском педагогическом университете, прежде всего, ориентированы на технико-тактические и функциональные компоненты соревновательной деятельности и особенности ведения поединков в разных видах оружия. Для подготовки к соревнованиям, студентам-фехтовальщикам необходимы многоразовые тренировки, часто с чрезмерной нагрузкой, так как им предстоит выдержать изнурительные бои на 5 и 15 уколов (ударов) и перед каждым стартом подготавливать организм к предстоящей борьбе. Не редко в связи с этим возникает общая усталость или переутомление. В этих условиях есть необходимость изучить явление усталости в практике студенческого фехтования и способы борьбы с ним в предсоревновательный период.

Целью работы – проанализировать понятие усталости, а также подбор и обоснования наиболее адекватных средств снижения переутомления и повышения эффективности предстартовой подготовки студентов-фехтовальщиков. А также, выявить основные причины и способы борьбы с перетренированностью.

Результаты исследования. Существуют огромное количество определений и классификаций спортивной усталости или перетренированности. Приведем лишь некоторые из них. Синдром перетренированности впервые был описан Мак Кензи [2] он писал, что перетренированность является, прежде всего, «отравлением нервной системы». В.А. Геселевич определяет перетренированность как заболевание, возникающее в связи с перенапряжением центральной нервной системы у тренированного спортсмена, поскольку при этом нарушается слаженная деятельность нервной системы (происходит срыв высшей нервной деятельности), возникает невроз [4]. В.Л. Кархман считал перетренированность патологическим состоянием, проявлением дизадаптации, нарушений регуляции систем организма. Проще говоря, спортивная усталость или перетренированность – это дисбаланс между нагрузкой организма и его восстановлением. Выделяют три стадии с различной симптоматикой. Первой стадией считается *переутомление*: крайняя степень утомления, после длительных и тяжелых нагрузках на тренировках или многодневных соревнованиях. Наблюдается общая усталость, вялость. У девушек может проявиться нарушение менструального цикла (около 11-12%). Простое утомление – это нормальная физиологическая реакция организма на нагрузку, переутомление же – это предпатологическое состояние, при котором легко возникают и развиваются патологические изменения в органах и системах организма. Следующая стадия – *перенапряжение* – это патологические изменения, проявляющиеся при чрезмерных физических и эмоциональных нагрузках. В начальных стадиях спортивное перенапряжение может пройти незамеченным, и не отражаться на спортивном результате. В этот период о нем можно узнать лишь при медицинском обследовании или тестировании. При игнорировании на начальной стадии патологий, они могут перейти в болезнь того или иного органа. Третья стадия – *перетренированность* – основной признак перенапряжение центральной нервной системы, то есть невроз. Студент становится раздражительным, обидчивым, возникает отвращение к тренировкам, ухудшается координация движений, изменяется сердечный ритм, повышается кровяное давление. Основными причинами этого состояния являются: необоснованно и чрезмерно отяжеленные упражнения, выполняемые без подводящих, подготовительных упражнений; частые тренировки с выполнением заданий «до отказа» (здесь особенно страдает ЦНС, суставы, эндокринная система); слишком объемные тренировки; монотонная, длительная работа по одной и той же схеме.

Спортивную усталость можно установить с помощью простого теста: утром, не вставая с постели, следует замерить пульс, если он выше чем на 12 ударов в минуту, то это уже сигнал о переутомлении, а также измерить пульс сидя. Затем медленно встать и

повторно измерить. Если разница больше чем в 20 уд/мин, тогда стоит сменить тренировки на восстановление [5].

Изучив специальную литературу и проследив за студентами, занимающимися в секции фехтования, мы пришли к следующим результатам избегания спортивной усталости на занятиях фехтованием. Необходимыми условиями являются: чередование нагрузки и отдыха (каждые 3-4 недели усиленных нагрузок сменять неделями легких пробежек, стретчинга, легких прыжковых упражнений); подборка тренировочной программы в соответствии с тренированностью и возможностями организма студента в данный момент, учитывая его способности восстановления; хороший отдых – уделять сну не менее 8 часов; во время тренировок пить много воды; правильное сбалансированное питание, употреблять нужное количество витаминов и минералов; исключить алкоголь и табак. В качестве профилактики переутомления следует хорошо разминаться, делать упражнения на растяжку до и после тренировки. При возможности сауна, массаж.

Выводы: В результате проведенной работы, мы с уверенностью можем сказать, что при правильном и обдуманном подходе к занятиям фехтованием, как со стороны преподавателя, так и со стороны студента, легко избежать перетренированности, следует лишь внимательно следить за состоянием студентов в группе и за собственным самочувствием, если это касается самого студента.

Литература

1. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
2. Доктор Нора Ханне-Папаро. Перетренированность у атлетов. – Тель-Авив, Израиль: отдел спортивной медицины факультета исследований и спортивной медицины института Уингейт, №194. – декабрь 1983.
3. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 176 с.
4. Летунов С.П. Определение тренированности и перетренированности во врачебно-спортивной практике Спортивная медицина // Труды XII Международного конгресса спортивной медицины (Москва, 28 мая-4 июня 1958 г). – М.: Медгиз, 1959. – С. 38-49.
5. Марков Л. Н., Московский городской врачебно-физкультурный диспансер № 1, Спортивная болезнь, Теория и практика физической культуры, июль 1988
6. Медицинский справочник тренера / под ред. В.А. Геселевича. – М.: ФиС, 1976.

ИЗУЧЕНИЕ СИЛЫ ПАЛЬЦЕВ СПОРТСМЕНОВ АРМСПОРТА РАЗНОГО УРОВНЯ МАСТЕРСТВА

Подригало Л.В., Галашко М.Н., Галашко Н.И.

Харьковская государственная академия физической культуры, Харьков, Украина

Увеличение популярности среди молодежи силовых видов спорта, таких как армспорт, гиревой спорт, силовое троеборье и др., успехи украинских спортсменов на международном уровне определяют исследовательский интерес к ним. Однако до сих пор они, и в частности армспорт (АС), еще не имеют такой научной базы как другие виды единоборств. Основная масса публикаций носит преимущественно утилитарный характер, их содержанием являются наработки и рекомендации по организации тренировочной подготовки. Одной из немногих научных публикаций в Украине может считаться монография, посвященная мониторингу функционального состояния спортсменов в АС [7].

Повышение успешности требует исследования уровня развития отдельных морфофункциональных качеств, изучения взаимосвязей между ними. Проведенные исследования подтвердили значимость для результативности в данном виде спорта амплитуды движений в суставах рук, состояния тонкой координации мышц кисти, уровня кистевой динамометрии [3, 4, 6].

Анализ АС с эргономических позиций предполагает при подготовке особый упор делать на развитии кисти, как наиболее важного из сегментов тела, имеющего первостепенное значение для данного вида спорта [5]. В связи с этим, существенное значение приобретает состояние развития червеобразных мышц, изучение силы сгибания которых у спортсменов АС разного уровня мастерства и составило **цель настоящей работы**.

Материалы и методы. В исследовании участвовали 50 спортсменов, разделенных на 2 группы: 1 – 32 человека в возрасте ($22,78 \pm 1,10$) лет, спортсмены АС с уровнем мастерства от 3 разряда до МСМК, 2 – 18 человек в возрасте ($24,72 \pm 1,60$) лет, лица, занимающиеся другими силовыми видами спорта (гиревой спорт, силовое троеборье и др.). С целью анализа особенностей исследуемого качества в зависимости от уровня мастерства 1 группа была разделена на две подгруппы: 1а – 24 человека, «начинающие спортсмены», уровень подготовки «без разряда» и 1-3 разряд, 1б – 6 человек, «опытные спортсмены», уровень подготовки от КМС до МСМК.

Определение силы сгибания пальцев проведено с помощью реверсивного динамометра, исследованы отдельно параметры указательного, среднего, безымянного и мизинца на обеих руках. В соответствии с требованиями унифицированной методики

антропометрических исследований каждое исследование повторялось 3 раза, фиксировался максимальный результат.

Полученные результаты обработаны с помощью лицензированных пакетов электронных таблиц Excel с определением показателей описательной статистики, оценкой достоверности отличий по критерию Стьюдента и расчетом показателей корреляции Пирсона [1]. Для оценки состояния спортсменов с позиций системного анализа применен метод корреляционных матриц, дающий количественную характеристику функциональной системе, зависящую от соотношения в ней стабильных и нестабильных связей [2].

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты, приведенные в таблице 1, позволяют сделать вывод, что спортсмены 1 группы достоверно имели более высокие показатели силы сгибания отдельных пальцев.

Это подтверждается значимым преобладанием величин для указательного, среднего пальцев правой руки, безымянных пальцев обеих рук ($p < 0,05$), и тенденцией к достоверности увеличения для мизинцев правой и левой рук и указательного пальца левой руки ($p < 0,1$). На наш взгляд, полученные данные отражают особенности ведения борьбы в АС, когда выполнение основной задачи – прижатия руки противника к столу обуславливает основную нагрузку именно на 2-4 пальцы. Проведенный ранее анализ АС с позиций эргономики позволил выделить основные виды захвата, определяющие победу в схватке [5]. Как в случае кольцевого, так и при сферическом захвате достаточная сила сгибания пальцев является одним из важных факторов, определяющих эффективность захвата и, в конечном итоге, повышающих вероятность победы в схватке. В тоже время мизинец выполняет в основном вспомогательную функцию, формируя форму захвата, и его сила не настолько важна. Большая выраженность отличий для правой руки свидетельствует о том, что именно она является ведущей у обследованных, т.е. уровень развития мышц этой руки выше, чем левой.

Таблица 1 – Сила сгибания отдельных пальцев у спортсменов армспорта (кг)

Группы	Пальцы правой руки				Пальцы левой руки			
	2	3	4	5	2	3	4	5
1	24,83± 0,78*	31,84± 1,07*	29,94± 1,14*	22,36± 0,99**	24,27± 0,95**	29,53± 1,07	28,08± 1,19*	21,76± 0,95**
1a	24,80± 0,78*	32,12± 1,15*	28,77 ±1,31*	22,21± 1,19	23,96± 0,98	29,33± 1,10	27,37± 1,31	21,11± 0,99
1б	24,97± 2,78	30,65 ±3,31	29,67± 2,96**	23,02± 2,04	25,60± 3,16	30,38± 3,69	31,13± 3,22**	24,57± 2,85**
2	21,91 ±1,02	27,69 ±1,40	24,22± 1,30	19,23 ±1,40	21,99± 0,88	27,32± 1,16	24,25± 1,39	18,91 ±1,37

Примечания. Обозначения пальцев: 2 – указательный, 3 – средний, 4 – безымянный, 5 – мизинец; * - отличия со 2 группой достоверны ($p < 0,05$), ** - тенденция к достоверности со 2 группой ($p < 0,1$).

При сравнении подгрупп 1а, 1б значимых отличий в силе сгибания не установлено. На наш взгляд, это должно быть оценено с позиций направленности специализированных тренировок в АС, когда развитие силы кисти и отдельных пальцев является одним из основных факторов, определяющих успешность [6,7]. В то же время другие силовые виды спорта уделяют намного меньше внимания развитию данного качества. Именно поэтому показатели сгибания пальцев достаточно высоки в обеих подгруппах АС. Так, у начинающих спортсменов подтверждено значимое превышение силы указательного, среднего и безымянного пальцев правой руки, что подтверждает сделанные ранее предположения. В группе опытных спортсменов небольшая величина выборки обусловила достаточно существенное значение ошибки, в связи с чем достоверных изменений установить не удалось. Но подтверждено наличие тенденции к достоверности ($p < 0,1$) для безымянных пальцев обеих рук и мизинца левой руки. На наш взгляд, это может быть истолковано как подтверждение отличий в характере тренировок у опытных спортсменов. Если начинающие основной упор делают на повышение силы 2-4 пальцев, то опытные уже заботятся о влиянии абсолютно на все пальцы кисти.

Проведенные исследования позволяют заключить, что сила сгибания отдельных пальцев является важным информативным показателем, определяющим перспективность и успешность в АС. В связи с этим данная методика может быть рекомендована в качестве скрининга в мониторинге функционального состояния спортсменов в этом виде спорта.

Необходимость оценки состояния спортсменов с позиций системного анализа стала основанием для использования метода корреляционных матриц, результаты которого приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели, характеризующие корреляционные матрицы показателей силы сгибания пальцев

Группа	Удельный вес достоверных связей (%)	Удельный вес значимых связей (%)	Показатель латентности/синхронизации (%)	Средний коэффициент корреляции
1	95,56	97,78	25,87	0,63
2	42,22	75,56	17,19	0,65

Сравнительный анализ данных позволяет заключить, что для спортсменов 1 группы характерно более стабильное состояние. Это подтверждается максимальным увеличением удельного веса как значимых, так и достоверных корреляционных связей, причем оба эти показателя превышают 90%, в то время как во 2 группе удельный вес достоверных связей более чем в два раза ниже, а значимых – на треть отстает от 1 группы. На наш взгляд, это еще раз подтверждает сделанные ранее предположения об информативности и значимости

изученных качеств именно в АС. Функциональная система в данном случае находится в уравновешенном, синхронизированном состоянии, о чем позволяет говорить величина показателя лабилизации / синхронизации, почти в 1,5 раза превышающего аналогичную у спортсменов 2 группы. В таком контексте правомочным является предположение о специфичности нагрузок на отдельные пальцы именно для спортсменов АС. В тоже время в других силовых видах спорта такие нагрузки не являются привычными, что и вызвало некоторую разбалансированность функциональной системы.

В тоже время превалирующий силовой характер тренировочных и соревновательных нагрузок у спортсменов обеих групп получил свое выражение в виде достаточно высокой величины средней корреляции системы, которая должна быть оценена как сильная в обеих исследованных группах.

Еще одной стороной системного анализа является изучение вклада отдельных факторов с помощью показателей системообразования (ПС) [2], приведенных на рис.1.

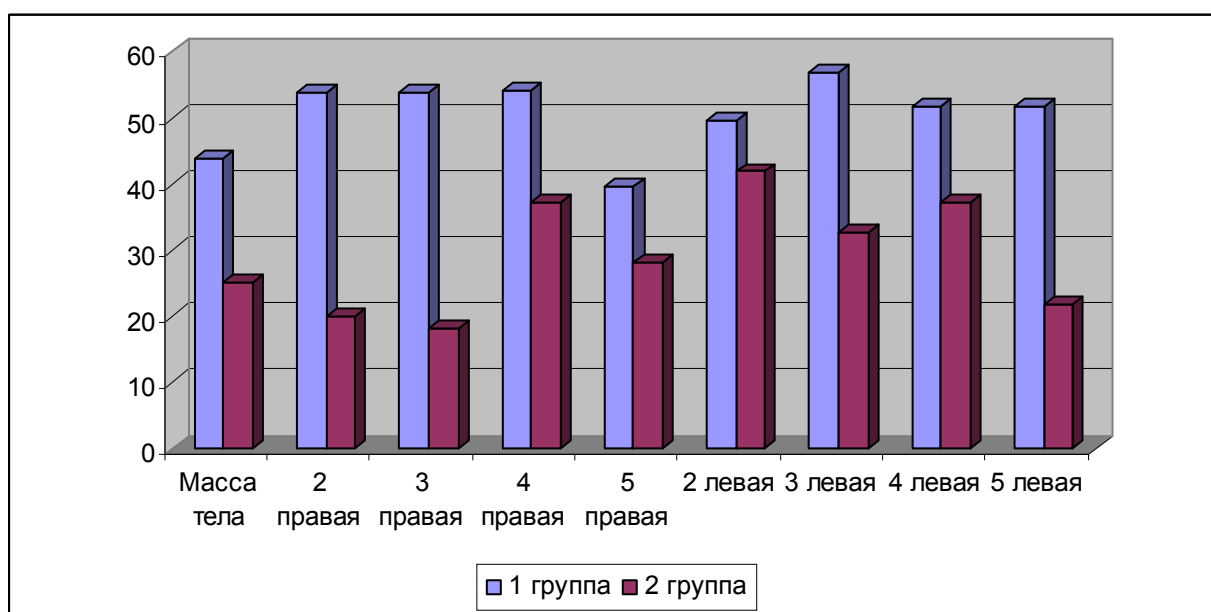


Рис.1. Величина показателей системообразования у обследованных спортсменов.

Примечания: 2 – указательный палец, 3 – средний, 4 – безымянный, 5 – мизинец.

Установленное превышение величины всех ПС в 1 группе, подтверждает сделанные ранее предположения и еще раз дает основания для оценки значимости силы отдельных пальцев для успешности в АС. Наиболее высокие значения ПС для 2-4 пальцев правой руки отражают, как уже было отмечено, максимальную нагрузку именно этих сегментов кисти во время борьбы. Как видно из данных рисунка, для правой руки характерен стабильно высокий вклад в систему силы 2-4 пальцев, в тоже время на левой руке наблюдается неравномерное распределение величины вкладов, увеличивающееся для среднего пальца, как наиболее

сильного. Такая неравномерность, проявляющаяся большей величиной ПС правой руки иллюстрирует большую силу и, соответственно, большую значимость этой руки для успешности в АС.

Достаточно интересно сравнение величины ПС массы тела спортсменов исследованных групп. У спортсменов АС этот показатель почти вдвое выше аналогичного у спортсменов других силовых видов спорта. На наш взгляд, это может быть истолковано как свидетельство возможности использования массы как дополнительного фактора, определяющего успешность, когда опытные рукоборцы в схватке как бы повисают всем телом на руке, существенно увеличивая нагрузку на руку противника. В пользу данного предположения говорит и сделанный ранее нами эргономический анализ, оценивающий схватку с позиций кинетических цепей [5].

Выводы. Проведенные исследования подтвердили важность силы сгибания пальцев, позволили оценить ее как информативный показатель, определяющий перспективность и успешность в АС. Достоверное увеличение этого показателя отражает особенности ведения схватки в этом виде спорта, иллюстрирует направленность тренировочного процесса на развитие указанных физических параметров. Данная методика может быть рекомендована как скрининг в мониторинге функционального состояния спортсменов в этом виде спорта.

Литература

1. Антомонов М.Ю. Математическая обработка и анализ медико-биологических данных /Антомонов М.Ю. – К., 2006. – 560 с.
2. Зосимов А.Н. Системный анализ в медицине / Зосимов А.Н. - Харьков: Торнадо, 2000.- 82 с.
3. Подригало Л.В. Гониометрическое исследование спортсменов армспорта /Подригало Л.В., Галашко Н.И., Галашко М.Н. // Физическое воспитание студентов. – 2013. - № 1. – С.45-49.
4. Подригало Л.В. Изучение и оценка взаимосвязей показателей двигательного анализатора спортсменов армспорта /Подригало Л.В., Галашко Н.И., Галашко М.Н. // Физическое воспитание студентов. – 2013. - № 3. – С.46-49.
5. Подригало Л.В. Использование эргономических подходов для повышения эффективности подготовке в армспорте /Подригало Л.В., Галашко Н.И., Галашко М.Н. // Физическое воспитание студентов. – 2012. - № 1. – С.87-90.
6. Подригало Л.В. Исследование показателей силы и выносливости рук у спортсменов армспорта разного уровня мастерства /Подригало Л.В., Галашко Н.И., Галашко М.Н. // Физическое воспитание студентов. – 2014. - № 2. – С.37-39.
7. Подригало Л.В. Мониторинг функционального состояния спортсменов в армспорте: медико-гигиенические и спортивно-педагогические аспекты /Подригало Л.В., Истомина А.Г., Галашко Н.И. – Харьков: Изд. ХНМУ, 2010 - 120 с.

**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
НЕРВНО-МЫШЕЧНОГО АППАРАТА ЖЕНЩИН
С ОСТЕХОНДРОЗОМ ПОЗВОНОЧНИКА**

Попова И.Е., Сарапий Д.В.

Воронежский государственный институт физической культуры

ООО "Санаторий имени Цюрупы"

Актуальность. Среди всех заболеваний опорно-двигательной системы остеохондроз позвоночника занимает одно из ведущих мест [5]. Физическая культура призвана занять лидирующее место не только при лечении, но и при профилактике остеохондроза позвоночника [4]. Одним из средств оздоровительной физической культуры, которое в России в настоящее время находится только на стадии развития, является скандинавская ходьба. Сегодня она считается одним из видов кинезотерапии. При скандинавской ходьбе работают и верхние и нижние конечности равномерно, задействовано 90% мышечного корсета. Нагрузка на связочный аппарат более равномерно распределена, что позволяет избежать перегрузок отдельных суставов [2, 3].

По этой причине целью исследования явилось изучение влияния скандинавской ходьбы на нервно-мышечный аппарат женщин с остеохондрозом позвоночника.

Объект и методы исследования. Объектом исследования явились 15 женщин в возрасте 35 - 50 лет. У всех пациенток выявлен остеохондроз позвоночника методом МРТ и рентгенографии. Давность заболевания составила от 8 до 12 лет. Из исследования исключались пациентки с тяжелой артериальной гипертензией, сахарным диабетом, тяжелой патологией сердечно-сосудистой системы. Пациентки имели среднюю степень интенсивности болевого синдрома.

Для реабилитации остеохондроза позвоночника применяли скандинавскую ходьбу на базе Санатория им. Цюрупы Воронежской области. Пациентки занимались ей 6 раз в неделю по 50 минут в течение 21 дня. Скандинавская ходьба включает в себя 5-7 минут разминки и 43- 45 минут ходьбы с опорой на лыжные палки в среднем темпе. Дистанция 3 км.

Нервно-мышечный аппарат женщин изучали методом стимуляционной электронейромиографии (ЭНМГ) при помощи нейромиоанализатора «Нейромиан-НМА-4-01» на базе научно-исследовательской лаборатории ВГИФК. В работе применяли стимуляционную ЭМГ, при которой анализировали параметры моторного ответа (М-ответа) (суммарный ответ мышцы на электрическую стимуляцию нерва). Регистрацию М-ответа осуществляли при стимуляции срединного, локтевого, кожно-мышечного, а также

большеберцового нервов. При этом анализировали следующие параметры: амплитуду М-ответа - $A, мВ$, терминальную латентность – $ТЛ, мс$, резидуальную латентность – $РЛ, мс$, скорость проведения нервного импульса по моторным волокнам нервов – $СПИМ, м/с$ [1].

Полученные данные обрабатывали общепринятыми методами вариационной статистики с оценкой достоверности различных эмпирических выборок по критерию Стьюдента (t -критерий).

Результаты исследований и их обсуждение. Значения М-ответа мышц верхних и нижних конечностей испытуемых соответствует нижней границе нормы при стимуляции срединного, кожно-мышечного и большеберцового нервов. Амплитуда М-ответа при стимуляции локтевого нерва ниже контрольных значений. Это указывает на низкую проводимость нервного импульса по нервам и поражении локтевого нерва у женщин с остеохондрозом позвоночника. Скандинавская ходьба способствует значительному повышению амплитуды М-ответа до верхней границе нормы (табл. 1), что свидетельствует об улучшении функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата женщин, в частности, о повышении числа функционирующих двигательных единиц в мышцах верхних и нижних конечностей.

Таблица 1 – Амплитуда М-ответа при стимуляции нервов верхних и нижних конечностей женщин с остеохондрозом позвоночника в динамике занятий скандинавской ходьбой

	n. Musculocutaneus	n. Medianus	n. Ulnaris	n. Tibialis
Начало эксперимента	7±0,9	2,8±0,8	2,7±0,9	3±1,2
Конец эксперимента	12±1,2	6,1±1,3	5,8±0,8	6,5±0,7

Терминальная латентность в динамике занятий скандинавской ходьбой уменьшается для всех исследуемых нервов (табл. 2). Изменение РЛ, носит подобную направленность (табл. 3). Полученные данные указывают на улучшение состояния нервно-мышечного аппарата испытуемых.

Таблица 2 – Терминальная латентность М-ответа при стимуляции нервов верхних и нижних конечностей женщин с остеохондрозом позвоночника в динамике занятий скандинавской ходьбой

	n. Musculocutaneus	n. Medianus	n. Ulnaris	n. Tibialis
Начало эксперимента	6±0,9	9,1±0,3	10,1±0,9	15,8±1,2
Конец эксперимента	4,3±0,5	7,5±1,3	7,7±0,8	9,8±0,7

Таблица 3 – Ризидуальная латентность М-ответа при стимуляции нервов верхних и нижних конечностей женщин с остеохондрозом позвоночника в динамике занятий скандинавской ходьбой

	n. Musculocutanius	n. Medianus	n. Ulnaris	n. Tibialis
Начало эксперимента	3,1±0,2	2,7±0,2	3,1±0,3	1,7±0,2
Конец эксперимента	2,1±0,1	4,3±0,3	4,1±0,2	2,3±0,1

В начале исследования выявлены низкие значения СПИм при стимуляции нервов верхних и нижних конечностей, что свидетельствует о повреждении их миелиновой оболочки или нарушении ее образования вследствие различных патологических изменений. Повышение значений СПИм в динамике занятий скандинавской ходьбой указывает на увеличение степени миелинизации и толщины аксонов.

Таблица 4 – Скорость проведения нервного импульса по нервам верхних и нижних конечностей женщин с остеохондрозом позвоночника в динамике занятий скандинавской ходьбой

	n. Musculocutanius	n. Medianus	n. Ulnaris	n. Tibialis
Начало эксперимента	55±2,1	47±3,7	47±2,1	42±1,9
Конец эксперимента	65±3,2	55±1,9	52±1,7	53±1,8

Таким образом, анализ результатов полученных данных позволяет заключить, что предложенную методику скандинавской ходьбы можно рекомендовать для внедрения в организации лечебно-оздоровительного профиля в качестве эффективного средства реабилитации женщин с остеохондрозом позвоночника, так как она позволяет не только снять болевой синдром, сопровождающий данное заболевание, но также и улучшить состояние нервно-мышечного аппарата.

Выводы

1. Выявлено, что остеохондроз позвоночника у женщин приводит к снижению проводимости нервного импульса по срединному, локтевому, кожно-мышечному и большеберцовому нервам, а также развитию патологии на терминальных участках нервов верхних конечностей.
2. Показано, что скандинавская ходьба способствует повышению числа функционирующих двигательных единиц в мышцах верхних и нижних конечностей, увеличению степени миелинизации и толщины аксонов.
3. Выявлено, что скандинавская ходьба является эффективным средством реабилитации женщин с остеохондрозом позвоночника.

Литература

1. Гехт, Б.М. Электромиография в диагностике нервно-мышечных заболеваний / Б.М. Гехт, Л.Ф. Касаткина, М.И. Самойлов, А.Г. Санадзе.–Таганрог, 1997. – 370 с.
2. Соболева, Н.А. Ходьба как средство лечебной физической культуры / Н.А. Соболева, И.Н. Рассказова // Вестник Омской юридической академии. - 2009. - № 11. - С. 109 - 112.
3. Уткина, И.А. Ходьба с палками - на лыжах или без? / И.А. Уткина // Физкультура и спорт. - 2012. - Вып. 3. - С. 27 – 31.
4. Футорный, С.М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье и продолжительность жизни человека / С.М. Футорный // Физическое воспитание студентов. - 2011. - № 4. - С. 79 - 83.
5. Челноков, В.А. Остеохондроз позвоночника: перспективы применения физических упражнений / В.А. Челноков // Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 1. - С. 11 – 16.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Поручиков В. В., Тригубов В. В., Якименко А. С.

Харьковский национальный медицинский университет

Анотация. В данной статье дана характеристика мотивации в спортивной деятельности человека. Цель работы: раскрыть термин «мотивация» и определить ее роль в жизни спортсмена.

Постановка проблемы. Спорт для человека школьного возраста - дело любимое, значимое, жизненно важное. Поэтому общая самооценка спортсмена очень часто базируется на оценке им преимущественно своих спортивных возможностей, результатов, способностей и перспектив. Добившись определенных успехов в спорте, человек начинает с уважением относиться к самому себе. Высоко оценив себя как спортсмена, он переносит эту оценку на себя как на личность, как на члена общества.

Спорт способствует тому, что формы и оттенки поведения и общения школьников становятся шире, богаче. Совершенствуя в ходе занятий спортом умение быть с людьми, взаимодействовать и общаться с ними переносится на другие сферы жизни и деятельности. сопоставимых с теми деяниями человеческими, которые принято называть подвигами.

Следовательно, малое количество исследований по влиянию эмоциональной сферы личности на спортивный результат и объективной потребности современных физкультурных педагогов в совершенствовании форм работы с детьми, подростками, юношеством обусловили выбор темы исследования «Организационные условия формирования мотивации

учащихся к занятиям физическими упражнениями в общеобразовательных учебных заведениях».

Анализ исследований и публикаций. Проблема мотивации и мотивов поведения в спортивной деятельности является одной из самых главных. Именно поэтому этой проблематике посвящено большое количество монографий как отечественных (В. Г. Асеев, В. К. Вилюнас, В. И. Ковалев, А. Н. Леонтьев, М. Ш. Магомед-Эминов, В. С. Мерлин, П. В. Симонов, Д. Н. Узнадзе, А. А. Файзуллаев, П. М. Якобсон), так и зарубежных авторов (Дж. Аткинсон, Г. Холл, К. Мадсен, А. Маслоу, Х. Хекхаузен и др.). Анализ упомянутых выше исследований дает нам возможность утверждать, что в определении сущности и структуры мотивации существует множество точек зрения, и, несмотря на большое количество обращений к данной проблематике, проблема мотивации так и не решена. Общим недостатком существующих точек зрения и теорий является отсутствие системного подхода к рассмотрению процесса мотивации, вследствие чего любой фактор, влияющий на возникновение побуждения и принятие решения, объявляется мотивом. Б. Ф. Ломов утверждает, что «...трудность здесь состоит в том, что в мотивах и целях наиболее отчетливо проявляется системный характер психического; они выступают как интегральные формы психического отражения».

Изложение основного материала. Цель - это то, к чему стремится человек, для чего она работает, за что она борется, чего хочет достичь в своей деятельности. Одним из ведущих компонентов учебной мотивации является интерес. Необходимым условием формирования интереса к урокам физической культуры является предоставление учащимся возможности показать свои возможности и способности. Чем активнее методы обучения, тем легче заинтересовать учеников. Интересной для них есть и работа, которая требует постоянного напряжения. Легкие задания не вызывают интереса. Преодоление трудностей учебной деятельности - важное условие возникновения интереса к ней. Однако трудность учебного материала приводит к повышению интереса только тогда, когда эта трудность посильна и ее можно преодолеть. В противном случае интерес быстро падает. Следовательно, началом выполнения любого физического упражнения является осознание цели и способность учащегося ответить на вопрос: "для чего?", "с какой целью я это делаю?". Изучая мотивы, которые побуждают учащихся заниматься физической культурой, я выяснил, что наиболее ярко выраженным мотивом является желание укрепить свое здоровье. Физической культурой с большим энтузиазмом занимаются школьники, которые уверены в своих успехах, которые считают себя способными к определенным видам спорта. Поэтому для формирования у детей потребности в систематических занятиях следует подходить к выбору их формы с точки зрения ее влияния на здоровье учащихся, а также на развитие у

них спортивных способностей. Еще одной подростковой проблемой является проблема собственной фигуры.

Наиболее ранним исследованием мотивации спортивной деятельности принадлежит Ю. Ю. Палайме. Результаты его экспериментальных исследований позволили ему выделить две группы спортсменов, различающихся по доминирующему мотиву. В первой группе, условно названной «коллективистами», доминирующими являются общественные, моральные мотивы. Во второй группе («индивидуалистов») ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения личности. Первые лучше выступают в командных соревнованиях, чем в личных.

Вслед за Ю. Ю. Палаймой чешские психологи спорта В. Гошек, М. Ванек и Б. Свобода занялись исследованием проблемы мотивации в спорте. Поднепосредственной мотивацией они понимают занятия спортом ради движений, здоровья, физического развития, а не ради славы, материальных благ. Итогом их совместной работы стала концепция динамики мотивации спортивной деятельности, которая представлена следующими стадиями: генерализации, дифференциации, стабилизации и инволюции мотивационной структуры спортсмена.

Не менее интересным является исследование Н. Л. Ильиной, которая доказывает, что динамика конкретных мотивов на протяжении спортивной карьеры характеризуется неравномерностью и гетерохронностью, причем, на каждом из этапов спортивной карьеры выделяется комплекс ведущих мотивов, с общим пиком мотивации на этапе спортивного совершенствования (наивысших достижений). Комплексы ведущих мотивов на каждом из этапов спортивной карьеры имеют общее и особенное. Особенное в большей степени определяется спецификой вида спорта, чем полом спортсменов. Мотивация спортсменов оказывает непосредственное влияние на достижение спортивных результатов на всех этапах спортивной карьеры, а кроме того, опосредует влияние спортивно-важных качеств и индивидуального стиля деятельности спортсменов на уровень их спортивных достижений.

Помимо внешней и внутренней мотивации Г. А. Кузьменко выделяет мотивы, заложенные в учебной (спортивной) деятельности и мотивы, связанные с тем, что лежит вне учебной (спортивной) деятельности. Мотивы, заложенные в учебной (спортивной) деятельности, побуждают ребенка узнать новые факты, овладеть знаниями, способами действий, проникнуть в суть явлений. Мотивы, связанные с тем, что лежит вне учебной (спортивной) деятельности Г. А. Кузьменко делит на широкие социальные мотивы, узколичностные мотивы, отрицательные мотивы. Под широкими социальными мотивами Г. А. Кузьменко понимает мотивы долга и ответственности перед командой, тренером, родителями и т.д, мотивы профессионального самоопределения, то есть вероятность того,

что будущая профессиональная деятельность будет связана со спортом. Узколичные мотивы заключаются в стремлении получить одобрение, хорошие результаты соревновательной деятельности (мотивация благополучия); желание быть лучшим спортсменом (престижная мотивация). Отрицательные мотивы выражаются в стремление избежать неприятностей со стороны учителей, родителей и т.д. (мотивация избегания неприятностей).

А. В. Шаболтас утверждает, что на начальном этапе занятия спортом формирование мотивов детерминировано стремлением к достижению целей деятельности, которые ставятся социальным окружением (родителями, тренером, нормами социального одобрения) - внешний стимул. Мотивы, как проявление побуждающих и направляющих сил удовлетворения потребностей, в определенной степени зависят от особенностей самооценки своих личных качеств молодыми спортсменами. В мотивах спортсмена должны проявляться как высокие, так и низкие самооценки качеств. Самооценка личных качеств является внутренним побудителем актуализации конкретного мотива(ов) - внутренний стимул.

Е.С. Максимова, анализируя динамику мотивов занятий спортом в тренировочном и соревновательном периодах, пришла к следующим выводам.

1. Для взрослых спортсменов характерны следующие мотивы занятий спортом:

- в тренировочном периоде наиболее значимыми являются мотивы долженствования, самосовершенствования, материального вознаграждения. Наименее значим мотив удовольствия от процесса;

- в соревновательном периоде наиболее значимыми являются мотивы результата спортивной деятельности, самосовершенствования и долженствования. Наименее значим мотив общения.

2. Для юниоров характерны следующие мотивы занятий спортом:

- в тренировочном периоде наиболее значимыми являются мотивы удовольствия от процесса, общения и долженствования. Наименее значимым является мотив самосовершенствования;

- в соревновательном периоде наиболее значимыми являются мотивы результата спортивной деятельности, общения и долженствования. Наименее значим мотив самосовершенствования.

3. Мотивы занятий спортом меняются в процессе перехода от тренировочного периода к соревновательному следующим образом:

- у взрослых спортсменов повышается значимость мотива вознаграждения в сторону ее повышения в тренировочном периоде. Мотивы долженствования и самосовершенствования остаются высоко значимыми в обоих периодах; • мотив удовольствия от процесса сохраняет низкую значимость;

- в целом мотивационная сфера взрослых спортсменов соответствует требованиям и условиям профессионального спорта и особенностям этапа спортивной карьеры;
- у юниоров повышается значимость мотива результата деятельности в соревновательном периоде;
- сохраняется высокая значимость мотива общения в тренировочном и соревновательном периодах;
- в целом мотивационная сфера юниоров соответствует возрастным особенностям и специфике спортивной деятельности на данном этапе развития спортивной карьеры.

4. Мотивация к занятиям спортом у взрослых спортсменов связана со следующими личностными характеристиками:

- значительное повышение значимости мотива вознаграждения в тренировочном процессе связано с мотивацией личности к достижению успеха;
- экстернальность способствует устойчивости значимости мотива долженствования в тренировочном и соревновательном периодах;
- для интервалов характерна устойчивость значимости мотива удовольствия от процесса в обоих периодах.

5. Изменения в мотивации к занятиям спортом у юниоров связаны с характеристиками личности следующим образом: направленность личности на себя способствует повышению значимости мотива результата деятельности. Следовательно, мотивы занятий спортом меняются в процессе перехода от тренировочного периода к соревновательному.

Вывод

Рассматривая вопрос о мотивации в спортивной сфере мы пришли к выводу, что в настоящее время мотивация как психическое явление трактуется по-разному: как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, т. е. определяющих поведение; как совокупность мотивов; как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность. Кроме того, мотивация рассматривается как процесс психической регуляции конкретной деятельности, как процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности, как совокупная система процессов, отвечающих за побуждения их деятельностью.

Если говорить про мотивацию школьников к занятиям физическими упражнениями в педагогике применяется много методов и подходов: игры и интерактивные уроки,

межпредметные связи, средства вознаграждения и наказания, средства эстетического, музыкального воспитания и т.д.

Литература

1. Гошек, В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности: психология и современный спорт / В. Гошек, М. Ванек, Б. Свобода. - М., 1973.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2010.
3. Пилоян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилоян. - М.: ФиС, 1984. - 304 с.
4. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. - М., 2010.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Поручиков В. В., Тригубов В. В., Якименко А. С.

Харьковский национальный медицинский университет

Анотация. В данной статье описана роль физической культуры в системе образования.

Постановка проблемы. Современное содержание образования в области физической культуры нацеливает не только на то, чтобы выпускник школы вышел в жизнь с достаточной физической подготовленностью, но и на то, чтобы он был действительно образованным в физической культуре: владел средствами и методами работы со своим телом, знал его и не боялся; владел средствами и методами укрепления и сохранения здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма; умел организовывать и грамотно проводить свои занятия физическими упражнениями. Сегодня школьная физическая культура все больше становится ответственной за формирование у школьников ориентации на здоровый образ жизни. Для нынешнего поколения России эта ориентация жизненно необходима против растущей опасности наркомании, алкоголизма, никотиновой зависимости. Занятия физической культурой в школе учат школьника самоконтролю, самокритике, т.е. ценить время, организовывать распорядок дня, без чего невозможна нормальная жизнь любого человека.

Анализ исследований и публикаций. Физическая культура в жизни общества выполняет ряд важнейших функций. Развивающая функция состоит в совершенствовании всех физических сущностных сил людей, включая мышечную и нервную системы, психические процессы; руки и ноги; гибкость и стройность тела, глаз и ухо, способность

ориентироваться в пространстве в экстремальных ситуациях, адаптироваться к изменяющимся условиям. [6;408]

Физическое воспитание формирует систему ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовности к нему. Оно осуществляется в соответствии с общими и специфическими для него закономерностями, принципами и правилами педагогического процесса. Влияет на интеллектуальные, психические, морально-волевые и другие качества личности [2].

Изложение основного материала. Физическое воспитание в системе образования традиционно ответственно за физическое развитие и физическую подготовку молодого поколения. Воспитание нового, всесторонне развитого человека - одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества. укреплении биологических и психических процессов, происходящих в организме человека.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры и спорта. Эта сила делает неуклюжего ловким, медлительного - быстрым, слабого - сильным, всегда жалующегося на усталость - выносливым, болезненного - здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура и спорт способствуют развитию интеллектуальных процессов - внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Однако напряженная умственная работа в школе и дома, а также и другие виды деятельности вызывают у учащихся значительную перегрузку организма. Вместе с тем большую часть свободного времени они проводят в компьютерных клубах, возле телевизора. Подросток ведет малоподвижный образ жизни. А это отрицательно сказывается на физическом развитии, общем состоянии здоровья, уровне физической подготовленности. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, которые позволяют укреплять здоровье, целенаправленно воздействовать на весь организм совершенствовать двигательную деятельность и формировать физические качества.

Современное содержание предмета физической культуры в школе должно исходить из следующего условий:

- физическая культура должна удовлетворять интересам общества во всестороннем физическом развитии школьников;

-физическая культура должна использоваться как средство организации здорового образа жизни человека, укрепления здоровья и поддержания долголетия;

-физическая культура должна способствовать индивидуальному развитию культуры собственного тела школьника, возможности активно включаться в разнообразные трудовые, физкультурно-спортивные и культурные мероприятия;

- физическая культура должна обеспечивать формирование знаний, умений и навыков в организации и проведении самостоятельных форм занятий, чтобы использовать физические упражнения для целенаправленного развития физических качеств, двигательной подготовки и культуры движений, формирования осанки и телосложения;

- физическая культура должна развивать мышление, научить межличностному общению, уважению к себе и окружающим, давать возможность для самовыражения и содействовать самоопределению.

Исходя из этого можно сделать выводы насколько важна роль физической культуры в формировании личности обучающихся, их интересов и творческих способностей, в совершенствовании двигательных и психофизиологических качеств, в укреплении здоровья и профилактики заболеваний школьников. Физическая культура это развитие физического и духовного в человеке, это способ жизни и способ развития целостной личности.

Поэтому в структуре общего среднего образования предмет физическая культура должен занимать одно из ведущих мест среди других предметов и способствовать решению важных общепедагогических задач. Физическая культура не должна быть лишь школьным предметом, она должна быть образом жизни детей.

Для этого необходимо преодолеть устаревшие традиционные формы, методы и средства педагогической деятельности, при которых наша физическая культура оставалась бы в школьном образовании лишь как процесс физической подготовки и средство укрепления здоровья школьников [4]. Решая традиционные задачи по формированию двигательных навыков, воспитанию физических качеств и координационных способностей, многие учителя зачастую забывают о формировании положительного отношения и интереса школьников к занятиям физическими упражнениями и урокам физической культуры. Одной из главных задач учителей физической культуры общеобразовательных школ, должна стоять задача по формированию у учащихся положительного отношения к физической культуре. Для решения этой задачи необходимо использовать разнообразие всех доступных средств и методов.

Во многих школах наши уроки проходят по схеме: ходьба, бег, перестроение по четыре, упражнения типа зарядки с подсчетом, эстафеты (класс делится на две команды) и в заключение -- игра. Такие уроки быстро надоедают и ученикам, и учителю. Дисциплина на

уроках падает, научить чему-нибудь очень трудно. Более опытные учителя «держат» дисциплину, но обычно она основана на окрике, страхе. И результат: ребята выполняют упражнения кое-как, только обозначают выполнение. Всё идет насмарку, даже если и составлен хороший план урока [1].

Мы уверены, спасение в одном: научить детей сознательно работать на уроках. Повышение эффективности урока, можно считать, и есть одна из центральных задач реформы школы. А основа эффективности урока -- это сознательная дисциплина и сознательное, активное, самостоятельное выполнение упражнений

Слабая занятость всех учащихся на уроке, отсутствие учебно-познавательного интереса, низкая моторная плотность, т.е. безделье, приводят к снижению внимания, к ухудшению дисциплины. Если на уроках нет постоянного возбуждения, заинтересованности, нет положительных эмоций, нет индивидуальных заданий, не создана ситуация успеха, то нет и повода для стимулирования учеников --одобрения, поддержки, похвалы. А ведь известно, что одна похвала может поднять настроение на весь урок [3].

Если внимательно приглядеться к деятельности учителей, добивающихся больших успехов и в обучении, и в воспитании, то нетрудно сделать вывод, что всё начинается с качества урока. Не ограничивается уроком, а именно начинается.

Известный наш учитель В.А.Сухомлинский писал: «Процесс воспитания -- не какая-то механическая передача моральных норм, требований, правил от воспитателя к воспитанникам. Воспитание -- это живые непринужденные человеческие взаимоотношения педагога и школьника; от того, что преобладает в этих отношениях, зависит результат воспитания»

Вот она -- педагогика сотрудничества. И далее: «Если ребенок не видит успеха в своей учебной работе, его сердце словно гаснет, он теряет веру в свои силы, он словно ошестинивается, отвечает дерзостью на советы и замечания учителей»

Поэтому первое, к чему необходимо стремиться в учебной и внеклассной деятельности, -- это создание атмосферы интереса к занятиям.

Приемов в этом деле немало:

- объяснить значение занятий для укрепления здоровья, необходимость активных и самостоятельных занятий;
- объяснить (очень коротко) значение каждого общеразвивающего упражнения при дальнейшем обучении полезным навыкам;
- обеспечить достаточное количество мелкого раздаточного инвентаря, что помогает увеличить занятость учеников;

- регулярно использовать игровой и соревновательный методы, создающие положительные эмоции на занятиях;
- вводить самостоятельную работу на уроке, как средство активной познавательной деятельности. Заметно повышается интерес учеников на уроках тренировочного плана; урок легкой атлетики, урок гимнастики, урок игр. У каждого своя структура, свои, присущие данному виду спорта, упражнения

Вывод. физическая культура, являясь частью культуры общей, способствует развитию и подготовке школьников к дальнейшей самостоятельной жизни, а спорт является так называемой "школой жизни". Ведь в спорте учатся не только играть в тот или иной вид игровой деятельности (если речь идет об игровых видах спорта), но и работе в команде, тактике, стратегии, учатся проигрывать и побеждать, отношениям с соперниками и отношениям в своей команде (особенно в соревновательной деятельности), принимать самостоятельные решения не только в игре, но и в жизни и многому другому.

Занятия физической культурой и спортом формируют здоровое честолюбие, чувство собственного достоинства, способность держать удар, причем не только в спортивном зале, подводят к духу честной конкуренции, что особенно важно для подрастающего поколения в современной Украины.

Школьная физическая культура закладывает основу для формирования личностных свойств, таких как трудолюбие, позитивная активность, стремление не отставать от других. Это эффективное средство направления энергии школьников в конструктивное русло. При этом поведение, знания и умения, личный пример учителя физической культуры становятся для школьников более значимыми ориентирами, чем наставления и назидания. И если учитель физической культуры поможет сформировать у учащихся потребности к постоянному самообразованию и самосовершенствованию, то им будет легче осознать и принять для своей жизни такие социальные понятия, как дружба, равноправие, справедливость, красота, право на интересную жизнь, свобода и счастье.

Литература

1. Бажуков С.М. Здоровье детей - общая забота. - М.,1978. - 127с.
2. Дюперрон Г. А. Методика урока физического воспитания / Г. А. Дюперрон. – Л.: Время, 1929. - 267 с.
3. Приходько В. В. Формувати у школяра звичку до занять спортом або ж діяльну особу будівничого власного здоров'я / В. В. Приходько // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Вип. 81. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ, 2010. – С. 401-405.
4. Ращупкин Г.В. Физическая культура школьников 9 - 10-х классов. Киев, 1979. –174с

МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Посыпайко А.А.

Харьковский национальный медицинский университет

Необходимость регулярных занятий физической культурой (ФК) как средства улучшения здоровья (и, как следствие, качества жизни) у специалистов в этой области не вызывает сомнений, однако около половины и более молодых людей не занимаются ФК или занимаются по принуждению.

Главный мотив занятий ФК – сохранение здоровья – студентами игнорируется, так как многие из них считают эти занятия механистичными (а не творческими) и неэффективными [2, с. 25].

Второй причиной столь прискорбного факта является отсутствие у большинства молодых людей интереса и привычки заниматься спортом и ФК. Эта привычка, сформированная в молодые годы, может стать надежным фундаментом всех действий человека, направленных на сохранение работоспособности, укрепления сил и здоровья [1].

В идеальных условиях занятия ФК должны крепко войти в ежедневный быт, стать активным интересом и позитивной привычкой, закрепиться на уровне рефлекса (как чистка зубов и прием пищи). Все это достигается воспитанием с рождения.

В условиях, когда подобный рефлекс не имеет места, преподаватели ФВ ВУЗов вынуждены прибегать к поиску адекватных мотивов для развития у молодежи интереса к занятиям ФК: от принуждения до категорий моды, общения с ровесниками (особенно противоположного пола). Необходимо отметить, что эти мотивы являются мотивами «второго порядка», так как они всего лишь развивают повиновение в одних случаях и подражание в других. Подобные мотивы не формируют осознанной потребности в двигательной активности на основе всестороннего развития студента.

На наш взгляд наиболее действенными будут мотивы, сформированные на основании жизненно важных (витальных) потребностей (по А. Маслоу), на мотивах конкурентной борьбы.

Беседу со студентами можно построить в таком духе:

«В современном обществе, где царицей является конкуренция, в наиболее выгодном положении находится индивид, имеющий лучшее здоровье (среди лиц с равным уровнем интеллекта) – он более работоспособен (физически и интеллектуально)» [6]. Имея больший

потенциал здоровья, он полнее удовлетворит свои потребности более высокого порядка (в том числе материальные и социальные).

То, что для здоровой и развитой личности выступает как условие развития (внешние перемены и трудности жизни, ее динамика и развитие), для негармоничного и нездорового человека (не важно – соматически или психически, индивидуально или социально) воспринимается как шок, кризис, болезнь.

Кризисные явления в социуме или природе часто отражаются на самоощущении человека реакциями безысходности, усталости, депрессии, которые у слабых (по адаптации к факторам внешней среды) или безответственных (к своему здоровью и развитию) людей проявляются стрессами и множеством психосоматических реакций.

Правильные, гармоничные и адекватные решения человек способен принимать, если он здоров (попробуйте найти ошибку в решении математической задачи, когда болит зуб) и когда он сформирован как личность, т. е. обладает и использует в своей жизнедеятельности ценности, знания и технологии данной культуры (в том числе и физической), а также, если он открыт для развития, творчества и совершенствования и гуманен в своих проявлениях.

Здоровье человека – это способность к самосохранению.

Как известно, потенциал здоровья и активного творческого долголетия формируется в молодости, и то, что в этом возрасте упущено, с трудом может быть восстановлено в последующие периоды жизни человека.

Для решения вопроса эффективности занятий ФВ перспективным является рассмотрение ФВ студентов на уровне системного подхода. С точки зрения теории функциональных систем, системообразующий фактор (полезный приспособительный результат) в модели функциональной системы «ФВ – организм и личность студента» – развитие «долговременного адаптационного эффекта». В данном случае занятия ФВ используются для целенаправленного и индивидуального укрепления здоровья, развития адаптационных возможностей организма студентов и формирования у них заинтересованности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями [2]. Таким образом, на «выходе из системы» необходимо обеспечить долговременную адаптацию и наличие функционально-структурного следа [4].

Достичь долговременного адаптационного эффекта можно двумя путями:

- 1) Увеличение суммарного объема двигательной активности в неделю – 6-8 часов/нед (ежедневно или 3 раза в неделю) в течение 1-го года обучения при средней интенсивности (ЧСС – 140-150 уд/мин).
- 2) Увеличение интенсивности занятий – максимальная ЧСС 160-180 уд/мин 2-3 раза в неделю.

Первый путь больше подходит для здоровых нетренированных людей; второй – для здоровых физически подготовленных [2].

Неэффективная система занятий ФВ – 2 раза по 1,5 часа в неделю при ЧСС 130-140 уд/мин – не обеспечивает формирования стойких адаптационных изменений в организме студентов.

Приведенные выше результаты ученых, доказанные в экспериментах [2], необходимо показывать и рассказывать студентам. Это, во-первых, позволяет расширить их кругозор, повысить уровень культуры, ознакомить с возможностью применения результатов смежных наук (в частности, физиологии) в разнообразных областях деятельности человека (в частности, в физическом воспитании); во-вторых, будет способствовать сознательному, творческому подходу к вопросам собственного здоровья.

Литература

1. Ведмеденко Б.Ф. Теорія розвитку у молоді інтересу до занять спортом // Спорт для всіх. – 2000. – №1(3). – С. 16-22.
2. Кобза М.З. Фізіологічний аналіз впливу занять фізичним вихованням на адаптацію до фізичних навантажень та здоров'я студентів: (03.00.13) /Таврійськ. нац. ун.-тет ім. В.І. Вернадського. – Сімферополь, 2002. – 18 с.
3. Howley E. T. Fitness Professional's Handbook / E. T. Howley, B. Don Franks. – United States: Human Kinetics, 2007. – 568 p.
4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.
5. Булич Э. Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
6. WHO Library cataloguing-in-publication data. Global recommendations on physical activity for health. – Geneva, 2010. – 58 p.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С ПОМОЩЬЮ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Почернина М.Г., Селиванов Е.В.

Харьковский национальный медицинский университет

Студенты – это наиболее динамическая группа общества, которая находится на этапе формирования социальной и физиологической зрелости, адаптируется к комплексу факторов социального и естественного окружения и вместе с тем, в силу ряда причин, подвергнута высокому риску нарушений в состоянии здоровья.

Проблема здоровья студентов становится все больше актуальной в связи с трудностями социально-экономического характера. Социальная защищенность студентов небольшая, тем временем как специфика возраста и учебной работы требует высокого уровня работоспособности. Ослабленное чаще всего еще до обучения в вузе состояние организма и психики, экологические проблемы, несбалансированное и недостаточное питание, гиподинамия обуславливают то, что больше половины студентов нездоровы, многие из них находятся в предболезненных состояниях.

Кроме гуманитарного аспекта, который выражается в самооценке здоровья, проблема имеет и четко выраженную социально-экономическую сторону, поскольку здоровье – одно из обязательных условий полноценного выполнения студентом своих учебных, а в будущем и профессиональных функций. Следовательно, забота о здоровье студентов – приоритетное задание высшего образования. Как заинтересованная сторона, ВУЗ должен выступать инициатором и организатором целенаправленной и эффективной работы по сбережению, реабилитации и улучшению здоровья студенческого контингента. Однако в это время все чаще эта работа носит бессистемный характер, недостаточно задействуются новые технологии оздоровления, диагностики, лечения и реабилитации, низок уровень материально-технической базы вуза [1,2,3].

Важной особенностью современного общества, и, соответственно, жизни студенческой молодежи, является его информатизация. Двадцать первый век называют веком информатики. И, действительно, развитие научно – технического прогресса сделало большой скачок в сторону компьютеризации всех сфер жизни. Такие сдвиги имеют две стороны изменений в жизни [4].

Во-первых, это повышение коммуникационных возможностей посредством применения интерактивных компьютерных технологий, что сопровождается бурным развитием количества и качества информации во всех областях жизни. И, во-вторых, уменьшение времени, которое отводится на физические упражнения, и, соответственно, снижение функциональных возможностей и физической подготовленности большей части населения, в частности, студенческой молодежи. Решение этих проблем связано, в первую очередь, с повышением сознательного отношения студентов к своему здоровью. И большую роль в этом деле принадлежит именно информационным технологиям, которые комплексно воздействуют на различные стороны восприятия и помогают формированию взглядов, образа мышления и даже потребностей. Это широко применяется рекламной индустрией, которой принадлежит большая роль в формировании образа мышления людей [5].

Следует отметить, что рекламная индустрия, применяя информационные технологии, часто популяризирует продукцию, которая негативно влияет на здоровье (сигареты, пиво,

нездоровое питание и др.). При этом практически не уделяется внимания распространению здорового образа жизни средствами массовой информации с применением информационных интерактивных технологий [6,7]. В этой связи логично предположить, что применение интерактивных технологий для формирования здорового образа жизни имеет определенные перспективы и является мощным средством положительного влияния на сознание. Прежде всего, это касается студентов, которые много времени проводят за компьютером, в сети Интернет. Вероятно, если студенты, пользуясь современными интерактивными технологиями и средствами Интернет, будут получать информацию по здоровому образу жизни, их сознание будет положительно изменяться в сторону формирования именно здорового образа жизни. Именно поэтому создание видеофильмов, сайтов, видеоклипов, которые освещают негативные факторы здоровья и формируют потребность здорового образа жизни, является важной задачей современности.

Цель исследования – проанализировать проблему формирования отношения студентов к занятиям по физическому воспитанию и применению информационных технологий в физическом воспитании в высших учебных заведениях.

Методы исследования: анализ научной и учебно-методической литературы, анкетирование.

В анкетировании приняли участие 150 студентов Харьковского национального медицинского университета

Результаты исследования.

Результаты анкетирования показали, что студенты уровень своего здоровья оценивают как: скорее хорошее, чем плохое (50%), хорошее (42%), скорее плохое, чем хорошее (8%).

Большинство студентов относятся к основной медицинской группе (80%), к подготовительной медицинской группе относятся 6% опрошенных студентов, к специальной медицинской группе относятся 14% респондентов.

Положительное отношение к занятиям по физическому воспитанию у 54% студентов; у 28% опрошенных студентов отношение к занятиям скорее положительное; у 18% студентов отношение к занятиям скорее отрицательное.

Студенты с отрицательным отношением к занятиям по физическому воспитанию обосновывают это сложностями со временем (10%), однообразием проведения занятий (10%), плохим самочувствием после занятий (4%), большим количеством человек в спортивном зале (4%).

Преимущественно студенты посещают занятия по физическому воспитанию с целью укрепления здоровья и улучшения физического состояния (66 %), 32 % для улучшения и

коррекции фигуры, 30 % для получения зачета, 12 % нравятся занятия по физическому воспитанию, 2% считают, что занятия по ФВ вообще не нужны. Студенты (42 %) считают целесообразным количеством занятий физическим воспитанием 2 занятия в неделю, 28 % – 1 занятие в неделю, 22 % отдают свое предпочтение занятиям 2-3 раза в неделю, 8% – ежедневно.

Выявлено также, что 44% студентов занятия по ФВ не нравятся из-за состояния спортивной базы, 34% – из-за отсутствия гигиенических мероприятий после занятий, 18% из-за отсутствия удовольствия от занятий. 16%- из-за отсутствия разнообразия занятий, 14% из-за содержания занятий. Кроме того, 54% опрошенных отдали бы предпочтение таким видам занятий как занятия в тренажерном зале, 28 % предпочли бы занятия плаванием, 26% предпочли бы занятия легкой атлетикой, 22% – занятия пилатесом, 16% – отдали бы предпочтение спортивным играм. Для улучшения своего внешнего вида студенты хотели бы использовать занятия в тренажерном зале (76%), плавание (28%), средства пилатеса (26 %), ходьбу, кроссовый бег (16%), подвижные игры (10 %). Оптимальными средствами улучшения уровня здоровья, по мнению студентов, являются: средства легкой атлетики, оздоровительная гимнастика (66 %), плавание (34 %), спортивные игры (14 %), 12 % затруднились дать ответ.

По мнению студентов, преимуществом занятий по физическому воспитанию с использованием современных технологий по сравнению с традиционными занятиями является большая заинтересованность студентов и высокая посещаемость занятий (52 %), более эмоциональный характер, улучшение настроения (28%), обеспечение студентов новейшей современной информацией касательно здоровья (26%), увеличение энергозатрат организма (8%).

Студенты считают, что занятия физическим воспитанием с использованием современных технологий более интересные и эмоциональные, нежели традиционные формы занятий (62%), 24% считают, что такие занятия развивают не только физические качества, а также психофизиологические и когнитивные способности, 14 % считают, что такие занятия способствуют сплоченности студенческого коллектива.

От занятий физическим воспитанием с использованием современных технологий студенты ожидают: улучшение состояния здоровья (54 %), коррекцию фигуры (32 %), увеличение двигательного опыта (16%), увеличение работоспособности (14%), развитие психофизиологических способностей (12 %), повышение интереса к академическим занятиям по физическому воспитанию (10%), ничего не ожидают (4%).

Анкетирование показало также, что 74% студентов занимаются физическим воспитанием самостоятельно в свободное время.

Анкетирование относительно использования студентами информационных технологий показало следующее: 61% студентов ответили, что их стаж работы в интернете составляет более 3-х лет, 33 % студентов имеют стаж от 1 года до 3-х лет, 4 % – стаж работы в интернете составляет от 3-х месяцев до 1 года, 2 % студентов пользуются сетью интернет менее 3-х месяцев.

Выводы.

1. Установлено, что, по мнению студентов, занятия по физическому воспитанию с использованием современных технологий являются более эффективными по сравнению с традиционными занятиями (52 %), несут более эмоциональный характер, способствуют улучшению настроения (28%), обеспечивают студентов новейшей современной информацией относительно здоровья (26%), способствуют увеличению энергозатрат организма (8%).

2. Выявлено, что, по мнению студентов, занятия физическим воспитанием с использованием современных технологий более интересные и эмоциональные, чем традиционные формы занятий (62%); 24% студентов считают, что такие занятия развивают не только физические качества, а также психофизиологические и когнитивные способности, 14 % студентов считают, что такие занятия способствуют сплоченности студенческого коллектива.

3. Показана необходимость разработки и применения информационно-коммуникационных технологий и нетрадиционных форм физического воспитания для повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.

Литература

1. Базильчук В. Вплив фізичних вправ на здоров'я студентської молоді //Матеріали Всеукр. наук.-метод. конф. «Проблеми фізичного виховання студентів». – Дніпропетровськ – 2003. – С. 57-58.
2. Бородин Ю.А., Добровольский В.Б., Мальцев А.А., Сухорада Г.И. Современные проблемы физической культуры в формировании здоровья нации //Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. – Харьков: ХХПИ, 2000. - №6. – С. 43-56.
3. Волкотруб Л.П., Егоров И.М. Компьютер и здоровье: монография / Л.П. Волкотруб, И.М. Егоров. – Томск: [б.и.], 2006. – 157 с. : ил.
4. Домашенко А.В. Прогностична динамічна модель фізичного виховання студентської молоді в період оновлення суспільства в Україні // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2002. №23.-С. 3-10
5. Зеленюк О.В. Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять з фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навчального процесу // Молода спортивна наука Україна: Зб. наук,

праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: у 4-х т. – Львів: НФВ «Українські технології», 2004.-Т.3.-С. 131-135.

6. Иванько Е. Физическое воспитание и здоровье студентов // Матеріали Всеукр. наук.-метод. конф. «Проблеми фізичного виховання студентів». – Дніпропетровськ – 2003. – С. 65-66.

7. Кісельов А., Черно В. та ін. Фізичне виховання та здоров'я студентів університету // Матеріали Всеукр. наук.-метод. конф. «Проблеми фізичного виховання студентів». – Дніпропетровськ – 2003. – С. 56-57.

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА ОСНОВЕ МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Репина Н.В., Шевченко О.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Исследования НИЦЗД РАМН показали, что сегодня среди выпускников российских школ только 3% здоровых детей. Это говорит о необходимости уделять значительное внимание здоровью школьников.

Острой проблемой современного российского дошкольного образования является тенденция к увеличению числа детей, имеющих нарушения в состоянии здоровья с раннего возраста. Среди них выделяется многочисленная (до 20%) группа, которую составляют дети, имеющие задержку психического развития (ЗПР). Специалисты рассматривают это состояние как пограничное, характеризующееся отставанием психических функций, в частности познавательных процессов и эмоционально-волевой сферы, а также связанных с этим дефектов двигательной координации.[1]

Несвоевременная помощь может повлечь за собой ухудшение состояния здоровья школьников.

Принято считать, основная работа по коррекции детей с ЗПР осуществляется психологами, логопедами, дефектологами. Однако известно, что движение является важнейшим аспектом при формировании здоровья ребенка. Научно установлено, что специально организованные двигательные задания могут положительно воздействовать на развитие функций центральной нервной системы, способствуя тем самым формированию интеллектуальной сферы детей.

Одним из важнейших направлений адаптивной физической культуры является воздействие на детей с ЗПР. В рамках этого направления актуальным является применение нестандартных средств, таких, как музыкально-двигательная деятельность.

Танцы как самостоятельный вид гимнастики и искусства, существовали с очень давних времен. Сегодня существует «танцевально-двигательная терапия», которая используется в психотерапии.[3]

Отдельные исследования в наше время подтверждают положительное влияние танцев на укрепление и восстановление организма человека.

Система адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с ЗПР на основе музыкально-двигательной деятельности представляет собой совокупность разнообразных компонентов, объединенных общей целью функционирования и взаимодействующих как целостное явление. Состав системы представляет собой синтез основополагающих компонентов «Движение», «Музыка», «Игра», «Технологии психокоррекционного воздействия: музыкотерапия, игротерапия, сказкотерапия». Их сложное взаимодействие и взаимное дополнение обеспечивает необходимый уровень воздействия.

Эффективность воздействия музыкально-двигательных средств на психофизическое развитие детей младшего школьного возраста обусловлена следующими факторами:

- использованием разнообразных двигательных заданий координационно-аналитической направленности;
- музыкальной ритмо-структурной организацией двигательных заданий, усиливающих аналитический характер их содержания и повышающих активность интеллектуальных функций (памяти, внимания, мышления);
- эмоционально-образным содержанием музыки, вызывающим рефлексивное двигательное интонирование (выразительное движение);

Игра и движение — важнейшие факторы жизнедеятельности детей, они всегда готовы играть и двигаться. Это ведущий мотив их существования. Пространство игрового танца телесно-культурной ориентации, целостно воздействуя на организм, позволяет каждому ребенку, в зависимости от индивидуального развития, общаться с собой, своим психофизическим и социальным «Я», со сверстниками, с окружающим реальным и вымышленным миром. Занятия танцевальной терапией могут проводиться в течение полного занятия или быть его фрагментом.[2]

Игровой танец, вливаясь в учебный процесс, позволяет детям пережить и прочувствовать эмоциональные возбуждения, а в социальном плане включаться в партнерские отношения со своими сверстниками. Так в игровом танце происходит

гармонизация общего физического и психомоторного развития. Развитие мелкой и крупной моторики, координации движений пронизывают весь процесс игрового танца, что положительно влияет на младших школьников с задержкой психического развития.

Литература

1. Бутко Г.А. Физическое воспитание детей с задержкой психического развития. / Г.А. Бутко - М.: Книголюб, 2006. – 144с.
2. Выготский Л. С. Психология развития человека. / Л.С. Выготский — М.: Эксмо, 2005. — 1136 с.
3. Медведева Е. А. Краткий исторический обзор применения разных видов искусства в лечении и коррекции. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании / Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. - М.: Academia. –2001. – 248 с.

КОМПЛЕКСНОЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ ПРИ ПОЯСНИЧНЫХ БОЛЯХ

Рогачев Е.А., Посохов А.В., Рогачев В.Е.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
ОГБУ «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными
возможностями», г. Белгород*

Функциональные и структурные нарушения, ограничивающие или исключающие возможность продолжения спортивной и профессиональной деятельности, возникают при ряде повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата у занимающихся спортом различного возраста и спортивной специализации.

Боли в пояснице, очень часто встречающаяся патология позвоночника, у занимающихся спортом. В работах Понелянского Я.Ю., 1989 г., Каптелина А.Д., 1992 г., Епифанова А.В., Епифанова В.А., 2000 г., Ходарева С.В., 2001 г. и др., приводятся многочисленные методы лечения данной патологии.

Вместе с тем, восстановительное лечение данного контингента, со столь высокими тренировочными и соревновательными нагрузками, имеет в свою очередь специфику. Для лиц, занимающихся спортивными танцами, гимнастикой, акробатикой и различными видами единоборств, особенно восточных, характерна высокая подвижность суставов, в том числе и суставных элементов позвоночника. Это связано как с врожденной гипермобильностью, так и с целенаправленной тренировкой с детского возраста. Диспропорция между значительной функциональной нагрузкой и относительной слабостью мышечных элементов, является

одной из главных причин хронической перегрузки и микротравматизации мышечно-связочных структур позвоночника и развития дистрофического процесса. Движения в различных плоскостях в поясничном отделе с одновременной перемещающейся перемежающейся силовой нагрузкой приводят к спондилоартрозу.

Цель работы: разработать комплекс восстановительных и лечебных мероприятий при поясничных болях у занимающихся различными видами двигательной деятельности с учетом анатомо-физиологических особенностей.

Материалы и методы: под наблюдением находились 86 занимающихся спортом с поясничными болями различного генеза, возраст от 16 до 40 лет (средний возраст 23,8 года), мужчин – 57, женщин – 29 (табл. 1-2).

Таблица 1 – Распределение спортсменов по направлениям двигательной деятельности

№	Вид спортивной деятельности	количество
1.	Гимнастика спортивная, художественная	16
2.	Спортивные игры	19
3.	Легкая атлетика	5
4.	Тяжелая атлетика	9
5.	Спортивные танцы	14
6.	Единоборства	23
	Всего	86

Таблица 2 – Распределение спортсменов по причине болевых синдромов

№	Причина поясничного болевого синдрома	количество
1.	Остеохондроз Корешковый ирритативный синдром Корешковый компрессионный синдром	47
2.	Синдром фасеток (спондилоартроз)	14
3.	Спондилолиз (спондилолистез) Нестабильность	18
4.	Хроническая микротравма связочного аппарата	7
	Всего	86

С целью оценки исходного состояния пациентов и определения эффективности лечебного процесса были использованы клинические и инструментальные методы. Оценка боковой подвижности определялась соотношением линейных величин при активной латерофлексии (расстояние между задне-верхними остями таза и остистым отростком Th₁₂,

сгибание и разгибание по их соотношению с линейной величиной отрезка между Th_{12} и S_1 в нейтральном положении при крайней точке активного движения во фронтальной плоскости. Напряжение мышц спины оценивали по результатам пальпации и миотонусометрии. Оценку функционального состояния мышц-стабилизаторов поясничного отдела позвоночника проводили с помощью специальных тестов на выносливость к статической и динамической нагрузке. Появление болей при выполнении функциональных проб на удержание туловища на весу, считалось отказом от нагрузки. Аналогично оценивали выносливость к вертикальной нагрузке по продолжительности двигательных тестов.

Всем проводилось неврологическое обследование, рентгенологическое, по показаниям магнито-резонансная томография. Субъективная оценка болевых ощущений проводилась по 10-ти бальной визуально-аналоговой шкале (ВАШ).

При составлении схем восстановительного лечения руководствовались следующими принципами:

- рациональное сочетание функциональной и медикаментозной терапии;
- сочетание лечебных мероприятий с рациональной физической нагрузкой;
- комплексное использование лечебно-терапевтических средств с учетом патогенетической направленности;
- последовательная коррекция с учетом этапов лечения;
- регулярность и последовательность курсов функционального лечения;
- максимальное восстановление спортивных навыков.

Программа восстановительных мероприятий была представлена 3-мя этапами.

- I. Снятие болевого синдрома и нормализация корешковых функций.
- II. Восстановление статической и стато-динамической устойчивости.
- III. Восстановление специальных видоспецифических навыков.

Изменение в соответствующем позвоночно-двигательном сегменте (ПДС) вызывает раздражение рецепторов околопозвоночных тканей, что в свою очередь приводит к рефлекторному спазму. Со временем, на фоне спастических явлений, в мышцах развивается недостаточность кровоснабжения, а это в свою очередь усиливает трофические нарушения в данном сегменте, т.е. одна из главных задач начала лечения – снятие болевого синдрома. Для этого использовались: ручной, сегментарный массаж, мягкие мануальные техники, приемы постизометрической релаксации (ПИР), вибрационно-вакуумный массаж. После снятия болевого синдрома, или значительного его уменьшения, использовались специальные упражнения, направленные на снятие спазма и восстановление подвижности в соответствующих сегментах.

При спондилогенных корешковых синдромах, использовали мионейростимуляцию, магнитолазерную и низкочастотную магнитотерапию, криотерапию, ультразвуковую терапию.

Дополнительно использовали миорелаксанты, сосудистые, нестероидные противовоспалительные и гомеопатические препараты.

На 2-м этапе ставилась задача повышения стабильности позвоночника и его адаптации к физическим нагрузкам. Использовалась специальная изометрическая гимнастика с применением приемов сенсомоторной активации (СМА) в различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя, направленных на укрепление локальных мышц позвоночного столба, мышц спины, живота и таза. Использовались приемы миофасциального массажа, мануальные техники, электростимуляция паретичных мышц.

На 3-м этапе продолжалась работа над улучшением функционального состояния мышц, поскольку совместная нагрузка на мышцы спины, живота и таза обеспечивает устойчивость и равновесие, нормальное положение центра тяжести тела и уменьшение нагрузки на позвоночник.

На заключительном этапе большое значение придается коррекционным направлениям, нормализующих нарушенные двигательные функции для выполнения видоспецифических технических приемов и движений. С целью коррекции нарушений, использовали видеоанализ движений, выполненный в различных геометрических плоскостях, с последующим построением биомеханических моделей возникающих нарушений, и их исправлением с помощью различных тренировочных устройств. Используются специальные упражнения для улучшения подвижности и повышения мышечного тонуса при выполнении видоспецифических двигательных навыков.

Результаты:

Полученные результаты оценивали на основании субъективных и объективных данных. Положительные результаты лечения были получены у 76,3 % пациентов – отсутствие или значительное уменьшение болевого синдрома (по ВАШ 0-1), уменьшение болей и улучшение функций позвоночника, мышц спины, улучшение подвижности, повышение специальной и общей выносливости мышц спины, живота и таза на 17,8 % (ВАШ 2-6 баллов). И группа с незначительным улучшением или неопределенными данными (волнообразный характер клинических данных) – 5,9 % (ВАШ 7-10 баллов).

Результаты наблюдения, оцениваемые по величине интегрального показателя исследуемых признаков, как достаточный уровень стабилизации соответствовали более 4 баллам. Уровень недостаточной стабилизации от 3 до 4 баллов. Уровень неопределенный менее 3 баллов.

Заключение

Анализ полученных исследований показал эффективность предложенных программ восстановительного лечения как при спондилогенных локальных, так и при спондилогенных рефлекторных синдромах. Получен стабильный клинический эффект у большинства обследуемых пациентов в отдаленном периоде, через 3 месяца и 6 месяцев наблюдений.

Литература

1. Героева И.Е., Каптелин А.Ф. Комплексное функциональное лечение остеохондроза позвоночника.// Остеохондроз позвоночника. Материалы Советско-американского симпозиума. М.,1992 – с.40-44.
2. Понеменский Я.Ю. Болезни периферической нервной системы. М., Медицина, 1989, с. 463-465.
3. Шойлев Д. Спортивная травматология. София. Медицина и физкультура, 1986, с. 192-194.
4. Цикунов М.Б., Косов И.С. Комплексное функциональное лечение болей в спине у артистов балета.// Материалы научной конференции. Вертебрология – проблемы, решения. М., 1992, с. 154-155.
5. LyleyM. Jenkins. Thesportmedicinebible. Harperperrenioladivisionofharper Collins. Publishers, 1995.
6. PetersonL., RekstrumP. Sportifyuries. London. MartinDoritz. 1992, p.488.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Руцкой И.А., Фёдоров А.В., Кондратенко П.П., Коренева М.С.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Футбол является одной из массовых, популярных и эффективных форм физического воспитания студенческой молодежи и включен в учебную программу факультета физической культуры БелГУ.

Футбол на современном этапе развития характеризуется высоким темпом игры. Этот темп должен обеспечиваться не только результативными ударами, точными и своевременными передачами мяча, но и общей подвижностью футболистов, их способностью выполнять большой объем работы с максимальной интенсивностью. Рационализация двигательной деятельности футболистов в официальных матчах, повышение её эффективности поможет значительно улучшить подготовку футболистов различного возраста и квалификации.

Решение этой задачи во многом зависит от умения тренеров и футболистов :

- находить оптимальные соотношения видов двигательной деятельности, их объемов и интенсивности в играх и учебно-тренировочных занятиях;
- обеспечивать необходимый уровень функциональной готовности к соревнованиям, надежность и устойчивость двигательных навыков;
- целенаправленно развивать способность управления своими движениями.
- программировать двигательную деятельность во время занятий и играх;
- регулировать уровень психической напряженности в процессе двигательной деятельности;

Анализ соревновательной деятельности студентов-футболистов группы ПФСС (ПСМ) факультета физической культуры последних лет убедительно продемонстрировали эффективность двигательной деятельности в соревнованиях различного уровня.

Скорость передвижения, выносливость, надежность настолько возросли, что футболистам стало тесно играть только в своих зонах. Им все чаще приходится выходить за их пределы. Диапазон действия футболистов значительно расширился, новые качества футболистов позволили внести серьезные изменения в тактические принципы ведения игры. Атака и оборона большими силами с участием футболистов всех линий, тактика широкого маневра с переменой мест по всей ширине поля и пр. ознаменовали собой новый количественный и качественный скачок в развитии игры. Новая техника предъявляет новые повышенные требования к методике обучения и тренировке, объему и интенсивности работы футболистов. На современном уровне развития игры эти требования проистекают из следующего:

- вратарь должен не только действовать в пределах своей площади ворот, но и смело выходить в штрафную площадь, а по ситуации и в поле, выполняя роль последнего защитника;
- защитники не только играют на своих участках поля, но по ходу игры (в зависимости от задания тренера) обязаны следовать иногда далеко вперед для участия в атаках, но, при обязательной подстраховки партнеров. Они должны быть готовы к перемещениям по всей ширине поля и к действиям на половине поля соперника;
- полузащитники действуют по всему полю, в зависимости от того, как складывается игра;
- нападающие не только атакуют, но и при необходимости оттягиваются назад для участия в оборонительных действиях. При этом все футболисты должны неограниченно перемещаться по всему полю.

При всем разнообразии обязанностей игроков, их основные функции трансформируются, но не отмирают, иначе игра из организованного процесса превратится в

стихийный и потеряет смысл. Естественно, что выбор для футболиста той или иной роли в команде связан с его физическими и психическими особенностями, личными и коллективными интересами и многими другими факторами.

Методы обучения и тренировки должны отвечать новым требованиям, предъявляемым изменениям и расширением функций футболистов.

Можно смело утверждать, что внедрение в практику новейших форм, средств и методов повышения эффективности двигательной деятельности футболистов поможет ускорить темпы роста их спортивного мастерства в свете современных требований к формированию футболиста нового типа.

Разработка настоящей проблемы тесно переплетается с проблемой управления процессом тренировки футболистов, со способностью игроков управлять своими движениями. Поиск новых, более совершенных, форм организации управления двигательной деятельностью футболистов, мобилизация имеющихся неисчерпаемых резервов организма – вот главный путь повышения её эффективности.

К таким резервам следует отнести индивидуальную подготовку футболиста к играм и соревнованиям, которой должно отводиться, наряду с групповой и командной подготовкой, около 30% времени. Индивидуальная подготовка футболиста может быть отнесена к разряду неиспользованных резервов.

Планирование и учет индивидуальной подготовки футболистов

Низкая эффективность индивидуальной подготовки футболистов во многом связана с неясностями в планировании и учете.

Для устранения разночтений целесообразно уточнить существующие терминологические понятия «индивидуальная тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка».

Индивидуальная тренировка - это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности и подготовленность футболиста в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования. Индивидуальная тренировка - это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий.

Индивидуальная подготовка - педагогически направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) футболиста в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность футболиста к играм.

Индивидуализированная тренировка - это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования игровых, двигательных, психомоторных качеств, избранный игровой профиль футболиста и реализуется в процессе общекомандной тренировки.

Для футболистов высокой квалификации оптимальный объем индивидуальной тренировки составляет 25-30% от общего бюджета тренировочного времени.

Индивидуальная тренировка может быть направлена на:

1).совершенствование основных технико-тактических действий, соответствующих игровому профилю футболиста, его ведущим игровым функциям;

2) .совершенствование «коронных» технических приемов как через реализацию в них достигнутого более высокого уровня физической готовности, так и за счет улучшения биомеханической структуры движений;

3) .совершенствование вариативности и достоверности подготовительных, в том числе обманных, движений, основная цель которых - создать для соперника неудобную ситуацию и в то же время обеспечить для себя выгодную позицию для выполнения технико-тактического действия;

4) .повышение надежности основных технико-тактических действий;

5) .доведение скоростных, скоростно-силовых, координационных и других двигательных качеств до оптимального уровня;

6) .исправление недостатков в физической, технической и технико-тактической подготовленности;

7).восстановление утраченных качеств и навыков после травм и других вынужденных перерывов в тренировках.

Определяя цели и задачи индивидуальной тренировки, нужно помнить, что это одно из важных звеньев системы подготовки высококвалифицированных футболистов в целом.

Очевидно, что план тренировки должен давать четкие ответы на следующие вопросы:

- над чем и сколько (причем не только по времени, но и по числу повторений и другим параметрам) нужно работать футболисту?

- развиваются (совершенствуются) ли в результате тренировки ведущие игровые функции, насколько эффективен этот процесс?

- управляем ли этот процесс, есть ли возможности внести в тренировку современные и оправданные коррективы?

Тренеры и футболисты должны вести документы индивидуальной тренировки. Особенно если учесть, что в силу различий в двигательной одаренности, в тактическом мышлении и других индивидуальных особенностях различным футболистам требуется неодинаковое время для освоения внешне сходных технико-тактических действий.

Выход видится в ведении футболистом дневника индивидуальных тренировок, а еще лучше - подготовки в целом. Это, кстати, является обычным в так называемых индивидуальных видах спорта.

Кто лучше самого футболиста знает, что, сколько и, главное, как он сделал на тренировке? Не случайно многие выдающиеся футболисты отмечают, что рост их спортивного мастерства тесно связан с индивидуальными тренировками в юношеском, а нередко и в зрелом футбольном возрасте. Поэтому важно научить футболистов объективно фиксировать и всесторонне анализировать собственную тренировочную и соревновательную деятельность. Задача тренера - направлять индивидуальную тренировку в нужное русло, но не «на глазок», не только по интуиции, а и на основе объективных данных текущего и этапного контроля, анализа игровой деятельности, т. е. тренер должен осуществлять методическое руководство и контроль за индивидуальной тренировкой футболиста.

Годовой план индивидуальной тренировки футболиста включает объяснительную записку и основные показатели, отражающие содержание тренировочной работы, сроки и результаты текущего, этапного и итогового контроля. В объяснительной записке в основном отражаются данные о спортивном анамнезе футболиста: год рождения; амплуа; число матчей, проведенных в разных лигах; освоенный объем и вид тренировочных нагрузок (например, в предыдущем сезоне); травмы и заболевания, последствия которых необходимо учитывать; характеристика игровой деятельности, основные задачи индивидуальной тренировки.

Основные показатели индивидуальной тренировки футболиста целесообразно распределить по видам подготовки (технико-тактическая, техническая, физическая, морально-волевая).

Приведем несколько примеров конкретных задач индивидуальной тренировки.

1. По технико-тактической подготовке:

- 1). совершенствование функций разыгрывающего игрока:
 - а) отработка связки ТТД «освобождение от опеки - прием мяча - ведение - передача - улучшение позиции»;

б) отработка связки ТТД «рывок - выход на позицию для игры в «стенку» - получение мяча и в одно касание пас мяча партнеру для удара по воротам - рывок на добивание;

в) повышение двигательной активности и снижение процента брака;

2). совершенствование действий в завершающей стадии атаки:

а) совершенствование связки ТТД «выбор позиции - старт - удар в ворота головой с преодолением противодействия соперника - добивание»;

б) совершенствование связки ТТД «выбор позиции - рывок на опережение соперника - удар в ворота - добивание».

2. По технической подготовке:

а) совершенствование ударов по воротам с дальней дистанции;

б) совершенствование удара в ворота после рывка с мячом;

в) совершенствование удара в ворота после розыгрыша стандартных положений;

г) совершенствование нацеленных передач при угловых, свободных, штрафных ударах;

д) совершенствование ударов по воротам с короткой дистанции после прострелов в условиях скученности перед воротами.

3. По физической подготовке:

а) повышение двигательной активности в матчах;

б) увеличение суммарного метража рывков и ускорений до 3000 м;

в) повышение скоростной выносливости.

4. По морально-волевой подготовке:

а) увеличение количества единоборств за мяч на половине поля соперника;

б) повышение эффективности игры против персональной опеки;

в) повышение надежности и эффективности ТТД в играх на поле соперников.

Оценивая содержание индивидуальной тренировки, тех или иных ее составляющих, можно использовать количественные показатели, например ТТД (с учетом их качества, целесообразности, эффективности), метраж скоростной работы, число, качество, эффективность единоборств. Могут иметь место и экспертные оценки в баллах либо в других единицах. Хотя следует отметить, что некоторой доли субъективизма в таких оценках избежать вряд ли удастся. Естественно, что шкала оценок исходного состояния, текущего, этапного и итогового контроля должна быть идентичной.

Заключение по итогам выполнения плана индивидуальной тренировки должно содержать оценку роста спортивного мастерства футболиста и вскрывать имеющиеся резервы в его подготовке, тренировке, а в конечном счете - в росте спортивного мастерства.

Следующий этап планирования индивидуальной тренировки футболиста - разработка тренировочных заданий по конкретным разделам индивидуального плана. Тренировочные задания содержат набор упражнений с повышающейся степенью сложности самих ТТД и условий их выполнения, в том числе характера противодействия, постепенного увеличения дефицита времени и пространства. При этом должна четко выдерживаться тенденция максимального приближения предлагаемых футболисту тренировочных заданий к игровым условиям реальных матчей.

До настоящего времени этот раздел планирования индивидуальной тренировки наименее разработан.

Вариантов учета основных показателей подготовки футболистов может быть много. Наиболее удачна схема, предложенная ЗТР СССР В.М. Сальковым (1985 г.).

По вертикали представлены параметры по основным разделам подготовки. Это характеристика тренировочных нагрузок. В физической подготовке, например, выделяют три типа тренировочных воздействий: на выносливость, на скоростно-силовые качества и комплексные, которые нередко интерпретируются как поддерживающие (могут выражаться в процентах); в технико-тактической подготовке и игровой деятельности - сумма и оценка ТТД, процент брака и др. По вертикали также представлены данные о переносимости тренировочных нагрузок (биохимические показатели, данные ортостатической пробы, артериального давления, динамики восстановления ЧСС и др.), о состоянии здоровья (вес тела, заболевания, травмы и др.); сведения о днях отдыха, дополнительных занятиях, индивидуальных тренировках, различных нарушениях спортивного режима (сон, питание и др.) и другие показатели. Естественно, что набор показателей должен быть, с одной стороны, достаточно простым и информативным, с другой - он зависит от возможностей получения подобной информации.

По горизонтали представлены календарные даты, по которым и фиксируются выше отмеченные, а вернее, избранные тренером показатели подготовки и подготовленности футболиста.

Резюмируя, уточним функции тренера и футболиста. Тренер при участии футболиста разрабатывает годовой план индивидуальной тренировки. Он составляет тренировочные задания по основным разделам индивидуальной тренировки и осуществляет совместно с футболистом количественно-качественный анализ подготовки в целом и вносит необходимые коррективы. Футболист реализует план на практике, тщательно фиксирует в

дневнике выполненные тренировочные задания, свои данные о сдвигах в совершенствуемых качествах (в том числе в играх), анализирует свои тренировки и состояние, регулярно информирует о динамике тренированности.

Выявление новых, более эффективных методов достижения высших форм двигательной деятельности при помощи индивидуальной тренировки должно помочь прогрессу мастерства футболистов различного возраста и квалификации.

Литература

1. Андреев С.Н. Футбол в школе.- М.: Просвещение, 1986. – 144с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: Физкультура и спорт, 1985.- 84 с.
3. Голомазов В.В. Теория и практика футбола.- М.: Физкультура и спорт, 1999.- 126 с.
4. Казаков П.Н. Футбол.- М.: Физкультура и спорт, 1978.- 256 с.
5. Качалин Г.Д. Тактика футбола.- М.: Физкультура и спорт, 1985.- 92 с.
6. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 79 с.
7. Кочетков А.П. Целостный подход в работе тренера с профессиональной командой по футболу. Учебно-методическое пособие для слушателей ВШТ, студентов старших курсов Академии.- М.: Спринт, 2000.- 138 с.
8. Швыков И.А. Спорт в школе – футбол.- М.:Терра - Спорт, 2002.222 с.
9. Подготовка футболистов / Под общей редакцией Козловского В.И.- М.: Физкультура и спорт, 1979.- 173 с.
10. Тюленьков С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов. Учебное пособие. – Смоленск: ТОО Информационно-коммерческое агентство. 1997.- 116 с.
11. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Под общ. Ред. Хомутского В.С.- М.: Российский футбольный союз, 1996.- 96с.
12. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов.- Киев, Олимпийская литература, 2003.- 259 с.
13. Бишопс К., Герардс Х.В. Единоборство в футболе.- М.: Терра - Спорт, 2003.- 59 с.
14. Футбол. Ежегодник.М.ФиС. 1985 г.
15. Футболист в игре и тренировке./под.ред. Савина С.А.,М.ФиС.1975.108 стр./

ВЛИЯНИЕ МИНЕРАЛОВ НА ОБЪЕКТИВНЫЕ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

Рыжова А.А., Койпышева Е.А.

*Национально исследовательский Иркутский государственный технический
университет*

Аннотация: впервые в НИ ИрГТУ изучается влияние минералов на работоспособность, изменение ССС при физических нагрузках и время восстановления после них. Ил. 9. Библиогр. 3 назв.

Цель: определить влияние минералов на функциональное состояния организма.

Актуальность: в современном мире чтобы добиться определенных результатов, нужно быть здоровым, активным и в то же время уравновешенным. Все что в этом может помочь надо использовать, в том числе и минералы.

Состояние организма и отдельных его систем в зависимости от формы движения, мощности, длительности, ритма, объема и интенсивности работы можно оценить с помощью дозированных нагрузок и возмущающих воздействий функциональных проб, которые показывают объективные показатели организма.

Субъективные показатели – это то, что нельзя измерить. В работе было проведено анкетирование в соц. сетях (тридцати человек), исследование показывает субъективные показатели организма

Оценка функциональной подготовленности осуществляется также с помощью физиологических проб. К ним относятся контроль за частотой сердечных сокращений. Для этого использовали пробу Руфье и исследовали 20 студенток второго курса основной группы здоровья, для того чтобы оценить работоспособность ССС на физическую нагрузку. Этот проба показывает, какой уровень нагрузки может выдержать человек без риска для своего здоровья. Проведение пробы Руфье: после пяти минутного отдыха в течении пятнадцати секунд измеряется пульс в положении сидя. Затем делается двадцать приседаний за тридцать секунд. После приседаний сразу подсчитывается пульс за пятнадцать секунд, и следует минута отдыха. По окончании этой минуты снова измеряется пульс за пятнадцать секунд.

Рассчитывается индекс Руфье по формуле: $(4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$,

где P1 – пульс в спокойном состоянии, P2 – пульс после нагрузки, P3 – после небольшого отдыха.

Полученный индекс Руфье расценивается как:

меньше 0- приспособляемость к нагрузкам отличная;

менее 3- высокая; 3-5 - хорошая; 6-10 - удовлетворительная;

11-15 - слабая; больше 15 - неудовлетворительная.

Повтор этой пробы проводился у девушек, имеющих на себе минералы.

Использовались минералы: турмалин, малахит, сердолик



Обследование показало, что у пяти студенток индекс не изменился, у остальных изменился в 1,13 раз. У большинства студенток индекс Руфье оценивается «удовлетворительно», только у одной студентки он «отлично» и этот результат не изменяется у нее во втором эксперименте, а у другой студентки он «неудовлетворительный», но во втором улучшился на 0,4 балла. Две студентки из группы «слабая» перешли в «удовлетворительную». Вывод: на большинство студенток минералы повлияли в положительную сторону и их функциональное состояние улучшилось при физических нагрузках.

Проведено интернет анкетирование тридцати человек, анализировались субъективные показатели. Субъективные показатели – это то, что нельзя измерить. В анкете было восемь вопросов. Оценка проводилась по пяти бальной системе, один – плохо, пять – отлично. До ношения на себе каких-нибудь минералов, украшений из камней и через неделю с минералами на теле.

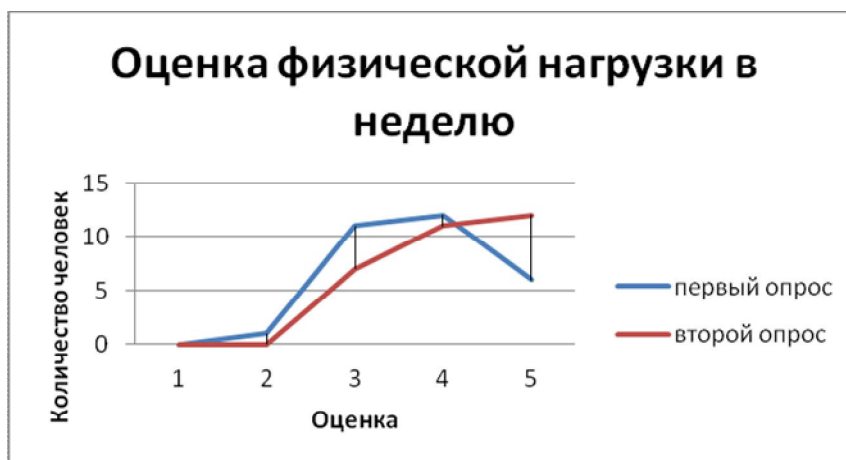
1. Оценка самочувствия. Самочувствие является важным показателем влияния физических нагрузок и состояние организма на данный момент. Количество троек во втором опросе снизилась на 23%, за счет этого четверок увеличилось на 10% и пятерок увеличилось на 13%. Вывод: самочувствие улучшилось.



2. Оценка настроения. Настроение влияет на настрой организма. Во втором опросе троек уменьшилось 10%, четверок осталось то же самое количество, пятерок увеличилось на 13%, а двойки исчезли. Вывод: настроение улучшается.



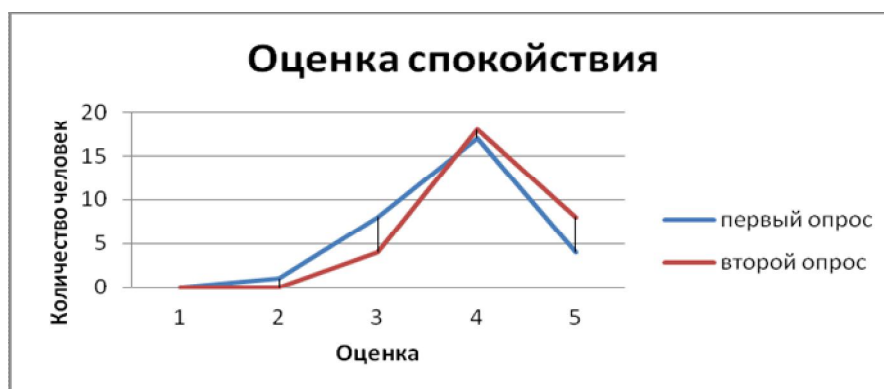
3. Оценка физической нагрузки в неделю. Во втором опросе троек уменьшилось 14%, четверок уменьшилось на 3%, пятерок увеличилось на 20%, а двойки исчезли. Вывод: увеличение физической нагрузки в неделю.



4. Оценка умственной нагрузки в неделю. Количество троек во втором опросе снизилось на 20%, двоек на 4%, за счет этого четверок увеличилось на 21% и пятерок увеличилось на 3%. Вывод: увеличение умственной нагрузки в неделю.



5. Оценка спокойствия. Спокойствие помогает правильно и уравновешенно принимать решения и чувствовать свое состояние. Во втором опросе троек уменьшилось 14%, четверок увеличилось на 3%, пятерок увеличилось на 14%, а двойки исчезли. Вывод: люди проходившие опрос стали более спокойными.



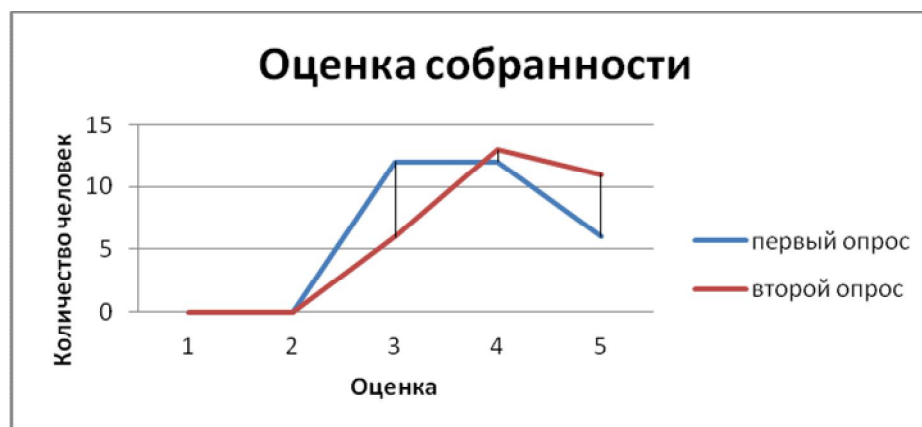
6. Оценка сна. Здоровый сон обеспечивает энергией организм на весь день. Для оценки необходимо было отметить продолжительность и глубину сна, его нарушение (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница). Количество троек во втором опросе снизилась на 20%, за счет этого четверок увеличилось на 7% и пятерок увеличилось на 13%. Вывод: сон улучшился.



7. Оценка уверенности. Уверенность придает силы выкладываться на все сто. Количество троек во втором опросе снизилась на 10%, четверок увеличилось на 3% и пятерок увеличилось на 7%. Вывод: немного увеличилось уверенность.



8. Оценка собранности. Собранность помогает организму сосредотачиваться на одной цели. Во втором опросе троек уменьшилось 20%, четверок увеличилось на 3%, пятерок увеличилось на 17%. Вывод: увеличение собранности.



Анализируя результаты всей работы можно сделать вывод о том, что минералы влияют на функциональное состояние организма положительно, в том числе на функциональное состояние ССС. Улучшаются субъективные показатели (самочувствие, настроение, сон, спокойствие, уверенность, собранность), улучшается физическая работоспособность.

Литература

1. Грановский В.А., Сирая Т.Н. Методы обработки экспериментальных данных при измерениях. / В.А. Грановский, Т.Н. Сирая – Лениздат, 1990. – 288 с.; ил.
2. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология: Учебник для вузов. 2-е издание. / В.Н. Дружинин – Питер, 2010. – 320 с.; ил.
3. Лебединский В.Ю., Колокольцев М.М., Маслова Е.С., Мельникова Н.С., Шпорин Э.Г. Мониторинг здоровья субъектов образовательного процесса в вузах «Паспорт Здоровья» : монография/ под общ. Ред. Д-ра мед. наук, проф. В.Ю. Лебединского. – Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2008. – 268 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Савин С.В., Степанова О.Н.

ФГАУ «Рублево-Успенский лечебно-оздоровительный комплекс»

при Управлении делами Президента РФ

Московский педагогический государственный университет

На протяжении достаточно долгого времени считалось, что возраст является существенным препятствием к выполнению силовых упражнений. Более того, существовало мнение, что женщины не должны заниматься упражнениями с отягощениями. Однако в последнее десятилетие данная позиция была пересмотрена, и в силовых фитнес-тренировках теперь принимают участие не только мужчины зрелого возраста, но и женщины.

Силовые упражнения являются прекрасным средством профилактики целого ряда заболеваний, поскольку правильно подобранная методика занятий стимулирует деятельность эндокринной и иммунной систем [14]. Доказано, что более двадцати полезных эффектов может добиться человек, регулярно тренирующийся с отягощениями. Перечислим лишь первые пять: растут мышечная сила и выносливость, «подтягиваются» формы тела, увеличиваются прочность костей и связок, толщина хрящей и число капилляров в мышцах, улучшаются здоровье и физическая подготовленность в целом [2]. Существует также мнение о широких возможностях новообразования мышечных волокон под воздействием регулярных физических нагрузок [1].

Основатели бодибилдинга Б. Вейдер и Дж. Вейдер развеивают миф о том, что упражнения с отягощениями ведут к ограничению подвижности в суставах, замедлению движений, способствуют формированию только мышечной ткани и не влияют на функциональные системы организма. Авторы убедительно доказывают, что правильное выполнение силовых упражнений способствует возрастанию гибкости, скорости движений, формируют не только мышцы, но и соединительные ткани, кости, укрепляют нервную и сердечно-сосудистую системы, содействуют гармоничности телосложения, увеличивая мышечную массу и снижая процент жира в организме [2].

Известный атлет Б. Перл [9] в своих исследованиях отмечает, что силовые упражнения благоприятно влияют на организм людей всех возрастов, способствуют замедлению процесса старения и являются профилактикой остеопороза, увеличивая прочность костей и опорно-двигательного аппарата в целом, способствуют профилактике

заболеваний сердца, помогают борьбе с лишним весом. Увеличивая объём мышечной массы и, тем самым, ускоряя обменные процессы, они способствуют потере жировых отложений.

Эффективность воздействия силовых упражнений с лечебными целями сложно переоценить. Они используются при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, нарушениях осанки, способствуют восстановлению после травм и заболеваний [3, 4, 10].

Многие авторы подчёркивают, что оптимальным в борьбе с лишним весом является сочетание аэробной тренировки и силовых упражнений [2, 5, 14]. В частности, известная пропагандистка фитнеса Н.К. Ким отмечает, что единственным способом, позволяющим уменьшить объёмные размеры тела, является сочетание тренировок с отягощениями и аэробики, подкреплённое правильно подобранной диетой. Автор отмечает, что преимущества фитнеса – это «подбор упражнений, их количество и интенсивность выполнения в зависимости от индивидуального строения фигуры». При этом местное «прокачивание» мышц (его ещё называют методом «точечной редукции») не приводит к местному похудению – похудение затрагивает все сегменты тела, поскольку транспорт жиров из жировой ткани в клетки мышц происходит через кровь и печень, а не напрямую из надлежущего участка [5]. Аналогичного мнения придерживается А. Шварценеггер, который говорит о том, что метод «точечной редукции» малоэффективен для снижения жировой массы на отдельных участках тела [14].

Специалисты подчёркивают, что работа со свободными отягощениями лучше стимулирует мышцы, чем тренажёры, поэтому результаты от упражнений со свободными весами более значительны (В.А. Китманов [6], А. Шварценеггер [14]). Более категоричен С. Мак Роберт, который утверждает, что только упражнения со свободными весами, выполняемые в силовом режиме, имеют развивающее воздействие. Из этих упражнений особое влияние оказывают комплексные «стержневые» упражнения, которые вовлекают в работу большое количество мышц и суставов (приседания, становые тяги, жимы лёжа и стоя, тяги в наклоне и т.п.), в то время как другие – односуставные движения и упражнения на тренажёрах – не способствуют развитию силы и служат только для «шлифовки» мышц [7].

Женщинам занятия с отягощениями позволяют обрести грациозность, довести фигуру до индивидуального совершенства, способствуют более быстрому послеродовому восстановлению организма (Е.Д. Максимова [8], Ж.К. Холодов [12], Л.Ф. Чеботарёв [13]). Силовые упражнения способствуют снижению процента жира как у мужчин, так и у женщин, однако женщинам требуется больше времени для получения эффекта, так как изначально в норме мужчины имеют более низкий процент жира (14–16%) по сравнению с женщинами (18–24%) [11].

Многие люди считают, что занятия с отягощениями ограничивают общую гибкость тела и подвижность отдельных суставов. Это широко распространённое заблуждение, которое не соответствует действительности. Проводились исследования по сравнению показателей гибкости среди гимнастов, борцов, культуристов и лиц, не занимающихся спортом. В результате было установлено, что культуристы лишь незначительно уступают в гибкости гимнастам и значительно превосходят сверстников-борцов и лиц, не занимающихся фитнесом. Всё это говорит о том, что занятия силовыми упражнениями при правильных режиме и амплитуде их выполнения не снижают, а, наоборот, повышают гибкость [9].

Как видно из обзора представлений авторитетных учёных и практиков, занятия с отягощениями показаны как мужчинам, так и женщинам зрелого возраста.

На основании вышеизложенного, а также с учётом собственного более чем 10-летнего опыта работы с лицами зрелого возраста, нами были сформулированы следующие методические особенности силовой фитнес-тренировки данного контингента занимающихся:

1. Оптимальное количество силовых тренировок – 2–3 занятия в неделю, длительность каждого занятия – не менее 40–60 минут.

2. Количество упражнений (подходов, повторов) определяется в зависимости от опыта занятий и уровня физической кондиции занимающихся. На начальном этапе тренировок как для мужчин, так для женщин оптимальный объём нагрузки составляет примерно 8–10 силовых упражнений в двух подходах; для более опытных занимающихся – 6–8 упражнений в трёх подходах.

3. Интенсивность силовой нагрузки определяется количеством повторений каждого упражнения, а также интервалами отдыха между подходами. У мужчин зрелого возраста рекомендуемое количество повторений в силовых упражнениях составляет 8–15 повторов, у женщин – 15–25 повторов. Интервалы отдыха между повторами дозируются в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся и составляют примерно 2–2,5 минуты.

4. Для лиц зрелого возраста показаны упражнения как глобального характера (с одновременным вовлечением множества мышц и нескольких суставов в работу), так и локального характера (односуставные упражнения).

5. Используются упражнения с применением различных тренажёрных устройств (как с заданной, так и со свободной кинематикой движений) и «свободных отягощений» (штанг, гантелей, гирь, утяжелителей), упражнения с использованием массы собственного тела, а также дополнительные средства силовой тренировки (петли TRX, амортизаторы, «нестабильные» поверхности).

6. Ограничениями к выполнению силовых упражнений лицами зрелого возраста можно отнести: «осевую» нагрузку на позвоночник, выполнение нагрузок с задержкой

дыхания, натуживанием, ощущением дискомфорта в позвоночнике и суставах, высокую частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений (150 уд/мин и более).

Литература

1. Бальсевич В.К. Очерки о возрастной кинезиологии человека / В.К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
2. Вейдер Б. Классический бодибилдинг. Современный подход. Система Вейдеров / Б. Вейдер, Д. Вейдер. – М.: Эксмо, 2003. – 432 с.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник / В.И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 1998. – 608 с.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, 2001. – 592 с.
5. Ким Н.К. Фитнес для всех типов фигур / Н.К. Ким. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2002. – 176 с.
6. Китманов В.А. Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности / В.А. Китманов, В.В. Михайлов. – Волгоград: ВГИФК, 1988. – 134 с.
7. Мак Роберт С. Думай! Бодибилдинг без стероидов / С. Мак Роберт. – М.: СБ «Уайдер спорт», 1997. – 120 с.
8. Максимова Е. Д. Технология применения локальных силовых упражнений в оздоровительной физической культуре женщин второго зрелого возраста: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.Д. Максимова. – М.: РГАФК, 2004. – 24 с.
9. Перл Б. Стань сильнее / Б. Перл; Пер. с англ. В.М. Баженова, М.В. Драко. – Минск: ООО «Попурри», 2004. – 432 с.
10. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов институтов физической культуры / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
11. Самсонов М.А. Современные проблемы ожирения / М.А. Самсонов, Е.А. Беюл // Клиническая медицина. – 1979. – № 4. – С. 9–14.
12. Холодов Ж.К. Основы методики занятий физическими упражнениями с использованием тренажёрных устройств: Методические рекомендации / Ж.К. Холодов [и др.]. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 54 с.
13. Чеботарёв Л.Ф. Особенности анаэробного энергообеспечения физической нагрузки в различные возрастные периоды / Л.Ф. Чеботарёв, О.В. Корушко, Ю.Т. Ярошенко // Физиологический журнал. – 1984. – № 1. – С. 53–59.
14. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / А. Шварценеггер. – М.: Эксмо, 2006. – 824 с.

АКЦЕНТИРОВАНИЕ РАЗВИТИЕ СИЛЫ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

Садовина Л.Г.

тренер ДЮСШ «Олимпиец» г.Воркута

Гиревой спорт является одним из самых молодых видов спорта – только в 1987 году была создана Всесоюзная федерация гиревого спорта, а в 1992 году – Международная федерация. Вместе с тем, в содержании тренировки спортсменов-гиревиков остается еще много проблем, требующих глубокого и всестороннего изучения. Важнейшим направлением исследования остается совершенствование особенностей содержания физической подготовки спортсменов-гиревиков. Так, например, некоторые авторы на основе собственных научных данных утверждают, что с ростом спортивного мастерства у гиревиков все большее значение в физической подготовке приобретает акцентированное развитие силы мышц нижних конечностей [3]. Однако, данный вопрос до сих пор остается открытым и требующим более основательного изучения и подтверждения. Данное обстоятельство и определило актуальность настоящего исследования.

Цель исследования состояла в обосновании методики физической подготовки спортсменов-гиревиков с акцентированным развитием силы мышц нижних конечностей. В основе гипотезы исследование было предположение о том, что акцентированное развитие силы мышц нижних конечностей в подготовительном периоде годичной тренировки спортсменов-гиревиков позволит существенно улучшить показатели их физической подготовленности и результаты их выступления в спортивных соревнованиях. В качестве методов исследования применялись: анализ и обобщение специальной литературы; анкетный опрос; тестирование физической подготовленности; оценка специальной физической работоспособности; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В результате проведенного опроса тренеров по гиревому спорту (n=30) выявлено, что наиболее важными для гиревого спорта являются силовая выносливость (97% опрошенных), сила (59%), общая работоспособность (38%). Большинство тренеров в физической подготовке используют упражнения на мышцы верхних конечностей и мышцы живота. Опрошенные тренеры в большинстве случаев не думают, что с ростом спортивного мастерства следует увеличивать долю упражнений на развитие мышц нижних конечностей (68%). Только 17% опрошенных думают, что это следует делать. Чаще всего тренеры во время занятий применяют для развития силы мышц нижних конечностей такие упражнения, как полуприседания с гирями на груди, приседания гирями за головой, приседания с гирями

на выпрямленных вверх руках, выпрыгивание из полуприседа с гирями на груди, жим гири из приседа из положения стоя гири на груди затем во время приседания делается жим, а при вставании – гири берутся на грудь, прыжки на месте с гирями в любом исходном положении. В целом применяют немало упражнений, но, как правило, все они связаны с выполнением удержания или каких-либо движений с гирями или одной гирей. При этом они используют такие методы развития силы: повторный метод, метод максимальных усилий, круговой метод, соревновательный метод.

Проведенный опрос показал, что при всем разнообразии средств физической культуры и методов развития физических качеств спортсменов-гиревиков, в содержании учебно-тренировочных занятий главным образом применяются такие двигательные действия, которые по мере роста спортивного мастерства становятся все более специализированными, то есть похожими на основные соревновательные упражнения и среди них доля упражнений, направленных на развитие силы мышц нижних конечностей заметно не увеличивается.

Проведенный опрос потребовал более углубленного изучения тех тенденций, которые обнаруживаются в структуре и специфике спортсменов-гиревиков с ростом их спортивного мастерства. Для этого необходимо было проследить динамику их физической подготовленности и наиболее важные модельные характеристики, которые в определенной степени уже разрабатывались специалистами [3].

На основе анализа литературы, опроса, обследования испытуемых была разработана методика физической подготовки спортсменов-гиревиков, в основе которой лежал учет специфики вида спорта и постепенное увеличение в тренировке доли упражнений на развитие силы мышц нижних конечностей. Основанием для разработки методики были экспериментальные данные, свидетельствующие о том, что у гиревиков высокого класса обхват бедра нижнего составляет до 30 % от суммы обхватов нижней конечности. Высокая активность головок четырехглавой мышцы бедра в процессе многолетней подготовки приводит к их гипертрофии. Данные биомеханического анализа толчка, полученные некоторыми авторами подтверждают эту мысль [1,2,3]. В основных рабочих фазах толчка (полуприсед и выталкивание) мышцы, разгибающие бедро, нагружаются гораздо меньше, чем мышцы, разгибающие голень. Именно гипертрофия мышц, разгибающих голень (особенно медиальной широкой мышцы и латеральной широкой мышцы бедра) обуславливают высокий показатель обхвата бедра нижнего [1,2,3].

Для развития силы мышц нижних конечностей были подобраны комплексы упражнений: общеразвивающие упражнения, упражнения с партнером, упражнения со штангой, упражнения с гирями, упражнения на тренажерах, упражнения с резиной. При

выполнении упражнений применялись следующие методы развития силы мышц нижних конечностей: повторный метод, метод максимальных усилий, соревновательный метод, интервальный метод, игровой метод, круговой метод.

В процессе эксперимента, длившегося в течение 8 месяцев, были запланированы следующие параметры тренировки: доля упражнений на нижние конечности в процессе экспериментальной тренировки увеличивалась постепенно: в первые два месяца она составляла всего 15% от общего количества упражнений, применяемых на тренировке. В последующие четыре месяца доля таких упражнений увеличивалась по 5% в месяц. В 7-й месяц подготовки спортсмены уже выполняли до 40% упражнений на нижние конечности и два последних месяца перед соревновательным периодом доля упражнений на нижние конечности удерживалась на уровне 40%.

В применении комплексов физических упражнений также наблюдалась определенная логика: в первый месяц необходимо было постепенно адаптировать организм занимающихся и поэтому сначала включались упражнения с небольшой нагрузкой, с применением резины, с партнерами и на тренажерах.

Начиная со второго месяца, вводились упражнения более сложные, тяжелые с применением более разнообразных комплексов, включающих упражнения со штангой. Упражнения со штангой, как средство, весьма ценное для развития силы, использовалось в течение 6 месяцев подряд, но в последний месяц перед началом регулярных соревнований они выведены из тренировки.

Упражнения на тренажерах в настоящее время весьма популярны и полезны для спортсменов. Здесь они использовались в первые три месяца и затем в последние два месяца перед соревновательным периодом, заменяя, в определенной мере, тяжелые упражнения со штангой.

Упражнения с гирями использовались чаще всего, начиная со второго месяца и в течение 7 месяцев в дальнейшем до самого конца экспериментальной программы тренировок. Это вполне закономерно, потому что основное соревновательное упражнение всегда должно доминировать в содержании учебно-тренировочного процесса, исключая группы начальной подготовки.

Что касается методов развития физических качеств спортсменов-гиревиков, то среди них лидировал по частоте применения метод повторных усилий, примененный на протяжении всего эксперимента. Игровой метод применялся только в первые два месяца, а затем в нем не было особой необходимости. Круговой метод, как один из самых эффективных для развития физических качеств гиревиков. Применялся сначала три месяца подряд, а затем регулярно через месяц. Через три месяца с начала регулярных тренировок в

подготовительном периоде был включен метод максимальных усилий в течение трех месяцев подряд, однако в последние два месяца он не применялся, поскольку и объем, и интенсивность ближе к соревновательному периоду должны были понижаться. Интервальный метод тренировки, требующий хорошей физической работоспособности, вводился в тренировку только после первых трех месяцев тренировки и затем использовался, начиная с четвертого месяца через один месяц трижды. Наконец, соревновательный метод применялся нечасто (сначала через два месяца тренировок для проверки возможностей спортсменов и стимулирования мотивации к спортивным достижениям, а затем два последних месяца для постепенной адаптации к соревновательной обстановке и нагрузке).

В процессе учебно-тренировочных занятий особенно часто применялись упражнения из комплекса, включающая двигательные действия, которые близки технике выполнения движений соревновательного упражнения (в данном случае толчка гирь от груди - одного из упражнений двоеборья) и, в то же время, в значительной степени направлены на мышцы бедер, которые несут большую нагрузку во время упражнения. В этот комплекс включались следующие упражнения: 1) полуприсед со штангой весом примерно 50% от максимального. Дозировка выполнения упражнения: 3 подхода по 30-40 повторений. Упражнение выполняется повторным методом, интервальным методом, круговым методом; 2) махи гирей (во время маха назад тело немного наклоняется вперед, а во время маха вперед принимается положения полуприседа. Дозировка упражнения: 3 подхода по 30 повторений. Выполнение с помощью повторного, интервального, кругового методов; 3) Подъемы на носках, стоя на блине или другом небольшом возвышении. Дозировка упражнения: 3 подхода по 30 повторений. Выполнение с помощью повторного и интервального методов; 4) выпады вперед с блином за головой (вес блина до 5 кг). После выполнения выпада выполняется покачивание в этом положении, а затем производится смена ног прыжком. Дозировка упражнения: 3 подхода по 30 повторений. Выполняется повторным, интервальным и круговым методами; 5) упражнение «гиперэкстензия»: фиксируются ноги и таз на невысоком уровне от поверхности пола. В этом положении спортсмен выполняет подъем и опускание туловища. Дозировка упражнения: до 3 подходов, в подходе до 20-30 повторений. Выполняется повторным методом; 6) приседание (без веса) выполняется в нескольких вариациях: в положении ноги на ширине плеч, в положении ноги вместе, в положении ноги шире плеч, в положении ноги пятками вместе, а носки развернуты наружу. Дозировка упражнения: 3 подхода по 30 повторений. Методы выполнения: повторный, интервальный, круговой; 7) упражнение на тренажере: спортсмен в положении сидя опускает ноги и захватывает валик. Крепится груз примерно 20%-30 от максимального. Выполняется разгибание ног в коленных суставах. Дозировка: до 20 повторений 3 подхода. Упражнение

выполняется повторным, интервальным методами. Это же упражнение можно выполнять с резиной, прикрепленной внизу; 8) из исходного положения, стоя на двух параллельно установленных гимнастических лавочках спортсмен выполняет махи гирей 24 кг, удерживая ее двумя руками и выполняя приседания во время маха вперед и назад. Дозировка: до 30 повторений в одной подходе. Всего 3 подхода. Упражнение выполняется повторным, интервальным и круговым методами.

В начале эксперимента в группах спортсменов не было обнаружено достоверных различий в показателях общей физической подготовленности (Табл.1) и специальной физической подготовленности, хотя средние значения в экспериментальной группе были несколько выше в подтягивании на перекладине и сгибании-разгибании рук в упоре лежа.

Таблица 1 – Данные тестирования показателей общей физической подготовленности спортсменов–гиревиков до эксперимента

№ п/п	Название теста	Контр.гр.(n=12) M ±m	Экспер.гр.(n=11) M ±m	t (эмпир.)	P
1	Прыжок в длину с места (см)	232,90±3,39	237,70±3,09	1,0	>0,05
2	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14,20±1,30	16,30±1,10	1,2	>0,05
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35,40±2,00	38,90±1,40	1,5	>0,05
4	Выкрут в плечевых суставах (см)	76,50±1,60	77,30±1,50	0,3	>0,05
5	Бег 3 км (мин, с)	12,54±0,15	12,45±1,32	0,1	>0,05

После окончания эксперимента при оценке общефизической подготовленности спортсменов-гиревиков обнаружены достоверные различия между группами только в подтягивании на перекладине и прыжках в длину с места ($P < 0,05$).

В экспериментальной группе показатели оказались существенно выше по этим параметрам, а также по всем результатам оценки специальной физической подготовленности гиревиков (Табл.2). В самом важном тесте – основном соревновательном упражнении – толчке гирь от груди выявлены достоверные различия на высоком уровне, т.к. значение t фактического составляет 3,3 по сравнению с табличным значением, равным 2,08. Однако, максимальные различия между группами обнаружены удержании гирь на груди и полуприседе с гирями. Предполагается, что такие результаты вызваны спецификой упражнений. Например, полуприсед выполнить легче, чем полностью толчок гирь также как и удержать гири на груди легче, чем удерживать их в фиксации. В то же время, полученные показатели имеют большое значение, так как в соответствии с рабочей гипотезой они выполняются успешно благодаря тому, эффективно работают мышцы передней поверхности бедра и другие мышечные группы нижних конечностей, обеспечивающие результативность в гиревом спорте.

Таблица 2 – Данные тестирования показателей специальной физической подготовленности спортсменов–гиревиков после эксперимента

№ п/п	Название теста	Контр.гр. (n=12) M ±m	Экспер.гр.(n=11) M ±m	t (эмпир.)	P
1	Время удержания гирь на груди 24 кг (с)	138,05±5,39	184,82±6,09	5,8	< 0,05
2	Время удержания гирь в фиксации 24 кг (с)	53,90±2,49	61,8±2,79	2,1	<0,05
3	Толчок гирь двумя руками от груди 24 кг (кол-во раз)	39,9±1,90	49,1±2,09	3,3	<0,05
4	Полуприсед с гирями 24 кг	67,5±2,69	89,5±2,29	6,2	<0,05
5	Выпрыгивание из низкого приседа (кол-во раз)	49,3±1,70	62,9±2,79	4,2	<0,05

Полученные данные были подтверждены результатами участия спортсменов в соревнованиях: представители экспериментальной группы, по сравнению с контрольной, чаще занимали места в соревнованиях с 1 по 10-е и трое выполнили спортивные разряды.

В результате проведенного эксперимента следует заключить:

1. На основе анализа и обобщения данных специальной литературы установлено, что методика физической подготовки спортсменов в гиревом спорте имеет свои специфические особенности, которые заключаются, в том, что она ориентирована на дифференцированный и индивидуальный подходы с учетом типологических признаков каждого спортсмена; подготовительный период в гиревом спорте строится в несколько этапов в связи с тем, что соревнования не зависят от времени года, особых условий и могут проводиться в течение всего года; ведущее место в физической подготовке в гиревом спорте занимают силовые упражнения; на начальном этапе многолетней физической подготовки главное внимание уделяется развитию силы и силовой выносливости, а по мере улучшения результатов и квалификации спортсменов в физической подготовке акцент переносится на развитие силовой выносливости, общей работоспособности и гибкости; спортсмены высших разрядов отличаются относительно большой силой мышц нижних конечностей по сравнению с другими группами мышц.

2. Анализ литературы позволил выявить основания, определяющие необходимость акцентированного развития силы мышц нижних конечностей у спортсменов-гиревиков: они заключаются в специфике соревновательных упражнений. Исследование специалистами, например, техники толчка гирь показывает, что мышцы нижних конечностей, особенно мышцы разгибатели голени в фазах полуприседа и выталкивания выполняют наибольшую нагрузку, что определяет их гипертрофию (в частности, медиальной широкой мышцы и латеральной широкой мышцы бедра), более объемный обхват бедра нижнего по отношению к верхнему обхвату бедра.

3. Разработана методика физической подготовки спортсменов-гиревиков, заключающаяся в акцентированном развитии силы мышц нижних конечностей в подготовительном периоде тренировки, постепенно повышающейся доле используемых специальных комплексов силовых физических упражнений по мере приближения к спортивным соревнованиям.

4. В результате применения разработанной методики у спортсменов экспериментальной группы достоверно выше (при $P < 0,05$) результаты в показателях общей физической подготовленности, в частности, в уровне проявления скоростно-силовых качеств, силовой выносливости. У спортсменов экспериментальной группы достоверно выше, чем у контрольной ($P < 0,05$) показатели в тестах на оценку специальной физической подготовленности: время удержания гирь весом 24 кг на груди, время удержания гирь весом 24 кг в положении фиксации, количество полуприседов с гирями 24 кг, количество выпрыгиваний из низкого приседа, количество выталкиваний гирь весом 24 кг двумя руками от груди.

5. Полученные в эксперименте данные подтверждены итогами выступления спортсменов в соревнованиях по гиревому спорту. В контрольной группе в течение 5 соревнований 6 раз спортсмены занимали места с 1 по 10, но ни на одних соревнованиях не выполнили разрядные нормативы. Спортсмены экспериментальной группы в тех же соревнованиях 28 раз занимали с 1 по 10 места и трое спортсменов выполнили спортивные разряды.

Литература

1. Воропаев В.И. Эффективность различных методических приемов в тренировке гиревика: Дис. ... в виде науч. докл. ... канд. пед. наук. МГАФК. – Малаховка, 1997. – 27 с.
2. Воропаев В.И. О методике тренировки гиревиков // Тяжелая атлетика: Ежегодник. / В.И. Воропаев. М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 43-47.
3. Гомонов В.Н. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации: Дис. ... канд. пед. наук. Смоленск, 2000. 165 с.

ДИНАМИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ У СТУДЕНТОК НЕСПОРТИВНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ

Салахов И.М. Маштакова М.Н., Коренева М.С.

ГБОУ ВПО «Сургутский государственный университет ХМАО-Югры»

НИУ БелГУ

В современном обществе остро стоит проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Снижение уровня здоровья студентов в последние годы приобрело устойчивый характер. Необходимость выполнять большой объем учебной работы в условиях дефицита времени на фоне ограничения физической нагрузки создает дополнительное напряжение адаптационных механизмов, что приводит к прогрессирующему ухудшению здоровья [4, 10]. Наряду с этим среди молодежи растет востребованность занятий в оздоровительно-спортивных секциях, все более массовый характер приобретают занятия атлетической гимнастикой для женщин [1, 9]. Атлетическая гимнастика – традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, в основу которой положены силовые тренировки [8]. Это система упражнений с отягощениями, тренажерными устройствами, основное назначение которых – формирование сильного, гармонично развитого и красивого телосложения, пропорционального развития его осанки и форм.

Задачами физического воспитания в ВУЗе являются сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом

Физическое воспитание играет значительную роль в двигательной деятельности бакалавра, специалиста и магистра, так как, процесс обучения, как правило, связан со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью.

Для определения сущности физического воспитания в вузе важно понять, что побуждает молодых людей к двигательной активности, так как этот вид деятельности не связан напрямую с добыванием материальных благ, необходимых для жизни.

По данным многих авторов [5, 6, 7] можно сказать о том, что по мере развития рыночной экономики конкуренция за рабочее место возрастает. Соперничество, борьба за трудоустройство требуют от работника не только профессиональных знаний и умений, но также здоровья и соответствующих личностных качеств (профессиональных, волевых, нравственных и т.д.). Конкурентоспособность на рынке труда вынуждает современных студентов выдерживать многоаспектность конкурентной борьбы. К этому будущих специалистов необходимо готовить на протяжении всего обучения в вузе. Естественно, что мотивация приобщения человека к занятиям физическими упражнениями и спортом играет первостепенную роль. Есть предположение, что определение мотивационных приоритетов и интересов девушек к занятиям физическим воспитанием и спортом даст возможность определить и сформировать потребности к систематическим занятиям физическими

упражнениями, определить эффективность построения процесса физической подготовки студентов. Желание заниматься физическим воспитанием и спортом возникает по совершенно разным причинам. Достоверно то, что подавляющее большинство основными целями в занятиях физическими упражнениями видят совершенствование фигуры, снижение веса и улучшение состояния здоровья.

На первом курсе Сургутского государственного университета, занятия по физическому воспитанию направлены на ознакомление с отдельными видами спорта. В программу занятий включены волейбол, баскетбол, настольный теннис, лыжный спорт, плавание, гимнастика, атлетическая гимнастика, легкая атлетика, и их целью является снижение утомления нервной системы и всего организма, повышение работоспособности, укрепление здоровья и приобретение физических навыков и умений, необходимых студентам в будущей профессиональной деятельности [2, 3]. На втором и третьем курсе, студенты занимаются выбранным ими видом спорта.

Целью нашего исследования являлось, формирование потребности студенток неспортивных факультетов к занятиям атлетической гимнастикой.

Был проведен опрос (в начале и конце учебного года) студенток 2-го курса неспортивных факультетов занимающихся атлетической гимнастикой. Всего опрошено 85 девушек.

Результаты опроса девушек свидетельствуют о том, что удовлетворенность занятиями по физической культуре на 1-ом курсе достаточно высока. Однако необходимо отметить, что неудовлетворенные занятиями студентки указывают на причины, которые их не устраивали, среди них: целевая направленность и содержание занятий, а также стиль работы преподавателя.

Анализ ответов, полученных на вопрос: «Какие задачи для себя Вы хотели бы решить в процессе занятий по атлетической гимнастике?» показал, что к концу учебного года наиболее значимыми являются следующие показатели: «снизить вес и приобрести мышечный тонус» 64%, «укрепить и сохранить здоровье» 40,0%, «улучшить спортивную подготовку» 38%, «получить знания для организации самостоятельных занятий» 26%, «изменить образ жизни» 10% и «повысить уверенность в себе, самооценку» 2%.

Для изучения проблемы, было организовано две группы занимающихся: контрольная и экспериментальная. Для повышения мотивации в экспериментальной группе учебный процесс был организован с акцентом на приоритетные задачи, которые обозначили студентки. Занятия включали в себя: дозированные аэробные и силовые нагрузки, так же проводились методико-практические занятия по следующей тематике: «Основы рационального питания», «Основы здорового образа жизни», «Спортивный контроль».

В контрольной группе занятия проводились с уклоном на повышение общей физической подготовки.

Анализ результатов, полученных в конце второго курса свидетельствует об изменении отношения студенток к занятиям физической культурой в положительную сторону. В первую очередь такая динамика связана с тем, что студенты выбрали этот вид спорта. При более детальном изучении полученных результатов, мы можем видеть, что в экспериментальной группе показатели, свидетельствующие об улучшении отношения студенток к занятиям физической культурой выше, чем показатели в контрольной группе. Данный факт дает нам возможность сделать вывод о том, что организация занятия с учетом актуальных потребностей студенток, больше способствует повышению мотивации, чем занятия, проводимые без акцента на решение этих задач.

Анализ ответов девушек, полученных на вопрос: «Какие задачи для себя Вы хотели бы решить в процессе занятий по атлетической гимнастике?» показал, что к концу учебного года наиболее значимыми являются следующие показатели: «укрепить и сохранить здоровье» 66,0%, «получить знания для организации самостоятельных занятий» 50,0%, «снизить вес и приобрести мышечный тонус» 34,0% и «улучшить спортивную подготовку» 30,0%.

К концу учебного года процент студенток, желающих заниматься добровольно на занятиях по атлетической гимнастике систематически повысился с 58,0% до 86,0%.

Оценивая перспективу самостоятельных занятий физическими упражнениями можно отметить, что в целом к концу учебного года у девушек потребность заниматься физическим самовоспитанием по окончании ВУЗа повысилась с 62,0% до 84,0% от общего числа учащихся. Количество отрицательных ответов снизилось с 38,0% и составило 16,0%.

Обобщая результаты проведенных исследований, можно предположить, что построенный нами учебный процесс, с учетом индивидуальных потребностей, занимающихся способствует повышению эффективности и мотивации к занятиям по атлетической гимнастике. С изменением социально-экономических условий развития общества, происходят изменения мировоззрения подрастающего поколения, что приводит к переоценке требований, предъявляемых студентами к условиям проведения занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. Ведущей задачей преподавателя вуза должно выступать не воздействие на личность будущего специалиста, а формирование способности к самовыражению, саморазвитию с использованием средств физической культуры и спорта. Решение этих проблем позволит существенно повысить эффективность физического воспитания, добиться высокой заинтересованности студентов в занятиях,

сформировать их потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, повысить их физическую подготовленность и сохранить здоровье.

Литература

1. Адамова И. В. Особенности влияния комплексных занятий гимнастикой и плаванием с оздоровительной направленностью на основные компоненты физической подготовленности женщин 21–35 лет / И. В. Адамова // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 23–26.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4.
3. Валетов М. Р. Формирование здоровьесориентированного сознания у студентов в процессе занятий физической культурой / М. Р. Валетов, А. М. Кузьмин // Здравостроение, теория здоровья и здорового образа жизни: материалы регионал. науч. – практ. конф. 8-9 дек. 2005г./ Под ред. В. С.Быкова; ЮУрГУ, РГТЭУ. - Челябинск, 2005. - С. 42 - 44.
4. Горбунов Н. П. Эффективность силовых упражнений в процессе физического воспитания студенток, отнесенных к специальной медицинской группе / Н. П. Горбунов, Г. А. Гавронина // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 52–54.
5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб: Питер, 2000. – 512 с.
6. Кашуба Е.В., Небесная В.В., Гридина В.В. Исследование интересов и мотивов студентов к занятиям по физическому воспитанию в Дон ГАУ // «Актуальные проблемы физического воспитания в вузе»: Республ. сб. Научн. трудов III Всеукр. науч.-практ. конф. – Донецк: Дон ДМУ им. М.Горького, 2001. – С. 173-175.
7. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учеб. пособие / Лубышева Л.И. - М.: Академия, 2004. - 240с.
8. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.
9. Пономарева В. В. Физическая культура и здоровье / В. В. Пономарева. – М. : ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 352 с.
10. Харламов Е. В. Профессионально-прикладная подготовка студентов-медиков – основа работоспособности будущего специалиста / Е. В. Харламов, О. К. Грачев // Физическая культура, спорт, туризм в профессиональном образовании и здоровом образе жизни студентов : сб. науч. тр. / под ред. Ю. И. Евсеева, Б. А. Кабаргина. – Ростов н/Д, 1999. – С. 47–51.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТАРШИХ КЛАССАХ

Самойлов И.В., Марченко С.В., Надеина Л.А., Шевчук Л.Н.

МБОУ СОШ №49 г. Белгород

Старший школьный возраст является благоприятным периодом для развития общей выносливости. Это объясняется тем, что функциональные возможности сердца в этом возрасте близки к возможностям сердца взрослого человека. По данным многих специалистов уровень выносливости в старшем школьном возрасте в ходе естественного развития увеличивается у юношей на 12 %, а у девушек на 5,6 %. В ходе же целенаправленных воздействий уровень выносливости может увеличиваться у юношей на 24-120 %, а у девушек – на 9-80 % [1]. При этом очевидно, что общая выносливость является качеством, востребованным не только в спортивной, но и в повседневной деятельности. Многие специалисты отмечают высокий уровень положительной корреляции уровня общей выносливости и уровня здоровья.

Наиболее часто специалисты рекомендуются кроссовый бег на дистанции 3-5 км у юношей и 2-3 км у девушек [1, 2]. Лишь некоторые авторы говорят о возможности использования переменного бега на уроках физической культуры в старших классах.

В специальной литературе переменный метод часто называют метод «фартлек».

Метод «фартлек» представляет собой тренировку переменной интенсивности. Программа бега произвольна и состоит из равномерного бега, чередуемого (по самочувствию учащихся) с ускорениями на отрезках различной произвольной длины, пробегаемых с различной скоростью. Частота пульса при этом должна быть в пределах 150-170 уд./мин.

В своем исследовании мы сравнили эффективность использования на уроках физической культуры в старшем школьном возрасте метода «фартлек» и непрерывного бега с постоянной скоростью для развития общей выносливости.

Нами был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие учащиеся двух 10-х классов (10-А и 10-Б). 12 учеников 10-А класса составили контрольную группу (из них 6 юношей и 6 девушек). 12 учеников 10-Б класса составили экспериментальную группу (из них 6 юношей и 6 девушек). Все участники эксперимента относились к основной медицинской группе. В исследование не попали ученики данных классов, отнесенные по состоянию здоровья в подготовительной или специальной медицинской группе, а также ученики, регулярно занимающиеся спортом и имеющие взрослые спортивные разряды. Занятия проходили по школьному расписанию по три урока в неделю в каждой группе. Всего в рамках эксперимента было проведено 30 уроков физической культуры в каждом классе, из них 24 урока в первой четверти и 6 - во второй. В первой четверти занятия проходили на школьном стадионе, во второй – в спортивной зале. Основным содержанием занятий в первой четверти была легкая атлетика и спортивные игры, в начале второй четверти – спортивные игры. В обеих группах много внимания уделялось целенаправленному развитию выносливости. В контрольной группе время для развития

выносливости на каждом уроке увеличивалось на 2 мин. Так, юноши начинали выполнять равномерный непрерывный бег в течение 10 минут в темпе, обеспечивающем повышение ЧСС до 140-150 уд/мин, а через 7 уроков доводили время бега до 24 минут. Девушки начинали выполнять равномерный непрерывный бег в течение 6 минут, стараясь также удерживать пульс на уровне 140-150 уд/мин, и доводили его продолжительность через семь уроков до 20 минут. После чего продолжительность работы на общую выносливость оставалась неизменной. Учащиеся контрольной группы, как юноши, так и девушки, на всех оставшихся уроках использовали непрерывный равномерный бег продолжительностью 24 и 20 минут соответственно при частоте пульса 140-150 уд/мин.

В экспериментальной группе время непрерывного равномерного бега (при пульсе 140-150 уд/мин.) увеличивалось на каждом уроке на 2 мин., у юношей от 10 минут на первом уроке продолжительность бега увеличивалась через 5 уроков до 20 минут. А у девушек за это же время продолжительность равномерного непрерывного бега увеличивалась с 6 до 16 минут. После достижения указанного времени бега, испытуемые экспериментальной группы начинали использовать метод «фартлек», который представляет собой тренировку переменной интенсивности. Он применяется для воспитания общей выносливости во многих видах спорта. Программа бега произвольна и состоит из равномерного бега, чередуемого (по самочувствию учеников) с ускорениями на отрезках различной произвольной длины, пробегаемых с различной скоростью. На первом этапе в «фартлек» включались сравнительно длинные отрезки. Частота пульса при этом была в пределах 150-170 уд/мин. По мере тренированности отрезки становились более короткими и преодолевались с большей скоростью. Пульс при этом поднимался до 170-185 уд/мин.

По окончании эксперимента было проведено итоговое обследование испытуемых. По результатам обследования мы сравнивали изменения, произошедшие в контрольной и экспериментальной группах отдельно у юношей и девушек.

В качестве тестов использовались следующие нормативы:

- бег 300 метров, показатель развития скоростной выносливости;
- бег 3000 м у юношей и 2000 м у девушек, показатель уровня развития общей выносливости.
- подъем туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами до касания локтями бедер на количество раз за 30 секунд, тест для определения скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса;

Для определения достоверности в приросте показателей в обеих группах, а также для определения достоверности различий между приростом результатов, полученных в контрольной и экспериментальной группах мы использовали методы математической обработки. Результаты математической обработки представлены в таблице.

По результатам тестирования достоверный прирост у юношей в контрольной группе наблюдается лишь по одному показателю - бег 3000 м ($P < 0,05$). Следовательно, применяемый метод непрерывного длительного бега с постоянной скоростью результативен для развития общей выносливости на уроках физической культуры у старшеклассников. Средний прирост в беге на 3000 м у юношей контрольной группы составил 28 секунд (от 12 мин 55 сек до 12 мин 27 сек). Однако, показатели, отражающие другие виды выносливости (скоростную, скоростно-силовую) не увеличились достоверно. В то же время у юношей экспериментальной группы достоверно увеличились два показателя: бег 3000 м ($P < 0,05$); бег 300 м ($P < 0,05$). При этом средний результат в беге на 3000 м улучшился на 36 секунд (от 12 мин 53 сек до 12 мин 17 сек), в то время как в контрольной на 28 секунд. Средний результат в беге на 300 м улучшился на 5 секунд, в то время как в контрольной - лишь на 1 секунду. Это позволяет говорить о том, что использование метода «фартлек» на уроках физической культуры у старшеклассников эффективней для развития общей выносливости, чем метод непрерывного длительного бега с постоянной скоростью. Кроме того, использование «фартлека» позволяет достоверно улучшить уровень скоростной выносливости (бег 300 м) у юношей старшего школьного возраста.

Таблица 1 - Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования

в контрольной группе у юношей								
Виды контрольных испытаний	До эксперимента			После эксперимента			t	P
	X	δ	m	X	δ	m		
Бег 300м (сек.)	50,6	3,43	1,72	49,6	3,43	1,72	0,41	> 0,05
Бег 3000м (сек.)	775,3	15,4	6,9	747,5	14,6	5,3	2,9	< 0,05
Подъем туловища (кол. раз/30сек.)	22,8	2,15	1,07	26,6	2,58	1,29	2,17	> 0,05
в экспериментальной группе у юношей								
Бег 300м (сек.)	51,8	3,00	1,50	46,4	3,43	1,72	2,37	< 0,05
Бег 3000м (сек.)	773,2	20,5	9,2	737,4	17,5	7,8	3,0	< 0,05
Подъем туловища (кол. раз/30сек.)	23,6	3,00	1,50	28,2	3,00	1,50	2,17	> 0,05
в контрольной группе у девушек								
Бег 300м (сек.)	67,0	5,34	3,08	65,0	5,34	3,08	0,46	> 0,05
Бег 2000м (сек.)	571,8	9,85	4,4	552,5	12,2	5,5	2,75	< 0,05
Подъем туловища (кол. раз/30сек.)	19,5	3,40	1,96	24,0	3,40	1,96	1,62	> 0,05
в экспериментальной группе у девушек								
Бег 300м (сек.)	65,8	2,91	1,68	61,0	1,46	0,84	2,53	< 0,05
Бег 2000м (сек.)	573,3	10,1	4,5	552,1	11,4	5,1	3,1	< 0,05
Подъем туловища (кол. раз/30сек.)	18,8	3,40	1,96	24,8	2,43	1,40	2,49	< 0,05

Аналогичная картина наблюдается и среди девушек, участвовавших в эксперименте.

У девушек контрольной группы произошло достоверное улучшение результата только в беге на 2000 м (результат улучшился на 19 секунд). В экспериментальной группе у девушек наблюдается достоверное улучшение показателей во всех контрольных упражнениях. В беге на 2000 м средний результат у девушек экспериментальной группы улучшился на 21 секунду (в контрольной – на 19). В беге на 300 м - на 6 секунд (в контрольной – на 2 сек). Более значимым оказалось увеличение результата в подъеме туловища за 30 секунд.

Таким образом метод «фартлек» является эффективным для развития выносливости на уроках физической культуры в старших классах как для девушек, так и для юношей.

Литература:

1. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов [Текст]: Пособие для учителя / А.В. Березин, А.А. Зданевич, Б.Д. Ионов и др.; Под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 1997. – 125 с., ил.
2. Холодов Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Санин А.В., Санин В.И., Маркавской А.В.

Белгородский государственный национальный

исследовательский университет

Журавлевская СОШ Белгородского района

Особую актуальность в современном мире приобретает проблема здоровья молодежи. Здоровье можно рассмотреть как непереносимое условие благополучия не только каждого человека, но и нации, страны в целом. Оно едва ли не самый главный критерий оценки деятельности человека [1].

Здоровье любого человека в свою очередь складывается из определенных факторов, которые делятся на «факторы риска» и «факторы здоровья». Первые способствуют ухудшению здоровья, вторые - его укреплению. Отсутствие потребности в здоровом образе жизни и нездоровый образ жизни относятся к факторам риска [2].

На сегодняшний день состояние здоровья населения Российской Федерации весьма не благоприятно. Большое количество молодых людей имеют вредные привычки, среди которых выделяют табакокурение.

Цель нашей работы: изучение методов профилактики студентов, злоупотребляющих табакокурением, посредством физической культуры.

Для начала рассмотрим статистику. Российская федерация занимает седьмое место в мире по числу сигарет, выкуриваемых за год в среднем на душу населения. На 2009 год по «Глобальному опросу взрослого населения о потреблении табака» распространённость табакокурения среди населения страны составило 39,1%, среди мужчин –60,2% , среди женщин – 21,7%, доля некурящих составила 60,9 % от числа опрошенных [3].

В вузах курят от 30% до 50 % студентов, количество их от первого курса (20-30%) к последнему (свыше 50%) постепенно увеличивается. Ежегодно в табачную зависимость вовлекается более двух миллионов человек, а это самая прогрессивная часть населения – будущее страны [4].

В этом возрасте молодежь не осознает всю серьезность пагубной привычки. Притягательная сила курения состоит в том, что многие видят в курении средство самоутверждения и возможность снятия напряжения [5].

Опасность курения состоит в том, что через подожженный и тлеющий табак всасывается воздух. Воздух, преодолев слой тлеющего табака, нагревается до высокой температуры и извлекает из него различные вещества, которые вместе с дымом в составе успевающего охладиться воздуха поступают в легкие. К этим веществам относятся: аммиак, окись углерода, синильная кислота, канцерогенные углеводороды и другие вещества, способствующие возникновению злокачественных опухолей [2].

Страдают все системы организма человека: происходит раздражение слизистых оболочек дыхательных путей, вызывая в них воспалительные процессы; нарушается работа нервных клеток; учащается сердцебиение до 85—90 удар/мин в покое при норме для здорового человека 60—80 удар/мин; увеличивается работа сердца в сутки примерно на 20%; повышается артериальное давление на 20— 25%; нарушается деятельность эндокринных желез; у мужчин развивается половое бесплодие, у женщин – угроза выкидыша; учащается появление хронических заболеваний [5].

Правительство Российской федерации борется с явлением табакокурения через приобщение различных слоев населения к регулярным занятиям физической культурой, что нашло свое отражение в целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы», и изданием Федерального закона от 23 февраля

2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Физическая культура и спорт противостоят развитию вредных привычек, способствуют возникновению устойчивой мотивации для ведения здорового образа жизни, улучшают состояние всех систем органов и организма в целом. Ежедневная гимнастика – обязательный минимум физической тренировки.

Физическая тренировка усиливает функцию сердца, транспортировку кислорода и газообменные функции; нормализует состояние основных нервных процессов; увеличивает силу мышц и число мышечных волокон.

Для здорового образа жизни необходима мотивация. Формирование мотивации у студента требует усилий. Поскольку эффект этих усилий проектируется на будущее, и не каждый студент в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы вузовского образования на формирование у студента культуры здоровья [6].

Значимая роль отведена преподавателям физической культуры. Педагог должен уметь создать благоприятный психологический климат, способствующий осознанному отношению к развитию физических качеств в процессе учебно-тренировочных занятий, увлекая своим собственным примером.

Для выяснения отношения студентов НИУ «БелГУ» к табакокурению было проведено анкетирование среди 1-3 курсов, состоящее из вопросов: «Нравится ли вам занятия физической культурой?» и «Ваше отношение к курению?». Результаты опроса приведены в таблице.

«Нравится ли вам занятия физической культурой?»	Количество человек, ответивших «да»	Количество человек, ответивших «нет»
Процент	23 76,7%	7 23,3%
«Ваше отношение к курению?»	Количество человек, ответивших «положительное»	Количество человек, ответивших «нейтральное» и «негативное»
Процент	6 20%	24 80%

Процент студентов, которым по душе занятия физической культурой, довольно высок, что говорит о положительной оценке работы преподавателей. Процент студентов, которые имеют негативное или нейтральное отношение к курению так же высок.

Воспитание потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом осуществляется через заинтересованность студентов к определенной спортивной деятельности, подвижным играм, видам спорта; через формирование навыков проведения самостоятельных занятий. Именно так можно создать установку студента на здоровый образ жизни.

На данный момент времени разработаны программы, направленные на профилактику вредных привычек, в том числе и курения. Они включают в себя физические упражнения, ориентированные на сопряженное развитие физических и психических качеств; физические упражнения творческого характера; позы; дыхательные упражнения; упражнения на напряжение и расслабление мышц; ритмические упражнения и танцы [6].

Наиболее полезными являются методики: цигун, тай цзи, йога, метод дыхания по Бутейко и основные упражнения аэробики. Они помогают побороть отсутствие потребности в здоровом образе жизни, вырабатывают внутреннее спокойствие и равновесие.

Рассмотрим некоторые из них. Метод Бутейко основан на уменьшение глубины дыхания расслаблением диафрагмы. Данный метод включает работу по избавлению от вредных привычек, влияющих на дыхание. Дыхание должно осуществляться только через нос. Вдох должен быть настолько маленьким, что не было заметно движение диафрагмы, он длится 2-3 секунды, тогда как выход длится 3-4 секунды.

Существует множества техник Цигун. Одна из них - техника дыхания. Необходимо выпрямить руки перед собой и выполнить быстрый, глубокий вдох, при этом руки поднимаются вверх так, чтобы они были отведены назад и в стороны. Голова должна быть чуть запрокинута. После этого руки должны опускаться на уровень пупка, сочетаясь с выдыханием воздуха.

Так же не стоит забывать о том, что учебные занятия должны содержать информацию из области гигиены, психологии, физиологии, методики физического воспитания, формирующую знания о здоровом образе жизни и последствиях злоупотребления вредными привычками.

Итак, здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Ежегодно от курения в России умирает в среднем 350-400 тысяч человек. Регулярные и разносторонние занятия физической культурой снимают у молодых людей комплексы неполноценности, придают уверенности в себе, дают толчок к противостоянию вредным привычкам, играют большую роль в самовоспитании и саморазвитии личности.

Литература

1. Волкова, Н.И., Якимец, Я.И. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии в ВУЗе. – Гомель.: Материалы IX Международной научно-практической конференции, 2011г. – 274с.
2. Глобальный опрос взрослого населения о потреблении табака. Страновой отчет. - Российская Федерация, 2010г. – 185с.
3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента.- Москва.: Гардарики, 2000г. – 448с.
4. Капилевич, Л.В., Андреев, В.И. Здоровье и здоровый образ жизни. -Томск.: Издательство Томского политехнического университета, 2008г., 102с.

5. Судакова, Ю.Е. Физическая культура и спорт в системе социальных антинаркотических воздействий на подростков девиантного поведения. Научно-теоретический журнал Ученые записки университета. – СПб.: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2009г. – 128с.

6. Усанова, О.Н. Профилактика табакокурения в студенческой среде.- СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2010. – 491 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ СТРЕЛКОВ И ПЛОВЦОВ

Седоченко С.В.

ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный институт физической культуры»

В настоящее время наблюдается интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов для достижения высоких результатов. В связи с этим повышаются не только профессионализм, но и количество патологий опорно-двигательного аппарата у лиц, деятельность которых связана с ассиметричной длительной однообразной нагрузкой.

Рост профессионализма спортсменов, занимающихся ассиметричными видами спорта, безусловно, увеличивает результативность, но и по данным многих исследователей ведет к омоложению спинальных патологий [1].

По мнению ученых, занимавшихся проблемами состояния ОДА у спортсменов однотипные упражнения во время специальной тренировки неблагоприятно воздействуют на позвоночник, в то время как правильно организованные занятия совершенствуют морфологическую структуру позвоночника, параллельно увеличивая его устойчивость, вместе с тем снижают сопротивление при статодинамической нагрузке [3].

Доказана непосредственная взаимосвязь осанки и состояния равновесия. С точки зрения биомеханики характеристика осанки определяется скелетным равновесием, которое образует устойчивую конструкцию с распределением центра тяжести отдельных сегментов тела так, чтобы эффективно корректировать воздействие сил тяжести, инерции и пр. Успешность выполнения значительного количества двигательных задач во многом зависит от способности сохранять равновесие, поэтому изучением этой способности с точки зрения механических колебаний и динамических характеристик взаимодействия тела с опорой занимались многие ученые. Поддержание равновесия реализуется за счет рефлекторного удержания центра тяжести тела в проекции площади опоры с динамическим компенсаторным восстановлением утерянного баланса за счет взаимного перемещения

звеньев тела и общего центра тяжести. Корректировка утраченного равновесия реализуется за счет сенсорных и моторных систем организма управляющих позой устойчивостью [2].

На современном этапе стабиллографическое исследование всё чаще применяется в спорте для оценки функциональной подготовленности спортсменов, корректировки режимов тренировки, разработки специальных упражнений и положений. В процессе исследований доказано, что при выполнении поз статического и динамического равновесия совершенствование спортивного мастерства ведет к уменьшению амплитуды колебаний тела и как результат к увеличению устойчивости [4, 5].

Цель исследования: сравнить стабиллометрические параметры устойчивости стрелков и пловцов.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, опрос и собеседования со спортсменами вышеуказанных видов спорта, педагогические наблюдения, инструментальные методы исследования на основе стабиллоанализатора компьютерного с биологической обратной связью «Стабилан-01-2» с оценкой следующих параметров: коэффициент Ромберга, координаты перемещения центра давления, длина статокинезиограммы в зависимости от площади, показатель зависимости положения центра давления (ЦД) в сагиттальной плоскости относительно межлодыжечной линии и скоростью перемещения ЦД, показатели спектра по фронтали и сагиттали, методы математической статистики с применением корреляционного анализа.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности удержание вертикальной позы стрелков и пловцов.
2. Исследовать колебания центра давления связанные с процессами регуляции позы стрелков и пловцов.
3. Определить влияние функции зрения на показатели равновесия квалифицированных стрелков и пловцов.

Объект исследования: функция равновесия в поддержании вертикальной позы квалифицированных спортсменов 14-16 лет.

Предмет исследования изучение позы «стояния» квалифицированных стрелков и пловцов 14-16 лет на основе средств биологически обратной связи.

Вся исследовательская работа была выполнена поэтапно.

На первом этапе изучались стабиллометрические показатели стрелков на основе данных стабиллографической платформы «Стабилан-01-2» по методике «Допусковый контроль», которая включает в себя пробы с открытыми и закрытыми глазами, и «Мишень» (n=14), а на втором этапе то же исследование проводилось с пловцами. На основе

полученных результатов проводится сравнение показателей для проб с групповыми и индивидуальными нормами.

Стабилографические показатели, рассчитываемые ПО теста ««Допусковый контроль»»:

- KoefRomb - коэффициент Ромберга, применяется в европейской постурологической школе для количественного определения степени использования зрения испытуемым для контроля баланса в основной стойке;
- LFS, комплексный коэффициент – длина статокинезиограммы (СКГ) за единицу площади эллипса, используется во французской постурологической школе (ПО рассчитывает отдельно показатели для открытых и закрытых глаз)
- VFY, характеризует корреляционную зависимость между ЦД в сагиттальной плоскости относительно межлодыжечной линии и скоростью перемещения ЦД, показывает расстояние от экспериментальной кривой регрессии между координатой ЦД в сагиттали и вариацией скорости перемещения ЦД. Положительная величина показателя указывает на снижение напряжения в трехглавой мышце голени, а отрицательная на увеличение напряжения со смещением ЦД вперед.
- Классические показатели для открытых глаз: смещение «МО» по фронтالي и сагиттали, средний разброс отклонений ЦД «Q» по тем же направлениям
- Показатели спектра по фронтали и сагиттали

Таблица 1 – Сравнительный анализ тестирования пловцов 14-16 лет и стрелков, тест «Допусковый контроль».

Допусковый контроль	Средние показатели		%	P
	Стрелки	Пловцы		
Koef Romb,%	174,57±54,32	185,0±55,72	-5,64	>0,05
LFS_o	2,67±1,36	2,04±1,01	30,88	>0,05
LFS_c	2,64±1,36	1,71±0,8	54,39	>0,05
VFY_o	-2,36±0,74	-1,09±1,64	116,51	<0,05
VFY_c	-2,41±2,36	0,56±2,13	-530,36	>0,05
МО(x),мм	0,98±3,65	-0,51±4,42	-292,16	>0,05
МО(y),мм	-0,13±2,91	2,02±6,74	-106,44	>0,05
Q(x),мм	1,49±0,75	2,17±0,85	-31,34	>0,05
Q(y),мм	2,35±0,53	3,04±1,82	-22,70	>0,05
Pw1(F),%	24,43±14,11	28,21±10,42	-13,40	>0,05
Pw2(F),%	66,14±11,92	61,5±8,34	7,54	>0,05
Pw3(F),%	9,57±3,95	10,57±4,47	-9,46	>0,05
Pw1(S),%	30,86±7,31	31,43±11,88	-1,81	>0,05
Pw2(S),%	60,86±7,65	56,71±10,47	7,32	>0,05
Pw3(S),%	8,14±2,12	11,93±3,29	-31,77	>0,05

Сравнительный анализ результатов тестирования 2-х групп представлен в таблице 1. Параметр, характеризующий зависимость длины СКГ от единицы площади, «LFS_o» с открытыми глазами у стрелков на 30,88% выше; «LFS_c» с закрытыми глазами на 54,39% выше; а разброс «Q» по фронтالي на 31,34% ниже; «Q» по сагиттали на 22,7% ниже, чем у пловцов, что свидетельствует о изменении устойчивости связанном с замедлением колебательных движений и увеличением их амплитуды.

Так же у стрелков отмечено отличие в 1,16 раз «LFY_o» с открытыми глазами и в 5,3 раз «LFY_c» с закрытыми глазами, что указывает на более значительную работу икроножных мышц в процессе поддержания поструральной устойчивости в сравнении с пловцами.

Сравнивая спектральные показатели установлено: и у стрелков, и у пловцов преобладание осознанных микродвижений для поддержания вертикальной позы в европейской стойке, но у стрелков показатели выше по фронтали на 7,54%, а по сагиттали на 7,32%. Поддержание статической устойчивости за счет неосознанных движений преобладает у пловцов, а у стрелков ниже по фронтали на 13,4% а по сагиттали на 1,81%. То же можно сказать и о микродвижениях за счет физиологических процессов у стрелков значения ниже по фронтали на 9,46%, а по сагиттали на 31,77%. Таким образом, у стрелков преобладают микродвижения по фронтали и сагиттали только за счет осознанных движений для поддержания поструральной устойчивости, а движения за счет иных процессов у них более компенсированы.

Таким образом, исходя из сравнительного анализа стабилметрического теста «Допусковый контроль» для стрелков и пловцов можно сделать вывод:

- степень влияния зрительного анализатора на устойчивость стрелков и пловцов не играет ведущую роль;
- у винтовочников микродвижения для регуляции вертикальной позы в обоих направлениях активнее, чем у пистолетчиков, а у пловцов с закрытыми глазами движения минимизируются;
- показатель, характеризующий увеличение напряжения мышц голени и смещение ЦД вперед у стрелков и пловцов имеет отрицательные значения, что подтверждает активацию работы камбаловидной мышцы и соответственно наличие дефектов осанки. Но у пловцов с закрытыми глазами показатель приближается к норме, что подтверждает большее развитие мышечного корсета и соответственно лучшую способность сохранять равновесие.
- Показатель смещения ЦД свидетельствует о преобладании у винтовочников дрейфа в сагиттальном направлении влево, а у пистолетчиков во фронтальном направлении

вперед. Исходя из значений разброса отклонений ЦД, можно констатировать, что у обеих групп разброс преобладает в сагиттальном направлении. У пловцов девиация ЦД преобладает в сагиттальном направлении с переносом центра тяжести вправо;

- интерпретируя результаты разброса и длины СКГ можно сделать вывод, что у пловцов в сравнении со стрелками наблюдается замедление колебаний с увеличением их амплитуды;

- Изучение спектральных показателей говорит о преобладании колебаний за счет осознанных микродвижений связанных с регуляцией позы в европейской стойке у стрелков и у пловцов во фронтальном направлении. За счет неосознанных движений колебания преобладают у стрелков в сагиттальном направлении и имеют значения в среднем в 2,3 раза ниже, чем показатели колебаний за счет осознанных микродвижений, а у пловцов преобладание в том же направлении, но с меньшей разницей в значениях. Данные исследования колебательных микродвижений за счет физиологических процессов в обеих группах имеют не высокие значения.

Все данные стабилметрического тестирования «Допусковый контроль» позволяют сделать заключение о высокой степени устойчивости стрелков и пловцов. Зрительный контроль на данную функцию влияния не оказывает, а наличие дефектов осанки ухудшает статические показатели стрелков, в то же время хорошее развитие мышечного корсета является той базой, на фоне которой данные тестирования пловцов (по некоторым показателям) лучше, чем у стрелков.

Литература

1. Васильева Л.Ф. Визуальная диагностика нарушений статики и динамики опорно-двигательного аппарата человека. — Иваново: МИК, 1996.-112 с.
2. Зациорский В.М., Прилуцкий Б.И. Биомеханические аспекты сохранения равновесия человеком при внешних возмущающих воздействиях: Методические рекомендации для студентов ГЦОЛИФКа. М.: ГЦОЛИФК, 1984. 49 с.
3. Кашуба В.А. Биомеханика осанки Киев: Олимпийская литература, -2003.-279 с.
4. Напалков Д.А., Ратманова П.О., Коликов М.Б. Аппаратные методы диагностики и коррекции функционального состояния стрелка. М.: МаксПресс, 2009. с. 190-196
5. Шестаков М.П. Использование стабилметрии в спорте. Москва. ТВТ Дивизион, 2007. 106 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ЧУВСТВО РИТМА СТУДЕНТОК ВУЗА НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

Сизова Т.В.

Петербургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I

Художественная гимнастика, спецификой которой является целенаправленное использование музыкального сопровождения и осмысленное выполнение всех движений в строгом соответствии с характером и содержанием музыки, в последнее время становится все более популярной среди студенток вузов нефизкультурного профиля. Об этом свидетельствуют результаты ежегодных анкетирований первокурсниц, проводившихся в 2010 - 2013 гг. в Петербургском государственном университете путей сообщения. Более 60% девушек выражают желание заниматься на отделении художественной гимнастики, и лишь 40% выбирают ОФП, легкую атлетику, плавание, спортивные игры, шахматы и шашки. Безусловно, художественная гимнастика располагает широчайшим арсеналом средств, позволяющих удовлетворять различные потребности студенток. Это и гармоничное развитие внешних форм и функций организма, и соразмерное развитие физических качеств, формирование системы знаний, умений и навыков, развитие специальных эстетических качеств – музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма [2].

Одним из компонентов технической подготовки в художественной гимнастике является музыкально-двигательная подготовка, подразумевающая ознакомление с элементами музыкальной грамоты, средствами музыкальной выразительности и направленная на формирование умения выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением [1]. Именно комплексное применение средств музыкально-двигательной и хореографической подготовки позволяет развивать чувство ритма занимающихся. Элементарной формой проявления чувства ритма является умение воспроизвести хлопками предложенный ритмический рисунок. Следует отметить, что некоторые авторы характеризуют чувство ритма как «ритмическую точность движений» [3]. Более сложной формой проявления чувства ритма является способность воспроизводить предложенный ритмический рисунок в целостном двигательном действии, в котором принимают участие не только руки, но и все тело, например танцевальные движения или гимнастические элементы. Выполнение под музыкальное сопровождение упражнений с предметами – обручем, мячом, скакалкой, лентой или булавами требует не только развитого чувства ритма, но и координационных способностей. Учитывая тот факт, что на занятиях по физической

культуре в вузе девушки впервые пробуют свои силы в художественной гимнастике, следует тщательнее относиться к выбору средств, адекватных возрасту и уровню подготовленности студенток. Что касается музыкально-двигательной подготовки в студенческом возрасте, бесспорным является факт, что использование традиционных средств не представляется возможным, так как они рассчитаны для применения в совершенно иной возрастной категории занимающихся. Музыкальные игры и задания для детей младшего школьного возраста неприменимы на занятиях по художественной гимнастике в вузе, соответственно, необходима разработка новых или модификация имеющихся средств. Кроме того следует учитывать фактор дефицита времени, отводимого на занятия по физической культуре в вузе, обычно это два полуторачасовых занятия в неделю. Учитывая все вышесказанное, мы предприняли попытку разработать методику музыкально-двигательной подготовки для студенток, занимающихся художественной гимнастикой и апробировать ее в течение учебного года на занятиях по физической культуре. Разработанная экспериментальная методика музыкально-двигательной подготовки студенток вузов нефизкультурного профиля была проверена на занятиях по физической культуре со студентками отделения художественной гимнастики, в течение педагогического эксперимента в 2012-2013 учебном году на кафедре «Физическая культура» Петербургского государственного университета путей сообщения. В эксперименте приняли участие 60 студенток 1-2 курса. Студентки контрольной группы занимались по традиционной методике обучения, по программе, которая предусматривала вербальную коррекцию нарушений, связанных с сочетанием движений и музыкального сопровождения. В экспериментальной группе к традиционной методике был добавлен блок специальных заданий на согласование музыкального сопровождения и движений. Например, при совершенствовании чувства ритма занимающимся предлагалось воспроизводить хлопками прозвучавший музыкальный фрагмент в парах, поочередно выполняя по одному хлопку и стремясь выдерживать соответствующие данному образцу паузы, обеспечивающие гармоничное звучание ритма, как если бы его воспроизводил один человек. Общая моторная плотность занятий в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах не имела существенных различий. В начале и в конце учебного года в обеих группах проводилось исследование чувства ритма студенток. В качестве контрольного задания студенткам предлагалось воспроизвести хлопками три ритмических рисунка, состоящих из десяти хлопков каждый. Образцы ритмических рисунков были предварительно записаны на компакт-диск. Воспроизводимые студентками ритмические рисунки записывались и обрабатывались на компьютере с использованием оригинальной программы. Результаты, показанные испытуемыми в контрольном задании, представлены в таблице.

Таблица – Статистические показатели проверки чувства ритма до и после эксперимента

№	Контрольное задание	Этап	Контрольная группа (n=30)		Экспериментальная группа (n=30)	
			$\bar{X} \pm S_x$	p	$\bar{X} \pm S_x$	p
1	Чувство ритма	До После	0,7±0,05 0,76±0,04	p>0,05	0,73±0,04 0,95±0,01	p≤0,001

Как видно из таблицы, статистически достоверные различия ($p \leq 0,001$) в результатах выполнения задания на чувство ритма продемонстрировали студентки экспериментальной группы. Для определения достоверности различий использовался t-критерий Стьюдента. В контрольной группе также зафиксирован прирост результатов, однако различия статистически не достоверны ($p > 0,05$). Таким образом, мы можем констатировать, что занятия художественной гимнастикой способствует улучшению чувства ритма занимающихся. Также следует отметить, что применение экспериментальной методики музыкально-двигательной подготовки позволяет в значительной степени интенсифицировать этот процесс. Мы полагаем, что знания, умения и навыки, приобретенные студентками на занятиях художественной гимнастикой в вузе, позволят им не только лучше адаптироваться в дальнейшем в профессиональной сфере, но и существенно расширят их интересы и возможности в области досуга, что, несомненно, приведет к повышению общего жизненного уровня сегодняшних студенток. К тому же необходимо отметить, что сегодняшние девушки-студентки в недалеком будущем создадут семьи, займутся воспитанием детей, и то, с каким жизненным настроем пройдут студенческие годы, какие впечатления останутся от занятий физической культурой в вузе, повлияет не только на жизнь самих девушек, но и на жизнь их будущих детей.

Литература

1. Винер-Усманова, И.А. Артистичность в художественной гимнастике/ И.А. Винер-Усманова. - СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2012. – С.46-47.
2. Карпенко, Л.А. Общая характеристика системы спортивной подготовки: в кн. Художественная гимнастика / Л.А.Карпенко. – М.: СПбГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2003. – С.14.
3. Смирнова, Ю.В. Регулирование занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения : дис. ... канд. пед. наук. / Ю.В. Смирнова СПб. 2013. – С.76.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА У СТУДЕНТОК ВУЗОВ

Скруг Д. А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

подавляющее большинство людей знают о негативном влиянии избыточной массы тела на организм человека, однако, количество людей с повышенным весом непрерывно растет [1, 2, 4, 5, 6]. По свидетельству экспертов ВОЗ, избыточный вес является самым распространенным обменным заболеванием, связанным с нарушением обменных процессов в организме и охватывает 1/5 часть населения земного шара [6]. Особенно актуальна эта проблема для девушек, значительный процент которых имеет избыточное жиросложение и вследствие этого повышенную массу тела [1, 4], что сказывается не только на двигательной активности, но и на всех органах, системах организма и психологическом здоровье. Одним из самых эффективных методов профилактики и коррекции избыточной массы тела является использование средств физической культуры [1, 2, 4, 5, 6, 7].

Анализ специальной литературы показал, что проблема коррекции избыточной массы тела девушек студенческого возраста остается мало разработанной, особенно это касается тех, кто находится в пограничном состоянии, т.е. девушек, находящихся еще не в стадии ожирения, но уже имеющих массу тела, превышающую норму. В частности, при использовании наиболее эффективных средств физической культуры для борьбы с избыточной массой тела, недостаточно определены оптимальные параметры, структура и величина физической нагрузки для данного контингента. Поэтому поиск путей решения данной проблемы требует дополнительных исследований.

С целью обоснования методики применения силовых упражнений для коррекции избыточной массы тела у студенток на базе Белгородского государственного национального исследовательского университета был проведен педагогический эксперимент. До начала эксперимента было обследовано 120 студенток, с целью вычисления ИМТ, определения их функционального состояния и физической подготовленности. Сам эксперимент проводился с сентября по декабрь 2010 года, в двух группах: экспериментальной (Эгр) и контрольной (Кгр), со студентками имеющими индекс массы тела (ИМТ) от 27,3 до 29,9 кг/м². Девушки обеих групп имели стаж занятий оздоровительной физкультурой не менее трех месяцев. В каждой группе занималось по 15 девушек. До начала занятий все участницы прошли медицинский осмотр и были допущены к занятиям оздоровительной физической культурой. Перед началом эксперимента и по его завершению проводилось специальное обследование.

Педагогический эксперимент длился двенадцать недель. Обе группы занимались 2 раза в неделю, по 90 минут. В контрольной группе проводилось классическое занятие по аэробике, которое включало в себя: разминку (15 мин.), аэробную часть (25 мин.), первую заминку (10 мин.), партерную часть (упражнения, способствующие развитию физических качеств: силы, гибкости) (20 мин) и заключительную часть занятия (20 мин) [3].

Занятие с девушками экспериментальной группы включало в себя: разминку (15 мин.), аэробную часть низкой и средней интенсивности (до 25 мин.). Основное отличие занятий между группами было в силовой части. Силовой комплекс охватывал все группы мышц, которые прорабатывались последовательно и непрерывно, в трех – четырех кругах, по 15 – 20 повторений в упражнении. Отдых был с определенным интервалом до 60 секунд после каждого круга. Особенностью являлось также то, что на последнем круге, каждая девушка выполняла максимально возможное для себя количество повторов. Постепенно в занятие вводилось дополнительное оборудование: гантели, бодибары, резиновые амортизаторы. Вес (до 5 кг.) и сопротивление подбирались индивидуально. Длительность комплекса составляла 25–30 минут. По окончании силовой части, в течение 20 минут проводилась заминка, с использованием растягивающих и дыхательных упражнений. Каждая часть комплекса выполняла определенную задачу: аэробная способствовала повышению функциональных возможностей организма и развитию выносливости, силовая часть была направлена на глубокую проработку мышц, а также проработку проблемных зон, где обычно образуются жировые отложения, заключительная часть имела восстановительный характер.

По итогам предварительного обследования было установлено, что 19,2 % студенток имеют чрезмерную массу тела, более низкие показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, физической подготовленности и работоспособности.

Для существенного снижения избыточной массы тела при занятиях физическими упражнениями необходимо применять длительную работу низкой и средней интенсивности аэробного характера, так как создаются благоприятные условия для активизации обменных процессов и расщепления углеводов, жиров и АТФ+Кр. Во время применения силовых упражнений использовать способ циклической многократной проработки избранных мышечных групп с умеренной нагрузкой и стабильными интервалами отдыха.

Полученные данные до начала эксперимента, показали почти одинаковый исходный уровень исследуемых показателей у занимающихся обеих групп. Достоверных различий по всем использованным в эксперименте тестам не обнаружено.

В результате проведенного педагогического эксперимента произошло достоверное снижение массы тела, изменение антропометрических показателей, а также показателей физического и функционального состояния девушек в обеих группах (таблица 1).

Согласно результатам итогового обследования в экспериментальной группе ИМТ снизился с $28,8 \pm 0,26$ до $27,67 \pm 0,26$ кг/м², что говорит о быстром выходе из пограничного состояния предожирения, тогда как контрольная группа с изменением показателей от $28,96 \pm 1,19$ до $28,39 \pm 0,18$ кг/м², осталась в середине диапазона избыточной массы тела, где существенно выше риск для здоровья человека. Масса тела у девушек снизилась на 3,87 % в экспериментальной группе и на 1,95 % в контрольной группе (при $P < 0.001$). Процентное содержание жира в организме, значительно уменьшилось в экспериментальной группе по сравнению с контрольной (на 15,95% и 7,89% соответственно). Динамика антропометрических изменений более выражена в экспериментальной группе, объем талии уменьшился на 4,65%, бедер на 3,24 %, тогда как в контрольной группе на 3,25%, и 2,62 % соответственно. Как видим, изменение массы тела в экспериментальной группе заметнее отразилось на фигуре девушек.

После окончания эксперимента отмечена экономизация деятельности сердечно-сосудистой системы. Так, в экспериментальной группе ЧСС снизилась с $85,1 \pm 1,77$ уд/мин. до $80,9 \pm 1,74$ уд/мин. и приблизилась к показателям нормы, а в контрольной группе показатели остались выше нормы ($85 \pm 1,1$ уд/мин. до $83,7 \pm 0,91$ уд/мин.). В показателях систолического и диастолического артериального давления в контрольной группе достоверных изменений не произошло ($P > 0,05$), тогда как в экспериментальной группе эти изменения более существенны ($P < 0,01$).

Таблица 1 – Динамика показателей физического развития и функционального состояния девушек Эгр (n=15) и Кгр (n=15)

Исследуемые показатели	Экспериментальная группа (n 15)			Контрольная группа (n 15)		
	До	После	P	До	После	P
Вес, кг	$80,83 \pm 1,38$	$77,7 \pm 1,316$	$P < 0,001$	$80,12 \pm 1,24$	$78,56 \pm 1,18$	$P < 0,001$
ИМТ кг/м ²	$28,8 \pm 0,26$	$27,67 \pm 0,26$	$P < 0,001$	$28,96 \pm 1,19$	$28,39 \pm 0,18$	$P < 0,001$
Содержание жира,%	$38,3 \pm 0,618$	$32,19 \pm 0,562$	$P < 0,001$	$38,04 \pm 0,518$	$35,04 \pm 0,533$	$P < 0,001$
Объем талии, см	$87,25 \pm 1,11$	$83,19 \pm 0,96$	$P < 0,001$	$87,37 \pm 1,373$	$84,53 \pm 1,286$	$P < 0,001$
Объем бедер, см	$111,27 \pm 0,88$	$107,67 \pm 0,758$	$P < 0,001$	$111,19 \pm 1,089$	$108,31 \pm 1,07$	$P < 0,001$
ЧСС, уд/мин	$85,1 \pm 1,77$	$80,9 \pm 1,74$	$P < 0,001$	$85 \pm 1,1$	$83,7 \pm 0,91$	$P < 0,01$
АД сист, мл.рт.т	$124,5 \pm 2,29$	$122,5 \pm 1,77$	$P < 0,01$	$124,1 \pm 1,68$	$123,0 \pm 1,11$	$P > 0,05$
АД диаст, мл.рт.ст	$76,6 \pm 2,26$	$75,3 \pm 2,09$	$P < 0,01$	$76,5 \pm 1,45$	$76,0 \pm 1,8$	$P > 0,05$
ЧД, раз/мин	$18,6 \pm 1,04$	$16,7 \pm 0,8$	$P < 0,001$	$18,4 \pm 0,54$	$17,1 \pm 0,41$	$P < 0,01$
МПК, мл/мин/кг	$18,85 \pm 1,23$	$21,52 \pm 1,1$	$P < 0,001$	$18,89 \pm 0,66$	$20,67 \pm 0,46$	$P < 0,001$
12мин.тест, м	$1739 \pm 56,06$	$1850 \pm 50,11$	$P < 0,001$	$1730 \pm 29,7$	$1797 \pm 26,26$	$P < 0,001$
Становая динамо-метрия, кг	$38,4 \pm 1,45$	$40,8 \pm 1,34$	$P < 0,001$	$37,6 \pm 1,21$	$40,9 \pm 1,07$	$P < 0,001$

Произошло достоверное изменение показателей дыхательной системы у девушек обеих групп. Однако, в экспериментальной группе они более выразительны 10,22 % ($P < 0,001$), по сравнению с контрольной 7,07 % ($P < 0,01$).

Кроме того, в результате применения методики улучшились функциональные показатели студенток. Наблюдалось достоверное увеличение максимального потребления кислорода (МПК) в экспериментальной группе на 14,17 % ($P < 0,001$), в контрольной на 9,47 % ($P < 0,001$). По результатам 12 минутного теста Купера, который характеризует физическую подготовленность, экспериментальная группа улучшила показатель с "плохого" ($1739 \pm 56,06$ м.) на "удовлетворительный" ($1850 \pm 50,11$ м), тогда как контрольная группа осталась в том же диапазоне $1730 \pm 29,7 - 1797 \pm 26,6$ м, достоверность в обоих случаях составляет более 0,001.

Полученные результаты позволили сделать вывод о том, что методика коррекции избыточной массы тела у студенток с ИМТ от 27,3 до 29,9 кг/м² должна включать метод "круговой" тренировки в силовой части занятия, со стабильным интервалом отдыха до 60 сек., при выполнении максимально возможного количества повторов упражнения на последнем круге.

В результате нашего эксперимента, доказана эффективность разработанной методики, что подтверждается достоверным снижением массы тела на 3,87 % в экспериментальной группе и на 1,95 % в контрольной и процентного содержанием жира в организме на 15,95% и 7,89% соответственно, экономизацией работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшением физической подготовленности и общей работоспособности, изменением антропометрических показателей.

Литература

1. Белов В.И., Коррекция состояния здоровья взрослого населения средствами комплексной физической тренировки: Дис...д-ра пед. наук / В. И. Белов; Москва, 1996. – 318с.
2. Виру А.А., Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова – М.: Физкультура и спорт, 1988. - 142 с.
3. Лисицкая Т.С., Тренировка выносливости в аэробике / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2001. – 20 с.
4. Рубцова И.В., Оздоровительные технологии на занятиях по физической культуре со студентками, имеющими избыточный вес: Дис...канд.пед.наук / И.В. Рубцова; Малаховка 2004.-173 с.
5. Селуянов В.Н., Технология оздоровительной физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
6. Уилмор Д., Костилл Н. Физиология спорта и двигательной активности. - К.: Олимпийская литература, 1998. - 538 с.
7. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М.: Коммерческие технологии, 2001. – 316 с.

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩИХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
СВОЙСТВ И КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТОВ И СТУДЕНТОВ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ИНСТИТУТАХ ГПС МЧС РОССИИ
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ "ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ"**

Сморчков В.А., Машошина И.В., Волков Ю.Г.

ФГБОУ ВПО "Воронежский институт ГПС МЧС России", г.Воронеж.

ГУ МЧС России по Курской области, г. Суджа.

ГБОУ ВПО "Московский городской педагогический университет"

Педагогический институт физической культуры и спорта, г. Москва.

Комплексный подход к изучению профессиональной готовности сотрудников и работников ГПС МЧС России для выполнения служебных и боевых задач предусматривает научный анализ не только общего и типичного в профессиональных действиях, но и индивидуального, уникального, присущего отдельному специалисту-профессионалу, часто проявляющегося в личности в условиях экстремальных ситуаций служебной деятельности. Совершенно очевидно, что исследование оптимальных базовых оснований профессионального мастерства позволяет глубже осознать закономерности прикладного совершенствования, а познание индивидуального содействует регуляции субъектом самого себя, позволяет определить индивидуальную меру профессиональной выраженности, индивидуальный уровень различий в свойствах и ценностных ориентациях личности в процессе решения профессиональных задач. Результаты психосемантического анализа ценностных ориентаций специалиста в области пожарной безопасности показывают, что система жизненных ценностных ориентаций может быть представлена в виде перечня базисных униполярных и биополярных конструкторов, отражающих как общечеловеческие ценности, такие как альтруизм, гуманизм, воспитанность, ответственность, уверенность в себе, общительность, организованность, реализм, забота о здоровье и физической подготовленности, так и особенные, индивидуальные, проявляемые в целеустремленности, рефлексии, адекватности принятия решений в профессиональной деятельности.

Ясно и понятно, что профессионализм в работе достигается не сразу, и темпы овладения ими различны. Многолетний опыт работы позволяет утверждать, что важнейшей стороной личной профессиональной готовности сотрудников ГПС МЧС России к выполнению служебных и боевых задач является система жизненных свойств и ценностных психологических ориентаций, профессионально важных и необходимых специалисту, к которым следует отнести:

1) целеустремленность – это способность организовать свои действия для достижения поставленной цели; это – сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности. Имея перед собой ясно прописанную цель, легче представить себе способы достижения желаемого результата. Для целеустремленного человека характерно планомерное и неуклонное достижение цели. Из этой первостепенной цели у него исходят частные цели и задачи как необходимые ступеньки на пути к достижению основной цели. **Целеустремленность человека** задаёт вектор его движения и является основным фактом в формировании настойчивости. В воспитании и развитии целеустремленности большую роль играет самомотивация, самонастрой на работу.

2) рефлексивность (бинарные отношения, в том числе направленные на определение самого себя; свойство выражающееся в стремительности, реактивности; иначе отражательность, рефлексивность), проявляется непосредственно в деятельности. Результативная сторона рефлексивности опосредуется через способы выполнения деятельности. Между эффективностью осуществляемой деятельности и уровнем рефлексивности вероятно нелинейная связь типа оптимума [2]. Будучи ключевым моментом профессиональной деятельности в целом, процессом принятия решений, рефлексивность входит в структуру личности специалиста ГПС МЧС России в качестве базового свойства, т.е. имеющего наибольший структурный вес. Вместе с тем, рефлексивность, как и все личностные когнитивные свойства, имеет индивидуальную меру выраженности, индивидуальный уровень различий, что делает возможным ее психодиагностику в профессиональной деятельности, позволяет осуществлять контроль проявлений при профотборе и профориентации, в процессе слежения за динамикой профессионализации [2]. Рефлексивность как личностное свойство обеспечивает адаптивность личности к окружающей среде. Роль рефлексивности в адаптивности личности опосредована связью рефлексивности с другими свойствами и психическими процессами. Рефлексивность выступает необходимым компонентом процессов социализации личности и межличностного взаимодействия, по сути выступая условием их протекания. С описываемым явлением теснейшим образом связаны базисные категории психологической науки: формирование теоретического мышления у человека, самосознание, становление и развитие личности. Рефлексия является многоаспектной, междисциплинарной категорией, предметом изучения философии, психологии, педагогики, социологии, инженерных дисциплин, научных областей, связанных с управлением, кибернетикой и т.п.

3) адекватность (соответствие, совпадение, тождество; в философии – соответствие существующего ожидаемому, в психологии – степень объяснимости действий индивида), это деятельность, характеризующаяся соответствием действий индивида требованиям ситуации

и ожиданиям людей, соответствие поведения известным моделям поведения. Адекватность в поведении – умение предвидеть действия других участников этой среды и делать свои действия понятными и удобными для других, предусматривает проявление конкретности, адресности и целесообразности [1, 3].

Адекватность образа будущей профессиональной деятельности способствует более успешной адаптации, и наоборот, несоответствие представлений и ожиданий курсантов пожарной безопасности реальным условиям предстоящей профессиональной занятости в связи с выполнением служебных и боевых задач делает их психологически неподготовленными к встрече с неожиданными трудностями. У подавляющего большинства курсантов и студентов, обучающихся в институтах ГПС МЧС России, представления и ожидания не совпадают с теми, с чем они встречались в реальной жизни до поступления в учебное заведение. Неполное представление о будущей деятельности приводит к дополнительным эмоциональным нагрузкам. Однако, в период обучения в ВУЗе, соединение представления с реальностью, даже в идеальном случае, носит кризисный характер. В связи с этим в своей профессиональной адаптации курсанты сталкиваются с большими трудностями. Создание адекватного образа – это одна из главных задач подготовки специалистов пожарного профиля. Необходимо не только сформировать у курсантов адекватный образ специальности и профессиональной деятельности, но и подготовить их в соответствии с этим образом (физическая готовность к своей профессии, психическая готовность, стремление совершенствоваться в специальности, повышать свой уровень профессионализма и др.). Требование адекватности выдерживается тогда, когда, во-первых, учитываются ведущие психофизические свойства, качества и способности специалиста противопожарной службы, выявляются ведущие факторы его физической подготовленности, и далее организуется соответствующая система тренировочных воздействия для интенсивного их развития; во-вторых, обеспечивается качественное и количественное соответствие тренировочного эффекта требованиям двигательной задачи; в-третьих, осуществляется минимизация расходов физиологических ресурсов, достигается оптимальность реакций, устанавливается их согласованность друг с другом [1].

Подчинение системы обучения и подготовки курсантов и студентов институтов ГПС МЧС России требованиям служебной и боевой деятельности, становится важным направлением профессионального совершенствования при освоении умений и навыков будущей профессии. В экспериментальной части работы была предпринята попытка опытным путем обосновать эффективность педагогической технологии решения профессиональных ситуаций-заданий при выполнении задач служебной и боевой подготовки курсантов с целью формирования у них жизненных свойств и ценностных психологических

ориентаций, профессионально важных умений и навыков, необходимых специалисту противопожарной службы. Эффективному формированию адекватного образа специальности и становлению ценностных психологических профессиональных ориентаций предшествует усвоение знаний на основе метода профессиональных заданий, базирующихся на взаимодействии курсанта с имитируемой природной средой через погружение в моделируемую проблемную ситуацию, в которой вырабатываются правильные решения, необходимые для реализации своих профессиональных умений и навыков. Решение профессиональной задачи связывалось с прогнозными действиями каждого курсанта-пожарного, который фиксировал их на интерактивной доске. На решение одного задания отводилась 1 минута. В рамках теоретической подготовки было организовано 16 аудиторных занятий, направленных на принятие индивидуальных решений в ситуациях экстремальных чрезвычайных обстоятельств.

В исследовании приняли участие 52 курсанта Воронежского института ГПС МЧС 1 года обучения. Среди них – 26 курсантов экспериментальной учебной группы (ЭУГ), и – 26 курсантов контрольной учебной группы (КУГ). Сущность педагогического эксперимента заключалась в том, что курсантам-пожарным экспериментальной учебной группы интерактивно в рефлексивном адекватном режиме предлагалось решить 26 служебных ситуаций-заданий, направленных на нахождение оптимального и рационального способа поведенческого действия в имитируемой природной среде, где следовало бы принять правильные решения, соответствующие уровню развития личностных и психических свойств курсантов, сформированным профессиональным умениям и навыкам, приобретенной физической подготовленности. Анализ результатов исследования свидетельствует, что в начале эксперимента у обеих групп курсантов достоверных различий в решении служебных задач и исполнении профессиональных заданий не наблюдалось ($P > 0,05$), были допущены многочисленные ошибки несоответствия, что свидетельствует об одинаковой слабой подготовленности контингента опытных групп по уровню овладения профессиональными знаниями, умениями и навыками, недостаточной психологической готовности, неадекватных решениях, не соответствующих требованиям служебной и боевой деятельности. Так, при решении задач, связанных с индивидуальными технико-тактическими действиями пожарного, всего 31% курсантов ЭУГ (8 человек) и 38% КУГ (10 человек) приняли правильное решение ($P > 0,05$). При решении задач групповых профессиональных взаимодействий 35% курсантов ЭУГ (9 человек) и 31% КУГ (8 человек) ответили правильно, а при решении общих профессиональных задач боевого расчета на начальном этапе исследования только 23% курсантов ЭУГ (6 человек) и 27% КУГ (7 человек) дали правильное решение поставленным задачам ($P > 0,05$).

В результате проведения специализированных занятий по рефлексивному адекватному построению индивидуальных, групповых и командных технико-тактических действий и профессиональных взаимодействий специалистов пожарного профиля, направленных на нахождение оптимального и рационального способа поведенческого действия в имитируемой природной среде, в ЭУГ произошло существенное увеличение курсантов, принявших правильное решение на предлагаемые профессиональные ситуации-задания. Так, при решении служебных задач, направленных на оценку индивидуальных технико-тактических действий пожарного, 81% курсантов ЭУГ (21 человек) дали правильные ответы, а в КГ – всего 42% (11 человек) ($P < 0,05$). При решении служебных задач, направленных на реализацию групповых профессиональных взаимодействий 73% курсантов ЭУГ (19 человек) дали правильные ответы на предлагаемые профессиональные ситуации-задания, а в КУГ – только 38% (10 человек) ($P < 0,05$). Необходимо отметить, что по окончании эксперимента при решении общих профессиональных задач боевого расчета 62% курсантов ЭУГ (16 человек) дали правильные ответы, а в КУГ – 35% (9 человек) ($P < 0,05$).

Полученные данные свидетельствуют об эффективности применения педагогической технологии постановки профессиональных ситуаций-заданий, направленных на нахождение оптимального и рационального способа поведенческого действия в имитируемой природной среде, где следует принять правильные решения, соответствующие уровню развития личностных и психических свойств курсантов, сформированным профессиональным умениям и навыкам, приобретенной физической подготовленности.

Литература

1. Германов Г.Н. Адекватность средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки курсантов институтов государственной противопожарной службы МЧС России требованиям служебной деятельности / Г.Н. Германов, В.А. Сморгачев, И.В. Машошина [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 2(108). – С. 57 - 60.

2. Пономарева, В. В. Психодиагностика рефлексивности как метод социально-психологического исследования управленческой деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01, 19.00.05 / Пономарева Валерия Владимировна; Ярославский гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль, 2000. – 24 с.

3. Стрижак, А. П. Адекватность в действиях как критерий эффективности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учебных заведений МВД РФ / А.П. Стрижак, Г.Н. Германов, И.А. Сабирова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта : науч.-теорет. журнал. – 2012. – № 8(90). – С. 90-94.

РАЗВИТИЕ НЕКОТОРЫХ ТЕНДЕНЦИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

**Собянин Ф.И.(Россия), Ал Хасани Мустафа Хайдер Хусейн (Ирак),
Ал Джубури Салих Салим Салих (Ирак)**

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

В подготовке спортивно-педагогических кадров устойчиво развивается несколько новых тенденций, определяющих особенности изменения образования в последние годы. В настоящее время актуальными являются такие тенденции, как «многоуровневость» и «многопрофильность» образования. Многоуровневость дифференцирует образовательный ценз выпускников вузов, определяет академическую нагрузку, объем образовательного содержания и прочие параметры. В результате этого дифференцируется и квалификация выпускника (специалист, бакалавр, магистр). При этом приходится констатировать, что «специалист», сыгравший большую и важную роль в развивающейся системе высшего профессионального физкультурного образования, уходит в историю, достойно выполнив свою функцию, а вот «бакалавр» и «магистр» еще медленно вживаются в общественное сознание и потребности работодателей.

«Многопрофильность» образования способствует расширению квалификации выпускников вузов, делая их более универсальными, приспособленными к динамике социума. Так, например, в Университете Коменского в Братиславе (Словакия) студенты факультета физического воспитания и спорта обучаются по направлениям подготовки «учитель физического воспитания и иностранного языка», «учитель физической культуры и географии» и другим, что дает им больше возможностей для того, чтобы устроиться на работу по специальности [3]. Многопрофильность по всей видимости будет и в дальнейшем развиваться, как в рамках профессиональной сферы, так и в смежных направлениях подготовки, что необходимо учитывать в содержании работы факультетов.

Учитывая быстро растущий поток различной информации, вливающейся в образовательный процесс, приходится констатировать, что без компьютеризации и информатизации сегодня невозможно осуществлять эффективное образование. Развитие компьютеризации позволяет быстрее находить, обрабатывать и передавать большой объем информации. Кроме того, обеспечивается качественная наглядность учебного материала, активизация восприятия учащейся молодежи. Развивающиеся компьютеризация и информатизация создают предпосылки для разработки новейших методов обучения, связанных с конструированием различных моделей, обоснованием модулей, написанием

программ, производством сайтов, видеосемinarов, видеолекций, дистанционного обучения, комплексов для тестирования и т.д. По воздействию на обучающихся эти новационные разработки весьма эффективны, но при этом быстро устаревают, их чрезмерное применение может негативно повлиять на здоровье и функциональную работоспособность студенчества. Данное обстоятельство уже учитывают в ряде европейских стран.

Важнейшей тенденцией образования становится его интеллектуализация. В век «информационного бума» и новых технологий она вполне закономерна. Наука становится еще более динамичной, интегрирующей. Применение новейших средств и методов исследования дает возможность познания глубинных механизмов объективного и субъективного мира на самом элементарном уровне. Современное высшее профессиональное физкультурное образование не может обходиться без овладения методикой научного исследования закономерностей физического совершенствования человека с учетом интеллектуализации. В реальности намечаются противоречия между фундаментальной и прикладной наукой, между ее истинным основательным движением и оперативной поисковой деятельностью в ответ на прагматичные запросы жизни. Все это отражается на содержании высшего профессионального физкультурного образования, которое становится сегодня более прикладным, «фрагментарным», специальным. В содержании образования дисциплин становится больше, но меньше часов отводится на профильные предметы, методическую насыщенность дисциплин что, к сожалению, не способствует формированию цельности картины мира и образованию собственной профессиональной позиции, собственного профессионального мнения у выпускника.

Гуманизация в образовании проявляется, как усиливающаяся потребность в ключевой идее прогресса, призванного раскрыть потенциал человека в его профессиональном становлении. Ее положения широко декларируются, но недостаточно последовательно реализуются в образовательной действительности. Сегодня следует определить, чьи потребности удовлетворяет система высшего профессионального физкультурного образования на самом деле: всего общества, государственной системы, родителей, будущих профессионалов в сфере физической культуры. Вызывает также большой интерес и такой вопрос: «Способны ли сегодня высшие образовательные учреждения различных типов в полной мере удовлетворить познавательные запросы молодежи?». Решение этих вопросов выходит за рамки общекультурных и профессиональных компетенций, потому что ими невозможно сформировать живую творческую личность. Банальное освоение суммы компетенций не обеспечит своеобразие индивидуальности, ее неповторимости, уникальности, а главное – профессиональной пригодности и предпосылок для формирования профессионального мастерства.

Развивающаяся в образовании тенденция интеграции также вполне закономерна. С одной стороны, она представляет собой процесс, например, объединения знаний при появлении новых образовательных дисциплин и новых наук, объединении специальностей и направлений подготовки, соединении кафедр, факультетов в институты, академии в структурах университетов. Актуальными остаются межпредметные связи в содержании высшего профессионального физкультурного образования, поскольку рассмотрение объектов и явлений в современном мире познания становится все более универсальным, всесторонним, системным.

Особого внимания заслуживает активно развивающаяся в последние годы международная интеграция в сфере высшего физкультурного образования. Здесь намечаются два основных направления. В первом из них отмечается нацеленность на создание единого всемирного образовательного пространства, где собственная специфика образования уходит на второй план. Такой подход позволяет осуществить преемственность образовательных цензов между разными странами, но при этом теряется опыт, накопленный в собственной национальной истории образования [1,2]. Второе направление призвано сохранить национальную специфику, сложившиеся традиции, накопленные ценности в образовании, развивая их в новых условиях. Идеальный вариант международной интеграции видится с точки зрения культурологического подхода в виде «диалога культур». Прежде всего, такой вариант интеграции возможен на основе ориентации на общечеловеческие ценности. В этом процессе могут быть реализованы собственные национальные интересы, но возможно и взаимопроникновение культур, взаимообогащение, взаимообмен, который будет способствовать процветанию каждой нации, будет ценным для обеих сторон.

Еще одной тенденцией, приобретающей большое значение в разных странах, является стремление к качеству образования. Она согласуется, как социально возникшее требование, с образовательным стандартом, менеджментом качества образования, конкуренцией на международном рынке образовательных услуг. Качество образования характеризует состояние общества, направленность образования на ближайшую и дальнюю перспективу. При выявлении качества образования вскрываются многие преимущества современной системы образования и ее проблемы, противоречия. Основным критерием качественной подготовки современного специалиста (бакалавра, магистра) становится не состояние учебной документации и не просто высокий уровень готовности выпускников к профессиональной деятельности, а их востребованность на рынке труда, отзывы работодателей, заинтересованность работодателей в установлении постоянных контактов с вузом и дальнейшем сотрудничестве на взаимовыгодной основе. Сегодня получение высшего образования само по себе теряет всякую ценность, если остается невостребованным

обществом. Если вуз не понимает этого, то не сможет успешно конкурировать в образовательной сфере.

Рассмотренные тенденции не исчерпывают всего многообразия, существующего в нынешнем развитии высшего профессионального физкультурного образования. Они имеют общие закономерности с развитием тенденций в любом другом высшем профессиональном образовании (например, экономическом, юридическом, инженерном) и свои специфические особенности. Кроме того, тенденции тесно связаны между собой и этим усложняют решение некоторых возникающих проблем в функционировании системы образования. Сегодня многое зависит от системы управления, менеджмента качества образования, что требует отдельного специального и тщательного изучения.

Литература

1. Бондарева Н.А. Интеграция как инновационное направление в образовании // Современные наукоемкие технологии. Педагогические науки. 2011. - № 1. – С.115-116.
2. Овсянников А. Высшая школа: Обуза или шанс возрождения России? // Сегодня. 1994. № 187. С.9.
3. www.fphil.uniba.sk/.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРЫ НА БЛОКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Спирин М.П., Жилина Л.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

С момента появления в технике игры в волейбол нападающего удара в прыжке появилось самое распространенное и в наше время средство защиты от такого эффективного средства нападения - блок. Еще в 1928 году А.Поташник дал блоку такое определение: «блоком называется встреча мяча у сетки в момент его перелета стеной из двух или четырех вытянутых рук» [3.].

Волейбол, по мнению специалистов [1; 6.], динамично развивается. Причины в этом, прежде всего изменения правил соревнований, появление новых технических приемов и тактических взаимодействий. Материалы, полученные в ходе исследований, оригинальны уже тем, что они отмечают именно современное состояние волейбола и не только в России. В Чемпионате России среди команд Суперлиги участвуют и много игроков, членов национальных сборных других стран - США, Германии, Италии и др.

При анализе результативности и эффективности технико-тактических действий в соревновательной деятельности особый интерес вызывает сравнительная характеристика данных показателей у победителей и побежденных. Подобные исследования позволяют выявить наиболее весомые факторы, определяющие победу одной команды над другой. Это необходимо для определения приоритетов в тренировочном процессе высококвалифицированных волейболистов и ближайшего резерва [4.].

По данным ряда педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью высококвалифицированных волейболистов игрой на блоке команда набирает примерно 11 – 13 % очков. Это достаточно весомый вклад в копилку необходимых, как минимум, 25 очков для победы в партии. Но этот вклад может быть увеличен, при успешной игре на блоке, как и уменьшен при плохой игре, но резерв увеличения количества очков за счет успешности игры на блоке конечно остается. Нельзя забывать, на что часто указывают специалисты, что успешность игры на блоке, как правило, негативно сказывается на эффективности нападающего удара командой противника, что может стать решающим фактором в данной встрече [4.]. Все вышесказанное и определяет актуальность данной проблемы.

Исследования проводились с сентября 2012 по июнь 2014 года, в которых приняли участие квалифицированные волейболисты, участники Чемпионата России среди команд Суперлиги.

Педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью волейбольных команд высокой квалификации позволило выявить тот факт, что практически каждое третье игровое взаимодействие в ходе волейбольного матча - это блокирование. Наши наблюдения согласовываются и с ранее проводимыми педагогическими наблюдениями, которые проводились более десяти лет назад. Это подтверждает важность данного элемента модели соревновательной деятельности. Чаще всего выполняется двойной блок (примерно 70%), одиночный блок значительно реже (примерно в 25% случаев), а тройной блок только в 5% случаев. Причем, за последние десять лет частота применения тройного блока уменьшилась почти вдвое (в девяностые годы тройной блок составлял примерно 8 - 10% случаев. Это, по нашему мнению, может быть объяснено возросшей быстротой выполнения второй передачи и увеличением среднего роста волейболистов, о чем неоднократно указывали ведущие специалисты [2; 5 и др.].

Анализируя результативность игры на блоке, учитывая высокую частоту ее применения, следует сразу оговориться, что она очень низкая. Наибольшее количество очков за игру на блоке в первом круге Чемпиона России 2013 - 2014 по волейболу (Суперлига) среди трех сильнейших команд («Белогорье» Белгород; «Зенит» Казань; «Динамо» Москва) набрали: «Белогорье» Белгород – 67 очков; «Динамо» Москва – 66 очков; «Зенит» Москва –

55 очков. Это количество очков составляет не более 10% всех выигранных очков этими командами, что показывает очень низкую эффективность (как уже указывалось, применение блока - это треть всех взаимодействий, а результат - менее 10 %).

Данное положение свойственно не только Российскому волейболу. Международная федерация волейбола (**ФИВБ**) проводит оценку индивидуального мастерства волейболиста на официальных соревнованиях и выявляет лучших блокирующих (**Top Blocker**) - это игрок с самым большим количеством результативных блоков в среднем за сет (в расчет принимается общее число сетов, сыгранных командой). Берутся так же следующие показатели: 1.Результативный блок - это очко, выигранное непосредственно во время блокирования; 2.Ошибка на блоке - результат блокирования, который привел к проигрышу очка; 3.Отскок от блока - игрок коснулся мяча на блоке, но мяч остался в игре.

Лучшее место из россиян – только четвертое из 80 игроков, занял Александр Волков. Лучший блокирующий - поляк Марчин Мозжонек набирает в среднем за партию меньше одного очка - 0,84 очка. При 38 удачных блоков он совершает 51 ошибку, т.е. проигрыш в каждой партии составляет в среднем 13 очков.

Проведенные педагогические наблюдения выявили, что наименьшее количество ошибок на блоке, при условии проигрыша очка, совершили: «Динамо» Москва – 71 очко; «Зенит» Казань – 82 очка; «Белогорье» Белгород – 84 очка.

Самыми результативными игроками в игре на блоке в первом круге Чемпиона России 2013 - 2014 по волейболу (Суперлига) среди трех сильнейших команд («Белогорье» Белгород; «Зенит» Казань; «Динамо» Москва) стали (брался только лучший результат за все игры первого круга):

- семь очков набрал в одной встрече Георг Грозер («Белогорье»);
- шесть очков набрал в одной встрече Дмитрий Ильиных («Белогорье»);
- пять очков в одной встрече набрали – Дмитрий Мусэрский «Белогорье», Дмитрий Щербинин «Динамо», Денис Бирюков «Динамо»;
- четыре очка в одной встрече набрал только Павел Круглов «Динамо»;
- три очка в одной встрече набрали – Александр Абросимов «Зенит», Николай Апаликов «Зенит», Александр Богомолов «Белогорье», Игорь Кобзарь «Зенит», Сергей Тетюхин «Белогорье», Холт Максвелл.

В ходе проведения педагогических наблюдений за игрой команд «Белогорье» г. Белгород и «Факел» г. Новый Уренгой (счет 3:1 в пользу команды «Белогорье») мы провели анализ общего количества полученных очков, выполненных подач, приемов, атак и блоков каждым игроком. В команде «Белогорье» наибольшее количество очков получил Дмитрий Мусэрский. – 18, далее – Дмитрий Ильиных – 13 очков, по 9 очков получили Александр

Богомолов и Георг Грозер, 6 очков получил Сергей Тетюхин и по 4 очка получили Максим Пантелемойненко, Драган Травица и Максим Жигалов. Наибольшее количество подач выполнил Драган Травица – 26, затем 24 подачи выполнил Дмитрий Мусэрский, 15 подач выполнил Дмитрий Ильиных, 11 – Александр Богомолов, 8 – Сергей Тетюхин, 7 подач выполнил Георг Грозер, 5 – Максим Жигалов, 4 – Максим Пантелемойненко и 1 – Алексей Казаков. Прием мяча в большем количестве пришелся на Романа Брагина – 22, 20 мячей принял Сергей Тетюхин, 16 – Дмитрий Ильиных, 6 – Максим Пантелемойненко, 2- Максим Жигалов и 1 – Георг Грозер. Лучшим в атаке был Дмитрий Ильиных – 21, по 19 атакующих ударов выполнили Дмитрий Мусэрский и Георг Грозер, 12 – Сергей Тетюхин, по 8 – Максим Пантелемойненко и Александр Богомолов, 4 – Максим Жигалов. Наибольшее количество очков в блоке получил Александр Богомолов – 6, 5 очков получил Георг Грозер, 3 – Дмитрий Мусэрский и по 2 – Драган Травица и Дмитрий Ильиных.

Всего по команде получилось 67очков: в подаче – 101; в приеме – 67; в атаке – 91; в блоке – только 18.

В команде «Факел» города Новый Уренгой наибольшее количество очков получил Дмитрий Красиков – 17, далее – Андрей Титич – 16 очков, по 10 очков получили Алексей Спиридонов и Александр Гутсалюк, 5 очков получил Александр Критский и 2 очка получил Олег Самсонычев. Наибольшее количество подач выполнил Андрей Титич – 21, затем 17 подач выполнил Дмитрий Красиков, 13 подач выполнил Алексей Спиридонов, 12 - Александр Гутсалюк, по 10 – Олег Самсонычев, Александр Критский, 2 подачи выполнил Виталий Мосов, 1 – Михаил Винарский. Прием мяча в большем количестве пришелся на Андрея Титича – 30, 23 мяча принял Алексей Спиридонов, 16 – Владимир Шишкин, 11 – Росан Мартынюк, 7 – Дмитрий Красиков. Лучшим в атаке был Дмитрий Красиков – 40, 33 атакующих удара выполнил Алексей Спиридонов, 26 – Андрей Титич, 8 – Александр Гутсалюк, 6 – Александр Критский, 3- Олег Самсонычев и 2 – Михаил Винарский. Наибольшее количество очков в блоке получил Александр Гутсалюк – 7, по 2 очка получили Андрей Титич и Александр Спиридонов, по 1 – Олег Самсонычев, Александр Критский. Всего по команде получилось 60очков: в подаче – 86; в приеме – 87; в атаке – 118; в блоке – только 13.

Таблица 1 – Некоторые показатели соревновательной деятельности

Команда	Всего очков	Всего атак	Всего блоков
«Белогорье»	67	91	18
«Факел»	60	118	13
Разница	7	27	5

Исходя из полученных данных можно сделать вывод о том, что в команде «Белогорье» города Белгорода эффективность игры была за счет набранных очков в подаче и блоке, а команда «Факел» города Новый Уренгой оказалась более подготовленной в приеме мяча и атаке, что в свою очередь не позволило им выиграть игру. Таким образом, мы можем утверждать о значимости блока в эффективности игры в волейбол.

Выводы

Проведенный анализ соревновательной деятельности позволил выявить основные тенденции развития игры. Определены содержание технической подготовленности волейболистов на современном этапе, тактический арсенал ведущих команд мира, особенности соревновательной деятельности представителей различных игровых амплуа.

1. В современном волейболе наиболее часто используется двойной блок (до 70 %), реже - одиночный и тройной. Команды высокого класса набирают блоком по 12-15 % очков за матч, поскольку после грамотно поставленного блока соперникам бывает очень трудно, а порой и невозможно оставить мяч в игре. В случаях, когда атака соперника не остановлена блоком, всё равно создаются благоприятные условия для игры на задней линии, доигровщики и либеро имеют возможность более определённо выбрать место для приёма мяча при том, что атака соперника становится менее сильной и подготовленной.

2. Игра на блоке является основной функцией двух центральных блокирующих (также называемых нападающими первого темпа), которые обычно являются самыми высокими и подвижными игроками команды, способными выпрыгивать на высоту порядка 3,4-3,5 метра. Из-за того, что игровой процесс связан с переходами игроков, и игроки, способные эффективно играть на блоке, не всегда находятся у сетки, в условиях современного волейбола особо важную роль играет варьирование состава посредством замен.

3. Выявлены различия в структуре и содержании соревновательной деятельности представителей различных игровых амплуа. У «доигровщиков» и «связующих» игроков преобладают технико-тактические действия средней интенсивности. У «диагональных» количество технико-тактических действий высокой и средней интенсивности приблизительно одинаковое и максимальное среди всех игровых амплуа. У игроков «первого темпа» преобладают технико-тактические действия высокой интенсивности. В игре «первых темпов» имеются значительные (3-5 минут) паузы.

Литература

1. Волейбол: учебник для вузов физ. культуры / А. А. Беляев, А. В. Беляев, Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.

2. Железняк, Ю. Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе/ Ю. Д. Железняк, Г. Я. Шипулин, О. Э. Сердюков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 30-33.
3. Поташкин, А. Волейбол: техника и тактика игры, организация соревнований./ А.Поташник, М.Вильрат. М.: ОГИФ Физкультура и туризм. – 1928. 159 с.
4. Савин, М. В. Особенности технико-тактической подготовки волейболистов в зависимости от их квалификации: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. В. Савин. – М., 1993. – 223 с.
5. Спирин, М.П. Соревновательная деятельность волейболистов на современном этапе развития игры./ М.П. Спирин, Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков, Л.В.Жилина, О.С.Черных. // Теория и практика физической культуры, 2007, № 9.- С.34-37.
6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник по спец. 033100 «Физ. культура» / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2002. – 518 с.

**ИССЛЕДОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ РАБОТОДАТЕЛЕЙ К КОМПЕТЕНЦИЯМ
ВЫПУСКНИКОВ ВУЗОВ ПРИ ВНЕДРЕНИИ НОВЫХ ДИСЦИПЛИН В МОДУЛЬ
«ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВЫБОРУ СТУДЕНТА» В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Столяр К.Э., Столяр Л.М.

*Российский экономический университет им. Плеханова, г. Москва,
Московский педагогический государственный университет, г. Москва*

Государственные образовательные стандарты нового поколения по направлению подготовки: 050100.62 Педагогическое образование, профилю подготовки: Физическая культура и Дополнительное образование (Спортивная подготовка) представляют довольно широкое поле для внедрения новых дисциплин в модуль «дисциплины по выбору студента». Это создаёт ряд проблем, которые необходимо разрешить руководству факультетов при составлении учебных планов и календарных учебных графиков.

В частности, востребованы ли у работодателей те дисциплины и знания, которые получают студенты в вузе. Тем более что имеющаяся система из двух уровней даёт определённые возможности для маневрирования. Т.е. преемственности и развития знаний, полученных в бакалавриате при поступлении в магистратуру.

Поэтому одним из актуальных путей является включение в учебный план дисциплин которые, с одной стороны, представляют интерес для обучающихся, а с другой - имеют некоторый дефицит на рынке труда. Тем более что разделы «вариативная часть» и «дисциплины по выбору» представляет довольно широкий выбор в рамках практикуемого

направления подготовки.

В настоящее время в России наметилась положительная тенденция восстановления системы многоуровневых соревнований по игровым видам спорта. Большинство Федераций стараются не только сохранить несколько лиг при проведении Чемпионатов и первенств России у взрослых спортсменов, но и расширяют участие детских и юношеских команд за счёт привлечения регионов и сокращения интервалов возраста по которым проводятся первенства.

Например, Российская федерация баскетбола проводит Чемпионаты России среди мужчин в ПБЛ, Суперлиге, Высшей лиге, среди молодёжных команд, ДЮБЛ. Среди женщин: в Премьер лиге, в Суперлиге, Высшей лиге, среди молодёжных команд, ДЮБЛ. Всего участвует только у взрослых 46 команд у мужчин и 26 команд у женщин. Помимо этого проводятся детские первенства России у мальчиков и девочек в каждом возрасте: в 12, 13, 14, 15 и 16 лет. Также около 100 команд участвуют в студенческом первенстве Ассоциации студенческого баскетбола.

В связи с этим можно ожидать возрастания конкуренции внутри страны и повышения общего уровня российского баскетбола. Поэтому становится актуальным поиск новых направлений спортивной подготовки для того чтобы успешно выдерживать такую возрастающую конкуренцию.

Одним из таких направлений является физическая подготовка спортсменов в игровых видах спорта. Соответственно, возрастает потребность в специалистах, знающих особенности и тонкости воспитания необходимых игровику физических качеств, распределения средств и методов в различные периоды подготовки, выведения на пик физической формы к главному старту и, вероятно, наиболее проблемный вопрос – встроенность занятий по физической подготовке в целостный учебно-тренировочный процесс.

Проведённый опрос тренеров, работающих с командами по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол), в спортивных школах и в командах более высокого уровня (премьер лига, ДЮБЛ и др.), показал, что практически во всех командах есть отдельный специалист, занимающийся этим аспектом подготовки.

Также опрос показал, что на таком посту тренеры предпочитают видеть человека, глубоко разбирающегося именно в вопросах воспитания физических качеств, желательно имеющего личный опыт – спортивный или тренерский в видах, где проявление физических качеств происходит на уровнях близких к индивидуальному максимуму.

Поэтому представляется актуальным создание профилированной подготовки таких специалистов в рамках существующего направления «Физическая культура», как на первом

уровне, так и, в большей степени, на втором, то есть специалистов умеющих на базе общеуниверситетских знаний целенаправленно воздействовать на адаптационные процессы в организме спортсменов.

Однако для того, чтобы данный профиль подготовки действительно был востребован на рынке труда, перед разработкой программы курса необходимо провести комплексные исследования о том, каких компетенций ждут в игровых спортивных командах от таких специалистов.

Предварительные исследования выявили, что подготовка должна вестись по следующим направлениям создания компетенций:

- встроенность физической подготовки в целостный учебно-тренировочный процесс;
- понимание, какие физические способности необходимы игроку для успешного выступления в своём виде спорта;
- средства и методы, наиболее эффективно использующиеся для воспитания этих физических способностей;
- вопросы безопасности при получении необходимого уровня нагрузки.

Каждое из этих направлений, в свою очередь, подразделяется на несколько более углублённых, которые позволяют охватить весь аспект раздела физической подготовки.

Встроенность физической подготовки в целостный учебно-тренировочный процесс подразумевает:

- взаимосочетание тренировочных нагрузок различной направленности в различных циклах подготовки и в отдельном тренировочном занятии;
- различные аспекты взаимодействия специалиста по физической подготовке с главным тренером команды;
- место физической подготовки на всех этапах годичного цикла, в зависимости от календаря соревнований и пр.

Понимание, какие физические способности необходимы игроку для успешного выступления в своём виде спорта:

- модельные характеристики игроков в данном виде спорта в зависимости от уровня подготовки и игрового амплуа и контрольные упражнения для получения данных об этих характеристиках;
- индивидуальные особенности восприятия нагрузок в зависимости от типа телосложения, биологического возраста игрока и других персональных данных и пр.

Средства и методы наиболее эффективно использующиеся для воспитания этих физических способностей:

- подбор средств и методов позволяющих получить максимальный адаптационный

сдвиг в необходимом направлении у каждого игрока в условиях жёсткого лимита времени и в большинстве случаев – группового занятия;

- подведение к оптимальной физической форме к наиболее важным матчам в условиях длительного соревновательного сезона и нескольких формул проведения соревнований (регулярные матчи, плей-офф, ограниченный по времени турнир с ежедневными играми и т.п.) и пр.

Вопросы безопасности при получении необходимого уровня нагрузки

- вопросы профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке;
- вопросы контроля за состоянием отдельного игрока на данных занятиях в условиях группового занятия и др.

Естественно это только основные аспекты, которые необходимо учитывать при составлении программы для курса подготовки таких специалистов. Также понятно, что данные направления не существуют сами по себе, а находятся в неразрывной связи.

Часть из этих вопросов должна в полной степени изучаться на других дисциплинах направления «Физическая культура» и задачей цикла должна являться именно специализированность полученных знаний. Часть вопросов, например модельных характеристик игроков различного амплуа и соответственный подбор тренировочных нагрузок для соответствия им, необходимо, как предполагается, изучать более полно.

Отдельным и, как предполагается, наиболее сложным вопросом является изучение взаимодействия основных тренеров команды (главного, старшего и т.п.) с тренером по физической подготовке.

При введении в учебный план дисциплины такой направленности можно было бы решить ряд проблем с профориентацией студентов не только специализирующихся в игровых видах спорта, но и других специализаций, например легкоатлетов, тяжелоатлетов, занимающихся спортивными единоборствами и др.

Следует, конечно, следить за тем, как программа такой дисциплины будет востребована специалистами, работающими с командами различного уровня. И корректировать её в зависимости от изменяющихся запросов. Поэтому приводим некоторые вопросы, которые задавались тренерам и специалистам в ходе предварительного исследования:

1. Считаете ли Вы необходимым наличие в команде специалиста занимающегося физической подготовкой игроков?

- Да, такой специалист необходим.
- Да, лучше несколько – для игроков разных амплуа.
- Нет, тренер команды может сам вести этот раздел подготовки.

2. Сколько времени, Вы считаете, необходимо затрачивать на физическую подготовку игроков?

3. Если Вы считаете, что специалист по физической подготовки необходим, то тренеру или спортсмену из какого вида спорта Вы отдаёте предпочтение?

4. Какой квалификацией, по Вашему мнению, должен обладать специалист по физической подготовке?

5. Какие физические способности, по Вашему мнению, необходимо особенно тренировать на занятиях по физической подготовке?

6. Считаете ли Вы, что игрокам необходимо выполнять контрольные упражнения (тесты) для проверки их соответствия модельным характеристикам по физической подготовке?

7. Считаете ли Вы необходимым участие специалиста по физической подготовке в составлении тренировочного плана на длительные циклы (мезоциклы и макроциклы)?

8. Какие средства, по Вашему мнению, наиболее полно и эффективно нужно использовать для совершенствования физических способностей игроков в Вашем виде спорта?

Предварительные исследования показали, что большинство команд имеют отдельного специалиста по физической подготовке.

В большинстве случаев (80 %) это бывший спортсмен, специализировавшийся в лёгкой атлетике или в каком-либо виде фитнеса.

Тренеров не всегда устраивают знания специалиста специфики подготовки в баскетболе (36 %).

Все специалисты в целом положительно оценивают возможность появления дисциплины «Особенности физической подготовки спортсменов-игровиков» в процесс физкультурного образования.

По результатам проведённого исследования можно сделать заключение, что появление такой дисциплины в учебном плане может расширить востребованность выпускников на рынке труда в данной отрасли.

Естественно необходимы более углублённые исследования, чтобы программа дисциплины была наиболее эффективной и отвечала современным требованиям, как самих студентов, так и будущих работодателей.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

Тибейкина Е.Н., Нестеренко Г.Л.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 2» г. Белгорода

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Этап начальной подготовки играет определяющую роль в системе многолетней подготовки спортсмена по многим факторам. Главная особенность заключается в том, что его роль в большей степени сводится к развитию физических качеств, а также к воспитанию потребности и мотивации занятиями физическими упражнениями у юного спортсмена. При этом возрастает роль и значение следующих этапов подготовки, требующих дальнейшего развития и совершенствования физических качеств и способностей. От того, какие средства и методы используются на начальном этапе подготовки, зависит фундамент состояния будущего спортивного резерва и спорта высших достижений.

Начальный этап - это не только правильно используемые средства, но и, что очень важно, создание для начинающего спортсмена комфортного психологического климата. Необходимо добиться такой атмосферы на учебно-тренировочных занятиях по плаванию, чтобы ребенок хотел заниматься выбранным видом спорта [11].

На сегодняшний день актуальность исследования развития физических качеств пловцов на основе дифференцированного подхода на начальном этапе обучения в ДЮСШ обусловлена тем, что основой модернизации системы спортивной тренировки обучающихся ДЮСШ является внедрение в учебно-тренировочный процесс педагогических технологий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся [2].

Дифференцированный подход - принцип обучения, согласно которому учитываются различия между группами людей по их социальной, возрастной, образовательной, профессиональной направленности [12].

Анализ литературы по данной проблеме в учебно-тренировочном процессе показал, что дифференцированный подход в основном используется в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации и касается, прежде всего, индивидуальных особенностей техники выполнения упражнений в совершенствовании специальных физических качеств, режимов работы и отдыха, управления мотивами спортивной деятельности (индивидуальные планы спортивной тренировки).

Исследования В.А. Ермакова, П.В. Квашука, Е.А. Коротковой, В.В. Маркелова, Н.М. Осмоловской в области спорта свидетельствуют о том, что дифференциация и индивидуализация создают наиболее благоприятные условия формирования творческой, самостоятельной и социально-активной личности.

В то же время со спортсменами на этапе начальной подготовки тренеру-преподавателю не удаётся в полной мере использовать дифференцированный подход в обучении по причинам, организационно-методического характера (большой количественный состав учебных групп, разнородный контингент, жёсткая регламентация методов и форм учебно-тренировочного процесса, недостаточная проработка технологии индивидуализации и дифференциации и т.д.). Применение дифференцированного подхода в спортивной школе на этапе начальной подготовки пловцов требует более подробного рассмотрения и обобщения, так как физические нагрузки в ДЮСШ значительно превышают нагрузки уроков физической культуры в школе и требуют более детальной разработки и систематизации.

Вследствие этого, исследователи предлагают применять дифференцированный подход к построению тренировочного процесса с учётом характерных для различных групп юных спортсменов особенностей, важных для применения тренировочных нагрузок, развития физических качеств, специальной подготовленности, обучения технико-тактическим действиям, участия в соревнованиях (Е.Е.Абрамов, П.В. Квашук и др.) [4].

Таким образом, является очевидной необходимость разработки методик, целенаправленных рекомендаций по дифференцированной подготовке юных спортсменов в развитии физических качеств. Работу в этом направлении, с нашей точки зрения, следует начинать на этапе начальной подготовки 2-3-го года обучения (возраст: 8-10 лет), тем более, что именно этот период, является сенситивным для становления и развития гибкости, координационных и скоростных способностей, закладываются основы функциональных резервов организма для комплексного развития всех видов двигательных качеств.

Аналитический обзор научно-методических публикаций позволил констатировать, что проблема в системе подготовки юных пловцов обусловлена противоречиями между:

- необходимостью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса на основе индивидуально-ориентированных программ подготовки и существующей традиционной методикой проведения занятий;
- наличием индивидуально-типологических различий спортсменов и недостаточной разработанностью методики применения дифференцированного подхода на этапе начальной подготовки пловцов.

Обозначенные противоречия определили проблему исследования: каковы теоретические и методические основания применения дифференцированного подхода в развитии физических качеств пловцов групп начальной подготовки 2-3 года обучения.

Цель данного исследования: разработать теоретические и методические основания применения дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе пловцов на этапе начальной подготовки.

Решение данной проблемы составляет цель исследования: разработать теоретические и методические основания применения дифференцированного подхода в развитии физических качеств юных пловцов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки пловцов-мальчиков 8-10 лет.

Предмет исследования: методика развития физических качеств юных пловцов на основе дифференцированного подхода.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что применение дифференцированного обучения на этапе начальной подготовки позволит использовать основные средства и методы тренировки в зависимости от уровня подготовленности пловцов, что положительно отразится на эффективности учебно-тренировочного процесса.

В соответствии с поставленными целью, гипотезой и предметом исследования нами были сформулированы следующие задачи:

- провести анализ состояния проблемы дифференцированного обучения в учебно-тренировочном процессе в условиях ДЮСШ;
- рассмотреть дифференцированный подход в обучении как фактор повышения эффективности физической подготовки юных пловцов;
- провести сравнительный анализ показателей физической подготовленности пловцов на этапе начальной подготовки 2-3 года обучения в условиях дифференцированного и интегрированного (стандартного) обучения;
- разработать методику учебно-тренировочного процесса пловцов на основе применения дифференцированного подхода.

Научная новизна исследования заключается: 1) в разработке методики учебно-тренировочного процесса на начальном этапе обучения, позволяющей дифференцированно применять средства и методы тренировки в типологических группах пловцов, с учётом высокого, среднего и низкого уровня подготовленности обучающихся; 2) в определении педагогических условий, необходимых для организации учебно-тренировочного процесса юных пловцов на основе дифференцированного подхода; 3) экспериментальном доказательстве применения разработанной методики на этапе начальной подготовки,

позволяющей повысить показатели физической подготовленности юных пловцов и способствующей сохранению контингента занимающихся.

Для решения поставленной цели использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; контрольное тестирование; педагогический эксперимент; анкетный опрос; методы математической статистики.

Для определения уровня физической подготовленности юных пловцов нами были использованы тестовые упражнения для оценки развития гибкости и быстроты в контрольной и экспериментальной группе.

Основным методом исследования в магистерской работе являлся педагогический эксперимент. Сущность педагогического эксперимента состояла в том, что из юных пловцов-мальчиков второго года обучения (возраст 8-10 лет), были сформированы экспериментальная и контрольная группы. В эксперименте приняло участие 38 спортсменов из числа учащихся отделения плавания детско-юношеской спортивной школы № 2 города Белгорода. Длительность эксперимента два года - с 1 сентября 2012 по 31 августа 2014 года.

В экспериментальной группе учащиеся были распределены после тестирования на три подгруппы с разным уровнем физической подготовленности (первая - высокий уровень подготовленности, вторая - средний, третья - низкий). Организация учебно-тренировочного процесса в каждой подгруппе осуществлялась по разработанной нами экспериментальной методике с использованием дифференцированного обучения. В контрольной группе такого распределения не проводилось, и вся группа пловцов работала по общепринятой методике.

Анкетирование проводилось до и после эксперимента с целью изучения устойчивости интереса к занятиям плаванием среди учащихся экспериментальной и контрольной групп. Использовалась модифицированная методика Г.Д. Бабушкина.

Предложенная нами методика дифференцированного применения средств и методов подготовки способствовала повышению эффективности учебно-тренировочного процесса пловцов на начальном этапе обучения:

-дифференцированное применение в учебно-тренировочном процессе экспериментальной группы комплексов упражнений для спортсменов с различным уровнем подготовленности способствовало формированию у них более высокого уровня физической подготовленности;

-результаты контрольного тестирования уровня развития физических качеств пловцов экспериментальной группы, на завершающем этапе исследования, свидетельствуют о более высоком уровне физической подготовленности по тестируемым показателям в сравнении с контрольной группой;

-сопоставление результатов тестирования уровня развития быстроты и гибкости пловцов-мальчиков исследуемых групп показало превосходство экспериментальной группы над

пловцами-мальчиками контрольной группы при статистически значимых различиях ($P < 0,05$).

В результате анкетного опроса установлено следующее: использование экспериментальной методики способствовало формированию положительной мотивации к занятиям и на занятиях спортивным плаванием, что положительно сказалось на сохранности контингента учащихся. На заключительном этапе исследования в экспериментальной группе этот показатель более высокий (79,7 %) в сравнении с контрольной группой (64,1 %).

Литература

1. Антонюк С.Д. Влияние дифференцированных режимов двигательной активности на физическую подготовленность и физическое развитие: Автореф. Дисс. к.п.н. / С.Д. Антонюк. - М., 1991. - 23 с.

2. Баранов В.А., Ермакова А.Ю., Офицеров В.А., Попова Т.М., Яськов С.И. Эффективность применения метода групповой дифференциации на этапе начальной подготовки пловцов: методическое пособие. / В.А. Баранов, А.Ю. Ермакова, В.А. Офицеров, Т.М. Попова, С.И. Яськов - Тамбов: ТОИПКРО, 2009. - 46 с.

3. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. / С.М. Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 184 с.

4. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: Дис. . докт. пед. наук. М., 2003. - 226 с.

5. Лях В.И. Гибкость: основы измерения и методика развития // Физ. культура в школе. 1999. - № 1. - с. 11 - 13.

6. Лях В.И. Скоростные способности: основы тестирования и методики развития // Физ. культура в школе. 1997. - № 3. - С. 2 - 8.

7. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. / Л.П. Макаренко.- М.: Физкультура и спорт, 1974. - 285 с. и ил.

8. Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. / В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с. и ил.

9. Попов В. С. Развитие физических качеств пловцов. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» / Сост. Попов В. С.; Шахтинский ун-т (филиал) ГОУ ВПО ЮРГТУ (НПИ). – Новочеркасск: ГОУ ВПО ЮРГТУ, 2010. - 27 с.

10. Столов И.И., Ивочкин В.В. Спортивная школа: начальный этап. Учебное пособие / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. - М.: Советский спорт, 2007. - 140 с. [1]

11. Унт И.Э. Индивидуализация и дифференциация обучения. / И.Э. Унт. - М.: Педагогика, 1990. - 192 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ДЕТЬМИ С БЛИЗОРУКОСТЬЮ

Тома Ж.В., Григорьева О.Д., Чернецов В.Н.

Пензенский государственный университет

Более 95% информации об окружающем мире человек получает через зрительный анализатор. Состояние здоровья зрения оказывает как объективное, так и субъективное влияние на самочувствие и работоспособность человека, поэтому значение нормального функционирования органа зрения нельзя переоценивать. Близорукость или миопия является одной из главных причин инвалидности, в том числе и у лиц молодого возраста. Близорукость - один из видов рефракции глаза, при которой параллельные лучи света, попадающие в глаз, после их преломления сходятся в фокусе не на сетчатке, а впереди нее. Она занимает особое место в структуре школьной патологии вследствие достаточно широкой распространенности. В дальнейшем для школьников это повлечет за собой снижение качество обучения и в дальнейшем может привести к ограничениям в выборе профессии. Нарушения работы органа зрения, прежде всего, пагубно сказывается на общем состоянии здоровья организма ребенка.

В настоящее время тенденция такова, что число детей с близорукостью только возрастает. Близорукость чаще всего развивается в возрасте от семи до девяти лет, а также с тринадцати до пятнадцати лет. Она чаще всего возникает в возрасте 8-18 лет и первые четыре года имеет свойство прогрессировать, то есть увеличивать свою степень. Следует помнить, что зрение ухудшается до 25 лет. Если не принимать никаких мер, то по $-1,0 D$ в год. В итоге к 25 годам можно набрать от $-12,0$ до $-15,0 D$. Поэтому для ребенка важны своевременная диагностика и лечение до 25 лет.

В итоге без должного лечения это приводит к более глубоким поражениям зрительной системы. Прогрессирующая миопия остается одной из наиболее актуальных проблем в современной офтальмологии.

Нарушение зрения ведет к появлению вторичных отклонений в психическом и физическом развитии. Прежде всего, страдают функции, тесно связанные со зрением, в особенности восприятие предметов и явлений действительности, ориентации в пространстве, формирование представлений и измерительных действий. При нарушении зрения отмечаются недостатки в формировании двигательных функций: скорость, точность, координация движений.

Психологические особенности детей с близорукостью могут быть не только первичными, но и вторичными, обусловленными длительным и существенным снижением остроты зрения, необходимостью постоянной очковой или другой коррекции.

Психологические особенности детей с близорукостью:

- концентрация личностных проблем в области зрения;
- ограничение социальных контактов;
- высокий уровень тревожности;
- неадекватная самооценка с тенденцией к занижению;
- избегание реакции осуждения;
- поведенческие реакции самообвинения;
- конфликты в семейной и школьной сферах.

По данным Т. С. Смирновой, среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в два раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Отмечается взаимосвязь близорукости с простудными и хроническими заболеваниями. У детей, страдающих близорукостью, чаще, чем у здоровых, отмечаются изменения опорно-двигательного аппарата – это нарушения в осанке, плоскостопие. Это связано с неправильной позой, которую принимает ребенок при чтении и письме, пытаясь компенсировать низкое зрение, а также быстрым утомлением мышц шеи и спины. Нарушение осанки, в свою очередь, ухудшает состояние внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Системность развивающихся нарушений в организме ребенка, страдающего миопией обозначена и доказана давно.

Достаточно часто низкий уровень физической подготовленности приводит к нарушениям зрения у детей. Воздействие физических упражнений при правильном построении занятий неограниченно. Ограничения могут возникнуть только со стороны противопоказаний к занятиям двигательной активностью. В целом физическая культура занимает одно из главных мест среди средств восстановления, а также предупреждения развития заболеваний, в том числе и заболеваний зрения.

Охрана зрения школьника должна быть направлена не только на предупреждение близорукости, но и на снижение прогресса развития данного нарушения зрения.

Физические упражнения оказывают положительное влияние на зрение детей. Так, было отмечено, что среди школьников в возрасте от 7 до 18 лет, занимающихся спортом, число лиц, страдающих близорукостью, значительно меньше, чем среди школьников, которые не занимаются спортом. Однако имеются определенные ограничения при занятиях спортом детьми с миопией. При слабой степени миопии (до 3 диоптрий) занятия спортом не противопоказаны. Миопия средней степени (до 6 диоптрий) может служить

противопоказанием для занятий такими видами спорта, как бокс, велосипедный спорт, прыжки в воду, тяжелая атлетика и др.). При миопии высокой степени (свыше 6 диоптрий) занятия спортом запрещаются. Следует отметить, что ограничения физической активности для детей, которые имеют близорукость, имеют свою доказанную причину. Чрезмерная физическая нагрузка может только оказать неблагоприятное влияние на здоровье близоруких людей. При занятиях спортом близоруким детям необходимо учитывать показания и противопоказания при увлечении теми или иными физическими упражнениями или видами спорта, т.к. спорт может им сильно навредить, особенно при огромных нагрузках.

Физические упражнения занимают особое место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессирования. Изучение влияния систематических занятий циклическими физическими упражнениями (плавание, ходьба на лыжах, бег) умеренной интенсивности в сочетании с гимнастикой для глаз показало, что у людей с близорукостью средней степени не только повышается общая выносливость, но и улучшается зрение. Однако имеется ряд ограничений занятий физическими упражнениями, которые определяются не только нагрузками, но и характером самих движений. Исключение составляют те упражнения, при которых возможны удары по голове, резкие сотрясения всего организма, общее большое и продолжительное напряжение занимающихся. К ним относятся бокс, борьба, прыжки в длину, высоту, в воду и с трамплина на лыжах, а также хоккей и регби.

В практике разработки методики занятий физическими упражнениями с детьми с близорукостью выработались определенные организационно-методические указания, которые необходимо учитывать при занятиях с данной группой детей. Методика занятий при миопии определяется задачами лечебной физической культуры: а) общее укрепление организма; б) активизация функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем; в) укрепление мышечно-связочного аппарата; г) улучшение кровоснабжения тканей глаза; д) укрепление мышечной системы глаза, прежде всего цилиарной мышцы; е) укрепление склеры.

Специальные упражнения для профилактики и коррекции миопии условно можно разделить на несколько групп:

1. Упражнения для наружных мышц глаза: а) прямых, б) прямых и косых.
2. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы. Упражнения заключаются в движениях глазного яблока по всем возможным направлениям и переводе взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.
3. Самомассаж глаз.

Занятия должны начинаться с ходьбы и глубокого дыхания (на 4 шага вдох, на 4-6 – выдох). Упражнения должны сочетаться с ритмичным дыханием. Вдох чаще всего выполняется при поднимании рук, разгибании туловища, выдох – при наклоне туловища и опускании рук и т. п.

Комплекс упражнений заменяется постепенно - через 2-3 недели занятий, число их повторений увеличивается также постепенно. Интенсивность этих упражнений увеличивают постепенно: в 1-2-е занятие включают 2 упражнения, выполняя их 2 раза; начиная с 3-го занятия те же 2 упражнения выполняют 3 раза; затем через каждые 3 занятия прибавляют по одному упражнению и доводят их до 5- 6, выполняя каждое упражнение по 3 раза.

В комплекс для девочек и девушек с легкой степенью близорукости важно включать больше упражнений, способствующих укреплению мышц брюшного пресса и спины, а также упражнения, способствующие развитию гибкости и подвижности в суставах.

Комплекс для мальчиков и юношей с легкой степенью близорукости составляется преимущественно из упражнений силового характера. У многих близоруких людей наблюдается сутулость, что говорит о слабости мышц задней поверхности туловища, которая может способствовать появлению и прогрессированию близорукости. Поэтому на уроках физической культуры, особенно для детей с нарушением зрения необходимо включать упражнения для укрепления мышц шеи и спины.

Важно не только познакомить детей с комплексами утренней гигиенической гимнастики, которые включали бы упражнения для различных групп мышц и суставов, а также содержали общеразвивающие, специальные и дыхательные упражнения, но и убедить детей в необходимости их выполнять систематично. В комплексе должны быть включены специальные упражнения для мышц глаз.

Большую помощь в физическом воспитании и повышении уровня физического состояния детей с близорукостью могут оказать родители. Следует помнить, что начинать занятия физкультурой дома близоруким школьникам можно только после консультации с глазным врачом и после обучения специальным упражнениям в кабинете лечебной физкультуры.

Родители должны помочь детям проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями дома. Для этого могут использоваться: утренняя гимнастика, физкультпаузы в течение 15-20 мин. Во время приготовления домашних задний, организация прогулок и игр с детьми дома и на воздухе, специальная лечебная гимнастика для глаз и др. Эти занятия можно проводить в любое время дня, не менее 2-3 раз в неделю, в выходной день их продолжительность целесообразно увеличить до 40-50 мин.

Следует помнить, что начинать занятия физкультурой дома близоруким школьникам можно только после консультации с врачом и после обучения специальным упражнениям в кабинете лечебной физкультуры.

Занятия специальными упражнениями, рекомендуемые близоруким детям, можно выполнять самостоятельно в домашних условиях, на природе, во время отдыха. Необходимо строго следить, чтобы упражнения были подобраны правильно: степени близорукости, с учётом возраста, пола, физической подготовленности, состояния здоровья, состояния глазного дна. Упражнения общеразвивающего характера обязательно необходимо сочетать с гимнастикой для глаз.

Литература

1. Аветисов Э. С., Ливадо Е. И., Курапин Ю. И. Физкультура при близорукости. - М.: Советский спорт, 1993. – 80 с.

2. Гурова, Е.В. Особенности адаптационных реакций организма на физические нагрузки оздоровительного характера у детей 8-10 лет с нарушениями зрения / Е.В.Гурова // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 8. – С. 45-48.

3. Куделина Н. Ю. Разработка методов оценки и рационального управления комбинированной терапией с учетом риска возникновения прогрессирующей миопии / Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата медицинских наук - Воронеж: 2007. – 24 с.

4. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л.В. Шапковой. – СПб, «Детство-Пресс», 2005. – 160 с.

5. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Учеб. Пособие / О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Тома Ж.В., Григорьева О.Д., Чернецов В.Н.

Пензенский государственный университет

Младший школьный возраст богат новообразованиями в психической сфере ребенка, не исключением являются и навыки взаимодействия у детей. Дети начинают общаться с момента рождения. Постепенно процесс общения и взаимодействия становится более сложным и содержательным, что связано не только с развитием самого ребенка, но и расширением сферы общения и пополнением круга общения. Однако в младшем школьном

возрасте дети еще не всегда умеют выстраивать взаимоотношения, в связи, с чем не умеют решать проблемы, возникшие в них.

Навыки психосоциального поведения формируются в процессе физического воспитания детей. Взаимодействие детей младшего школьного возраста осуществляется на основе игровой деятельности. Игра требует проявления определенных социальных навыков – учета действий партнера и общей согласованности. Сотрудничество является нормальной потребностью развитой по возрасту детской личности. Таким образом, занятия физической культурой под руководством учителя способствуют формированию навыков взаимодействия у детей и с учителем и с другими детьми.

Для оценки взаимосвязи занятий физической культурой и развитием навыков взаимодействия у детей младшего школьного возраста были использованы методики Я.Л. Коломинского (оценка избирательности в отношениях между сверстниками) и Е.О. Смирновой (выявление типичных для младших школьников форм соперничания ровеснику). В результате как показывают результаты диагностики сформированности навыков межличностного взаимодействия у детей на уроках физической культуры в начале учебного года, дети испытывали сложности при построении отношений со сверстниками в процессе разнообразной деятельности (совместных игр, упражнений, выполнении творческих заданий и т.д.), а к концу обозначенного периода уже отмечалась положительная динамика в формировании коммуникативных навыков.

Таблица 1. Обобщенные результаты по методике Я. Л. Коломинского (начало исследования)

Типы поведения	Кол-во выборов	КГ (чел)	ЭГ (чел)
Игнорируемые	0	-	-
	1	4	8
Предпочитаемые	2	6	5
	3	4	8
Лидер	4	9	4
	5	1	1
	-	24	26

Как видно из результатов в ЭГ (экспериментальная группа) преобладает количество детей, имеющих только 1 выбор, большее количество детей имеет только 2 выбора. Значительное число детей (8) имеет по 3 выбора. И меньшее количество детей ЭГ смогли набрать по 4 выбора – только 4 ребенка. Таким образом, в ЭГ видны худшие результаты, чем в КГ (контрольная группа).

Таким образом, отметим, что в ЭГ одиночные выборы встречаются чаще, чем множественные (3 – 4 выбора со стороны других детей). Дети этого класса демонстрируют более низкую сплоченность.

По числу взаимных выборов преобладают результаты КГ – 14, т.е. значительное число детей достаточно близко общаются друг с другом и выбирают друг друга. В ЭК только 9 взаимных выборов на начальном этапе исследования.

Выявив имеющиеся недостатки в развитии взаимодействий между детьми в ЭГ на уроках физической культуры были использованы методические приемы по формированию навыков взаимодействия у детей младшего школьного возраста.

В ходе занятий должны быть соблюдены следующие педагогические условия: широкое применение средств физической культуры, направленных на формирование у детей навыков взаимодействия; определение этапов формирования навыков взаимодействия на основе их психолого-педагогической характеристики; реализация эффективного педагогического взаимодействия на уроках физической культуры.

Главными средствами физической культуры, направленными на формирование навыков взаимодействия у детей со сверстниками, стали различные средства физического воспитания. Применяя построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них, основные движения в паре, происходит сближение детей друг с другом, формируется настой на совместную работу через активизацию коллективной деятельности.

Важное место отводится игре. Отметим, что игры с различной степенью подвижности обеспечивают различные условия для развития навыков взаимодействия у детей. Организация физкультурной работы на уроке с использованием педагогических приемов должна способствовать формированию способности детей «видеть» сверстника, обращать на него внимание, стараться понять его. Для этого младшим школьникам могут быть предложены игры с эффектом «особого внимания» к партнеру по игре. В процессе игр ребенок вынужден максимально сосредоточиться на сверстнике и его действиях.

Важным этапом по формированию навыков взаимодействия является умение согласовывать собственное поведение ребенка с поведением других детей (игра «Сороконожка»). Использование подвижных игр («Злой дракон», «Мышата в мышеловке» и др.), направленных на переживание общих эмоций, способствуют объединению детей и вызывают стремление у детей поддерживать друг друга в трудной ситуации.

Необходимо указать на роль учителя в обеспечении процесса взаимодействия детей друг с другом. Дети знакомятся с ролями руководителя и исполнителей. Ребенку нужно показать, как собрать детей, распределить между ними обязанности, добиться того, чтобы каждый из них хорошо понял и принял свою роль. Следующий этап преследует цель усвоения функций по координации, контролю совместной деятельности, подведению ее итогов. Не менее важно своевременно научить детей подчиняться другим и быть хорошими

исполнителями своих обязанностей внутри социальной группы. Важным моментом в формировании навыков взаимодействия является научение следованию заданным в группе или коллективах правилам поведения.

Особую педагогическую задачу составляет воспитание у ребенка способности оставаться и в коллективе свободной, независимой личностью, не обезличиваться и не утверждать свое личное «Я» за счет свободы и подавления личностей в других людях, нарушая их интересы.

Включение в учебную деятельность всех учеников, даже тех, которые освобождены от выполнения физических упражнений. Освобожденные, присутствующие на уроке, получают задание внимательно следить за тем, что делают остальные, мысленно выполнять все упражнения. Наиболее же общие рекомендации состоят в следующем: вовлечение «изолированного» ученика в интересную деятельность; помощь в достижении успеха в той деятельности, от которой, прежде всего, зависит положение ребенка (преодоление неуспеваемости и т.д.); преодоление аффективности ребенка (вспыльчивости, драчливости, обидчивости), которая часто является не только причиной, но и следствием психологической изоляции; выработка уверенности в себе, отсутствие которой делает их слишком застенчивыми; использование косвенных мер: например, предложить авторитетным сверстникам поддерживать робкого ребенка.

В практике работы учителя встречаются дети называемые гиперактивными. На этом этапе работы можно обучить ребенка не только слушать, но и слышать - понимать инструкции взрослого: проговаривать их вслух, формулировать самому правила поведения во время занятий и правила выполнения конкретного задания. Желательно на этом этапе также выработать совместно с ребенком систему поощрений и наказаний, которая поможет ему впоследствии адаптироваться в детском коллективе. Следующий этап - вовлечение гиперактивного ребенка в групповые виды деятельности (во взаимодействии со сверстниками) - тоже должен проходить постепенно.

Таким образом, организация работы по формированию навыков взаимодействия у детей на уроках физической культуры в процессе реализации описанных выше условий позволила получить следующие результаты.

Таблица 2. Обобщенные результаты по методике Я. Л. Коломинского (конец исследования)

Типы поведения	Кол-во выборов	КГ	ЭГ
Игнорируемые	0	-	-
	1	4	5
Предпочитаемые	2	8	6
	3	6	10
Лидер	4	9	7
	5	2	1

Анализ полученных результатов выявил стабильную положительную динамику у детей в формировании навыков межличностных взаимодействий в процессе разнообразной деятельности детей. Но, максимально возможный, желаемый результат еще не достигнут, что позволяет наметить направления в работе с детьми по выделенной проблеме.

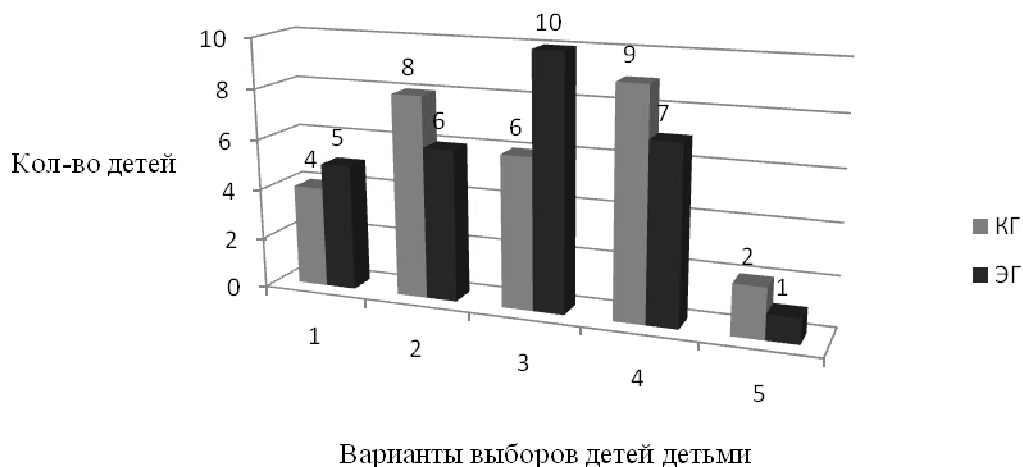


Рис 1. Результаты по методике Я. Л. Коломинского (конец исследования)

По итогам нашей опытно-экспериментальной работы возросло число детей, относимых к категории «Лидер» и «предпочитаемые». При этом произошло сокращение числа детей из группы «Игнорируемые».

Для представления динамики результатов в ЭГ обратим внимание на рис. 2.

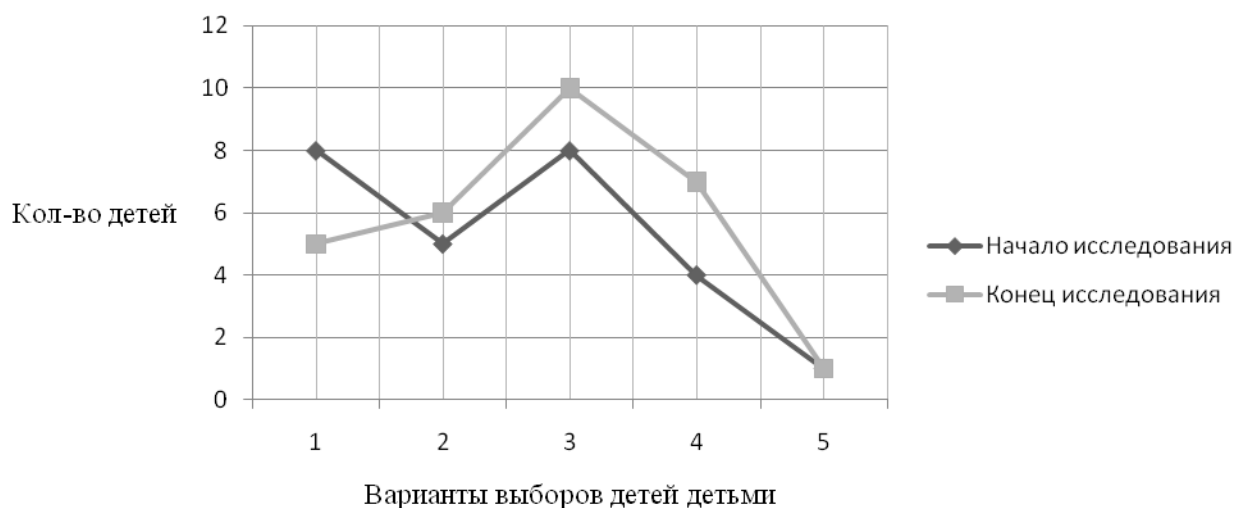


Рис 2. Динамика результатов в ЭГ

Проведенный сравнительный анализ результатов исследования позволяет говорить о положительной тенденции в плане развития дружеских взаимоотношений и формировании навыков межличностного взаимодействия в ЭГ младших школьников, но следует её продолжить.

Результат проведенной работы выражается в наличии у детей навыков и умений конструктивного общения и взаимодействия: навык построения эффективного общения и взаимодействия друг с другом в процессе разнообразной деятельности (умение находить подход к другим детям, объединяться для достижения целей игры или задания, поддерживать и развивать установленный контакт, согласовывать свои действия в процессе любой деятельности, адекватно реагировать и выражать свою симпатию к конкретному ребенку, проявление чуткости к эмоциональному состоянию партнера по общению (умение сопереживать в неудачи, радоваться за успех другого), согласованность своих желаний с мнением других участников взаимодействия, аргументированность при отстаивании своей точки зрения, справедливость и адекватность при самооценке и оценке других партнеров по деятельности, регулировании своего поведения в соответствии с нормами морали).

Так, целенаправленная и систематическая работа с ЭГ младших школьников по использованию возможностей игр и игровых упражнений коммуникативной направленности позволила изменить качественные характеристики показателей сформированности навыков межличностного взаимодействия, улучшила психологический климат в классе и произошли существенные положительные изменения сплоченности детского коллектива.

Анализ сравнительных результатов исследования позволяет сказать, что имеется положительная динамика развития детского коллектива, в целом, и навыков взаимодействия у детей.

ВОЗРОЖДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В РОССИИ

Тонких Н.И., Лазарева М.А.Носков М.С.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

ГТО — три буквы, значение которых знает любой житель нашей страны. Комплекс «Готов к труду и обороне» — венец советской системы физического воспитания, ее программная и нормативная основа. Комплекс ГТО направлен на формирование морального и духовного облика граждан, направленный на гармоничное и всестороннее развитие физических и нравственных качеств, укрепление здоровья и повышение их творческой и трудовой активности.

Комплекс ГТО действует в нашей стране более 60 лет и составляет основу национальной системы физического воспитания. Он сыграл огромную роль в развитии

массовости советского физкультурного движения. Сдавая нормы ГТО, миллионы юношей и девушек приобрели всестороннюю физическую подготовку.

Благодаря активизации физкультурного движения в советское время страна насчитывала около 5 миллионов физкультурников, половина из которых была значкистами ГТО.

Большая притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт для миллионов юношей и девушек. Выполнением нормативов ГТО начали свой путь замечательные советские спортсмены, ставшие победителями крупнейших международных состязаний, высоко поднявшие над миром знамя советского спорта.

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания 24 марта 2014 года был издан указ президента России В. Путина о возрождении комплекса ГТО в Российской Федерации. В рамках обновленного ГТО будет предусмотрена сдача нормативов в 11 возрастных группах. Первая из них — от 6 до 8 лет, а последняя — XI ступень — «70 лет и старше», то есть принять участие в новом комплексе ГТО сможет практически любой желающий.

Как и раньше, в зависимости от показанных результатов можно будет получить значок с аббревиатурой ГТО. Однако если в СССР было два вида значков — золотой и серебряный, то в России к ним добавится еще и бронзовый значок ГТО, что делает комплекс ГТО еще более схожим с Олимпийскими играми. Только массовость занятий спортом может способствовать развитию страны в целом, а также дать достаточную базу для отбора будущих олимпийских чемпионов.

Возрождение идеалов «быстрее-выше-сильнее» способно привести молодежь в спортзалы, физкультурно-оздоровительные комплексы, фитнес-клубы, тренажерные залы, где под руководством опытных тренеров начнется физическое и нравственное воспитание юных Российских граждан.

«ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ГОРОДСКОМ ОКРУГЕ «ГОРОД БЕЛГОРОД»

Тонких Н.И., Третьяков А.А., Дрогомерецкий В.В., Носков М.С.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Основной задачей органов местного самоуправления по решению вопросов местного значения в сфере физической культуры и спорта в соответствии с Уставом городского округа

«Город Белгород» является обеспечение условий для развития на территории городского округа физической культуры и массового спорта, организации проведения официальных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий городского округа «Город Белгород».

Работа по развитию физической культуры и спорта осуществляется в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, определяет принципы государственной политики в области физической культуры и спорта Российской Федерации и олимпийского движения России, создает условия для развития массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учреждениях, предприятиях, в организациях независимо от их организационно-правовых форм и форм собственности, с детьми дошкольного возраста и с обучающимися в образовательных учреждениях, работниками организаций, а также инвалидами, пенсионерами и другими категориями населения.

Федеральный закон рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания чувства патриотизма российских граждан.

Основные направления деятельности определены Стратегией развития города Белгорода до 2025 года и планом действий органов местного самоуправления на 2012-2016 годы, Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Стратегическая цель государственной политики в сфере физической культуры и спорта - создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, в том числе на занятия физической культурой и спортом, развитие спортивной инфраструктуры, а также повышение конкурентоспособности российского спорта.

Основными задачами является осуществление государственной политики в области физической культуры и спорта, направленной на укрепление здоровья и организацию активного отдыха населения, организация и проведение спортивных, туристских и физкультурно-оздоровительных мероприятий, с целью профилактики и борьбы с алкоголизмом, табакокурением и наркоманией, пропаганда и распространение передовых знаний о физической культуре и спорте, формирование у населения потребности в своем физическом совершенствовании, развитие в установленном порядке сотрудничества с физкультурно-спортивными организациями и объединениями за пределами города Белгорода, организация профессиональной подготовки и обеспечение повышения

квалификации работников физкультурно-спортивных организаций и распределение специалистов по физической культуре и спорту.

В 2014 году в городе Белгороде организовано порядка 360 городских спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий для спортсменов и любителей физической культуры и спорта. Наиболее массовыми видами спорта в городе являются: футбол, спортивный туризм, плавание, русская лапта, волейбол, легкая атлетика, баскетбол, шахматы, шашки. Среди молодежи активно развиваются неформальные спортивные направления: уличная гимнастика («Workout»), паркур.

Для привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва на территории города функционируют 18 детско-юношеских спортивных школ. Активную деятельность осуществляют региональные и местные общественные федерации по видам спорта. Всего в городе развивается 62 вида спорта, включенных во Всероссийский реестр видов спорта. Численность лиц, организованно занимающихся физической культурой и спортом (согласно федеральной форме статистического наблюдения в области физической культуры и спорта) составляет 121768 человек.

Спортивный образ жизни следует формировать с самого раннего детства, так как именно дети лучше всего воспринимают поступающую информацию, глубоко усваивают её и, таким образом, у них легко формируются культурные привычки и потребности.

Уровень спортивных достижений зависит от физической подготовленности детей и подростков, поскольку это развитие определяет потенциал состава занимающихся в специализированных спортивных учреждениях, возможность поиска талантливой, в спортивном отношении молодежи, ее способность переносить современные физические и психические нагрузки.

В целях пропаганды физической культуры и спорта, а также привлечения к систематическим занятиям спортом детей, молодежи и взрослого населения в городе Белгороде ежегодно проводятся традиционные городские соревнования по различным видам спорта: на призы клубов «Кожаный мяч» по футболу, «Дворовая футбольная лига», «Золотая шайба» по хоккею, «Белая ладья» по шахматам; «Хоккейные дворы Белгородских микрорайонов», «Детство и спорт без наркотиков» по мини-футболу, «Золотая осень» по футболу, фестиваль «Деловая женщина» для трудовых коллективов, спартакиады на призы профсоюзного комитета администрации города Белгорода. Также, на дворовых и пришкольных площадках города ежедневно проходит утренняя зарядка для жителей города.

Регулярно для Белгородских семей проводится муниципальный этап семейного спортивного праздника «Спорт. Семья. Здоровье» в рамках проведения областной

спартакиады среди сборных команд муниципальных образований и городских округов Белгородской области под девизом «За физическое и нравственное здоровье нации».

С целью вовлечения юного поколения в профессиональный спорт на территории города Белгорода традиционно проходит «Фестиваль спортивных школ» в рамках Всероссийские акции «Я выбираю спорт!». В данном спортивном мероприятии регулярно принимают участие около 1500 тысяч детей общеобразовательных школ города Белгорода. Спортивные школы города и области организуют выставку информационных стендов с подробной информацией о культивируемых видах спорта, а также проводят мастер-классы с участием знаменитых и высококлассных спортсменов. Для повышения интереса у детей и подростков к таким спортивным мероприятиям приглашаются Олимпийские чемпионы Белгородчины. Каждый желающий школьник может попробовать свои силы в понравившемся виде спорта, представленном на спортивном празднике.

Учитывая социальную значимость дела воспитания подрастающего поколения, ежегодно в городском округе «Город Белгород» проводится межведомственная комплексная профилактическая операция «Подросток», направленная на предупреждение безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и травматизма.

Приоритетным направлением является развитие физкультурно-оздоровительной работы в производственной сфере и распространение опыта физкультурного движения среди производственных коллективов, предприятий и организаций, функционирующих на территории города и области.

С трудовыми коллективами Белгородчины осуществляется тесное взаимодействие и координация работы в развитии физкультурно-оздоровительной работы. На протяжении ряда лет в трудовых коллективах проводятся соревнования, массовые оздоровительные мероприятия, спортивные праздники. Лучшие трудовые коллективы достойно представляют свои организации на городских, областных и Всероссийских соревнованиях. Ежегодно коллективы становятся активными участниками городской спартакиады трудящихся производственных коллективов.

В целях дальнейшего совершенствования и повышения уровня эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, а также наиболее массового вовлечения в среду здорового образа жизни детей и молодежи, необходимым фактором является оптимизация работы с органами образования, здравоохранения и средствами массовой информации. Повышенное внимание уделяется физическому воспитанию в дошкольных и школьных образовательных учреждениях города Белгорода и Белгородской области. Сегодня созданы все необходимые условия и предпосылки для самостоятельных занятий физической культурой в системе дополнительного образования детей, так как оно

призвано удовлетворять постоянные их запросы, помогать снизить негативные последствия незанятости детей в свободное время, сдерживать рост преступности, девиантного поведения, усилить внимание к обездоленным детям. Современная система дополнительного образования детей предоставляет тысячам юных белгородцев заниматься различными видами спорта, в соответствии со своими желаниями, интересами и потенциальными возможностями.

Основой физкультурно-спортивного движения в городе становятся физкультурно-оздоровительные и спортивные клубы, созданные по месту жительства и учебы, которые удовлетворяют потребность в занятии детей и подростков, молодежи и пенсионеров на каждой из 27 городских территорий города. Эта работа осуществляется на основе тесного взаимодействия органов физической культуры и спорта при поддержке депутатов Совета депутатов города Белгорода, Советов территорий и при активном участии членов территориального общественного самоуправления (ТОС).

Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни. Цель занятий различными видами массового спорта — укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть

Массовый спорт является необходимым условием успешного развития современного российского общества и достижения национальных стратегических интересов. Одним из важнейших факторов развития массового спорта является государственная политика в области пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни. И на сегодняшний день есть достаточно примеров, позволяющих с оптимизмом смотреть на перспективы развития массового спорта в нашем регионе.

Литература

1. Еркомайшвили И. В. Тенденции развития специальной олимпиады России Вестник УГТУ-УПИ. Серия «Образование и воспитание. Экономика и управление физической культуры и спорта». Современные проблемы развития физической культуры в образовательном учреждении: Сб. науч. статей. Екатеринбург. Вып.2, С.193-204, 2003.
2. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты. СПб., 2000. - 156 с.
3. Современный олимпийский спорт и спорт для всех: 7 Междунар. Науч. Конгр.: Материалы конф., май 24-27 2003 г. Т. 3 / РГУФК. – М.: [СпортАкадемПресс]. – 2003.
4. Физическая культура и спорт России: кто есть кто: Информ. сп. / РГАФК; ред. Кузин В. В. - М.: ФОН. - 2007. - 427 с.: табл.

5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Издательский центр "Академия", 2000. – 480 с.
6. Щедрина А.Г. Здоровье и массовая физическая культура. Методологические аспекты /Теория и практика физической культуры, 1999. - № 4.

РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА РИТМА НА ЗАНЯТИЯХ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ У СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Трушинская Ю.Н., Дубина Л.А., Воронков А.В.

ГБОУ СПО «Белгородский Педагогический Колледж»

ФГАОУ ВПО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет»

Исследования последних лет показывают значительное увеличение числа детей и подростков с проблемами в сфере здоровья. Современный кризис, охвативший все стороны жизни в Российской Федерации, представляет серьезную проблему для нормального развития человека. При этом самой ранимой и уязвимой частью населения становятся дети и подростки. По статистическим данным, в стране лишь 12% здоровых детей, 33% - больных и 55% - с различными отклонениями в состоянии здоровья.

Среди причин, способствующих ухудшению здоровья детей, многие специалисты (В.К. Бальсевич, 1998; Ю.Н. Вавилов, 1998, и др.) выделяют снижение уровня их мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Мотивацию принято считать одним из важнейших условий успешности в учебной деятельности [1].

Ритмическая гимнастика в этом отношении уникальна. И, не случайно, она получила такое массовое распространение во всем мире. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц, и суставов. А современная ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения, создают положительные эмоции. Разнообразие движений, их всесторонняя направленность, выразительность, музыкальность способствуют гармоничному двигательному развитию.

Занятия физической культурой, в частности ритмической гимнастикой, это средство развития координационных способностей. В системе базовых двигательных координаций ритмичность занимает особое место. Благодаря способности к организации двигательной деятельности, осуществляется построение новых алгоритмов движений, что приводит к упорядочению во взаимодействии элементов двигательного акта и достижений гармонии.

Поэтому, движения с ритмичной основой отличаются логическим построением, слаженностью, зрелищностью и обеспечивают целостное восприятие композиции.

Формирование ритма - сложный процесс, результаты которого определяются совокупностью мыслей и образов, способностью к адекватному воспроизведению их основных параметров, пониманию структурных особенностей, составляющих двигательный ритм [5].

Ритм является природным качеством человека. Вне ритма не проходит никакой жизненный процесс. На основании анализа научных исследований мы определили значимость ритма для трудовой деятельности человека, биологического функционирования организма, состояния здоровья и работоспособности. В процессе жизнедеятельности человека ритм проявляется как социальная необходимость гармоничного развития. Именно через ритм, как одну из форм общественного сознания, происходит естественное овладение различными видами двигательной деятельности, что отражается в художественно оформленных музыкально-ритмических упражнениях. Именно ритм является в человеке и духовной и физической сущностью [3]. При помощи ритма происходит отражение студентами духовного мира в двигательных действиях, "живой" телесности, выразительности чувств и эмоций, ярко проявляется индивидуальная духовность субъекта в процессе взаимодействия физического и эстетического воспитания. Большое значение имеет ритм в двигательной деятельности и в культуре, входя, как составляющая часть в национальную культуру нашего общества.

Физические качества распределяются в обусловленном пространстве и времени, имеют свой диапазон и выразительность, им присуще и властная красота и амплитуда, направление и темп, а комплексной характеристикой телодвижения является ритм (Л.Матвеев, С.Янанис). Он обуславливается функциональными особенностями центральной нервной системы (И. Павлов, И. Сеченов, О. Ухтомский) и имеет моторную природу (Б.Теплов, Д.Елкин, Т.Козина, Н. Огородникова) [4].

Главная концептуальная идея заключается в том, что из многих взаимосвязей физического и эстетического воспитания мы выделяем доминирующий компонент - это ритм, через формирование которого можно проследить развитие личности студента как физическое, так и эстетическое. Эта концептуальная идея основывается на том, что ритм выступает составляющей частью как физического так и эстетического воспитания. В физическом воспитании ритм - это способ влияния на тело студента через развитие ритмичной способности чередовать мышечное напряжение с отдыхом, определять взаимосвязь и временную последовательность движений, устанавливать соотношения

отдельных моментов движения, варьировать темп, форму, скорость и при этом сохранять физические и волевые силы.

В эстетическом воспитании ритм выступает той первоосновой, которая соединяет в единое целое заложенное природой в личности школьника чувство красоты. Ритм в эстетическом воспитании - это средство влияния на духовность обучаемого. Функции ритма в эстетическом воспитании определяются выразительностью (Г.Гегель, В.Плеханов, А.Шопенгауэр), эмоциональностью (Л. Сакэтти, О.Чижевский), творческими возможностями в создании художественного образа (М.Бахтин, К.Станиславский). Ритм связан с музыкальным и поэтическим искусством как основной способ воспитания творческой деятельности (Ю.Кремлев). Музыкальные ритмы влияют на психическую сферу человека, вызывая желание сопровождать музыку телодвижениями (Н. Вертлугина, Л. Воскресенская).

Теория взаимодействия физического и эстетического воспитания базируется на том, что наслаждение ритмом зависит от ощущения двигательного ритма. Звуковой ритм влияет на психологическую сферу человека своей музыкальностью. Соединение ритмов движений и ритмов музыки имеет большое эмоциональное и мышечное удовольствие [2]. Это объясняется тем, что движение, как и музыка, разделяется во времени. Пространственный ритм пластических движений соотносится с временным ритмом музыки. Музыка подсказывает движения, ограничивает их во времени, пространстве соответственно мышечным усилиям. А движение, в свою очередь, помогает подросткам понять музыку и выразительно передать ее через создание музыкально-ритмического образа. Для этого движения должны быть эмоционально выразительными и музыкально ритмическими, именно в таких движениях сливаются тело и дух [5]. Индивидуальность студента становится частичкой музыки, подросток ощущает музыку в своем теле и через тело выражает порывы души своими движениями.

На основании таких теоретических обобщений мы разработали модель ритмического развития особенностей студента во взаимодействии физического и эстетического воспитания, где целенаправленно воспитывается двигательный ритм и ритм музыкальный с помощью физических и музыкально-ритмических упражнений. Результат ритмического развития определяется количественными и качественными изменениями ощущения ритма на основании музыкально-ритмической деятельности. Количественные изменения определяются в том, что студент овладевает ощущением времени, ощущением пространства, ощущением точности мышечных усилий. Качественные - дают о себе знать в красоте, выразительности, ритмичности движений, в понимании красоты музыки.

Выводы. Методической основой развития чувства ритма могут быть специальные музыкально-ритмические и танцевальные движения, как составляющая часть урока

физкультуры. При этом полезно для студентов выделять отдельные уроки ритмики, ритмической гимнастики и аэробики на которых особенное значение имеет соотношение физических и духовных возможностей, взаимосвязь между временем и пространством, в процессе которого происходит музыкально-ритмическая деятельность студентов. При помощи таких знаний личность подростка формируется целостно и гармонично. Преобразования студентов в различные музыкально-ритмические образы помогает раскрыть им свою индивидуальность, творческие возможности, целенаправленно влиять на эмоциональную сферу. Уроки ритмики, ритмической гимнастики, аэробики становятся средством снятия нервного напряжения, стрессов, депрессий, позитивно влияя на состояние здоровья и общую трудоспособность.

На базе Белгородского Педагогического Колледжа всё это активно используется, проводятся ежегодные конкурсы среди всех групп по ритмической гимнастике, где все обучающиеся имеют возможность выразить себя творчески.

Дальнейшее направление исследования связано с выявлением гендерных особенностей музыкально-ритмической деятельности.

Литература

1. Баранов, С.П. Педагогика: учебное пособие для педагогических училищ. - М.: Просвещение, 1987. - 368с.
2. Белинович, В.В. Обучение в физическом воспитании - М.: Физкультура и спорт, 1958. - С. 67-72.
3. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. учебн. заведений / Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. и др.; Под ред. М.Л. Журавина, П.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 448с.
4. Железняк, Ю.Д., Петров, П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 264с.
5. Лосев, А.Ф. Философия. Мифология. Культура. - М.: Политиздат, 1991. - 525 с

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТОЧНОСТИ БРОСКОВ МЯЧА ГАНДБОЛИСТАМИ

Фёдоров А.В., Руцкой И.А., Кондратенко П.П.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

В настоящее время гандбол пошел по «силовому пути». Основным критерием в определении класса игрока и команды стала бросковая сила. Поэтому, по мнению М.П.

Шестаков и И.Г. Шестаков [2001], большинство команд, в том числе и на международном уровне, всё чаще стали, применять в своих играх смешанную систему защиты (5-1; 4-2). Такая защита создаёт определённые трудности для броска мяча по воротам с близких дистанций. Вследствие этого возросло количество дальних мощных бросков, а результативность, которых из-за плохой точности уменьшилась [М.П. Шестаков, И.Г. Шестаков 2001г]. Поэтому, в настоящее время всё актуальнее становится проблема повышения точности бросков гандбольного мяча по воротам, не снижая силы броска.

Анализ литературных источников показал, что в доступной нам научно-методической литературе не достаточно полно отражено решение вопроса, касающегося выявления, и применения наиболее эффективной методики по совершенствованию бросков мяча у гандболистов. Предложенная нами методика включает в себя упражнения, рекомендуемые ведущими специалистами (Гурович Э.Д., Портных Ю.И, Шестаков И.Г., Кенинг Б.) и упражнения из личных наблюдений и опыта тренера, применяемых в усложненных игровых условиях в тренировочном процессе.

Педагогический эксперимент проводился в течение января – мая 2014 года на базе СДЮШОР «Спартак» г. Белгород.

В эксперименте принимало участие 20 гандболистов 14-15 лет разного амплуа. Одна подгруппа из 10 человек контрольная занималась по общепринятой методике, а в тренировочный процесс другой группы экспериментальной, так же состоящей из 10 человек, была включена разработанная нами методика.

В тренировочном процессе контрольной группы использовались два, три упражнения бросковой направленности и упражнения без отягощения.

В ходе исследования нами решались следующие задачи:

1. Провести анализ техники и методики совершенствования гандбольных бросков в доступных нам литературных источниках.
2. Разработать методику, способствующую повышению точности бросков гандбольного мяча по воротам, не снижая их силы.
3. Изучить влияние методики, на показатели бросков гандбольного мяча по воротам.
4. Разработать практические рекомендации по внедрению методики в тренировочный процесс юных гандболистов.

В программу измерения физической подготовки были включены упражнения, которые рекомендованы программой СДЮШОР [Игнатьева В.Я. 2001г] как контрольные нормативы (тестирование принималось мужским гандбольным мячом):

- броски гандбольного мяча на точность (с 7-ми метровой линии по нижним и верхним углам ворот из 10-ти бросков, в верхних и нижних углах располагались цветные

квадраты 20×20);

- метание мяча массой 1кг на дальность (метание производится из положения стоя, в коридор шириной 5метров);

- броски гандбольного, игрового мяча на дальность и точность (метание выполняется от 6-ти метровой линии зоны вратаря в противоположные ворота, всего было 10 бросков.) Мяч засчитывается, если он пересек линию ворот по воздуху.

Все броски выполнялись согнутой рукой сверху.

Первым испытанием были броски на точность попадания в верхние и нижние углы ворот с 7-ми метровой линии из 10-ти бросков. Среднее количество попаданий в ворота у экспериментальной группы составило 4,1 броска, а у контрольной группы - 3,9 броска. Это говорит о том, что до начала эксперимента контрольная и экспериментальная группы не отличались в подготовленности и в среднем были одинаковы.

Вторым испытанием были броски на дальность (весом 1кг). Так по данным, видно, что средняя дальность броска у экспериментальной группы составила – 16,7м, а у контрольной – 16,8 м. Это подтверждает данные первого контрольного испытания, и говорит о том, что до начала эксперимента у экспериментальной и контрольной групп не было каких-либо различий в подготовке.

Последним испытанием были броски гандбольного, игрового мяча на дальность и точность. Так по данным, видно, что среднее количество попаданий у экспериментальной группы составила – 3,9, а у контрольной – 3,9. Это подтверждает данные первого контрольного испытания. И говорит о том, что до начала эксперимента у экспериментальной и контрольной групп не было каких-либо различий в подготовке.

Последнее контрольное испытание проходило в начале февраля. Анализ результатов бросков гандбольного мяча на точность показал, что результаты контрольной группы изменились с 3,9 до 5,0, а у экспериментальной группы с 4,1 до 5,7. Анализ результатов бросков гандбольного мяча на дальность показал, что результаты контрольной группы изменились с 16,8м до 18,4м, , а у экспериментальной группы с 16,7 до 19.

Так по данным, видно, что среднее количество попаданий у экспериментальной группы изменилось с 3,9 до 5,9, а у контрольной с 3,9 до 5,2.

В специальной литературе не в достаточной мере отражено решение вопроса о особенностях бросковой подготовки юных гандболистов. Совершенствование точности гандбольных бросков в учебно-тренировочных занятиях гандболистов 14-15 лет требует поиска новых путей [Шестаков И.Г. 1997г.].

Теоретической анализ позволил разработать методику, направленную на повышение точности и силы броска мяча по воротам юных гандболистов.

Было установлено, что разработанная нами методика в экспериментальной группе оказала положительное воздействие на точность и дальность бросков мяча по воротам у юных гандболистов. Значительные изменения в показателях контрольных испытаний оказались у крайних игроков. Изменение точности бросков является статистически достоверным ($P < 0,05$).

Литература

1. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М.: ФОН, 1996г.
2. Гурович Э.Д., Портных Ю.И., Чумаков П.А. Ручной мяч 7:7. Учебное пособие для школ тренеров и техникумов физической культуры. Под ред. Кашуро П.Т., Чумакова П.А. – М.: ФиС, 1961г.
3. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. – М.: СпортАкадемПресс, 2001г. (Методика спортивной тренировки)
4. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболиста. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1997г.

ТЕХНОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОЕКТИРОВАНИЯ И РАЗРАБОТКИ СРЕДСТВ ИНФОРМАТИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Храмов В.В.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Республика Беларусь

Развитие процессов компьютеризации и информатизации в образовании предполагает разработку и внедрение дидактических средств, функционирующих при помощи компьютерной техники. Специфика образовательной деятельности по учебному предмету «Физическая культура» существенно ограничивает или делает невозможным использование известных положений компьютерной дидактики, изложенных в работах Н.С. Анисимовой, В.П. Беспалько, Б.С. Гершунского, В.В. Гриншкуна, И.Г. Захаровой, С.В. Зенкиной, О.А. Козлова, И.Г. Кревского, Е.И. Машбиц, А.В. Осина, Е.С. Полат, И.В. Роберт и других авторов.

Определим, что ведущим требованием к содержанию и функциям компьютерной программы учебного назначения для уроков физической культуры является включение ее в решение задач, связанных с обучением двигательным действиям. Это является условием для полноценной интеграции компьютерного учебно-методического обеспечения в структуру предметной педагогической технологии. Соответственно, функции данной программы должны концентрироваться в плоскости решения общих и частных задач, связанных с обучением

технике двигательных действий (обучение школьников основам видов спорта). Нами выполнено проектирование и разработана специализированная компьютерная программа – оболочка для электронного учебно-методического пособия (ЭУМП) по виду спорта [1].

Конструктивные и функциональные свойства программной оболочки позволяют эксплуатировать ЭУМП непосредственно на практическом занятии по физической культуре. С помощью ЭУМП также выполняются следующие виды образовательной деятельности: планирование образовательного процесса, работа по освоению программного материала, контроль результативности обучения. Основное отличие программной оболочки от существующих аналогов заключается в наличии расширенных возможностей по управлению видеоизображением (замедленный показ, выбор фрагмента в структуре видеопоследовательности), ориентации на работу с мультимедийной информацией, возможности с помощью ЭУМП формировать видеоконспект занятия.

Учебный материал, прежде чем его включить в состав соответствующего ЭУМП, должен быть представлен в формате электронного учебного объекта. Ведущей компьютерной технологией, наиболее адекватно обеспечивающей трансфер информации учебного назначения по виду спорта в формат компьютерного учебного объекта, следует считать технологию мультимедиа.

В содержании разработки ЭУМП по виду спорта выделяются четыре организационных этапа, обусловленных необходимостью обеспечить спецификацию предметных знаний в формате электронного дидактического средства:

- 1) отбор, систематизация и структурирование информации учебного назначения;
- 2) визуализация отобранной учебно-методической информации;
- 3) оформление учебных объектов;

4) конкретизация пользовательских функций компьютерной программы учебного назначения, обусловленных спецификой управления педагогической информацией в процессе обучения двигательным действиям.

При оформлении учебного материала для включения в ЭУМП разработан подход, позволяющий создавать учебные объекты с применением технологии интерактивности. Применение данных визуальных конструкций на учебных занятиях позволяет ускорить процесс формирования представлений об основных опорных точках в структуре разучиваемого двигательного действия.

В ходе разработки ЭУМП по различным видам спорта реализовано пять предметных направлений, различающихся способами оформления и предъявления учебного материала [2]:

1. Спортивные игры (на примере баскетбола, волейбола, футбола). *Основная задача обучения* – освоение приемов техники игры, тактических действий и взаимодействий. *Учебный*

материал представлен в форме видеозаписей (техника приема игры, подводящие и подготовительные упражнения, тактика игры), анимированных схем (тактика игры, схема организации группы), фотографий (граничные позы в структуре двигательного действия), интерактивных видеоизображений (демонстрация основных опорных точек). *Дополнительные сведения:* правила соревнований, жесты судей.

2. Легкая атлетика. *Основная задача обучения* – освоение техники легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, прыжки, метания). *Учебный материал* представлен в форме видеозаписей (техника основного упражнения, подводящие и подготовительные упражнения), анимированных схем (схема организации группы при выполнении физических упражнений), интерактивных видеоизображений (демонстрация основных опорных точек), рисунков (правила обеспечения безопасности). *Дополнительные сведения:* правила соревнований.

3. Аэробика. *Основная задача обучения* – освоение базовых элементов аэробики с последующим формированием связок и комплексов. *Учебный материал* представлен в форме видеозаписей (техника базовых шагов, модификации базовых шагов, движения руками в сочетании с шагом, связки, комплекс, упражнения на растягивание, силовые упражнения), интерактивных видеоизображений (демонстрация правил выполнения базовых элементов, правила сочетания движений рук в различных плоскостях с базовыми шагами, методические указания к выполнению упражнений). *Дополнительные сведения:* правила соревнований.

4. Атлетическая гимнастика. *Основная задача обучения* – освоение методики силовой тренировки. *Учебный материал* представлен в форме видеозаписей (техника выполнения упражнений на различные группы мышц с весом собственного тела, со свободными весами, на тренажерах, порядок страховки и обеспечения безопасности), интерактивных видеоизображений (демонстрация анатомии силовых упражнений). *Дополнительные сведения:* правила соревнований.

5. Спортивно-оздоровительный туризм. *Основная задача обучения* – формирование знаний, двигательных умений, необходимых для участия в туристском слете. *Учебный материал* представлен в форме видеозаписи (веревочная техника, организация этапа на дистанции туристской полосы препятствий, техника преодоления этапа, оказание медицинской помощи), интерактивных видеоизображений (демонстрация правил наведения этапа, преодоления этапа, порядка ориентирования карты по местным признакам), рисунков (условные обозначения карт), фотографий (туристское снаряжение и оборудование). *Дополнительные сведения:* организация туристского похода.

Эксплуатация ЭУМП на практических занятиях по физической культуре обеспечивается показом видео в качестве, достаточном для уверенного визуального распознавания техники в целом или ее элементов с любой точки спортивного зала школы. Восприятие видеoinформации

обучающимся облегчается за счет применения педагогом расширенных функций управления видеоизображением (покадровый показ, замедление скорости видеовоспроизведения, показ выбранного фрагмента), наличием интерактивных вставок в структуру видеопоследовательности. С помощью ЭУМП педагог разрабатывает видеоконспект занятия, что делает более эффективным реализацию этапа планирования. Непосредственно на уроке при помощи компьютера и проекционного оборудования используется видеоматериал с образцами техники вида спорта (иллюстрация задач урока), упражнениями для изучения техники (показ способа достижения поставленной задачи), порядком организации (управление группой занимающихся), тестовыми и контрольными упражнениями (порядок оценивания эффективности обучения). Учащиеся во время урока с применением ЭУМП работают с учебной информацией в максимально доступной для восприятия форме, что повышает эффективность образовательного процесса.

Видеонаглядность из ЭУМП на уроках физической культуры применяется для минимизации потерь и исключения искажений информации учебного назначения. Учебное видеоизображение, демонстрируемое при помощи ЭУМП, можно успешно встроить в существующие методики обучения двигательным действиям. Под «встраиванием» следует понимать следующее:

- визуализированная информация учебного назначения предьявляется учащимся на протяжении всего периода обучения – от знакомства с техникой до приобретения соответствующих двигательных навыков;

- педагог добивается минимизации искажения образа цели обучения в сознании учащегося за счет сочетания видеoinформации и ее словесного описания;

- педагог фиксирует внимание учащихся на существенных элементах действия или операциях при помощи наглядности факта и наглядности закономерностей, что обеспечивает четкое понимание назначения каждой изучаемой операции в смысловой структуре изучаемого двигательного действия;

- объект изучения сначала предьявляется в целом, без выделения деталей, затем описываются крупные фрагменты действия (основные позы, управляющие движения, фазы, циклы), причем алгоритм выдачи учебной информации должен формировать педагог;

- учащийся, в ходе выполнения учебной работы под руководством педагога, приобретает двигательные ощущения, что является результатом применения знаний в условиях практической деятельности;

- учащийся в процессе реализации учебных заданий выполняет сознательный поиск решений поставленной двигательной задачи на основании анализа визуальных объектов, которые подобраны педагогом по соответствующим уровням сложности;

- педагог осуществляет контроль и оценку на основе сопоставления движения, которое выполняет обучающийся с видеозаписью эталонного исполнения техники двигательного действия, что стандартизирует процедуру оценивания и позволяет обучаемому понять и осознать допускаемые технические ошибки.

Совокупность функциональных возможностей и дидактических свойств ЭУМП позволяет применять данное учебно-методическое обеспечение в качестве составного элемента процесса обучения виду спорта. Материал, размещенный в учебном видео, предлагается применять в качестве объекта изучения, подражания (двигательного освоения) и сравнения. Данный способ применения видеонаглядности наделен большими потенциальными возможностями в улучшении качества учебной работы по обучению технике двигательных действий, поскольку обеспечивает оптимизацию дидактического взаимодействия педагога и обучаемого.

Литература

1. Программа для создания электронного средства обучения по физической культуре и спорту / В.В. Храмов, М.А. Кадан : Свидетельство о регистрации компьютерной программы № 296. – Национальный центр интеллектуальной собственности Республики Беларусь. – Заявка № С20100143. – Дата подачи: 09.12.2010.
2. e-Спорт: электронные средства обучения для физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.e-sportedu.grsu.by (дата обращения 20.09.2012).

ВЛИЯНИЕ НОВОЙ МОДЕЛИ КОНЬКОВ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ У СПОРТСМЕНОВ ПРЕДМЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

Храмцова А.И., Остапчук Д.А.

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет»

Уровень достижений в конькобежном спорте зависит от многих факторов, в числе которых большое значение имеет не только совершенствование методики тренировки, но и улучшение материально-технического оснащения. На рост спортивных результатов оказал влияние ввод, сначала, катков с искусственной беговой дорожкой, а затем и первоклассных крытых конькобежных центров. Кроме того в практику постоянно внедряются новейшие научные достижения в совершенствовании спортивной экипировки (комбинезонов) и инвентаря – коньков и ботинок. Более 15 лет назад группа голландских производителей

коньков для скоростного бега на коньках совместно с рядом ученых Амстердамского университета начали разрабатывать новую модель бегового конька, которая была изготовлена и получила одобрение Международного союза конькобежцев в 1997 г. Конькобежцы перешли на коньки с шарнирной системой крепления, так называемые «клап-скейтс». В настоящее время таких моделей (коньков с подвижной задней частью – пяткой) насчитывается уже около десяти [10].

Переход на новую конструкцию коньков способствовал бурному росту спортивных результатов у спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства. Эффективность новой модели коньков объясняется следующими факторами: дополнительным использованием при отталкивании мышц, осуществляющих подошвенное сгибание стопы, окончанием толчка при наименьшем вертикальном угле отталкивания и увеличением времени проявления силы в процессе отталкивания при условии сохранения максимума её проявления. Если положительное влияние «клап-скейтс» на биомеханику движений и увеличение скорости бега у конькобежцев высокого класса уже доказано в ряде научных исследований [2, 4, 5, 11, 15, 17], то возможное их воздействие на результативность у начинающих конькобежцев – представителей спортивно-оздоровительного этапа многолетней подготовки не изучалось.

Обычно подготовка юных конькобежцев начинается с 11-12 лет, но в настоящее время намечается тенденция к более раннему началу занятий бегом на коньках – с 6–10 лет. Это оправдано лишь в том случае, если занятия конькобежным спортом будут направлены на разностороннюю физическую подготовку детей, а не станут носить узкоспециализированный характер. Ранняя специализация, проводимая на основе всесторонней подготовки, позволит в дальнейшем без ущерба для здоровья спортсменов выполнять большие тренировочные нагрузки, необходимые для достижения высоких результатов, что отвечает закономерностям спортивного совершенствования [7, 8].

Исследователи конькобежного спорта считают, что «клап-скейты», при совершенном владении техникой бега на них, позволяют сокращать время на каждом круге дистанции на несколько десятых долей секунды, однако они сходятся и во мнении о том, что обучение этой узкоспециализированной технике бега не стоит начинать в очень раннем возрасте. Это связано с физиологическими особенностями развития детей, которые требуют в раннем возрасте общей физической подготовки с обучением основным, общим для всех, элементам техники бега на коньках. Таким образом, обучение новичков стоит начинать не с клап-скейтов, а с обычных, более устойчивых коньков, а переход на клап-скейты и более специфическую технику бега на коньках стоит производить в более позднем возрасте [15, 16].

Целью данной работы является исследование использования новой модели коньков «клап-скейтс» в тренировке юных конькобежцев и их влияние на спортивный результат у представителей спортивно-оздоровительного этапа многолетней подготовки.

Для реализации этой цели поставлены следующие задачи:

1. Выявить предпочтительную модель коньков для начального периода обучения и тренировки юных конькобежцев на спортивно-оздоровительном этапе.
2. Определить влияние традиционной модели коньков и «клап-скейтс» на результаты юных конькобежцев.
3. Определить оптимальный возраст перехода к обучению и тренировке конькобежцев на коньках «клап-скейт».

Для решения поставленных в работе задач, были использованы следующие методы: анализ и обобщение литературных данных по избранной проблематике исследования, педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью юных спортсменов, хронометраж, анкетирование, анализ передового практического опыта, обработка и анализ полученного фактического материала с помощью математических методов статистики.

В исследованиях сравнивались результаты соревнований спортсменов предмладшего возраста (9-11 лет), которые выступали на коньках традиционной (беговые) и новой («клап-скейтс») моделей. Для выявления степени влияния модели коньков на результаты юных конькобежцев были проведены педагогические наблюдения за соревновательной деятельностью участников соревнований на первенство среди ДЮСШ и СДЮСШОР г. Москвы, г. Коломны «Лед надежды нашей» 2009-2010 гг. Анализировались данные забегов 222 конькобежцев на дистанциях 100, 300 и 500 метров.

Количество спортсменов, стартовавших на коньках традиционной модели, и «клап-скейтс» практически равное (мальчиков – 42 человека и 67; девочек – 58 и 55 соответственно).

Для определения предпочтительной модели коньков при начальном обучении новичков и оптимального возраста перехода к обучению и тренировке с беговых (простых) коньков на клап-скейтс было проведено анкетирование тренеров по конькобежному спорту России. В анкетировании участвовали 15 тренеров из Москвы, 20 тренеров из Иркутска, 3 тренера из Твери, по 8 тренеров из Омска и Коломны (всего 54 человека), стаж работы которых составляет от 1 до 40 лет.

Результаты исследования:

1. Обобщённые данные анкетирования (ответы тренеров из разных городов России: Москвы, Иркутска, Твери, Омска и Коломны) по вопросу использования коньков разных моделей на начальном этапе обучения спортсменов-конькобежцев убедительно показывают,

что практически все тренеры придерживаются мнения о том, что начинать обучение следует на простых коньках (хоккейных, фигурных и др.) из-за высокого ботинка, который позволяет детям, не владеющими навыками катания, поддерживать голеностопный сустав в естественном положении (64% респондентов) и на беговых коньках, обеспечивающих необходимую подвижность в голеностопном суставе (максимальное разгибание) – 55% опрошенных.

Следовательно, начинать заниматься конькобежным спортом можно как на беговых, так и на простых коньках, что хорошо согласуется с научными данными, имеющимися в литературе [3, 9, 13, 16]. 27% тренеров считают, что можно начинать обучение и на «клап-скейтах»; это, очевидно, является свидетельством хороших материально-технических условий работы тренеров в некоторых ДЮСШ России. И лишь 5% респондентов считают, что это не принципиально, мотивируя свой ответ тем, что скорость и техника бега зависят от индивидуальных качеств и способностей ребенка, и не важно, на каких коньках начинать обучение.

Следует отметить, что в большей степени выбор коньков зависит от материально-технического обеспечения ДЮСШ, как считают 83% опрошенных, от финансовых возможностей родителей – 73% специалистов, и только 17% тренеров утверждают, что этот выбор зависит от самого тренера. Если тренер видит, что у ребенка есть перспектива к тому, чтобы совершенствоваться (в дальнейшем) в скоростном беге на коньках, то он ставит об этом в известность родителей и настаивает на покупке коньков «клап-скейт» для их ребенка.

2. Использование «клапов» не влияет на результат начинающих конькобежцев, так считают 79,3% опрошенных тренеров и лишь 20,7% утверждают о влиянии «клап-скейтов» на скорость бега начинающих спортсменов. Данные анкетирования тренеров подтверждаются результатами анализа соревновательной деятельности конькобежцев 9-11 лет. Как у мальчиков, так и у девочек некоторые различия, наблюдающиеся в результатах на дистанциях 100, 300 и 500 метров, являются недостоверными при $p < 0,05$ (таблица 1).

Это свидетельствует о том, что скорость передвижения по дистанции в этом возрасте зависит не от модели коньков, а от разных индивидуальных особенностей и способностей занимающихся (генетическая предрасположенность, уровень биологической зрелости т.д.), уровня физического развития и других факторов. Если будут правильно сформированы основы техники бега на коньках на начальном этапе подготовки, то в дальнейшем (на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) будет обеспечен дальнейший рост результатов, при условии соблюдения закономерностей и принципов спортивной тренировки [1, 6, 12, 16].

Таблица 1 – Результаты соревнований по конькобежному спорту на Первенство среди ДЮСШ и СДЮШОР г. Москвы и г. Коломны среди мальчиков и девочек предмладшего возраста

	Мальчики (100 м)			Девочки (100 м)		
	Клап-скейты		Беговые коньки	Клап-скейты		Беговые коньки
Кол-во чел.	12		7	12		8
X, сек	14,01(±0,16)		14,55(±0,24)	14,63(±0,38)		15,58(±0,51)
t факт., табл.	1,90	2,11		1,49	2,1	
	мальчики 300			девочки 300		
	Клап-скейты		Беговые коньки	Клап-скейты		Беговые коньки
n	12		7	11		7
X, сек	38,81(±1,08)		40,67(±0,96)	40,86(±1,38)		43,74(±1,64)
t факт., табл.	1,29	2,11		1,35	2,12	
	мальчики 500			девочки 500		
	Клап-скейты		Беговые коньки	Клап-скейты		Беговые коньки
n	11		6	11		8
X, сек	63,75(±2,27)		67,38(±2,84)	67,09(±2,49)		72,21(±2,48)
t факт., табл.	1,00	2,13		1,46	2,11	

Это свидетельствует о том, что скорость передвижения по дистанции в этом возрасте зависит не от модели коньков, а от разных индивидуальных особенностей и способностей занимающихся (генетическая предрасположенность, уровень биологической зрелости т.д.), уровня физического развития и других факторов. Если будут правильно сформированы основы техники бега на коньках на начальном этапе подготовки, то в дальнейшем (на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) будет обеспечен дальнейший рост результатов, при условии соблюдения закономерностей и принципов спортивной тренировки [1, 6, 12, 16].

3. Также мы выясняли у тренеров, с какого возраста стоит переходить от обучения детей на беговых (простых) коньках к тренировке на коньках новой модели. Показано, что, по мере темпов роста физической подготовленности и степени освоения техники бега на коньках, юных конькобежцев (в возрасте 12-13 лет) следует переводить к обучению и тренировке на более прогрессивной модели коньков – «клап-скейтах». В этом возрасте подростки уже имеют некоторые личные достижения в конькобежном спорте – выполняют разрядные нормы и требования юношеских (III, II, I), а иногда и III и II разрядов Единой всероссийской спортивной классификации. Эти утверждения хорошо согласуются с принципами и закономерностями обучения и спортивной тренировки, т.е. не стоит форсировать подготовку юных спортсменов на ранних этапах подготовки, как в плане

применения несвойственных данному этапу средств и методов обучения и тренировки, так и оборудования, экипировки, инвентаря.

Практическая значимость данной работы заключается в том, что результаты исследования можно с успехом применять в тренерской деятельности, связанной с набором, отбором, обучением и тренировкой юных спортсменов. Успешная работа тренера по конькам тесно связана с материально-техническим оснащением этого вида спорта: наличием специализированной конькобежной дорожки, экипировки (специальных костюмов – комбинезонов), станков и различных приспособлений для точки коньков и, наконец, самих коньков с ботинками. Основная масса детей обучающихся в ДЮСШ, СДЮШОР, секциях КФК занимается на коньках, которые выпущены ещё в СССР. В России производство беговых коньков прекращено, а «клап-скейты» выпускаются в недостаточном количестве. Родители вынуждены покупать коньки, изготовленные в Голландии, Китае, Японии, которые стоят довольно дорого. Эти факторы являются определяющими в выборе модели коньков. Результаты наших исследований дают свободу в выборе любых коньков (беговые, для фигурного катания, хоккейные и т.д.) с одним условием, чтобы ботинки были подобраны по размеру ноги ребёнка, плотно прилегали к стопе, коньки были правильно приклепаны к ботинкам и имели должную величину и форму овала.

Выводы

1. Выявлена предпочтительная модель коньков для начального обучения и тренировки юных конькобежцев на спортивно-оздоровительном этапе. Результаты анкетирования тренеров России показали, что занятия конькобежным спортом следует начинать на беговых коньках (64% респондентов) или на простых коньках (хоккейных, фигурных и др.) – 55% опрошенных.

2. Бег на новой модели коньков «клап-скейтс» не обеспечивает повышения скорости у юных конькобежцев. В беге на дистанции 100, 300, 500 метров при использовании новой и старой модели беговых коньков у спортсменов 9-11 лет показатели спортивного результата при $p < 0,05$ не имеют достоверных различий.

3. Определен оптимальный возраст для перехода к обучению и тренировке конькобежцев на коньках «клап-скейтс». Большинство опрошенных тренеров (54 человека) указывают, что это младший возраст (12-13 лет).

Литература

1. Барышников Ю.А. Факторная структура подготовленности юных конькобежцев // Конькобежный спорт. – М.: Физкультура и спорт. – 1982

2. Васильковский Б.М. Пути повышения работоспособности конькобежцев-стайеров. Конькобежный спорт. – Сборник научно-методических статей. - М., 2005.

3. Власова Н. Бегайте на коньках. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
4. Конькобежный спорт. «Пути совершенствования подготовки конькобежцев». Сборник статей под редакцией Г.М. Панова. М., 2005.
5. Конькобежный спорт. Сборник научно-методических статей под ред. заслуженного тренера СССР, кандидата пед. наук Б.А. Стенина, 1990.
6. Конькобежный спорт. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Е.П. Степаненко. М.; «Физкультура и спорт», 1977 - 264 с.: ил.
7. Конькобежный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2006. – 128 с.
8. Кубаткин В.П. Многолетняя подготовка молодых конькобежцев // Конькобежный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – Вып. 2.
9. Обучение катанию на коньках учащихся начальных классов общеобразовательных школ. Методические рекомендации под ред. Т. Леонова, 1988.
10. Осадченко Л.Ф., Панов Г.М. Некоторые проблемы совершенствования спортивного инвентаря конькобежцев. Конькобежный спорт. – Сборник научно-методических статей. - М., 2005.
11. Пильщикова Е.А. Кинематические предпосылки эффективной техники бега на «slap-skates» / Пильщикова Е.А. // Некоторые проблемы подготовки конькобежцев и фигуристов: сб. науч. метод. работ. / РГАФК. – М., 2000..
12. Половцев В.Г., Панов Г.М. Юный конькобежец. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
13. Пустынникова Л.Н. Коньки в детском саду. – М.: Просвещение, 1979.
14. Раменская Т.И. Юный лыжник (Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников –гонщиков). – М.: СпортАкадемПресс, 2004г. – 204с. с ил.
15. Стенин Б.А. - «Новая модель коньков – шаг в будущее конькобежного спорта», Стенин Б.А., Пильщикова Е.А. - «Конькобежный спорт и фигурное катание на коньках» - РГАФК. - М., 1997.
16. Стенин Б.А., Половцев В.Г. Конькобежный спорт: Учеб. пособие для фак. физ. воспитания пед. ин-тов по спец. «Физ. воспитания», - М.: Просвещение, 1990. - 176 с.: ил.
17. Стенин Б.А. - «Повышение эффективности отталкивания при беге на коньках новой конструкции», Стенин Б.А., Пильщикова Е.А. - «Тенденции развития спорта высших достижений и стратегия подготовки высококвалифицированных спортсменов в 1997-2000 гг.: матер. Всерос. науч. - практ. конф. - М., 1997.

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ И ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ ВЕДУЩИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Четвертаков С.П.

Тольяттинский государственный университет

г. Белгород
10 октября 2014 г.

С каждым годом происходит прогрессирующее увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, возрастают требования к технической сложности упражнений и психоэмоциональный накал соревновательной борьбы, что может привести к переутомлению и перетренированности.

Переутомление и перетренированность - патологические состояния, развивающиеся у спортсменов при нерациональном проведении тренировок, при перегруженности соревнования, при выполнении спортивных нагрузок, несмотря на недомогания.

В ходе нормально проводимых тренировок и соревнований в организме спортсмена развивается утомление. Происходящее при этом нарушение динамического равновесия между возбуждением и торможением ухудшает координацию в работе мышц, ведет к расстройству согласованности в деятельности двигательного аппарата и вегетативных функций. Развитие утомления происходит на фоне развивающейся гипоксемии, накопления продуктов энергично протекающего обмена веществ и расходования энергетических ресурсов. Падение мышечной работоспособности обуславливается также снижением при утомлении возбудимости и лабильности мышц.

Уже в ходе работы, вызывающей утомление, начинают развиваться восстановительные процессы. Особенно энергично они протекают после прекращения нагрузок. Работоспособность, оставаясь, некоторое время сниженной, затем нормализуется, повышается и, наконец, вновь, несколько снижаясь, доходит до исходного уровня.

После кратковременной работы восстановление может завершаться в течение нескольких минут. При более длительных нагрузках с большими энерготратами оно может продолжаться от нескольких часов до нескольких суток после окончания мышечной деятельности.

Современная спортивная тренировка, характерная применением близких к предельным оптимальных нагрузок, базируется на закономерностях развития утомления, протекания восстановительных процессов и процессов роста тренированности. При ошибках в тренировочном процессе, и в частности при нарушениях в его планировании, при форсированных нагрузках с применением предельных напряжений в фазе сниженной работоспособности развиваются состояния переутомления и перетренированности.

Переутомление. Основной причиной переутомления являются ошибки в планировании тренировок и соревнований, которые приводят к тому, что каждая последующая тренировка (соревнование) падает на фазу сниженной после предшествующей нагрузки работоспособности организма. Происходит систематическое накопление утомления, получаемого после отдельных тренировок и соревнований.

Переутомление проявляется в прекращении роста спортивных достижений. Характерен внешний вид спортсмена: усталое лицо, бледность, синева под глазами, легкая желтушность в окраске склер, вялая осанка.

В ходе тренировок необычная и быстро возникающая усталость после отдельных упражнений сохраняется значительно дольше обычного, выявляется ухудшение техники спортивного навыка, снижение выносливости, силы и быстроты движений, нарушается сон (плохое засыпание, тяжелый, не дающий отдыха сон, бессонница), развивается вялость и сонливость в часы бодрствования, нередко появляется дрожание рук и повышенная потливость.

Наблюдающаяся вначале раздражительность вскоре сменяется апатией. Быстро прогрессирует нежелание тренироваться. Оно может смениться отвращением к тренировке.

По мере нарастания переутомления могут появиться: выраженное учащение сердцебиений и одышка при физических напряжениях, ранее не вызывавших затруднения дыхания; различные нарушения ритма сердечной деятельности; увеличение размеров сердца; изменения тонов сердца; нарушения приспособляемости сердечнососудистой системы к нагрузкам. Со стороны органов дыхания переутомление проявляется в некотором учащении дыхания, снижении жизненной емкости легких и в форме одышки.

Нередко появляется индифферентное отношение к пище или отсутствие аппетита. Иногда наблюдается своеобразная «отечность» языка, проявляющаяся в ощущении, что язык с трудом помещается во рту, и в отпечатке зубов на поверхностях языка. Могут начаться запоры или более частый стул, приступообразные боли в животе (спазмы кишечника). При сочетании угнетения секреции с пониженной перистальтикой может начаться развитие газов и появиться чувство тяжести в желудке и кишечнике, особенно после приема пищи.

Нарушения в деятельности желудочно-кишечного тракта и в обмене веществ являются основной причиной прогрессирующего снижения веса в ходе развития переутомления. Падение веса является одним из его ранних симптомов.

Вместо свойственного тренированному организму повышения уровня гемоглобина и количества эритроцитов может наблюдаться их снижение.

В силу допущенных погрешностей в методике и режиме тренировки может возникать состояние перетренированности. В основе перетренированности лежит перенапряжения корковых процессов, в связи, с чем ведущими признаками этого состояния являются изменения ЦНС, протекающие по типу неврозов [1, 279с].

Способствуют развитию перетренировки: нивелирование нагрузок у спортсменов различной квалификации, уровня тренированности, стажа; нарушения в общем режиме труда

и отдыха, в режиме сна, питания и т. п.; проведение тренировок и соревнований в болезненном состоянии (грипп, ангина) и т. д.

Ранними признаками перетренировки являются: неустойчивость настроения; снижение настойчивости в выполнении поставленных в процессе тренировки задач; потеря чувства «мышечной радости». Иногда наблюдается ухудшение техники выполняемого спортивного движения. В отдельных случаях обнаруживается невозможность повторить на прикидке или на соревнованиях обычный спортивный результат. Появляется повышенная возбудимость, склонность к конфликтам. Может появиться безразличие, и даже отвращение к тренировкам.

Часто спортсмен и тренер отсутствие роста спортивных достижений объясняют недостаточной интенсивностью тренировки и малой ее эффективностью. Это приводит к необоснованному повышению нагрузки в тренировках, а иногда и внесению «корректировок» в технику (в «стиль») спортивного навыка. Вместо ожидаемого нарастания результатов они под влиянием указанных мероприятий ухудшаются. Перетренированность начинает проявляться в более выраженной степени. Появляется постоянное чувство усталости, нарушается сон, падает вес, начинают развиваться страхи.

При дальнейшем прогрессировании проявления перетренированности мало отличаются от выраженного переутомления.

При начальных проявлениях перетренированности достаточно уменьшить объем и изменить характер нагрузки. Тренировка должна заканчиваться при вполне удовлетворительном самочувствии и настроении спортсмена без выраженного утомления. После 2-3 недель (или несколько раньше) в зависимости от общего состояния спортсмена объем нагрузки постепенно увеличивается. Крайне важно усилить витаминизацию питания и тщательно регулировать общий режим.

При начальных проявлениях переутомления необходим отдых. На 7-14 дней устанавливается режим небольших нагрузок в форме утренней гигиенической гимнастики, прогулок, спортивных развлечений. Какие-либо занятия видом спорта, в котором тренируется спортсмен, исключаются. Обязательно тщательное регулирование общего режима и режима питания, значительное повышение его витаминизации, создание условий для полноценного ночного сна.

Лечебные мероприятия, если они необходимы, устанавливаются врачом.

После 2-3 недель разрешается переход на тренировку с уменьшенной в половину нагрузкой – до момента исчезновения жалоб и других признаков перетренированности. Общая продолжительность такого режима тренировки может достигать месяца и более.

При выраженных в сочетании переутомлении и перетренированности применяется режим активного отдыха на 3-4 недели. Восстановление нормального сна может достигаться вначале применением снотворных.

Если общее самочувствие и сон улучшаются, уменьшаются или исчезают объективные патологические изменения и жалобы, связанные с деятельностью нервной и других систем организма, восстанавливается нормальный вес, двигательный режим расширяется.

Если на протяжении 2-4 недель улучшается состояние спортсмена и появляется желание тренироваться, можно включить тренировку с небольшой нагрузкой. В последующем она постепенно увеличивается и на протяжении 1,5-2 месяцев доводится до оптимальной.

Профилактика перетренировки и переутомления сводится: к полноценной методике и планированию тренировки и соревнований; особенно важно соблюдение этого требования на тренировочных сборах; к тщательному соблюдению суточного режима, при особом внимании к достаточному числу часов ночного сна в хороших условиях; к полноценному, богатому витаминами, питанию; к запрещению тренировок в случае «легких» заболеваний (грипп, ангина и др.) как на период болезни, так и на соответствующий срок после нее; к тщательному медицинскому наблюдению за спортсменами, проводящими интенсивную тренировку.

Таким образом, переутомление и перетренированность, является процессом, вызывающим нарушения в деятельности всего организма. В основе переутомления и перетренированности лежит нарушение высокой слаженности, которая устанавливается в процессе тренировки в деятельности коры головного мозга, нижележащих отделов нервной системы, опорно-двигательного аппарата и внутренних органов на фоне постоянно нарастающего дефицита энергетических ресурсов организма.

Литература

1. Макарова Г.А. Спортивная медицина./ Г.А. Макарова.-М.: Советский спорт, 2004.-480с.

ПОВРЕЖДЕНИЯ И ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВНЫХ ХРЯЩЕЙ И МЕНИСКОВ

Четвертаков С.П.

Тольяттинский государственный университет

Механизм возникновения травм опорно-двигательного аппарата у спортсменов можно отнести к повреждениям и заболеваниям суставных хрящей и менисков и нередко представляет сложный биомеханический процесс, в котором ведущую роль играют

следующие факторы: место положения травмирующей силы (прямой, не прямой, комбинированные механизмы); сила травмирующего воздействия (превышающая или не превышающая физиологическую прочность тканей); частота повторений травматического воздействия (одномоментные, острые, повторные и хронически повторяющиеся травмы). Несмотря на большую прочность суставных хрящей, наблюдаются их повреждения (трещины и раздавливание краев) [2, 302с].

При отталкивании и приземлении в тройном прыжке и прыжках в длину, при «жестком» приземлении, особенно на недостаточно эластичные маты или на пол при соскоках с гимнастических снарядов, прыжках через снаряды и акробатических упражнениях, могут образоваться трещины на суставных хрящах коленного и голеностопного суставов. При чрезмерно глубоких подседах при взятии штанги на грудь, при пружинистых и резких приседаниях с расслаблением мышц в заключительной фазе выполнения гимнастических упражнений и при предельном сгибании суставов при приземлениях при легкоатлетических прыжках может наблюдаться раздавливание краев суставных хрящей коленных и голеностопных суставов – заднего края на коленном и переднего на голеностопном суставах.

Раздавливание краев суставных хрящей лучезапястного сустава и появление трещин на них встречаются при тыльном переразгибании кисти при выполнении гимнастических упражнений и подъеме штанги и при резком жестком приземлении или падении на руки при занятиях гимнастикой и акробатикой, борьбой и реже легкой атлетикой [1, 338с].

В момент травмы, вызвавшей трещину хряща, у спортсмена появляется неприятное ощущение «толчка при жесткой рессоре». Иногда оно сопровождается кратковременной болезненностью. Последняя наблюдается в случаях, когда травмирующее сдавление передается на отдельные участки субхондрального слоя кости, снабженного нервными образованиями, воспринимающими болевые раздражения. Раздавливание краев суставного хряща сопровождается кратковременной ограниченной болезненностью и последующим чувством неловкости в суставе. На протяжении нескольких дней после травмы продолжает держаться «чувство сустава», исчезающее на тренировках после разминки. Если при повреждении одновременно ущемляется синовиальная оболочка, то наблюдается небольшое кровоизлияние в сустав и последующее развитие умеренно выраженного синовита. На 7-10-й день (по мере замещения дефекта на хряще тканями, богатыми нервными элементами) в участке повреждения возникают боли. Вначале они наблюдаются только при толчках, осевой нагрузке и движениях по большим амплитудам. Затем появляются ноющие боли в покое. При раздавливании края суставного хряща при ощупывании сустава по ходу суставной щели определяется болезненный участок в месте повреждения. Функция сустава

ухудшается, нарушается тонкая координация спортивных движений. Боли мешают выполнять бытовые движения. Дальнейшая тренировка невозможна. По мере приспособления новых тканевых элементов на месте повреждения к функциональным требованиям и их дезиннервации при соответствующем лечении боли начинают уменьшаться и через 6-8 недель исчезают. Функция восстанавливается.

При повреждении суставных хрящей необходимо прекратить тренировки на весь период лечения до полного исчезновения болей. Приспособление регенерирующих тканей к спортивным нагрузкам должно осуществляться в процессе занятий лечебной гимнастикой. При возобновлении тренировок осевые нагрузки и предельные амплитуды движений в поврежденных суставах увеличиваются постепенно. С особой осторожностью должны использоваться маховые и пружинистые движения.

Ушибы, разрывы и ущемления менисков коленного сустава – типичные спортивные травмы. Свыше 75% операций по поводу этих повреждений производится у спортсменов. Может наблюдаться частичное разможение (при неудачном жестком приземлении, при прыжке или соскоке со снаряда, при прыжке на лыжах и т. п.), частичный или полный разрыв или отрыв мениска (при игре в футбол и при других спортивных играх, при прыжках в легкой атлетике и т. д.). Повреждения бессосудистой части мениска не сопровождаются кровотечением. При повреждении мениска в части, граничащей с синовиальной оболочкой или покрытой ею, наблюдается кровотечение с последующим гемартрозом и травматическим синовитом[1, 372с.].

Наиболее часты следующие механизмы повреждений: при закрепленной голени – вынужденная, резкая, чрезмерная ротация бедра; при закрепленном бедре – чрезмерная, резкая, вынужденная ротация голени; резкое разгибание коленных суставов при быстром переходе из положения глубокого приседания в положение стоя; резкое предельное по амплитуде сгибание коленных суставов, особенно при глубоком расслабленном приседании; падение или приземление с большой высоты на выпрямленные ноги (разможение, раздавливание менисков между мышечками бедра).

Повреждения менисков проявляются различно: при травмах бессосудистой части мениска - умеренная кратковременная болезненность в момент повреждения, небольшая болезненность при активных и пассивных движениях не нагруженного весом тела сустава и значительно большая – нагруженного весом тела сустава; в отдельных случаях небольшой реактивный синовит; ощупывание сустава безболезненно; при повреждении части мениска, снабженной сосудами и прикрытой синовиальной оболочкой; резкая кратковременная болезненность в момент повреждения, выраженная болезненность при активных и пассивных движениях, особенно при нагрузке сустава весом тела, быстро появляющаяся

сглаженность контуров (гемартроз) сустава и последующий травматический синовит, болезненность при пальпации по ходу внутреннего отдела суставной щели (при повреждении внутреннего мениска); повреждение часто сочетается с надрывом или разрывом внутренней боковой связки коленного сустава.

При ущемлении поврежденного мениска между суставными поверхностями невозможно полное разгибание и реже полное сгибание сустава. Это явление называется блокадой сустава.

Повреждение мениска редко завершается восстановлением его целостности и полноценной функции сустава. В последующем наблюдаются, как правило, повторные ущемления мениска. Наиболее рационально - оперативное удаление всего поврежденного мениска или надорванной и ущемляющейся его части. Удаленный мениск в последующем восстанавливается за счет функциональной метаплазии синовиальной оболочки сустава, замещающей удаленный мениск. В отдельных случаях удовлетворительный результат дает консервативное лечение. При повторных блокадах оперативное вмешательство обязательно. При лечении повреждений менисков коленного сустава необходимо применять лечебную гимнастику, обеспечивающую восстановление силы мышц и уменьшение неизбежной разболтанности сустава.

При многократных травмирующих сильных и резких сдавлениях менисков, обусловленных особенностями техники спортивного движения (у прыгунов, акробатов), в менисках появляются участки дегенеративно измененных тканей. В последующем развиваются боли в суставе, а затем синовит. Выявление таких изменений представляет большие трудности. При оперативном их лечении измененные мениски удаляются.

Первая помощь при повреждениях менисков: применение холода (хлорэтиловое опрыскивание, лед, холодный компресс), давящей повязки, иммобилизации. Недопустимо насильственное выпрямление сустава. Он иммобилизуется в согнутом положении.

Возобновление спортивных нагрузок должно быть очень осторожным. При удалении менисков они разрешаются не ранее 2-3 месяцев для видов спорта, не требующих осевой нагрузки на конечность (плавание), и не ранее 3-4 месяцев для прочих видов спорта. Полная тренировочная нагрузка допускается в различные сроки в зависимости от вида спорта и характера повреждения. Эти сроки не должны быть меньше пяти месяцев[1,384с.].

Из специальных мер профилактики повреждений суставных хрящей и менисков необходимо отметить: постоянное использование специальных упражнений и постепенность подготовки к движениям по предельным амплитудам в лучезапястном, голеностопном и коленном суставах, особенно при занятиях гимнастикой, акробатикой, штангой, легкой атлетикой, футболом, горнолыжным и другими видами спорта; тщательное освоение

«мягкого» приземления и «падения» на руки, пружинистых приседаний и других упражнений, при которых могут наблюдаться трещины и раздавливания суставных хрящей; обеспечение полноценной амортизации при отталкиваниях и приземлениях (специальные маты, смеси в ямах для прыжков, эластичные грунты на дорожках для тройного прыжка и т. д.).

Литература

1. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Справочник./ В.А. Епифанов.-М.: Медицина, 1987.-528с.
2. Макарова Г.А. Спортивная медицина./ Г.А. Макарова.-М.: Советский спорт, 2004.-480с.

К ВОПРОСУ О СТРУКТУРЕ ПОСТРОЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Шестерова Л. Е., Ту Яньхао

Харьковская государственная академия физической культуры

Вопросы построения тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в легкоатлетических видах выносливости, всегда вызывали интерес тренеров и специалистов в области теории спорта. Особенно актуальным это становится сегодня, когда в условиях среднегорья и даже высокогорья проводится широкий круг соревнований.

Влияние гипоксии как одного из факторов успешной подготовки к соревнованиям и эффективного средства мобилизации функциональных резервов организма и перевода его на новый, более высокий уровень адаптации для участия в соревнованиях в условиях равнины исследовалось со времени проведения XIX Олимпийских игр в Мехико.

Одно из первых исследований по проблеме использования тренировок в среднегорье для подготовки бегунов на средние дистанции провел немецкий ученый Н. Mellerowicz (1970), который установил их положительное влияние на МПК и спортивный результат.

Тренировки в среднегорье были обязательными для бегунов на средние дистанции ГДР и СССР, что позволило достичь выдающихся результатов Ю. Хазе, Х. Кюнце, З. Водарс, К. Вахтель, У. Брунс, Х. Ульрих, Р. Вайгель, Л. Брагиной, Н. Сабайте, Т. Казанкиной, Н. Олизаренко, Т. Провидохиной, О. Минеевой, Т. Самоленко и др.

Успехи целой группы китайских бегуний, среди которых мировые рекордсменки Ван Цюнь Ся и Чу Юн Ся, также связаны с систематическими (3 - 4 раза) выездами в среднегорье в различные периоды годичного цикла подготовки [7]. На наш взгляд, тренировка, так называемой «армии МА», заслуживает более детального рассмотрения. Спортсменки

тренировались 363 дня в году, с двухразовыми, а то и трехразовыми тренировками в день [6]. В 1992 году беговой объем каждой из них достигал 8000 км, максимальный месячный объем составлял 1000 км. В первом осенне-зимнем подготовительном периоде (14.10.1992г. - 3.04.1993г.) спортсменки пробежали 114 марафонов. Особое внимание тренер спортсменок обращал на соединение тренировки в высокогорье с равниной. Если в других видах спорта тренировки в высокогорье практиковались только перед соревнованиями, и только 1 раз в году, то “армия МА” тренировалась в высокогорье 4 раза в год с различной продолжительностью пребывания спортсменок в условиях высокогорья. Наиболее длительный период тренировки составлял 43 дня. В это время спортсменки выполняли объемные тренировочные нагрузки, близкие к объемам, выполняемым на равнине. Обычно спуск с гор осуществлялся за 2 недели до начала соревнований, что способствовало успешному выступлению спортсменок, в том числе и установлению мировых рекордов.

Мацзю Янь Жэнь указывает, что спортсменкам не следует сразу подниматься в высокогорье, сначала должна быть подготовительная тренировка 1-2 недели в среднегорье, что способствует повышению аэробных возможностей и адаптации организма к условиям гипоксии. После тренировки в среднегорье он рекомендует 3-4-дневный отдых, а после этого подъем в высокогорье. Это необходимо для того, чтобы в условиях высокогорья сохранилась тренировочная нагрузка подобная равнинной. После 2-3 недель пребывания в высокогорье следует повысить тренировочную нагрузку. Наиболее значимые результаты после спуска с гор бегуни на средние дистанции показывали на 4-7, бегуни на длительные дистанции – на 10-17 день. [1]

В приведенных данных просматривается некое противоречие, связанное, на наш взгляд, с тем, что спортсменки, специализирующиеся на разных дистанциях возвращались из высокогорья неодновременно.

Анализ спортивных результатов бегунов на 800 и 1500 м африканских стран показал, что наибольших успехов добивались представители Кении, Эфиопии, Марокко, Алжира и др. По мнению Р. Кукс-Кока, этому способствовали определенные генетические предпосылки к экономичному приспособлению тканей организма к пониженному содержанию кислорода во внутренней среде, т.е. устойчивости к гипоксии. [7] Однако, при всей приспособленности организма бегунов к гипоксическим нагрузкам, они выполняют еще и большие тренировочные объемы, используя длительный бег, фартлек, кроссовый бег, переменный и интервальный бег, а также тренировку в высокогорье. Следует отметить, что эфиопские бегуны в среднем за неделю в высокогорье на общеподготовительном этапе подготовительного периода пробегают 150-190 км, на специально-подготовительном этапе подготовительного периода – 95-120 км, в соревновательном – 60-85 км; бегуни – 115-160,

85-95 и 55-75, соответственно. При этом интенсивность тренировочных нагрузок достаточно высока: 8% работы в высокогорье на специально-подготовительном этапе подготовительного периода выполняется на ЧСС 168-180 уд/мин. и по 8% - в соревновательном периоде – на ЧСС 168-180 уд/мин. и выше 180 уд/мин.

Построению тренировочного процесса в горных условиях посвящены работы В. Н. Платонова [2], Т. В. Самоленко [3] и др. Однако, наиболее глубоко вопросы построения тренировки в горных условиях в видах легкой атлетики раскрыты в работах Ф. П. Сулова [4, 5]. В них даются рекомендации по содержанию отдельных периодов годичного цикла подготовки, аргументируются наиболее эффективные сроки пребывания в среднегорье, приводится структура этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям года.

Учитывая все выше изложенное и опираясь на определенный собственный опыт, нами была предложена программа годичного цикла подготовки бегунов на средние дистанции с использованием тренировок в условиях высокогорья.

Исследования проводились в Китайской Народной Республике на базах Чэнгун (высокогорье) и Чэнду (равнина). В эксперименте участвовали квалифицированные спортсмены – бегуны на средние дистанции.

Годичный цикл подготовки предполагал одноцикловую структуру построения тренировочного процесса с продолжительным соревновательным периодом, длительностью 5 месяцев.

Общеподготовительный этап подготовительного периода начинался в октябре. В содержание тренировки включались: бег в аэробном режиме, бег в гору, специальные беговые и прыжковые упражнения, ОФП.

На специально подготовительном этапе подготовительного периода, длившегося 6 месяцев, объемы тренировочной нагрузки постепенно возрастали. Так, если в ноябре объем бега в аэробном режиме составлял 330 км, то в декабре – 430 км, а далее стабилизировался на уровне 500 км. При этом в тренировочный процесс включался бег в смешанном режиме (до 35 км в месяц) и бег в анаэробном режиме (до 15 км в месяц). Постепенно возрастал объем специальных беговых и прыжковых упражнений на фоне снижения объема ОФП.

Первый сбор в высокогорье длительностью 21 день был проведен в декабре. Объем беговой нагрузки составил 300 км. Значительное внимание уделялось повышению уровня общей физической подготовленности, специальные беговые и прыжковые упражнения выполнялись в гору.

Следующий этап высокогорной подготовки проходил в феврале – марте и предполагал 28-дневное пребывание в горах, затем 7-дневное – на равнине и 14-дневное – на

высоте 800 м над уровнем моря. Этот этап подготовки заканчивался участием в контрольных соревнованиях.

Последний этап подготовки в условиях высокогорья проходил в мае, непосредственно перед началом соревновательного периода. Длительность пребывания в условиях высокогорья составляла 14 дней. На седьмой день после спуска с гор спортсмены принимали участие в Чемпионате КНР, в котором один из участников эксперимента выполнил норматив мастера спорта, а остальные установили личные рекорды..

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют об эффективности использования выше указанной структуры годичной подготовки бегунов на средние дистанции с использованием тренировок в условиях высокогорья. При разработке программы годичного цикла подготовки нами использовались рекомендации по построению тренировочного процесса в циклических видах спорта в условиях среднегорья ведущих отечественных и зарубежных специалистов.

Литература:

1. Ван Цзюянь Научные принципы тренировочного метода Мацзюяжэнь / Цзюянь.Ван // Журнал Сианьского института физической культуры. - 1996. - № 12. – С. 46 - 49.
2. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – С. 486 – 514.
3. Самоленко Т.В. Использование тренировок в горных условиях в олимпийском годичном цикле подготовки в беге на средние дистанции / Т.В. Самоленко // Физическое воспитание студентов. - 2012. - № 3. - С. 103 - 107.
4. Суслов Ф.П. О повышении эффективности спортивной тренировки в условиях среднегорья / Ф.П. Суслов // Теория и практика физической культуры, 1976, № 12, С. 48 - 51.
5. Суслов Ф.П. Подготовка спортсменов в горных условиях / Ф.П. Суслов, Е.Б. Гиппенрейтер. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2000. – 176 с.
6. Хуан Сяндун Исследование тренировочного метода Мацзюяжэнь / Сяндун Хуан // Журнал Уханьского института физической культуры. - 1994. - № 2. – С. 25 - 28.
7. Якимов А. В чем секрет феноменальных мировых рекордов китайских спортсменов в беге на длинные дистанции и стайеров-«горцев» / А. Якимов // Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 9. – С. 34 – 37.

РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шиловских К.В., Кизилев И.А.

МБОУ лицей №32 г. Белгорода

МБОУСОШ №13 г. Белгорода

Физическое воспитание – общественно явление. Оно возникает вместе с обществом и развивается по законам общественного развития идеи, направляющие социальную практику физического воспитания, и формы ее организации всегда обусловлены конкретными общественными отношениями, что находит свое выражение в особенностях систем физического воспитания, создаваемых в условиях общественных формаций.

Физкультура в школе имеет решающее значение для воспитания полноценной, целостной личности школьника.

В начальных классах на уроках физкультуры дети учатся правильно дышать и сочетать дыхание с движением, у них развивается общая выносливость, сила рук и ног, ловкость, координация движений с учетом физических и психических особенностей организма ребенка, присущих этому возрасту[1].

В 5-8 классах применяются более многообразные формы физического воспитания. Физкультура в этих классах призвана сформировать привычку к занятиям физкультурой на всю оставшуюся жизнь[1].

В старших физкультура должна стимулировать к дальнейшим занятиям физкультурой и спортом, в том числе и самостоятельно, ориентирует школьников на здоровый образ жизни.

Активная работа ученых и управленцев по совершенствованию физического воспитания школьников развернувшаяся в последние годы, способствовала появлению новых концепций и программ физического воспитания, прогрессивная направленность которых не вызывает сомнений. Принципиальным их достижением является отказ от унитарных подходов к физическому воспитанию, создание возможности выбора педагогическими коллективами собственных путей в реализации подходов, рекомендованных той или иной программой по физическому воспитанию. Вместе с тем в концептуальном плане остается нерешенным вопрос о способах организации физического воспитания, и прежде всего физической подготовки школьников (общей и специальной). На наш взгляд, здесь предстоит преодолеть очень сложный в социально-психологическом смысле барьер – согласиться с необходимостью принципиально нового, совершенно

непривычного организационно-управленческого решения. Необходимо отказаться от проведения практических занятий по физической культуре в рамках школьного академического расписания, выйти на новый уровень понимания своеобразия процесса физической подготовки, не позволяющего втиснуть его в привычное "прокрустово ложе" школьного академического расписания.

В этой связи можно думать, что основой новой организационной стратегии в сфере физкультурного воспитания становится преодоление противоречий между известными законами развития физического потенциала, уровнем накопленного педагогического и биологического знания, с одной стороны, и современной практикой физического воспитания, с другой. Главные принципы этой стратегии: адекватность содержания физической подготовки и ее условий индивидуальному состоянию человека, гармонизация и оптимизация физической тренировки, свобода выбора формы физической активности в соответствии с личными склонностями и способностями каждого человека.

Один из возможных путей реализации этой новой – организации спортивной подготовки в рамках физического воспитания школьников. Благодаря теоретико-методическим представлениям, уже много лет развиваемым в стране и за рубежом, следует считать, что в основу методики и организации физической подготовки школьников должна быть положена концепция тренировки (пока единственная научно обоснованная концепция управления развитием физического потенциала человека). Выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость и, в конечном счете, высокий уровень работоспособности могут быть приобретены только путем тренировки, путем использования эффекта целенаправленно организованного процесса адаптации организма школьника к физическим нагрузкам необходимого объема и достаточной интенсивности. Поэтому основополагающие принципы организационно-методической концепции учебной тренировки учащихся при их физической подготовке должны стать теоретико-методической основой новой формы организации занятий по физической культуре. В рамках учебно-тренировочного процесса могут и должны решаться задачи моторного обучения, овладения двигательными умениями и навыками.

Уже сейчас представляется понятной необходимость продуманной дифференциации содержания, объема и интенсивности физических нагрузок школьников в связи с их биологическим (а не паспортным) возрастом, индивидуальными моторными способностями и возможностями[5].

Такую задачу невозможно решить в условиях традиционного школьного урока физкультуры. Даже при нынешней невысокой интенсивности урока физкультуры школьники, а вместе с ними и учителя-предметники испытывают трудности "возвращения" после него к академическому уроку. Практически школьник не может быстро перестроиться,

выйти из возбужденного состояния, вызванного эмоциями и физическими напряжениями урока физкультуры. Также нереально в этом случае и соблюдение элементарных гигиенических правил. Ведь в наших школах нет еще просторных раздевалок с душевыми, которые необходимы для приведения себя в порядок после занятий физическими упражнениями. Да и времени на это просто не остается. Вместе с тем, как бы парадоксально это ни выглядело, действительные возможности академического урока, так необходимые для физкультурного воспитания учащихся, овладения ими интеллектуальным компонентом физической культуры практически не используются.

Очевидно, что решение двуединой задачи овладения физкультурным знанием и развития физического потенциала учащихся заставляет искать новые решения вопроса организации физического воспитания в школе[3].

Задачи физической подготовки должны решаться на обязательных физкультурных занятиях, проводимых вне рамок школьного расписания во второй половине дня для занимающихся в первую смену и в первой половине дня для учащихся второй смены. Такая мера позволила бы формировать группы занимающихся не по классам, как это происходит сейчас, а по группам, скомплектованным на основе интересов к занятиям тем или иным видом физической активности или спорта. Таким образом, можно преодолеть еще одно противоречие между необходимостью учета типологических особенностей занимающихся и привлечением их, таких разных, на один урок только потому, что они учатся в одном классе.

По-видимому, сейчас можно себе представить три типа внеклассных обязательных занятий по физической подготовке школьников: спортивная подготовка, общая физическая подготовка, оздоровительные занятия. Выбор вида занятий определяется желанием, интересами, уровнем подготовленности и здоровьем школьника. Оздоровительные занятия должны проводиться в группах лечебной тренировки для детей с ослабленным здоровьем и инвалидов. Занятия в группах ОФП объединяли бы учащихся, не проявляющих интереса к спортивным формам физической подготовки[2].

Группы спортивной подготовки по существу должны стать основой возрождения и развития массового школьного спорта. Их создание и развитие может коренным образом изменить не только физкультурную жизнь, но и в целом образ жизни школы. Ведь в этом случае весьма значительная часть бюджета времени наиболее активных и потенциально малоуправляемых детей и подростков может быть вовлечена в сферу социального контроля и воздействия. Фактически это может стать действительной, а не лозунговой альтернативой неблагоприятным воздействиям нынешней теневой среды на воспитание нашей молодежи.

В дальнейшем потребуются детальная разработка теории и методики общеразвивающей тренировки с использованием в разных масштабах и на разных этапах

элементов спортивной подготовки. Новых решений требует и проблема спортивного воспитания, рассматриваемая с широких социально-биологических, этических и нравственных позиций.

Литература

1. Бальсевич В.К. Физическая культура человека: состояние, проблемы и стратегия развития на перспективу (актовая речь). - М.: ГЦОЛИФК, 1992.
2. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. – М.: Высшая школа, 1989
3. Лубышева Л.И., Бальсевич В.К. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни. // Матер. Междунар. конф. "Современные исследования в области спортивной науки". С.-Петербург, НИИФК, 1984, с. 124-125.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991;
5. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физ. культуры. Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шиловских К.В., Можевитин П.С.

МБОУ лицей № 32 г. Белгорода

Совершенствование системы физического воспитания школьников, обучающихся в начальной школе, во многом определяется уровнем научной обоснованности методов физической подготовки детей этого возраста. Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые навыки и умения, осваивается азбука движения, из элементов которой впоследствии формируется вся двигательная деятельность человека.

Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни.

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Поскольку целью физического воспитания является формирование у детей навыков здорового образа жизни, то для решения задач физического воспитания школьников используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения.

Физические упражнения – средство физического воспитания, оказывающее на ребенка разностороннее воздействие. Они используются для решения различного рода задач физического воспитания: являются важнейшим средством лечения при многих заболеваниях.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в начальной школе. В этот период детства у ребенка закладываются основы здоровья и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память.

В настоящее время в большинстве общеобразовательных учреждений работа по физическому воспитанию учеников начальных классов ведут учителя физической культуры. Но, как и прежде, существует практика проведения занятий по физической культуре, учителями начальной школы.

Теория физического воспитания детей школьного возраста в период 1-4 классы учитывает возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи, с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка, и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития.

Вместе с тем предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом.

Таким образом, можно выделить следующие условия и факторы успешной организации физического воспитания детей[3]:

1. Уметь анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей;
2. Формулировать задачи физического воспитания на определенный период и определять первостепенные из них с учетом особенностей каждого из детей.
3. Организовать процесс воспитания в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях.
4. Проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя трудности на пути к достижению целей.
5. Сравнивать достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами.
6. Владеть самооценкой профессионального мастерства, постоянно совершенствуя его.

Несмотря на, казалось бы, существенные преимущества в физическом воспитании детей, обучающихся в начальной школе, существует так же ряд немаловажных проблем в данной области.

Необходимость рассмотрения проблемы физического воспитания и развития учащихся начальной школы вызвана низким уровнем общего функционального состояния их организма, невысокой эффективностью организации их физического воспитания.

Для обеспечения эффективной работы по физическому воспитанию в начальной школе необходимы специально оборудованные физкультурные залы и площадки. В типовых проектах школ не учтены многие, очень важные для благоприятной жизнедеятельности особенности быстро растущего организма учащихся. В период обучения в начальной школе наблюдается значительный прирост скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и ловкости, формируются многие двигательные умения и навыки, но база (физкультурные залы и места для самостоятельных занятий физическими упражнениями), в которой это происходит, выступает сдерживающим фактором, не позволяющим в полной мере обеспечить развитие психофизического и морфофункционального потенциала, заложенного в ребенке природой. Имеющиеся помещения, отведенные в большинстве школ, как для музыкальных занятий, так и для занятий физическими упражнениями, не отвечают требованиям. В связи с этим необходим поиск эффективных путей решения данной проблемы[1].

Важнейшую роль в занятиях физическими упражнениями играет цветовое насыщение помещения, в котором занимается ученик.

Система образования испытывает в настоящее время значительные трудности в плане распределения в строго ограниченных временных рамках все больше возрастающего объема учебного материала, рекомендуемого для различных общеобразовательных учреждений.

Потребность в сохранении здоровья необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды.

На сохранение здоровья школьника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Например, эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе.

Особую значимость в процессе сохранения здоровья школьников имеют игровые двигательные задания, подвижные спортивные игры, спортивные развлечения, которые всегда интересны детям, они обладают большим эмоциональным зарядом, отличаются вариативностью составных компонентов, дают возможность быстро осуществлять решение двигательных задач. Дети учатся придумывать двигательное содержание к предложенному

сюжету, самостоятельно обогащать и развивать игровые действия, создавать новые сюжетные линии, новые формы движения[2].

Итак, анализ содержания современных программ для общеобразовательных учреждений, направленных на начальную школу, по сохранению здоровья детей, позволяет сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления детей начального школьного возраста, в содержании каждой программы авторами проблема сохранения здоровья детей признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение. Программы предлагают быть активными в работе не только педагогов, но и самих детей, родителей[4].

Таким образом, можно выделить общие задачи сохранения здоровья детей, характерные для всех проанализированных программ для дошкольных учреждений;

1. Научить детей определять свое состояние и ощущения;
2. Сформировать активную жизненную позицию;
3. Сформировать представления о своем теле, организме;
4. Учить укреплять и сохранять свое здоровье;
5. Понимать необходимость и роль движений в физическом развитии;
6. Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности;
7. Уметь оказывать элементарную помощь при травмах;
8. Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма;

Литература

1. Андронов О.П. « Физическая культура, как средство влияния на формирование личности М.: Мир, 1992.
2. Киселёв Ю.Я. « Влияние спорта на формирование личности» М.: Знание, 1987
3. Крутецкий В.А « Основы педагогической психологии» М., 1992
4. Матвеев Л.П. «Влияние спорта на формирование воли» М.,1987

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Шмелева С.В.

Российский Государственный Социальный Университет

Доказано, что с возрастом в мышцах уменьшается количество мышечных волокон и их диаметр, увеличивается количество жировых включений менофусцина в мышечных клетках, уменьшается число функционирующих капилляров и нейронов на каждую мышечную единицу, поэтому двигательная активность является неотъемлемой частью жизни пожилых женщин [1,3].

Цель исследования: проанализировать двигательную активность и условия труда, характер мышечных болей и возраст наступления менопаузы, и их влияние на риск падений, переломов.

Обследовано 265 женщин менопаузального возраста, находящихся на лечении в ГКБ № 60 г. Москвы, которые были разделены на три клинические группы. Первая группа - 105 женщин в возрасте 49-56 лет, средний возраст $51,4 \pm 1,8$. Во вторую группу вошли 80 пациенток в возрасте 57-65 года, средний возраст $60,5 \pm 3,0$. Третью группу составили 80 женщин в возрасте 66-71 год, средний возраст $68,9 \pm 1,8$.

К моменту проведения настоящего исследования 97,0% женщин находились в состоянии постменопаузы, длительность которой колебалась в пределах от 1 года до 20 лет. Менопауза наступила в возрасте 35 лет – у 0,8%, в 38-40 лет – у 3,8%, в 42-47 лет – у 18,5%, в 48-53 лет – у 67,2%, в 54-60 лет – у 9,8% обследованных. Средний возраст наступления менопаузы составил $49,07 \pm 5,9$ лет.

Следует отметить, что изучение влияния фактора физической активности на развитие остеопороза включало анализ двигательной активности, уровня тяжести физического труда в различные периоды жизни и занятия физической культурой и спортом. Показатели тяжести трудового процесса оценивались по условиям труда: 1 степень – оптимальный (легкая физическая нагрузка), подъем и перемещение тяжести до 5 кг; 2 степень – допустимый (средняя), подъем тяжести до 10 кг; 3 степень – тяжелый труд (до 12 кг) и 4 степень - очень тяжелый (более 12 кг).

В характеристику оптимальной двигательной активности на момент обследования входили следующие показатели, касающиеся времени ежедневной ходьбы: «не хожу»; «хожу менее получаса»; «от получаса до часа»; «от одного до двух часов»; «более двух часов».

Каждая вторая женщина в возрасте 57-71 год вела малоподвижный образ жизни, ежедневная двигательная активность «от получаса до часа» отмечена у каждой третьей пациентки старшей возрастной группы. В возрастной группе 49-56 лет ходьба «от одного часа до двух» зафиксированы у 46,7%, в отличие от более старшей возрастной группы (57-65 лет) – 20,0% и 33,3% в возрасте 66-71 год. Более двух часов ежедневно ходили 70,0% женщин 1-й группы. Вместе с тем, «меньше получаса» ходили 53,8% пациенток в возрасте 66-71 год, по сравнению с возрастной группой 49-56 лет – 19,2%, «от получаса до часа» - 22,6% во 2-й группе и 35,5% в 3-й группе, «от одного до двух часов» - 20,0% в 57-65 лет и 33,3% в 66-71 год, «более двух часов» 20,0% в 66-71 год и 70% в 49-56 лет.

Достоверные различия в подъеме тяжестей выявлены среди женщин 1-й и 3-й групп ($p < 0,05$).

Подъем тяжестей в течение жизни: очень тяжелую работу в 1-й группе выполняли 36,4%, во 2-й группе - 18,1%; тяжелую 20,7% - во 2-й группе, 41,4% в 3-й группе; средней тяжести – 37,6% в 1-й группе, 23,7% - во 2-й группе; легкую - 56,3% в 1-й группе, 18,8% в 3-й группе.

Нередко остеопороз может сопровождаться болями в суставах, пояснице, которые усиливаются при физической нагрузке, при смене положения тела [2,4].

Сила и характер боли в пояснице или суставах менялась в зависимости от возраста начала менопаузы. Результаты исследования показали, что слабая боль при физической нагрузке была – у 30,8% пациенток с менопаузой в 47-53 года; умеренная боль у каждой второй с ранней менопаузой (41-48 лет), у каждой пятой с поздней менопаузой (54 года и позже); сильная боль у больных с менопаузой до 40 лет, у каждой четвертой с менопаузой в 41-46 лет, у 60,0% с поздней менопаузой; невыносимая боль (в покое) больше всего отмечена у женщин с ранней менопаузой – у 25,0%.

Падения – очень сложный фенотип со многими факторами риска внешней среды. При определении критерия значимости различий по переломам у пациенток, отмечены достоверные различия между 1-й и 2-й группами, а также между 1-й и 3-й группами ($p < 0,05$).

Выявлен риск развития остеопении и остеопороза, в первую очередь риск падений - у 21,0% женщин, имеющих в прошлом легкую физическую работу «сидячую», у - 45,5% пациенток, имеющих подъем тяжести более 12 кг.

Наиболее общий источник травм – падения. Большая часть связанных с возрастом переломов при остеопорозе, в особенности костей таза, происходит от простого падения со стоячего положения. Падения учащаются с возрастом. Количество падений при сниженной прочности кости и предшествующие переломы главный предсказатель перелома костей таза.

Если энергия падения приходится на ткани вокруг таза, то частота переломов резко снижается.

Падения отмечены у 28,0% в возрасте 49-56 лет, у 13,1% в возрасте 57-65 лет, у 17,9% в возрасте 66-71 год; переломы – у 9,0% 1-й группы, до 30,0% во 2-й и 18,8% в 3-й группах. Пожилые женщины, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, нередко ощущают тревогу, страх падения, что приводит к ограничению их физической активности.

Больше всего переломов было у обследованных, имеющих в течение жизни очень тяжелый труд – 36,4%; допустимую физическую нагрузку – 15,1% и оптимальную нагрузку – 12,5%.

Таким образом, переломы ухудшают качество жизни и сокращают продолжительность жизни, а выраженный болевой синдром снижает активность женщин.

Литература

1. Котов С.А., Оганов В.С., Скрипникова И.А. Изменения костной массы в условиях кратковременного дефицита механической нагрузки //Проблема ОП в травматологии и ортопедии: Тезисы 2 конф. с международ. участием ЦИТО, февраль 2003г. Москва, 2003. - с.30-32.
2. Оганов В.С. Гипокинезия – фактор риска остеопороза //Остеопороз и остеопатии - 1998; 1: 13-17.
3. Стельникова И.Г. Надпочечники при адаптации организма к двигательным нагрузкам и гипокинезии (экспериментально-морфологическое исследование) Автореф. дисс. ... докт. мед. н. – М., 2007.
4. Mari S. et al. Study of the factors of risk of osteoporosis in a population who are between 50 and 80 years old //Osteoporosis Int. 2004. - Vol.15 (Suppl.1). P.269-270.

ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ОБЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ КОЛЛЕДЖА СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ

Яворская А.А.

ФГАОУ ВПО «Балтийский федеральный университет им. И. Канта»

В настоящее время, как отмечают исследователи в сфере физической культуры и спорта, многие студенты не осознают значение физического воспитания для своего здоровья и своей будущей профессиональной деятельности [1, 2]. В результате у большинства студентов отстают показатели физического развития, физической подготовленности и функциональных возможностей организма [3], т.е. имеются различные отклонения в состоянии здоровья. Недостаточно высокий уровень физического и психического здоровья обучающихся может затруднять достижение обновленной цели физического воспитания в

системе среднего профессионального образования - формирование общих компетенций студентов, процесс которого обуславливает успешность профессиональной подготовки в образовательных учреждениях и предстоящей трудовой деятельности.

Согласно А.А. Горелову, Г.Н. Пономареву и др. физическое воспитание способствует формированию двигательных умений и навыков, качеств, необходимых для овладения профессией, укреплению здоровья, повышению физической и умственной работоспособности, поскольку двигательная деятельность связана с мыслительной функцией [2, 5].

В подготовке специалистов сферы обслуживания возможности физической культуры проявляются, главным образом, в адаптации к психологическим нагрузкам и нивелировании отрицательного влияния многочисленных стрессовых факторов на организм работника в трудовой деятельности.

В работах исследователей Т.Т. Джамгарова (1954), Л.А. Вейднер-Дубровина (1964), Р.Н. Макарова (1991), В.Л. Марищука (2005) обоснованы возможности средств физического воспитания в развитии различных психологических и личностных качеств и способностей, в т.ч. морально-волевых, нравственных качеств, творческих способностей и др. Проблемам формирования психологических и личностных качеств специалистов различного профиля средствами физического воспитания также посвящены исследования А.Л. Билькевича (1984), Л.Р. Леготкиной (2005), О.С. Панчишко (2008), С.К. Толстых (1992), В.П. Чергинца (2004), Л.В. Федотовой (2006) и мн. др.

Существенное развитие коммуникабельности, нервно-психической устойчивости, ответственности, самоконтроля, организаторских способностей, свойств внимания и мышления, а также повышение работоспособности оказывает комплексное использование элементов *коллективных спортивных и подвижных игр*, а также оздоровительных систем физических упражнений.

Оздоровительная гимнастика способствует развитию коммуникативных, нравственных и эстетических качеств, координационных способностей. Возможности оздоровительной гимнастики проявляются в формировании навыков общения, приветливости, доброжелательности, вежливости, а также в формировании навыков невербального поведения, усвоении этических норм. Развитию коммуникабельности способствует также музыкально-ритмическая деятельность. Обоснованы возможности средств хореографии в формировании эстетической культуры занимающихся (Семенов Д.А., 2010).

Развитию нервно-психической устойчивости способствуют физические упражнения, которые требуют преодоления трудностей, т.е. моделирующие различные стрессовые

ситуации и вызывающие мобилизацию всех сил [4]. Для этой цели используются упражнения в приёмах изменения негативных проявлений эмоций и способах отвлечения от этих эмоций. В научных исследованиях выявлена прямая зависимость нервно-психической устойчивости и волевых качеств (целеустремлённости, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности, самообладания и выдержки, организованности, настойчивости, упорства, дисциплинированности) [там же].

Во многих исследованиях обоснованы возможности *дыхательных упражнений и аутотренинга* для снятия нервно-психического напряжения и повышения стрессоустойчивости, а также повышения уровня физического развития, укрепления дыхательной системы, повышения адаптации организма к неблагоприятным условиям природной среды и факторам профессиональной деятельности.

Учитывая выявленные возможности средств физического воспитания в развитии базовых физических и психологических качеств специалиста сферы обслуживания, были соотнесены средства физического воспитания с общими компетенциями ФГОС СПО-3 (табл. 1). Рассмотренные средства физического воспитания располагают определёнными возможностями в развитии физических и психологических качеств, являющихся частью общих компетенций, и содействуют овладению профессиональными компетенциями. Однако чтобы развивать то или иное качество у студента в процессе физического воспитания, необходимо сформировать знания, умения и навыки по использованию его средств. Наличие ценностных ориентаций и положительных мотивов к учебной и внеучебной деятельности в сфере физической культуры будет способствовать более эффективной реализации данного процесса (рис. 1).

Средства физического воспитания, направленные на формирование общих компетенций студентов ссузов сферы обслуживания

Физические упражнения							Физическая работоспособность	Оздоровительные силы природы	Гигиенические факторы в профессиональной деятельности
Базовые физические качества				Психологические качества					
общая выносливость	быстрота двигательных действий	динамическая сила	общие координационные способности	гибкость	нервно-психическая устойчивость	коммуникабельность			
пеший туризм, плавание, коллективные спортивные и подвижные игры, оздоровительная гимнастика	коллективные спортивные и подвижные игры, плавание, оздоровительная гимнастика	оздоровительная гимнастика, плавание, коллективные подвижные и спортивные игры	коллективные подвижные и спортивные игры, оздоровительная гимнастика, плавание	оздоровительная гимнастика	упражнения для снятия нервно-психического напряжения: дыхательные упражнения, аутотренинг; пеший туризм, плавание	коллективные подвижные и спортивные игры, пеший туризм, оздоровительная гимнастика	ОК-1 ОК-2 ОК-3 ОК-4 ОК-5 ОК-6	ОК-5	ОК-5

Примечание к таблице: за условные обозначения приняты общие компетенции ФГОС СПО-3: ОК-1 – способность организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; ОК-2 – способность принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; ОК-3 – способность работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями; ОК-4 – способность брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий; ОК-5 – способность вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения; ОК-6 – способность исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).



Рис. 1 Схема реализации возможностей физического воспитания в формировании общих компетенций студентов ссузов

В научной литературе отмечается, что проблема повышения качества профессиональной подготовки специалистов и эффективности использования трудовых ресурсов имеет непосредственное отношение не только к процессу обучения, но и к самостоятельной деятельности студентов. В связи с чем намечается необходимость формирования умений и навыков использования средств и методов физического воспитания во внеучебной деятельности обучающихся.

Основополагающий подход к физическому воспитанию при профессиональной подготовке специалистов – ориентация субъектов образовательной деятельности на применение на практике приобретённых знаний, умений и навыков, мотивов и ценностных ориентаций физического воспитания для развития базовых физических и психологических качеств, повышения физической работоспособности. Такой подход позволяет рассматривать физическую культуру как эффективное средство формирования общих компетенций студентов ссузов сферы обслуживания.

Таким образом, физическая культура рассматривается как средство формирования общих компетенций студентов ссузов сферы обслуживания, основными средствами которой являются специально подобранные физические упражнения из коллективных подвижных и спортивных игр, пеший туризм, оздоровительная гимнастика, плавание, упражнения для снятия нервно-психического напряжения: дыхательные упражнения и аутотренинг.

Сопутствующими средствами в достижении основной цели являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы в профессиональной деятельности.

Литература

1. Бальсевич В.К., Ломакина Е.Д. Социологический анализ отношений учащихся к уроку физической культуры как фактор модернизации физического воспитания в школе // Современные технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в системе образования: матер. VII межд. науч.-практ. конф., посвящ. 25-летию фак-та ФКиС РГУ им. И. Канта (23-25 октября 2008 года). – Калининград : изд-во РГУ им. И. Канта, 2008. – С. 64-67.
2. Горелов А.А. Двигательная активность и здоровье студенческой молодежи России / А.А. Горелов, А.В. Лотоненко, О.Г. Румба // Культура физическая и здоровье : науч.-методич. журнал. – Воронеж : ВГПУ, 2010. – № 2 (27). – С. 4-8.
3. Дворкин Л.С. Физическое воспитание студентов / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов. – Ростов н/Д: Феникс, Краснодар: Неоглори, 2008. – С. 58
4. Казакова О.А. Формирование эмоциональной устойчивости у будущих специалистов социальной работы в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Самара, 2010. – 18 с.
5. Пономарев Н.И., Ильинич В.И., Гудзенко И.Р. Физической подготовке профессиональную направленность // Вестник высшей школы, 1975. – № 8. – С. 67-69.

Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта

Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции
с международным участием, посвященной 60-летию образования Белгородской области
10 октября 2014 года

В авторской редакции

Подписано в печать 18.11.2014. Формат 60×84/16.
Гарнитура Times New Roman. Усл. п. л. 36,97. Тираж 100 экз. Заказ 301.
ИД «Белгород» НИУ «БелГУ»
308015, г. Белгород, ул. Победы, 85