



**БНИУ
БелГУ**
BELGOROD STATE
UNIVERSITY (BSU)



СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



Белгород 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Белгородский государственный национальный
исследовательский университет»

Управление по физической культуре и спорту
администрации города Белгорода

Педагогический институт
Факультет физической культуры

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Сборник статей IV Всероссийской
заочной научно-практической конференции с международным участием,
приуроченной к 50-летию Факультета физической культуры
Педагогического института Белгородского государственного
национального исследовательского университета

(3 ноября 2017 года)



Белгород 2017

УДК 378.147:796
ББК 75p30
С 56

Научный редактор:

А.А. Третьяков, к.пед.н., доцент

Редакционная коллегия:

И.Н. Никулин, декан факультета физической культуры, к.пед.н., доцент – председатель редколлегии;

А.В. Воронков, зав. кафедрой спортивных дисциплин, к.пед.н., доцент,
Л.А. Кадуцкая, зав. кафедрой теории и методики физической культуры, к.пед.н., доцент,
С.В.Гончарук, зав. кафедрой физического воспитания, к.соц.н., профессор – члены редколлегии

Рецензенты:

А.И. Ткаченко, к. пед. н., доцент кафедры физической подготовки
Бел ЮИ МВД РФ им. И.Д. Путилина;

В.В. Дрогомерецкий, к. пед. н., доцент кафедры
спортивных дисциплин НИУ «БелГУ»

С 56 **Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта:** сборник статей IV Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием, приуроченной к 50-летию Факультета физической культуры Педагогического института Белгородского государственного национального исследовательского университета (3 ноября 2017 года) / науч. ред. А.А. Третьяков; отв. ред. И.Н. Никулин. – Белгород : ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2017. – 425 с.

ISBN 978-5-9571-2411-5

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

ISBN 978-5-9571-2411-5

© НИУ «БелГУ», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Факультет физической культуры НИУ «БелГУ»: прошлое, настоящее, будущее	11
Никулин И.Н., Соколов В.В., Савченко В.А. Факультету физической культуры НИУ «БелГУ» 50 лет!	17
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Горбунов Н., Дрогомерецкий В.В., Третьяков А.А. Анализ наполняемости бассейнов в городе Белгород	23
Зюрин Э.А., Петрук Е.Н., Абдюков И.И. Анализ готовности детей 6-10 лет к выполнению норм комплекса ГТО	29
Ковалев С.М., Рыльский С.В., Леонов Д.А., Жилина Л.В. Туризм в комплексе ГТО	35
Липовка А.Ю., Яичников И.К. Учебно-тренировочные занятия студентов с проблемами здоровья по параметрам многодневных физиологических ритмов	39
Мельников В.Л., Жищенко А.Н., Демченко Л.В. Президентские тесты как индикатор физической подготовленности населения Республики Казахстан	41
Никулин И.Г., Гречишников А.Л., Левин А.И. Роль физической культуры и спорта в развитии рекреационной деятельности региона	46
Польщикова О.В., Уфимцева Т.А., Сребняк К.А., Сребняк Н.А. Методы организации занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 30-35 лет	53
Руцкой И.А., Белоусова И.Н., Елисеева М.Э. Клуб любителей футбола как форма организации и пропаганды массовой физкультурно-оздоровительной работы в НИУ «БелГУ»	55
Строголева Л.А., Рубцов А.С., Зинина А. Физкультурно-оздоровительная деятельность студентов как фактор сохранения и укрепления здоровья	60
Чаплыгина Е.В. Использование современных оздоровительных физических упражнений для девушек в процессе физической культуры в вузе	65

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Кастро Сантос Эдгар Камильо, Климова В.К., Тимошук А.В., Атаманенко С.А. Оценка динамики развития функции равновесия при занятиях футболом школьников с нарушением слуха	71
Кожемякин А. В., Климова В.К. Реабилитация и самореабилитация после компрессионного перелома позвоночника	74
Никулин И.Н., Мальцев А.В., Жменя А.О. Проблемы развития адаптивного лыжного спорта в России на современном этапе	78
Петровская А.Ю., Петровская Л.Н. Организация физкультурно-оздоровительной работы в специальной школе для детей с нарушением интеллекта	80
Седавных А.М., Завьялова Т.П. Танцевальная ритмика в физическом воспитании дошкольников 5-6 лет с диагнозом детский церебральный паралич	84
Сиухина Е.А., Тимофеева Л.В. Технологии адаптивной физической культуры в снижении физического утомления у обучающихся с изменениями углеводного обмена и сахарного диабета 1 типа	88
Тимошук А.В. Спорт - наша жизнь (из опыта внеклассной спортивно - массовой работы)	93
Тюрина О.В. Современные технологии в адаптивной физической культуре	99
Шамуратов С.Ф., Правдов М.А., Головкина А.А. Технология развития способности к дифференцированию мышечных усилий у детей с легкой степенью умственной отсталости	101

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Воронин И.Ю., Сухорукова Е.С., Саласин А.Ю., Мильская Е.В., Кондратюк Е.С. Результативность штрафных бросков женской баскетбольной команды НИУ «БелГУ» в сезонах 2015-2016 и 2016-2017 года	105
Воронин Е.В., Картамышев А.М. Социально-психологический и педагогический аспект взаимоотношений тренеров со спортсменами	107
Дяченко А.А., Олейник А.А. Особенности агрессивности у людей с разным уровнем достижений в спорте	114

Жилина Л.В., Баева В.Е., Лимарев М.А., Коруковец А.П. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов	117
Замчевская Е. С., Бухалов Б. Ю., Коровянский А. Г. Метод профилактики – важное условие роста мастерства молодого шахматиста	125
Замчевская Е.С., Коровянский А.Г., Манин О.Ю. Шахматы в свете мировых религий	128
Караваева Т. Л., Малышева О.О., Караваева О.О. Современное планирование научно - методического обеспечения в многолетнем тренировочном процессе	132
Корниенко Е.М., Кадуцкая Л.А. Проблемы скоростной подготовки в айкидо	135
Королькова Т. С., Вавилов А. Л. Развитие прыгучести баскетболистов 15–16 лет	138
Коруковец А.П., Григорьева П.В. Значимость занятий физической культурой	143
Косенко И.В. Методика совершенствования техники выполнения вращательных движений у девочек 12-13 лет, занимающихся художественной гимнастикой	146
Кривопускова И.А., Кадуцкая Л.А. Отношение тренеров к проблеме координационной подготовки в айкидо	149
Куксина Е.В. Методика обучения базовым элементам с предметами гимнасток 5-6 лет	153
Максименко И.Г., Максименко Г.Н., Годунова Н.И., Маркина В.Б., Терехов В.И. Совершенствование физической подготовленности юных футболистов в макроцикле	157
Макушкин А.С., Кузнецова А.П., Носков М.С. Об актуальности использования генетических маркеров в системе отбора и ориентации пловцов	162
Орлова М.А., Рыльский С.В., Орлов А.А., Горювая К.П. Методика обучения преодоления навесной переправы в спортивном туризме	168
Пахомова Л.Э., Воронков А.В. Комплексное использование средств в скоростно-силовой подготовке юных футболистов	172
Поздняков С.С., Посохов А.В. Особенности тренировки специальной выносливости у квалифицированных ориентировщиков	177

Попова Е.В., Посохов А.В. Использование биомеханического анализа для повышения эффективности обучения технике удара битой по мячу в лапте на начальном этапе подготовки	179
Ровенских Е.С., Воронин Е.В. Проявление выносливости и её компонентов у юношей, занимающихся спортивным ориентированием	183
Рябова А.С., Пономарева Ю.И., Черняева К.Д. Современное состояние и перспективы развития эстетической гимнастики	188
Скрипченко Н.А., Кондратенко П.П., Коренева М.С., Скрипченко А.И. Особенности физической подготовки легкоатлетов многоборков	190
Степанова М.В., Мальчевская Н.Н. Анализ и применение современных систем спортивной тренировки для подготовки студентов на занятиях физической культурой	195
Степанова О.Н., Степанова Д.П., Литвинова А.М. Квалиметрическая оценка имиджевых характеристик женского бокса (по результатам опросов спортсменок высокой квалификации)	201
Сухорукова Е.С., Лыжов И.А. Совершенствование физической подготовки боксеров 12-13 лет	208
Торохов Е.Н., Никулин И.Н. К вопросу об использовании электромиостимуляции для коррекции телосложения женщин, занимающихся фитнесом	211
Хохлова Л.О., Беляев В.С., Черногоров Д.Н. Тренировочная нагрузка черлидеров высокой квалификации в годичном цикле подготовке	215
Чернавин Д.А., Тарасенко Ю.С, Агошков В.В. Статические упражнения как одно из средств совершенствования техники плавания	221
Черногоров Д.Н., Черный О.П. Особенности методики подготовки квалифицированных пауэрлифтеров	225
Черных Е.В., Мещеряков И.Л. Методическое обеспечение как условие развития системы подготовки спортсменов	230

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Антонова А.Н., Спирин М.П. Опыт гармоничного развития физических качеств средствами подвижных игр	234
Бондарь Е.А., Тулинова Н.А., Замчевская Е.С. Физическая подготовленность студентов специального учебного отделения как показатель состояния их здоровья (2016-2017 уч. год)	237

Варфоломеева З.С. Петренко Е.Н. Игры с набивными мячами	242
Воронков А.В., Воронин И.Ю., Гречишников А.Л., Руцкой И.А. К вопросу о мотивации студентов к занятиям хоккеем с мячом, как одного из основных компонентов физкультурно-оздоровительной работы в высшем учебном заведении	244
Гавришова Е.В. К проблеме мотивационной готовности студентов самостоятельного выполнения физических упражнений	248
Гилев Г.А., Борисова И.В., Попков А.И., Щербакова Е.Е. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов	251
Давиденко В.Н., Косолапов П.О., Маркелов А.А. Использование оздоровительных фитнес технологий на занятиях физической культурой в старшем дошкольном возрасте	256
Давиденко В.Н., Хасанова Г.М. Педагогическая практика в школе студентов узгосифк и студентов факультета физической культуры ТГПУ им. Л.Н. Толстого	260
Дмитриенко В.Г., Кравцов В.В. Мини-футбол - как общедоступный инструмент физического и духовно-нравственного воспитания детей, подростков и молодежи	262
Жашков О.С., Мусаханов Адиль Кямилъ Оглы, Дудченко Ю.В. Проблемы внедрения комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе физического воспитания обучающихся	266
Забнин С.В., Санин А.В., Кадуцкий А.А. Исследование двигательной активности студентов младших курсов	270
Клепикова А.Г., Горлова С.Н, Годунова Н.И., Зуев Н.П., Буханов В.Д., Горбатенко Ю.И. Рейтинговая система контроля и оценка качества успеваемости студентов по физическому воспитанию	275
Коренева Н.А., Репина Н.В. Формирование мотивационного компонента к занятиям физического воспитания в ВУЗе	278
Крамской С.И., Бондарь Е.А., Амельченко И.А. Динамика некоторых показателей функционального состояния студентов специального учебного отделения в течение 2016-2017 учебного года	282
Магун Т.Я. Баскетбол в системе непрерывного физкультурного образования общеобразовательной школы	287

Максимова О.В. Легкая атлетика в контексте занятий физической культуры в высших учебных заведениях	291
Мальков А.П. Особенности специальной физической подготовки в силовых видах спорта	296
Мальков А.П. Подтягивания на высокой и низкой перекладине – основные силовые нормативы в высшем учебном заведении при сдаче норм ГТО	299
Маштакова М. Н., Коренева М.С., Кондратенко П.П. Дифференцированный подход на занятиях атлетической гимнастикой в ВУЗе	302
Надюк Н.В., Ильиных И.С. Роль и место физической культуры и спорта в системе образования	307
Огородникова С. И., Груздева Н. А. Спорт в системе ценностей молодежи	311
Панов С.Ф., Панова И.П., Груздев Г.И., Кравцевич П.В. Использование элементов самбо в рамках преподавания дисциплины «физическое воспитание» у студентов ВУЗа	315
Пахомова Л.Э., Некрасова В.А. Дифференцированный подход в определении физической нагрузки в упражнениях скоростно-силового характера на уроках физической культуры	321
Петренко Е.Н., Варфоломеева З.С. Физическая культура глазами школьника	325
Польщикова О.В., Уфимцева Т.А., Кравченко Е.А. Особенности применения упражнений оздоровительной гимнастики с детьми дошкольного возраста	328
Ровенских Е.С., Воронин Е.В. Особенности развития физической подготовки спортсменов-ориентировщиков	331
Славко А.Л., Ткаченко А.И., Третьяков А.А. Представления о физической культуре и спорте как о способе формирования личности курсанта (студента)	336
Собянин Ф.И., Канапина Р.Б., Турманова Ф.С., Джумашев М.К., Иванова К.Е. Применение математического подхода в сфере физкультурного образования	340
Спирин М.П., Пальчиков П.В., Жилина Л.В. Повышение эффективности физической подготовки военнослужащих средствами гиревого спорта	344
Стамова Л.Г., Назирова А.А., Аношкина Н.Л., Никифорова Т.Ю. Направления и содержание непрерывного физкультурного образования в контексте актуальных теорий развития личности	350

Терехов В.И., Кочергин Ю.П. Значение физкультминуток в учебном процессе школьников	354
Ушакова Е.В., Чичканева О.А. Проблемы включения студентов в подготовку и выполнение норм комплекса ГТО	355
Холоденко В.В., Кадуцкий А.А., Третьяков А.А. Развитие силовых способностей у детей на уроках физической культуры	357
Черкасова А.В. Он-лайн дисциплина «физическая культура» в Санкт-петербургском политехническом университете Петра Великого	363
Шавенцова А.А., Александров А.В. Влияние подвижных игр на эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста на третьем уроке физической культуры	368
Шиловских К.В. Занятия на степерах как средство формирования УУД на уроках физической культуры для обучающихся 10-11 классов МБОУ «Лицей №32» города Белгорода	370
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
Борисова Е.В., Климова В.К. Комплексная модель физических качеств и психологических характеристик сильнейшего спортсмена-полиатлетиста (на примере спортсменов, занимающихся летним полиатлоном)	374
Бугаевский К.А. Особенности полового диморфизма и ряда психологических показателей у юных спортсменок, занимающихся баскетболом	378
Бугаевский К.А. Особенности значений ряда репродуктивных показателей и полового диморфизма у юных спортсменок, занимающихся кикбоксингом	383
Вареников Н.А., Попова И.Е. Телосложение и двигательные возможности в циклических видах спорта	388
Вонаршенко А.П., Засядько К.И., Язлюк М.Н. Повышение статической выносливости пилотов, при помощи специальных изометрических тренировок	393
Колесник М.П., Репина Н.В. Влияние физической культуры на когнитивные способности человека	397
Кудинова Г.А., Кудинов Е.В. О реализации воспитательного потенциала медико-биологических дисциплин в профессионально-личностной подготовке учителей физической культуры	400

Мищенко И.А., Петкевич А.И., Волынская Е.В. Оптимизация морфофункционального состояния детей 10-14 лет с избыточным весом и ожирением	402
Никифорова Т.Ю., Аношкина Н.Л., Сычев В.С. Сравнительная характеристика уровня стрессоустойчивости студентов в зависимости от мануальной моторной асимметрии	407
Подзорова Е.В., Фонова А.Ф., Стамова Л.Г. Взаимосвязь образа жизни и здоровья младших подростков	410
Скрипенко Н.А., Скрипченко А.И., Посохов А.В. Психофизиологические особенности детей с нарушением слуха, занимающихся легкой атлетикой	414
Строкова А.Р., Груздева Н.А. Спорт – залог здорового образа жизни	417
Ушакова И.В. Формирование представления о здоровом образе жизни у школьников	420

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НИУ «БЕЛГУ»: ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, БУДУЩЕЕ

Весомый вклад в развитие Белгородского государственного университета вносит факультет физической культуры, который был открыт в 1967 году. Первым деканом факультета стал ветеран Великой Отечественной войны, кандидат педагогических наук, доцент Пазовников Алексей Александрович. Впоследствии деканами избирались В.Т. Настенко, А.Н. Седашов, А.П. Исаев, В.И. Курилова, А.Г. Наметченко, В.А. Савченко, В.В. Соколов, И.Н. Никулин.

За почти 50-летний период работы на факультете подготовлено более пяти тысяч специалистов, которые работают в учебных заведениях, спортивных школах и обществах не только Российской Федерации, но и в странах ближнего и дальнего зарубежья. Многие из них удостоены почетных званий «Заслуженный работник физической культуры РФ», «Заслуженный тренер РФ», «Заслуженный Мастер спорта РФ».

Сегодня на дневном и заочном отделениях факультета обучается более 800 студентов. Подготовка осуществляется на дневном отделении по направлениям подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (Профиль физическая культура); 49.03.01 Физическая культура; 44.04.01 Педагогическое образование (Магистерская программа «Педагогические технологии в физической культуре»); 49.04.01 Физическая культура (Магистерские программы «Теория физической культуры и технология физического воспитания», «Фитнес-технологии» и «Спортивная подготовка»); 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) (Магистерская программа «Физическая реабилитация»).

На заочном отделении по направлениям подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (Профиль физическая культура); 49.03.01 Физическая культура; 49.04.01 Физическая культура (Магистерские программы «Теория физической культуры и технология физического воспитания»,

«Фитнес-технологии» и «Спортивная подготовка»); 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) (Магистерская программа «Физическая реабилитация»).

Учебный процесс на факультете осуществляют две кафедры: теории и методики физической культуры (заведующий кафедрой, к.п.н., доцент Л. А. Кадуцкая), спортивных дисциплин (заведующий кафедрой, к.п.н., доцент А.В. Воронков), на которых работают высококвалифицированные специалисты, в том числе: 5 докторов наук, 26 кандидатов наук, 5 Заслуженных работников физической культуры, 2 Заслуженных тренера России, Мастер спорта России Международного класса, 8 Мастеров спорта, 4 Почетных работника высшего профессионального образования России.

Функционирует аспирантура по направлению – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры».

С 2004 года на факультете функционирует региональная научно-исследовательская лаборатория «Проблемы содержания и организации физической культуры в образовательных учреждениях» (руководитель, проф. Собянин Ф.И.). За это время по тематике деятельности лаборатории студентами выполнено более 85 дипломных работ, научно-исследовательских проектов, подготовлено более 200 публикаций, защищено 14 кандидатских диссертаций. Выполняются научные исследования по внутривузовским и всероссийским грантам, хозрасчетным темам. Проводятся курсы по подготовке инструкторов по физкультурно-оздоровительным методикам. Опубликовано три монографии, около 20 статей в журналах из списка ВАК, учебное пособие для школьников с грифом Министерства образования. Подготовлены компьютерная программа для оценки знаний, учащихся по физической культуре, электронный учебник по теории физической культуры для школ, два методических пособия. Научно-исследовательская деятельность факультета проводится по следующим ключевым направлениям: «Развитие здоровьесориентированного образовательного процесса в университете», «Медико-педагогические

технологии обеспечения здоровья студентов в образовательной системе университета»; «Культурологические аспекты содержания и организации физкультурного движения»; «Здоровье и поведение школьников Белгородчины»; «Психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения студентов вуза в процессе образовательной деятельности».

Учёные факультета поддерживает творческие связи с рядом вузов и факультетов: факультетом физической культуры Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко, Харьковским институтом физической культуры, Российским государственным университетом физической культуры, спорта и туризма, Санкт-Петербургским государственным университетом физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербургским научно-исследовательским институтом физической культуры. Кафедры регулярно проводят научно-практические конференции, в работе которых принимают участие ученые России, Украины, Молдовы и других стран.

Факультет гордится своими спортивными достижениями.

Среди выпускников есть Заслуженные мастера спорта, призёры Олимпийских игр, Чемпионы Мира, Европы и России. Достаточно назвать такие имена, как: Светлана Хоркина – двукратная Олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике, неоднократная Чемпионка Мира, Европы, России, Заслуженный мастер спорта; Юрий Куценко – серебряный призёр Московской Олимпиады 1980 года по легкоатлетическому десятиборью, Заслуженный мастер спорта; Геннадий Шипулин – Заслуженный тренер России, президент волейбольного клуба «Белогорье»; Сергей Тетюхин – Олимпийский Чемпион 2012 года в Лондоне, серебряный призёр Олимпийских игр в Сиднее, бронзовый призёр Олимпиады в Афинах 2004 года, победитель Европейской Лиги Чемпионов, многократный Чемпион России, Заслуженный мастер спорта (волейбол); Дмитрий Мусэрский и Дмитрий Ильиных - Олимпийские

Чемпионы 2012 года, серебряные и бронзовые призеры чемпионата России, обладатели Кубка ЕКВ, Заслуженные мастера спорта (волейбол); Сергей Баранов, Вадим Хомутских и Алексей Кулешов – бронзовые призеры Олимпийских игр 2004 года, победители Европейской Лиги Чемпионов 2004 года, неоднократные Чемпионы России, Заслуженные мастера спорта (волейбол); Александра Коруковец – серебряный призер Олимпийских игр 2004 года, Заслуженный мастер спорта (волейбол); Евгения Никонова – бронзовый призер Чемпионата Европы 2005 года по баскетболу, участница Олимпийских игр 1996 и 2000 г.г.; Евгений Тищенко – Олимпийский Чемпион 2016 года по боксу, Заслуженный мастер спорта; Олег Утенин – обладатель Кубка Мира, Чемпион Европы, 5-ти кратный Чемпион России, Заслуженный мастер спорта (кикбоксинг); Оксана Даниленко – Мастер спорта России Международного класса, чемпионка и рекордсменка Мира 2006 года по пулевой стрельбе; Маргарита Нестерова – член сборной команды России по плаванию, чемпион и обладатель Кубка России, участница чемпионата Мира и Олимпийских Игр 2012г., 6-кратная рекордсменка России, Мастер спорта России Международного класса; Добрые традиции, заложенные предшественниками, продолжают сегодняшними студентами, которые защищают честь Белгородчины на международных и Всероссийских соревнованиях. Студенты факультета защищают честь Белгородчины на международных и Всероссийских соревнованиях: Олимпийских Играх, Чемпионатах и Первенствах Мира и Европы, Чемпионатах России и т.д.

В настоящее время на факультете обучаются такие титулованные спортсмены, как Елена Соколова – серебряный призер Олимпийских Игр 2012 года в Лондоне по прыжкам в длину; Беляев Иван и Сергей Сылка – многократные Чемпионы Мира по гиревому спорту; Сергей Лупандин и Павел Чуев – победители Первенства Европы по гиревому спорту; Максим Черский – трехкратный Чемпион мира по армрестлингу; Илья Лантратов – обладатель Кубка России по футболу и многие другие.

Команды факультета неоднократно являлись победителями общеуниверситетских, городских и областных спортивных соревнований. Сборная университета по армспорту, которой руководят Заслуженный тренер России Никулин И.Н. и Филатов М.С., стала в 2015 году победителем первенства России среди ВУЗов. Женская волейбольная команда - победитель Всероссийского финального турнира ассоциации спортивных студенческих клубов России 2016 года.

Помимо занятий спортом студенты факультета принимают активное участие в различных сферах деятельности. На факультете работают научные кружки, создано студенческое научное общество, ежегодно проводится спортивно-педагогическая Олимпиада.

Для повышения качества подготовки специалистов постоянно улучшается материально-техническая база факультета. В последние годы осуществлено компьютерное обеспечение учебного процесса, приобретено оборудование для проведения научных исследований, лабораторных и практических работ. Произведён капитальный ремонт учебных аудиторий, раздевалок, душевых, специализированного зала спортивной гимнастики, спортивного комплекса «Буревестник». Во вновь построенных учебных корпусах и общежитии оборудованы тренажёрные залы, зал хореографии, зал настольного тенниса, шахматный клуб. Учебно-спортивный комплекс БелГУ С. Хоркиной, который включает в себя несколько объектов: бассейн – восемь 50-метровых дорожек, вышки для прыжков в воду (три, пять, семь и десять метров), два метровых и два трёхметровых трамплина, специализированный тренажёрный зал и зал «сухого» плавания; легкоатлетический манеж с дорожкой 200 метров по кругу, секторами для прыжков с шестом, в высоту, в длину; универсальный игровой зал для проведения учебных занятий и спортивных соревнований по волейболу, баскетболу, мини-футболу, ручному мячу; соревновательный и разминочный залы спортивной гимнастики. Кроме того, в комплексе оборудованы тренажёрные залы, зал кикбоксинга, залы для занятий аэробикой и спортивными танцами, скалодром, шахматный клуб,

медицинский восстановительный центр. В нём проводятся учебные занятия для студентов университета, организована работа оздоровительных групп для преподавателей, сотрудников и жителей города. Пропускная способность комплекса 800 человек в час.

50-летний опыт работы свидетельствует о том, что на факультете физической культуры Белгородского государственного национального исследовательского университета созданы все условия для подготовки специалистов, обладающих высоким уровнем общей и физической культуры, способных эффективно использовать разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма в своей профессиональной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья населения, популяризацию массового и профессионального спорта, приобщение различных слоёв общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

ФАКУЛЬТЕТУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НИУ «БЕЛГУ» 50 ЛЕТ!

Никулин И.Н., Сокорев В.В., Савченко В.А.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

nikulin_i@bsu.edu.ru

Созданный 50 лет назад на Белгородчине факультет физической культуры (в 1967 году - факультет физического воспитания) стал подлинной кузницей специалистов в сфере физической культуры и спорта. У его истоков стоял ветеран Великой Отечественной войны Пазовников Алексей Александрович. Впоследствии деканами избирались В.Т.Настенко, А.Н. Седашов, А.П. Исаев, В.И. Курилова, А.Г. Наметченко, В.А. Савченко, В.В. Сокорев, И.Н. Никулин.

За 50 лет факультет превратился в образовательно-научный, спортивный центр, играющий заметную роль в развитии региона. На базе факультета подготовлено более пяти тысяч специалистов, работающих в образовательных заведениях, спортивных школах и обществах Российской Федерации, странах ближнего и дальнего зарубежья. В настоящее время факультет осуществляет подготовку по следующим направлениям бакалавриата: 49.03.01 «Физическая культура»; 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура». Выпускники бакалавриата и специалитета могут продолжить обучение в магистратуре по следующим направлениям подготовки: 49.04.01 «Физическая культура», магистерские программы «Теория физической культуры и технология физического воспитания», «Фитнес-технологии», «Спортивная подготовка»; 44.04.01 «Педагогическое образование», магистерская программа «Педагогические технологии в физической культуре»; 49.04.02 Адаптивная физическая культура, магистерская программа «Физическая реабилитация».

Сегодня на дневном и заочном отделениях факультета обучается свыше 800 студентов, аспирантов и магистрантов. Учебный процесс осуществляют три кафедры: теории и методики физической культуры (заведующий кафедрой, к.п.н., доцент Л.А.Кадуцкая), спортивных дисциплин (заведующий кафедрой, к.п.н., доцент А.В. Воронков), физического воспитания (заведующая кафедрой, к.соц.н., доцент С.В. Гончарук), на которых работают высококвалифицированные специалисты, в том числе: 7 докторов наук, 24 кандидата наук, 5 Заслуженных работников физической культуры. 2 Заслуженных тренера России, Мастер спорта России Международного класса, 21 Мастер спорта, 4 Почетных

работника высшего профессионального образования России. Всего на факультете работают 80 штатных преподавателей.

Для повышения качества подготовки специалистов постоянно улучшается материально-техническая база факультета. В 2007 году введён в эксплуатацию Учебно-спортивный комплекс БелГУ С. Хоркиной, общей площадью 31888 кв.м. В блок-вставке между общежитиями №1 и №3 по улице Студенческой в 2017 году открыт зал греко-римской борьбы, в котором имеется борцовский ковер, а также современные силовые тренажёры, кардио-тренажёры, свободные отягощения (штанги, гантели).

В 2011-12 учебном году Университет, во многом, благодаря заслугам факультета физической культуры, занял 2 место, а в 2012-13 - 1 место в открытом публичном Всероссийском смотре-конкурсе образовательных учреждений высшего профессионального образования на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди студентов. В 2014 году факультет признан лучшей организацией в сфере физической культуры и спорта г. Белгорода.

Факультет гордится своими спортивными достижениями. Среди выпускников и студентов 20 Олимпийских чемпионов, призеров и участников Олимпийских игр: Куценко Юрий Михайлович, заслуженный мастер спорта СССР по легкой атлетике, серебряный призер Олимпийских игр в Москве по легкоатлетическому десятиборью (1980). Выпускник факультета 1982г. Никонова (Швед) Евгения Викторовна, заслуженный мастер спорта России по баскетболу, бронзовый призер Чемпионата Европы (2005), участница Олимпийских игр (1996, 2000). Выпускница факультета 1991г. Ермоленко Юрий Анатольевич, заслуженный Мастер спорта России по пулевой стрельбе, Чемпион Мира (2002); бронзовый призер Чемпионата Мира в (2002); Чемпион Европы (1995). Серебряный и бронзовый призер Чемпионата Европы (1995,1996), участник Олимпийских игр в Атланте (1996), многократный Чемпион России. Выпускник факультета 1994г. Бражников Сергей Леонидович, мастер спорта России международного класса по боксу, бронзовый призер Олимпийских игр в Атланте (1996 г). Год окончания факультета -1996. Тетюхин Сергей Юрьевич, заслуженный мастер спорта России по волейболу, серебряный призер Олимпийских игр в Сиднее (2000); бронзовый призер Олимпийских игр в Афинах (2004); бронзовый призер Олимпийских игр в Пекине (2008); Чемпион Олимпийских игр в Лондоне (2012). Выпускник факультета 1996г. Хоркина Светлана Васильевна, заслуженный мастер спорта России по спортивной гимнастике, 2-х кратная чемпионка Олимпийских игр в Атланте (1996) и Сиднее (2000). Год окончания факультета - 1999. Коруковец Александра Петровна, заслуженный мастер спорта России по волейболу, 2-кратный серебряный призер Чемпионата России (2000,2002); серебряный призер Олимпийских игр в Афинах (2004). Год

окончания факультета - 2002. Кулешов Алексей Владимирович, заслуженный мастер спорта по волейболу, бронзовый призер Олимпийских игр в Афинах (2004), бронзовый призер Олимпийских игр в Пекине (2008). Год окончания факультета - 2004. Скиба Галина Юрьевна, заслуженный мастер спорта России по хоккею, участница зимних Олимпийских игр г. в Турине (2006) и в Сочи (2014). Год окончания факультета - 2006. Баранов Сергей Андреевич, заслуженный мастер спорта по волейболу, бронзовый призер Олимпийских игр в Афинах (2004), победитель Европейской Лиги Чемпионов (2004), неоднократный Чемпион России. Год окончания факультета - 2006. Ильиных Дмитрий Сергеевич, заслуженный мастер спорта России по волейболу, Чемпион Олимпийских игр в Лондоне (2012), победитель Всемирной Универсиады (2009); победитель Мировой Лиги (2011). Год окончания факультета - 2010. Мусэрский Дмитрий Александрович, заслуженный мастер спорта России по волейболу, Чемпион Олимпийских игр в Лондоне (2012); серебряный призер Мировой лиги (2010); Победитель Мировой Лиги (2011); обладатель Кубка Мира (2011). Год окончания факультета - 2011. Хамутцких Вадим Анатольевич, заслуженный мастер спорта России по волейболу, бронзовый призер Олимпийских игр в Афинах(2004); бронзовый призер Олимпийских игр в Пекине (2008); серебряный призер Олимпийских игр в Сиднее (2000). Год окончания факультета - 2011. Нестерова Маргарита Викторовна, мастер спорта России международного класса по плаванию, 2-х кратная Чемпионка России (2011, 2012), обладатель Кубка России (2011, 2012), 7-ми кратная рекордсменка России (2007-2011), участница Олимпийских игр в Лондоне (2012). Год окончания факультета - 2011. Зуева Наталья Владимировна, заслуженный мастер спорта России по художественной гимнастике, Чемпион Олимпийских игр в Пекине (2008). 17. Тищенко Евгений, заслуженный мастер спорта России по боксу, Чемпион Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро (2016). Студентами факультета являются Елена Соколова, заслуженный мастер спорта России по легкой атлетике, серебряный призер Олимпийских игр в Лондоне (2012) в прыжках в длину и Виталий Дунайцев – бронзовый призер Олимпийских игр по боксу в Рио-де-Жанейро (2016).

Среди выпускников факультета более 30 Чемпионов мира и Европы. Достаточно назвать такие имена, как Н. Кутергин (дзюдо), В. Новиков (спортивное ориентирование), О. Утенин, О. Кудинова, Е. Чижикова, Е. Чиркова (кикбоксинг), И. Шевцова, О. Даниленко (пулевая стрельба). М. Гайно (гандбол), Т. Мамедов (армрестлинг), И. Беляев, С. Сылка (гиревой спорт) и другие.

В настоящее время на факультете обучаются такие титулованные спортсмены, как Андрей Кожемякин (пулевая стрельба, Заслуженный мастер спорта) – многократный чемпион мира; Максим Черский (армрестлинг, Мастер спорта России международного

класса) – трехкратный Чемпион мира; Александр Дорогин (каратэ, Мастер спорта) – чемпион мира; Иван Кучменко и Михаил Кулешов (спортивное ориентирование) – победители первенства мира; Сергей Лупандин, Павел Чуев (гиревой спорт, Мастера спорта России международного класса) – победители Первенства мира и Европы; Екатерина Тарасова (художественная гимнастика, Мастер спорта России международного класса) – победитель Первенства Европы; Сергей Невердинов (тхэквондо, Мастер спорта России) – победитель Всероссийской универсиады.

Команды факультета неоднократно являлись победителями общеуниверситетских, городских и областных спортивных соревнований. Сборная университета по армрестлингу, которой руководят Заслуженный тренер России Никулин И.Н. и Воронков А.В., стала в 2008 и 2013,2016 году бронзовым призёром Чемпионата России среди студентов, в 2015 году – победителем, а в 2014 и 2017 годах – серебряным призером этих соревнований. Сборные команды университета по волейболу стали победителями Всероссийского финала Чемпионата ассоциации спортивных студенческих клубов России, женская команда в 2016 году, а мужская в 2017 году. Сборная по самбо заняла 1 общекомандное место на Всероссийском фестивале студенческого спорта в 2017 году.

Ученые факультета проводят научные исследования по актуальным проблемам физического воспитания и спорта в рамках федеральных и ведомственных целевых программ, грантов отечественных фондов. Доктор педагогических наук, профессор Владимир Николаевич Ирхин является инициатором и организатором создания сети школ здоровья на Белгородчине, научным руководителем (с 2004 года) регионального эксперимента по технологии развития здоровьесориентированных педагогических систем школ, а с 2014 года – проекта по сетевому взаимодействию школ Белгородской области по воспитанию культуры здоровья учащихся.

Доктор педагогических наук, профессор Федор Иванович Собянин с 2012 года является национальным делегатом (официальным представителем) России в Международной федерации физического воспитания (ФИЕП), активным участником Европейских конгрессов этой организации с 2009 года, участвует в различных международных проектах. Ф.И.Собянин с 2013 года руководит научной школой «Культуролого-акмеологический подход в сфере физической культуры» (зарегистрирована 2013 г.). Под научным руководством Собянина Ф.И. защищено 14 кандидатских диссертации по специальности 13.00.04 – теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

При кафедре теории и методики физической культуры работает аспирантура по направлению подготовки 49.06.01 Физическая культура и спорт, где лучшие студенты имеют возможность продолжить свои научные исследования.

Для учебных и научно-исследовательских целей в спорткомплексе «Буревестник» функционирует «Лаборатория функциональной диагностики», располагающая многими приборами и современными методиками исследования организма людей, занимающихся физической культурой и спортом.

В ноябре 2016 года на факультете совместно с Министерством спорта проводилась Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта», приуроченная к 140-летию вуза. Со стороны главных организаторов в конференции приняли участие заместитель директора Департамента развития физической культуры и массового спорта Министерства спорта Российской Федерации В.В. Бабкин, ведущий разработчик Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», профессор МГУ, член экспертного совета комитета по физической культуре, спорту, туризму и молодежной политике Государственной Думы Российской Федерации В.А. Уваров, ученые из 25 регионов России, специалисты из семи стран.

Учёные факультета поддерживает творческие связи с зарубежными и российскими вузами: с факультетом физической культуры Приднестровского государственного университета им. Т.Г. Шевченко, Западно-Казахстанской гуманитарной академией (Казахстан, г. Уральск), Университетом охраны окружающей среды в Радоме (Польша, г. Радом), Луганским государственным педагогическим университетом (Украина, г. Луганск) и др. Кроме того, тесные связи поддерживаются с Союзом Сербии «Яджент» (Сербия, г. Темерин) и международной организацией физического воспитания – FIEP (Federation Internationale d' Education Physique), международной федерацией армрестлинга. Делегация факультета физической культуры ежегодно участвует в международных научно-практических конференциях, Европейских конгрессах FIEP в Сербии, Испании, Словакии, Болгарии, Боснии и Герцеговине, Люксембурге. Преподаватели факультета принимают активное участие в инициативах этой всемирной организации, публикуют результаты научных исследований в зарубежных сборниках, научных журналах, готовят материалы для совместных публикаций с коллегами из разных стран, проводят круглые столы, участвуют в международных совещаниях.

Помимо занятий спортом студенты факультета принимают активное участие в различных сферах деятельности. На факультете работают научные кружки, создано студенческое научное общество. В 2011 году студентки Коптева А. и Гриднева С. победили

во Всероссийском конкурсе научно-исследовательских работ студентов и аспирантов «Инновационные технологии в образовательном процессе» с научным отчетом по теме "Анализ эффективности применения иппотерапии при физической реабилитации детей с диагнозом детский церебральный паралич (ДЦП)", аспирант А.А.Коник занял первое место в этом же конкурсе по теме: «Технология повышения физической работоспособности студентов средствами атлетизма». Аспирант Я.А.Гончарук занял первое место на международном конкурсе...

Целью дальнейшего развития факультета является становление факультета физической культуры Педагогического института НИУ «БелГУ» как передового регионального, всероссийского и международного учебно-методического, научно-исследовательского центра в области физической культуры и спорта, осуществляющего подготовку высококвалифицированных физкультурно-педагогических и научных кадров, способных эффективно решать актуальные проблемы в профессиональной деятельности.

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

АНАЛИЗ НАПОЛНЯЕМОСТИ БАССЕЙНОВ В ГОРОДЕ БЕЛГОРОД

Горбунов Н., Дрогомерецкий В.В., Третьяков А.А.

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

Бел ЮИ МВД РФ им. И.Д. Путилина

г. Белгород, Россия

tretyakov@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье дается характеристика и классификация спортивных сооружений. Описывается подробная характеристика конкретного спортивного сооружения, а также представлены результаты анализа существующего технического оснащения. Подробно перечисляются все выявленные преимущества и недостатки объекта, предлагается возможный путь улучшения.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, спортивные сооружения, бассейн, загруженность, коэффициент.

Введение. Современный спорт невозможно представить без совершенного спортивного сооружения. Все технически сложные, интересные участнику, зрителю и будущему занимающемуся, виды спорта в обязательном порядке базируются на каких-либо обустроенных спортивных объектах, оснащенных по новым технологиям, тренажерами, инвентарем [1, 2, 3]. Дорожкой в парке как для бега трусцой здесь не обойтись.

Как показывает мировая практика, наибольшего успеха в олимпийских видах спорта, профессиональном спорте добивается та страна, которая смогла обеспечить своих спортсменов достойным местом тренировок [1, 2]. Правило работает и в мелком масштабе, к примеру, тот регион страны растит чемпионов страны, где есть необходимые для этого условия, и в первую очередь это, конечно же, спортивное сооружение – стадион, бассейн, ледовый дворец или арена. В них должны быть созданы условия, обеспечивающие комфорт и безопасность спортсменов, техническое оснащение должно соответствовать санитарным и строительным нормам [2, 3]. В этом и заключается актуальность выбранной темы. Где техническое и материальное оснащение спортивного сооружения рассмотрено на примере

Спортивной Школы Олимпийского Резерва №3 г. Белгорода. Таким образом, выбранная тема является актуальной.

Гипотеза – предполагалось, что анализ работы бассейна «СШОР №3» позволит повысить эффективность работы всей структуры бассейна.

Цель – анализ эффективности использования бассейна «СШОР №3».

Задачи заключаются в следующем:

- рассмотреть общую характеристику спортивных сооружений и их классификацию в литературных источниках;

- охарактеризовать «СШОР №3», и проанализировать его техническое оснащение, выявить преимущества и недостатки технического оснащения данного объекта;

- рассчитать эффективность использования бассейна «СШОР №3».

«СШОР №3» как и другие спортивные сооружения, при организации своей работы опирается на установленные нормы технического оснащения. Особенности технического оснащения объекта (как положительные, так и отрицательные) и предложения по оптимизации направлены на улучшение качества работы конкретного учреждения, а также других спортивных сооружений.

Методы и организация исследования.

Наше исследование включало три последовательных и взаимосвязанных этапа:

Первый этап (май – октябрь 2014 г.) носил констатирующий характер и был посвящен анализу научно-методической литературы. В нем рассматривалось и анализировалось правильность вычисления и выбор более рационального метода расчетов эффективности.

Второй этап (октябрь – декабрь 2014 г.) имел формирующую направленность, проведение подсчета и учета посещаемости бассейна «СДЮСШОР №3».

Третий этап (декабрь 2014 г. – апрель 2015 г.) имел обобщающий характер. В нем осуществлялась оценка эффективности работы спортивного сооружения «СШОР №3» отделения плавания.

Расчет загруженности спортивного сооружения производился с помощью формулы [4]:

$$K_{\text{загр}} = \frac{P_{\text{факт}}}{P_{\text{норм}}},$$

Где ($K_{\text{загр}}$) – коэффициент загруженности спортивного сооружения, определяемый как отношение показателя фактической загруженности ($P_{\text{факт}}$) к показателю нормированной загруженности ($P_{\text{норм}}$).

($K_{\text{загр}}$) может быть рассчитан для любого периода времени.

Кдз, Кнз, Кмз, Ккз, Кгз – обозначения соответственно коэффициента дневной, недельной, месячной, квартальной, годовой загруженности.

Расчет показателей фактической загруженности.

Исходной информацией при расчете показателей фактической загруженности являются: график работы спортсооружения (расписание спортивных и физкультурно-оздоровительных занятий) и журнал учета посещаемости.

$$П_{\text{факт.}} = N_{\text{факт.}} \times T_{\text{факт.}},$$

Где $N_{\text{факт.}}$ – количество занимающихся в группе(чел.);

$T_{\text{факт.}}$ – продолжительность занятия (ч, мин.);

Расчет показателей нормированной загруженности

Исходной информацией при расчете нормированной загруженности спортсооружения являются: планово-расчетные показатели количества занимающихся и режимы эксплуатации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, взятые из официальных документов.

$N_{\text{норм.}}$ - нормированное количество занимающихся; зависит от размеров основного спортивного сооружения, вида спорта, квалификации занимающихся и единовременной пропускной способности.

$T_{\text{норм.}}$ – нормированное количество часов эксплуатации спортивного сооружения в день; зависит от типа и конструкции площадки (крытая или открытая, освещенная или неосвещенная и т.д.)

m – Нормированное количество дней эксплуатации в году; зависит от климато-географической зоны, вида спорта используется при расчете коэффициента средней годовой загруженности.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе исследования нами был выбран бассейн «СШОР №3» который располагается в жилом районе, ближайший жилой дом находится в 20 метрах, на расстояние 20 метров школа №36. Ближайшая остановка находится в примерно в 200 метрах от бассейны, там проходят маршрутные автобусы под номерами 2,3,7,8.

Так же в спортивном сооружение имеются вспомогательные помещения и устройства бассейнов: тренерская, вестибюль, регистратура, 2 гардероба, касса, 2 санузла на первом этаже здания, и по 2 санузла в каждой из раздевальной (женская и мужска), так же 2 отдельные душевые, врачебный кабинет с комнатой ожидания, массажный кабинет, сауна, 2 спортивных зала, бытовые помещения, административные помещения, радиоузел, технические помещения, хлораторная, мастерская, а также большие трибуны на 100 человек.

В основу расчета брались формулы и математические вычисления коэффициента загруженности спортивных сооружений по методике Б.Х. Ланда [4].

Исходной информацией при расчете показателей фактической загруженности послужили: график работы спортсооружения (расписание спортивных и физкультурно-оздоровительных занятий) и журнал учета посещаемости.

Исходной информацией при расчете нормированной загруженности спортсооружения является: планово-расчетные показатели количество занимающихся и режимы эксплуатации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, взятые из официальных документов.

Проводя предварительный анализ можно сказать, что эффективность данного спортивного сооружения (большая ванна «СШОР №3») на высоком уровне и это показано в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1 – Оценка загруженности большой ванны бассейна СШОР №3

День недели	Расчетные характеристики		
	П _{факт.ДЗ}	П _{норм.ДЗ}	Кдз
<i>Понедельник</i>	390	480	0,81
<i>Вторник</i>	395	480	0,82
<i>Среда</i>	390	480	0,81
<i>Четверг</i>	395	480	0,82
<i>Пятница</i>	390	480	0,81
<i>Суббота</i>	384	480	0,80
<i>Воскресенье</i>	200	280	0,71

Кнз (коэффициент недельной занятости) = 2544/3160=0,80

Коэффициент недельной занятости составил 80%, что является очень хорошим показателем.

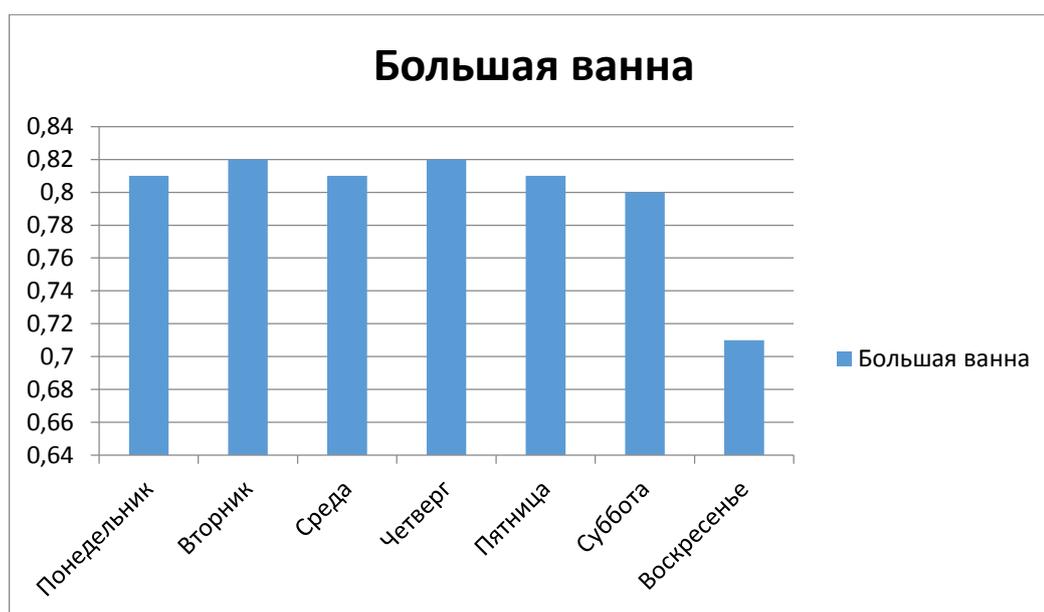


Рисунок 1 - Загруженность большой ванны бассейна СШОР №3

На следующем этапе был проведен расчет коэффициента дневной и недельной загруженности по показателям нормированной и фактической загруженности малой ванны.

Данный расчет проводится по такой же методике, как и расчет коэффициента дневной и недельной загруженности по показателям нормированной и фактической загруженности (большая ванна).

Проводя предварительный анализ можно сказать, что эффективность данного спортивного сооружения (малая ванна «СДЮСШОР №3») на высоком уровне и это показано в таблице 2. Где наглядно можно увидеть посещаемость фактическую и нормированную. На рисунке 2 отображается коэффициент дневной загруженности.

Таблица 2 – Оценка загруженности малой ванны бассейна СШОР №3

День недели	Расчетные характеристики		
	П _{факт.ДЗ}	П _{норм.ДЗ}	Кдз
<i>Понедельник</i>	141	180	0,90
<i>Вторник</i>	162	180	0,78
<i>Среда</i>	141	180	0,90
<i>Четверг</i>	162	180	0,78
<i>Пятница</i>	141	180	0,90
<i>Суббота</i>	162	180	0,78
<i>Воскресенье</i>	75	120	0,62

Кнз (коэффициент недельной занятости) = 984/1200 = 0,82

Коэффициент недельной занятости составил 82%, очень хороший показатель.

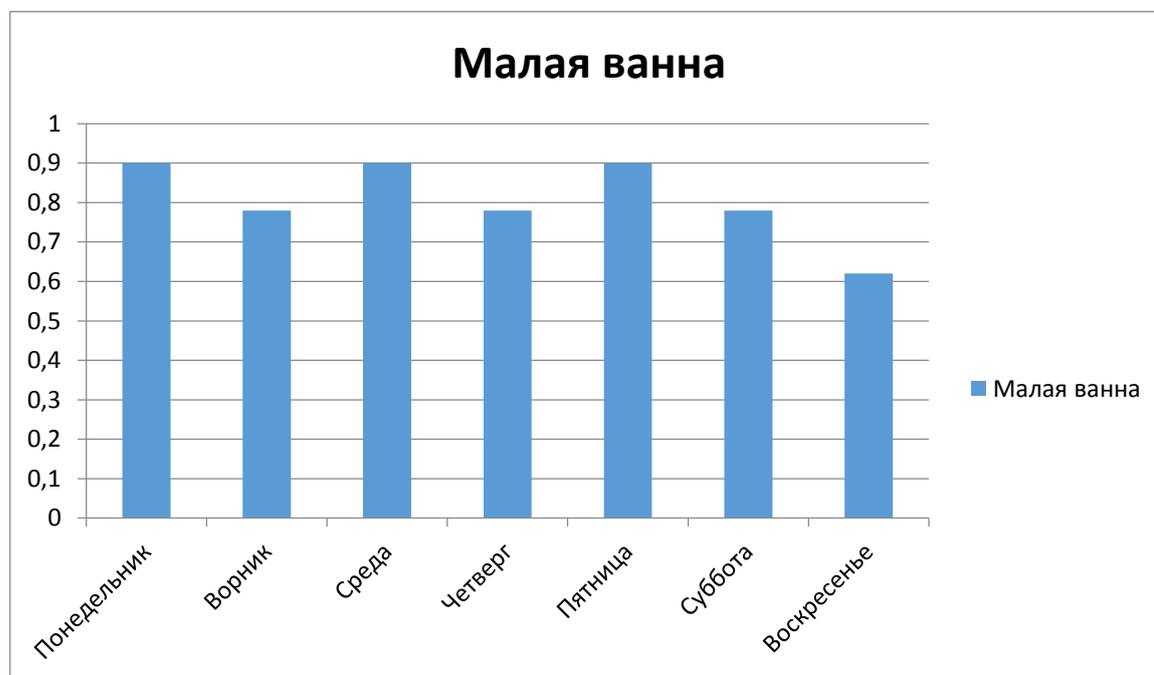


Рисунок 2 - Загруженность малой ванны бассейна СШОР №3

В ходе сравнения стоимости посещения разового занятия выявилось, что в бассейне «СДЮСШОР №3» занятие дешевле на 20 рублей для всех категорий граждан, а для детей (до 16 лет) оно дешевле на 40 рублей чем в УСК им. С. Хоркиной.

Стоимость абонемента от 8 занятий в бассейне «СДЮСШОР №3» дешевле на 20 рублей чем в УСК им. С. Хоркиной, а для сотрудников и студентов в бассейне «СДЮСШОР №3» занятия бесплатные, а в УСК им. С. Хоркиной они составляют 50 рублей.

Так же в стоимость услуг бассейна «СДЮСШОР №3» входит посещение сауны.

И все это наглядно отображается в таблице 3.

Таблица 3 – Сравнение стоимости посещения бассейнов

Вид посещения	«СДЮСШОР №3»	УСК им С. Хоркиной
<i>Разовое посещение</i>	180 рублей (до 16 лет 160 рублей)	200 рублей
<i>Абонемент от 8 занятий</i>	140 рублей	160 рублей
<i>Для сотрудников и студентов</i>	Бесплатно	50 рублей

Заключение. Расчет коэффициента загруженности бассейна «СШОР №3» показал, что наибольшую загруженность создают группы спортивного плавания, занимающиеся в понедельник, среду, пятницу. Группы, занимающиеся во вторник, четверг и субботу, показали меньшую загруженность. В воскресенье коэффициент загруженности меньше, так как каждая спортивная группа берет выходной. В воскресенье бассейн посещают только родители с детьми.

Результаты, полученные в ходе исследования, показывают, что по принятым нормам загруженности бассейна «СШОР №3» в среднем загружен на 80%, так как правильно спланирована работа спортивного сооружения.

Литература

1. Арdziнов, В.Д. Ценообразование и составление смет в строительстве: справочник / В.Д. Арdziнов. – М.: ИЦ Академия, 2005. - 240 с.
2. Гриффит, А.А. Системы управления в строительстве Management Systems for Construction: справочник / А.А. Гриффит. – М.: Олимп-Бизнес, 2006. – 222 с.
3. Бурлаков, И.Р. Специализированные сооружения для водных видов спорта: учебник / И.Р.Бурлаков – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 131 с.
4. Ланда, Б.Х. Методика расчета коэффициента загруженности спортивных сооружений: методика / Б.Х. Ланда – М.: Изд-во «Советский Спорт», 2013. – 24 с.

АНАЛИЗ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ 6-10 ЛЕТ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Зюрин Э.А., Петрук Е.Н., Абдюков И.И.

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта», Россия, г. Москва

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования «Учебно-методический центр», Россия, г. Балашиха

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа № 1114», Россия, г. Москва

gtovniifk@mail.ru, petruk_e@mail.ru, ff.ggg.00@bk.ru

Аннотация. В статье при рассмотрении результативности выполнения первоклассниками программных тестов физического воспитания отмечается, что дети дошкольных образовательных учреждений при поступлении в общеобразовательное учреждение характеризуются ярко выраженным низким уровнем двигательной подготовки. Преемственность между дошкольным и начальным общим образованием будет способствовать систематизации процесса физического воспитания, что в свою очередь позволит детям успешно освоить государственные требования комплекса ГТО.

Ключевые слова: физическое воспитание, двигательная активность, физическая подготовленность, комплекс ГТО.

Актуальность. В общей системе воспитания развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия происходит формирование культуры здоровья. Это благоприятный период для развития скоростных, скоростно-силовых, двигательных-координационных способностей и гибкости. В этом возрасте наблюдается положительная динамика в показателях характеризующих развитие силовых способностей и общей выносливости. Таким образом, формирование двигательных способностей детей до 7-и лет через преемственность между дошкольным и начальным общим образованием в рамках реализации комплекса ГТО является на данный момент актуальным вопросом.

Цель исследования. Анализ эффективности двигательной активности детей через выполнение государственных требований комплекса ГТО.

Методы исследования. Теоретический анализ научно-методической литературы, нормативно-правовых актов в области образования и физической культуры, педагогические наблюдения, экспертная оценка, предварительный педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В дошкольном возрасте, в период интенсивного роста и развития детей, особенно важно обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторики, правильному формированию важнейших органов и систем. Однако не все дети имеют медицинский доступ к занятиям физической культурой.

Проведенное исследование состояния здоровья дошкольников 3-7 лет в дошкольных образовательных организациях Московской области выявило отрицательную тенденцию увеличения количества детей отнесенных к III и IV медицинской группе с увеличением возраста. В таблице 1 представлено распределение детей дошкольных образовательных организаций по медицинским группам в динамике учебного года на основании проведенного исследования состояния здоровья дошкольников 3-7 лет в дошкольных образовательных организациях Московской области.

Таблица 1 - Распределение детей дошкольных образовательных учреждений по медицинским группам

Группы детей	2015 г.				2016 г.			
	Медицинские группы							
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Младшая, 3-4 года	61	92	4	1	71	104	2	1
Средняя, 4-5 лет	118	149	10	1	125	162	6	5
Старшая, 5-6 лет	346	404	23	0	340	400	30	4
Подготовительная, 6-7	226	367	26	1	210	380	27	6
Всего	751	1253	60	3	746	1046	65	16

Анализ распределения дошкольников (табл. 1) по медицинским группам в 2015 г. показывает, что в младшей группе (3-4 года) 7,9% детей отнесены к III группе (ЛФК) и IV медицинской группе, этот же показатель в подготовительной группе (7 лет) составил 42,8%. При повторном обследовании (2016 г.) была выявлена та же тенденция 3,7% детей отнесены к III группе (ЛФК) и IV медицинской группе, показатель в подготовительной группе (7 лет) составил 40,7%, что указывает на достоверную тенденцию снижения показателей здоровья испытуемых ($P < 0,05$). Данные показатели свидетельствуют о том, что в процессе пребывания в детских дошкольных учреждениях увеличивается количество детей, отнесенных по состоянию здоровья к III группе (ЛФК) и IV медицинской группе, т.е. полностью освобожденных от занятий физкультурой.

На данный момент педагогическая диагностика (мониторинг) физической подготовленности в дошкольном образовательном учреждении проводится в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) используется для:

- индивидуализации и профессиональной коррекции физического развития и здоровьесформирования детей;
- оптимизации работы с группой и качества целевых ориентиров физического развития во ФГОС ДО (самостоятельность, целенаправленность и саморегуляция собственных действий);
- формирование интегративных личностных качеств, раскрывающих возможность ребенка без участия взрослого выбирать вид деятельности, способы взаимодействия с другими людьми, определять цели физкультурно-оздоровительной деятельности и выбирать способы ее осуществления в соответствии с заранее определяемым результатом, способы регуляции своего поведения в соответствии с нормами физической культуры и культуры здоровья [3].

Преимственность между дошкольным и начальным общим уровнями образования рассматривается на современном этапе, как одно из условий непрерывного образования ребенка. В соответствии со статьей 10. пункт 4. федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ устанавливает уровни общего образования на территории Российской Федерации, которые включают в себя: дошкольное образование; начальное общее образование; основное общее образование; среднее общее образование [6]. Таким образом, дошкольное образование является первым уровнем общего образования в Российской Федерации и тем самым встает актуальный вопрос о преимущественности дошкольного образования и начального общего образования в области физического воспитания детей. ФГОС ДО определяет целевые ориентиры на этапе завершения ребёнком дошкольного образования, и требования к выпускнику детского сада являются ориентиром для педагогов дошкольного образования, для родителей и учителей начальной школы [3].

Основной образовательной программой детского сада определены знания, умения, навыки, которыми должен овладеть ребенок к моменту перехода в школу. В дошкольных учреждениях наряду с здоровьесформированием детей (формирования здоровья) проводится комплекс занятий, игр, упражнений, направленных на развитие и совершенствование двигательных способностей детей, через формирование навыков выполнения упражнений основной гимнастики (общеразвивающие упражнения, основные движения), элементы видов спорта [2].

Введение начальной ступени норм комплекса ГТО выдвигает практическую задачу, связанную с разработкой эффективных средств и методов физического воспитания,

обеспечивающих в условиях младшего школьного возраста повышение физической подготовленности до уровня, позволяющего осваивать нормативные требования этой ступени комплекса [4].

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности, младших школьников, зарегистрированные при поступлении в общеобразовательное учреждение и после окончания второго и четвертого класса представлены в таблице 2 [2].

Таблица 2 - Показатели физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста (1-4 класс) ГБОУ № 1114 г. Москвы по показателям выполнения нормативов комплекса ГТО в 2015-2016 учебном году

Виды испытаний	Этапы	Учащиеся 1-2 (n=53) и 3-4 классы (n=53) ГБОУ №1114
		X + m
Быстрота: бег 30 м (с) P	Н 1 кл. К 2 кл.	6,8 + 0,04 ср 6,4 + 0,03 в/ср <0,05
бег 60 м (с)	К 4 кл.	11,2 + 0,19 в /ср
Выносливость: смешанное передвижение 1 км бег 1000 м (мин, с)	Н 1 кл. К 2 кл. К 4 кл.	Без учета времени Без учета времени 6,39 + 3,04 н /ср
Сила: подтягивание на высок. перекладине (кол-во раз) P	Н 1 кл. К 2 кл. К 4 кл.	0,8 + 0,14 н 1,6 + 0,23 н/ ср 2,4 + 0,29 н /ср <0,01
Скоростно-силовая подготовка: прыжок в длину с места (см) P	Н 1 кл. К 2 кл. К 4 кл.	105,4 + 1,9 н 125,0 + 1,8 в /ср 146,1 + 1,8 в /ср < 0,01
Ловкость: метание теннис. мяча в цель 6 м (кол-во попаданий) P	Н 1 кл. К 2 кл.	1,4 + 0,13 н 2,1 + 0,23 н/ ср < 0,05
метание мяча 150 гр (м)	К 4 кл	22,5 + 0,34 н /ср
Гибкость: Наклон вперед с прямыми ногами оценка по 5 балльной шкале P	Н 1 кл К 2 кл К 4 кл	3,4 + 0,05 ср 3,9 + 0,12 ср 4,0 + 0,14 в /ср < 0,05

Наиболее положительные изменения показателей физической подготовленности произошли к окончанию четвертого класса (табл. 2). Улучшились показатели, характеризующие гибкость, ловкость, но эти изменения не достоверны ($P > 0,05$). Наиболее существенные изменения произошли в видах испытаний требующих проявления быстроты, общей выносливости, силы и скоростно-силовой подготовленности. Исследования, проведенные в конце второго класса, свидетельствуют об улучшении двигательной подготовленности учащихся. К концу второго класса физическая подготовленность испытуемых существенно улучшилась в тестах, характеризующих быстроту, силу и скоростно-силовую подготовку ($P < 0,05$). С нормативами программы физического воспитания не справляются около 30,2% второклассников.

Определенный интерес представляет анализ результативности и готовность младших школьников к выполнению нормативов комплекса ГТО I и II ступени.

Таблица 3 - Результативность выполнения нормативов комплекса ГТО 1 и 2 ступени учащимися 2 и 4 классов ГБОУ № 1114 в 2015-2016 учебном году

Виды испытаний	Год	Этапы	Учащиеся 2 и 4 классов ГБОУ 1114 г. Москвы по данным 2016 года (n = 53)							
			золотой знак		серебряный знак		бронзовый знак		не выполнено	
			Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Бег 30 м	2016	К 2 кл.	16	30,2	14	26,4	8	15,5	15	28,3
Бег 60 м	2016	К 4 кл.	7	13,2	18	34,0	15	28,3	13	24,5
Бег 1000 м	2016	К 4 кл.	12	22,6	13	24,5	8	15,1	20	37,5
Подтягиван. на переклад.	2016	К 2 кл.	3	5,7	6	11,3	4	7,6	40	75,5
		К 4 кл.	7	13,2	13	24,3	8	15,1	25	47,2
Прыжок в длину с места	2016	К 2 кл.	5	9,4	13	24,5	6	11,3	19	35,6
		К 4 кл.	15	28,3	10	18,9	19	35,9	9	17,0
Метание в цель Метание на дальность	2016	К 2 кл.	6	11,3	13	24,5	13	24,5	21	39,6
	2016	К 4 кл.	4	7,5	10	18,9	17	32,1	22	41,5

Как видно из данных таблицы 3, в целом, физическая подготовленность младших школьников к окончанию 2 и 4 класса по результатам выполнения отдельных нормативов комплекса ГТО I и II ступени имеет положительную динамику. Наиболее доступными видами испытаний для большинства второклассников являются тесты, требующие проявления быстроты. Не справляются с нормативными требованиями в этом виде испытаний 28,3% второклассников. Не в состоянии выполнить нормативные требования I ступени комплекса ГТО в силовых видах испытаний 75,5% обучающихся, в тесте на ловкость – 39,6%, скоростно-силовой подготовке – 35,6% второклассников.

Выводы. Результаты проведенных исследований показали, что дети дошкольных образовательных учреждений при поступлении в общеобразовательное учреждение характеризуются ярко выраженным низким уровнем двигательной подготовленности. Эти изменения связаны с резким увеличением объема различных по характеру и интенсивности нагрузок и прежде всего учебных. Около 63,5% младших школьников, по своим физическим способностям без предварительной подготовки, не в состоянии выполнить нормативные требования комплекса ГТО I ступени. Основными сдерживающими причинами, влияющими на физическую подготовку младших школьников к выполнению нормативов комплекса ГТО, является ряд факторов, связанных, в том числе с отсутствием преемственности физического воспитания дошкольного образования и начального общего образования. Решение этой проблемы в значительной степени будет способствовать улучшению показателей физической подготовленности в начальной школе и обеспечит успешную реализацию комплекса ГТО в образовательной организации.

Литература

1. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Под ред. А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой. – СПб.: Питер, 2013. – 464 с.
2. От рождения до школы. Основная образовательная программа дошкольного образования / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2016. – С. 131.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; URL: <https://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html> (дата обращения: 28.02.2017).
4. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс] URL: <http://base.garant.ru/70675222/> (дата обращения – 28.02.17).
5. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – С. 52-61.
6. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс] URL: <http://base.garant.ru/70291362/> (дата обращения: 28.02.2017).

ТУРИЗМ В КОМПЛЕКСЕ ГТО

Ковалев С.М., Рыльский С.В., Леонов Д.А., Жилина Л.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

Kovalev@bsu.edu.ru, Rilskiy@bsu.edu.ru, Leo_@mail.ru, Zhilina@bsu.edu.ru.

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы организации и проведения одного из испытаний комплекса ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

Ключевые слова: туризм, туристский поход, туристские препятствия, навыки.

В 21 веке резко ухудшилось состояние физического и психического здоровья населения. Прежде всего, это связано с малоподвижным образом жизни, вредными привычками, неправильным питанием, пагубным влиянием окружающей среды и тяжелыми условиями труда граждан.

Развитие физической культуры и массового спорта, наряду с развитием качества образования, здравоохранения, повышением уровня экологической безопасности, является одним из ведущих направлений в политике каждого государства. И это неудивительно, ведь большинство болезней можно предотвратить средствами физической культуры и спорта.

В целях эффективного совершенствования системы физического воспитания в РФ Указом Президента от 24.03.2014 года был возрожден Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Правительством РФ утверждены Положение и федеральный план по поэтапному внедрению комплекса ГТО.

Комплекс ГТО – это проект физического и нравственного воспитания населения, направленный на приобщение людей к массовым занятиям физической культурой и спортом, повышение пропаганды здорового образа жизни и поднятие уровня патриотизма граждан. Реализация данного проекта во многом зависит от интереса населения к участию в Комплексе.

Туризм оказывает значительное воспитательное влияние: является средством физического, эстетического, трудового, морально-нравственного, патриотического воспитания подрастающего поколения, способом познания окружающей среды и человека в природных условиях.

Туристский поход в рамках Комплекса ГТО является одним из наиболее сложных испытаний. Вследствие этого появляется необходимость в создании методических рекомендаций для удачного прохождения данного норматива.

Туризм вошел в комплекс ГТО в 1972 году, и сразу же стал самым популярным нормативом среди сдающих.

В современном комплексе ГТО норматив по спортивному туризму представлен в виде прохождения пешего маршрута с проверкой туристских навыков.

Нами были описаны следующие навыки необходимые для сдачи норматива:

1. Правила укладки рюкзака с перечнем необходимых для похода вещей.
2. Правила сдачи норматива костер:

Для того чтобы удостовериться в том что сдающий обладает навыками по разжиганию костра, достаточно продемонстрировать устойчивое пламя костра. Под устойчивым пламенем мы понимаем непосредственное горение дров без бумаги. Данная сдача более эффективна с точки зрения затрат времени, количества необходимых дров. Для данного вида сдачи подойдет такой тип костра, как шалаш.

Также стоит помнить, что разведение костров запрещено в лесах с молодыми хвойными деревьями, гари, участках поврежденного леса, торфяниках, местах свежесрубленных деревьев, которые еще не успели очистить от остатков древесины, а также местах с сухой травой. Помимо прочего, следует помнить, что под кронами деревьев разжигать костер категорически запрещено, даже если вы находитесь в месте,

где нет запретов на розжиг. В Белгородской области костер можно разводить в поймах рек, на открытом пространстве, где отсутствует высокая трава.

3. Были описаны правила завязывания узлов входящих в норматив туристского похода. Всего узлов восемь и все они описаны по следующей схеме:

Одной из составляющих частей похода с проверкой туристских навыков в рамках ВФСК «Готов к труду и обороне» является знание узлов. Для сдачи этого навыка необходимо знать, как завязываются 6 узлов:

1) Прямой узел - это узел, который используют для связывания веревок одинакового диаметра. Завязать его можно двумя способами, которые представлены на рис. 1. Чтобы узел был зачтен, на его концах должны быть контрольные узлы, представленные на рис.2

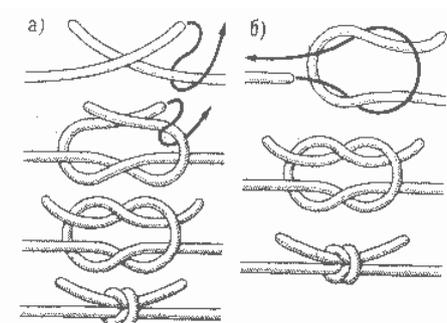


Рисунок 1

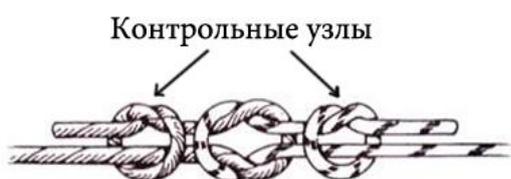


Рисунок 2

а) Две веревки накладываются друг на друга и завязываются два простых узла в разные стороны.

б) Одной веревкой делается петля, а второй веревкой необходимые обороты, чтобы получить узел, как на рисунке. Ходовые концы

веревкой необходимые обороты, чтобы получить узел, как на рисунке. Ходовые концы

должны быть длиной 15-20 см, чтобы можно было завязать контрольные узлы. Если один ходовой конец будет сверху, а другой снизу, или наоборот, то узел завязан неправильно.

Ходовые концы должны выходить либо только сверху, либо только снизу.

4. Правила прохождения туристских препятствий. Была описана техника работы на этапе, правила прохождения этапа, а так же дана рекомендуемая длина этапов. Для наглядности каждый из описанных этапов сопровождается фотографиями основных моментов на которые судьи обращают внимания, а так же наиболее часто встречающимися ошибками при работе на этапе.

Техника прохождения этапа «Навесная переправа»:

Из всего многообразия вариантов прохождения навесной переправы стоит выделить два наиболее эффективных:



фото 3

1. Разноименная попеременная работа рук и ног (фото 3)- этот вариант сложен как технически, так и физически и наиболее рационален при использовании карабина с роликом. Для более хорошего результата необходимо, во-первых, максимально выпрямлять



фото 4

руки при их перестановке, во-вторых, ставить ноги исключительно сверху-сбоку поперек стопы.

2. Одновременная работа обеих рук и ног (фото 5) - более медленный вариант прохождения этапа, чем первый, однако имеет ряд преимуществ: более легкий в плане физических затрат, а так же существенно легче в плане технической составляющей. При использовании этого варианта, большую часть нагрузки берут на себя руки, ноги выполняют скорее роль балансировки.



фото 5



фото 6

Возможные ошибки при прохождении этапа:

1. Голова отведена назад, а не вперед (фото 7);
3. Толчки ногами производятся не стопами, а другими частями ног;



фото 7

4. Руки работают с маленькой амплитудой движения (фото 6).

Этап «подъем» - физический сложный этап, так же подкрепляется технически сложным элементом - выбором веревки. Рекомендованная длина и угол наклона склона- 15-20 метров и 20-35 градусов соответственно. Этап может проходиться с жумаром или на схватывающем узле.

Техника безопасности:

1. Не должно быть провиса веревки, при котором можно наступить на нее (фото 7);

Порядок прохождения этапа «подъем»:

1. Находясь в безопасной зоне, подключиться к перильной веревке жумаром или прусиком со схватывающим узлом.

Подключение жумаром не должно вызывать абсолютно никаких проблем, так как подключение производится спуском эксцентрика (кулачка) с шипами на веревку (фото 8).



фото 8

2. Выбирая веревку для преодоления этапа, следует учитывать, что подъем должен осуществляться с той скоростью, с которой участник сможет выбирать веревку, так как если судья увидит, что участник не успевает, он его остановит.

3. Отключиться от перильной веревки находясь в безопасной зоне;

Литература

1. Аппенянский, А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме: учеб. пособие / А.И. Аппенянский: Российская международная академия туризма – М.: Советский спорт 2006. – 196 с.
2. Воронков, А.В., Ирхин, В.Е., Кондратенко, П.П. «Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях 2015. – 144 с.
3. www.turpohod.org

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ С ПРОБЛЕМАМИ ЗДОРОВЬЯ ПО ПАРАМЕТРАМ МНОГОДНЕВНЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ

Липовка А.Ю., Яичников И.К.

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Россия,

г. Санкт-Петербург

lipovka_a@spbstu.ru

Аннотация: В статье представлены результаты исследований учебно-тренировочных занятий студентов с проблемами здоровья по параметрам физиологических ритмов.

Ключевые слова: учебно-тренировочное занятие, хронобиология.

Введение. Для студентов специальной медицинской группы Института физической культуры, спорта и туризма СПбПУ Петра Великого уже стал привычным индивидуальным выбор состава физических упражнений учебно-тренировочного занятия в связи с результатами индивидуального (самостоятельного) медико-биологического мониторинга в начале учебно-тренировочного занятия. Однако прогноз целесообразности выбора оптимального чередования циклических, статических и игровых физических упражнений для молодых людей с проблемами здоровья фатально остается в области вероятностных вычислений профессионалов [1,5,6]. В этой связи, целью нашего исследования было воссоздание синхронизации личностных самооценок текущих характеристик психофизиологического состояния студента с тестируемыми объективными характеристиками индивидуально неповторимого сочетания фаз физического, эмоционального и интеллектуального многодневного физиологического ритма в реализации выбора saniрующего сочетания динамических, статических и игровых физических нагрузок учебно-тренировочного занятия.

Организация и методы исследования. В исследовании участвовали юноши-первокурсники 18-19 летнего возраста (15 студентов) с диагнозом «сколиоз» и «вегетососудистая дистония». Определение фаз многодневных физиологических биоритмов [2,4] проводилось в программе “BIOR” (<http://www.bioritmy.ru>) непосредственно в начале учебно-тренировочного занятия. Тестирующая физическая нагрузка задавалась степ тестом в двух вариантах; первый вариант - восхождение на ступеньку 30см в темпе 20 подъемов в минуту в течение 3мин; второй вариант отличался от первого только «нулевой высотой ступеньки» - перемещение центра тяжести по горизонтали приставным шагом «один влево,

следующий вправо и т.д». Пульс на запястье измерялся до начала работы за 60с, за 15с с пересчетом на 1мин сразу по окончании работы и через 5мин отдыха. Полученные данные группировались в соответствии с фазами биоритмов, диагнозом и с оценкой достоверности изменений по статистическому непараметрическому критерию «Критерий знаков» при уровне значимости $P=0,05$, $K3$ [4,5].

Результаты исследования. Исследования проводились Лабораторией «Биоадаптивный Инжиниринг» Института физической культуры, спорта и туризма Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого с последующим системным анализом в Университетской среде электронного и дистанционного образования.

Было установлено, что максимальные изменения пульса при выполнении физической работы в большей мере зависят от фазы физического ритма $0-180-360^{\circ}$, а скорость восстановления, возвращения пульса к сходным значениям наилучшая в фазе 90° физического ритма. В сочетании фаз биоритмов увеличение пульса максимальное в линейке наблюдений учебно-тренировочных занятий за семь дней ($P \leq 0,05$, $K3$). У испытуемых с диагнозом «сколиоз» восстановительный период короче в обоих сочетаниях фаз биоритмов, тогда как в группе с диагнозом «вегетососудистая дистония» увеличение пульса сразу после нагрузки максимальное, время восстановления почти удваивается ($P \leq 0,05$, $K3$).

Таким образом, накопление за большой период времени характеристик оптимального сочетания всех трех биоритмов позволит формировать наиболее обоснованную индивидуальную программу развивающих физических нагрузок по каждому студенту.

Литература

1. Сущенко, В.П. Дидактика включения методологии биомониторинга студентов в структуру проведения учебно-тренировочного занятия/ В.П. Сущенко, Ю.В. Рузанов, И.К. Яичников // Неделя науки СПбГПУ: материалы Всероссийской межвузовской научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и здоровье студентов». - Изд-во Политехн. унта. - СПб.: 2014.- С.141-146.

2. Устинова О.Н. Тестирование и самоконтроль в индивидуализации физической реабилитации студентов технического вуза Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре / О.Н. Устинова, И.К. Яичников, А.В. Черкасова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. В 2 частях. 2015, стр. 145-149. Издательство: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта.

3. Устинова О.Н. Комплексный подход к индивидуализации физического развития студентов с проблемами здоровья в техническом вузе / О.Н. Устинова, Яичников И.К.,

Черкасова А.В. // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс №2, 2016. - С. 690-693

4. Бугаевский К.А. Изучение морфологических и анатомических особенностей организма и костного таза / К.А. Бугаевский, А.В. Черкасова // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры : сборник научны трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 16-17 декабря 2016 г. – СПб : Изд-во Политехн. ун-та, 2016. с. 42-45.

5. Белых Е.А. Характеристика учебно-тренировочного занятия студентов с проблемами здоровья по параметрам многодневных физиологических ритмов / Е.А. Белых, В.В. Богданова, А.Д. Суббота, О.Н. Устинова, А.В. Черкасова // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры : сборник научны трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 16-17 декабря 2016 г. – СПб : Изд-во Политехн. ун-та, 2016. С. 290-292.

6. Яковлева А.Ю. Характеристика учебного дня студента по пульсовой стоимости события / А.Ю. Яковлева, Г.В. Сущенко, Ю.М. Битеряков, М.С Данилов, А.В. Черкасова // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры : сборник научны трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 16-17 декабря 2016 г. – СПб : Изд-во Политехн. ун-та, 2016. С. 331-316.

ПРЕЗИДЕНТСКИЕ ТЕСТЫ КАК ИНДИКАТОР ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Мельников В.Л., Жищенко А.Н., Демченко Л.В.

Западно-Казахстанский государственный университет им. М. Утемисова,

Казахстан, Уральск

melnikovvladimir@mail.ru

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы о развитии массового спорта в Республике Казахстан. Отмечается, что в основе оценки уровня физического состояния населения применяются Президентские тесты. Анализируется результативность их сдачи в поло-возрастном аспекте. Указывается на отсутствие мотивационных механизмов по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: президентские тесты, физическая подготовленность, здоровый образ жизни, мотивация.

Спорт оказывает значительное воздействие на социально-экономические и политические процессы любого современного общества. В связи с этим, государственной пропаганде «здорового образа жизни» и развития человеческого потенциала, принадлежит особое место в процессе становления спорта, как специфической инфраструктуры современного массового движения. Система массового спорта обладает определенной самостоятельностью в целостной социальной системе общества, выступая в этом случае, как социальная подсистема. Сфера массового оздоровления граждан, социальная система спорта, в силу своей специфичности имеет относительную автономию в отношении других социальных подсистем. Вместе с тем, социальная подсистема спорта, самым активным образом взаимодействует с непосредственно связанными с ним подсистемами здравоохранения, науки, культуры, воспитания и образования. В этой связи становится очевидной значимость развития массового спорта как важной государственной задачи.

Согласно стратегическому плану развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан до 2020 года доля граждан, занимающихся физической культурой и спортом, должна увеличиться в стране к тому времени до 30 процентов. Определена численность людей занимающихся массовым спортом на каждый год указанного периода. Однако, как свидетельствует [1] Министерство туризма и спорта снизило прогноз вовлечения населения в занятия спортом. В соответствии с внесенными изменениями, охват населения всех возрастов, систематически занимающегося физической культурой и спортом, в 2010 году составил 17,4% населения. В то время как ранее заявлялась цифра 20%. В 2011 году прогноз вовлечения населения в занятия физкультурой был снижен с 21,5% до 18,8%. В 2012 году - с 22% до 20,4%. В 2013 году - с 22,5% до 22%. Зато в 2014 году в массовый спорт вовлечены не 23% населения Казахстана, как предполагалось ранее, а 23,6%.

Подобные «кульбиты» обусловлены, прежде всего, желанием ответственных спортивных функционеров показать не реальную, а желаемую картину развития массового спорта в Казахстане. Показательным фактом этого является выступление Председателя Агентства РК по делам спорта и физической культуры, в ходе которого Ерлан Кожагапанов сделал смелое заявление: «Сегодня в стране массового спорта практически нет. И мы с вами, функционеры от спорта, знаем, что этот 21 процент — надуманная, надутая цифра. А когда придет 2020 год, и нам предстоит ответить перед Главой государства о 30 процентах, тогда с вас будет действительно спрос. Цифры-то надутые» [2].

Следует заметить, что показатель вовлеченности населения к занятиям физической культурой и спортом это субъективный критерий. Количество занимающихся и уровень физической подготовленности населения – это две разные характеристики. Несомненно, что следствием физической подготовленности является высокий уровень функционального

состояния различных систем организма. А это, в свою очередь, отражается на биологическом возрасте человека [3]. Именно этот показатель и характеризует продолжительность жизни населения. В этой связи целесообразно судить об уровне развития массового спорта не по проценту занимающихся, а по результату занятий, то есть численности населения выполняющих соответствующие нормативы физической подготовленности.

24 июня 1996 года было принято Постановление № 774 Правительства РК «О Президентских тестах физической подготовленности населения Республики Казахстан». За прошедшие двадцать лет с момента принятия данного Постановления нормативы и требования корректировались. На текущий момент действует Постановление Правительства РК « Об утверждении Правил проведения президентских тестов физической подготовленности населения Республики Казахстан» от 31 декабря 2013 года №1545. В соответствие с данными правилами выделено два уровня физической подготовленности: президентский и национальный. Президентские тесты подразделены на пять ступеней, и охватывают разные возрастные группы от 9 лет до 60 и старше. Президентские тесты, согласно настоящим Правилам, включают восемь видов спортивных испытаний, отражающих основные физические качества человека (силу, выносливость, быстроту и ловкость). Характерной особенностью нормативов президентских тестов РК является их достаточно серьезный уровень. Суждения о нормативных требованиях тестов в казахстанском обществе противоречивые. Одни считают их завышенными, другие – нет. Однако проведенные исследования [4] показали, что нормативные требования должны соответствовать стратегической цели государства, касающейся продолжительности жизни населения страны. По данным [5] продолжительность жизни в Казахстане составляет 69,4 года – это 123 позиция в рейтинге стран мира. В то же время в развитых странах этот показатель превышает отметку в 80 лет. Поэтому повышение продолжительности жизни казахстанцев должно решаться и с помощью развития и широкого внедрения, в том числе и массового спорта.

Таким образом, Президентские тесты физической подготовленности населения Республики Казахстан могут служить индикатором развития массового спорта в стране. В этой связи нами проанализированы результаты их сдачи в Западно-Казахстанской области (ЗКО) Республики Казахстан в рамках чемпионата области за 2016 и 2017 годы. На рис.1 представлено число участников данных соревнований. Очевидным является тот факт, их количество в 2017 году уменьшилось на 28,1%. Причем количество мужчин снизилось на 22,1%, а женщин – 34,8%

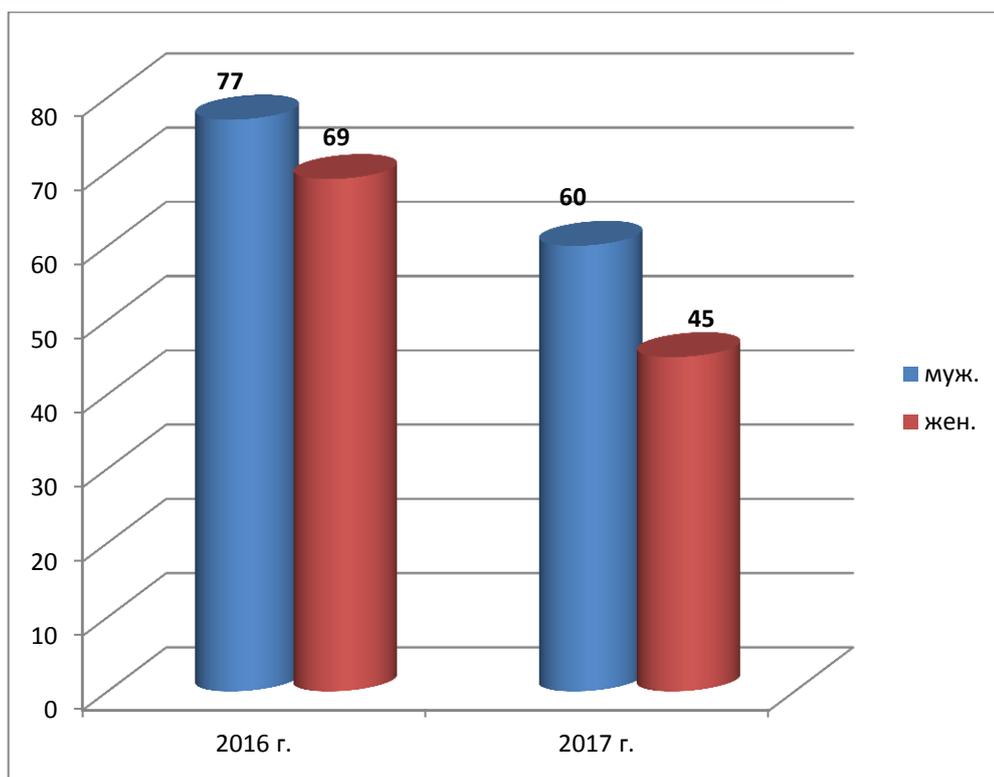


Рисунок 1 - Число участников соревнований по Президентским тестам в чемпионатах ЗКО

Анализ результативности выступлений в данных соревнованиях показал (рис.2), что число выполнивших нормативы на президентский или национальный уровень в процентном отношении практически не изменилось. Однако данная ситуация в большей степени тревожит, чем успокаивает, поскольку абсолютное значение числа людей, выполнивших эти нормативы сократилось.

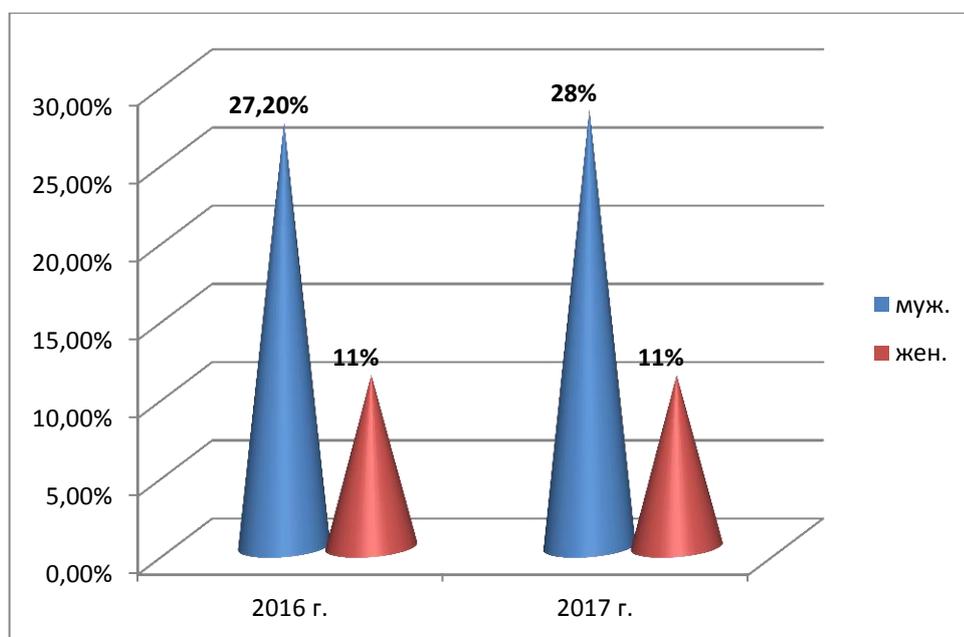


Рисунок 2 - Процент выполнения нормативов на национальный и президентский уровень

Важным аспектом анализа результатов сдачи Президентских тестов является выявление возрастных особенностей выполнения указанных нормативов. На рис.3 представлена гистограмма, демонстрирующая процент выполнения тестов в различных возрастных группах. Очевидным является тот факт, что процент участников выполняющих нормативные требования президентских тестов в старших возрастных группах выше, чем в младших.

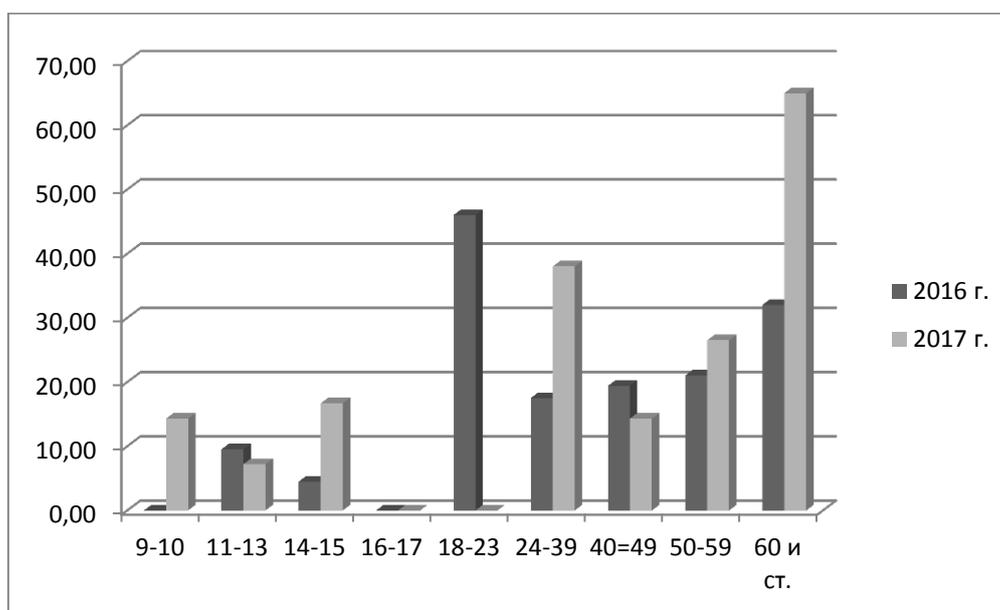


Рисунок 3 - Распределение числа участников, выполнивших нормативы Президентских тестов на национальный и президентский уровень (в %)

Подобная ситуация констатирует недостаточный уровень физической подготовленности молодого поколения. Естественно возникает вопрос. Почему это происходит? Ответ напрашивается сам собой. Нет мотивационных механизмов, обеспечивающих привлечение населения к занятиям физической культурой и спортом. Именно поэтому прорабатывается вопрос стимулирования учащейся молодежи к занятиям спортом через выдачу грантов, именных стипендий ректоров ВУЗов. Если учащиеся школ будут знать, что дополнительным бонусом при поступлении в ВУЗ явится их спортивный результат, достигнутый в соревнованиях школьных лиг, то это станет одним из мощнейших стимулов развития спорта среди школьников. Подобной точки зрения придерживаются и российские коллеги при внедрении комплекса ГТО [6]. Однако отдельные попытки по стимулированию занятия массовым спортом не могут заменить системной работы основанной на правовых и экономических аспектах. Поэтому цель, озвученная в Программе развития физической культуры и спорта в РК, может быть достигнута только при серьезных изменениях законодательной базы.

Литература

1. Массовый спорт в Казахстане развивается значительно хуже, чем рапортует Минтуризма [Электронный ресурс] <http://www.zakon.kz/196179-massovyjj-sport-v-kazakhstane.html> (дата обращения 08.09.2017).
2. Вся правда о массовом спорте [Электронный ресурс] <https://www.sports.kz/news/vsya-pravda-o-massovom-sporte> (дата обращения 11.09.2017).
3. Мельников В.Л. Продолжительность жизни населения как ориентир для нормативов физической подготовленности /Мельников В.Л., Рыскалиев С.Н., Мергенбаева А.Н. - материалы Всерос. науч.-практич. конф., 1-3 ноября 2016 г., Белгород, с.328-333.
4. Мельников В. Биологический возраст как фактор продолжительности жизни /Мельников В., Жумагулов К. // Наука и образование Казахстана. - 2014, - №1, - с. 28-33.
5. Рейтинг стран мира по уровню продолжительности жизни [Электронный ресурс] <http://gtmarket.ru/ratings/life-expectancy-index/life-expectancy-index-info> (дата обращения 13.09.2017).
6. Ильиных И.С. Исторические, теоретические и методические аспекты развития комплекса ГТО / Ильиных И.С., Надюк Н.В.- материалы Всерос. науч.-практич. конф., 1-3 ноября 2016 г., Белгород, с.33-38.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАЗВИТИИ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕГИОНА

Никулин И.Г., Гречишников А.Л., Левин А.И.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» г. Белгород.

Государственное образовательное автономное учреждение высшего образования Курской области «Курская академия государственной и муниципальной службы» г. Курск

nikulin_i@bsu.edu.ru, kigms-fks@yandex.ru, alekselevin@yandex.ru

Аннотация: В статье рассматривается влияние рекреации на развитие социальной сферы региона. Рекреация понимается авторами как воспроизводство сил трудящихся. Выделяются виды рекреации, и ее основные социальные функции. Проводится анализ рекреационной деятельности как управляемой социальной системы. Формулируется

специфика экспертизы рекреационного потенциала региона. В качестве модели оценки рекреационного потенциала используется Курская область.

Ключевые слова: рекреация, рекреационная деятельность, рекреационный потенциал, здоровье.

В условиях интеграции научного знания важную роль играют исследования взаимодействия индивидуальных и социальных процессов. В частности объектом нашего исследования выступает роль физической рекреации в социальных явлениях.

Социально-экономическое развитие Российской Федерации является многофакторным процессом, в который вовлечены все, без исключения, системы нашего общества. Немаловажное место среди них занимает социальная сфера. Уже прошел тот этап исторического развития, когда вклад государства и общества в социальную сферу воспринимался как обременительная нагрузка. Вторая половина XX века ознаменовалась в мировой экономике переходом к ориентации на удовлетворение потребностей человека и развитие социальной инфраструктуры. Социальная сфера, в свою очередь, также достаточно разнообразна и включает в себя многочисленные, и зачастую, к сожалению, слабо взаимосвязанные в единую управленческую систему. На наш взгляд, одной из таких значимых социальных систем выступает рекреация населения.

Важность рекреации населения во всем ее многообразии представляется в настоящее время значимой социальной, управленческой и экономической задачей. Человеческий фактор стал не просто двигателем потребностей и экономики в целом, но и индикатором развития государства и отдельных территорий. Исследования ВЦИОМ показывают, что не смотря на озабоченность россиян проблемы здравоохранения и уровня жизни в целом продолжают оставаться значимыми для граждан нашей страны [9]. Практика управленческой деятельности показывает, что отказ от учета рассматриваемого фактора приводит к тяжелым последствиям как для экономики, так и социальной сферы государства.

В связи с этим в условиях интенсификации жизни современного человека проблема рекреации населения становятся все более актуальной. При этом в рамках нашего исследования под термином рекреация населения мы будем иметь в виду активный отдых населения, средство восстановления «сил человека, израсходованных в процессе труда» [8]. В нашем исследовании, как и в рамках данной конференции рекреация населения понимается максимально широко. Это и воспроизводство физических и умственных сил трудящихся, и сегмент социально ориентированной экономики, ориентированный на активный отдых населения и массовые занятия физической культурой и спортом, и освоение природных ресурсов региона с целью наиболее полного использования для отдыха и

восстановления населения. Важной частью рекреации выступает ее социально-технологическая сторона, включающая в себя комплекс биологических, физических и социальных технологий рекреации населения.

Рекреация, являясь системным социальным процессом и специфическим видом деятельности, при этом выступая необходимым условием нормальной жизнедеятельности как отдельного человека, так и общества в целом. Определяя цель рекреации как восстановление рабочих сил активных членов общества, мы должны обратить внимание прежде всего на физическую сторону процесса. Одновременно, как процесс физического самосовершенствования и отдыха человека, рекреация выступает одним из необходимых условий развития духовного мира человека. Рекреация как процесс выполняет ряд функций.

Среди них В.И. Глущенко выделяет лечебную, познавательную, спортивную и туристическую («мероприятия туризма») [4]. В ходе выполнения этих функций неизбежно возникают управленческие отношения и процессы. К указанным выше функциям можно добавить медико-биологическую и экономическую функцию. Под медико-биологической функцией рекреации мы понимаем как возможности излечения граждан в стационарных учреждениях, так и сопутствующие этому традиционные и инновационные технологии. Экономическая функция предусматривает расширенное воспроизводство рабочей силы, создание системы многосторонней социальной ответственности.

Рекреационная деятельность подразумевает под собой управляемую социальную систему, в которой гармонично сочетаются отдых населения, лечение и оздоровление работников, активное времяпрепровождение в период вакаций (отпуска, праздников, выходных), занятия массовой физической культурой и спортом. По нашему мнению, такая система должна развиваться как согласованная и планомерная деятельность как на уровне Российской Федерации в целом, так и ее отдельных регионов, включая Курскую область. С точки зрения Н.В. Бекетова и А.С. Денисовой рекреацию можно рассматривать как специфическую отрасль экономики, которая «в современных условиях не может развиваться без помощи государства, поэтому результативность развития рекреации должна обеспечиваться государством при помощи системы регулирующих мероприятий» [2, с.5]. В связи с этим важнейшую роль в становлении рекреационного комплекса территории должны играть органы государственного управления и местного самоуправления в рамках разделения властных полномочий. Это связано с тем, что рекреация и ее ресурсы рассматриваются как общественные блага, оплата которых в индивидуальном порядке не только не целесообразна, но и может нанести вред обществу в целом. В связи с этим развитие рассматриваемой сферы ложится на плечи бюджетов разного уровня. Тем не менее, именно таким образом достигнуты значительные успехи в развитии ряда стран и территорий

за рубежом. Встречаются утверждения о том, что «доля рекреационных услуг в общем объеме потребления товаров и услуг населением Австрии составляет 8,9%, Норвегии — 6,7, Швейцарии — 5,6, Германии — 3,7, Италии — 2,0%» [10].

Функции рекреации необходимым образом раскрываются через освоение рекреационных ресурсов конкретной территории и их развитие. К ресурсам территории мы здесь и далее будем относить природные, социокультурные, медицинско-оздоровительные, физкультурно-спортивные аспекты территории и/или искусственные сооружения, эксплуатация которых ведет к выполнению цели и задач воспроизводства и восстановления рабочей силы. Подобные ресурсы можно квалифицировать по следующим основаниям:

1. происхождение – естественное, искусственное, комбинированное;
2. использование – возмездное, субсидиарное, безвозмездное;
3. исчерпаемость – неисчерпаемые, возобновимые, невозобновимые.
4. монетизируемость – общедоступные, самокупаемые, дотационные.

При этом под общим термином социально-рекреационный потенциал региона мы будем понимать сочетание ряда условий для осуществления процесса восстановления рабочей силы. Сюда входят и запасы природных ресурсов, которые могут использоваться для этой цели [6], и социально-культурные сооружения, которые в той или иной мере могут быть использованы для исследуемых целей, и совокупность человеческих ресурсов, которые могут быть для этого привлечены.

При оценке рекреационного потенциала региона необходимо учитывать то обстоятельство, что социально-экономическая ситуация в которой используются те или иные рекреационные ресурсы имеет тенденцию к изменению в достаточно широких пределах. Как результат, востребованность указанных ресурсов может быть совершенно различной. Кроме того, оценка рекреационного потенциала должна проводиться не только со стороны управленческого элемента и организаторов отдыха, но и с точки зрения пользователей (с учетом их потребностей и возможностей).

Для оценки рекреационного потенциала с точки зрения Колесникова Д.А. в качестве основных методов используются типологический, сравнительно-географический, картографический методы для территориальных ресурсов, а также балльный, экспертный, математически-статистические методы [6]. В условиях разнообразия рекреационных ресурсов наиболее надежным нам представляется метод экспертной оценки рекреационных территорий.

Подобная экспертиза включает в себя, прежде всего, оценку роли экономико-географического потенциала исследуемой территории. Такие факторы как демографический (в совокупности с трудовым), климатический, природно-ресурсный (и иные) могут влиять на

оценку как позитивно, так и негативно. Эти и подобные факторы определяются как базово-ресурсные условия рекреации. Факторами, имеющими наибольшее влияние (вес), выступают природные лечебные ресурсы, лечебно-оздоровительные местности, и, частично, лечебно-оздоровительные сооружения.

При оценке пространственно-экономических условий рекреации определяются как специфические условия территории, способствующие (или препятствующие) развитию отрасли, так и наличие специализированной инфраструктуры рекреации и транспортной инфраструктуры в целом. Одновременно оцениваются и социально-экономические условия рекреации, к которым относятся специфика размещения объектов рекреации.

Результатом экспертизы выступает оценка так называемого территориально-рекреационного комплекса (ТРК) по двум факторам – функциональное назначение того или иного комплекса и его сформированность. К традиционно выделяемым 6 типам территориально-рекреационных комплексов (санаторно-курортный, туристско-оздоровительный, санаторно-туристско-оздоровительный, охотничье-рыболовный, туристско-оздоровительно-охотничье-рыболовный, всеобъемлющий) [10, с.95] в нашем исследовании мы добавим физкультурно-спортивно-оздоровительный.

При развитии и освоении рекреационных ресурсов любой территории необходимо учитывать тот факт, что спрос на них может изменяться в достаточно широких пределах. Это связано с рядом обстоятельств. В первую очередь доступ к тем или иным рекреационным ресурсам ограничивается дифференциацией доходов населения, уровнем семейных бюджетов. Как результат достаточно значительная часть населения «отрезается» от активной рекреации. Также значительным препятствием к развитию инновационных форм рекреации населения служит приверженность традициям. В силу сложившихся обычаев, отсутствия достоверной информации и рекламы граждане не используют значительную часть рекреационных ресурсов территорий.

Кроме того, развитие рекреационного комплекса территории требует значительных вложений средств и трудовых ресурсов, а спрос на те или иные рекреационные услуги может значительно изменяться, так как объекты рекреации могут изменять популярность в достаточно широких пределах (в силу изменения экономических, климатических или иных условий). Для определения «интереса» населения к комплексу вводится понятие «рекреационная потребность населения».

Выходом из ситуации, в которой имеющиеся рекреационные комплексы не востребованы, может быть, активное вмешательство органов государственного управления и местного самоуправления в процесс развития рекреационного комплекса территории. Такое вмешательство может идти в следующих направлениях: бесплатное предоставление ресурсов

рекреации гражданам, как на добровольной, так и обязательной основе, или же платное предоставление рекреационных услуг на условиях частичной государственной субсидиарности.

При оценке рекреационного потенциала Курской области необходимо исходить из того факта, что в нашем регионе наблюдается определенное противоречие между физико-географическим положением, благоприятным с точки зрения климата и показателями обводненности. Высокая степень сельскохозяйственного и промышленного освоения территории области приводит к нехватке мест, как для кратковременного, так и длительного отдыха. Дополнительным фактором, затрудняющим туристическую рекреацию населения представляется специфика распределения лесных ресурсов Курской области, где «одни лесопокрытые площади подвергаются чрезмерной антропогенной нагрузке, а в других наблюдается недоиспользование лесных ресурсов» [1, с.67].

Исследования показывают, что рекреационно-туристическая инфраструктура распределена по территории Курской области весьма неравномерно. Так восточная часть области выделяется наименьшим развитием туристического комплекса. С экономической точки зрения наиболее развитыми в рекреационном отношении районами являются областной центр, а также запад и северо-запад Курской области вследствие относительно высокой концентрации городской застройки (Курск, Железногорск, Курчатов, пос. Свобода, Льгов и Рыльск). То есть, развитие рекреационной территории Курской области имеет прямую зависимость от близости к населенному пункту и его размера. Лишь часть рекреационных учреждений Курской области используют благоприятные ландшафтно-климатические условия. К таким объектам относятся санаторий Марьино (Рыльский р-н), парк в с. Воробьевка, бывшая усадьба русского поэта А. Фета (Золотухинский р-н), турбазы и детские лагеря отдыха у с. Жадино (Кореневский р-н) [5, с.238].

С точки зрения некоторых исследователей природно-рекреационный потенциал Курской области освоен в недостаточной степени и не является определяющим фактором в рекреации населения [7]. Для того, чтобы благоприятные условия окружающей среды можно было использовать с большей эффективностью требуется осуществить ряд долгосрочных действий, среди которых усиление облесения ряда территорий Курской области (включая рекультивацию эродированных земель), совершенствование инфраструктуры для обеспечения транспортной доступности объектов рекреации, усиление пропаганды и воспитания населения. В частности, одним из мало используемых факторов рекреации в Курской области представляется агротуризм, условием развития которого выступает традиционное сельскохозяйственное освоение Черноземья [3].

В качестве вывода отметим, что развитие рекреационного потенциала Курской области в сложившихся социально-экономических условиях представляет достаточно сложную комплексную задачу. Тем не менее, необходимо учитывать, что без развития этой значимой составной части социальной сферы становится затруднительным рост человеческого капитала и его восстановление. В связи с этим развитие всех отраслей рекреационной сферы становится не только актуальной, но и срочной задачей.

Литература

1. Алюшин Р.Е. Характеристика рекреационного потенциала Курской области и некоторые аспекты его использования [Текст] // Современные тенденции развития науки и технологий. – №11-4. – 2016. – С. 66-70.
2. Бекетов Н.В., Денисова А.С. Проблемы развития рынка рекреационных услуг [Текст] // Научный журнал Вестник МГУС. – 2008. - №2. – С.3-8.
3. Беспарточный Б.Д., Хромова А.В. Агротуризм: терминология и существенные характеристики [Текст] // Известия Юго-Западного университета - №4. – 2014. – С. 117-122.
4. Глущенко В.В. Рекреация и туризм: философия процессов сервиса и управления ими в туристско-гостиничных оздоровительных комплексах [Текст] // Управление экономическими системами: электронный научный журнал. - №1 (37). – 2012. – С. 2.
5. Жердев Н.В. Влияние природных ресурсов на размещение туристской инфраструктуры в Курской области [Текст] // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. - №4 (24). – 2012. – С. 218-240.
6. Колесников Д.А. Обзор существующих методов оценки рекреационных территорий [Текст] // Интерэкспо Гео-Сибирь. – Том 6. – 2007. – С. 1-4.
7. Кумова Н.А. Комплексная оценка туристско-рекреационного потенциала региона (на примере Курской области): дис. на соискание ученой степени канд. геогр. наук: 25.00.24 : защищена 7.07.04 / Н.А. Кумова. М РГБ, 2005.-207 с.
8. Махов С.Ю. Оценка рекреационных систем [Электронный ресурс] // С.Ю. Махов. Режим доступа: <https://bookmate.com/reader/aDy2PcaM> (Дата доступа 23.12.2016).
9. Пресс-выпуск №3081 [Электронный ресурс]// Режим доступа: <http://wciom.ru/index.php?id=236&uid=115654> (Дата доступа 29.11.2016).
10. Рекреационный комплекс национальной экономики [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.grandars.ru/shkola/geografiya/rekreacionnye-resursy.html> (Дата доступа 04.03.2016).
11. Стенюшкина С.Г., Богомазова И.В. Туристско-рекреационный комплекс как фактор регионального развития [Текст] // Проблемы развития индустрии туризма и

гостеприимства: опыт и инновации. – Изд-во: Забайкальский государственный университет (Чита). – 2015. – С. 93-96. – С. 95.

МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ 30-35 ЛЕТ

Польщикова О.В., Уфимцева Т.А., Сребняк К.А.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Россия, Белгород*

Сребняк Н.А.

*Муниципально-бюджетное учреждение дополнительного образования Центр
детско-юношеского туризма и экскурсий, Россия, Белгород*

Аннотация: в статье представлены одни из популярных форм проведения занятий по оздоровительной аэробике - круговая тренировка и интервальная тренировка. Дана характеристика выделенных методов при организации занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 30-35 лет.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, круговая тренировка, интервальная тренировка.

В настоящее время продолжается рост популярности занятий оздоровительными видами аэробики, разрабатываются новые методики. Женщины в возрасте 30-35 лет начинают чувствовать снижение уровня физического развития, так как происходят постепенные изменения в обменных процессах, работе функциональных систем организма. В данном возрасте у женщин такие изменения носят компенсаторный характер, то есть утрата одних качеств заменяется другими. Кроме того, в этот возрастной период наступают атрофические изменения в мышцах, усиливается потеря костного вещества, происходит нарушение жирового обмена. Однако наблюдения показывают, что систематические занятия женщин оздоровительной аэробикой приводят к положительным сдвигам в функциональном состоянии организма, укреплению опорно-двигательного аппарата, нормализации массы тела.

В настоящее время одним из популярных методов проведения занятий по оздоровительной аэробике является круговая тренировка. Круговая тренировка на занятиях аэробикой характеризуется выполнением работы по методу длительного непрерывного упражнения с относительно постоянной интенсивностью умеренной и большой мощностью,

с паузами при смене вида деятельности. Такой метод позволяет индивидуализировать тренировочный процесс и выполнять различные простые упражнения в короткий срок времени с различным спортивным оборудованием (степ-платформы, гантели, фитболы, обручи, скакалки, бодибары и пр.) и с весом собственного тела.

Метод круговой тренировки предусматривает круговой способ выполнения упражнений на все группы мышц, как правило, 2-3 круга за тренировку. Энергоемкость метода круговой тренировки сравнима с кардиотренировками. Важно чередовать группы мышц, получающие нагрузку, что позволит увеличить интенсивность занятия и задействовать максимальное количество мышц в течение тренировки.

Еще один из популярных и эффективных методов организации занятий оздоровительной аэробикой является интервальная тренировка, в котором промежутки интенсивной физической нагрузки чередуется с фазами восстановления в рамках одного тренировочного занятия. На протяжении 40 минут занятия необходимо чередовать силовые и аэробные упражнения, например совмещение бега с упражнениями на пресс, затем, например, прыжки, после этого выпады или упражнения с гантелями. Должна постоянно изменяться интенсивность нагрузки от легкой до максимальной. Благодаря методу интервальной тренировки укрепляется сердечнососудистая и дыхательная система, прорабатываются все виды мышц, даже самые пассивные. Частота сердечных сокращений в ходе таких занятий поддерживается 90-95% от максимального значения. Одним из весомых плюсов у метода интервальных тренировок является оперативность результатов и высокая эффективность. За основу интервальной тренировки, можно взять тренировку по протоколу Табата (авторство метода принадлежит японскому ученому и спортивному врачу Идзуми Табата). В 1996 году доктор провел исследования по выяснению результативности коротких интенсивных интервальных тренировок для сжигания жира и повышения выносливости. Тренировка «Табата» – это интервальная тренировка общей продолжительностью четыре минуты, состоящая из восьми циклов интенсивных нагрузок, чередующихся с коротким отдыхом. В каждой активной фазе (20 секунд) упражнения выполняются максимально быстро, фаза отдыха (10 сек).

Важно при выборе упражнений для блоков метода интервальной тренировки, задействовать как можно больше мышечных групп, особенно крупных. Упражнения должны быть технически простыми (отжимания, приседания, прыжки, скручивания и др.). Данный метод тренировки подразумевает выполнять упражнения высокой интенсивности, поэтому необходимо следить за пульсом до и после выполнения блоков. Рекомендуется начинать с простых кардио - упражнений и постепенно увеличивать их продолжительность, в зависимости от подготовленности группы. Начинать следует для новичков, без какой либо

подготовки) с интервалов: активная фаза до 5 минут и фаза отдыха до 1 минуты, постепенно сокращая время интенсивной фазы и время отдыха. Лучше начинать с трех максимальных интервалов, со временем увеличивая их количество.

Рассмотрев методы круговой и интервальной тренировки организации занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 30-35 лет можно предположить, что это будет способствовать увеличению функциональных резервов организма, адаптационных возможностей, а также повышению общей силы мышц и выносливости, увеличению уровня работоспособности и энергетического потенциала занимающихся.

Литература

1. Михайлова, О. В. Здоровьесберегающий образовательный процесс на уроках физической культуры. [Текст] / В. Н. Ирхин, О. В. Михайлова // Физическая культура в XXI веке: состояние и перспективы развития : материалы междунар. науч.-практ. конф., 17-19 ноября 2004 г. – Белгород: Издательский центр ООО «Логия», 2004. С. 88-92.

2. Польщикова О.В., Воронков А.В., Стрелкова Я.А., Брейкина О.А. Методика проведения занятий классической и степ аэробикой / Учебно-методическое пособие/ – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ» / 2014г. – 84с.

3. Шенкман С. Старая новая аэробика //Будь здоров. – 2000. - №8. – С. 19-25.

КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ ФУТБОЛА КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОПАГАНДЫ МАССОВОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В НИУ «БЕЛГУ»

Руцкой И.А., Белоусова И.Н., Елисеева М.Э.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
rutskoy@bsu.edu.ru*

Аннотация: Статья рассказывает о истории организации клуба любителей футбола Белгородского государственного университета по материалам публикаций белгородской прессы.

Ключевые слова: футбол, клуб любителей футбола, соревнования, пропаганда футбола, болельщики, секция футбола.

В феврале 1989 года в подмосковном городе Кашире состоялся первый турнир клубов любителей футбола РСФСР. Отбор его участников проводился по результатам заочного конкурса, организованного Российским советом ВДФСО профсоюзов. В число победителей конкурса попал и Клуб любителей футбола Белгородского государственного педагогического института имени М. С. Ольминского.

На встрече в Кашире белгородский клуб оказался в центре внимания. О нем говорилось в передаче, прозвучавшей по радиопрограмме «Маяк», был отмечен он и в заметке в газете «Советский спорт». Такой интерес обусловлен не результатами выступления в турнире (команда КЛФ пединститута, в отличие от многих других, была укомплектована не лучшими футболистами, а именно наиболее активными членами клуба и потому заняла скромное 8 место), а систематической и разнообразной деятельностью по пропаганде футбола в вузе и городе.

Клуб любителей футбола Белгородского педагогического института был создан в феврале 1987 года. Инициатива шла от преподавателей, но очень быстро он стал популярен и у студентов. К концу первого года деятельности клуба в нем насчитывалось более шестидесяти постоянных членов, среди которых преподавателей и сотрудников была едва ли не четвертая часть.

На первом общем собрании клуба его председателем был избран заведующий кафедрой факультета иностранных языков Валентин Александрович Доборович. Его заместителем - Игорь Алексеевич Рущкой. Тогда же был обсужден и принят план работы КЛФ. Главными целями своей деятельности члены клуба определили: популяризацию и пропаганду футбола, активного отдыха, здорового образа жизни. То есть, клуб любителей футбола БГПИ как бы объединил в себе клуб болельщиков и клуб любителей играть в футбол. И с самого начала в обоих этих направлениях повелась энергичная работа.

Свою деятельность клуб начал встречей с ветеранами белгородского футбола «Мастерами спорта СССР» Николаем Сычевым, Владимиром Булгаковым, Анатолием Богдановым, Владимиром Головчанским. Она вызвала большой интерес, причем не только среди членов КЛФ, но и вообще в институте. Вскоре последовала встреча с игроками команды мастеров «Салют» Белгород. Только сначала она прошла не в аудитории, а на заснеженном поле институтского стадиона. Любители футбола оказали упорное сопротивление его профессионалам и уступили с минимальным счетом 0:1.

Состязания по футболу в педагогическом институте проводились и до образования КЛФ. Но теперь календарь соревнований стал намного разнообразней. В первый же год к



традиционным первенству и кубку института добавились турниры на призы клуба любителей футбола, в честь Дня Советской Армии и Дни учителя, месячник футбола.

Поначалу руководители клуба сомневались, соревнования проводить общие для всех или по возрастным группам? Ведь преподаватели и сотрудники, особенно те, кому за тридцать, уступают студентам в физической подготовке. И это могло вызвать своего рода «дискриминацию» при комплектовании команд. Обдумывали разные варианты решения этой проблемы. Например, была мысль ввести нечто вроде возрастного ценза — сделать обязательным включение в сборные факультетов преподавателей. Была идея создать отдельную сборную преподавателей...

А потом был проведен первый турнир болельщиков, и стало очевидным, что никакой проблемы нет. Отсутствие ограничения числа команд-участников, свободное - вне зависимости от принадлежности к тому или иному факультету - комплектование составов дали возможность принять участие в этих соревнованиях практически всем желающим. В команды включались и студенты, и ассистенты, и доценты. Играли даже заведующие кафедрами, причем, не только спортивными. Участвовала и сборная преподавателей. Тогда она не смогла войти в число призеров, но несколько недель спустя, в феврале 1988 года, на турнире в честь Дня Советской Армии наставники в науках преподали урок футбольного мастерства, победив во всех матчах.

С момента создания клуб любителей футбола был зачинщиком соревнований только в своем институте. Но постепенно он становится главным организатором всех студенческих турниров. На первых порах это были официальные состязания — такие, как первенство, вузов Белгорода, а затем поклонники футбола кооперативного, сельскохозяйственного, технологического институтов стали участвовать и в турнирах КЛФ.

Зимой 1988 года институтский клуб и областной совет физкультурно-спортивного общества профсоюзов выступили инициаторами проведения уже общегородского турнира болельщиков. Интерес к нему превзошел все ожидания. В соревнованиях захотели участвовать любители футбола заводов, школ, профтехучилищ, техникумов. Из Шебекино приезжала команда ветеранов. Год спустя турнир прошел вновь, несмотря на плохую погоду - вновь с успехом.

За учебный год в педагогическом институте проводилось шесть, семь турниров. Разумеется, сам совет справиться с их организацией не в состоянии. Активное участие в мероприятиях клуба принимали преподаватели И.А.Рущкой, С.В.Леонов, В.В.Соколов, В.Н.Жданов, В.В.Кудряшов, Н. Д.Гладких, С. Ю.Носачев, Ю.К. Василенко и другие.

Команды факультетов сражались на футбольном поле, а за его пределами их поддерживали деканы В.И. Болтенков, Н.И. Куриленко, Н.И. Руднева.

Среди соревнований, проводимых КЛФ, особое место занимал турнир, посвященный памяти соратника В. И. Ленина Михаила Степановича Ольминского, имя которого носил педагогический институт.

В начале 1989 года команда клуба любителей футбола пединститута участвовала в турнире, организованный любителями футбола Опольской высшей педагогической школы (Польша).

В том же году команда Опольской высшей педагогической школы нанесла ответный визит и приняла участие в турнире памяти М. С. Ольминского. Таким образом, эти соревнования клуба любителей футбола БГПИ стали международными.

В 1990 году команда БГПИ была приглашена в США в рамках программы по популяризации футбола перед предстоящим Чемпионатом Мира. Кроме матчей на футбольных полях с различными командами, членами КЛФ проводились показательные тренировки, встречи со своими сверстниками.

Повышенный интерес у вузовских болельщиков вызвали встречи с воспитанниками белгородского футбола, выступающими в именитых клубах. Гостями КЛФ были кандидат в олимпийскую сборную СССР Валерий Масалитин (ЦСКА), ставший впоследствии чемпионом и обладателем Кубка СССР и России, чемпион и обладатель Кубка СССР Валерий Городов «Днепр», игрок одесского «Черноморца» Сергей Кузнецов, сочинской «Жемчужины» Тимуром Богатыревым.

Нашла отклик у институтских поклонников футбола и идея организовывать коллективные выезды на матчи в Харьков. Несколько раз посещали матчи чемпионата страны, ну и, конечно встречи «Металлиста» в Кубке обладателей кубков с югославским «Борацем» и голландской «Родой».

Совет КЛФ организует лекции по истории и развитию футбола в мире и Белгородской области, семинары по правилам игры. Такие семинары преследуют цель повысить культуру восприятия футбола болельщиками. В течение ряда лет клуб учреждал призы лучшим игрокам матча в играх первенства России среди нелюбительских команд с участием команды «Салют-Энергия». В клубе ведется работа и по более глубокому изучению правил. При клубе была создана «Школа футбольного арбитра». Знания которые получают ее слушатели, подкрепляются практикой — судейством игр первенства института и других турниров проводимых КЛФ. Летом 1988 года, по инициативе клуба, был организован уже областной семинар судей, на который пригласили из Москвы судью Всесоюзной категории С. А. Беляева. В 2003 году для чтения курса лекции по проблемам судейства был приглашен судья Международной категории В.Г. Липатов (гор. Москва). Судья ФИФА В.Г.Липатов дал согласие на присвоение своего имени «Школе футбольного арбитра и в 2006 году она была

преобразована в «Центр подготовки футбольных арбитров имени В.Г. Липатова». Надо отметить и такой факт, что клуб выступил инициатором издания информационно-методического сборника «Футбольный арбитр», общим объемом не менее пяти печатных листов каждый, которых всего было издано пять.

Значительную часть участников этого семинара составили опять-таки члены институтского КЛФ. Члены клуба судят игры городских и областных официальных соревнований, а И. Рущкой, С. Леонов, А.Гезенко, В.Жданов, В.Сокорев обслуживали матчи различного уровня, включая Чемпионаты и Первенства Советского Союза и России среди клубов всех лиг и дивизионов.

Совет КЛФ не оставлял без внимания и такую форму деятельности, как наглядная агитация. Члены клуба оформили стенды, посвященные лучшим футболистам Европы и СССР, чемпионату мира. Была проведена фотовыставка «Это футбол!», которую подготовил журналист В.Ю. Василенко. Ко второму турниру памяти М. С. Ольминского КЛФ при помощи областного совета физкультурно-спортивного общества профсоюзов выпустили программку, вымпел и значок. В начале 90 годов клуб поменял официальное название и стал называться «Клуб любителей футбола БелГУ».

Была сделана попытка организовать постоянно действующую секцию женского футбола и организовать серию женских турниров. Это должно было еще больше расширить «сферу влияния» клуба любителей футбола Белгородского педагогического института, но попытка не удалась. В то же время большой интерес вызвали турниры по «индор-футболу», в которых принимает участие более 20 команд различных факультетов.

В последнее время большое внимание было уделено такой разновидности футбола, как футзал (мини-футбол). Команда НИУ «БелГУ» на протяжении 10 последних лет выиграла все соревнования в которых принимала участие и девять раз подряд становилась чемпионом областной Спартакиады Вузов Белгородской области. В мероприятиях клуба в различные годы принимали участие белгородские футболисты, достигшие успехов на футбольных полях в составах разных команд СССР и России, такие как В. Городов, В. Массалитин, А. Поляков, Т. Богатырёв, С. Рыжиков, А. Беленов, Д. Ткачук, А. Носов, И. Лантратов.

Все мероприятия клуба освещаются в систематически выпускаемых фотогазетах, а наиболее значительные - в университетской газете «Будни» (ранее «Учительская смена»), в различных областных газетах, а также в передачах областного радио и телевидения.

Клубом была сделана попытка восстановить историю футбола города Белгорода и Белгородской области.

Литература

1. Газета «Советский спорт» - февраль 1989 года.
2. Газета НИУ «БелГУ» «Учительская смена» («Будни») -1991-2016 г.г.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Строголева Л.А., Рубцов А.С., Зинина А.

Балаковский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации

Россия, г. Балаково

KLA-1979@yandex.ru

Аннотация: В области физкультурного образования выделяют группы педагогических технологий направленных на здоровьесбережение и здоровьесформирование, физическое воспитание, спортивно-валеологическое воспитание и комплексное развитие физических качеств, профилактику вредных привычек, обучение основам здорового образа жизни и привлечение к активным занятиям физическими упражнениями.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровьесбережение, здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительная деятельность.

«Природа не знает остановки в своем движении и казнит всякую бездеятельность»

В. Гетс

В ускоренном ритме нашей жизни физическая нагрузка на человека становится все меньше, а психическая – все возрастает. И каждый день, проведенный без двигательной активности, чреват возникновением болезней, ведет к преждевременной старости.

Значительная часть молодежи не получает достаточного образования в сфере физической культуры, у нее не формируется потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, массовым спортом. Уровень физической подготовленности молодежи в целом не соответствует современным социально-экономическим требованиям к развитию личности, в том числе для участия в производственной деятельности и службе в Армии.

Негативные явления в физическом воспитании учащейся молодежи отрицательно сказываются на ее дальнейшей профессиональной деятельности. Таким образом, физическая

культура и спорт являются наиболее дегуманизированной областью, отчужденной от растущего человека. Гуманизация процесса физического воспитания - дело не простое и длительное, она напрямую связана с общекультурным уровнем взрослого населения, учащейся молодежи, педагогов и всего общества в целом. Какие же причины ограничивают и тормозят процесс перестройки физического воспитания учащейся молодежи? К их числу следует отнести следующие:

- обязательные занятия по физическому воспитанию, особенно на начальном этапе государственной системы воспитания;
- низкая включенность педагогических коллективов учебно-воспитательных учреждений в процесс физического воспитания,
- ориентация профессиональной деятельности на количественные показатели, что приводит к недооценке роли физической культуры в целостном развитии личности;
- недостаточное внимание к образованию обучающихся в сфере физической культуры и спорта, к формированию устойчивых интересов, мотиваций, потребностей, установок на самостоятельные занятия;
- отсутствие традиций семейного физического воспитания;
- слабая пропаганда широкого творческого поиска новых форм, содержания и методов физического воспитания, технологии их внедрения в практику;
- ориентация науки на частные разработки физического воспитания учащейся молодежи в ущерб развитию фундаментальных и теоретических исследований;
- неразработанность целенаправленной пропаганды популярных методических материалов для учащейся молодежи, родителей и педагогов; недостаточное внимание средств массовой информации к распространению знаний по физической культуре, организации здорового образа жизни, обобщению и распространению передового отечественного и зарубежного опыта в этих сферах.

Разностороннее развитие личности в условиях ускорения социально-экономического и научно-технического прогресса немыслимо без повышения общей культуры. Она играет важнейшую роль в процессе социального становления и формирования личности, пронизывает все сферы ее жизни и деятельности. Поэтому процесс гармоничного формирования личности в системе образования нацелен на ее общекультурное развитие, составной частью которого является занятие физической культурой. Образовательный процесс сводится к решению частных задач без соотношения с общей целью, что чревато издержками в развитии личности. Вместе с тем целевая установка в физическом воспитании

обучающихся определяется: требованиями современного этапа развития общества и системы образования к формированию личности; необходимостью единства и преемственности на всех ступенях системы образования; возможностью ее конкретизации в критериях эффективности образовательно-воспитательного процесса. В качестве такой интегральной цели физического воспитания для всех ступеней системы образования выступает физическая культура и спорт как органическое единство ценностных ориентации.

Опираясь на то, что личность формируется в деятельности и все ее характеристики опосредуются через деятельность, исследователи предлагают следующее определение физической культуры личности: «Физическая культура личности обучающегося - это качественное, системное и динамическое образование личности, характеризующееся определенным уровнем ее физического развития и образованности, осознанием способов достижения этого уровня и проявляемое в разнообразных формах физкультурно - спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом» [1].

Физическая культура и спорт являются общей интегральной целью целостного процесса физического воспитания в школе, в том числе и уроков физической культуры.

Содержание физической активности, формы и средства тренировки, объем и интенсивность физических нагрузок во многом определяются возрастом человека. Данные научных исследований говорят о том, что физический потенциал человека наиболее интенсивно развивается в первые два десятилетия жизни. В это время происходит как бы накопление запаса физических кондиций человека, который он затем расходует до глубокой старости. Эта главная закономерность возрастной эволюции физического потенциала человека обуславливает два важных требования к организации его двигательной деятельности в разные возрастные периоды:

В первые два десятилетия нужно накопить возможно больший физический потенциал, достичь возможно более высокого для каждого человека уровня развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. В последующие годы жизни следует поддерживать режим умеренной двигательной активности, не допуская резкого снижения уровня физического потенциала.

Для юношей и девушек, занимающихся спортом для здоровья, — это овладение основами техники разных видов спорта, разнообразных спортивных упражнений. В этот период можно очень быстро научиться играть в различные спортивные игры, овладеть многими приемами, действиями, видами движений.

Студенческий возраст в известной степени является критическим для процесса развития физического потенциала: в это время часто наблюдаются неожиданные и на первый

взгляд необъяснимые неудачи у студенческой молодежи: то разладится подача в волейболе, то вдруг начинают проигрывать тем, у кого всегда выигрывали, то уменьшается число возможных подтягиваний на перекладине или выжиманий гири, а дистанция легкоатлетического кросса кажется длиннее, чем обычно.

К этим “срывам” и “спадам” нужно относиться спокойно, лучше всего просто перетерпеть их, несколько изменив характер физических нагрузок, тем более, что этот неблагоприятный период длится всего несколько месяцев.

В области физкультурно-оздоровительного образования выделяют группы педагогических технологий направленных на здоровьесбережение и здоровьесформирование, физическое воспитание, спортивно-валеологическое воспитание и комплексное развитие физических качеств, профилактику вредных привычек, обучение основам здорового образа жизни и привлечение к активным занятиям физическими упражнениями. В целях развития и совершенствования оздоровительной физической культуры студентам необходимо приобрести знания, умения и навыки для формирования устойчивой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни, которые студенты приобретают в процессе валеологического образования. Получая здоровьесберегающее образование, студенты приобретают знания об основных факторах, обуславливающих состояние здоровья человека, методах коррекции нарушений с оздоровительной целью; о значении двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья; о профилактике и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью, методах защиты от неблагоприятного влияния социальной среды; о методологических основах рациональной организации жизнедеятельности человека [2].

Основу оздоровительной культуры личности студента составляет такое его позитивное ценностное отношение к физической культуре, в рамках которой эталоны, ценности и нормы, связанные с физкультурой, стали достоянием его собственного внутреннего мира. Позитивное ценностное отношение студента к физкультурным занятиям, базирующееся на определенных исходных знаниях о том, что такое физическая культура как особое социальное явление, включает в себя два основных компонента:

- 1) позитивную оценку;
- 2) осмысление (обоснование) данной оценки.

Эти два компонента ценностного отношения к физкультурной деятельности являются и двумя основными элементами спортивной культуры личности студента.

Позитивная оценка студентом физической культуры может иметь следующие основные формы:

- позитивное мнение о спорте;

- интерес к спорту, спортивным соревнованиям, потребность в занятиях физическими упражнениями и спортом, участии в спортивных соревнованиях и т.п.;
- информационная готовность к этим видам деятельности (наличие соответствующих знаний, умений, способностей);

Осмысление (обоснование) студентом позитивной оценки физкультуры предусматривает:

- учет в ходе этой оценки определенных сторон, функций объекта;
- определение критериев, по которым оценивается их позитивное или негативное значение;
- приписывание объекту определенных ценностей, придание ему определенного смысла.

Та или иная система ценностей, которую студент связывает с физкультурно-оздоровительной деятельностью, т.е. то, что для него является наиболее важным, значимым в спортивных соревнованиях, в процессе подготовки к ним, определяет конкретное содержание, направленность, форму его спортивной и здоровьесберегающей культуры.

Главная цель организации физкультурно-оздоровительной работы в вузе — содействовать посредством включения студентов в спортивную деятельность такому направлению их социализации и воспитания, которое соответствует их идеалам и ценностям. Спортивное воспитание студентов должно иметь гуманистическую направленность и с точки зрения своих задач [3].

Литература

1. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни: (Проблемы и перспективы использования средств массовой информации). – М.: Мысль, 1990. – 286 с.
2. Мазырина А.М. Егорычева Е.В., Чернышева И.В. Валеологическое воспитание в процессе профессионального становления студентов // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола, 2015. № 26. – С. 88-91
3. Столяров В.И., Козырева О.В. Гуманистический подход к спортивному воспитанию и спортивной культуре: общая концепция и ее применение к дошкольникам // Гуманистика соревнований. Вып. 2. Соревнование и спорт в системе гуманистического воспитания детей: Сборник/Сост. и ред.: В.И. Столяров, О.В. Козырева, Е.В. Стопникова.— М.: Проблемный Совет РАО по физической культуре и спорту, Гуманитарный Центр “СпАрт” РГАФК, 2002. — С. 3–226.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕВУШЕК В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Чаплыгина Е.В.

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени

П.П. Семенова-Тян-Шанского», Россия, г. Липецк

chapluginaelena48@mail.ru

Аннотация: В предлагаемой статье рассматривается актуальный вопрос о приобщении студенток современными оздоровительными физическими упражнениями, поддержания хорошего состояния их организма, как в целом, так и детородной функции в частности, самостоятельно, и так же на занятиях физической культуры.

Ключевые слова: оздоровление, физическая культура, формирование физической культуры личности, материнство.

Физическая культура представляет собой многоуровневую образовательную систему, целостную и единую как по структуре, так по содержанию, так и по организации.

В системе высшего профессионального образования перед специалистами стоит задача поиска новых эффективных привлекательных форм занятий физическими упражнениями, доступных и интересных для студенческой молодежи; необходимости пропагандировать физическую культуру как эффективного средства направленного на развитие личности, профилактики заболеваний, улучшения психоэмоционального состояния, повышения умственной и физической работоспособности.

Основной целью физической культуры студентов является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки, а так же самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Физкультурно-спортивные потребности и интересы студентов, их отношение к физической культуре является в высшей степени мощными регуляторами их физической деятельности. [1]. Для того чтобы физическая культура стала полноценным фактором становления специалиста, оно должно быть лично-значимой для студента. По данным научно-методической литературы занятия избранным видом двигательной активности способствуют созданию оптимальных условий для психического и физического развития и совершенствования. При этом создаются оптимальные условия для повышения физической подготовленности и работоспособности студентов.

Однако уровень физической подготовленности учащейся молодежи в последние годы резко снижается. Значительная часть студентов отстает от возрастных норм в физическом развитии и двигательной дееспособности, большинство имеют отклонения в состоянии здоровья. Одной из причин ухудшения здоровья является снижение интереса к занятиям физической культурой [2].

Особую актуальность в процессе физической культуры в вузе приобретает проблема саморазвития культуры здоровья девушек. Количество пропусков занятий по физической культуре свидетельствует о нежелании девушек заниматься, а принудительные занятия не могут сформировать стойкой потребности в них. Поэтому возникает необходимость разработки таких методик, которые бы вызывали интерес и из обязательных занятий, переходили в жизненную постоянную потребность.

В последнее время проявляется интерес к занятиям фитнес-аэробике (Lower body, callanetic и другим видам), а занятия в фитнес-клубах приобрели большую популярность среди населения, особенно женского пола. Данный вид двигательной деятельности выполняет различные функции: оздоровления, ведение здорового образа жизни, расширения двигательной культуры, культуры тела, телесного здоровья, формирование коммуникативной компетентности в рамках неформального общения, самосовершенствование, ликвидируют стресс и утомление.

Как показывает практика занятия фитнес-аэробикой (pilates, callanetic, stretch, fitbol), аэробными и силовыми упражнениями вызывают повышенный интерес у студенток, что обусловлено, прежде всего, его доступностью, эмоциональностью проведения занятий, а так же большим разнообразием средств и направлений. Именно эти характеристики являются наиболее привлекательными для занимающихся.

Для формирования мотивации к занятиям физической культурой у девушек, в обязательные занятия включается фитнес-аэробика (pilates, callanetic, stretch, fitbol), аэробные и силовые упражнениями. На занятиях решаются такие задачи как адекватность физических нагрузок состоянию здоровья, необходимость рациональной регламентации их по направленности, объему и мощности воздействия, учитываются физиологические и психологические особенности женского организма.

Древние греки недаром говорили: «Ни сияние гения, ни мудрость, ни красота души, - ничто не в состоянии соперничать с молодостью». Пожалуй, такое утверждение имеет особое значение для девушек, потому что каждая девушка мечтает остаться молодой как можно дольше и, продолжив себя в ребенке, воплотить в нем свои лучшие качества и черты.

Думается, что в приобщении широкого круга студенток к регулярным занятиям физическими упражнениями основной посылкой следует считать формирование «моды» на

физическое воспитание и воспитание мотивации к занятиям ею. Решение этой проблемы достаточно, сложно, так как значительная часть молодежи приходит в вуз с уже твердо сформировавшимся предубеждением против физической культуры. В связи с этим, прежде всего необходимо показать престижность занятий физической культурой, с одной стороны, как важного критерия общей культуры и ЗОЖ человека, в с другой - их чисто утилитарное, практическое значение.

В решении первого аспекта особое значение имеет желание каждой девушки владеть внешними признаками привлекательности и оставаться молодой и красивой как можно дольше. Но подлинную внешнюю красоту придают девушке не столько внешние атрибуты, достигаемые косметикой и стильной одежды, а в гораздо большей степени – стройность, хорошая осанка, пластика и умение красиво двигаться. Поэтому в вузовской физической культуре необходимо всемерно стремиться к тому, чтобы в его процессе девушки приобретали истинные знания о «секретах» женской красоты, о культуре движений, о средствах и методах ее воспитания; об оздоровительных системах, которые обеспечивают нормализацию массы тела, хорошее состояние кожных покровов и др.

В основе решения утилитарного аспекта приобщения студенток к регулярным занятиям физической культурой, видимо, основное значение должно иметь не только стремление каждого человека к здоровью, но и естественное предвидение своего будущего, которое для студентки должно быть связано с установкой не материнство. Однако пока значительная часть студенток не ориентирует свое будущее на рождение ребенка, а подавляющая часть студенток, как показывают наши [4] исследования, имеет крайне низкий уровень знаний о здоровом и счастливом материнстве. Вместе с тем к концу, к концу обучения в ВУЗе определенная часть из них уже становятся матерями и именно тогда начинают проявлять интерес к этим вопросам.

Учитывая психологические и социальные особенности девушек [3], следует считать, что ей условия обучения в вузе «обходятся» более серьезными последствиями для здоровья, чем мужчине. В связи с этим и роль физической культуры в ее образе жизни должна быть более значимой.

Необходимость в этом заключается не только в отмеченном выше малом охвате им женского контингента, но и в тревожной статистике о состоянии репродуктивной системы девушек студенческого возраста [6].

При подборе упражнений учитываются физиологические особенности строения женского организма (менструация, беременность, послеродовой период, кормление грудью). Так, в период менструации девушкам, без каких-либо нарушений менструального цикла занятия разрешены, но со значительным снижением нагрузок и изменением их характера, а

именно: исключаются упражнения, связанные с большими усилиями, сотрясением тела, натуживанием.

Общее положительное влияние занятий современными оздоровительными физическим упражнениями на организм девушки известно. Если средства оздоровительных физических упражнений применяются регулярно, правильно и рационально, то занимающаяся девушка реже болеет, у неё высокий жизненный тонус, устойчивая нервная система, красивая фигура и легкая походка. И в дальнейшем эти девушки легче рожают, у них реже наблюдаются послеродовые осложнения, а их дети меньше болеют. Однако следует отметить, что это благотворное влияние наблюдается в том случае, когда занятия оздоровительными физическими упражнениями поведутся с учетом из положительного воздействия на детородную функцию [5].

Наиболее высокой эффективностью для укрепления и улучшения здоровья обладают комплексные занятия, включающие аэробные упражнения для тренировки сердечно-сосудистой системы и выносливости, силовые (работа с отягощениями) – для коррекции фигуры. Упражнения для развития гибкости (stretch) включаются первыми и последними в любую программу, потому что хорошая эластичность мышц, суставов и связок резко уменьшает вероятность травм, повышает амплитуду движений, позволяет мышцам быстрее восстанавливаться после физических нагрузок. Так же в занятия включаются разные виды физических упражнений из фитнеса, йоги, прыжки на скакалках и работа с эспандерами, и гантелями. Особое внимание уделяется упражнения для мышц живота и брюшной стенки, так как упражнения для пресса, которые препятствуют растягиванию стенок живота, что очень важно для выполнения детородной функции. Кроме того упражнения, укрепляющие мышцы тазового дна и кости таза, улучшают кровоснабжение в области таза. Укрепляющие сердечно-сосудистую и дыхательные системы, и исключаются упражнения связанные с систематическим повышением внутрибрюшного давления, со значительным сотрясением тела и т.п.

На занятиях по фитнес-аэробике (pilates, callanetic, stretch, fitbol), аэробными и силовыми упражнениями пропагандируются идеалы психофизического здоровья, рождения здорового ребенка, протекания беременности, молодости, красоты, успешности, что оказывает положительное влияние на мировоззрение занимающихся, формирование духовных и нравственных ценностей.

В процессе работы было установлено, что оздоровительные физические упражнения доставляют девушкам удовольствие и удовлетворяют их потребности в двигательной активности, способствуют формированию красивой фигуры, эмоциональности, поддержания хорошей формы, обучение красоте движений и пластике, депрессию, уверенность в себе с

помощью поистине волшебных упражнений, меньше болеют, занимаются оздоровительными физическими упражнениями с желанием, у них хороший сон и аппетит, функциональные возможности кровообращения и дыхания увеличиваются – в состоянии покоя организм работает более экономно, уменьшается частота сердечных сокращений и дыхания, увеличивается ударный объем сердца (количество крови, которое сердце выбрасывает за один удар).

Таким образом, не вызывают сомнения значительные возможности вузовской физической культуры в обеспечении здоровья женского контингента. При этом следует отметить то обстоятельство, что важнейшим условием его эффективности является ориентация, прежде всего, на воспитание именно физической культуры, для чего оно должно строиться на обеспечении заинтересованного отношения студенток к самим занятиям на основе свойственного каждому человеку стремления к самоутверждению, к самореализации. Такое положение, однако, находится в явном противоречии с существующим в подавляющей части ВУЗов страны отношением к контрольным нормативам по физической культуре (отметим, что сама программа физической культуры для вузов является, как указано на ее титуле «рекомендуемой»). Такие нормативы не учитывают индивидуальные особенности студента, значительная часть которых имеет наследственную природу, и его уровень здоровья и физической подготовленности на данном периоде обучения. Естественно, что все это формирует у студентов не физическую культуру, а отрицательное отношение к занятиям физической культурой. С другой стороны, как доказывает практика, если преподаватель ставит посильную для каждого данного студента задачу («надо прибавить к предыдущему результату») и *объявит, как достичь этого результата, а в течение учебного года будет не только интересоваться положением дел, но и давать советы, корректировать нагрузки и т.д.*, то в этом случае можно рассчитывать и на рост физических показателей студента, и на его приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями. Однако предлагаемый подход означает постановку не только реально достижимых задач, но и тот уж уровень, который бы требовал от студента определенного труда для их разрешения – только в этом случае он получит удовлетворение от полученного результата [4].

Таким образом, физическая культура имеет богатые резервы совершенствования в приобщении широкого контингента студенток к регулярным занятиям физического воспитания и в их подготовке к полноценному выполнению функций деторождения.

Литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ под ред. Е.Б.Мякиченко, М.П.Шестакова. – Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.

2. Бондаренко Е.В. Формирование культуры движений студенток средствами аэробики /Е.В.Бондаренко// Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 7 – С. 33-36.
3. Вайнер Э.Н. Общая валеология. – Липецк, 1999. – 217 с.
4. Вайнер Э.Н., Чаплыгина Е.В. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни студенток \\ Научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье». - Воронеж, 2005. - № 3(5) - С. 51-53.
5. Котешева И.А. Оздоровительная гимнастика при женских болезнях и беременности. – М.: Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2002. – 240 с.
6. Савельев С.И. с соавт. Качественный уровень репродуктивного потенциала женщин фертильного возраста в г. Липецке. \\ Материалы конференции «Медико-психологические и педагогические проблемы качества жизни». – Липецк, 2003, - С. 36-38.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ОЦЕНКА ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛОМ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Кастро Сантос Эдгар Камильо, Климова В.К., Тимошук А.В*., Атаманенко С.А.*

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет
ГБОУ «Белгородская коррекционная общеобразовательная школа-интернат №23»,
г. Белгород*

klimova@bsu.edu.ru, camilocastro0426@gmail.com, timoshhuk@list.ru

Актуальность. В настоящее время проблема социальной адаптации и физической реабилитации детей с нарушением слуха в связи с распространенностью данной патологии приобрела большое значение. Установлено, что различные нарушения слуха создают у детей вторичные отклонения в психическом и физическом развитии (Розанова Т.В., 1991). Вместе с тем, наличие особенностей в физическом развитии глухих и слабослышащих детей не может являться свидетельством неполноценности их организма (Байкина Н.Г., 1999).

Исследованиями доказано, что глухие и слабослышащие дети уступают слышащим сверстникам как в физическом развитии, так и по уровню двигательной подготовленности. Недостатки в равновесии и деятельности вестибулярного анализатора приводят к приспособительным реакциям в статике и моторике (Михайленкова И.А. 2003). В этом плане физическое воспитание является одним из основных путей коррекции нарушений физического развития, двигательной подготовленности, психомоторики, волевых качеств, воспитания двигательной грамотности и приобщения глухих и слабослышащих детей к трудовой деятельности, самообслуживанию, социальной адаптированности.

Вестибулярный анализатор воспринимает сигналы о положении тела и головы в пространстве, изменении скорости и направлении движения, обеспечивает единую функцию восприятия и ориентировки в пространстве, оказывает постоянное воздействие на тонус мышц. Патологический процесс в слуховом анализаторе изменяет функцию вестибулярного аппарата, а вестибулярные нарушения, в свою очередь, влияют на формирование двигательной сферы. Степень сохранности вестибулярного аппарата не всегда коррелирует с проявлением вестибулярной устойчивости. Однако ведущим и решающим фактором в регуляции чувства равновесия является не с само функциональное состояние вестибулярного

аппарата или степень сохранности слуха, а мышечно-суставное чувство и деятельность двигательного аппарата.

В городе Белгороде специальным коррекционным образованием охвачено более 200 детей, имеющих нарушения слуховой функции (глухие и слабослышащие). Однако, на сегодняшний день не существует специальных методик обучения детей-инвалидов с нарушением слуха основным приемам, используемых в спортивных играх, в частности, футболу.

Организация и методы исследования. В данном исследовании принимало участие 16 школьников, обучающихся в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении "Белгородская общеобразовательная школа-интернат №23». Участники исследования посещали секцию футбола, организованную при этой школе. Возраст участников - от 14 до 17 лет. У всех отмечено нарушения слуха различной степени. Длительность исследования - 4 месяца (1 и 2 учебная четверть) с сентября 2016 по декабрь 2016. Занятия проводились 2 раза в неделю, длительность -1,5 часа. Руководитель секции футбола – Атаманенко Сергей Александрович (инвалид по слуху, заслуженный мастер спорта, сурдолимпийский чемпион 1981г)

В исследовании использовались следующие методы.

- **Анализ научно-методической литературы** проводился с целью изучения развития функции равновесия у детей с нарушениями слуха.

- **Анализ слухо - речевых карт** проводился с помощью медицинского работника школы, заведующего слуховым кабинетом и психолога школы-интерната. Степень поражения слуха оценивалась специалистами по международной классификации тугоухости

- **Оценка состояния вестибулярного анализатора.** В ходе исследования использовались пробы Ромберга, позволяющие оценить функциональное состояние вестибулярного аппарата и уровень статической координации. Данные пробы является одним из важнейших объективных исследований при неврологическом исследовании.

Пробы Ромберга № 1.Стойка ноги вместе. Глаза закрыты. Руки вытянуты вперед.

Пробы Ромберга №2. Ноги на одной линии (пятка одной ноги с носком другой). Глаза закрыты. Руки вытянуты вперед.

Пробы Ромберга №3. Стойка на одной ноге (ноги можно менять). Глаза закрыты. Руки вытянуты вперед.

Выполнение проб. Занимающийся по команде принимает необходимое положение. Проверяющий засекает время выполнения. Если время выполнения пробы, составляет 15 секунд и более и нет покачивания тела, дрожания рук или век (тремор), проба считается

выполненной. Если занимающийся находится в каждой позе 15 секунд и менее, фиксируются покачивания тела, дрожание рук или век («тремор»), то проба считается невыполненной.

Анализ полученных результатов.

Преобладающий диагноз участников - двусторонняя сенсоневральная тугоухость различной степени. Каждому участнику предлагалось в начале и по окончании исследования выполнить все три пробы. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 - **Результаты выполнения проб Ромберга**

Время выполнения пробы	Проба Ромберга №1	Проба Ромберга №2	Проба Ромберга № 3
5 секунд	2/1	4/1	11/7
10 секунд	5/5	6/8	4/7
15 секунд	9/10	6/7	1/2

Обозначения. В числителе - количество школьников, выполнивших пробу в начале эксперимента, в знаменателе - число школьников, выполнивших пробу в конце эксперимента.

Как следует из данных, приведенных в таблице, пробу Ромберга №1 в начале эксперимента смогли выполнить 9 человек из 16. В конце эксперимента количество выполнивших пробу увеличилось до 10 человек. У одного школьника выявлено улучшение результата - из диапазона «5 секунд и меньше», он перешел в диапазоне «10 секунд и меньше».

При выполнении пробы Ромберга №2, количество школьников, выполнивших пробу также увеличилось на одного человека, хотя увеличение времени при выполнении данной пробы с 0 до 5 секунд увеличилось у 3 человек.

При выполнении пробы Ромберга №3 отмечено успешное выполнении пробы у двух участников (в начале исследования только один участник смог выполнить данную пробу). 4 участника смогли улучшить свой результат, выполнив пробу более чем за 5 секунд, но менее чем за 10 секунд.

Таким образом, при занятиях школьников с нарушениями слуха в секции футбола отмечена положительная тенденция, заключающаяся в увеличении времени выполнения проб, оценивающих функцию вестибулярного анализатора. Это указывает на стимуляцию развития координации движений при занятиях игровыми видами спорта у школьников с данной нозологией.

Литература

1. Розанова Т.В. Развитие способностей у глухих детей в процессе обучения. / Т.В.Розанова. - М.: Педагогика, 1991. – 86 с.
2. Байкина Н.Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. / Н.Г.Байкина, Г.М.Серемеев. - М.: Советский спорт, 1999. – 123 с
3. Михайленкова И.А. Коррекция сенсорного и интеллектуального развития младших школьников с нарушением слуха. / И.А.Михайленкова. - СПб.: Педагогика, 2003, - 86 с.

РЕАБИЛИТАЦИЯ И САМОРЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ КОМПРЕССИОННОГО ПЕРЕЛОМА ПОЗВОНОЧНИКА

Кожемякин А. В., Климова В.К.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
andrejkozhemyakin@yandex.ru., klimova@bsu.edu.ru*

Аннотация: В статье приводится описание этапов реабилитации после тяжелой травмы позвоночника. Основной акцент делается на самостоятельную постановку цели и пути ее достижения с использованием средств физической культуры. Оценивается эффективность реабилитационных мероприятий.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, травма позвоночника, реабилитация, самореабилитация.

Перелом позвоночника – опасное патологическое состояние, заключающееся в нарушении целостности позвоночника, возможном травмировании прилегающих анатомических образований, особенно спинного мозга, что делает травму тяжелой, нередко приводящей к тяжелым последствиям.

Ежегодно до 500 тысяч человек получают травму позвоночника. Вероятность преждевременной смерти лиц, перенесших травму позвоночника, в 2-5 раз выше, чем у здоровых людей. В странах с низким уровнем дохода показатели выживаемости более низкие. В докладе Всемирной организации здравоохранения «Международный обзор травматизма позвоночника» представлены данные о причинах травм позвоночника, их профилактике, реабилитационных мероприятиях, описан опыт людей, получивших такую травму. «Травма позвоночника является сложным в медицинском отношении и

деструктивным для жизни человека нарушением», - отмечает директор Департамента ВОЗ по предупреждению насилия и травматизма и по инвалидности д-р Этьен Круг. «Однако, травму позвоночника можно предотвратить, пережить, и она может быть совместима с хорошим состоянием здоровья и социальной интеграцией» [1].

В подтверждение этого приведу собственный пример. Я получил травму позвоночника в 2002 году в результате падения с высоты. Диагноз – компрессионный переломо-вывих 9 и 10-го грудных позвонков с нарушением проводимости спинного мозга, нижней спастической параплегией и нарушением функций тазовых органов. В результате – три перенесенных мною операции по декомпрессии позвонков и их стабилизация с помощью титановой пластины в течение четырех месяцев нахождения в нейро-хирургическом отделении больницы.

В тот период времени состояние организма оценивалось как тяжелое, отсутствовала чувствительность в ногах и животе, потеря веса до 30 кг (с 80 до 50), пролежни (из-за отсутствия трофики), заболевание всех внутренних органов. В данный период о реабилитации речи не велось. Присутствовало только медикаментозное лечение и велась борьба за жизнь.

Спустя четыре месяца, когда операционно-больничный режим закончился, было ясно, что нужно восстанавливаться. Но каким способом? С чего начать? Как получать нагрузку лежа, не повредив позвоночник заново? Как научиться сидеть и укреплять мышцы? Как жить? Понимал в тот момент лишь одно – лечение и реабилитация – это абсолютно разные понятия.

Первый шаг на пути к восстановлению (а это было, как показывает моя практика, верное решение) – правильная постановка цели и волевой компонент при реабилитации. Первой задачей было не «встать на ноги!», а научиться самостоятельно себя обслуживать и жить в окружающей среде, максимально ограничив себя от помощи других людей.

Почему я акцентирую внимание на правильной постановке цели? Потому что большая победа состоит из маленьких побед. А какая это победа, если всю жизнь твои близкие будут ставить тебя на ноги на несколько минут или секунд, чтобы потом тебя снова уложить горизонтально на сутки в изнеможенном состоянии (таком же, как и у них).

Перейдем к маленьким победам. Вот факты. Спустя месяц после операций, первым этапом моей реабилитации стал массаж и дыхательная гимнастика. Как известно, массаж улучшает кровообращение, а дыхательная гимнастика помогает обогатить клетки организма кислородом и вывести из них углекислоту. В результате курса проведенных ежедневных и систематических занятий заметно стали заживать пролежни, исчезли полностью заболевания

легких, мышцы стали обретать тонус, нормализовался сон. Постепенно организм требовал перехода к следующему этапу – ЛФК!

Хотелось бы акцентировать внимание на том, что цель моего восстановления осталась неизменной – труднодостижимой, но реальной! Проходя интенсивную реабилитацию, я учился самообслуживанию, появилось желание вернуться к прежней профессии, которая была связана со спортом, добиться новых результатов, постичь что-то новое.

А какой спорт может быть без физических нагрузок? Для подтверждения вышесказанного приведу примеры из дальнейшей своей самореабилитационной практики.

В течение следующего года после травмы на первом этапе своей физической подготовки я разработал свою собственную систему горизонтальной нагрузки, включив в нее систематические динамические и статистические упражнения для развития силы рук, мышц груди, живота и даже мышц спины. В качестве отягощений применял эластичную резину, а к концу года использовал гантели (весом до 20 кг) и силовые экспандеры. В результате нагрузок мышцы значительно окрепли, появилось чувство и уверенность, что позвоночник закреплён мышечным корсетом. Итог занятий прошедшего года – я могу самостоятельно сидеть без опоры!

Следующим этапом стала задача, передвигаясь самостоятельно на инвалидной коляске, получить санаторно-курортное лечение. В 2004 году прошел реабилитацию в санатории им. Н.Н. Бурденко в г.Саки [2]. Основной медицинский профиль санатория – санаторно-курортное лечение (медицинская реабилитация) пациентов с последствиями травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. 45 дней! Без сопровождающего! Самостоятельно!

Победа очередная! Маленькая! Но победа! Моральная и психологическая! Получил курс грязелечения, ЛФК, массажа, физиопроцедур. Плавал в бассейне, в море, «кролем», «брассом» и «на спине». Результат года реабилитации - встаю на ноги при помощи костылей, хожу в параллельных брусках, использую силу рук и частично ног!

Ошибка многих больных с травмой позвоночника – это ожидание эффекта от реабилитационных курсов и санаторных лечений в отсутствии ежедневной физической нагрузки. Нужно понимать, что большой прогресс в восстановлении достигается за счет развития физических качеств, за счет многократного повторения упражнений. При этом двигательная деятельность сопровождается целым комплексом изменений биологических структур и функций. Физические упражнения оказывают положительное влияние на организм человека с ограниченными возможностями в любом возрасте, особенно на растущий организм с нарушениями в развитии;

- 1) укрепляют и развивают опорно-двигательный аппарат, стимулируют рост костей, укрепляют суставы и связки, повышают силу, тонус и эластичность мышц;
- 2) улучшают крово - и лимфообращение, обмен веществ;
- 3) благоприятно влияют на ЦНС, повышают работоспособность коры головного мозга и устойчивость к сильным раздражителям;
- 4) улучшают аналитико-синтетическую деятельность ЦНС и взаимодействие двух сигнальных систем.

Большую роль в моей реабилитации, помимо ОФП, сыграла одна из лучших (по моему мнению) циклических нагрузок – плавание. Систематические занятия в бассейне оказали благотворное влияние на мое восстановление. Массирующее действие воды, разгрузка позвоночника, свобода движений в безопорной среде еще более укрепили мышцы, связки, суставы, усилили обменные процессы, периферическое кровообращение, глубину дыхания, улучшили сон и аппетит.

В 2005 году я пришел к своей заветной цели – вернулся в спорт! Но в другой вид новый для меня (до травмы я занимался легкой атлетикой) - пулевая стрельба среди лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. Считаю, что пришел туда уже подготовленным в физическом плане. Осталось только освоить технику стрельбы, понять психологию, новую биомеханику и включиться в работу. На сегодняшний день, занимаясь этим прекрасным и доступным для меня видом спорта, я являюсь многократным победителем и призером чемпионатов России, неоднократным призером чемпионатов Европы, победителем и призером кубков мира, чемпионом мира, членом паралимпийской сборной команды России.

В завершении хочу добавить, что многим и решающим фактором восстановления после тяжелых травм (помимо упорства, терпения и трудолюбия) является правильная постановка цели!

С уважением к Вам, автор статьи - Андрей Кожемякин, сотрудник ГУ МЧС России по Белгородской области, любящий муж, отец двух дочерей, магистрант отделения адаптивной физической культуры НИУ «БелГУ».

Литература

1. www.who.int/mediacentre/news/releases/2013/spinal-cord-injury-20131202/ru
2. <http://saki-burdenko.ru/>

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО ЛЫЖНОГО СПОРТА В РОССИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Никулин И.Н., Мальцев А.В., Жменя А.О.

Белгородский государственный национальный

исследовательский университет, Россия, г. Белгород

nikulin_i@bsu.edu.ru, bystrov.foreva91@inbox.ru, nastyazhmenya211@gmail.com

Аннотация: В данной статье выявлены основные проблемы развития адаптивного лыжного спорта в России на современном этапе. Определены факторы, способствующие частичному решению проблемы развития адаптивного лыжного спорта.

Ключевые слова: Адаптивный спорт, адаптивная физическая культура, лыжный спорт, люди с ограниченными возможностями, .

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт следует рассматривать как средство для социальной интеграции инвалидов в общество, мощный стимул, помогающий восстановлению или установлению контакта с окружающим миром. Адаптивный спорт оказывает глубокое многостороннее воздействие на сущностные стороны человека, развивая его духовно и физически. Это длительный процесс формирования личности, аккумулирующий в себе ценности, нормы, традиции, идеалы и правила спортивного поведения. Это накопление индивидуального опыта социальной жизни в спорте. Развитие адаптивной физической культуры необходимо как важнейшее средство физической, психической и социальной адаптации инвалидов, их интеграции в социум [1].

В последние годы в нашей стране адаптивный спорт выходит на новый уровень развития, и связано это с тем, что растет внимание государства к людям с ограниченными возможностями. Заметно выросло число спортивно-массовых мероприятий, у инвалидов появляется больше возможностей участвовать в различных соревнованиях, а набор спортивных дисциплин с каждым годом отличается все большим разнообразием. Но до сих пор существуют проблемы, которые необходимо решать [3].

Цель исследования – выявить и охарактеризовать основные проблемы развития адаптивного лыжного спорта в России на современном этапе.

Для решения данной цели, были поставлены следующие задачи исследования:

1. Выявить основные проблемы развития адаптивного лыжного спорта в России на современном этапе; 2. Обосновать и выделить наиболее существенные проблемы развития

адаптивного лыжного спорта; 3. Определить факторы, способствовавшие успешному развитию адаптивного лыжного спорта в России.

Проблемы развития адаптивного лыжного спорта в России на современном этапе очевидны. Среди основных проблем можно выделить следующие:

1. Слабое развитие и недостаточное количество специализированных спортивных комплексов, тренировочных баз, детско-юношеских спортивных школ для спортсменов-инвалидов.

2. Недостаток финансовых средств, выделяемых для приобретения необходимого оборудования и инвентаря, но и принципиальное отсутствие на имеющихся спортивных сооружениях специального оборудования, необходимого для полноценной организации занятий лиц с ограниченными возможностями.

3. Низкая кадровая обеспеченность системы спорта для инвалидов, малое количество компетентных тренеров для обучения и тренировки спортсменов с ограниченными возможностями.

4. Недостаток научно-методической литературы, посвященных проблеме спортивной подготовки людей с ограниченными возможностями в лыжном спорте, в полной мере учитывающих специфику их диагноза.

5. Недостатки в организации учебно-тренировочного процесса. Решение данной проблемы является жизненно необходимым, поскольку занятия физическими упражнениями сопряжены для инвалидов с опасностью и риском (падения, получения травм и т.п.).

6. Слабая популяризация адаптивного лыжного спорта среди населения.

Решение перечисленного ряда проблем адаптивного лыжного спорта возможно только при объединении усилий научных и практических работников физической культуры, медицины, образования, социального обеспечения [2].

К факторам, способствующим развитию адаптивного лыжного спорта в России можно отнести следующее:

1. Разработка положения о детской адаптивно-спортивной школе (ДАСШ) и их открытие за счет средств бюджетов территорий.

2. Создание необходимой инфраструктуры адаптивного лыжного спорта в регионах России.

3. Подготовка кадров - специалистов в области адаптивного лыжного спорта в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта.

4. Проведение фундаментальных и прикладных научных исследований по адаптивному лыжному спорту.

Вместе с тем создание для лиц с ограниченными возможностями здоровья современных и качественных условий для занятий адаптивной физической культурой и спортом, формирование у них соответствующей потребности являются одними из важнейших задач, поставленных в Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ в период до 2020 г.

Литература

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие /С.П. Евсеев – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
2. Евсеев С. П. Проблемы развития адаптивного спорта /С.П. Евсеев // Человек в мире спорта. - 1998. - Т. 2. - С. 527-528.
3. Мешавкина, А. В. Основные проблемы развития адаптивного спорта / А. В. Мешавкина, О. А. Веденина // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях, проблемы и перспективы развития. - 2015. - С. 107-110.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ШКОЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

Петровская А.Ю., Петровская Л.Н.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

МСКОУ С(К)ОШ №30 VIII вида г. Белгорода

nastenka.petrovskaya.91@mail.ru

Аннотация: Рассматриваются вопросы организации физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, имеющими нарушения интеллекта. Оценивается эффективность мероприятий для детей с данной нозологией.

Ключевые слова: нарушение интеллекта, физкультурно-оздоровительная работа.

Нарушение интеллекта у детей (умственная отсталость) – это стойкое, необратимое нарушение познавательной деятельности, вызванное органическим поражением головного мозга, характеризующееся стойкостью, необратимостью дефекта и ведущее к социальной дезадаптации. Педагогическим критерием диагностирования детей с умственной отсталостью является низкий уровень обучаемости (Шапкова Л.В., 2001; Мозговой В.М, 2004).

Физкультурно-оздоровительная работа – мероприятия, проводимые школой с целью укрепления здоровья учащихся, основанная на широком использовании средств физической культуры в режиме учебных занятий и во внеурочное время. Целенаправленная физкультурно-оздоровительная работа оказывает стимулирующее воздействие на организм умственно отсталого ребенка и больше, чем другие средства, соответствует удовлетворению естественной потребности в движении, противодействует гипокинезии и способствует восстановлению утраченного здоровья, укреплению всех функций организма, развитию физических способностей.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушения и интеллекта, основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия ребенка, на создании для него индивидуальной коррекционно-развивающей программы, основанной на всесторонней комплексной коррекции нарушений.

Нагрузка на организм умственно-отсталого ребенка во время учебной деятельности требует от всех педагогов постоянного контроля за состоянием здоровья, организации щадящего, охранительного режима, проведение мероприятий, направленных на развитие двигательных качеств, формирование навыков и умений, повышение работоспособности, привитие интереса к занятиям физическими упражнениями и играми. Все мероприятия проводятся согласно плану внутришкольного режима, содействуют совершенствованию спортивных навыков, закаляют организм и укрепляют здоровье детей, способствуют приобретению навыков самообслуживания, поведения и ориентировки на местности.

Основными формами физкультурно-оздоровительной работы в МСКОУ С(К)ОШ №30 VIII вида являются:

1) **Ежедневная утренняя гимнастика** - проводимая как в помещении, так и на свежем воздухе. Эта форма занятий физическими упражнениями призвана решать главным образом оздоровительные и воспитательные задачи. Упражнения благоприятно воздействуют на организм, способствуют формированию правильной осанки, актов дыхания, воспитывают привычку регулярно заниматься утренней гимнастикой. Коллективное выполнение физических упражнений до уроков дисциплинирует, организует и сплачивает учащихся, повышает их работоспособность. Учитель физической культуры разрабатывает план проведения утренней гимнастики, в котором комплексы упражнений расписаны на год. Занятия могут вести не только учителя физкультуры, но и способные учащиеся 10-11 классов. Дети, которые не могут выполнять упражнения или имеют медицинский отвод, от гимнастики освобождаются. По возможности утреннюю гимнастику нужно проводить под музыкальное сопровождение. Проводя гимнастику, учитель способствует развитию чувства темпа, ритма, памяти, внимания, создает бодрое, веселое настроение на весь учебный день.

2) **Физкультминутки** – небольшой по интенсивности и времени комплекс физических упражнений, средство активного отдыха. Физкультминутки способствуют повышению внимания и активности на уроках, лучшему усвоению учебного материала. Упражнения для физкультминуток рекомендует учитель физической культуры. Комплекс состоит из простых и хорошо знакомых упражнений. Упражнения обновляются постепенно: заменяется по одному упражнению в неделю. Для возбудимых детей подбирают упражнения, способствующие уменьшению возбудимости, а для заторможенных, наоборот, включают упражнения, способствующие некоторому повышению возбудимости. При дифференциации занятий для учащихся следует учитывать тяжесть дефекта и сопутствующие ему заболевания.

3) **Уроки лечебной физкультуры.** Работа в этом направлении ведется на коррекцию и компенсацию нарушений физического развития. В этой группе занимаются дети с нарушением осанки, ожирением, дефектами стопы и т.д. Занятия проводятся по новым технологиям с элементами звуковой и дыхательной гимнастики, с аутотренингом, под музыкальное сопровождение. С детьми проводятся беседы о здоровом образе жизни, правильной осанке, босохождении, домашних правилах здоровья. Комплектование групп производится вначале учебного года на основании заключения врача. Эффективность ЛФК во многом зависит от интереса учащихся к этим занятиям. Интерес обеспечивается посильностью, привлекательностью, и разнообразием упражнений, правильной индивидуальной дозировкой физической нагрузки.

4) **Тестирование** уровня развития двигательных умений и навыков с целью выявления уровня физического развития проводится в начале и в конце учебного года и включает: бег – 30 м; бег 60 м; прыжок в длину способом «согнув ноги» с места и тот же прыжок с разбега, метание набивного мяча, метание малого мяча правой и левой: рукой; подтягивание (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре (девушки), и динамометрия кисти правой, левой рукой. К концу учебного года выявленная степень развития физических качеств фиксируется в паспорте здоровья. Если результат положительный то есть идет повышение уровня физического развития, то это свидетельствует об отличной целенаправленной работе учителей физической культуры по созданию необходимых условий для включения каждого ученика в ежедневные занятия, внеклассные, внешкольные мероприятия по физической культуре и спорту.

5) **Ритмическая гимнастика.** Здесь главную роль играют темп и интенсивность движений, работа всех мышц и суставов. Современная ритмическая музыка, яркая одежда, различное оборудование, создают положительный эмоциональный фон. При занятиях ритмической гимнастикой повышается работоспособность. Сложность исполнения упражнений требует от школьников разносторонней подготовленности и достаточного

развития координаций. Упражнения ритмической гимнастики соответствуют особенностям моторики школьников, их способности к выполнению мягких, плавных, танцевальных по характеру упражнений. Разнообразие, широкий диапазон трудности упражнений позволяют применять их в занятиях с группой различного возраста и разной подготовленности. В состав кружка ритмической гимнастики, созданного при школе №30, входят разновозрастные дети. Результатом работы кружка являются показательные выступления и участие детей с ограниченными возможностями в зональном фестивале областного этапа Всероссийского фестиваля детского творчества «Созвездие», «Поверь в себя», «Жизнь – творчество, творчество – жизнь», «Спорт для всех», «Преодоление» и т.д.

б) **Подвижные игры.** В играх встречаются все основные виды движений - ходьба, бег, прыжки, метания, преодоление препятствий, перенос грузов, и др. Большое оздоровительное воздействие оказывают игры, проводимые на воздухе - они являются значимым средством активного отдыха. Важно то, что в играх дети очень активны, подчиняются правилам игры, повышают свой интеллектуальный уровень. Игры способствуют развитию внимания, сообразительности воспитанию дружбы, товарищества, развитию силы, ловкости, быстроты, выносливости и активно используются для развития двигательных способностей учащихся.

7) В работе, по сохранению и укреплению здоровья детей в режиме школы были организованы еженедельные «Уроки здоровья», ежемесячные «Дни здоровья», 7 апреля проведен Всероссийский день здоровья, «Веселые старты», «Быстрее, выше, сильнее», «Мы и дорога», «День матери» и т.д.

8) **Секционная работа.** В коррекционной школе работают различные секции и кружки: мини-футбол, настольный теннис, мини-баскетбол, и др. Результат работы - внутришкольные первенства, различные товарищеские встречи.

9) **Урок физической культуры** является основной формой физического воспитания в школе. В режиме школы он проводится 2-3 раза в неделю на свежем воздухе и в спортивном зале. При разработке рациональной методики уроков учителя школы основываются на том, что активная двигательная деятельность ребенка способствует развитию всех зон коры больших полушарий мозга, содействует улучшению координации межцентральных связей, формированию двигательных взаимодействий, повышению умственной работоспособности. Наибольшие физические нагрузки учащиеся выполняют между 20-й и 35-й минутами урока. В заключительную часть включают подвижные игры, игры на концентрацию внимания, задания подведение итогов. На уроках формируются нравственные убеждения, детей приучают к соблюдению правил поведения, развивается стремление помогать товарищам, доброжелательно относиться друг к другу, инициативность,

самостоятельность. Планируя физические нагрузки для учащихся, следует иметь в виду, что почти все упражнения играют роль корригирующих факторов направленного воздействия. Такие особенности методики урока повышают интерес у школьников к занятиям физической культуре, вызывают у них стремление к физическому самосовершенствованию, что в итоге положительно сказывается на повышении эффективности коррекционно-воспитательной работы по преодолению у них двигательных нарушений.

Эффективность процесса физического воспитания учащихся в специальной школе зависит от комплексной организации работы по коррекции двигательных нарушений, которая заключается в единстве форм учебной и внеклассной работы, создании при этом адекватных условий для умственного и физического развития, формирования двигательной сферы с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Физкультурно-оздоровительная работа в школе должна быть организована на высоком уровне с использованием различные средства физической культуры в режиме учебного заведения и во внеурочное время с главной целью – укрепить здоровье детей.

Литература

1. Мозговой В.М. Развитие и коррекция двигательных функций учащихся с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания./ В.М/ Мозговой.- М.: Академия, 2004.-187 с.
2. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. Методические рекомендации /Л.В.Шапкова. - М.: Советский спорт, 2001.-215 с.

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РИТМИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ 5-6 ЛЕТ С ДИАГНОЗОМ ДЕТСКИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ

Седавных А.М., Завьялова Т.П.

Тюменский Государственный университет, институт физической культуры,

Россия, г. Тюмень

sedavnyx.angelina@mail.ru, zavyalova@mail.ru

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы использования адаптивной физической культуры с детьми, имеющие детский церебральный паралич (ДЦП), дается краткое содержание структурных компонентов программы по танцевальной ритмике, её цели, задачи и функции.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, детский церебральный паралич, танцевальная ритмика, развитие двигательных действий, дошкольники 5-6 лет.

В настоящее время в России проживают более 2 миллионов детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), 8% из которых, входит в состав детской популяции, из них около семисот тысяч детей с инвалидностью [5]. Они включают в себя различные группы заболеваний: отсталость умственного развития, задержку психоречевого развития, нарушения слуха, проблемы со зрением, речевые отклонения, нарушения в работе опорно-двигательного аппарата, расстройства поведения и общения, детский церебральный паралич (ДЦП) [2].

В 2011 году Минздрав Российской Федерации опубликовал статистику заболеваемости ДЦП в России: на конец 2010 года в стране зарегистрировано 71 429 детей с диагнозом ДЦП в возрасте до 14 лет, 13 655 детей с 15 до 17 лет [6]. Эти дети нуждаются в специальном образовании, которое отвечает за их особые потребности. По этой причине поиск различных форм и средств помощи таким детям в настоящее время особенно важен. С этой целью используются разнообразные физкультурно-оздоровительные технологии: тренажер Гросса, комплекс «сенсорная комната», иппотерапия, дельфинотерапия, Су-Джок акупунктура, цветотерапия. Среди различных средств большое значение придаётся физической культуре. В настоящее время в нашей стране специалисты активно ведут поиск современных и более эффективных технологий для коррекции и улучшения состояния здоровья детей с различными нарушениями психомоторного развития. К ним относят: шахматы, художественную гимнастику, в том числе и танцевальную ритмику [3;1].

Большое внимание уделяется не только физическому воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), а также информационной составляющей, направленной на социальную адаптацию детей. Большую работу в этом направлении выполняет православный телеканал «Спас». Телепередача знакомит людей с детьми имеющими ограниченными возможностями здоровья, с их особенностями и прививает людям осознание того, что такие дети не только нуждаются в медицинской, психологической помощи, но и нужны социальному окружению.

Проблема оздоровления детей с ОВЗ, в том числе и детей с ДЦП решается во многих городах и регионах нашей страны, а также в городе Тюмени. Изучение практического опыта, педагогические наблюдения показывают, что организация адаптивного физического воспитания, является одной из наиболее сложных и актуальных задач. На сегодняшний день в городе Тюмени, специалисты в сфере физической культуры продолжают вести поиск современных и эффективных технологий для коррекции и улучшения разных стадий

ограничения возможности здоровья (ДЦП, ЗПР и др.). Физическое воспитание входит в структуру адаптивной физической культуры и является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и коррекция опорно-двигательного нарушения ДЦП [4].

Новые подходы в процессе коррекции детей с детским церебральным параличом, подтверждают, что физическая нагрузка является эффективной технологией физического, психического и социального развития, самореализации и социализации людей с ограниченными возможностями здоровья. И такими возможностями, по мнению специалистов (Ж.Е. Фирилева, Е.Г Сайкина), обладает танцевальная ритмика [7]. Однако исследований, касающихся применения танцевальной ритмики в работе с дошкольниками 5-6 лет, имеющих ДЦП, нами не обнаружено, по этой причине проведение настоящего исследования можно признать актуальным.

На данном этапе исследования мы поставили цель выявить возможности применения танцевальной ритмики в работе с дошкольниками 5-6 лет с ДЦП. Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить программные документы, включающие танцевальную ритмику.
2. Выявить коррекционные функции танцевальной ритмики в работе с дошкольниками 5-6 лет с ДЦП;

Мы предположили, что разработанная нами в дальнейших исследованиях программа по танцевальной ритмике даст положительный результат в индивидуальных показателях психо-физического развития и физической подготовленности дошкольников 5-6 лет с ДЦП.

Изучив программные документы, было выявлено, что при занятиях танцевальной ритмикой, музыкальное сопровождение повышает эмоциональный настрой детей, увеличивает их мотивацию в обучении, формируются творческие качества личности ребёнка, такие как восприятие, воображение. Главной особенностью в танцевальной ритмике является сюжетно-ролевая основа, в которой не используется счёт. В ней используется разнообразный инвентарь (воздушные шары, гимнастические ленты, зонты, флажки и др.), с помощью которого разрабатывается моторика, силовые качества, включается внимание и интерес ребёнка к выполнению упражнений. Благодаря этому у детей не проявляется быстрое утомление. Таким образом, танцевальная ритмика, является новой направленностью в адаптивной физической культуре и имеет новый путь решения физического воспитания у детей с ДЦП.

Решая задачу по выявлению коррекционных функций при занятиях танцевальной ритмикой, было выявлено, что она выполняет образовательные, воспитательные и оздоровительные функции, их содержание представлено в таблице.

Таблица - **Коррекционные функции при занятиях танцевальной ритмикой с детьми, имеющими ДЦП**

Образовательные функции	Воспитательные функции	Оздоровительные функции
<ul style="list-style-type: none">• развитие физических качеств и общих координационных способностей• эффективное воздействие на формирование основных видов движений	<ul style="list-style-type: none">• побуждение детей к импровизации двигательных действий• развитие психических функций (зрительное, слуховое восприятие, память, моторно-двигательная память внимание);	<ul style="list-style-type: none">• укрепление костно-мышечной системы;• уменьшение спастичности, ригидность и дистонию мышц, с помощью грузов (от 500грамм до 2кг);увеличение пластической подвижности

Следующие этапы исследования будут предусматривать изучение исходных показателей физической подготовленности, психических процессов (памяти, внимания, воображения, восприятия) дошкольников 5-6 лет с ДЦП, а также разработку содержания программы, планирование различных видов занятий по танцевальной ритмике. Кроме того, в нашем исследовании будет проверяться эффективность танцевальной ритмики, как средства адаптивного физического воспитания и выявляться её роль в комплексе реабилитационных мероприятий, проводимых с дошкольниками 5-6 лет в образовательном учреждении.

Литература

1. Гросс Н.А. Современные комплексные методики физической реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата / Н.А. Гросс – М. Советский спорт, 2005. – 235 с.
2. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина— М: Советский спорт, ,2000. – 464 с.
3. Комплексная реабилитация детей с детским церебральным параличом (методические рекомендации). — СПб.: Питер, 2005. – 285 с.
4. Межман И. Ф. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры // Молодой ученый. / И. Ф. Межман, Н. В. Ухина— 2015. — №18. — С. 427-429.

Электронные ресурсы

5. Федеральная служба государственной статистики. Положение инвалидов. Режим доступа: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/#. Дата обращения: 10.10.2017.

6. Министерство здравоохранения Российской Федерации. Статистическая информация. Режим доступа: <https://www.rosminzdrav.ru/documents/6995>. Дата обращения: 10.10.2017

7. С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина ФИЗИНСТРУКТОР.РУ «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина. Режим доступа: <http://fizinstruktor.ru/>. Дата обращения: 10.10.2017.

ТЕХНОЛОГИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СНИЖЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИЗМЕНЕНИЯМИ УГЛЕВОДНОГО ОБМЕНА И САХАРНОГО ДИАБЕТА 1 ТИПА

Сиухина Е.А., Тимофеева Л.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

*Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова, Россия, г. Белгород*

Lydovik87@mail.ru

Аннотация: В статье рассматриваются рекомендации адаптивной физической культуры, которые могут быть использованы в тренерской деятельности при проведении занятий среди обучающихся имеющих заболевание сахарного диабета 1 типа, а также изменения углеводного обмена, в целях снижения уровня их утомляемости и повышения эффективности спортивных тренировок.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, сахарный диабет 1 тип, изменения углеводного обмена, утомление, механизмы мышечного напряжения, спортивная нагрузка.

В настоящее время отмечается увеличение количества обучающихся имеющих различные хронические заболевания, в особенности сахарный диабет 1 типа. По данным Международной Федерации Диабета рост числа заболевших сахарным диабетом за период

1980 по 2014 год составил 314 млн. человек, и данный показатель стабильно растет. По прогнозам ВОЗ диабет будет занимать седьмое место среди причин смертности в 2030. Сахарный диабет получил статус неинфекционной эпидемии XXI века. Рост количества студентов, с особенностями здоровья и которым необходимы адаптированные образовательные технологии и программы по физической подготовке, не вызывают споров. Образовательный процесс, в том числе и каждое учебное занятие, в особенности по физическому воспитанию, в обязательном порядке должны рассчитывать физическую нагрузку и технологию ее подачи обучающимся, имеющим некоторые отклонения в здоровье, чтобы не навредить, а служить лишь способом укрепления и повышения уровня физической активности.

В настоящее время больные сахарным диабетом, являются очень активными участниками за здоровый образ жизни и с энтузиазмом участвуют в групповых спортивных играх и занятиях по физической подготовке. Современная инсулинотерапия и медицинские устройства контроля сахара, позволяют им без труда соблюдать тот же режим жизни, что и здоровые люди. Но, несмотря на современный технический прогресс, необходимо четко понимать, что имеются физиологические особенности протекания заболевания, что требует скрупулезной проработки комплекса упражнений и контроля физиологического состояния обучающихся вовремя занятий.

При разработке тренировочных занятий, для больных сахарным диабетом, важным является понимание их физиологического состояния в особенности утомления и восстановления. Процессы утомления и восстановления у больных с сахарным диабетом значительно отличаются от аналогичных процессов, происходящих у здоровых людей.

Процесс утомления - это совокупность изменений, происходящих в различных органах, системах и организме в целом, в период выполнения физической работы и приводящих, в конце концов, к невозможности ее продолжения [1].

Основными механизмами, определяющими мышечное напряжения являются:

1. Истощение энергетических ресурсов.
2. Интоксикация накапливающимися продуктами распада энергетических веществ.
3. Задущение в результате недостаточного поступления кислорода.

При этом роль этих механизмов, при выполнении упражнений различной интенсивности неоднозначна.

В процессе спортивной нагрузки, одним из важнейших механизмов развития мышечного утомления является истощение внутримышечных запасов фосфагенов, особенно в нагрузках максимальной и околорасположенной мощности. Их истощение приводит к невозможности мышечного сокращения. Для преодоления данного эффекта нагрузка

должна быть умеренной, тогда снижение фосфагенов будет незначительной. Наряду с фосфагенами, не менее важную роль играют углеводные ресурсы, в первую очередь - гликоген в рабочих мышцах и печени. Мышечный гликоген обеспечивает энергией в процессе анаэробных и максимально аэробных упражнениях.

В околоремальных и субремальных нагрузках мышечный гликоген и глюкоза крови являются основными энергетическими субстратами в работе мышц. В среднем, максимальная продолжительность упражнения не может составлять более 90 минут, в максимально возможном ритме, так как по истечении этого времени, показатели мышечного гликогена приближаются к нулю. Очень важным, после таких нагрузок является питание, которое в обязательном порядке должно содержать углеводы, так как при их отсутствии, восстановление в организме гликогена не происходит и впоследствии снижает эффективность тренировочных упражнений. Гликоген в мышцах и уровень глюкозы в крови взаимосвязаны. Даже при незначительном уменьшении гликогена в мышцах, идет расход глюкозы из крови, которая обеспечивает полноценную работу нервной системы. Из-за увеличения использования глюкозы работающими мышцами уменьшаются запасы гликогена в печени, расщепление которого обеспечивает поступление глюкозы в кровь. Поэтому при выполнении упражнений средней аэробной мощности снижается содержание глюкозы в крови (развивается гипогликемия), что в свою очередь, приводит к нарушению деятельности ЦНС и утомлению.

В процессе занятий, со стороны тренера, необходим контроль сахара крови - до, вовремя и после занятия, в целях коррекции состояния. В идеале уровень сахара для физической нагрузки, должен быть в пределах 4,5-6,5 ммол/л, при этом допускается незначительные его колебания в сторону увеличения, в диапазоне 6,5-8 ммол/л. При показателях сахара выше 10 ммол/л физическая нагрузка не рекомендуется.

В здоровом организме, чем выше исходное содержание гликогена в мышечной ткани и печени, тем медленнее проявляется утомление. Поэтому прием глюкозы во время занятий и выполнении упражнений необходимо для повышения работоспособности спортсмена. Контроль сахара в процессе тренировки необходим в обязательном порядке, так как наблюдается индивидуальная вариация, как в сторону его понижение, так и его резкого увеличения. Снижение сахара в процессе нагрузок, как было сказано выше, связано с перерасходом гликогена в мышцах и глюкозы в крови, а его резкое повышение с феноменом скрытой гипогликемии, и резким выбросом в кровь дополнительного сахара из печени. А при высоких показателях сахара физические нагрузки вредны. При этом показатели сахара при скрытой гипогликемии могут вырасти до критических показателей (20-30 ммол/л). В результате чего может наступить гипергликемическая кома.

У здорового спортсмена употребление углеводов до тренировки является не целесообразным, так как повышает выброс инсулина в кровь и может снизить содержание глюкозы в крови, что в свою очередь есть залог работоспособности мышц. У больных сахарным диабетом прием углеводсодержащей пищи перед физической нагрузкой может вызвать рост сахара, что оказывает отрицательную дополнительную нагрузку практически на все системы организма. При сильно повышенном сахаре тренировка противопоказана, но незначительное повышение показателей, может быть компенсировано физической нагрузкой [2].

Накопление в мышцах и крови молочной кислоты, негативно сказывается на работе ЦНС. У больных сахарным диабетом, в связи с заболеванием, происходят значительные изменения в периферической нервной системе, приводя к различным проявлениям нейропатии. Поэтому совокупность патологических процессов в нервной системе организма и количества молочной кислоты в мышцах ускоряют процессы утомления мышечной активности у больных с сахарным диабетом. Поэтому со стороны тренера необходимо понимание анамнеза обучающегося, в целях расчета необходимой доли физической нагрузки, которая будет для него полезна

На скорость протекания процесса утомления влияют функциональные возможности кислородотранспортной системы, которая лимитирует физическую активность, посредством сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Утомление связано со снижением производительности сердечно-сосудистой системы, особенно сердца. У больных диабетом, наравне с поражениями нервной системы, наблюдаются также патологические изменения и в сердечно-сосудистой, что снижает ее функциональные возможности проявления в спортивных нагрузках. Конечно же, данные патологические процессы зависят от фактора контроля уровня сахара в крови и компенсации диабета, а также периода болезни. Но в рамках тренерской деятельности, необходим учет наличия и протекания патологических процессов. Поэтому дозировка физической нагрузки должна учитывать актуальное состояния обучающегося, срок его болезни и компенсацию диабета. Желательно ознакомиться с результатами гликозилированного гемоглобина, который в норме должен быть не выше 6,5%. При более высоких показателях необходимы рекомендации со стороны врача эндокринолога относительно необходимости и возможности физических нагрузок.

Таким образом, резюмируя вышесказанное, можно выделить ряд рекомендаций по проведению тренировочных занятий студентов с изменениями углеводного обмена и сахарным диабетом 1 типа.

1. При разработке комплекса спортивных мероприятий для больных сахарным диабетом 1 типа необходимо понимание анамнеза, срока болезни, его компенсированности и степени патологических изменений в организме обучающегося.

2. Спортивная нагрузка должна быть поступательно нарастающей, так как, необходима оценка индивидуальной динамики расхода энергетических ресурсов организма.
3. В обязательном порядке необходим контроль уровня сахара в крови до, вовремя и после занятий. Показатели должны быть в пределах 4,5-6,5 ммол/л, при этом допускается незначительные его колебания в сторону увеличения, в диапазоне 6,5-8 ммол/л. При показателях сахара выше 10 ммол/л физическая нагрузка не рекомендуется.
4. Употребление углеводовсодержащих продуктов перед тренировкой не рекомендуется, так как может быть скачок сахара до показателей, при которых тренировка станет вредной. При этом в процессе тренировки (при обязательном контроле сахара) употребление глюкозы, может быть, возможно, для поддержания его оптимального уровня. При этом употребление глюкозы вовремя тренировки повышает энергетические ресурсы организма и тормозит процессы утомления мышечной активности.
5. Со стороны тренера должен быть систематический контроль гипогликемических реакций у обучающихся, которые проявляются повышенной потливостью, одышкой, помутненным сознанием, головокружением. А также необходим контроль скрытых гипогликемических реакций, которые характеризуются повышением сахара до очень высоких показателей 20-30 ммол/л и может привести к развитию гипергликемической комы.
6. Физическая нагрузка и план тренировочных мероприятий обучающихся с 1 типом сахарного диабета разрабатывается с учетом функциональных возможностей сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной и выделительной систем, в соответствии с рекомендациями врача эндокринолога [1].

Данные рекомендации дают возможность повысить эффективность тренировочной нагрузки, при этом снизить риск негативных влияний заболевания на ход тренировки и течение заболевания. Адаптивная физическая культура направлена на повышение эффективности спортивных результатов, при снижении уровня утомляемости спортсменов, и негативных последствий заболеваний. Спортивные комплексы для нее разрабатываются индивидуально и требуют от тренера глубоких знаний не только в части физиологии спортивной культуры, но также и наличия определённых медицинских знаний, для того, чтобы не навредить, а принести пользу. Это требует большого профессионализма, постоянного самосовершенствования и ответственности за жизнь и здоровье обучающихся.

Литература

1. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры / Я.М. Коц. – М.: ФиС, 1998. – 240 с.
2. Тимофеева Л.В. Влияние психоморфологических факторов на профессиональную успешность спортсменов единоборцев / Л.В. Тимофеева, Е.А. Сиухина // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: XIII междунар. науч. конф. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. – С. 156 – 160.

СПОРТ - НАША ЖИЗНЬ

(из опыта внеклассной спортивно - массовой работы)

Тимощук А.В.

Государственное бюджетное образовательное учреждение

«Белгородская (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 23», Россия, г.Белгород

timoshhuk@list.ru

Аннотация: В статье кратко изложены организация спортивно-массовой и оздоровительной работы в школе-интернате, успехи воспитанников в спорте, отражены некоторые проблемы.

Ключевые слова: дети с ОВЗ, адаптивная физкультура, спортивно-массовая работа, спорт, секция, соревнования.

Современное общество и российская школа не обеспечивают необходимых, полноценных условий для развития здоровой личности, особенно когда речь заходит о людях с ограниченными возможностями здоровья – об инвалидах. Это хорошо прослеживается по многочисленным публикациям в средствах массовой информации и на телевидении. Предпринимаемые меры пока не позволяют решить проблемы здоровья нации. Это особенно актуально для учащихся, имеющих ограниченные возможности здоровья и воспитывающихся в школах интернатного типа. Школы-интернаты призваны не только давать детям-инвалидам определенный объем знаний и умений, но и осуществлять процесс их успешной социализации и интеграции в социум.

Одним из условий социализации детей – инвалидов является активное вовлечение их в занятия физкультурой и спортом. Это направление является одним из приоритетных в деятельности нашей школы-интерната.

Этому во многом способствует реализуемая в школе-интернате № 23 система спортивно-массовой работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Физкультура и спорт для учащихся школы-интерната № 23 – это способ интересно провести время, позаниматься любимым делом, посоревноваться, пообщаться с друзьями. Занятия спортом сближают детей, делают их открытыми для общения, помогают почувствовать себя равными в мире слышащих людей, утвердиться в выборе любимого дела.

Основной задачей спортивно-массовой работы является укрепление здоровья детей с особыми образовательными потребностями, привитие им любви к здоровому образу жизни, что считается одним из приоритетных направлений государственной политики в области здоровья нации.

Занятиям физкультурой и спортом в школе-интернате уделяется самое пристальное внимание с первых лет существования школы. За эти годы выстроилась определенная система работы в этом направлении.

В сентябре традиционно проводится общешкольная спартакиада «Золотая осень» по 3-4 видам спорта. В программу спартакиады обычно включаются футбол, легкая атлетика, веселые старты, туристический поход.

Затем, в зависимости от сезона, проводятся соревнования по футболу, волейболу, баскетболу, хоккею с мячом, элементам гимнастики, биатлону, настольному теннису, некоторым другим видам. Особо готовятся наши ребята к зимней спартакиаде «Зимушка - зима». Здесь учащиеся обычно соревнуются по хоккею с мячом, биатлону, в лыжной эстафете.

В рамках методической недели учителей физического воспитания для учащихся разных возрастных групп планируются различные виды мероприятий: для учащихся начальных классов – «Веселый старты», для учащихся старшего возраста - турнир сильнейших «А ну-ка, парни!», спортивные праздники, соревнования по различным видам спорта, как в помещении, так и на открытой местности. Формирование групп соревнующихся происходит на основе принципа интеграции: в команды включаются дети с различными отклонениями в состоянии здоровья: дети с нарушением слуха, зрения и дети, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата.

Детей в школе всегда было немного, около 200 человек. Возраст учащихся колеблется от 3-х до 20-ти лет. Это всегда создавало и создаёт сейчас определенные трудности. При проведении соревнований и праздников приходится искать пути выравнивания сил участников и возрастной разницы. Применяется система «гандикапа»: преимущество в очках младших перед старшими, во времени, в количестве играющих, создается искусственная разница в условиях игры старших и младших, объединяются учащиеся нескольких классов в одну команду, система разновозрастных команд.

С 2005 года в городе Москве проводится спортивный Фестиваль «Спорт для всех» среди детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья. Инициатором его проведения является попечительский совет Детского социального фонда «Республика Спорт» Л.Ю.Фетисова и

Центральный Совет общества «Юность России» (И.Роднина). Детям эти соревнования очень нравятся. Они борются за право участвовать в них, стараются проявить себя на школьных соревнованиях так, чтобы попасть в число выбранных участников.

Соревнования проходят в лучших Дворцах спорта столицы, легкоатлетических манежах, бассейнах Москвы и Подмосковья по видам спорта, утвержденным для каждой категории физических нарушений: для детей с поражением опорно-двигательного аппарата, слепых и слабовидящих, с нарушением слуха, проблемами менталитета.

Организаторы этого мероприятия заботятся и о культурной составляющей. Открытие фестиваля проходит в спортивном комплексе «Лужники». Для детей с ограниченными возможностями здоровья проводятся экскурсии по историческим местам г. Москвы, музеям, предусматривается посещение театра мимики и жестов, приглашаются артисты эстрады, проводятся совместные встречи с участниками команд из разных городов. Все это способствует активному живому общению, завязываются дружеские контакты, появляется желание встретиться снова. А это все очень важно для успешной интеграции наших детей в общество.

Школа инициировала проведение городского спортивного Фестиваля, в котором бы участвовали инвалиды разных категорий. Инициатива была поддержана управлениями образования и науки Белгородской области, физкультуры спорта и туризма и социальной защиты администрации города Белгорода. Фестиваль проводился с 1993 по 2007 год.



Урок по легкой атлетике.



Веселые старты..

За эти годы проведены соревнования по 56-ти видам спорта и упражнениям по 4-м возрастным группам (3-4 классы, 5-6 классы, 7-8 классы и 9-12 классы). Учащиеся соревновались по футболу и мини-футболу, хоккею с мячом и хоккею с шайбой, баскетболу и волейболу, волейболу сидя ногами и веселым стартам, кеглям и перетягиванию каната, бою петухов и биатлону, лыжным гонкам и лыжным эстафетам, туристическому походу и полосе препятствий, стрельбе из пневматической винтовки и плавательным эстафетам, шахматам и шашкам,

настольному теннису и другим видам. В программу включались летние и зимние виды спорта. В Фестивале участвовали представители специальных коррекционных общеобразовательных школ I, II видов из шести областей Российской Федерации (Белгородской, Воронежской, Курской, Орловской, Липецкой, Брянской) и города Харькова из Украины, а также специальных вспомогательных школ - интернатов Белгородской области (Борисовской, Алексеевской, Новооскольской, Валуйской и других).

Школа-интернат играла весьма заметную роль в организации и проведении этих соревнований. На ее спортивной базе проводились многие соревнования, открытия и закрытия соревнований различного уровня, выступали профессиональные и самодеятельные артисты и коллективы.

Очень интересно проходит и такая форма внеклассной спортивно-массовой работы как сеансы одновременной игры в шашки, шахматы, матчи - реванши. Сеансы давали директор школы-интерната Годин А.Е., учителя Малеванный В.С., Тимошук А.В., начальник Управления физкультуры и спорта города Белгорода Грицаев В.С., начальник отдела управления спортивных игр городского спорткомитета Белых Н.Я; учащиеся школы, участники всероссийских соревнований Боднар Дмитрий, Конева Наталья, Хирьянов Руслан, родитель Самойлов Сергей и другие. Особенно интересны были встречи с педагогами школы, учащимися, с возможностью взять реванш за поражение.

В последние годы характер спортивно-массовой работы несколько изменился, особенно у учащихся старших классов. Стало уделяться больше внимания спорту.

Одним из проявлений этого стало участие в соревнованиях со слышащими детьми, в спартакиадах города. Не без проблем, объективных и субъективных, наши учащиеся стали выступать в одних соревнованиях со здоровыми детьми по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, настольному теннису, пулевой стрельбе, футболу, легкоатлетической эстафете по кольцу города Белгорода. Порой добивались побед: 1-е место в эстафете по кольцу Белгорода, призовые места еще в 4-х эстафетах подряд, Первенство по баскетболу 2011 года среди малокомплектных школ, призовые места по волейболу, мини-футболу, настольному теннису.

Ряд ребят в разные годы занимались и занимаются в настоящее время в спортивных школах города. Чернова Оля (волейбол), Давидов Дима (футбол), Козлов Артем и Барашкин Кирилл (плавание), Кучеренко Павел и Долженко Андрей (легкая атлетика), а пулевой стрельбой и баскетболом занимаются целые группы ребят. Такие усилия привели к достойным результатам: золотые медали по пулевой стрельбе XXII-х и XXIII Сурдлимпийских игр Чурсиной Юлии и Булавиной Дарьи, бронзовая медаль XXI-х Сурдлимпийских игр Борисовой Ирины, чемпионы Европы по пулевой стрельбе Пустовойтенко Роман (2007,2011) и Козлов Артем (2011), вторые-третьи места на молодёжных первенствах Европы по баскетболу Волковой Алены и Ледочкова

Константина, Огурцовой Светланы, Кучеренко Анастасии и Деминой Виктории; многочисленные награды на Чемпионах и Первенствах России, всероссийских юношеских играх. Эти ребята наши первые помощники в школьной спортивной жизни.



Козлов Артем на тренировке.



Игра на чемпионате России.

Инициативной группой учителей физического воспитания и силами учащихся школы за 3 года было переоборудовано подвальное помещение в зал неигровых видов спорта. Это стало дополнительной базой для занятий спортом.

Осенью 2009 года учащиеся готовились выступить на всероссийских юношеских играх в городе Саранске (республика Мордовия). В программе игр были легкая атлетика, настольный теннис, фугзал, ориентирование, бадминтон. Месяц усиленных тренировок в манежах Белгородского университета и стадиона «Салют», в школе большой группы учащихся-кандидатов на поездку принес неплохие результаты: одно – 1-е место (эстафета 4 x 200м), четыре – вторых (фугзал, прыжки в высоту и тройным, бег на 200м), три – третьих (командное в легкой атлетике, прыжки в высоту, бег 400 м).

В своей работе мы стали использовать целевую подготовку к конкретному мероприятию или соревнованию, которая строилась на неплохой предварительной подготовке.



Все медали будут наши.. г.Саранск

Спортивные секции и кружки в школе-интернате работают на постоянной основе. В первую очередь это футбол. Постоянно занимаются также ребята и девушки баскетболом, плаванием, пулевой стрельбой, настольным теннисом.

Для учащихся младших классов мы организуем занятия в форме веселых стартов, игровых тренировок и занятий по конкретному виду спорта (настольному теннису, дзюдо, баскетболу, плаванию). Занятия по видам спорта ведут тренеры спортивных школ. Через эти занятия по графику проходят все начальные классы. В итоге у учащихся начальных классов получается в неделю 7-9 разноплановых занятий. Мы понимаем, что фундамент нужно заложить в начальной школе, без него невозможны успехи в будущем.



Юные футболисты

За годы существования школы-интерната спортивно-массовая работа стала для наших детей одним из основных средств досуга, укрепления и сохранения здоровья. Педагогический коллектив прилагает к этому немало усилий, чтобы к занятиям физкультурой и спортом было привлечено как можно больше воспитанников разного возраста и с различными отклонениями в развитии

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Тюрина О.В.

Санкт-Петербургский государственный экономический университет,

Россия, Санкт-Петербург

tyrik80@yandex.ru

Что объединяет всех людей, в не зависимости от расы, религии социального статуса или пола? Наверное, осознание ценности человеческого здоровья. В современном мире уровень здоровья у детей и подростков с каждым годом всё ниже и ниже падает, а развитие электронных технологии практически стирают из голов молодёжи насколько важно помнить, использовать и развивать свои физические способности. Практически каждый ребенок проводит половину, или даже больше, своего времени, смотря в экран электронного устройства. В следствии, происходит сильное ослабевание здоровье, иммунитет перестает справляться со своей задачей и состояние становится всё хуже и хуже, а нация слабее и слабее от поколения к поколению. Именно по этой причине большой процент государств уделяет большое внимание созданию различных оздоровительных программ и не только.

Адаптивный спорт. Что собой представляет адаптивный спорт и для чего он предназначен? Адаптивный спорт — это один из способов удовлетворения потребности общения и выхода за пределы замкнутого пространства. Иначе говоря, выражение социальной интеграции. Он предназначен для удовлетворения потребностей для человека с какими-либо отклонениями в здоровье. Адаптивный спорт, также позволяет сравнить свои способности среди людей с аналогичными проблемами со здоровьем, таким образом, это еще и проявления самореализации.

Одним из последних новшеств является внедрение гуманитарных технологий в спорт, в том числе и в адаптивный. Гуманитарные технологии представляют собой 6 блоков: аналитический блок, блок управления, блок диагностики, блок условий, процессуальный блок и блок оценки.

1. **Аналитический блок** предусматривал анализ ситуации и анализ резервов.
2. **Блок управления** определяет требования к конструированию гуманитарной технологии и включает целевой, функциональный и теоретический компоненты.
3. **Блок диагностики** включает общие и специальные сведения. Общие сведения

связаны с особенностями формирования личности в подростковом возрасте, а специальные отражают характеристики конкретной занимающейся (ее интересы, потребности, мотивы и т.п.).

4. **Блок условий** включает ресурсы, которые необходимы для реализации гуманитарной технологии, параметры технологии и описание возможных рисков и пути их предупреждения.

5. **Процессуальный блок** представлен содержательным, организационным и операционным компонентами.

6. **Блок оценки** определяет соответствие полученного результата запланированному.

Он включает три компонента: субъекты оценки, инструменты оценки и параметры оценки.

Данная технология была разработана для правильного распределения и использования личных ресурсов и направления их в наиболее перспективное русло, не допуская при этом неприятных последствий принятия вынужденного выбора.

Таким образом, можно сказать, что гуманитарные технологии помогают тренеру правильно оценить способности своего подопечного и найти его сильные стороны. Также это отличный способ понять атмосферу в команде, ведь один из аспектов этой технологии – психологический. Следовательно, становится легче предотвращать назревающие конфликты.

Тем не менее, как и любая другая работа с людьми, данная технология не гарантирует 100% достижения цели, она может только поспособствовать этому. Человек – это крайне не предсказуемый объект влияния, поэтому предугадать абсолютно точно реакцию каждого конкретного человека на данное воздействие не представляется возможным.

К сожалению, несмотря на то, что тема адаптивного спорта в последнее время становится всё более острой, ведь по медицинской статистике каждый год увеличивается процент новорожденных с физическими патологиями, применение новых технологий довольно затруднительно.

Литература

1. Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 12 (118) – 2014 год
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты : учебник / Л.П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.

ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЮ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ У ДЕТЕЙ С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ

Шамуратов С.Ф., Правдов М.А., Головкина А.А.

Ивановский государственный университет, Шуйский филиал, Россия, г. Шуя

pravdov@yandex.ru

Аннотация: в статье представлена технология развития точности и способности к дифференцированию мышечных усилий у детей с легкой степенью мышечных усилий на основе применения игр и игровых упражнений с предметами разного веса при различных положениях тела ребенка в пространстве

Ключевые слова: точность движений, дифференцирование мышечных усилий, дети с легкой степенью умственной отсталости.

Проблема развития и коррекции двигательных нарушений у детей с легкой степенью умственной отсталости является одной из ключевых в системе адаптивного физического воспитания учащихся младшего школьного возраста специальных коррекционных школ России [1 - 5].

Анализ научно-методической литературы показывает, что наряду с общими вопросами, касающимися технологий и методик организации и проведения различных форм занятий с данной категорией детей, представляется необходимым разработку средств, направленных на развитие способности к дифференцированию мышечных усилий, и в конечном итоге – точности выполнения двигательных действий.

Выявлено, что исследований, посвященных проблеме развития точности движений у детей с легкой степенью умственной отсталости разными звеньями опорно-двигательного аппарата недостаточно. Очевидно, это связано с тем, что нарушения в деятельности ЦНС, обусловленные заболеванием являются серьезной причиной, не позволяющей разработать стационарный набор упражнений коррекции двигательных отклонений, развития координационных способностей, точности движений, обусловленной степенью проявления способности к дифференцированию мышечных усилий [2 - 4]. В связи с этим, к разрабатываемым технологиям развития точности движений у детей с легкой степенью умственной отсталости предъявляются требования вариативности подходов к подбору средств, обусловленной степенью нозологии и степенью способности к дифференцированию мышечных усилий.

Учитывая особенности развития детей младшего школьного возраста, особенности организации занятий с данной категорией учащихся представляется возможным апробация технологии развития точности движений на основе игровых заданий с использованием упражнений, обеспечивающих условия дифференцирования мышечных усилий.

На базе специальной, коррекционной школы г. Шуи был проведен педагогический эксперимент с учащимися 3-4 классов (32 чел.). В контрольной группе (КГ, 16 чел.) занятия проводились по традиционной методике, специально неориентированной на развитие точности движений рук и ног, а в экспериментальной (ЭГ, 16 чел.), на уроках физической культуры включались игровые комплексы, суть которых заключалась в выполнении упражнений, направленных на проявление детьми усилий, соответствующих заданным пространственно-временным параметрам. Игровые комплексы представлены заданиями, в которых используются разноцветные мячи разного веса и размера из различных положений тела в пространстве.

Упражнения комплекса:

1. Броски мячей правой и левой рукой (двумя руками) в ячейки соответствующего цвета и размера с разных расстояний; катание мячей в цель (воротца).
2. Тоже самое, стоя на ограниченной опоре, сидя и др.
3. Поднятие мячей на разную высоту в соответствии с весом мяча (низко - на уровне коленей - легкий мяч (200-300 гр.), средний по весу (500 гр.) – на среднюю высоту (на уровне пояса), тяжелый (1000 гр.) – на самую высокую точку (на уровне плечевого пояса и выше), тоже самое выполняется в обратном порядке.
4. Тоже самое, с закрытыми и открытыми глазами.
5. Подбор предметов одинаковых по весу, но разного по размеру и форме (гантели, шары, кубики и др.) из набора предлагаемых (с открытыми и закрытыми глазами).
6. Удары по мячу разного размера на заданное расстояние и в цель
7. Катание мяча ногой разного веса на заданное расстояние и в цель
8. Ведение мяча разного веса по коридору стоек разной высоты, предварительно определив вес мяча ногой: высокие стойки – тяжелый мяч; средние по высоте стойки – средний по весу мяч; низкие стойки – легкий по весу мяч.
9. Тоже самое, но в обратном соотношении.
10. Броски мяча с отскоком от пола с попаданием в цель (обруч на полу на разном расстоянии; кольцо на стойке – на разной высоте и с разного расстояния).

Упражнения выполняются с использованием тренировочных устройств. Выполнение упражнений комплекса осуществляется как форме игр, полосы препятствий, круговой тренировки. В процессе занятий используются не только мячи из разных видов спорта

(футбол, волейбол, баскетбол, бочке, гандбол, теннис, настольный теннис), но и шары: пластмассовые, теннисные, воздушные, набивные и др. разного веса, размера, цвета.

В результате проведенного педагогического эксперимента зафиксировано снижение количества ошибок у детей экспериментальной группы при выполнении тестовых заданий, по сравнению с учащимися младших классов, занимавшихся в контрольной группе (табл. 1).

Таблица 1 - Результаты тестирования детей с легкой степенью умственной отсталости по степени проявления точности и дифференцирования мышечных усилий после педагогического эксперимента (величина ошибки, в %)

Виды испытаний	КГ (16 чел.)		ЭГ (16 чел.)		p
	Величина ошибки	%	Величина ошибки	%	
Поднимание мяча двумя руками весом 450 гр. на высоту:					
130 см	17,6±3,7	13,5	12,6±3,7	9,7	> 0,05
100 см	11,4±3,9	11,4	8,7±3,9	8,7	< 0,05
50 см	19,6±4,2	39,2	9,6±4,2	19,2	< 0,05
Броски набивного мяча весом 500 гр. на расстояние					
3 м	86,9±8,7	28,9	56,7±9,2	18,9	< 0,05
2 м	66,7±11,4	33,35	43,6±8,6	21,8	< 0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
Макс. Результат (50%) (см)	138,9±10,6 (69,45)		141,3±9,7 (70,65)		> 0,05
Повтор макс. результата (см)	21,3±3,9	15,3	15,6±4,5	11,04	< 0,05
50% от максимального	16,8±3,7	24,19	8,7±3,7	12,31	< 0,05
Подбор веса 1000 гр. по памяти из четырех грузов	кол-во чел. правильно выполнивших	%, допустивших ошибки	кол-во чел. правильно выполнивших	%, допустивших ошибки	p
Вес: 300 гр. + 700 гр.	2	87,5	4	75,0	< 0,05
Вес: 400 гр. + 600 гр	1	93,75	6	62,5	< 0,05
Вес: 500 гр. + 500 гр	3	81,25	8	50,0	< 0,05

Таким образом, применение специального комплекса физических упражнений с предметами разного веса, диаметра, в рамках игровой технологии занятий с детьми с легкой степенью умственной отсталости адаптивной физической культурой способствует развитию у них способности к дифференцированию мышечных усилий и положительно влияет на точность соблюдения пространственно-временных параметров заданных двигательных действий.

Литература

1. Высовень Г. И. Формирование рекреационной культуры школьников 12-13 лет с легкой умственной отсталостью на занятиях мини-волейболом по-японски : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Высовень Галина Ивановна; [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петерб.]. - Санкт-Петербург, 2016. - 24 с.
2. Корнев А.В. Методика подготовки детей с интеллектуальной недостаточностью к соревнованиям специальной олимпиады / А.В. Корнев // В книге: Технологии и методики адаптивной

физической культуры в воспитании детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья Правдов М.А., Воробушкова М.В., Правдов Д.М., Корнев А.В. Методическое пособие. Ивановский государственный университет, Шуйский филиал. Шуя. - 2016. - С. 55-68.

3. Кутьин И.В. Педагогические аспекты коррекции нарушений произвольной регуляции деятельности у младших школьников средствами физической культуры : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Кутьин Илья Викторович; [Место защиты: ФГОУВПО "Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма"]. - Москва, 2013. - 126 с.

4. Синельникова Т.В. Совершенствование координационных способностей умственно отсталых школьников 9–12 лет : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Т. В. Синельникова. – Омск, 2000. – 197 с.

5. Черная А.И. Развитие точности и дифференцировки мышечного усилия у детей среднего школьного возраста с детским церебральным параличом средствами игры в бочча. А.И.Черная, С.О.Винокурова. В сборнике: Современные проблемы теории и методики адаптивной физической культуры материалы Всероссийской научно-практической конференции. Министерство спорта Российской Федерации, Правительство Санкт-Петербурга, Комитет по физической культуре и спорту, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2016. С. 151-154.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ ЖЕНСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ НИУ «БЕЛГУ» В СЕЗОНАХ 2015-2016 И 2016-2017 ГОДА

Воронин И.Ю., Сухорукова Е.С., Саласин А.Ю., Мильская Е.В., Кондратюк Е.С.

Белгородский государственный национальный

исследовательский университет, Россия, г. Белгород

ivoronin@bsu.edu.ru, suhorukova@bsu.edu.ru, salasin.artem@mail.ru,

katya.milskaya.1996@mail.ru, elenakondratuk906@mail.ru

Аннотация: статья посвящена анализу результативности штрафных бросков женской баскетбольной команды НИУ «БелГУ» в 2015-2016 году, 2016-2017 году. После победы в 2015-2016 году в Ассоциации студенческого баскетбола на региональном уровне, команда перешла в Высший дивизион «Центр». Нами проведено исследование, влияет ли уровень соревнований на показатели штрафных бросков баскетболисток.

Ключевые слова: штрафной бросок, команда, сезон, результативность, баскетбол, показатели.

Современный баскетбол пользуется огромной популярностью во всем мире, является одной из наиболее популярных и зрелищных игр. Чтобы выиграть баскетбольный матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точного попадания в корзину.

Штрафные броски в отличие от всех остальных бросков выполняются всегда со стандартной позиции – линии штрафного броска с постоянной дистанцией от кольца и без каких-либо помех со стороны защищающейся команды. Это позволяет каждому баскетболисту для выполнения этого броска выбрать из всего арсенала способов бросков с места тот, который у него является наиболее результативным [2].

Результативность штрафного броска постоянно находится в поле зрения специалистов высокого уровня. Так, тренер национальной женской сборной Польши по баскетболу Т. Хуцинский, делает вывод о том, что показатели штрафных бросков у женщин-баскетболисток на клубном уровне значительно выше, чем на национальном [3]. Это предопределяет значительное влияние уровня соревнований на реализацию попадания штрафного броска в корзину.

Женская команда НИУ «БелГУ» после победы в 2015-2016 году в дивизионе «имени Г.М. Саакяна» в следующем сезоне выступали в Высшем дивизионе «Центр» АСБ России [1]. Таким образом, анализ изменения статистических показателей результативности штрафных бросков будет являться актуальным.

Цель работы состояла в анализе показателей штрафных бросков женской баскетбольной команды НИУ «БелГУ» в различных дивизионах.

Задачи исследования:

1. Изучить изменение показателей результативности штрафного броска при игре женской команды в региональном и высшем Дивизионах Ассоциации студенческого баскетбола России.

2. Выявить показатели лучшей и худшей точности штрафных бросков студенток-баскетболисток в сезонах 2015-2016 и 2016-2017 годов.

Для организации исследования были использованы статистические отчеты соревнований АСБ России.

Результаты точности штрафных бросков студенческой команды представлены в таблице.

Таблица 1 - Показатели штрафного броска женской баскетбольной команды НИУ «БелГУ» в соревнованиях разного уровня

Название показателя	Сезон	
	2015-2016	2016-2017
Командные показатели, (%)	53,5%	52,8%
Показатели лучшей результативности, (%)	71%	100%
Показатели худшей результативности, (%)	52%	33%

Анализ статистических данных сезона 2015-2016 года показал, что студентки-баскетболистки реализовали 53 из 99 возможных штрафных бросков, а после перехода в Высший дивизион в 2016-2017 году было заброшено в корзину 67 из 127 раз. Установлено, что в играх на региональном уровне в сезоне 2015-2016 года процент попадания штрафных бросков у баскетболисток равен 53,5%. На уровне Высшего дивизиона «Центр» команда незначительно снизила процент попадания на 0,7%. В сезоне 2016-2017 года он составил 52,8%.

В сезоне 2015-2016 года показатель лучшей результативности баскетболистки равен 71%, а в 2016-2017 году достиг 100 % результата. Показатель худшей результативности игрока в низшем дивизионе равен 52%, в высшем дивизионе 33%.

Можно предположить, что наиболее результативные баскетболистки с большей ответственностью относились к предстоящим соревнованиям и за их счет показатели командной результативности незначительно снизились. В то же время показатель точности штрафного броска баскетболисток с низкой результативностью уменьшился на 19%.

Выводы

1. Анализ результатов точности штрафных бросков показал, что переход из региональных соревнований в Высший дивизион АСБ незначительно снизил показатели точности на 0,7%.

2. Показатели точности бросков у наиболее результативных баскетболисток улучшился на 29%, а у менее квалифицированных снизился на 19%.

Литература

1. Воронин И.Ю. Изменение показателей женской баскетбольной команды НИУ БЕЛГУ в соревнованиях различного уровня / И.Ю. Воронин, Клеенков М.Г., А.Ю. Саласин // РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина. – 2017. – С. 159-161.

2. Степанов А.Я. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб.-метод. пособие / А.Я. Степанов, А. В. Лебедев ; Владим. гос. ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2015. – 80 с.

3. Хуцинский Т. Тренировка женщин-баскетболисток, - СПб., Академия физического воспитания (Гданьск, Польша), СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, ВВМ, 2004.-232 с.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ТРЕНЕРОВ СО СПОРТСМЕНАМИ

Воронин Е.В., Картамышев А.М.

Белгородский государственный национальный

исследовательский университет, Россия, г. Белгород

Voronin_E.V. @bsu.edu.ru, Kartamishev A.M.. @bsu.edu.ru

Аннотация: работа посвящена изучению симпатии и антипатии в процессе занятий спортивной деятельностью, лежащих в основе положительных или отрицательных взаимоотношений между тренером и спортсменами.

Ключевые слова: взаимоотношения между тренером и спортсменами, симпатии и антипатии, симпатии – антипатии, типологические особенности основных свойств нервной системы.

Проблема взаимоотношений тренеров со спортсменами – одна из актуальных в педагогике и психологии. Взаимоотношения в спортивной деятельности влияют не только на результат спортивной деятельности, и являются одним из важнейших факторов формирования личности.

В процессе длительного общения в спортивной деятельности возникают многообразные отношения – и деловые и личностные. Последние базируются на симпатии и антипатии. Личностные взаимоотношения обуславливают эмоциональный климат в малых группах и спортивных команд. Их особенностью является то, что они никем специально не устанавливаются, а складываются спонтанно, в силу ряда причин психологического характера. По определению А.Г. Ковалева (2005), симпатия – это малоосознанное отношение или влечение одного человека к другому. Иногда человек не дает себе отчета, почему он симпатизирует другому. Симпатия, пишет А.Г.Ковалев, имеет ряд источников, которые еще не выявлены и потому требуют исследования.

Природа симпатий и антипатий интересует ученых уже давно. Определением природой симпатий занимался американский социолог Дж. Морино. Он выдвинул гипотезу, что источники симпатий и антипатий – врожденные и являются результатом теле (таинственной способности притягивать к себе людей или отталкивать их). Люди, обладающие теле, занимают в группах, к которым они принадлежат, высокий социальный (социометрический) статус. Таким образом, согласно представлением Дж. Морино, определенные люди обладают социальной одаренностью, которая спонтанно вложена в человека свыше и проявляется в виде потока особых частиц эмоциональной энергии теле, излучаемых этим человеком. Чем более мощный поток теле излучает человек, тем выше его статус.

Советские социологи и психологи подвергли критике эту «теорию» Дж. Морино. Главным определяющим фактором симпатии и антипатии к человеку является его поведение в процессе взаимодействия с другими людьми, его нравственные и моральные качества, идейные убеждения, а не какие-то частицы эмоциональной энергии. Однако признавая ведущую роль внешней, в том числе и социальной среды на человека и отношения к нему окружающих, мы не должны закрывать глаза и на то, что особенности поведения, характера, темперамента влияют на симпатию и антипатию к человеку, а последние во много обусловлены «внутренними» психическими и психофизиологическими особенностями человека. Еще И.П.Павлов (1935) указывал, что свойства общего типа нервной системы, лежащие в основе темперамента, представляют собой наиболее общие свойства, влияющие на всю деятельность человека в целом. Можно, например, симпатизировать человеку за наличие у него смелости, настойчивости и можно не симпатизировать другому человеку за

отсутствие у него другого качества. Но, как показано в ряде работ (Ильина М.Н., 2006; Скрябин Н.Д., 2005; Петяйкин И.П., 2007), проявление волевых качеств помимо «внешних» факторов (условий воспитания, адаптации к ситуации, мотивации и т.п.) обусловлено и «внутренними» факторами, характеризующими психологические особенности личности, в том числе и типологическими особенностями проявления свойств нервной системы. Отсюда можно предполагать, что типологические особенности могут опосредованно влиять и на симпатии и антипатии к разным людям.

Впервые с этих позиций о симпатиях и антипатиях тренера к своим ученикам был изучен Ю.А. Коломейцевым (1995). В частности им было выявлено, что ученики, к которым тренер питает симпатии («любимые») имеют сходства с самими тренерами по типологическим особенностям проявления свойств нервной системы. Между же «нелюбимыми» учениками и тренерами такого сходства найдено не было. На этом основании автор сделал вывод, что симпатии определяются и сходством личностных особенностей тренеров и спортсменов.

В нашем исследовании также изучались типологические особенности «любимых» (с которыми тренерам работать легко или которые по каким то не ясным для тренера мотивам нравятся) и «нелюбимых» (с которыми тренеру работать трудно и которые не нравятся) спортсменов спортивных школ. Кроме того, определялись типологические особенности и самих тренеров. Исследование было проведено на двух группах пловцов и боксеров (ДЮСШ и ДЮСШ Олимпийского резерва г. Белгорода). Исследование проводилось уже в сложившихся спортивных группах, т.е. таких, в которых спортсмены тренируются у данного тренера в течение нескольких лет и имеют достаточно высокий уровень спортивного мастерства. В основном брались группы, занимающиеся по программе кандидатов в мастера спорта и по программе мастеров спорта.

Каждому тренеру объяснялась цель исследования, что помогало снимать начальную предубежденность их к исследованию как к «инспекторской» проверке и давала возможность проводить с ними интервью в откровенном разговоре. Выявились спортсмены, отношение к которым у тренера было либо положительным, либо негативным. Первые условно будут нами называться в дальнейшем «любимыми», вторые – «нелюбимыми».

Полученные результаты были объединены нами по видам спорта, т.е. сравнивались «любимые» и «нелюбимые» среди боксеров (их было соответственно 7 и 8 человек) и среди пловцов (их было соответственно 11 и 13 человек). Было обследовано также 8 тренеров (некоторые из них вели по две группы). Типологические особенности проявления свойств нервной системы изучались с помощью произвольных двигательных методик Е.П.Ильина

(2005) в течение 2016 года. Полученные результаты оказались сходными в группе пловцов и боксеров.

Прежде всего, следует отметить, что не найдено сходство в типологических особенностях тренеров с «любимыми» спортсменами, так же, в прочем, как и с «нелюбимыми». В этом плане данные Ю.А. Коломейцева не нашли подтверждения в нашем исследовании. Зато выявились различия в типологических особенностях между «любимыми» и «нелюбимыми» спортсменами, причем однотипные как в группе пловцов, так и в группе боксеров (табл.1).

Так, у пловцов значительно чаще, чем у боксеров встречалось преобладание «внутреннего» возбуждения над торможением (у пловцов – в 54,6% против 23,2%; у боксеров – 57% против 25%). Поскольку эта типологическая характеристика связана с наличием большой двигательной активности человека (Н.Е.Высотская с соавторами, 2009; Н.П.Фетискин, 2009), можно предполагать, что у «любимых» работоспособность выше, чем у «нелюбимых».

Таблица 1 - Типологические особенности проявления свойств нервной системы у «любимых» и «нелюбимых» спортсменов (в % от общего числа)

Типологические особенности		Пловцы				Боксеры				
		«любимые»		«нелюбимые»		«любимые»		«нелюбимые»		
		п	%	п	%	п	%	п	%	
Сила нервной системы по возбуждению	Средняя	4	36,4	1	8,0	0	0	0	0	
	Большая	2	18,2	4	30,5	2	28,5	1	12,5	
	Малая	5	45,4	8	61,5	5	71,5	7	87,5	
Подвижность нервных процессов	Возбуждение	Подвижно	4	36,4	4	30,7	2	29,0	1	12,5
		Инертно	7	63,6	9	69,3	5	71,0	7	87,5
	Торможение	Подвижно	2	18,2	4	30,7	1	14,5	2	25,0
		Инертно	9	81,8	9	69,3	6	85,5	6	75,0
«Внешний» баланс	Преобладание возбуждения	4	36,4	3	23,0	4	57,0	2	25,0	
	Уравновешенность	7	63,6	7	54,0	1	14,3	5	62,5	
	Преобладание торможения	0	0	3	23,0	2	28,7	1	12,5	
«Внутренний» баланс	Преобладание возбуждения	6	54,6	3	23,2	4	57,0	2	25,0	
	Уравновешенность	3	27,3	10	76,8	2	28,5	4	50,0	
	Преобладание торможения	2	18,1	0	0	1	14,5	2	25,0	

У пловцов чаще, чем у боксеров, встречается сильное и средней силы нервной системы (у пловцов – в 54,6%. против 38,5%; у боксеров – в 28,5% против 12,5%). Различие по этой типологической особенности тоже, очевидно, не случайные, так как сочетание

большой силы нервной системы с преобладанием «внутреннего» возбуждения способствует проявлению терпеливости на фоне возникшего физического утомления (М.Н.Ильина, 2006).

У «любимых» по сравнению с «нелюбимыми» чаще встречалось и преобладание «внешнего» (на эмоционально-мотивационном уровне) возбуждения над торможением (у пловцов – в 36,4% против 23,0%; у боксеров – в 57,0% против 25,0%). В сочетании с сильной нервной системой преобладание «внешнего» возбуждения служит психофизиологической базой большего проявления инициативности, решительности (И.П. Петяйкин, 2007). Этому способствует и подвижность возбуждения, которое чаще тоже встречается «любимых», чем у «нелюбимых» (правда, различия между ними по этой типологической особенности небольшие).

Из приведенных данных следует, «любимые» отличаются такими типологическими особенностями проявления свойств нервной системы, которые в комбинации обеспечивают лучшее проявление различных волевых качеств. Волевые качества, в свою очередь, влияют на поведение спортсменов на тренировках и соревнованиях, на их самоотдачу, работоспособность, что, естественно, не может не быть отмеченным тренерами. Таким образом, можно предположить, что у тренеров один и тот же эталон «хорошего» и «плохого» спортсмена и что критериями для такой оценки и выражения симпатии и антипатии является отношение спортсмена к тренировочному процессу, его успехи.

Чтобы лучше разобраться в мотивах, побуждающих тренеров отдавать свои симпатии тем или иным спортсменам, мы провели среди тренеров анкетирование. Тренеры должны были оценить своих учеников по следующим пунктам:

- **качество, характеризующее одаренность** спортсмена: перспективность, техническая подготовленность, телосложение, творческая одаренность, умение выступать на соревнованиях;
- **качество, характеризующее работоспособность** спортсмена: трудолюбие, исполнительность, дисциплинированность, деловитость, оперативность;
- **качество, характеризующее силу воли**: настойчивость, инициативность, целеустремленность, терпеливость.

Каждый спортсмен оценивался тренером по этим качествам из 10 баллов. По всем группам качеств (одаренность, работоспособность, сила воли) преимущество в оценках имели «любимые» (хотя отмечались случаи, что «нелюбимые» превосходили по оценке в том или ином качестве «любимых»).

В каждой группе качеств выводились средние для каждого спортсмена оценки, исходя из оценок, полученных от тренера по отдельным качествам. В целом эти данные подтвердили наш вывод, полученный при сравнении типологических особенностей

«любимых» и «нелюбимых» боксеров и пловцов, что симпатии и антипатии тренеров связаны с оценкой их трудолюбия и проявления волевых качеств.

Выражение симпатии и антипатии тренера к спортсмену основывается и на перспективности спортсмена, на оценки их одаренности. Не случайно из 7 любимых боксеров 5 занимали по уровню спортивных достижений первое место в группе, а 3 из них были членами в сборной г. Белгорода и Белгородской области. В тоже время «нелюбимые», как правило, выше 5 – 6 места в группе по спортивным достижениям не поднимались (при наличии в группе 7 – 9 боксеров).

Нами замечен интересный факт: в 83% случаев тренеры начали писать список группы (по нашей просьбе) с «любимых» спортсменов. «Нелюбимые» были в списке либо последними, либо предпоследними. В этом проявилось подсознательное отношение к ним тренеров. Очевидно, эта установка тренеров на «любимых», т.е., как правило, на сильнейших, не остается незамеченной и тренирующимися спортсменами.

Мы попросили боксеров оценить по 5-ти бальной системе как, с их точки зрения, к ним относится тренер. Затем их оценки мы сравнили с оценками, которыми тренер оценивал боксеров.

Во-первых, надо отметить почти полное совпадение оценок тех и других (только в трёх случаях из 15-ти оценки разнились на один балл).

Во-вторых, боксеры имеют адекватные представления о том, как к ним относится тренер: «любимые» оценивали отношение к ним тренера в большинстве случаев (в 5-ти из 7-ми) на 5 баллов, а «нелюбимые» оценивали отношение к ним тренера в трёх случаях на 3 балла (и в 2-х случаях это соответствовало истине), в 4-х случаях – на 4 балла (во всех случаях правильно) и только один боксер ошибся.

Мы попросили оценить степень удовлетворенности тренировками боксеров, находящихся на разных полюсах по проявлению к ним тренером симпатий. «Любимые» боксеры оценили удовлетворенность тренировками 5 баллов в 4-х случаях, в 4 балла – в 2-х случаях, в 3 с плюсом балла – в одном случае. Другие оценки давались «нелюбимыми»: никто из них не оценил удовлетворенность тренировками в 5 баллов, а три боксера оценили удовлетворенность 3-мя баллами (в 5-ти случаях были выставлены четверки).

Таким образом, у «нелюбимых» явно выражена тенденция к меньшей удовлетворенности спортивными занятиями. Конечно, вряд ли причиной этого является только отношение тренера к этим спортсменам, немало важны спортивные результаты этих боксеров. Но и отбрасывать значимость симпатии и антипатии для роста спортивных результатов тоже нельзя. Ведь отражение в сознании спортсменов того факта, что в группе есть «любимые» и «нелюбимые» спортсмены, не только снижает трудолюбие последних, но

и нарушает психологический климат в группе, создает конфликтную ситуацию, что мешает не только самоотдаче спортсменов, но и нарушает их воспитание: у «любимых» может развиваться эгоцентризм, у «нелюбимых» - зависть и чувство собственной неполноценности.

Выводы

1. По типологическим особенностям нервной системы сходства тренеров с «любимыми» спортсменами не найдено.

2. Между «любимыми» и «нелюбимыми» спортсменами найдены различия по типологическим особенностям: для «любимых» спортсменов характерны типологические особенности, обуславливающие лучшие проявления трудолюбия и волевых качеств.

3. Особенности «любимых» спортсменов по сравнению с «нелюбимыми» по свойствам нервной системы обусловлены тем, что тренеры отдают симпатии тем, которые отличаются большим трудолюбием, развитой волей и как следствие этого – лучшими спортивными результатами.

Литература

1. Высотская Н.Е., Ильин Е.П., Леппик Э.А., Фетискин Н.П. Психофизиологические предпосылки высокой двигательной активности человека. – В сб. «Психофизиология двигательной активности человека» /Н.Е. Высотская, Е.П.Ильин, Э.А.Леппик, Н.П. Фетискин. – СПб: ЛГПУ им. А.И.Герцена, 2009. – с. 108.

2. Ильин Е.П. Сила нервной системы и методики её исследования. – В сб. «Психофизиологические основы физического воспитания и спорта» /Е.П. Ильин. – СПб: ЛГПУ им. А.И.Герцена, 2005. – с.5.

3. Ильин Е.П. Психология воли. /Е.П. Ильин. – СПб.: «Питер», 2009. – 174-180 с.

4. Ильин Е.П. Психология спорта. /Е.П. Ильин. – СПб.: «Питер», 2007. – 361 с.

5. Ильина М.Н. Связь способности к проявлению выносливости и волевого усилия с некоторыми психофизиологическими и психовозрастными характеристиками человека. Автореф. канд. дисс. /М.Н.Ильина. – Л., 1976. – 24 с.

6. Ковалев А.Г. Коллектив и социально-психологические проблемы руководства. /А.Г.Ковалев. – М., 2005. – с. 177.

7. Коломейцев Ю.А. Исследование влияния межличностных отношений на эффективность спортивной деятельности. Автореф. канд. дисс./Ю.А.Коломейцев. – Тарту, 1974. – 24 с.

8. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт изучения высшей нервной деятельности (поведение животных). /И.П.Павлов.- М., 1935. – 387 с.

9. Петяйкин И.П. Связь проявления решительности с типологическими особенностями нервной системы. – В сб. «Психофизиологические особенности спортивной деятельности». /И.П.Петяйкин. – СПб., 2007. – с. 60.

10. Скрябин Н.Д. Зависимость проявления различной степени смелости от сочетания типологических особенностей в проявлении основных свойств нервной системы. – В сб. «Психофизиологические основы физического воспитания и спорта». /Н.Д. Скрябин. – СПб.-ЛГПУ им. А.И. Герцена., 2005. – с 162.

11. Фетискин Н.П. Баланс нервных процессов и индивидуальные различия в двигательной активности. – В сб. «Психофизиология». /Н.П. Фетискин.- СПб., 2009. –с. 38.

ОСОБЕННОСТИ АГРЕССИВНОСТИ У ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ДОСТИЖЕНИЙ В СПОРТЕ

Дяченко А.А., Олейник А.А.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

1129526@bsu.edu.ru

Аннотация: Агрессивность – явление, очень часто встречается в современном обществе. Оно может проявляться в склонности к насилию и психологическому давлению людей, однако существует и направленная на себя агрессия, которая может способствовать успехам спортсмена. В контексте данной проблемы было проведено исследование, направленное на поиск особенностей агрессивности у людей с разным уровнем достижений в спорте.

Ключевые слова: достижения в спорте; агрессивность; уровень; различия.

В психологии спорта, такое понятие как агрессивность, наблюдаться с начала 20в [1]. Западные и отечественные ученые при диагностической и коррекционной работе отмечали, что для достижения высоких спортивных результатов необходимы различные эмоциональные составляющие успеха, как положительные (уверенность, спокойствие) так и отрицательные (агрессия, нервозность).В особенности это проявляется на соревнованиях высокого уровня [3].

Под легитимной агрессивность в спорте понимается степень агрессивности и насилия в спорте, которая является необходимой и оправданной спортивной деятельностью[5].

Уровень агрессивности в спортивной деятельности определяется также особенностью вида спорта. Так, нарушение спортивных правил, и агрессивное поведение становятся правомерными в соревновательных видах спорта [4].

Исходя из понимания связи между агрессивностью и достижениями в спорте, было проведено исследование уровня агрессивности у людей с разными достижениями в спорте, представленное в данной работе.

Цель исследования – изучить особенности проявления агрессивности у людей с разным уровнем достижений в спорте .

Методы исследования:

- 1) организационные (сравнительный);
- 2) эмпирические (психодиагностические: Тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут) [2].);
- 3) обрабатывающие (критерий Колмогорова-Смирнова ; критерий Краскела-Уоллеса);
- 4) интерпретационные (генетический).

В результате прохождения опросника Л.Г. Почебут людьми были получены следующие результаты:

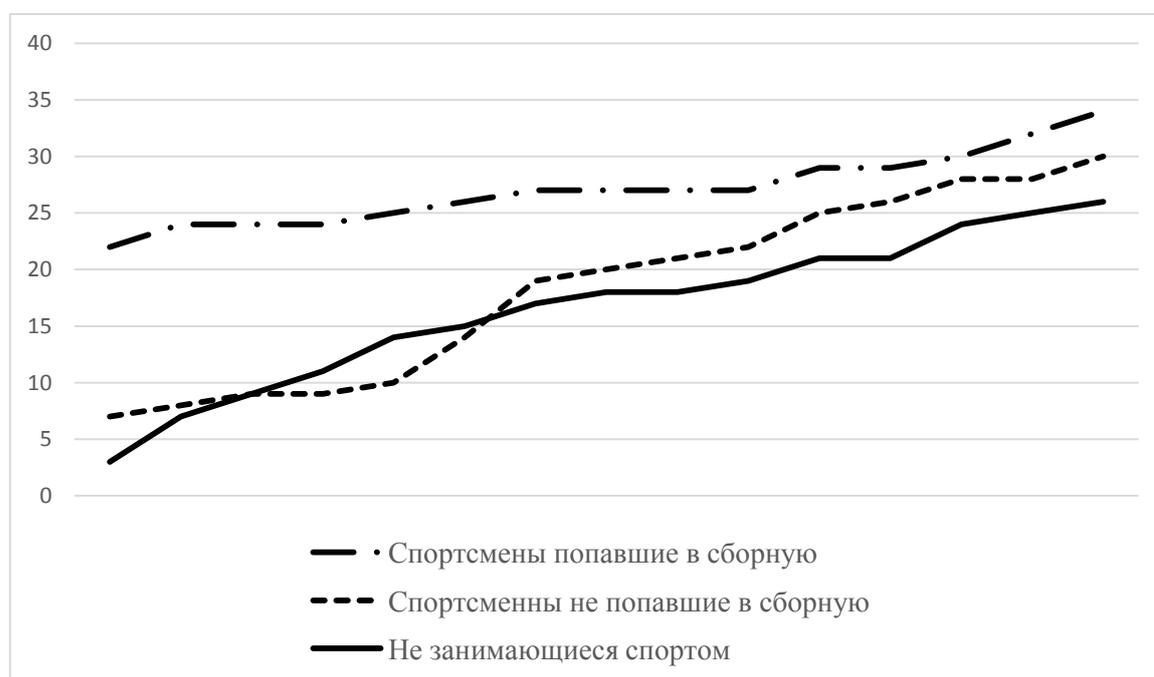


Рисунок 1 - Степень агрессивности испытуемых

Из изложенных данных мы можем сказать следующие. Среди спортсменов, попавших в сборную наименьшим показателем степени агрессии является 22 балла (из 40 макс.) что советует среднему уровню агрессии, в то время как в двух других группах минимальные показатели находиться на уровне низкой агрессии (7 баллов и 3 балла). В тоже время

максимальных показателей во всех группах оказался высоким (>25 баллов). Это говорит нам о том что среди успешных спортсменов не нашлось место не агрессивным людям, это может быть например связано с большим упорством в соперничестве у агрессивных людей. Но все же верхний предел в группах дает нам понять что агрессивные люди встречаются как среди спортсменов так и среди людей не имеющих отношения к спорту.

Далее были посчитаны средние значения в каждой из групп и получились следующие результаты:

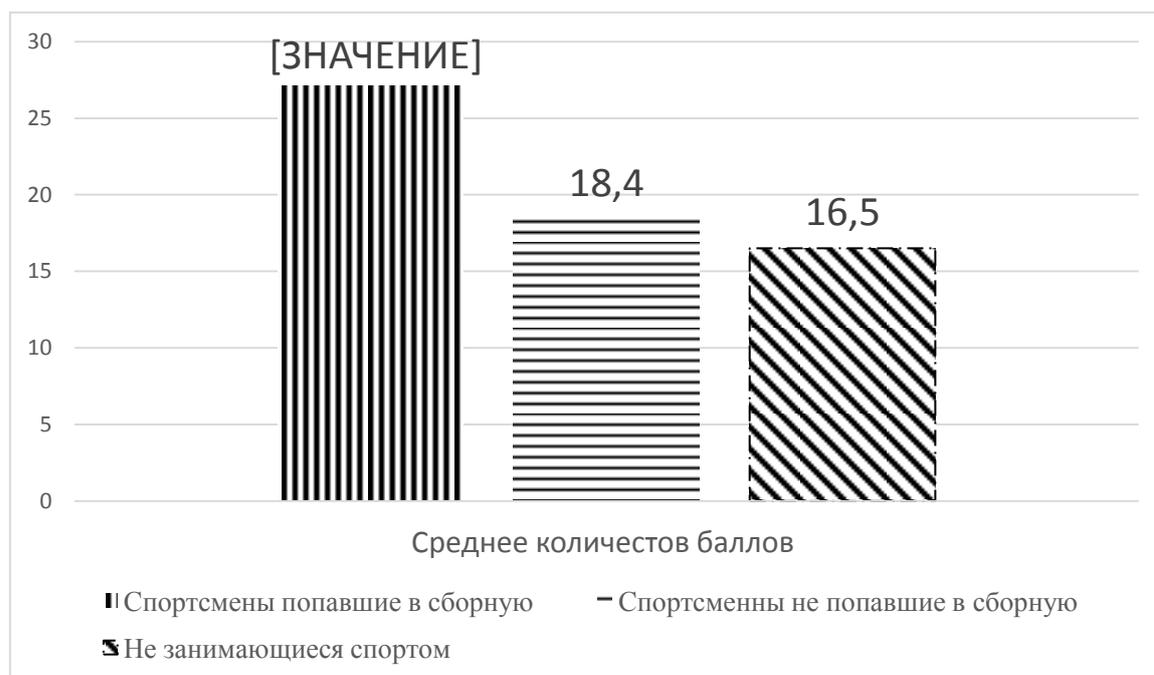


Рисунок 2 - Среднее значение баллов в разных группах испытуемых

В представленных данных видно, что наибольшие результаты были получены в группе успешных спортсменов и самые низкие среди не занимающихся спортом. Так следует отметить что группа спортсменов, не попавших в сборную находится на примерно одном уровне с людьми не занимающимися спортом. Возможно именно занятие спортом более профессионально заставляет людей быть более агрессивными для достижения высоких результатов.

Для того чтобы проверить если ли существенные различия в агрессивности в выделенных нами группах мы использовали непараметрический критерий Краскела-Уоллеса и критерий Колмогорова-Смирнова. Мы получили следующие данные: из результатов критерия Краскела-Уоллеса можно сделать вывод что существуют существенные различия ($p < 0.01$); из результатов критерия Колмогорова-Смирнова можно сказать что существуют значимые различия в уровне агрессии между успешными и не успешными спортсменами ($p < 0.01$), между успешными спортсменами и людьми не занимающимися спортом ($p < 0.05$).

Исходя из результатов обработки полученных данных можно сделать следующие выводы. Высокий уровень агрессивности свойствен успешным спортсменам и возможно помогает им добиваться новых достижений в спорте. Но также следует отметить что высокий уровень агрессивности не свойственен спортсменам с меньшей долей высоких достижений и людям не занимающимся спортом. Это происходит из-за того, что агрессивность, как свойство личности несет не всегда деструктивный характер. В случае спортивной деятельности, агрессивность, по мимо тех случаев, когда она приводит к дисквалификации спортсмена или травматизму, который будет нанесен умышленно и не по регламенту проходящих спортивных состязаний или во время тренировочного процесса.

Литература

1. Берковиц, Л. Агрессия. Причины, последствия, контроль. / Л. Берковиц // СПб.: Прайм-Еврознак, 2001. - 510 с.
2. Опросник Басса-Дарки [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.psylist.net/praktikum/00080.htm>
3. Сельченко, К.В. Психология человеческой агрессивности / К.В Сельченко // - Мн.: Харвест, 1999. - 656 с.
4. Сафонов, В. К. Агрессия в спорте./ В. К. Сафонов // СПб., 2003.
5. Сысоева, О. Агрессия в спорте / Сысоева О. // СПб., 2010.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Жилина Л.В., Баева В.Е., Лимарев М.А., Коруковец А.П.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова, Россия, г. Белгород*

Аннотация. предполагалось, что использование разработанной методики, основанной на включении в тренировочный процесс прыжков в глубину с последующим выпрыгиванием вверх, позволит повысить уровень развития скоростно-силовых качеств у юных волейболистов.

Ключевые слова: волейбол, скоростные способности, силовые способности, спортивная подготовка, юные волейболисты

Волейбол - ациклическая командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой характер. Двигательные действия в волейболе заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках вверх на максимальную и оптимальную высоту, большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что объявляет высокие требования к уровню развития скоростно-силовых способностей волейболистов.

В специальной литературе по волейболу [5, 9] нет обоснованной системы взглядов, регламентирующей скоростно-силовую подготовку с учетом возраста, пола, спортивной квалификации волейболистов, периодов годового цикла тренировки. Во многих учебниках и учебных пособиях авторы [10, 12, 13] вообще не рассматривают скоростно-силовую подготовку как самостоятельный раздел подготовки волейболистов. Они выделяют различные ее составляющие: специальную быстроту; силу; выносливость; координационные способности - и предлагают средства и методы их реализации. Еще не определены специальные комплексы средств и методы тренировки, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств волейболистов, отсутствуют сведения о нормах нагрузок для спортсменов различного возраста и квалификации.

Вышесказанное и обуславливает актуальность и необходимость проведения исследования.

Цель работы состояла в совершенствовании методики развития скоростно-силовых качеств у юных волейболистов групп начальной подготовки третьего года обучения.

Определив цель выпускной квалификационной работы, можно выделить следующие **задачи**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Разработать методику развития скоростно-силовых качеств у юных волейболистов групп начальной подготовки третьего года обучения.
3. Выявить эффективность методики в ходе педагогического эксперимента.
4. Разработать практические рекомендации по развитию скоростно-силовых качеств.

Эксперимент проводился в СШОР №2 Белгородской области с сентября 2016 по март 2017 года. В исследовании принимали участие две группы детей 10-11 лет, экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы. В каждой группе по 10 мальчиков третьего года обучения.

Занятия по волейболу проводились три раза в неделю, продолжительность занятия 135 минут или три академических часа (45 мин. x 3). Объем занятий при проведении эксперимента составил - 240 часов. Развитие скоростно-силовых качеств происходило на

каждой тренировке в конце основной части учебно-тренировочного занятия в течение 10-15 минут, что составило 26 часов или 11% л общего объема занятий.

Организация педагогического эксперимента основывалась на следующих взаимосвязанных и взаимодополняющих этапах:

На **первом этапе** (сентябрь 2014 года - август 2015 года) состоялось практическое знакомство с проблемой скоростно-силовой подготовки юных волейболистов. Для этого проводился анализ специальной литературы, определялись исходные позиции и направление исследования. Обосновывался методологический аппарат исследования, осуществлялся подбор методов проведения педагогического эксперимента.

На **втором этапе** (сентябрь 2014 года - август 2015 года) был осуществлен анализ скоростно-силовой подготовленности юных волейболистов и разработана методика развития скоростно-силовых качеств игроков на примере групп начальной подготовки в СДЮСШОР.

На **третьем этапе** (сентябрь 2016 года - март 2017 года) занятия с контрольной группой проводились по общепринятой методике развития скоростно-силовых качеств. Внимание тренера-преподавателя было сосредоточено главным образом на прохождении материала.

Занятия с экспериментальной группой проводились по экспериментальной методике обучения юных волейболистов в указанный выше период. Внимание экспериментатора направлялось на целенаправленное развитие скоростно-силовых качеств.

На **четвертом этапе** (март 2017 года) результаты педагогического эксперимента обрабатывались с помощью методов математической статистики и оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.

Контрольные упражнения, позволяющие проследить динамику скоростно-силовой подготовленности, проводились в начале и в конце тренировочного с целью определения скоростно-силовых способностей у юных волейболистов в ходе основного педагогического эксперимента.

В результате изучения уровня развития скоростно-силовых качеств у юных волейболистов 10-11 лет в контрольных упражнениях при предварительном тестировании (в сентябре) наблюдались после продолжительного отдыха (летние каникулы) низкие результаты уровня скоростно-силовой подготовленности. В среднем все занимающиеся экспериментальной группы выполнили контрольные упражнения на отметку удовлетворительно. В прыжках в длину и вверх с разбега в среднем была получена отметка хорошо, однако все результаты были приближены к нижней границе отметки, т.е. к удовлетворительно.

В марте наблюдались высокие показатели скоростно-силовой подготовленности. В контрольном упражнении «прыжок в длину с места» по сравнению с первоначальным результатом при тестировании увеличение результата было на 5,7%, тогда как в тесте «прыжок вверх с места» эта разница составила 21,6%, а «прыжок вверх с разбега» - 16,6%.

Проанализировав научно-методическую литературу, было установлено, что наиболее эффективным упражнением для развития скоростно-силовых способностей волейболистов является прыжок в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. На этапе начальной подготовки при определении параметров скоростно-силовой нагрузки для занимающихся 10-11 лет важно определить следующее:

1. Высоту тумбы, с которой происходит спрыгивание;
2. Интервалы отдыха между повторениями в серии;
3. Количество серий;
4. Интервал отдыха между сериями.

Основным условием эффективности определения требуемых параметров скоростно-силовой подготовленности является момент снижения результата от максимального, предварительно определенного для каждого спортсмена индивидуально.

Для определения высоты тумбы испытуемым было предложено выполнить 15 прыжков с тумб высотой 30 см, 40 см и 60 см последующим выпрыгиванием. При выполнении прыжков с тумб разной высоты основной контроль осуществлялся за последующим выпрыгиванием - момент снижения от максимального результата высоты выпрыгивания (табл. 1 см. приложение).

В результате анализа специальной литературы [16,21] установлено, что для наиболее эффективного развития скоростно-силовых способностей при помощи упражнения прыжки с тумбы с последующим выпрыгиванием вверх, важно, чтобы снижение результата максимального в выпрыгивании вверх происходило на 8-10 попытках.

Из таблицы 1 (см. приложение) видно, что при выполнении прыжков с тумбы высотой 30 см, у испытуемых снижение результатов от максимальных в выпрыгивании вверх наблюдалось после одиннадцатого прыжка.

С тумбы высотой 40 см величина выпрыгивания после спрыгивания на 11% от максимального прыжка изменилась после прыжка номер 8. При выполнении прыжков с тумбы высотой 60 см, снижение результата в выпрыгивании наблюдалось после третьего прыжка.

Таким образом, экспериментально установлено, что наиболее оптимальной для развития скоростно-силовых способностей волейболистов 10-11 лет является высота тумб 40 см при выполнении упражнения прыжки с тумбы с последующим выпрыгиванием.

При определении интервалов отдыха между повторениями в серии (табл. 2 см. приложение), испытуемым было предложено выполнить прыжки с тумбы с последующим выпрыгиванием после различного интервала времени (отдыха) между подходами в одной серии.

При выполнении прыжков через промежуток времени равный 30 сек, у испытуемых снижение высоты выпрыгивания от максимального наблюдалось после третьей попытки. При отдыхе величиной 45 сек, снижение интенсивности у юных спортсменов 10-11 лет произошло в среднем после прыжка № 8.

При отдыхе 60 сек после попыток в одной серии снижение показателей высоты выпрыгивания наблюдалось после двенадцатого прыжка.

Для определения количества серий в подходе (табл. 3 приложение) испытуемым было предложено выполнить прыжки с тумбы с последующим выпрыгиванием на максимальную высоту, с различным количеством повторений в подходе. Критерии эффективности развития скоростно-силовых способностей при выполнении упражнения остались те же: момент снижения высоты выпрыгивания от максимальной величины, предварительно определенной.

При выполнении упражнений с одной серией высота выпрыгивания снизилась от контрольной отметки в среднем после прыжка №: 11. В третьей серии ухудшение результата в выпрыгивании после прыжка в глубину наблюдалось после третьего прыжка. Оптимальным для данной возрастной группы оказалось две серии для выполнения упражнения прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх с целью развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов.

Важным фактором при развитии скоростно-силовых способностей является определение интервала отдыха между сериями (табл. 4 приложение). При изучении момента снижения интенсивности при выполнении прыжков в глубину, занимающимся был предложен различный промежуток времени между сериями для восстановления. В результате этого было установлено, что наиболее оптимальным для данной возрастной группы является 60 секунд отдыха между сериями в одном подходе, так как именно при выполнении упражнения взрывного характера снижение высоты выпрыгивания после прыжков происходило у всех испытуемых на прыжке № 8, тогда как при укороченном отдыхе - 30 секунд и увеличенном - 90 секунд снижение высоты выпрыгивания происходило либо на четвертом прыжке, либо на прыжке № 13.

В результате проведенных исследований установлено, что для развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов, наиболее эффективным является упражнение прыжок в глубину с последующим выпрыгиванием вверх с тумбы высотой 40 см. Положительный эффект от выполнения данного упражнения достигается при соблюдении

условия - интервал отдыха между повторениями в одной серии должен длиться 45 сек. Оптимальными для данной возрастной группы оказались две серии для выполнения упражнения прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Интервал отдыха между сериями в одном подходе при выполнении упражнения взрывного характера, должен составлять 60сек.

Проведенное в начале эксперимента тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей у юных волейболистов экспериментальной и контрольных групп не выявило достоверных различий / $P > 0,05$ / (табл. 1) - это свидетельствует об однородности групп в начале исследования.

Таблица 1 - Показатели юных волейболистов на начальном этапе исследования

Название теста	Эксп. группа $\bar{X} \pm m$	Конт. группа $\bar{X} \pm m$	P
1.Прыжок в длину с места, (см)	197,2 \pm 3,16	198,3 \pm 1,36	>0,05
2.Прыжок вверх с разбега, (см)	50,1 \pm 2,14	49,8 \pm 2,48	>0,05
3.Прыжок вверх с места, (см)	42,5 \pm 2,18	43,1 \pm 2,02	>0,05
4.Бросок набивного мяча, (м)	6,0 \pm 1,21	6,5 \pm 1,34	>0,05

При тестировании в марте результаты в прыжках были максимальными у спортсменов обеих групп. Прирост показателей в экспериментальной группе намного превысил прирост показателей в контрольной группе - в среднем 10 см и 4 см соответственно.

В начале эксперимента спортсмены контрольной и экспериментальной групп продемонстрировали практически одинаковые результаты в контрольном упражнении «бросок набивного мяча». В экспериментальной группе - в среднем 6,0 м, а в контрольной - 6,1 м. Это свидетельствует об одинаковом исходном уровне развития скоростно-силовых способностей.

В конце основного педагогического эксперимента уровень развития скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе по ряду показателей существенно превосходил уровень развития скоростно-силовых способностей в контрольной группе. Между экспериментальной и контрольной группами по результатам скоростно-силовых тестов выявлены достоверные различия / $P < 0,05$ / (табл. 2).

При одинаковом исходном уровне развития скоростно-силовых способностей мальчиков экспериментальной группы и мальчиков контрольной группы, отмечено, что прирост результатов тестирования в экспериментальной группе в ходе основного педагогического эксперимента был более высоким, чем у занимающихся контрольной группы.

Таблица 2 - Динамика показателей скоростно-силовой подготовленности юных волейболистов групп начальной подготовки в ходе педагогического эксперимента

№.	Название теста		Экспериментальная группа	Контрольная группа
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
1	Прыжок в длину с места, (см)	до	197,2±3,16	198,3±1,36
		после	209,1±1,09	202,3±2,18
p			<0,05	>0,05
2	Прыжок вверх с разбега, (см)	до	50,1±2,14	49,8±2,48
		после	60,1±1,12	53,4±1,31
p			<0,05	>0,05
3	Прыжок вверх с места, (см)	до	42,5±2,18	43,1±2,02
		после	54,2±1,25	46,5±1,38
p			<0,05	>0,05
4	Бросок набивного мяча, (м)	до	6,0±1,21	6,1±1,71
		после	6,8±2,61	6,5±1,34
p			<0,05	>0,05

Так во всех контрольных упражнениях прирост показателей экспериментальной группы превышал практически вдвое прирост показателей контрольной группы.

Необходимо отметить, что в течение тренировочного года занимающиеся группы СШОР №2 Белгородской области опередили по уровню скоростно-силовой подготовленности, занимающихся группы «СДЮСШОР №1» г. Старый Оскол, что явилось следствием целенаправленной работы по развитию скоростно-силовых качеств у юных волейболистов. Из таблицы 3.2 видно, что результаты всех тестов выросли на достоверно значимые величины ($p < 0,05$).

При тестировании в марте спортсмены обеих групп показали наилучшие результаты в бросках, т.к. в это время на тренировочных занятиях уделялось достаточно времени упражнениям, направленным на совершенствование скоростно-силовых способностей. В экспериментальной группе волейболисты бросили набивной мяч в среднем на 0,7 м дальше по сравнению с первоначальным тестированием, а в контрольной на 0,4 м дальше по сравнению с первоначальным тестированием.

По результатам теста «прыжок в длину с места» в начале эксперимента волейболисты контрольной группы прыгнули в длину с места в среднем на 1 см дальше, чем волейболисты экспериментальной группы. Однако, после эксперимента прирост показателей экспериментальной группы составил 11,9 см, а контрольной - 4 см.

Проанализировав научно-методическую литературу, пришли к выводу, что методика развития скоростно-силовых качеств на этапе начальной подготовки требует

дополнительных исследований, позволяющих выявить более эффективную методику скоростно-силовой подготовки.

В результате исследования скоростно-силовой подготовленности юных волейболистов выявлено: в начале тренировочного года при первоначальном тестировании наблюдались наименьшие результаты во всех контрольных упражнениях. Далее, на протяжении педагогического эксперимента, наблюдается улучшение показателей уровня скоростно-силовых качеств во всех контрольных упражнениях. Самые высокие результаты были продемонстрированы при тестировании в марте. При итоговом тестировании, в конце соревновательного периода, т.е. в конце игрового сезона наблюдалось незначительное снижение показателей взрывной силы. Это обусловлено наличием ударных микроциклов, в которых очень большая как психологическая, так и физическая нагрузка при участии спортсменов в решающих соревнованиях.

Установлено, что наиболее эффективным упражнением для развития скоростно-силовых качеств является упражнение - «Прыжок в глубину с последующим выпрыгиванием вверх». Экспериментальным путем определены оптимальные параметры выполнения данного упражнения: высота тумбы - 40 см, интервал отдыха между повторениями в одной серии - 45 с, две серии для выполнения упражнения прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх, интервал отдыха между сериями – 60 с.

В ходе основного педагогического эксперимента, были установлено, что существенные изменения произошли в динамике показателей скоростно-силовой подготовленности экспериментальной группы. Так в течение тренировочного года занимающиеся группы СШОР №2 опередили по уровню скоростно-силовой подготовленности, занимающихся группы «СДЮСШОР №1» г. Старый Оскол в среднем на 9,05%.

Так, у волейболистов экспериментальной групп при тестировании в марте 2017 года по результатам теста выявлены достоверные различия / $P < 0,05$ /.

Литература

1. Амалин М.Е., Шилов А.С. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх // Теория и практика физ. культуры. - 1980.-№9.-С.19-22.
2. Беляев А.В. Атакующие комбинации//Спортивные игры.-1981.-№5.-СЛ2.
3. Бунин В.Я. Теоретико-методические основы информационного обеспечения соревновательной деятельности в волейболе. - Автореф. дисс . канд. пед. наук. - Л.,1981.-24 с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
5. Волейбол/ Под ред. Ю.Н. Клещева.-М.: Физкультура и спорт, 1985.-270 с.

6. Волейбол; Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. А.Г. Айриянца. - М.: Физкультура и спорт, 1976. – 230

7. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры Под ред. А.В. Беляева. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 368 с.

МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ – ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ РОСТА МАСТЕРСТВА МОЛОДОГО ШАХМАТИСТА

Замчевская Е. С., Бухалов Б. Ю., Коровянский А. Г.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова,

Россия, г. Белгород

Elena_zamchevskaya@mail.ru

Аннотация: В статье идет речь о важности «профилактики» в шахматах. Как она может изменить ход игры. Рассматриваются некоторые приемы профилактики.

Ключевые слова: профилактика, шахматист, партия, соперник, тактический удар, профилактическое мышление.

Что же такое профилактика? Попросту говоря, это способность упредить возможный ход и даже план вашего противника. Например, партнер наметил провести в жизнь опасную атаку, и вы, в качестве предупреждения основной его угрозы, эвакуируете своего «монарха» на другой фланг. Или, скажем, такой пример: у одной из сторон есть очень активный слон, и размен этого слона на легкую фигуру или даже устранение его путем жертвы качества и будет профилактика[1].

Большими специалистами в области профилактики в свое время были такие легендарные мастера позиционной игры, как Михаил Ботвинник и Анатолий Карпов, которые демонстрировали образцы успешного отражения неприятных замыслов соперников. Надо смотреть и анализировать партии этих выдающихся гроссмейстеров. Кажется, их противники не делают серьезных ошибок, и тем не менее оказываются полностью переиграны[5].

Тигран Петросян был особенно известен своими прямо-таки учебными профилактическими примерами жертвы качества. В известных партиях с Решевским (Цюрих, 1953 г.) и Полугаевским (Москва, 1983 г.) – девятый чемпион мира Петросян, заранее предвидя опасные фигуры, с точки зрения будущих угроз, смело жертвовал качеством,

чтобы оставшаяся легкая фигура (конь) занимала доминирующее место в центре доски и вместе с другими фигурами, используя слабости пешечной структуры партнеров, добивался решающего преимущества. Самостоятельный анализ этих (и других) партий Петросяна поможет молодому шахматисту значительно улучшить «чувство позиции».

Есть еще один вид профилактики, которую можно назвать экстремальной. Она применяется в том случае, когда опасная фигура соперника должна быть устранена любой ценой и немедленно. Например, в партии Гаджич - Длуги (Kpg1, Фе3, Ле1, Ch4, Kh6, пш. b4, c3, d4, f2, g2, h3 – Kph8, Фb3, Ла2, Се6, Cf8, пш b7, с6, е7, f5, f6, h7), кажется, что позиция черных почти незащитима. Тем не менее, они находят способ вырвать с корнем причину своих проблем – коняh6. Черные отыскали экстремальную профилактическую идею – используют короля в качестве защитника 1. ... Kpg7! 2. Фf4 Kpg6! 3. Фg3 Kph6 4. Фе3 Кр h5! Король сам себя защищает (0:1)[2].

Этот пример учит тому, что сдаться, как говориться, никогда не поздно, и даже в очень сомнительных позициях не следует опускать руки и искать не бросающуюся в глаза защиту.

Почти в каждой партии одна из сторон используя профилактику (постепенную подготовку), пресекает контригру соперника, получает позиционное преимущество и завершает борьбу прямой атакой на короля или тактическим ударом. Как правило, не следует приступать к выполнению своего плана до тех пор, пока вы не будете уверены, что вся контригра соперника устранена. Ведь главная проблема шахматистов-тактиков в том, что они недостаточно терпеливы. Если ваша позиция лучше, то, несомненно, есть еще моменты улучшить ее, активизировать свои фигуры и значительно ограничить контригру партнера. Это умение приходит постепенно, с опытом.[5] Третий чемпион мира Хосе Рауль Капабланка как-то остроумно сказал, что если у вас есть выбор между выигрышем ферзя и матом в 10 ходов, то берите ферзя. Ведь мата может не оказаться, и у соперника может неожиданно появиться скрытая защита. Капабланка предупреждает: лучше выиграть простейшим путем, чем проводить сомнительную комбинацию на публику, в которую может вкрасться просчет. А как обидно в совершенно выигранной позиции начать ошибочную форсированную игру и получить 0 в турнирную таблицу! [5]

Первое золотое правило профилактики: спросите себя, что делал бы ваш партнер при своем очереди хода?

Второе золотое правило: никогда не торопитесь. Постарайтесь по максимуму улучшить свою позицию, подтяните на хорошие поля плохо стоящие фигуры и лишь потом надо приступать к решающей комбинации или решающему вторжению в лагерь соперника. Опыт подсказывает: значительно легче добиться победы, если у вас не будет «плохих фигур».

Еще один важный вид профилактики – эвакуация короля из «зоны боевых действий». Вот вы оказались на грани гибели – «пули свистят все ближе и ближе» от монарха, и здесь остается единственная защитительная мера – перемещение короля в относительно безопасное место. Конечно, такие небезопасные путешествия должны быть точно рассчитаны. Ведь если соперник сумеет преградить маршрут бегства короля при помощи жертвы или неожиданного тактического удара, то все будет кончено в несколько ходов. Но если удастся такая эвакуация монарха, в таком случае начинает сказываться то, что у защищающейся стороны, как правило, есть лишний материал и меньше пешечных слабостей. Кроме того, резкая смена положения на доске, как правило, угнетающе действует на активную сторону, приводя ее к разочарованию и растерянности.

Наш опыт показывает: овладеть профилактическим мышлением не так-то легко. Это требует, как мы отмечали выше, немало многочисленных анализов партий мастеров и гроссмейстеров и регулярной практики. Только методом проб и ошибок можно добиться результата. Успехи ведущих шахматистов Шуховского университета – Дмитрия Коровянского, Андрей Фолерантова, Леонида Беленького, Дмитрия Огнева, Алексей Лойко и других – показывает одно: более трех лет назад у них были слабо развиты позиционное понимание и выдержка. Они испортили много выигранных позиций, пытаясь добиться победы слишком быстро. Как только они приступили к глубокому изучению партии Петросяна, Карпова, Карлсена, их мастерство позиционной игры значительно улучшилось. Наши лучшие шахматисты стали более выдержаны, улучшилась их техника игры в лучших и выигранных позициях. Можно сказать, что без профилактики трудно добиться прогресса в игре [5].

Мы рассмотрели некоторые приемы профилактики. Их освоение – ключ к будущим победам. Это, разумеется, совсем не означает, что вы станете Карповым за один год. Нет, конечно. Но мы можем гарантировать, что тот, кто займется глубоким изучением этой проблемы, обязательно повысит свое позиционное понимание и улучшит свое профилактическое мышление [5].

Литература

1. Ботвинник М.М. Методы подготовки шахматистов- М., 1988 - С. 125 - 128.
2. Ботвинник М.М. Как растет шахматист - М., 1996 - С. 20 – 27.
3. Каспаров, Г. К. Шахматы как модель жизни / Г. К. Каспаров – М.: 2008. С. 15-34.
4. Карпов, А. Е. Оценка позиции и план / А. Е. Карпов, А. А. Машукевич – М.: 2007.
5. Коровянский А. Г. Методика изучения шахмат в современных условиях – Белгород: изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2015 - С. 292-300
6. Народицкий Д. А. Мастерство позиционной игры–М. 2016 - С. 6 – 30.
7. Сакаев К. А. Учебник шахматной стратегии – М., 2015 - С. 370-381.

8. Славин И. Л. Реализация перевеса – Архангельск 2010 - С. 192-217.
9. Тукмаков В. Б. Профессия – шахматист – М., 2010 - С. 12-44.
10. Франко З. И. Шахматы. Контратака – М., 2012 - С. 120-170.

ШАХМАТЫ В СВЕТЕ МИРОВЫХ РЕЛИГИЙ

Замчевская Е.С., Коровянский А.Г., Манин О.Ю.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова,

Россия, г. Белгород

Elena_zamchevskaya@mail.ru

Аннотация: В статье описывается взгляд разных мировых религий на игру в шахматы. В России церковь по сей день не выработала единого взгляда на древнюю игру. Игра в шахматы существует две тысячи лет, но есть значительное взаимное недоверие между шахматами и религией.

Ключевые слова: шахматы, церковь, древняя игра, гроссмейстер, турниры, религия, профессиональный спорт.

Вот уже почти две тысячи лет (как существует наша древняя игра) есть значительное взаимное недоверие между шахматами и религией. Много отцов церкви не раз говорили об опасности шахмат, и в то же время многие шахматисты с тех пор, вследствие логического мышления столь необходимого для игры, постепенно отошли от постулатов веры.

Отношение церкви к шахматам в Западной Европе со временем имело различные оттенки, но в целом оставалось довольно негативным. До наших дней, например, дошло письмо кардиналу Димиани к папе Александру II, где он строго отзывается о страсти к шахматной игре и далее сообщает, что наложив на одного нерадивого священника, игравшего в гостинице с другими гостями в шахматы, такой обет: три раза прочесть псалтырь, и, кроме этого, - совершить омовение ног у двенадцати нищих и дать им денег. Несмотря на любовь к древней игре некоторых представителей духовенства, все – таки церковь, как правило, считала шахматы азартной игрой, что в принципе не было большим преувеличением, потому что ставки здесь достигали очень больших сумм, да и зрителей довольно часто держали колоссальные пари на игроков. [2]

Кстати, большие любители шахмат встречались даже среди восседавших на большом престоле. Например, Пий V, неподражаемый поклонник древней игры, был так очарован

великолепными комбинациями Паоло Бои, кстати, по свидетельству современников, одного из самых интересных и сильных игроков 16-ого века обещал игроку всевозможные льготы в том случае, если он перейдёт в духовенство Папы. Даже тогда, когда яркий представитель Святого престола пытался посулить Бои кардинальскую шапку, то последним оставался непреклонен в своём твердом решении.

Впрочем, любовь к игре приписывает и Иоанну Павлу II. В некоторых шахматных журналах в своём даже появились двухходовые задачи, автором которых был Кароль Иосиф Войтыла. Именно под этим именем Святой отец появился на белый свет. Однако несложное расследование показало: эти интересные задачи принадлежали одному талантливому шахматному композитору, который под именем известных людей публиковал собственные задачи и этюды. Что касается Кароля Войтылы, то можно отметить, что в молодые годы он действительно увлекался спортом, особенно любил футбол и горные лыжи, а в последние годы жизни был тайным болельщиком «Ливерпуля». [4]

В нашей стране – России – церковью вообще запрещалась любая игра. Она ставила на одну доску такие запретные удовольствия, как игра в гости, песни и пьянство, и стремилась до середины 17 века всячески их искоренить. Несмотря на это, шахматы всегда были очень распространены. Причем, не только среди мирян, но и среди представителей духовенства, которое особенно сильно наказывалось за увлечение игрой. Однако в Соборное уложение (1649 год) шахматы не попали под запрет. И всё же церковь на шахматы благосклонно никогда не смотрела.

Хотя с той поры прошло очень много лет, церковь и по сей день не выработала единого взгляда на древнюю игру. И среди церковных авторитетов сейчас можно найти самые различные мнения на этот счёт. Вот, что говорит на эту тему один из видных деятелей современной православной церкви дьякон Андрей Кураев:

«В церковных книгах обсуждается только один вид спорта – шахматы. Почему? Шахматы – это создание интеллекта. А человек в большей степени обожествляет себя со своим интеллектом, чем со своими ногами». [2]

Между прочим, духовные пастыри все чаще в последнее время выступают на радио. Так, в апреле 2004 года юная жительница столицы Урала обратились в Екатеринбургской епархии русской православной церкви архиепископу Викентию с таким вопросом: « Не являются ли шахматы бесовской игрой?». Православный иерарх поспешил в эфире не развеять её сомнения. Он отнёс к «грешным игрищам» компьютерные игры, так любимые в наше время нашей молодежью. А шахматы, по его авторитетному мнению, являются чем-то совсем иным и точно – никакого запрета на занятия ими со стороны церкви нет.

В последнее время православная церковь поощряет детские турниры. А как она относится к профессиональным шахматам, к регулярным, серьёзным занятиям этой игрой? Ответ духовных лиц на этот вопрос редко отрицателен.

Иудаизм не признает азартные игры и очень отрицательно относится к любым играм на деньги. Не случайно в Израиле нет официально разрешений казино.

Известно, что еврейское вероисповедание очень строго относится к соблюдению шабата. В субботу запрещаются какие-либо работы, хотя, кстати, интерпритация этого понятия довольно деликатна и каждый случай рассматривается отдельно.

Может ли правоверный еврей играть в шахматы и шабат? Известно, что знаменитый американский гроссмейстер Сэмюэль Решевский в турнирах до Второй мировой войны играл по субботам, но смерть отца он воспринял как кару за свои прегрешения и, став ортодоксом, начал очень строго выполнять все предписания религии, чем доставлял организаторам и участникам шахматных турниров немало хлопот. Но многие мирились с этими особенностями и старались, как правило, идти навстречу пожеланиям американца. [4]

Кстати, когда гроссмейстер Леонид Юдасин, строго соблюдавший все предписания и запреты, обратился за советом в раввиант, то ему было разъяснено, что играть в шахматы в субботу можно, но нельзя записывать ходы. Обычно у игрока, с разрешения судьи, не ведущего запись поединка, вычитается десять минут от времени, отведенного ему на обдумывание хода. Именно там следует понимать расплывчатую фразу шахматного Кодекса: «Часы игрока должны быть отрегулированы арбитром соответствующим образом». [3]

Надо сказать, что в последнее время между некоторыми представителями еврейского вероисповедания и шахматистами произошло заметное потепление. В журнале «64 – шахматное обозрение» даже была опубликована статья «Шахматы в синагоге», где говорится о том, что прихожане приходят в храм не только молиться, но и играть между собой в шахматы, участвовать в турнирах, Но такие примеры пока редки. [2]

А как смотрит на шахматы ислам? Система оценок и норм в исламе состоит из пяти категорий. Она тотальна в том смысле, что любое действие человека непременно попадает в одну из них. Если исключить категорию безразличных для Всевышнего поступков, то из оставшихся четырёх – две категории представляют собой предписания, а две – запреты. Как предписания, так и запреты бывают категорическими и некатегорическими; категорически предписанное – мусульманин должен непременно исполнять, ведь за неисполнение полагается наказание, земное или загробное. Тогда, как некатегорическое предписание мусульманин исполнять не обязан, хотя, разумеется лучше все же этих предписаний придерживаться.

Сейчас преобладающим в исламе стало отнесение шахмат к некатегорическим запретам, а это означает юридически нельзя запретить мусульманину не играть в них. Более того, либеральные приверженцы ислама справедливо полагают, что шахматы являются не только культурной формой досуга, но и помогают развивать логику и интеллект. Так же, как и в христианстве и иудаизме, они отличают шахматы от других азартных игр, в настоящее время все больше людей занимаются шахматами, а с детьми работают опытные тренеры, где растут таланты, проводятся турниры на самых разных уровнях, а сборные страны не без успеха участвуют в международных соревнованиях. [4]

Считается, что для того, чтобы шахматы для мусульманина не попали под категорию запрета, следует соблюдать следующие три условия:

- 1) игра не должна отвлекать от совершения намаза;
- 2) нельзя играть в шахматы на деньги;
- 3) игроки не должны в разговоре использовать бранные и вульгарные слова.

При несоблюдении хотя бы одного из этих условий, - игра в шахматы считается запретной.

А теперь – подведем итог. Можно отметить, что на современном этапе мирные религии, в целом, не возражают против шахмат и шахматистов, так сказать, на любительском уровне. Но все же религия довольно резко возражает против профессионального спорта. И дело, думается, здесь не только в денежном вознаграждении за хорошую игру и не в том, что «профессиональный спорт обесценивает смысл человеческого существования», как утверждают церковные служители. Нет. Главное здесь, как нам кажется, в другом. Отвергая профессиональный спорт, как таковой религия все же опасается, что огромное количество времени, усилий сердца и души человеком будет направлено не на предписания и молитвы, а на свое творческое развитие и доказательство того, что один человек превосходит другого. А это, конечно, может привести к далеко идущим последствиям. [2]

Литература

1. Авербах Ю. Л. Шахматы на сцене и за кулисами – М., 2003. – С. 3 – 45.
2. Иерей Алексей Панкратов. Духовная безопасность и нравственность в России. / Духовное возрождение России: сб. докладов Всероссийской научной конференции. Губкинский Филиал ГОУ ВПО БГТУ им В. Г. Шухова / - Губкин, 2009. – С. 16 – 20.
3. Калиниченко М.М. 100 уроков шахматных маэстро. – М., 2006. – С. 4 – 9.
4. Клокова Е. А., Костенко В. П. Особенности влияния физической культуры на нравственность – Губкин, 2009 – С. 81 – 83.
5. Сосонко Г. А. Диалоги с шахматным Нострадамусом – М., 2006. – С. 279 – 304.

СОВРЕМЕННОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НАУЧНО - МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В МНОГОЛЕТНЕМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Караваяева Т. Л., Малышева О.О., Караваяева О.О.

Вятский государственный университет, Россия, г. Киров

Кировское областное государственное автономное учреждение

«Спортивная школа «Юность» Россия, г. Киров

tatyana_karavaeva_0707@mail.ru, oxiboks90@yandex.ru, olesya_karavaeva_0203@mail.ru

Аннотация: в статье раскрываются вопросы планирования тренировочной и соревновательной нагрузки в многолетнем процессе подготовки спортсменов.

Ключевые слова: научно-методическое обеспечение, тренировочный процесс, спортивная форма.

В современных условиях, когда особенно важными в развитии спорта высших достижений становятся вопросы долговременного планирования, следует обратить более пристальное внимание на научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва. Значительное усиление конкуренции на мировой спортивной арене, ежегодное появление новых технологий управления и контроля спортивной формы спортсменов, последние достижения в области материально-технического обеспечения тренировочного процесса требуют наличия соответствующей системы подготовки специалистов.

В связи с этим первостепенной задачей для экспертов сфере спорта представляется разработка и внедрение в тренировочный процесс новых вариантов программно-инструментальных комплексов, позволяющих диагностировать и определять влияние объема и интенсивности, реализуемых в тренировочном процессе нагрузок на параметры спортивной формы [2].

Научно-методическое обеспечение позволяет проводить качественную и объективную оценку уровня всех физических качеств и изучить их динамику на протяжении многолетнего тренировочного процесса, своевременно предупредить перенапряжение функциональных систем организма, что способствует реализации набранной спортивной формы.

Имеющиеся на настоящий момент данные исследований показывают, что процесс подготовки спортсменов, входящих в спортивный резерв по разным видам спорта, требует не просто логического мышления тренера, но, прежде всего глубокого понимания происходящих в организме спортсменов различных изменений [1].

Многочисленные разработки и концепции в теории спортивной тренировки в своей основе сводятся к одному: достижению максимально возможного результата. Однако подобная направленность процесса подготовки имеет целый ряд негативных сторон.

Увеличение количества соревнований при форсировании основных параметров тренировки не может происходить механически, для этого тренеру необходимо пересмотреть всю проделанную работу, так как при достижении пика спортивной карьеры здоровье спортсмена и поддержание его в оптимальной спортивной форме требует все больших усилий и средств [3].

Кроме того, важно вовремя увидеть совмещенное влияние различных факторов на организм спортсмена, определить уровень его адаптации к тренировочным нагрузкам, иметь возможность оперативно скорректировать объем и интенсивность применяемых нагрузок. Именно поэтому среди главных задач системы спорта высших достижений на данный момент особое место занимает проблема рационального управления спортивной формой спортсменов на протяжении всего многолетнего процесса подготовки.

В данное время научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва является центральным звеном, определяющим успешность реализации достигнутого уровня подготовки на соревнованиях любого уровня. Без внедрения научной составляющей в тренировочный процесс при подготовке спортсменов не представляется возможным эффективно управлять развитием спортивной формы и осуществлять оценку функционального состояния организма спортсменов.

Эффективность управления спортивной формой спортсменов зависит не только от используемых объемов, но и – существенно – от очередности выполнения заданий, внешних условий, готовности основных систем организма. В особенности это касается юных спортсменов, только начинающих свою спортивную карьеру. Поэтому совершенствование системы избирательного воздействия тренировочных нагрузок в зависимости от возраста и уровня спортивной квалификации, рациональное применение и средств восстановления, сформированное на этой основе специфического двигательного потенциала имеет свои особенности и характеристики.

Продолжительность различных этапов подготовки может несколько видоизменяться в зависимости от календаря соревнований, но в целом структура и содержание этапов сохраняются на протяжении многих лет. Однако между самими этапами многолетней подготовки нет четких границ, и их продолжительность может в определенной мере варьироваться, прежде всего, в силу индивидуальных особенностей спортсмена, а также структуры и содержания тренировочного и соревновательного процесса. Решению этих задач могут способствовать существенное изменение тренировочных нагрузок, а также

оптимизация построения тренировочного процесса, что скажется на эффективности самих занятий и росте спортивных результатов.

При планировании спортивно-тренировочного процесса, в подготовке спортсменов необходимо оперировать как можно более достоверной и конкретной информацией о динамике тренировочных нагрузок, их объеме, интенсивности, направленности, а самое главное, на том влиянии, которые оказывают эти нагрузки на организм. Комплексный контроль позволяет предоставить объективную информацию для принятия решений о коррекции тренировочного процесса – либо на конкретном этапе, либо применительно ко всей подготовке в целом. Характер микроциклов закономерно зависит от этапов и периодов тренировочного процесса. А планы недельных циклов удобны тем, что ими можно обеспечить наиболее правильное решение всех тренировочных задач данного этапа, установить последовательное чередование различных видов тренировочной работы, оптимально распределить нагрузки по дням недели [4].

В настоящее время среди главных компонентов современного программно-методического обеспечения подготовки спортсменов можно отметить: систематизация требований к построению тренировочного процесса; выделение специфических особенностей, характерных для каждого вида спорта; формирование качественных практических знаний и умений тренерского состава; обеспечение качественного научно-методического сопровождения спортсменов, а также полноценное комплексное восстановление после тренировочной и соревновательной деятельности.

Таким образом, все это показывает значимость научно-методического обеспечения как важного инструмента, необходимого для осуществления рационального управления тренировочным процессом, позволяющего тренерам и специалистам данными о текущей физической подготовленности спортсменов, своевременно оценивать уровень двигательных возможностей и в оптимальной степени строить структуру тренировочных занятий.

Литература

1. Болотов В.М. Спортивный резерв: модернизация научно-методического обеспечения / В.М. Болотов // материалы Всероссийского форума «Молодые ученые-2011». – М.: Физическая культура, 2011. – С. 76.
2. Валеев Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / Н.М. Валеев. – М.: Физическая культура, 2009. – 304 с.
3. Гордон С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие / С.М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2008. – 256 с.

4. Чесноков Н.Н. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва методическое пособие / Н.Н. Чесноков, А.П. Морозов. – М.: 2016. – 136 с.

ПРОБЛЕМЫ СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВКИ В АЙКИДО

Корниенко Е.М., Кадуцкая Л.А.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университе, Россия, г. Белгород*
kornienko_e@mail.ru, kadutskaya@bsu.edu.ru

Аннотация: Соревновательное айкидо сравнительно молодой вид единоборств и на сегодняшний день в России недостаточно научно-методических разработок для эффективного обеспечения тренировочного процесса, в частности с целью улучшения скоростных способностей спортсменов.

Ключевые слова: соревновательное айкидо, скоростные способности, анкетирование, единоборства.

Айкидо является популярным видом единоборств среди детей, подростков и взрослых. Особую популярность в последние годы получило направление соревновательного айкидо, пришедшего к нам из Японии.

Анализ поединков соревновательного айкидо на международных соревнованиях и участие в международных сборах в Японии выявили особое внимание развитию скоростных способностей у спортсменов сборной команды Японии (скорость сокращения дистанции, количество таких сокращений, приводящих к результативным действиям в поединках). Спортсмен, владеющий техникой выполнения приёмов айкидо с большей скоростью, имеет превосходство в атакующих и защитных действиях, поэтому быстрота является одним из ведущих физических качеств в айкидо. Европейские спортсмены ввиду их превосходства по антропометрическим показателям могут конкурировать с японскими спортсменами в силе, но анализ поединков показал, что скоростные способности спортсменов японской сборной команды превосходят показатели европейских спортсменов, что в свою очередь отражается на успешности их выступлений. Данный вывод говорит о недостаточном внимании к развитию скоростных способностей у европейских спортсменов при подготовке к международным соревнованиям.

Соревновательное айкидо сравнительно молодой вид единоборств и на сегодняшний день в России недостаточно научно-методических разработок для эффективного обеспечения тренировочного процесса, в частности с целью улучшения скоростных способностей спортсменов. В связи с тем, что соревновательное айкидо является единоборством, оно имеет большое сходство с поединками в спортивной борьбе (дзюдо, вольная борьба и др.) и других видах единоборств, в которых используется ударная техника, за исключением некоторых особенностей (поединки в айкидо проходят на дальней и средней дистанции, что определяет особые требования к сокращению этой дистанции для проведения эффективной атаки).

В связи с вышесказанным с целью определения особенностей развития быстроты у спортсменов, практикующих айкидо нами был проведен анализ научно-методической литературы по другим схожим видам единоборств и опрос тренеров в виде анкетирования. Для этого нами были разработаны анкеты. Исследование проводилось с целью выявления отношения тренеров к проблеме развития скоростных способностей и выявлении наиболее значимых скоростных способностей у спортсменов айкидоистов.

В анкетировании приняли участие 25 тренеров, практикующих айкидо в разных регионах России и за рубежом (Украина, Грузия, Словения, Болгария), имеющих высокие степени мастерства (даны) от 3-го до 5-го и стаж работы от 5 до 20 лет.

Содержание анкет предусматривало вопросы, касающиеся информированности тренеров о проблеме скоростной подготовки в айкидо, влиянии скоростной подготовки на достижение спортивного результата, возможности и необходимости включения упражнений скоростной направленности в тренировочный процесс, выявлении наиболее значимых скоростных способностей, а также решения данной проблемы в их собственной практической деятельности.

Результаты опроса свидетельствуют о том, что 88% тренеров считают себя недостаточно информированными о проблеме скоростной подготовки в айкидо, 12 % считают себя информированными. Все тренеры признают, что скоростные способности положительно влияют на успешность спортивной деятельности в айкидо. 84% отмечают необходимость развития скоростных способностей у спортсменов, практикующих айкидо. 92% опрошенных согласны с тем, что скоростные способности влияют на результат в соревнованиях и лишь 8% считают их влияние возможным (табл. 1).

Внимание на тренировках развитию скоростных способностей уделяют 32 % тренеров, 16% не уделяют и 52% процента уделяют иногда. 52% опрошиваемых тренеров отдают предпочтение на тренировках развитию скоростно-силовых способностей, а развитию собственно скоростных способностей уделяют внимание только 32 % тренеров, оставшиеся 12% предпочитают развивать силовые способности. Мнения разделились и в

важности преобладания скоростных способностей при одинаковом уровне развития силовых и координационных.

Таблица 1 - Отношение тренеров к проблеме скоростной подготовки в айкидо по данным анкетирования

Вопросы	Варианты ответов	Кол-во тренеров
Имеете ли вы достаточно информации о проблеме скоростной подготовки в айкидо?	да	3
	нет	22
Какое именно влияние на успешность спортивной деятельности оказывают скоростные способности?	положительное	25
	отрицательное	-
	не знаю	-
Считаете ли вы скоростные способности тем качеством, которое необходимо развивать у спортсменов практикующих айкидо?	да	21
	нет	-
	не знаю	4
Как вы считаете, влияют ли скоростные способности на результат в соревнованиях по айкидо?	да	23
	нет	-
	возможно	2
Уделяете ли вы на ваших тренировках время для развития скоростных способностей у спортсменов?	да	8
	нет	4
	иногда	13
Развитию каких способностей вы уделяете больше времени на тренировке, силовым, скоростным, скоростно-силовым.	силовым	3
	скоростным	8
	скоростно-силовым	14
Как вы считаете, при одинаковом уровне развития силы и координации, имеет ли спортсмен больше шансов на победу в поединке, если он обладает большей скоростью?	да	15
	нет	3
	возможно	7
Какие скоростные способности вы предпочитаете развивать на своих тренировках?		
1. быстрота двигательной реакции;		25
2. скорость одиночного движения; 3. частота (темп) движений.		10
		15
4. быстроту выполнения целостных двигательных действий;		25
5. способность как можно быстрее набрать максимальную скорость;		-
6. способность длительно поддерживать ее.		-
Хотели бы вы расширить свои знания о развитии скоростных способностей в айкидо?	да	25
	нет	-
	не знаю	-

Только 60% тренеров считают их важным критерием успеха, 28 % считают их возможным критерием и только 12 % не считают их важными. Так же разногласия наблюдаются и в предпочтении тренеров развития скоростных способностей на их тренировках. Быстроту двигательной реакции предпочитают развивать 100%, скорость одиночного движения лишь 40%, частоту движений – 60%, а способности как можно быстрее набирать скорость и способности длительное время поддерживать ее ни один тренер не отдал своего голоса. Однако при имеющихся разногласиях все тренеры изъявили желание расширить свои знания о развитии скоростных способностей в айкидо.

На основании вышесказанного можно сделать вывод, что информированность тренеров о проблеме развития скоростных способностей в айкидо недостаточна, явного единогласия в выборе средств развития скоростных способностей среди тренеров нет. Это подтверждает актуальность и важность исследования развития скоростных способностей у спортсменов, практикующих айкидо.

Литература

1. Уно Кэнси. Айкидо с соревнованиями (идея, теория, техника). Япония. «Сиратори- кай» пер. англ., рус. 2001. - 326 с.
2. Галковский Н.М., Катулинн А.З.. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): учебник для ИФК. - М.: ФИС, 1968. - 584 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания «Советский спорт» 2009. – 199 с.

РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 15–16 ЛЕТ

Королькова Т. С., Вавилов А. Л.

ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», Российская Федерация, г. Киров

korolkovatank_49@mail.ru, vavalle@mail.ru

Аннотация. Современный баскетбол характеризуется высокой соревновательной деятельностью. В настоящее время большое внимание уделяется защитным действиям игроков. Возможность использования защитнику своих физических качеств, привели к возникновению контактной борьбы, как под кольцом, так и по всей игровой площадке. Баскетболисты различного уровня и различного игрового амплуа все чаще используют в нападении бросок сверху, как наиболее точный и затрудняющий блокирование, что требует проявления высокого уровня развития прыжка и прыжковой выносливости.

Ключевые слова: баскетбол, быстрота, прыжок, прыжковая выносливость, прыгучесть.

Современный баскетбол стал более скоростным, динамичным, техничным, соответственно возросли требования к подготовке спортсменов разной квалификации и их физической подготовленности. Требования к уровню развития физических качеств заключается в обеспечении возможности игроков выполнять сложные технические приемы и активные тактические взаимодействия в условиях силового прессинга, выдерживать высокую интенсивность игры до последних секунд [2, 3].

Таким образом, появляется некое противоречие: с одной стороны – уровень развития современного баскетбола, несомненно, требует от баскетболистов высокой подготовленности, особенно скоростно-силовых способностей, проявлением которых является прыгучесть, а с другой – методики ее недостаточно представлены. Требуются новые средства и методы повышения уровня подготовленности спортсменов [1].

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс баскетболистов 15–16 лет.

Предмет исследования: комплексы упражнений, направленные на развитие прыгучести баскетболистов 15–16 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что развитие прыгучести баскетболистов 15–16 лет станет более динамичным и эффективным, если:

- 1) проведен анализ литературных источников по развитию прыгучести;
- 2) разработаны комплексы упражнений, направленные на развитие прыгучести;
- 3) проверена эффективность разработанных комплексов упражнений.

Под *прыгучестью* подразумевается возможность спортсмена развить ту или иную степень мощности усилий при отталкивании [1].

Прыгучесть – это способность спортсмена к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний [3].

Под *общей прыгучестью* понимают способность выполнить прыжок вверх и в длину, а под *специальной прыгучестью* понимают способность спортсмена развить высокую скорость отталкивания. Основным звеном в развитии прыгучести следует считать сочетание отталкивания и разбега [7].

Основными особенностями проявления прыгучести являются:

- быстрота и своевременность прыжка;
- неоднократное повторение прыжков в условиях силовой борьбы (серийная прыгучесть);

- выполнение прыжка с места или короткого разбега, преимущественно в вертикальном направлении;
- точность приземления и готовность к немедленным последующим действиям;
- управление своим телом в безопорном положении.

Специфическими особенностями прыгучести можно считать: *ритм движений, быстроту и взрывную силу*. Величина усилий, которые развиваются за короткое время при выполнении толчка в прыжках, должна быть предельно большой. Это возможно лишь при их взрывном характере. Взаимосвязь скорости и силы проявляется в мощности движений. Для короткого и сильного отталкивания необходимо проявление мгновенной сократимости мышц при их сильном напряжении, что требует мощной концентрации волевых усилий. Из этого следует, что *взрывная сила* представляет собой способность проявления ее наибольшей величины за короткий промежуток времени [4].

На основе методик, разработанных Гомельским А. Я., Сарапкиным А. Л., нами были составлены комплексы упражнений, направленные на развития прыгучести баскетболистов 15–16 лет [4, 7]. Для развития прыгучести баскетболистов необходимо использовать упражнения преимущественно силовой и скоростной направленности. Использование комплекса специальных физических упражнений № 2 ориентировано на применение различных отягощений. Вес следует увеличивать по мере того, как количество повторений в одном подходе начнет превышать заданное, при этом следует исходить из необходимости сохранения повторного максимума в пределах 6–8 повторений. Рекомендуемые для баскетболистов упражнения, которые мы относим к числу прыжковых упражнений избирательно скоростной и силовой направленности, должны использоваться в основной части учебно-тренировочного занятия в течение 20 – 30 минут.

Комплекс специальных физических упражнений №1.

1. Сидя на стуле, выпрыгнуть вверх, как можно выше, толкаясь двумя ногами 3–4 серии по 6–8 раз, отдых между сериями 1 минута. Интенсивность: средняя. Отдых между упражнениями 2 минуты.
2. Сидя на стуле, прыгнуть в длину, толкаясь двумя ногами 3–4 серии по 6–8 раз, отдых между сериями 1 минута. Интенсивность: средняя. Отдых между упражнениями 2 минуты.
3. Стоя на высоте 50–60 см, спрыгнуть, зафиксировав на 5–6 секунд положение полуприсед стоя на носках 3–4 серии по 6–8 раз, отдых между сериями 1 минута. Интенсивность: средняя. Отдых между упражнениями 2 минуты.
4. Стоя на высоте 50–60 см, спрыгнуть, зафиксировав на 5–6 секунд положение полуприсед на носках, затем, толкаясь двумя ногами, выпрыгнуть вверх 3–4 серии по 6–8

раз, отдых между сериями 1 минута. Интенсивность: средняя. Отдых между упражнениями 2 минуты.

5. Выпрыгивания с касанием коленей груди 3–4 серии по 6–8 раз, отдых между сериями 1 минута. Интенсивность: средняя. Отдых между упражнениями 2 минуты.

6. Выпрыгивания с колен 1–2 серии по 4–6 раз, отдых между сериями 1 минута. Интенсивность: средняя. Отдых между упражнениями 2 минуты.

7. Выпрыгивания с колен с набивным мячом в руках 1–2 серии по 4–6 раз, отдых между сериями 1 минута. Интенсивность: средняя. Отдых между упражнениями 2 минуты.

8. Прыжки на прямых ногах, руки в упоре на степ-платформы 3–4 серии по 6–8 раз, отдых между сериями 1 минута. Интенсивность: средняя. Отдых между упражнениями 2 минуты.

Комплекс специальных физических упражнений №2.

1. Присед со штангой, ноги на ширине плеч. 2–4 серии по 8–10 раз. Вес индивидуальный для каждого. Отдых между сериями 1 минута. Интенсивность: средняя. Отдых между упражнениями 2 минуты.

2. Сидя на стуле, носки на неподвижной опоре. На коленях блины весом 15 и 20 кг. Сначала пятки опускаются до такого положения, чтобы пятки оказались выше носков, затем стопа поднимается на носок. 2–4 серии по 10–12 раз. Отдых между сериями 1 минута. Интенсивность: средняя. Отдых между упражнениями 2 минуты.

3. Жим ногами в тренажере. 2–4 серии по 8–10 раз. Вес индивидуальный для каждого. Отдых между сериями 1 минута. Интенсивность: средняя. Отдых между упражнениями 2 минуты.

4. Разгибание ног в тренажере. 2–4 серии по 10–12 раз. Отдых между сериями 1 минута. Интенсивность: средняя. Отдых между упражнениями 2 минуты.

5. Выпады с набивными мячами по 5 кг: вперед–назад–в сторону. 2–4 серии по 10–12 раз. Отдых между сериями 1 минута. Интенсивность: средняя. Отдых между упражнениями 2 минуты.

Для оценки прыгучести использовались следующие тесты-авторы: Л. Д. Назаренко и В. И. Лях [5, 6]:

1. Выпрыгивания с места толчком двумя ногами с взмахом руками и касанием вертикальной планки с разметкой (см). Назаренко, Л. Д. [6]

2. Выпрыгивания вверх с одного шага толчком одной ногой с касанием рукой разметки (см). Назаренко, Л. Д. [6]

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами со взмахом руками (см). Лях, В. И. [5]

Выводы:

1. Проанализировав доступную нам научно-методическую литературу, мы пришли к следующим выводам: в достижении высоких спортивных результатов основную роль играют физические качества спортсмена. Главными задачами физической подготовки юных спортсменов являются укрепление мышц всего двигательного аппарата, воспитание умения проявлять усилия динамического и статического характера в различных условиях. Вместе с тем следует уделять определённое внимание силовым и скоростным упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на отдельные группы мышц, которые имеют большое значение в избранном виде спорта;

2. Нами были разработаны 2 комплекса упражнений с учётом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовленности баскетболистов 15 – 16 лет, направленных на развитие прыгучести. Упражнения выполняются с максимальной частотой, с акцентом на развитие силы. По нашему мнению, для развития прыгучести баскетболистов необходимо использовать специальные прыжковые упражнения, толкания и броски ногами тяжёлых предметов, упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной интенсивностью на тренажерах, с набивными мячами, с использованием степ – платформ.

3. Результаты педагогического исследования. Анализ исходных данных показал, что ни по одному из трех показателей статически значимых различий показателей прыгучести баскетболистов 15–16 лет контрольной и экспериментальной группах не выявлено ($p > 0,05$). Это указывает на относительную однородность групп в начале эксперимента.

Результаты, полученные в ходе эксперимента:

Изменение среднегрупповых показателей прыгучести баскетболистов контрольной группы за период проведения эксперимента не значительны, не достоверны $t= 2,0$, $t= 1,63$, $t=1,97$ ($p > 0,05$). Прыгучесть в контрольной группе, за время проведения эксперимента, в трех тестах увеличилась на 11%, 9,8%, 1,6% соответственно.

Изменение среднегрупповых показателей прыгучести баскетболистов экспериментальной группы за период проведения эксперимента значительны, достоверны $t= 2,81$, $t= 2,36$, $t=2,54$ ($p < 0,05$). Прыгучесть в экспериментальной группе, за время проведения эксперимента, в трех тестах увеличилась на 14,9%, 12%, 6,6% соответственно.

Результаты, полученные в ходе эксперимента, дали положительный результат. Из этого следует, что составленные нами комплексы упражнений для развития прыгучести баскетболистов 15–16 лет являются эффективными. Данные комплексы упражнений можно применять в учебно-тренировочном процессе школьников-баскетболистов для развития прыгучести.

Литература

1. Баскетбол: Пер. с фр. [Текст]/ Л. Легран, – М., ООО «Издательство Астрель», 2004. – 47с.
2. Баталов, И. М. Дифференцированный подход к тренировке баскетболистов – студентов [Текст]–М., 2006. – 19с.
3. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В. В. Бойко – М., ФиС,2002. – 166с.
4. Гомельский, А. Я. Баскетбол: секреты мастерства [Текст]: 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский – М., 2000 – 78 с.
5. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя [Текст] / В. И. Лях– М, 2008. –272 с.
6. Назаренко, Л. Д. Прыгучесть как двигательно-координационное качество [Текст] / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №6. – С. 43 – 46.
7. Сарапкин, А. Л. Эффективность построения учебно-тренировочного процесса на начальных этапах подготовки юных баскетболистов [Текст] /А.Л. Сарапкин // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале 2004. – №3. – С. 29–31.

ЗНАЧИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Коруковец А.П., Григорьева П.В

Белгородский государственный технологический

университет им. В.Г.Шухова

Россия, г. Белгород.

Аннотация: В данной статье рассматривается проблема значимости занятий физической культурой для различных возрастных групп. Её роль на становление и социализацию личности, влияние на все сферы жизни (на физическое и психологическое состояние) человека.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, психологическое здоровье, физическое здоровье, социализация личности.

В современном мире большое внимание уделяется вопросу физического воспитания и спорта среди различных возрастных групп. Занятия физической культурой и спортом влияют

на все стороны жизни человека. Они играют важную роль в процессе формирования и социализации личности, закаляют характер, вырабатывают полезные для человека привычки. Именно поэтому занятия физической культурой входят во многие учебные планы образовательных учреждений. Спорт благотворно влияет на физическое, психологическое и моральное здоровье, а также несёт в себе воспитательную функцию. К сожалению, современное поколение, в своем большинстве, не обращает внимания на свое физическое здоровье.

В современном мире из-за внедрения устройств, облегчающих трудовую деятельность, во все сферы жизни, у человека произошло резкое ограничение двигательной активности. Однако, в нашем государстве проводится активная политика по популяризации спорта. Были возрождены многие утерянные временем спортивные традиции. Например, на федеральном уровне был принят закон о возрождении сдачи норм ГТО. Всё больше людей начинают воспринимать спорт не только как способ укрепления и поддержания физической формы, но и как собственное хобби или приятное время при проведении досуга. Физическая культура позволяет воспитать всесторонне развитого человека.

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности[1].

Физическая культура представляет собой единство реальной (практической) и идеальной (психологической) деятельности, в процессе которой человек вступает в отношения с общественной и природной средой[2].

По результатам многих исследований было выявлено, что спорт благотворно влияет не только на физическое состояние человека, но и на психологическое. Под влиянием физических упражнений совершенствуются не только функции, но и строение внутренних органов[3]. По данным современной физиологии все внутренние органы человека через центральную нервную систему рефлекторно связаны с мышцами. Поэтому, выполняя дозированную мышечную работу, человек активно воздействует на все внутренние органы[4]. Занимаясь спортом, человек не только укрепляет свой организм и физическое состояние, но и закаляет характер, вырабатывает привычки, которые зачастую пригождаются в повседневной жизни (пунктуальность, настойчивость, целеустремленность, стойкость духа, выносливость и т.д.). Так же занятия физической культурой благотворно влияют на память, внимание и мышление. При занятии спортом человек учится сосредотачиваться на определенной проблеме и искать пути к её решению, организовывать самого себя и свой распорядок дня.

Во время занятий физической культурой и спортом происходит один из важнейших процессов в жизни человека- социализация личность. Процесс социализации личности –

становление личности- это процесс усвоения индивидом образцов поведения, социальных норм и норм морали, ценностей и навыков, позволяющих ему успешно функционировать в обществе.

Физическая культура и спорт активно влияют на все стороны жизни человека. Формируют авторитет и положение человека в обществе, помогают сформировать структуру нравственных ценностей и идеалов. Занятия физической культурой предоставляют каждому человеку возможность сформировать, развить и утвердить в себе «Я-концепцию». Она учит человека волевым путём идти к победе и стойко принимать поражения. Этот навык очень важен не только для людей, занимающихся спортом, но и для человека попавшего в непростую жизненную ситуацию.

Занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на потенциал здоровья в условиях многих факторов сегодняшнего дня: окружающая среда, ухудшение социально-экономических условий жизни и т.д.[5].

Многие психологи утверждают, что именно спорт и занятия физической культурой вырабатывают необходимые человеку волевые качества: целеустремленность, решительность, смелость, активность, выносливость. Именно эти качества оказывают огромное влияние на дальнейшее формирование жизни человека. Они помогают найти достойную работу и меть возможность продвинуться по карьерной лестнице, найти друзей, обзавестись семьёй. Отсюда можно сделать вывод, что спорт это не только физическая тренировка, но и подготовка к будущей жизни.

Закалка характера происходит не только в процессе тренировок и соревнований, но и во время подготовки к занятиям. Именно поэтому многие родители отдают своих детей в спортивные секции и кружки.

На основании вышесказанного можно сделать вывод, что физическая культура и спорт играют важную роль в процессе воспитания и социализации личности. Она является эффективным фактором развития физических качеств личности [6]. Все те качества, которые человек получает в процессе занятий, передают ему уверенности в себе, в своих действиях, помогают быстро адаптироваться к любой ситуации в спорте и в жизни.

Литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki>
2. Замчевская Е.С. Роль физической культуры и спорта в развитии личности / Современные тенденции физической культуры: сб. статей II научной конференции // НИУ Московский государственный строительный университет.
3. Значение занятий физическими упражнениями для здоровья человека [Электронный ресурс]. URL: <https://www.kazedu.kz/referat/155172/3>

4. Значение физической культуры и спорта / Энциклопедия молодой семьи. Физкультура и спорт. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.bibliotekar.ru/enc-Semya/142.htm>.

5. Егоров Д.Е., Замчевская Е.С. Здоровье, физическая культура в жизни студента. / Научный журнал «Дискурс», 2017 №1 (3).

6. Цыганкова Т.А. Значимость занятий физической культуры в социализации личности [Электронный ресурс]. URL: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1495642490>.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ВРАЩАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ У ДЕВОЧЕК 12-13 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Косенко И.В.

ОГАУ «СШОР №4 Белгородской области», Россия, г. Белгород

Irina.Viktorovna.1405@mail.ru

Аннотация: в статье освещается проблема обучения гимнасток вращательным движениям. Рассказывается о методике, которая поможет более качественно научить гимнасток вращательным движениям и убрать ошибки из техники.

Ключевые слова: художественная гимнастика, вращательные движения, комбинация, метод стандартно-повторного упражнения, метод вариативного упражнения.

Художественная гимнастика – одно из основных средств физического воспитания девочек. Программа по художественной гимнастике направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности учащихся. Помимо развития специальных умений и навыков, программа по художественной гимнастике формирует также общеучебные умения и навыки: коммуникативные, интеллектуальные [6].

В настоящее время характерными чертами современного спорта является значительное его омоложение и неуклонный рост спортивных достижений. Занимаясь исследовательской работой, на первый взгляд кажется, что современная наука не оставила нерешённых проблем. В то же время в практике всегда характерно стремление добиться результата быстрее и с меньшей затратой сил и средств. То есть повысить качество и эффективность тренировочного процесса.

В связи с этим возникает необходимость создания новых методов, технологий, приёмов обучения.

До некоторого момента потребности практики по созданию новых способов решения стоящих перед ней задач удовлетворяются за счёт имеющихся научных знаний. Однако непрерывный рост результатов требует поиска новых форм, средств, методов работы с юными спортсменами. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это самый сложный процесс, успех которого определяется целым рядом факторов.

Одним из основных элементов, составляющих комбинацию гимнасток, является поворот. Под поворотами в художественной гимнастике понимаются, по преимуществу, вращательные движения вокруг вертикальной оси тела гимнастки, совершаемые в стойках на одной или обеих ногах.

Сложность и трудность поворотов вокруг вертикальной оси различна. Среди движений этого типа встречаются как элементарные упражнения, так и очень трудные. С технической точки зрения главная задача при выполнении поворотов – это сохранение устойчивости в движении [26].

Данная тема выбрана не случайно, поскольку сложность выполнения поворотов в современной гимнастике требует изучения и выбора новых методик обучения. Универсальные комплексы упражнений, которые применяет тренер в своей работе, должны обладать воздействием не только для улучшения техники движения, но и для поддержания и развития основных физических качеств тренирующихся.

Таким образом проблема исследования состоит в том, сто бы определить наиболее эффективные методы и средства, способствующие эффективному совершенствованию техники выполнения вращательных движений гимнастками 12-13 лет.

Целью исследования было определение эффективности разработанной методики совершенствования техники выполнения вращательных движений гимнастками 12-13 лет.

В исследовании были поставлены следующие задачи:

1. Изучить по данным литературных источников состояние проблемы обучения поворотам гимнасток 12-13 лет.
2. Разработать экспериментальную методику совершенствования техники выполнения вращательных движений гимнастками 12-13 лет.
3. Определить степень эффективности разработанной методики.
4. Разработать практические рекомендации для повышения эффективности тренировочного процесса гимнасток 12-13 лет.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что совершенствование техники выполнения вращательных движений будет проходить эффективнее, если в учебно-тренировочный процесс гимнасток включать упражнения, направленные на совершенствование сенсомоторной функции, улучшение позной устойчивости, и повышение вариативности навыка вращательных движений.

В процессе исследования для решения поставленных задач применялись методы: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование, экспертное оценивание, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

При разработке методики мы взяли за основу методы стандартно-повторного и вариативного упражнения [24, 31].

Методика обучения поворотам предполагала поэтапное освоение фрагментов двигательного действия:

- разучивание исходного положения;
- разучивание принятия соответствующей позы из исходного положения в согласовании с движением маховых звеньев;
- формирование навыка отталкивания с одновременным поворотом пятки и принятием пространственно точных положений рук, ног, головы (поворот на 90°, 180°, 360°, 720°, 1080°);
- разучивание остановки после поворота (на носках, в равновесии).

Так как основными предпосылками обучения поворотам гимнасток является физическая и техническая готовность, были включены упражнения на развитие этих способностей.

Результаты, полученные в ходе исследований, а также их обсуждение, позволяют нам утверждать, что применение экспериментальной методики дает положительный результат т.к. $p < 0,05$ по всем тестам. Результаты тестирования в экспериментальной группе улучшились в среднем на 23,36%, в контрольной группе соответственно на 13,50%.

Результаты, полученные в ходе исследований, позволяют нам подготовить практические рекомендации для тренеров, работающих с гимнастками 12-13 лет.

Литература

1. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. / Г.А. Боброва – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 208с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. / Ю.Ф. Курамшина — М.: Советский спорт, 2007.—464 с.
3. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. / Т.С. Лисицкая - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 231с.

4. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. / А.Г. Хрипкова – М.: Просвещение, 1990 – 319 с.

ОТНОШЕНИЕ ТРЕНЕРОВ К ПРОБЛЕМЕ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ В АЙКИДО

Кривоускова И.А., Кадуцкая Л.А.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
tizz973@gmail.com, kadutskaya@bsu.edu.ru*

Аннотация: в статье представлены результаты анализа анкетного опроса с целью выявления отношения тренеров к проблеме развития специфических координационных способностей детей 5-7 лет в айкидо, а также определения влияния координационных способностей на быстроту и качество овладения техникой.

Ключевые слова: айкидо, координационные способности, анкетирование, средства развития координационных способностей.

Актуальность исследования состоит в том, что в настоящее время большинство тренеров на начальном этапе подготовки спортсменов большое внимание уделяют общей физической подготовке, а обучение техническим действиям координационной направленности уходит на второй план. Возраст 5-7 лет является благоприятным фундаментом для развития координации. Учитывая то, что координация является важным компонентом физической подготовленности детей, возникла необходимость в более детальном изучении данного вопроса, а также в разработке программы тренировок и методики, направленных на развитие специфических координационных способностей.

Педагогическое исследование проводилось в течение 2015-2018 года на базе Белгородской региональной организации общественно-государственного объединения ВФСО «Динамо». На подготовительном этапе исследования проводился опрос тренеров по айкидо.

Опрос в виде анкетирования тренеров по айкидо проводился до начала педагогического эксперимента с целью определения их отношения к проблеме развития специфических координационных способностей у детей 5-7 лет в айкидо. Было опрошено 30 тренеров - спортсменов, как России, так и Европы, имеющих достижения на соревнованиях

международного уровня. Уровень спортивной квалификации от 1 дана (черный пояс) до 5 дана.

Информация по интересующему вопросу дополнялась данными индивидуальных и групповых бесед с тренерами, в ходе которых выяснялось мнение о вышеуказанной проблеме и ее влиянии на различные стороны тренировочного процесса.

Значительная часть тренеров (98%) считает, что возраст 5-7 лет является благоприятным для развития специфических координационных способностей в айкидо (табл.1). В процессе опроса установлено, что практически всем тренерам (97%) не достаточно информации о методике развития специфических координационных способностей у детей 5-7 лет в айкидо, что выявило интерес в расширении своих знаний, умений, навыков (табл. 1). Развитие координации оказывает положительное влияние на быстроту и качество овладения техникой (так считаю 100% опрошенных тренеров).

Таблица 1 - Отношение тренеров к проблеме развития специфических координационных способностей у детей 5-7 лет в айкидо

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Результаты ответов
Достаточно ли Вам информации о методике развития специфических координационных способностей у детей 5-7 лет в айкидо	да	2%
	нет	97%
	не знаю	1%
	свой вариант	-
Оказывает ли развитие специфических координационных способностей на быстроту и качество овладения техникой в айкидо	да	100%
	нет	-
	не знаю	-
	свой вариант	-
Как Вы считаете, возраст 5-7 лет является благоприятным для развития специфических координационных способностей в айкидо	да	98%
	нет	2%
	не знаю	-
	свой вариант	-
Влияет ли уровень развития специфических координационных способностей у детей 5-7 лет в айкидо на спортивный результат	да	100%
	нет	-
	не знаю	-
	свой вариант	-
Вызывает ли у Вас интерес в расширении своих знаний, умений, навыков, используемых в развитии специфических координационных способностей у детей 5-7 лет	да	100%
	нет	-
	не знаю	-
	свой вариант	-

тренировочном занятии необходимо выделять специально время для развития физических качеств в таком % соотношении: сила - 20%, быстрота - 20%, координация (ловкость) – 30%, гибкость – 5%, выносливость – 25% (табл.2).

Таблица 2 - Процентное соотношение физических качеств в физической подготовке в айкидо

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Варианты ответов
На Ваш взгляд какое %-ное соотношение отдельных физических качеств в физической подготовке в айкидо является оптимальным	сила	20%
	быстрота	20%
	координация (ловкость)	30%
	гибкость	5%
	выносливость	25%

Результаты анкетирования показали, что по мнению тренеров наиболее эффективными средствами развития специфических координационных способностей детей 5-7 лет в айкидо являются беговые упражнения (бег с изменением скорости, бег с изменением направления) – 25% и координационная дорожка – 25% (табл. 3).

Таблица 3 - Информированность тренеров по эффективности использования средств развития специфических координационных способностей у детей 5-7 лет в айкидо

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Результаты ответов
Какие на Ваш взгляд средства развития специфических координационных способностей у детей 5-7 лет в айкидо является более эффективным	беговые упражнения (бег с изменением скорости, бег с изменением направления)	25%
	унсоку	10%
	упражнения с мячом	20%
	координационная дорожка	25%
	перемещение в стойке с партнером	20%
	свой вариант	-

Анализ результатов анкетирования позволяет констатировать, что специфические координационные способности необходимо развивать в подготовительной части – в конце (92%), в основной части – преимущественно в начале (87%), а также середине (90%) (табл. 4).

Таблица 4 - **Мнение тренеров по развитию специфических координационных способностей в части тренировочного занятия**

Вопросы анкеты	Варианты ответов			Результаты ответов		
В какой части тренировочного занятия необходимо развивать специфически координационные способности у детей 5-7 лет в айкидо	подготовительная часть			подготовительная часть		
	в начале	в середине	в конце	1%	9%	92%
	основная часть			основная часть		
	в начале	в середине	в конце	87%	90%	7%
	заключительная часть			заклучительная часть		
	в начале	в середине	в конце	2%	1%	1%

По мнению большинства опрошенных тренеров необходимо уделять особое внимание в айкидо таким координационным способностям как: способность к ориентированию в пространстве (12%), способность к равновесию (22%), способность к перестраиванию движений (20%) и способность к соединению (комбинированию) движений (27%) (табл. 5)

Таблица 5 - **Осведомленность тренеров по наиболее значимым координационным способностям в айкидо для детей 5-7 лет**

Вопросы анкеты	Варианты ответов	Результаты ответов
Каким координационным способностям на Ваш взгляд необходимо уделять особое внимание в айкидо	способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых)	9%
	способность к ориентированию в пространстве	12%
	способность к равновесию	22%
	способность к перестраиванию движений	20%
	способность к соединению (комбинированию) движений	27%
	способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задачи	3%
	способность к выполнению заданий в заданном ритме	1%
	способность к управлению временем двигательных реакций	1%
	способность предвосхищать (предугадывать) различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом	2%
	способность к рациональному расслаблению мышц	3%

Таким образом, анализ результатов анкетирования позволил подтвердить актуальность исследования методики развития специфических координационных способностей у детей 5-7 лет в айкидо.

Литература

1. Лях В.И. Координационные способности школьников: основы тестирования и методика развития / В.И. Лях / Физическая культура в школе. – 2000. - №5. – 3-10 с.
2. Сиодо Г. Динамика Айкидо / Годзо Сиодо. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2004. – 387 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва, 2000 – 469 с.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ С ПРЕДМЕТАМИ ГИМНАСТОК 5-6 ЛЕТ

Куксина Е.В.

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №20» г. Белгорода, Россия, г. Белгород

katerok578@yandex.ru

Аннотация: в статье говорится о разработке методики для обучения гимнасток базовым элементам с такими предметами как скакалка и обруч, о преимуществе методики и ее сути.

Ключевые слова: художественная гимнастика, базовые элементы с предметами, скакалка, обруч, не ведущая рука.

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию [4].

Цель художественной гимнастики – гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Этот вид спорта очень популярен в нашей стране. Он широко применяется во всех звеньях физического воспитания. Элементы художественной гимнастики выполняют на занятиях по физической культуре в школе, дошкольных учреждениях, средних специальных и высших учебных заведениях, в добровольных спортивных обществах и др. [2].

Благодаря своей привлекательности и зрелищности гимнастика является могучим средством агитации и пропаганды физической культуры.

В процессе занятий художественной гимнастикой формируются моральные и волевые качества, жизненно важные двигательные умения и навыки [2]. Так же она учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность [5].

Упражнения данного вида спорта, содействуя укреплению здоровья и развитию физических способностей, вместе с тем положительно влияют на формирование телесной красоты. В результате занятий у девочек развивается ловкость, быстрота реакции, сила и выносливость. Благодаря равномерному развитию всех мышечных групп у них формируется правильная осанка, вырабатываются легкость, изящность и непринужденность движений [1, 3].

Основное содержание занятий по художественной гимнастике составляют упражнения без предмета и с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Упражнения с предметами в занятиях следует включать постепенно, по мере того, как дети овладеют некоторыми знаниями, умениями и навыками в построениях, перестроениях, беге, ходьбе, и других движениях. Благодаря этому легче добиваться организованности в занятиях. Вначале необходимо обучать детей организованно брать и сдавать предметы, правильно держать их в руках, передавать, перекатывать и т.д. Очень важно, чтобы дети выполняли упражнения с предметами в определенном темпе и ритме, а так же сохраняли заданный темп при повторении действий.

Упражнения с предметом вызывает у детей интерес к занятиям, оказывает значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, а так же двигательных качеств и способностей, таких, как выносливость, ловкость, быстрота, смелость и настойчивость. Активные действия с предметами в процессе их применения содействуют познанию веса, формы, качества материала и других свойств предметов. Действия с предметами создает возможность добиваться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях.

Зрительные восприятия создают образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Предметы создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных движений тела.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении частей тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп.

Поскольку упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук, его активизирует деятельность анализаторных систем, совершенствует координацию движений пальцев, что очень важно для учебной деятельности ребенка.

При выполнении упражнений с предметами решаются и воспитательные задачи: дети приучаются аккуратно, бережно обращаться с ними, организованно и быстро брать и класть их на место, оказывать помощь тренеру [4].

Одними из наиболее интересных предметов на занятиях являются скакалка и обруч. Упражнения со скакалкой являются прекрасным средством для тренировки выносливости, быстроты, прыгучести, ловкости. Они развивают координацию и ритмичность движений. Общеразвивающие упражнения со скакалкой тренируют отдельные мышечные группы, улучшают гибкость и подвижность суставов. Особое влияние упражнения со скакалкой оказывают на укрепление кистей и формированию стопы.

Скакалка может быть резиновой, веревочной или капроновой. Длина скакалки зависит от роста ребенка. Что бы определить оптимальную, необходимую длину скакалки для ребенка следует встать на ее середину, ноги вместе натянуть концы кверху и коснуться кистями подмышечных впадин.

Упражнения с обручем способствуют развитию координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений, пространственной ориентировки и др. Они дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

В занятиях с детьми используют пластмассовые обручи, различных размеров. Диаметр обруча зависит от роста гимнастки. Форма обруча и его конструкция позволяют применять в занятиях разнообразные по характеру упражнения: плавные, динамичные, прыжковые, а так же связанные с риском. Так же с обручем возможно выполнение различных танцевальных шагов и композиций. Их выполнение вызывает у детей дошкольного возраста большой интерес, что способствует вовлечению детей к занятиям художественной гимнастикой.

Целью исследования является разработка методики обучения базовым элементам упражнений с предметами гимнасток 5-6 лет, основанную на работе не ведущей рукой.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать и апробировать методику обучения базовым элементам с предметами гимнасток 5-6 лет.
3. Выявить эффективность разработанной методики обучения базовым элементам с предметами гимнасток 5 – 6 лет.

В процессе исследования для решения поставленных задач применялись методы: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, экспертное оценивание, метод математической статистики.

В процессе исследовательской работы были определены следующие этапы исследования и сроки выполнения. Июнь-август 2016 года выполнялся предварительный сбор информации вопроса в литературе и на практике. В августе 2016 года было проведено предварительное обследование и разработана экспериментальная методика на основе полученной информации. С сентября 2016 по январь 2017 года проходила проверка эффективности экспериментальной методики. В феврале 2017 года был выполнен анализ педагогического эксперимента.

За основу нашей методики мы взяли выполнение упражнений с преобладанием количества повторений для не ведущей руки. Упражнения целесообразно выполнять вначале на не ведущую руку. Все упражнения выполнялись под музыкальное сопровождение. Во время тренировочных занятий кроме выполнения комплекса специальных двигательных упражнений необходимо выполнять комплексы упражнений для развития координационных способностей, силы и гибкости в определенной мере. Развитие этих качеств необходимо для того, что бы гимнастки в полной мере овладели базовыми элементами с предметами.

Для определения качества выполнения базовых элементов с предметами в конце педагогического эксперимента использован метод экспертных оценок. Предварительно были разработаны признаки эталона техники и шкала ошибок по каждому элементу, что позволило согласовать мнение экспертов.

В результате анализа протоколов экспертного оценивания, проведенного по окончании работы по программе эксперимента, было выявлено, что технику выполнения базовых элементов с предметами усвоили гимнастки как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Но результаты итогового экспертного оценивания в экспериментальной группе намного выше.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что обучение гимнасток 5-6 лет базовым элементам с предметами проходит эффективнее, если на каждом занятии применять специальные комплексы упражнений и начинать их выполнение с не ведущей руки. Таким образом, на основе представленных данных теоретическое предположение о более эффективном обучении базовым элементам с предметами по средствам комплексов упражнений, выполнение которых начинается с не ведущей руки доказано.

В ходе эксперимента было установлено, что выполнение большего количества повторений на не ведущую руку позволит быстрее и качественнее овладеть базовыми элементами с предметами.

Литература

1. Архипова Ю.И. Базовая подготовка юных гимнасток в упражнениях с предметами: Дис... канд. пед. наук. – СПб., 1998. – С. 8–30.
2. Белокопытова Ж.А. Комплексная оценка специальных двигательных способностей девочек на начальном этапе обучения упражнениям художественной гимнастики: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Киев, 1981. – 22 с.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. / М.М. Боген – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю.В. Верхошанский – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
5. Гимнастика с методикой преподавания. / Под ред. Н.К. Меньшикова – М.: Просвещение, 1990. – С. 177–183.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В МАКРОЦИКЛЕ

И.Г. Максименко^{1, 2, 3}, Г.Н. Максименко³, Н.И. Годунова²,
В.Б. Маркина², В.И. Терехов⁴

¹ *Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород;*

² *Воронежский государственный институт
физической культуры, Россия, г. Воронеж;*

³ *Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко, ЛНР, г. Луганск;*

⁴ *Гимназия №2», Россия, г. Белгород*

maksimenko_76@mail.ru

Аннотация: На современном этапе развития российского футбола одной из актуальных проблем является необходимость повышения эффективности планирования нагрузок в макроцикле подготовки. Особо остро данная проблема стоит в юношеском футболе. По результатам экспериментальных исследований авторов представлены параметры, характеризующие уровень развития физических качеств футболистов с квалификацией от III разряда до мастера спорта, пиковые значения которых фиксировались в

течение годового макроцикла. Полученные материалы могут быть использованы с целью коррекции годовых планов подготовки юных игроков.

Ключевые слова: макроцикл, многолетняя подготовка, тестирование, футболисты.

Как известно, годовое циклическое образование является одним из ключевых структурных образований тренировочного процесса [3, 4, 6]. На современном этапе развития российского футбола одной из актуальных проблем является необходимость повышения эффективности планирования нагрузок в макроцикле подготовки [1, 4]. При этом актуальным требованием современной системы спортивной тренировки является необходимость рационального совершенствования всех сторон подготовленности с учетом закономерностей становления основных компонентов эффективной соревновательной деятельности [2, 5]. В то же время, совершенствуя физическую подготовленность футболистов, необходимо выдерживать требования таких принципиальных установок, как соразмерность развития основных физических качеств, целевая направленность к высшему спортивному мастерству и перспективное опережение в формировании технического мастерства [1, 4]. Специалистами также [2, 3, 5] неоднократно отмечалось, что своевременное в возрастном плане овладение рациональной техникой избранного вида спорта является залогом успеха в подготовке спортсмена высокого класса.

Как известно, достижение необходимых уровней развития основных физических качеств и технико-тактического мастерства возможно лишь при условии эффективного планирования, использования, контроля и коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Таким образом, эффективное планирование годовых макроциклов юных игроков может быть обеспечено при условии четкой ориентации на определенные уровни физической подготовленности, в том числе и взрослых спортсменов.

Вышеизложенное обусловило проведение исследования по выявлению показателей физической подготовленности футболистов различной квалификации в течение годового макроцикла тренировки. В исследовании участвовал 151 игрок (в том числе 50 юных), среди которых: мастеров спорта – 45, спортсменов II разряда – 54, спортсменов - третьеразрядников – 52. Применяли комплекс упражнений, состоящий из 8 контрольных тестов: бег на 30 м и 60 м с высокого старта (с); прыжки – вверх и тройным с места (см); вбрасывание мяча двумя руками из-за головы (м); определение суммарного показателя относительной силы пяти мышечных групп ноги (кг); бег 7х50 м (с); двенадцатиминутный бег (м).

Таким образом, производили оценку уровня развития у футболистов основных физических качеств: быстроты, относительной силы, скоростно-силовых, специальной и общей выносливости. По замыслу исследования, тестирование показателей физической подготовленности футболистов различной квалификации проводили на протяжении всего годового цикла.

В таблице 1 представлены лучшие за весь годичный цикл параметры футболистов различной квалификации. В процессе исследований установили, что рост спортивного мастерства футболистов сопровождается повышением результатов во всех тестах. При этом наиболее высокие результаты прослеживаются у футболистов – мастеров спорта, а наиболее низкие – у третьеразрядников. Также в процессе исследования выявили, что уровень физической подготовленности игроков футбольных команд в течение макроцикла подвержен значительным колебаниям.

По данным проведенного исследования в годовом цикле были выделены периоды, в которых у футболистов различной квалификации отмечались наивысшие показатели физической подготовленности.

По итогам годового исследования также были установлены следующие характеристики пиковых значений быстроты, силовых способностей, скоростно-силового потенциала, специальной и общей выносливости у футболистов различной квалификации.

Так, у кандидатов в мастера спорта данные показатели составили: в беге на 30 и 60 м с высокого старта – 4,03 с и 7,3 с; в прыжке вверх с места – 59,8 см, в тройном прыжке с места – 791 см, в беге 7 x 50 м – 61,44 с, во вбрасывании мяча двумя руками из-за головы – 25,4 м, в данных относительной силы пяти мышечных групп ноги – 5,78, двенадцатиминутного бега – 3485,3 м;

У мастеров спорта аналогичные характеристики составили: в беге на 30 м с высокого старта – 3,92 с, в беге на 60 м с высокого старта – 7,09 с, в прыжке вверх с места – 64,9 см, в беге 7 x 50 м – 58,85 с, в тройном прыжке с места – 826,7 см, во вбрасывании мяча двумя руками из-за головы – 29 м, в данных относительной силы пяти мышечных групп ноги – 6,14, двенадцатиминутного бега – 3617,8 м.

По результатам исследования установлено, что показатели развития основных физических качеств игроков с квалификацией от III разряда до мастера спорта на протяжении годового цикла подвержены значительным колебаниям. Так, выявили, что на протяжении годового цикла у футболистов различной квалификации наблюдается гетерохронность достижения пиковых значений в показателях физической подготовленности.

Таблица 1 - Параметры физической подготовленности футболистов различной квалификации

№ п/п	Тесты	III разряд		p	II разряд		p	I разряд		p	КМС		p	МС	
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$			
1	Бег на 30 м с высокого старта, с	4,54 ± 0,04	4,30 ± 0,03	< 0,01	4,12 ± 0,03	> 0,05	4,03 ± 0,02	< 0,01	3,92 ± 0,02	< 0,01	4,03 ± 0,02	< 0,01	3,92 ± 0,02	< 0,01	3,92 ± 0,02
2	Бег на 60 м с высокого старта, с	8,08 ± 0,04	7,69 ± 0,04	< 0,01	7,40 ± 0,04	< 0,01	7,30 ± 0,04	< 0,01	7,09 ± 0,03	< 0,01	7,30 ± 0,04	< 0,01	7,09 ± 0,03	< 0,01	7,09 ± 0,03
3	Прыжок вверх с места, см	46,2 ± 0,99	49,2 ± 0,79	< 0,05	55,0 ± 0,82	< 0,01	59,8 ± 0,65	< 0,01	64,9 ± 0,73	< 0,01	59,8 ± 0,65	< 0,01	64,9 ± 0,73	< 0,01	64,9 ± 0,73
4	Тройной прыжок с места, см	671,0 ± 9,12	714,0 ± 9,55	< 0,01	762,1 ± 7,84	< 0,01	791,0 ± 5,17	< 0,01	826,7 ± 6,14	< 0,01	791,0 ± 5,17	< 0,01	826,7 ± 6,14	< 0,01	826,7 ± 6,14
5	Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы, м	20,4 ± 0,47	22,8 ± 0,59	< 0,01	23,5 ± 0,78	> 0,05	25,4 ± 0,49	< 0,01	29,0 ± 0,43	< 0,01	25,4 ± 0,49	< 0,01	29,0 ± 0,43	< 0,01	29,0 ± 0,43
6	Суммарный показатель относительной силы пяти мышечных групп ноги, кг	5,15 ± 0,051	5,32 ± 0,047	> 0,05	5,51 ± 0,041	< 0,01	5,78 ± 0,051	< 0,01	6,14 ± 0,042	< 0,01	5,78 ± 0,051	< 0,01	6,14 ± 0,042	< 0,01	6,14 ± 0,042
7	Специальная выносливость (бег 7 x 50 м), с	70,15 ± 0,44	67,36 ± 0,43	< 0,01	64,13 ± 0,50	< 0,01	61,44 ± 0,33	< 0,01	58,85 ± 0,21	< 0,01	61,44 ± 0,33	< 0,01	58,85 ± 0,21	< 0,01	58,85 ± 0,21
8	Общая выносливость (тест Купера), м	3059,4 ± 30,17	3218,5 ± 30,50	< 0,01	3400,7 ± 13,71	< 0,01	3485,3 ± 15,34	< 0,01	3617,8 ± 20,5	< 0,01	3485,3 ± 15,34	< 0,01	3617,8 ± 20,5	< 0,01	3617,8 ± 20,5

Полученные данные согласуются с результатами исследований многих специалистов. В то же время, сравнение полученных в ходе собственных исследований результатов с аналогичными данными из других видов спорта позволяет заключить, что футболисты, использующие традиционную систему подготовки, обладают достаточно высоким уровнем развития аэробных способностей. Акцентированное совершенствование аэробных возможностей спортсменов не позволяет футболистам заметно повысить уровень быстроты, скоростно-силовых качеств и скоростной техники выполнения игровых приемов в соревновательном периоде и, как следствие, добиться высокой эффективности игровой деятельности.

Данное утверждение полностью соотносится с основными положениями теории спортивной тренировки об отрицательном влиянии больших объемов аэробной работы на совершенствование скоростного потенциала.

ВЫВОДЫ

1. На современном этапе развития российского футбола одной из актуальных проблем является необходимость повышения эффективности планирования нагрузок в макроцикле подготовки. Особенно остро данная проблема стоит в юношеском футболе. В процессе совершенствования физической подготовленности футболистов необходимо выдерживать требования таких принципиальных установок, как соразмерность развития основных физических качеств, целевая направленность к высшему спортивному мастерству и перспективное опережение в формировании технического мастерства.

2. Выявлено, что традиционно используемая схема планирования тренировочных нагрузок в годичном цикле, предусматривающая выполнение увеличенных объемов работы на развитие общей выносливости, не обеспечивает достижение должного уровня физической подготовленности игроков на протяжении первого и второго круга чемпионата. Такое положение дел диктует необходимость пересмотра традиционных подходов к построению процесса многолетней подготовки в футболе.

3. Выявлены пиковые значения характеристик физической подготовленности футболистов от III разряда до мастера спорта, обеспечивающие рост спортивного мастерства в процессе многолетней подготовки с акцентом на наиболее значимые для каждой ступени классификации двигательные способности спортсменов. Так, прогресс спортивных результатов сопровождается следующим приростом развития основных физических качеств: быстроты – от 11,0 % в беге на 60 м до 13,7 % в беге на 30 м; скоростно - силовых качеств – от 22,8 % в тройном прыжке с места до 35,7 % во вбрасывании мяча двумя руками из-за головы и 40,1 % в прыжке вверх с места; силы – на 17 % в данных относительной силы пяти мышечных групп ноги; специальной выносливости – на 16 % в беге 7х50 м; общей выносливости – на 16,5 % в двенадцатиминутном беге.

4. Представленные выше полученные на основе экспериментальных исследований материалы могут быть использованы с целью коррекции годовых планов подготовки юных игроков.

Литература

1. Максименко И. Г. Спортивные игры: система многолетней подготовки юных спортсменов / И. Г. Максименко, Г. В. Бугаев, В. В. Кадурич, А. В. Сысоев // Издание 2-е, переработанное и дополненное. – Воронеж: ООО «Ритм», 2016. – 424 с.

2. Максименко И. Г. Контроль технической подготовленности футболистов различной квалификации / И. Г. Максименко, И. Ю. Воронин, М. П. Спирич, И. А. Рущкой // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 6. – С. 73–74.

3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М.: Известия, 2001. – 333 с.

4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015.– Кн. 1. – 2015. – 680 с.

5. Arcelli E. Calcio. Preparazione atletica / E. Arcelli, F. Ferretti // IV Edizione. – Milano: Editoriale Sport Italia, 2014. – 134 p.

6. Marseillou P. Football. Programmation annuelle d'entraînement des debutants / P. Marseillou. – Paris: Editions Actio. – 2008. – 144 p.

ОБ АКТУАЛЬНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГЕНЕТИЧЕСКИХ МАРКЕРОВ В СИСТЕМЕ ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ ПЛОВЦОВ

Макушкин А.С., Кузнецова А.П., Носков М.С.

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

Управление по физической культуре и спорту администрации города Белгорода

г. Белгород, Россия

tretyakov@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье затрагиваются проблемы отбора и ориентации спортсменов высокой квалификации. Проводится анализ генеалогических маркеров пловцов входящих в сборную команду Белгородской области по плаванию. Также обосновывается взаимосвязь генетических маркеров с результативностью спортсменов.

Ключевые слова: спорт, спортсмены, генеалогический метод, генетические маркеры, высшая квалификация, плавание.

Конец 20-го века ознаменован новыми достижениями. В марте 2000 г. группа из 200 ученых (М. Адамс и др.) сообщила о расшифровке генома дрожозифилы. Весной 2000 г английские ученые из Кембриджа заявили, что в основном секвенировали геном человека. В начале 2001 г. геном человека, состоящий из трех миллиардов пар нуклеотидов, был расшифрован большой группой ученых из фирмы Celera Genomics.

Существенно скромнее достижения в области генетики физического воспитания и спорта. Достаточно сказать, что официальное становление спортивной генетики произошло только в 1980 г. Вместе с тем без динамичного развития этой дисциплины невозможно целенаправленно осуществлять спортивную ориентацию подрастающего поколения, проводить грамотный спортивный отбор. В процессе спортивного отбора определяются модельные характеристики соревновательной деятельности ведущих спортсменов и специфические для данного вида спорта спортивно-важные качества, а затем производится поиск и подбор людей с соответствующими врожденными и воспитанными морфофункциональными качествами.

Особенная значимость спортивной генетики как отрасли науки о спорте и физическом воспитании определяется и тем, что наследственные влияния более всего существенны для подрастающего поколения, а также тем, что в наибольшей степени генетически лимитированы предельные возможности человека, проявление которых именно и требуется в спорте.

Знания генетических закономерностей нужны также для правильной организации тренировочного процесса в спорте и занятий массовой физической культурой, для научно обоснованного моделирования и прогнозирования спортивных возможностей отдельных спортсменов.

Рабочая гипотеза строилась на предположении о том, что исследование генетических и антропометрических маркеров спортсменов высокой квалификации позволит разработать рекомендации для отбора и ориентации девушек и юношей в спортивном плавании.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы была поставлена цель, конечным результатом которой было – исследовать особенности генетических и антропометрических маркеров спортсменов со званиями Мастер спорта РФ и разрядами Кандидат в мастера спорта по плаванию.

Достижение цели осуществлялось решением следующих задач исследования:

1. Провести теоретический анализ и обобщение проблемы отбора и ориентации, а также использование антропо-генетических особенностей спортсменов в спорте.
2. Исследовать генетические и антропометрические маркеры пловцов высокой квалификации.
3. Разработать практические рекомендации для отбора и ориентации девушек и юношей в спортивном плавании.

Гипотеза, цель и задачи исследования определили методы исследования - теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы; опрос спортсменов; антропометрические измерения спортсменов; беседы со специалистами; педагогические наблюдения; методы математической статистики.

Объектом исследования стала учебно-тренировочная деятельность пловцов высокой квалификации. Предметом исследования явились генетические и антропометрические маркеры спортсменов.

Новизна исследования заключается в том, что проведены исследования генетических и антропометрических маркеров пловцов со званиями Мастер спорта РФ и разрядами Кандидат в мастера спорта. Также выявлены особенности и предрасположенности, которые могут влиять на быстроту обучения и достижения высоких результатов в плавании.

Практическая значимость выполненного исследования обусловлена разработкой рекомендации для отбора и ориентации девушек и юношей в спортивном плавании, основанных на исследовании генетических и антропометрических маркеров пловцов. Данные рекомендации могут быть использованы преподавателями, тренерами и работниками ДЮСШ.

Исследования проводились на базе МБОУДОД СДЮСШОР №3 г. Белгорода. Было отобрано в количестве 16 человек (10 юношей и 6 девушек) все умели звания и разряды Мастера спорта РФ и Кандидата в мастера спорта по плаванию. В ходе исследования, которое проводилось с сентября 2013 по декабрь 2013 г., группа пловцов выступала в роли экспериментальной.

В таблицах 1 и 2 представлены данные, полученные в результате опроса спортсменов, которые участвовали в исследовании. Из полученных результатов видно, что участвующие в исследовании спортсмены имеют звания МС и разряды КМС. Преимущественно у юношей большинство специализируются на способе плавания кроль на груди. Дистанции, на которых выступают юноши, являются спринтерскими.

Таблица 1 - Специализация юношей пловцов

№	ФИО	Группа крови	специализация	НАИЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		
				50м	100м	200м
1	Макушкин А	1+	Вольный стиль, спринт	22.90	49.85	1.49.49
2	Чеботарский А	2+	Вольный стиль, спринт	23.04	50.32	1.53.31
3	Черняев В	2+	Вольный стиль, спринт	23.30	50.41	1.57.22
4	Севидов В	1+	Вольный стиль, спринт	23.70	50.40	1.58.95
5	Фокин И	4+	Вольный стиль, спринт	23.88	52.84	1.57.23
6	Украинский К	1+	Вольный стиль, стаерские	24.55	51.72	1.52.00
7	Токарев И	2+	На спине	26.31	55.20	1.59.96
8	Иунин В	2+	На спине	27.0	58.98	2.12.76
9	Иванов В	2+	Баттерфляй	23.94	57.90	2.24.02
10	Беляев С	1+	Баттерфляй	24.00	54.8	2.03.65

Из результатов, представленных в таблице 1 видно, что спортсмены с 1 группой крови показывают лучшее время на дистанциях, чем пловцы с другими группами крови.

У девушек, исходя из результатов таблицы 2, видно, что преимущественно в исследовании приняли спортсменки с 1 группой крови. Преднамеренности в выборе испытуемых по группе крови не было. Данные были получены в ходе опроса. Результаты в плавании у девушек соответствуют званию МС и разряду КМС.

Таблица 2 - Специализация юношей пловцов

№	ФИО	Группа крови	специализация	НАИЛУЧШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		
				50м	100м	200м
1	Гоголева А	1+	Брасс	33.00	1.10.20	2.30.12
2	Луценко А	1+	Брасс	32.60	1.09.91	2.31.45
3	Тарасенко Ю	1+	Вольный стиль, спринт	27.2с	59.1с	2.11.73с
4	Терентьева М	1-	Вольный стиль, спринт	26.8с	58.82с	2.13.14с
5	Арлюкова К	2+	На спине	30.50	1.05.53	2.20.22
6	Прасол Е	2+	На спине	30.70	1.07.80	2.26.94

При сравнении достижений родителей и спортсменов видно, что спортсмены, чьи родители занимались спортом, в основном большинство исследуемых такие, также добиваются успехов в выбранном виде спорта. Указывая на то, что с родителями закладывается определенный потенциал, который имеет возможность быть раскрытым в тренировочном процессе избранного вида спорта. Но, есть часть спортсменов, чьи родители не занимались спортом вообще. Несмотря на это дети таких родителей добиваются успеха на равне с теми у кого «спортивные родители». Эти данные указывают на то, что данные спортсмены имеют природную одаренность и предрасположенность к выбранному виду спорта, тем самым развивая свой собственный дар.

По данным В.А. Уманец лишь 30% аэробных возможностей определяется тренировочными воздействиями. Наименее чувствительным к тренировке качеством является быстрота. Прирост скорости плавания вольным стилем у спринтеров уровня мастера спорта составляет 24,6%.

При индивидуализации спортсмена на способ плавания вольный стиль спринт необходимо учитывать его высокий рост и длинный конечности (рычаги), что мы и видим на примере спортсменов «кролистов» в ходе исследования.

Из таблиц приведенных выше наблюдаем что у спортсмена №2 самый высокий рост и самые длинные верхние и нижние конечности, следовательно по этим критериям он должен лучше плыть более короткие дистанции. Но с учетом всего этого он проигрывает спортсмену №1. По всей видимости ему не хватает определенной мощности для длины своих рычагов или не правильной траектории гребка, а спортсмен №1 имея меньшую длину рычагов при достаточной мощности способен развивать более высокую скорость на дистанции. На примере спортсмен №3 мы видим явные спринтерские качества, так как он обладает ростом, весом и длинной конечностей выше среднего результата, развивает отличную скорость на дистанциях 50 и 100 м, но на дистанции 200 м уже не справляется.

Единственный исследуемый спортсмен №6 без спринтерских наклонностей, имея все показатели ниже среднего, тем самым не развивает большей скорости на дистанции 50 м, с легкостью выдерживает нагрузки на дистанции 200 м и выше.

На примере спортсменов №9 и №10 плавающие способом баттерфляй мы видим, что при росте ниже среднего и при средних показателях длины конечностей спортсмены добиваются высокого результата, так как при индивидуализации спортсмена в стиле плавания баттерфляй особое внимание стоит уделить длинному торсу и относительно коротким ногам.

Рассматривая результаты измерения спортсменов №7 и №8, специализирующихся на стиле плавания на спине, явно видим преимущество спортсмена №7 так как он имеет рост вес и длину конечностей выше среднего, что и требуется от пловцов «спинистов», при том что оба имеют 2 группу крови, предрасположенную к техническим видам спорта.

Половина исследуемых спортсменов вышли на уровень мастера спорта России не смотря на то, что имеют 2 группу крови, которая по данным литературных источников характеризует предрасположенность к техническим видам спорта. У спортсменов №1, 4 и 10 ярко выражены спринтерские качества, что и говорит нам В.А. Уманец так как имеют 1 группу крови, которая выражает особенные способности к спринту. Единственный спортсмен №5 с 4 группой крови предрасположен к силовым и мощным движениям, по таблице видим, что высоких спринтерских результатов он не имеет.

Литература

1. Горелов А.А. Особенности индивидуализации тренировочного процесса пловцов-спринтеров высшей квалификации / Горелов А.А., Носков М.С., Третьяков А.А. // Культура физическая и здоровье. - 2013. - № 3 (45). - С. 6-8.
2. Горелов А.А. Антропометрические показатели как модельные характеристики успешности соревновательной деятельности пловцов-спринтеров высшей квалификации / Горелов А.А., Носков М.С., Третьяков А.А. // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2013. - № 2. - С. 86-94.
3. Дубинин Н.П. Общая генетика / Н.П. Дубинин. – М.: Наука, 1986. – 560 с.
4. Носков М.С. К вопросу индивидуализации тренировочного процесса пловцов-спринтеров высшей квалификации / Носков М.С., Горелов А.А., Третьяков А.А. Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2015. № 1. С. 18-20.
5. Приходченко Н.Н. Основы генетики человека / Н.Н. Приходченко, Т.П. Шкурат. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 368 с.
6. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики. Учебное пособие / Л.П. Сергиенко. – М: Изд-во «Советский спорт», 2004. – 631 с.
7. Сологуб Е.Б. Спортивная генетика. Учебное пособие для высших уч. завед. физ. культуры / Е.Б. Сологуб, В.А. Таймазов. – М., 2000. – 127 с.
8. Шевченко В.А. Генетика человека. Учебник для вузов / В.А. Шевченко, Н.А. Топорина, Н.С. Стволинская. – М.: Владос, 2004. – 240 с.
9. Щербин, Д.В. О мультикультурном многообразии спорта / Д.В. Щербин, И.Ю. Воронин // Педагогическое образование в системе высшей школы: материалы международной научно-практической конференции «Педагогическое образование в системе высшей школы» и международной научно-методической конференции «Особенности методических подходов в образовательном процессе высшей школы». 1 апреля 2015 года. – Белгород: Издательство БУКЭП, 2015. – 182-188 с.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ НАВЕСНОЙ ПЕРЕПРАВЫ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Орлова М.А., Рыльский С.В., Орлов А.А., Горовая К.П.

Центр детского и юношеского туризма и экскурсий, г. Белгород

Белгородский государственный национальный

исследовательский университет, Россия, г. Белгород

marinad224@rambler.ru, Rilskiy@bsu.edu.ru, Orlov.a@mail.ru, Gorovaya.tur@mail.ru

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности обучения техники преодоления навесной переправы в спортивном туризме.

Ключевые слова: спортивный туризм, дистанция-пешеходная, навесная переправа, техническая подготовка.

Спортивный туризм - вид спорта, входящий во всероссийский реестр видов спорта, включающий в себя такие дисциплины как: маршруты, дистанции. Маршруты и дистанции подразделяются по назначению и способам передвижения: пеший, водный, лыжный, горный, и т.д. [1].

Среди всего многообразия дисциплин спортивного туризма можно выделить одну из самых прогрессирующих и развивающихся дисциплину спортивного туризма – пешеходные дистанции.

Соревнования на пешеходных дистанциях – это смесь различных дисциплин туризма скалолазания и спортивного ориентирования на укороченных дистанциях [2].

В зависимости от класса дистанции и уровня соревнований ставятся дистанции с различными техническими этапами: параллельная переправа, навесная переправа, подъем по склону, спуск по склону, бревно, вертикальный (горизонтальный) маятник и т.д.

Навесная переправа является одним из ключевых этапов при преодолении дистанций. Её прохождение существенно влияет на результат и поэтому требует особого внимания со стороны тренера и спортсмена.

Основной гипотезой исследования послужило предположение о том, что, процесс обучения преодоления навесной переправы будет эффективней если:

- будут выделены основные элементы техники преодоления навесной переправы;
- будут разработаны специальные упражнения, направленные на обучение технике преодоления навесных переправ;

- процесс обучения технике преодоления навесной переправы начинать после целенаправленной физической подготовки.

Объектом исследования является процесс физической и технической подготовки туристов 10-11 лет специализирующихся в дисциплине «дистанция-пешеходная».

Предметом исследования является методика обучения преодолению навесных переправ юных спортсменов – туристов 10-11 лет.

Целью исследования является повышение уровня технической подготовленности туристов 10-11 лет специализирующихся на пешеходных дистанциях.

Научная новизна работы заключается в том, что:

- 1) выявлены основные технические приемы, составляющие структуру техники передвижения по навесной переправе;
- 2) определены комплексы технических упражнений направленных на обучение отдельным элементам техники преодоления навесной переправы;
- 3) разработана и экспериментально обоснована методика обучения преодоления навесной переправы туристов 10-11 лет специализирующихся в дисциплине «дистанция-пешеходная»;
- 4) Разработаны комплексы физических упражнений способствующих предварительной физической подготовке туристов дистанционщиков перед обучением технике преодоления навесных переправ.

Проведя анализ, соревновательной деятельности в спортивном туризме, мы выяснили, что самым сложным этапом в данном виде спорта является навесная переправа. При её прохождении требуется не только отличная физическая подготовка, но и правильная техника прохождения.

На основании личного опыта, опроса специалистов спортивного туризма было выявлено, что необходимо уделять особое внимание правильной технике передвижения с самого раннего возраста, чтобы спортсмен в будущем мог добиться самых высоких результатов.

Так же опрос специалистов показал, что для постановки правильной техники требуется уделять внимание общей физической подготовке, так как в прохождении навесной переправы участвуют группы мышц рук и ног, брюшной пресс, мышцы спины.

Поэтому, перед обучением технике преодоления навесной переправы нами проводилась целенаправленная физическая подготовка спортсменов, направленная на подготовку групп мышц задействованных в данном техническом элементе. В связи с этим, нами был разработан комплекс физических упражнений, который применялся в течении 2 месяцев непосредственно перед началом обучения технике преодоления навесной переправы.

В комплекс вошли упражнения преимущественно направленные на развитие мышц спины, рук, и брюшного пресса. Данный комплекс применялся на 2-х из трех тренировочных занятий в течении двух месяцев.

Комплекс физических упражнений:

- 1) Отжимания(максимальное количество раз);
- 2) Планка :горизонтальная-1 мин., боковая – по 30 сек на каждую сторону;
- 3) Лодочка -20 раз;
- 4) Подъем ног к перекладине(мальчики 20 раз, девочки 15 раз);
- 5) Подтягивание максимальное количество (мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине);
- 6) Лазание по канату 3 раза;
- 7) Упражнение с эспандером (2 эспандера привязаны к креплениям на потолке и поочередно тянутся на себя сверху-вниз, имитируя движение по навесной переправе)- по 20 раз на каждую руку;
- 8) Пресс – 20 раз.

После предварительной специально-направленной физической подготовки мы перешли к следующему этапу нашей работы. Нами была определена структура техники передвижения по навесной переправе, в которая включает в себя:

- Технику пристежки;
- Технику передвижения по переправе;
- Технику отстежки;

Процесс обучение технике преодоления навесной переправы должен проводиться последовательно от простого к сложному. Сначала необходимо привить навыки правильной пристежки и отстежки, затем происходит обучение на горизонтальной переправе и в завершении спортсмен осваивает крутонаклонную навесную переправу.

Для экспериментальной проверки эффективности предложенной нами методике обучения технической подготовке на навесной переправе у спортсменов 10-11 лет были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная. С целью изучения и оценки исходного уровня показателей технической подготовки в обеих группах были проведены представленные тесты: «движение по горизонтальной навесной переправе», «движение по крутонаклонной навесной переправе», «движение по горизонтальной навесной переправе со стартовой линии». Тестирование показало, что исходный уровень технической подготовки по преодолению навесной переправы контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента не имеет существенных отличий.

По окончании педагогического эксперимента было проведено контрольное тестирование. Результаты данного тестирования представлены в табл. 1.

Анализ результатов тестирования показал, что применение нашей методики по совершенствованию технической подготовленности существенно повысило эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

В сравнительном анализе данных экспериментальной и контрольной групп было выявлено, что в тесте «Движение по горизонтальной навесной переправе» туристы экспериментальной группы улучшили свои показатели на 2,2 секунды, туристы контрольной – на 1,2 секунды. Обработка результатов эксперимента с помощью методов математической статистики показала, что в экспериментальной и контрольной группе выявлены статистически достоверные результаты. ($p < 0,05$).

В тесте «Движение по крутонаклонной навесной переправе» туристы экспериментальной группы улучшили свои показатели на 1,8 секунды, туристы контрольной – на 1,3 секунды. Рост показателей результатов в экспериментальной и контрольной группах достоверен, это было выявлено благодаря методам математической статистики ($p < 0,05$).

Таблица 1 - Показатели контрольного тестирования уровня развития технической подготовки туристов экспериментальной и контрольной групп

Тест	группа	$X \pm m$	t	разница	P
1. «Движение по горизонтальной навесной переправе»	Экспер.	11,9±0,27	2,6	0,9	>0,05
	Контр.	12,8±0,21			
2. «Движение по крутонаклонной навесной переправе»	Экспер.	23,7±0,23	2,5	0,9	>0,05
	Контр.	24,6±0,29			
3. «Движение по горизонтальной навесной переправе со стартовой линии»	Экспер.	13,0±0,26	2,7	0,8	>0,05
	Контр.	13,8±0,15			

Тест «Движение по горизонтальной навесной переправе со стартовой линии» показал, что спортсмены в экспериментальной группе улучшили свои показатели на 3,7 секунды, спортсмены контрольной – на 3 секунды. Рост показателей результатов в экспериментальной и контрольной группах достоверен, это было выявлено благодаря методам математической статистики ($p < 0,05$).

Анализ результатов тестирования показывает, что примененная нами экспериментальная методика обучения преодоления навесной переправы туристов специализирующихся на пешеходных дистанциях на начальном этапе обучения является эффективной.

Литература

1. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. – М., 2014. – 48 с.
2. Вородов В.И., Жильцов А.Н., Иванов В.А. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Спортивный туризм» (группа спортивных дисциплин «дистанции-пешеходные»). – Б., – 2014. – 61с.

КОМПЛЕКСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ В СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Пахомова Л.Э., Воронков А.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

pakhomova@bsu.edu.ru

Аннотация: статья посвящена разработке и экспериментальному обоснованию методики развития скоростно-силовых способностей у юных спортсменов 12-13 лет в процессе тренировочных занятий по мини-футболу, основанной на комплексном использовании средств.

Ключевые слова: мини-футбол, футболисты 12-13 лет, скоростно-силовые способности.

Все большее внимание уделяется в стране развитию детского и юношеского мини-футбола. Открываются первые спортивные школы и отделения при ДЮСШ по этому виду спорта, при мини-футбольных клубах организуются специализированные группы юных футболистов, во всероссийских соревнованиях ежегодно участвуют юношеские команды четырёх возрастных групп. Эта игра, как и любой другой вид спорта, не стоит на месте, а напротив, находится в постоянном движении и развитии.

Мини-футбол предъявляет особые требования к скоростно-силовой подготовке футболистов. Высокий уровень подготовленности способствует скорости маневра, выигрышу мяча в отдельном взятом игровом эпизоде, увеличению силы ударов, минимизации энергетических затрат при выполнении различных игровых приемов, следовательно, способствуют повышению работоспособности и мастерства футболиста [2,4,5].

В мини-футболе очень важна взрывная сила, то есть способность показывать большие величины силы в наименьший промежуток времени [1,3]. Из всех видов организации тренировки по развитию силы наибольшее применение находит комплексный подход в выполнении упражнений.

Игровая деятельность футболиста развивает силу различных мышечных групп за счет того, что в процессе игры постоянно приходится проявлять различные по мощности и форме усилия. При беге, например, выполняются резкие и мощные рывки и ускорения, а также остановки. При выполнении ударов, передач, ведения мяча футболист определенно развивает взрывную силу мышц разгибателей бедра и голени и сгибателей стопы.

Казалось бы, можно ограничиться игровыми упражнениями для развития скоростно-силовых способностей футболиста и не использовать другие средства.

Однако степень развития современного мини-футбола предъявляет к футболисту требование обязательного наличия высокого уровня скоростно-силовых способностей, достижение которого только игровой деятельностью невозможно.

В связи с этим экспериментальная методика направлена на преимущественное развитие скоростно-силовых способностей у юных футболистов 12-13 лет. Причем упражнения скоростно-силового характера сочетались с упражнениями на силу, координацию, быстроту и специальную выносливость, а в конце основной части тренировочного занятия проводились подвижные игры. Большинство физических упражнений выполнялись с мячом. Это обеспечивало разнообразие и разносторонность применяемых средств, вариативность физической нагрузки и в целом соответствовало особенностям собственно соревновательной деятельности в мини-футболе.

Ниже приведены примеры из комплексов упражнений для формирования взаимосвязей между отдельными физическими качествами:

- для развития скоростно-силовых качеств и быстроты: прыжки через гимнастическую скамейку толчком обеих ног – рывок на 5-6 м для удара по неподвижному мячу; то же, но рывок для удара по катящемуся мячу (мяч выпускается из-за спины занимающегося) и др.;

- для развития координационных способностей и быстроты: из седа на полу (лицом или спиной вперед) бег по гимнастической скамейке – рывок на 5-6 м с имитацией выбивания мяча у соперника с ходу правой, левой ногой; из положения, лежа на спине три кувырка назад (здесь и далее кувырки выполнять на гимнастическом мате) – рывок к средней линии – поворот кругом – бег спиной вперед – занять позицию в указанной точке площадки для приема и др.;

- для развития быстроты и силы: бег на месте с высоким подниманием бедра – рывок на 5-7 м к средней линии площадки – остановка, в упоре лежа сгибание и разгибание рук; то

же, но после остановки бег спиной вперед на исходную позицию – упор присев – пережат на спину – поднимание и опускание прямых ног и др.;

- для развития быстроты и скоростно-силовой выносливости: серия выпрыгиваний толчком обеих ног – рывок на половину соперника (при пересечении средней линии поворот головы назад, для получения передачи - обработка – удар правой, левой ногой, носком, подъемом; то же, но перед рывком скоростные передвижения приставными шагами и др.;

- для развития скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости: прыжки 6-8 раз толчком обеих ног с имитацией удара головой, вратарь - ловля мяча – челночные скоростные передвижения приставными шагами с изменением направления движения; прыжки 6-8 раз с высоким подниманием бедер - челночные скоростные рывки с изменением направления движения в указанной последовательности и др.

Педагогический эксперимент проводился на базе Мини-футбольного клуба "Зодиак", г. Белгород.

В эксперименте приняли участие футболисты 12-13 лет в количестве 12 человек, из них 6 человек составили экспериментальную группу и 6 – контрольную группу. Формирующий эксперимент проводился с целью проверки эффективности методики развития скоростно-силовых способностей у юных футболистов, занимающихся мини-футболом. Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут. Структура тренировочных занятий общепринятая – трехчастная.

С целью определения уровня скоростно-силовой подготовленности юных футболистов до и после педагогического эксперимента проводилось педагогическое тестирование.

Уровень скоростно-силовых способностей определялся при помощи тестов:

- прыжок в длину с места толчком двух ног. Учащимся предлагалось выполнить три попытки, а учитывался результат в лучшей попытке;

- бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы сидя. Упражнение выполнялось в трех попытках и фиксировался результат, показанный в лучшей попытке;

- бег 30 м выполнялся с высокого старта в соответствии с правилами легкой атлетики. Результат фиксировался в секундах.

Для обработки фактического материала, полученного в ходе исследования, использовались методы математической статистики.

С целью установления однородности состава юных футболистов экспериментальной и контрольной групп в скоростно-силовой подготовленности определялась достоверность различий результатов предварительного тестирования. Различия в результатах не выявлены ($p > 0,05$), что свидетельствует об однородности состава занимающихся экспериментальной и контрольной групп.

Для выявления эффективности разработанной методики после формирующего эксперимента проведено повторное тестирование. Данные итогового тестирования свидетельствуют о том, что результаты в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной (рис.1-3).

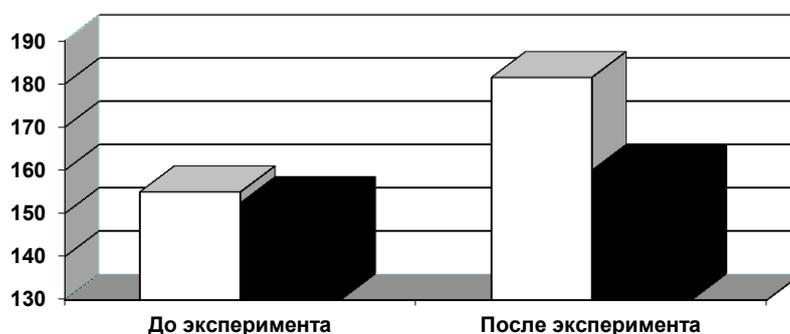


Рисунок 1 - Показатели в тесте «прыжок в длину с места» у юных футболистов до и после педагогического эксперимента, см

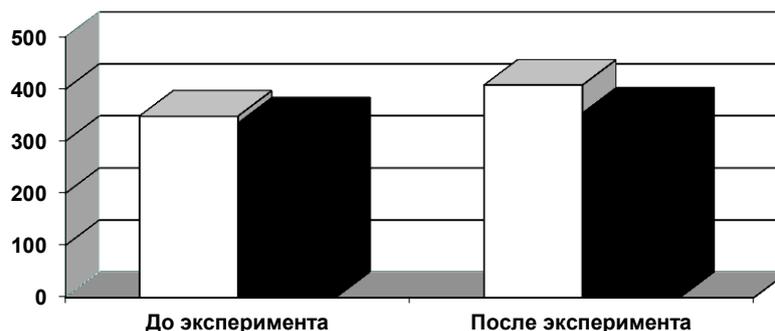


Рисунок 2 - Показатели в тесте «бросок мяча (1кг) двумя руками из-за головы» у юных футболистов до и после педагогического эксперимента, см

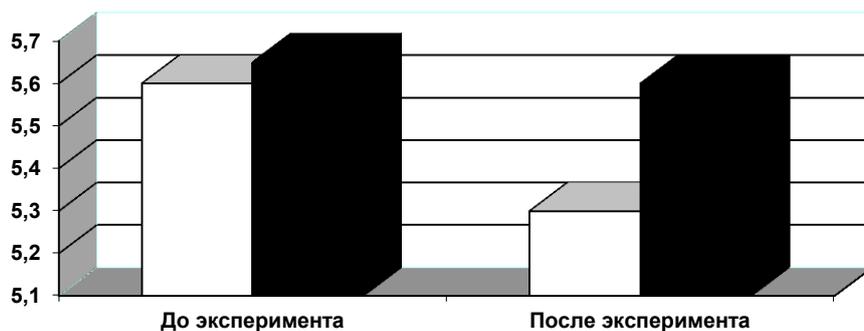


Рисунок 3 - Показатели в тесте «бег 30 м» у юных футболистов до и после педагогического эксперимента, с

Примечание к рис. 1-3:

- экспериментальная группа
- контрольная группа

В частности, у мальчиков экспериментальной группы средний арифметический результат в прыжке в длину с места составил 181,5 см, в то время как в контрольной группе только 160 см. Данное различие является достоверным при $p < 0,05$.

У мальчиков экспериментальной группы средний арифметический результат в броске мяча (1 кг) двумя руками из-за головы сидя составил 407,5 см, а у мальчиков контрольной группы 354 см. Это различие является также достоверным при $p < 0,05$.

В беге на 30 м различия в результатах юных футболистов экспериментальной и контрольной групп также достигли достоверного уровня ($p < 0,05$).

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о более высокой эффективности экспериментальной методики по сравнению с той, которая применялась в контрольной группе.

Литература

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский - М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик, М.: «Олимпия-PRESS», 2006. – 298 с.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена /В.М. Зациорский, М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
4. Искусство подготовки высококлассных футболистов /Под ред. Н.М. Люкшинова. - М.: Советский спорт, 2003.- 200 с.
5. Мильруд, В.Р. Программирование физической подготовки футбольных вратарей учебно-тренировочных групп на соревновательном этапе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Мильруд В.Р.; ВНИИФК. – М., 2004. – 23 с.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Поздняков С.С., Посохов А.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, Белгород.*

769334@bsu.edu.ru

В настоящее время проблема развития и поддержания функционального состояния квалифицированных ориентировщиков на высоком уровне является актуальной.

В соревнованиях по спортивному ориентированию, на протяжении всей дистанции присутствуют сложные по рельефу местности. Для успешного участия в соревнованиях у спортсменов ориентировщиков необходимо развивать такие физические качества, как скорость и сила. Однако специальная выносливость является определяющим фактором в подготовке спортсмена-ориентировщика, особенно высококвалифицированного.

Для развития специальной выносливости используются непрерывные и прерывные упражнения. Во время непрерывных используется равномерный, переменный и соревновательный метод, а во время прерывных, интервальный и повторный метод.

Во время бега спортсмен-ориентировщик использует обширный диапазон скоростей – от маленьких до предельных, поэтому тренировка на специальную выносливость включает в себя такие средства как:

- Бег через лес с равной интенсивностью. - Бег через болото.
- Бег по колено в воде. - Бег по песку.
- Бег в гору с равной интенсивностью. - Бег по лесу в тяжелой обуви.
- Бег по склону «по горизонтали». - Многоскоки по грунту и песку.
- Прыжки со скакалкой, с отягощением и без него.
- Преодоление на скорости искусственных и естественных препятствий.
- Бег с изменением расстояния в разных условия (песок, кустарник, подъем, спуск, высокотравье) [1].

Для развития специальной выносливости у квалифицированных ориентировщиков специалисты рекомендуют активно использовать интервальный метод [2].

В наших исследованиях при подготовке квалифицированных ориентировщиков использовали преимущественно интервальный метод. Контроль тренировочной нагрузки и оперативная коррекция тренировочных задач осуществлялась с помощью спортивных часов фирмы Polar и программного обеспечения к ним.

На рисунке представлены результаты интервальной тренировки МС России по спортивному ориентированию Сергея П.

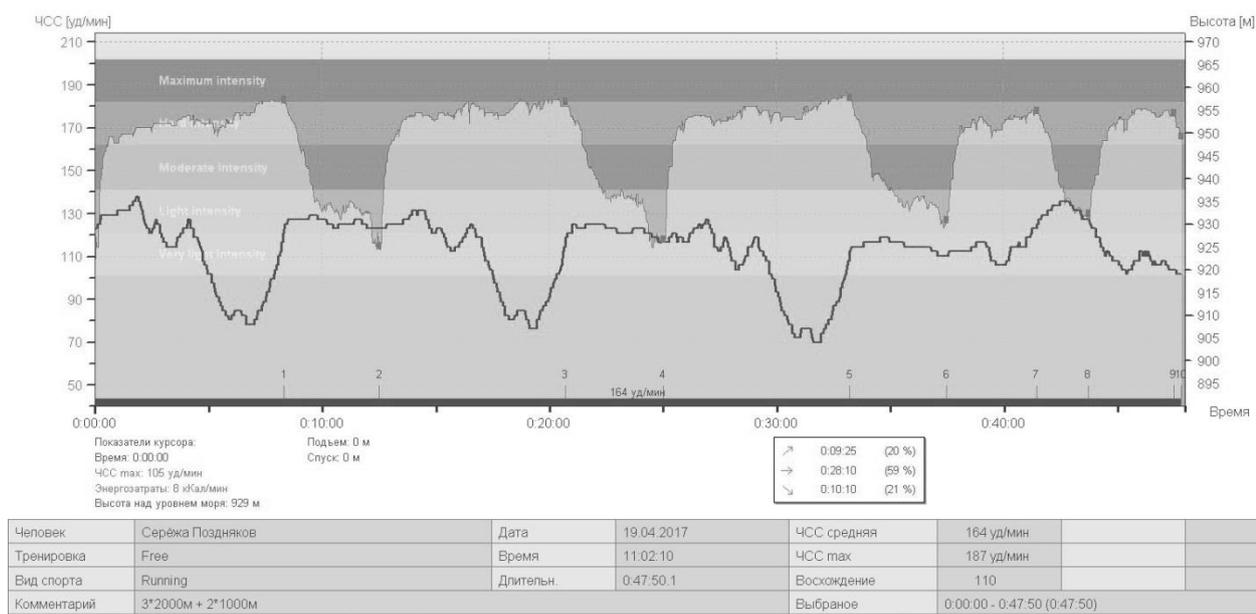


Рисунок 1 - Результаты интервальной тренировки на развитие специальной выносливости (3*2000 м+2*1000 м)

Из рисунка видно, что вся тренировка длилась 47 мин 50 секунд. Она проходила в условиях среднегорья, по пересечённой местности, в субмаксимальной зоне мощности. За время тренировки было пять интервалов интенсивной нагрузки. Максимальный пульс за интервал интенсивной нагрузки составил 187 уд/мин. Это говорит об анаэробном режиме энергообеспечения в это время. Для повышения интенсивности нагрузки использовались перепады высот на дистанции до 30 метров и ускорения. Пульс между интервалами анаэробного режима возвращался в оптимальную зону (120-130 уд/мин) в течение 60-120 секунд до начала следующего ускорения, что свидетельствует о хорошо протекающих процессах восстановления организма спортсмена после интервалов интенсивной нагрузки.

Таким образом, для повышения специальной выносливости квалифицированных спортсменов-ориентировщиков можно рекомендовать использовать интервальный метод тренировки. При этом очень удобно и информативно осуществлять контроль тренировочной нагрузки и оперативную коррекцию тренировочных задач с помощью спортивных часов фирмы Polar и программного обеспечения к ним Polar PROTrainer 5.

Литература

1. Бег с картой: (В помощь занимающимся спортивным ориентированием на местности) / Н. Н. Гелецкий, В. Б. Якубович. – Кишинев : Карта молдовеняскэ, 1969. - 84 с.
2. Огородников, Б.И. Подготовка спортсменов-ориентировщиков / Б. И. Огородников, А. Н. Кирчо, Л. А. Крохин. - М.: ФиС, 1978. - 112 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ УДАРА БИТОЙ ПО МЯЧУ В ЛАПТЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Попова Е.В., Посохов А.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, Белгород.*

Katiara31bel@mail.ru

Аннотация: статья посвящена проблеме обучения техники удара битой по мячу в лапте на начальном этапе подготовки с применением биомеханического анализа.

Ключевые слова: лапта, бита, ударные действия, биомеханический анализ, Kinovea.

В исследовательской практике лапта является одним из самых малоизученных видов спорта и, несомненно, требует значительного внимания со стороны ученых. В последние годы заметно повысилась зрелищность, привлекательность и состязательная напряженность игр на соревнованиях различного уровня.

Многолетний процесс спортивной тренировки направлен на совершенствование различных сторон подготовки спортсменов: физической, технической, тактической, интегральной, психологической и др. Его основная цель – постоянный рост спортивных результатов. Среди этих видов подготовки техническая подготовка является одной из важнейших, особенно на начальных этапах спортивной подготовки. Актуальность научного исследования технической подготовки в лапте очевидна, так как при анализе изученной литературы, проблема формирования и совершенствования техники удара битой в лапте еще достаточно глубоко не ставилась.

Анализ движений посредством систем видеозахвата движения дает большие преимущества в подготовке спортсменов. Использование систем захвата движения позволяет сформировать банк данных стоек и шаблонов движений при выполнении определенных ударов битой. По этим данным можно вырабатывать рекомендации по коррекции исполнения техник, а также оценивать точность выполнения техники спортсменом. Такая методика проведения тренировок может использоваться как тренером в процессе обучения спортсмена, так и самим спортсменом для самоконтроля в его постоянной практике. С использованием такой системы возможно решение задачи объективного первоначального обследования ограничений движения каждого

конкретного спортсмена. Облегчается анализ механизмов возникновения травм и их предупреждение [4, 5].

В современной лапте выигрывает тот, кто умеет сильно и точно бить по мячу, так как основной особенностью лапты является игра битой. Чтобы точно и сильно бить по мячу, игрок должен обладать высокой техникой владения битой, зрительной ориентацией, гибкостью тела, резкостью рук и достаточной мышечной силой. В зависимости от функций, игроки за весь матч выполняют от 16 до 40 ударов битой по мячу каждый. Удар битой по мячу – это самый сложный элемент игры в лапту. Поскольку бита и мяч имеют округлую форму, то при правильном ударе плоскость их соприкосновения будет диаметром 4 см. Если ударить выше по центру, то мяч летит в штрафную зону, если ниже, то мяч летит либо «свечой» и становится легкой добычей защитников, либо не долетает до контрольной линии. Иногда получается отличный контакт, но мяч летит в аут, поэтому игроку необходимо направлять мяч так, чтобы он летел за контрольную линию, но не падал за боковые линии. Выбор биты чрезвычайно важен. Каждый игрок подбирает биту по стилю своей игры. Баланс, длина и вес биты должны соответствовать возможностям игрока и зависят от того, каким ударом владеет бьющий. Множество факторов влияют на исполнение сбалансированного удара. При ударе не нужно делать выпадов или слишком больших шагов. Нельзя отрывать от мяча глаз. Необходимо уметь определять хорошо поданные мячи и не делать удар, если мяч подан неудачно. Бьют по мячу из 3-х основных стоек: «ударом сверху», «ударом сбоку» и «ударом снизу» [7].

В ударных действиях различают замах, ударное движение (от конца замаха до начала удара), собственно удар (столкновение биты с мячом) и послеударное движение (движение ударного звена тела после прекращения контакта с предметом, по которому наносится удар) [3].

В настоящее время существует проблема повышения эффективности обучения юных лаптистов технике удара битой по мячу. Для решения этой проблемы мы изучали особенности реализации ударных действий в лапте с использованием программы биомеханического анализа Kinovea. Данная программа является свободно-распространяемой, отличается простотой и наглядностью, имеет русскоязычный интерфейс. Kinovea – это своеобразный микроскоп для просмотра захваченных движений с расширенными возможностями, адаптированными под качественный биомеханический анализ с возможностью определять отдельные количественные параметры движений: суставные углы, углы вылета и приземления, продолжительность фаз. Данная программа имеет несколько функций просмотра (замедление и увеличение скорости, пауза, закольцовывание выделенного сегмента) и функций редактирования (выделение и

прорисовка точек и линий, которые можно сохранить поверх видео и для просмотра в любых других программах воспроизведения видео). Основные варианты применения этой программы в практике спорта – качественный и несложный количественный анализ движений, видеоповторы выполненной попытки в обучении и совершенствовании техники движений в качестве средства оперативной информации [1].

Биомеханический анализ ударного действия позволяет выявить опорные точки (принципиальные основы выполнения ударных действий), которые, очевидно, едины для конкретного технического действия, выполняемого отдельным спортсменом, и должны являться основой обучения технико-тактическим действиям с самого начала процесса формирования спортивного мастерства.

Программа Kinovea помогает выявить ошибки спортсмена уже на уровне качественного биомеханического анализа видеозаписи удара битой. Например, на замедленном повторе можно определить оптимальное по времени выполнение выноса биты. Важно, что даже незначительное опережение или запоздание в выносе биты, приводит к потере высоты точки удара, что, в свою очередь, ведет к заметным ограничениям по силе и траектории удара, а в неудачных случаях приводит к промаху или удару мяча в аут.

При ударе битой в лапте увеличение скорости движения биты может привести к снижению скорости вылета мяча, так как ударная масса при ударах, выполняемых спортсменом, непостоянна: она зависит от координации его движений. Если, например, выполнять удар за счет сгибания кисти или с расслабленной кистью, то с мячом будет взаимодействовать только масса биты и кисти. Если же в момент удара ударяющее звено закреплено активностью мышц-антагонистов и представляет собой как бы единое твердое тело, то в ударном взаимодействии будет принимать участие масса всего этого звена. Такие детали техники можно выявить с помощью биомеханического анализа.

Таким образом, применение биомеханического анализа техники ударных действий в лапте имеет следующие положительные аспекты:

- опора на объективные данные;
- анализ выполнения ударных действий в неизменных условиях;
- выявление слабых звеньев в технике;
- изучение особенностей построения рабочих стоек спортсмена в ударных движениях, а также анализ взаимодействия бьющей конечности с мячом;
- выявление закономерности изменения скоростей и ускорений движения звеньев тела спортсмена в фазе ударного движения.

- определение и контроль достижения оптимальных индивидуальных характеристик при выполнении ударного движения.

Результаты исследования позволят расширить и дополнить знания об особенностях обучения техники удара битой по мячу начинающих спортсменов в русской лапте и могут использоваться для повышения эффективности технической подготовки спортсменов на разных этапах тренировочного процесса.

Литература

1. Бужинский А. В., Павлов П. В. Использование видеозахвата для биомеханического анализа атакующего удара в пляжном волейболе / Ученые записки: электронный научный журнал Курского государственного университета. 2015. № 2 (34)
2. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996.
3. Грудина С.В. Г Методика обучения занимающихся технике и тактике игры «Русская лапта»: методические рекомендации / С.В.Грудина - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010. – 47 с.
4. Гуленко И.Е. Система видеозахвата и анализа движения – распознавание трансформаций и движения объекта // Труды конференции «Новые информационные технологии» (Судак, Крым, 15–25 мая 2004 г.). С. 141–142.
5. Гуленко И.Е., Шугина В.С. Применение технологий видеозахвата движения в медицине и спорте // Труды конференции «Новые информационные технологии» (Судак, Крым, 15–25 мая 2004 г.). С 143–144.
6. Донской Д.Д., Зациорский, В.М. Биомеханика. М.: Физкультура и спорт, 1979. - 264 с.
7. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 1996.

ПРОЯВЛЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ И ЕЁ КОМПОНЕНТОВ У ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ

Ровенских Е.С., Воронин Е.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*
Voronin_E.V. @bsu.edu.ru, Rovenskih E.S. @bsu.edu.ru

Аннотация: работа посвящена валидности тестов, позволяющих определить компоненты выносливости в ориентировании.

Ключевые слова: подготовленность спортсменов, компоненты выносливости, терпеливость, выносливость к статическому усилию, задержка дыхания на вдохе.

Среди рядов аспектов управления тренировочным процессом в спортивном ориентировании важнейшим, на наш взгляд, является создание комплекса тестов для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, в частности – уровня развития физических качеств. Одним из важнейших физических качеств для данного вида спорта, по мнению ряда авторов (Казанцев С.А., 2005; Константинов Ю.С., 2003; Лосев А.С., 1984; Моргунова Т.В., 2003, Москалев О.А., 2000; Умнов В.П., 2002 и др.), является выносливость в различных её формах. При этом специфика условий деятельности (часто неблагоприятных) предъявляет высокие требования к проявлению волевых качеств, и в особенности к тому из них, которое связано с преодолением утомления при выполнении неблагоприятных действий – умением терпеть.

Терпеливость – это свойство человека длительное время терпеть с помощью волевого усилия неблагоприятные, в основном – физиологические состояния: усталость, гипоксия, голод, жажду, боль. Терпеливость проявляется также и в ситуации ожидания желаемого.

В ряде работ показано, что в ходе выполнения спортсменом различных видов мышечной деятельности проявления субъективного чувства усталости может служить количественной мерой двух компонентов выносливости:

во-первых – времени работы до появления чувства усталости;

во-вторых – времени терпения, которые составляют общее время выполнения работы до отказа поддерживать заданную интенсивность (Ильина М.Н., 2001; Мызан Г.И., 2002).

Установлено, что чувство усталости отражает объективные изменения физиологических функций при наступлении утомления (Шабунин Р.А., 2000; Мызан Г.И., 2002). В связи с этим количественной мерой терпеливости считается время от момента появления чувства усталости при выполнении различных функциональных проб до момента

отказа поддерживать заданную интенсивность работы. Выявлено, что выявление терпеливости возможно с помощью различных функциональных проб, и, в частности, при измерении выносливости к статическому усилию и однократной задержки дыхания на вдохе (Ильина М.Н., 2001).

Всё выше изложенное послужило нам основание для использования подобных тестов при изучении проявлений волевого фактора у спортсменов-ориентировщиков. В нашем исследовании определялись:

во-первых – однократно – выносливость к статическому усилию, равному 75% от максимального;

во-вторых – трёхкратно – задержка дыхания на вдохе с отдыхом между задержками в 45 секунд.

В обеих пробах учитывались:

1-ое - время от начала работы до её окончания;

2-ое – время от начала работы до появления чувства усталости (или трудности задержки дыхания, о котором испытуемые сообщали движением пальца руки).

В работе решались следующие задачи:

1. Установить, в какой степени обе пробы позволяют характеризовать проявление общего волевого фактора.

2. Оценить воспроизводимость этих тестов при повторных обследованиях спортсменов-ориентировщиков.

3. Выявить различие в проявлении волевого компонента у ориентировщиков разных разрядов, т.е. определить **валидность** данных тестов.

Воспроизводимость тестов устанавливалась в соответствии с требованиями, изложенными Е.Я. Бондаревским (1999). Воспроизводимость тестов по абсолютной величине оценивалась по Х.Бубе с соавторами (1998).

В исследовании приняли участие 62 ориентировщика городов Белгорода, Губкина и Старого Оскола, 2000 – 2003 годов рождения, первого и второго разрядов (соответственно 32 ориентировщика – 1-го разряда и 30 – 2-го разряда). В целях установления влияния возрастных особенностей на изучаемые свойства при комплектовании разрядных групп было обеспечено равенство средних арифметических возраста испытуемых в группах ($t=1,28$ при $P<0,05$).

Результаты установления общности волевого фактора, выявляемого разными пробами – динамометрией и задержкой дыхания отражены в таблице 1.

Представленные коэффициенты ранговой корреляции показывают, что между обеими пробами существует достаточно высокая корреляция, следовательно, независимо от характера

функциональной пробы степень развитости волевого компонента определяется одинаково успешно. Данный факт согласуется с результатами исследований М.Н. Ильиной (2001).

Таблица 1 - Матрица интеркорреляции показателей тестов, характеризующих проявления волевого фактора в различных функциональных пробах

Тесты	1	2	3	4
Удержания усилия		0,538**	0,505**	0,306*
Первая задержка дыхания			0,437**	0,225
Вторая задержка дыхания				0,421**
Третья задержка дыхания				

*Примечание: * - 5% уровень надежности; ** - 1% уровень надежности;*

Обращает на себя внимание более низкая корреляция между пробой для оценки статической выносливости и третьей попыткой задержки дыхания. Третья попытка имеет меньшую корреляцию и с первой попыткой в задержке дыхания. Создается впечатление, что по мере увеличения числа попыток точность в определении момента наступления усталости ухудшается. Данное предположение подтверждается при анализе результатов проверки тестов на воспроизводимость (табл.2).

Таблица 2 - Величины коэффициентов воспроизводимости показателей тестов, характеризующих проявление волевого фактора в различных функциональных пробах

Тесты	Величины коэффициентов воспроизводимости			
	первый разряд		второй разряд	
	1 (n=15)	2 (n=30)	1 (n=15)	2 (n=32)
Удержание усилия	0,663**	0,555**	0,584**	0,451*
Задержка дыхания на выдохе:	1 попытка	0,796**	0,538**	0,767**
	2 попытка	0,764**	0,745**	0,704**
	3 попытка	0,651*	0,498**	0,623**
			0,756**	0,708**

*Примечание. * - 5% уровень надежности; ** - 1% уровень надежности.*

Проверка на воспроизводимость осуществлялась нами дважды: первый раз - через 7 дней, второй раз – через 4 месяца.

Данные таблицы свидетельствуют, что способность испытуемых в определении момента наступления усталости в третьей задержки дыхания ухудшается. Причины этого, по-видимому, является не полное восстановление испытуемых от предшествующей задержки дыхания.

Относительно более низкие коэффициенты воспроизводимости в пробе по определению статической выносливости, очевидно, объясняются известной трудностью определения момента появления чувства усталости.

В целом высокие коэффициенты воспроизводимости обоих тестов свидетельствуют о значительной функциональной стабильности (устойчивости) механизмов обеспечивающих проявление общего волевого фактора.

В таблице 3 приведены величины средних арифметических времени появления усталости (характеризующего длительность первого компонента выносливости), выраженного в относительных величинах – в процентах – ко всему времени удержания усилия (таб.3).

Таблица 3 - Показатели, характеризующие валидность тестов

Тесты	1 разряд	2 разряд	Достоверность различий	
			t	P
Удержание усилия	46,23±3,00	45,14±1,73	0,32	>0.05
Задержка дыхания на выдохе:				
1 попытка	62,11±1,92	64,86±1,91	1,01	>0,05
2 попытка	59,42±2,20	67,24±2,05	2,59	<0,05
3 попытка	57,00±2,57	67,72±2,10	3,23	<0,01

Следует отметить, что поскольку мы оперируем относительными величинами компонентов (в процентах к общему времени выносливости), то выводы и заключения, полученные на основании использования первого компонента, будут аналогичными и для второго компонента (времени терпения).

Как видно из приведенных данных спортсмены-ориентировщики первого и второго разрядов не различаются по первому и второму компоненту выносливости в пробе с удержанием статического усилия.

В пробе с задержками дыхания по мере выполнения попыток соотношение компонентов выносливости в рассматриваемых разрядных группах изменяется не однонаправлено, при этом во второй и третьей задержках дыхания в группе спортсменов первого разряда значимость первого компонента выносливости уменьшается и, соответственно, увеличивается роль волевого компонента. Имеющиеся достоверные различия средних арифметических времени усталости во второй и третьей задержках дыхания у спортсменов 1-го и 2-го разрядов позволяют говорить о валидности изучаемых показателей для спортсмено-ориентировщиков данных разрядов.

Сопоставление двух компонентов выносливости (времени до усталости и времени терпения) с типологическими особенностями нервной системы (М.Н.Ильина, 2001) подтверждают правомерность такого разделения. Так, время до появления чувства усталости больше у лиц со слабой нервной системой, а время терпения больше у лиц с сильной нервной системой. М.Н.Ильиной также установлено, что спортсмены, специализирующиеся в видах

спортивной деятельности, требующих выносливости, обнаруживают большее время терпения в пробе со статическим усилием, чем специализирующиеся в скоростно-силовых видах спорта. Аналогичные данные получены В.П.Умновым (2002) при измерении терпеливости с помощью теста с задержкой дыхания. Можно предположить, что эти различия связаны не столько с фактором тренировки, сколько с естественным отбором спортсменов, обладающих высокоразвитым качеством терпеливости, в виды спортивной деятельности, требующей выносливости.

Это подтверждают и данные, полученные В.П.Умновым. Используя тест с задержкой дыхания, он показал на студентах, не занимающихся циклическими видами спорта (т.е. не тренирующихся на выносливость), что лица с большей терпеливостью имели и лучшие результаты в лыжном ориентировании.

Выводы

1. Тесты: удержание 75%-го кистевого усилия и 3-х кратная задержка дыхания на вдохе отражают проявления общего волевого фактора, связанного с терпением.
2. Оба теста обладают достаточно высокой воспроизводимостью.
3. Наиболее выраженные различия между группами спортсменов-ориентировщиков 1-го и 2-го разрядов в проявлении общего волевого фактора выявляются во 2-й и 3-й попытках при трёхкратной задержке дыхания.

Литература

12. Беляков Л.В., Ганюшкин А.Д. Основы тренировки в ориентировании на местности /Л.В.Беляков, А.Д.Ганюшкин. – Смоленск: «Сирена», 2003. – 187 с.
13. Бондаревский Е.Я. Надёжность тестов, используемых для характеристики моторика человека. / Е.Я. Бондаревский. – «Теория и практика физической культуры», 1999, №5, с. 15.
14. Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Трогш Ф. Тесты в спортивной практике. / Х. Бубэ, Г.Фэк, Х.Штюблер, Ф. Трогш. – М.: ФиС, 1998. – 79 с.
15. Ильина М.Н. Связь способности проявлению выносливости и волевого усилия с некоторыми психофизиологическими характеристиками спортсменов. /М.Н. Ильина. – СПб.: ЛГПИ им А.И. Герцена, 2001. – с. 58-62.
16. Ильин Е.П. Психология воли. /Е.П. Ильин. – СПб.: «Питер», 2009. – 174-180 с.
17. Казанцев С.А. Интегральная подготовка спортсменов-ориентировщиков. Автореф. дисс...канд.пед.наук/С.А.Казанцев. – СПб.: Спб ГАФКТ им. П.Ф.Лесгафта, 2005.–27 с.
18. Константинов Ю.С. Теория и практика туристско-краеведческой деятельности в системе дополнительного образования детей: Автореф. дисс...докт. техн. наук/ Ю.С. Константинов. – 2003. – 47с.
19. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. /А.С. Лосев.— М.: ФиС, 1984. - 112с.
20. Моргунова Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию/ Т.В. Моргунова.- М.:ФиС, 2003. – 142 с.

21. Москалев О.А. Исследование соревновательной деятельности спортсменов-ориентировщиков с использованием спорт-тестеров и контролем уровня молочной кислоты/ О.А. Москалев.- СГИФК.- Смоленск, 2000. – с. 19-22.

22. Мызан Г.И. Чувство усталости как отражение объективных изменений физиологических функций при физическом утомлении. / Г.И.Мызан. – СПб, ЛГПИ им А.И.Герцена, 2002. – с. 103.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Рябова А.С., Пономарева Ю.И., Черняева К.Д.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород
anna94ryabova@yandex.ru*

Аннотация: В данной статье рассматривается современное состояние и перспективы развития эстетической гимнастики, приведены несколько одинаковых моментов при анализе правил по художественной и эстетической гимнастике.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, художественная гимнастика, правила соревнований, перспективы развития.

В связи с тем, что художественная гимнастика стала элитарным видом спорта, она потеряла свою массовость так как предъявляет высокие требования в физической, технической и психологической подготовке спортсменок. Сейчас крайне мало девочек, которые соответствуют всем вышеперечисленным требованиям. Решение данной проблеме нашлось достойное. Эстетическая гимнастика является хорошей альтернативой художественной гимнастике, так как имеет в основе ориентацию на сохранение и укрепление здоровья, а также гармоничное развития девочек.

Эстетическая гимнастика — это относительно новый и очень зрелищный вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. Эстетическую гимнастику часто называют синхронным плаванием на ковре. Это связано с невероятной синхронностью выполнения движений, с потрясающей музыкальностью композиции и артистизмом исполнения.

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 ХГ, 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 гимнастики-«художницы» не уходят в «никуда», не бросают спорт резко и бесповоротно, что крайне вредно для здоровья молодых девушек, а продолжают свое спортивное совершенствование.

Художественная и эстетическая гимнастика, имеют одинаковые истоки. Однако, художественная гимнастика со временем отошла от изначального своего предназначения, взяв ориентир на достижение наивысших спортивных результатов, в связи с присвоением данному виду спорта в 1980 г. статуса олимпийского.

В эстетической гимнастике от спортсменки не требуется исключительных данных, поэтому заниматься этим видом спорта могут девушки и женщины любого возраста и имеющие значительно более скромные данные по сравнению с теми, которые предъявляет художественная гимнастика.

Анализируя правила соревнований данных видов спорта сразу можно выделить несколько абсолютно одинаковых моментов. Так, например, и в художественной и в эстетической гимнастике, соревновательную композицию оценивают три бригады судей: технической ценности, артистической ценности и исполнения. Соответственно в обоих видах спорта оценивание носит частично субъективный характер.

Соревновательные композиции в гимнастике выполняются под музыку на ковре размером 13*13 метров. Главное отличие здесь будет в том, что в художественной гимнастике спортсменки выполняют упражнения, как индивидуально, так и в составе группы (групповые упражнения), тогда как в эстетической гимнастике отсутствуют индивидуальные композиции.

Еще одним серьезным отличием является отсутствие в эстетической гимнастике упражнений с предметами.

Что касается непосредственно требований к соревновательным композициям, то здесь, конечно, отличия более существенные. Так, например, в художественной гимнастике полностью отсутствуют такие обязательные элементы, как взмахи, сбросы, скручивания и

т.д., тогда как в эстетической гимнастике данные элементы являются обязательными. Также правилами соревнований по эстетической гимнастике четко оговорен вопрос двусторонней работы тела. В художественной гимнастике асимметричная работа встречается гораздо чаще, но при этом не наказывается судьями.

Также существенное различие можно отметить в сложности выполняемых гимнастками элементов. В эстетической гимнастике преобладает аспект сохранения здоровья, следовательно, сложность выполняемых гимнастками элементов несколько ниже, чем в художественной гимнастике. Хотя набор трудностей тела, а также их классификация примерно одинаковы.

Подытоживая вышесказанное, и говоря о перспективах развития данного вида спорта, стоит обратить внимание на мнение главного тренера сборной команды России по художественной гимнастике И.А. Винер, которая всецело поддерживает становление нового вида гимнастики и всецело помогает его развитию.

Литература

1. Иванова, О.Л. Современные тенденции развития упражнений в художественной гимнастике // Гимнастика: Сб. ст. – М.: Физкультура и спорт, 2012,-Вып. 1, -С. 63-67.
2. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ МНОГОБОРОК

Скрипченко Н.А., Кондратенко П.П., Коренева М.С.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

Скрипченко А.И.

МБОУ СОШ №19 г. Белгорода

Аннотация: Апробированная методика, основанная на блочной системе распределения основных тренировочных воздействий в учебно-тренировочном процессе высококвалифицированных многоборцев.

Ключевые слова: Легкая атлетика, многоборье, учебно-тренировочный процесс

Многоборье — комплексное упражнение, состоящее из многих видов легкой атлетики, оно требует от спортсмена развития разнообразных физических качеств, приобретения многих навыков. Вот почему подготовка высококвалифицированных многоборцев требует значительно больше времени и усилий, чем воспитание спортсмена, специализирующегося в одном или двух видах легкой атлетики.[11]

Многоборка должна обладать быстротой спринтера, ловкостью прыгуна и взрывной силой метателя, быть выносливым и стойким, как марафонец, обладать умом и расчетливостью шахматиста.[5]

Современные методы тренировки позволяют довольно быстро совершенствовать отдельные качества, но преимущественное формирование развития одних качеств не должно отрицательно сказываться на выступлении в семиборье в целом. Можно, например, с помощью упражнений со штангой развить большую мышечную массу, которая полезна для метаний, но при прыжках и беге на 800 это будет серьезным препятствием. Односторонняя тренировка в беге на развитие выносливости снижает вес спортсмена и отрицательно влияет на результаты в метаниях. Постоянно надо искать такие методы подготовки, что при относительном дефиците тренировочного времени, спортсмен должен выступать относительно на высоком уровне во всех видах многоборья, так же необходимо выявлять наиболее эффективные сочетания при развитии физических качеств в тренировочном процессе.

Многоборка должна обладать высоким уровнем развития физических качеств. Без этого она не сможет овладеть современной, рациональной техникой видов легкой атлетики и тем более показывать в этих видах высокие результаты. Совершенствование физических качеств в многоборье происходит в процессе овладения техникой различных видов легкой атлетики, однако этого недостаточно. Нужна и специальная работа по развитию силы, ловкости, быстроты. При этом должен соблюдаться принцип равномерного, гармоничного развития физических качеств.[5]

Силовая подготовка в многоборье осуществляется преимущественно в результате многократного выполнения упражнений с различными отягощениями (юные спортсмены), и прежде всего со штангой (взрослые спортсмены).

В подготовительном периоде упражнения со штангой должны включаться в тренировку не реже 2—3 раз в неделю, а в соревновательном периоде не менее 1 раза в неделю. В занятиях предпочтение нужно отдавать быстрым движениям со штангой массой, не превышающей 60—70% от максимальной. Это рывок и толчок штанги, полуприседы с быстрым выпрямлением и подъемом на носки. В каждом подходе делается 6—8 повторений.

Кроме того, нужно применять жим штанги, повороты и наклоны туловища со штангой на плечах.

Одним из средств силовой подготовки многоборки должна быть прыжковая тренировка, которая заключается в разнообразных скачках, прыжках и выпрыгивания как без отягощений, так и с ними.

Развитие быстроты — одна из главных задач подготовки многоборки. От уровня развития быстроты зависит успех спортсменки не только в беге на короткие дистанции, но и в прыжках, метаниях. Скоростные качества развиваются посредством бега с ускорениями на коротких отрезках, низких стартов, игры в баскетбол, ручной мяч, регби.

Зимой скоростные упражнения можно включать в тренировку при проведении занятий в манеже, в зале. Выполнять скоростные упражнения на открытом воздухе зимой не рекомендуется. Уже с весны нужно чаще применять низкие старты на 20—30 м, бег с ходу на отрезках от 30 до 80 м, бег с переключением скорости, барьерный бег. Скоростные упражнения надо включать в начало тренировки.

Развитие выносливости достигается прежде всего кроссовой подготовкой. В начале и первой половине подготовительного периода кроссы можно проводить 2 раза в неделю. Многоборец должен бегать кроссы и в соревновательном периоде. Время кроссового бега можно постепенно довести до 1 ч, пробегая до 10—12 км. Развитию выносливости будет способствовать последовательное выполнение тех или иных упражнений с сокращением пауз отдыха по методу круговой тренировки.

Зимой вместо кроссов можно проводить лыжные прогулки. Полезно в начало тренировок включать длительный разминочный бег. Параллельно с развитием общей выносливости многоборка должна позаботиться о приобретении специальной скоростной выносливости. Ведь кроме бега на 200 м ей приходится выступать и на дистанции 800 м.

Основным средством совершенствования скоростной выносливости будет повторное пробегание отрезков от 100 до 300 м с теми или иными интервалами отдыха. Интервал отдыха должен быть таким, чтобы после него пульс спортсмена не превышал 120—130 уд/мин.

Развитие гибкости и ловкости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде путем применения разнообразных гимнастических и акробатических упражнений.

Для приобретения гибкости и ловкости многоборка должна выполнять упражнения, рекомендованные прыгуну в высоту и барьеристу.[4]

В подготовке легкоатлетов-многоборцев можно выделить главные особенности групп высшего спортивного мастерства, составляющие высокие спортивные результаты:

- круглогодичность тренировки;

- строго индивидуальные планы работы тренировочного процесса
- адаптацию к условиям внешней среды.

Круглогодичную тренировку нельзя изобразить постепенно и равномерно повышающейся линией тренировочных требований и спортивной подготовленности. Эта линия более сложная, имеющая волнообразный характер .

С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе решались задачи:

- 1) Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности
- 2) Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

Специально-подготовительный этап включает

- 1) Повышение уровня специальной физической подготовки
- 2) Развития физических качеств

Соревновательный период

- 1) Совершенствование технике
- 2) Достичь высшей спортивной формы к срокам главного соревнования сезона

Особое внимание в подготовке уделялось совершенствованию технике видов легкой атлетике, исправлению индивидуальных технических ошибок.

За основу взята блочная система тренировки, предусматривающая последовательное введение однонаправленных (по характеру воздействия) средств общей и специальной физической подготовки повышающейся интенсивности и алгоритмизацию процесса технического совершенствования во всех блоках . Разрабатывалась данная система для квалифицированных и высококвалифицированных юниоров и взрослых спортсменов.

Основная цель, которая ставится перед каждым тренировочным блоком, состоит в создании наиболее благоприятного фона для эффективной тренировочной работы в следующем по очереди блоке и полноценной реализации возрастающего уровня специальной физической подготовленности в навыке технических действий для высокого спортивного результата.

Примерный комплекс тренировочного занятия в силовом блоке:

-присед 3x10, -становая тяга 3x10, -выпады 2 по 30м, -восхождение 3x20, -жим лежа 3x10, -сведение разведение рук стоя и лежа 3x10

Применяемый комплекс тренировочного занятия в скоростно-силовом блоке:

- рывок 3x6, -выпрыгивание с отягощением 3x10, -метание набивного мяча 2x10,- прыжки через барьеры 30-35 прыжков, -выпрыгивание в шаг с утяжелителями 3 по 40м,

-прыжковые упражнения 3 по 20м, -прыжки в глубину 3х10

Применяемый комплекс тренировочного занятия в скоростном блоке:

- бег с ходу 20-30м, - бег с низкого старта 20-30м, - ускорение с различных положений 20-30м, - бег с горки, - эстафетный бег

Применяемый комплекс тренировочного занятия в блоке специальной выносливости :

-переменный бег, -применение соревновательных упражнений сериями, с короткими интервалами отдыха, - многократное повторение соревновательных упражнений

В результате теоретического исследования можно сделать следующие выводы:

1. Изучение литературных источников показало, что в настоящее время проблеме подготовки многоборков посвящен целый ряд научных работ, где показывается положительное влияние блочной системы на развитие физических качеств у многоборков.

2. Совершенствование специальной физической подготовки высококвалифицированных многоборков в многолетнем процессе, позволяет значительно улучшить соревновательный результат в семиборье у женщин в первую очередь за счет совершенствования скоростно-силовых способностей. Поэтому необходим подбор высокоспециализированных тренировочных средств на всех этапах подготовительного периода.

Литература

1.Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: ФиС, 1987. - 144 с.

2.Быкова Т.В., Как прыгнуть выше головы. – М.: Физкультура и спорт, 1990.-64 с., ил. – (Твой первый старт)

3. Грозин Е. А. Совершенствование содержания и методики спортивной тренировки в скоростно-силовых ациклических видах спорта со сложной координационной структурой: Автореф. дис. ...д-р пед. наук.- М., 1981. - 51 с.

4.Жилкин А.И., Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.- 464с.

5.Куду Ф.О. Легкоатлетические многоборья. М., ФиС, 1981.-144с., ил.

6. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник М.: Советский спорт, 2007, - 464с.

7. Калюта В.П., Черкашин В.П. Построение тренировочного процесса легкоатлетическим многоборков. Пособие для студентов ВГИФК. Волгоград, 1990.

8. Колодий О.В., Легкая атлетика и методика преподавания учеб. Для институтов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1985.-271 с., ил.

9. Калюта В.П. Развитие физических качеств у легкоатлетов-многоборков. Пособие для студентов ВГИФК. Волгоград, 1989.
10. Калюта В.П. Техническое совершенствование легкоатлетов многоборков. Пособие для студентов ВГИФК. Волгоград, 1989
11. Макаров А.Н. и др. Легкая атлетика: Учеб. для учащихся отдельных физ. воспитаний пед. уч-щ –М.: Просвещение, 1990.-208с.
12. Никитушкин В.Г. Чесноков Н.Н. Бауэр В.Г. Зеличенко В.Б., Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции-М.: Советский спорт,2003. – 116с.: ил.
13. Озолина Н.Г., Воронкина В.И., Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ.. – М.: Физкультура и спорт, 1989.-671 с., ил.
14. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать . - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.

АНАЛИЗ И ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ СИСТЕМ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Степанова М.В., Мальчевская Н.Н.

Санкт-Петербургский государственный экономический университет,

Россия, г. Санкт-Петербург

stepashki50@mail.ru, am80763@gmail.com

Аннотация: Принцип переноса тенденций современной тренировки спортсменов в практику занятий по физической культуре реализован в разработанных комплексах специальных упражнений сопряжённого воздействия на примере подготовки в беге

Ключевые слова: специфичность, интеграция, комплексность, управляемость, индивидуализация, научно-практическое обоснование, методические школы

Тенденции применения основ спортивной тренировки в физической культуре сформулированы в новых категориях теории и методики как «профессиональный вектор конверсии» (В.И.Григорьев) или «спортизация физического воспитания» (В.К.Бальсевич). Особенно актуальна такая интеграция, если цель занятий не сводится просто к комфортной форме двигательного досуга с незначительной нагрузкой, без тахикардии, одышки, закисления и болезненных ощущений в мышцах, а заключается в развитии физических

качеств с повышением уровня работоспособности. Для прогресса неизбежно преодоление определённого порога нагрузок в упражнениях на силу, выносливость, быстроту, а это требует проявления трудолюбия, терпения, преодоления утомления, упорства, воли.

Накопление знаний о тренировке в первой половине прошлого века шло под знаком практических открытий в развитии физических качеств, которые за это время пережили и полное переименование в сравнении с названиями из учебников 1920-30х гг: вместо выдержки – выносливость, юркости – ловкость, резвости – быстрота, крепости или мускулистости – сила, гуттаперчивости или подвижности – гибкость. В середине века учёные всё ещё следовали за эмпирикой (по мнению А.Н.Воробьёва), собирая факты для построения теории периодизации (по Л.П.Матвееву) и контроля тренировочного процесса.

Вторая половина XX века стала более плодотворной по уровню фундаментальных и прикладных научных результатов исследований. Накоплен мировой опыт многих методических школ, сформирована система средств и методов тренировки. Передовые педагоги, принадлежавшие к категории «тренер-учёный» (Н.Г.Озолин, В.М.Дьячков, Ф.П.Суслов) провели экспериментальный анализ специальных упражнений бегунов, систематизировали по критериям практики методы нагрузки, сравнили эффективность генерализованных либо индивидуализированных модельных параметров подготовки. Физиологические, биохимические, биомеханические лаборатории получили в эпоху технологического прогресса аппаратуру, придавшую информации глубину и точность. Благодаря стратегическому и идейному лидерству фундаментальных наук объекты практики получили объективное научное обоснование: классифицировали средства и методы подготовки не только по «педагогическим» критериям, а по параметрам биоэнергетики и режимов мышечных сокращений вплоть до пересмотра физического смысла, содержания и определения категорий «двигательные качества (деятельности или человека)» (Ю.В.Верхошанский). Авторы научно-методических монографий синтезировали результаты работ в лабораториях и на стадионах – в нашей стране Н.Н. Яковлев, Н.И.Волков, С.С.Михайлов, В.В. Михайлов, В.М. Зациорский, В.Е. Борилкевич, В.К. Бальсевич, Е.А. Разумовский, Е.Б. Мякинченко; за рубежом Ф.Голник и Л.Германсен, Д.Холлоши, Ф.Нейгл, Ч.Диллман, П. Янсен. Огромную долю в спортивно-методической литературе XX века занимают труды по бегу, прежде всего на средние дистанции. Это важно изучать, ведь бег – функциональная база и методическая основа большинства видов спорта и форм физической культуры. Научные акценты этих исследований сосредоточены в сфере физиологии (позже биохимии) энергообеспечения процесса бега на выносливость, вплоть до углубления в сферу физиологии и анатомии мышечного сокращения на уровне клеток (волокон) и саркомеров.

В исследованиях бега на скорость акцентируется иной – биомеханический аспект (структура движений и работа мышц). С точки зрения исследования биоэнергетики и мышечного метаболизма подавляющее большинство работ отражает аэробные процессы обеспечения беговой работы на соответствующих дистанциях, причём с преобладающим интересом к функциональному обеспечению бега со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной и кровеносной систем (то есть транспорта кислорода к мышцам). Существенно меньшую долю внимания в научных работах получают специфические дистанции с преимущественно анаэробным обеспечением энергетики мышечных сокращений, особенно «гликолизно-лактатные» типа 400, 800, 400м с/б. На 8-15 работ по «аэробике» бега приходится лишь одна работа по «анаэробике» (а в них просматривается особое внимание к биохимическому содержанию процесса), хотя эволюционное развитие живых организмов происходило в обратной последовательности – первыми представителями существ на Земном шаре были как раз «облигатные» (полные) анаэробы. К тому же в качестве модели наиболее сложного, противоречивого взаимодействия основных качеств и функций жизнедеятельности (в данном случае выполнения физического упражнения на скоростную выносливость) именно эти дисциплины лёгкой атлетики должны представлять интерес и для учёных, и для практиков, особенно при новой задаче – подготовить каждого занимающегося к сдаче беговых норм ГТО на «полярно» противоположных дистанциях 100 и 3000 (2000)м.

Исследования мышечной деятельности привели к таким общебиологическим открытиям (креатиновый челнок, гиперплазия и «переходы» волокон, пороги биоэнергетики и т.д.), которые при понимании сути механизмов их действия в теории могут принести наибольший реальный эффект внедрения в практический процесс подготовки спортсменов.

Практики – тренеры и спортсмены – на протяжении 150 лет методом проб и ошибок сформировали самобытные успешные методические школы бега не менее чем в 20 странах, в восьми из них (включая СССР) они утвердились высокими достижениями на всём диапазоне дистанций – от спринта до марафона. Это наследие обобщено в публикациях, наиболее полные и глубокие обзоры опыта сделали в США, Англии, Новой Зеландии, Германии, Италии Ф. Уилт, Ф. Стampfл, А. Лидьярд, Т. Нетт, Э. Арселли и Р. Канова, Дж.Дэниелс, а у нас С.М. Дедковский, Ф.П. Суслов, Ю.Г. Травин, А.И. Полуниин, В.М. Евстратов.

Развитие системы в отечественной школе бега можно проследить по публикациям ведущих тренеров и спортсменов страны разных лет: Г.И. Никифорова, С.А. Вакурова, В.П. Филина, П.Г. Шореца, А.Н. Макарова, А.М.Якимова, Г.В. Коробкова, Е.Н. Буланчика, В.П. Куца, В.В. Петровского, Б.Ф. Щенникова, Н.Е. Малышева, Э.С. Озолина, Е.Д.Гагуа, В.Ф. Борзова, Н.В. Колесникова, М.В. и В.В. Степановых, Д.П. Стукалова, Т.В. Самоленко.

Национальные школы расширились, универсализировались и взаимно обогащались, а наибольшие успехи стали приходить к тем, кто стал применять для тренирующихся комплексные, комбинированные и индивидуализированные методические системы.

Прогресс последнего сорокалетия прошлого века, развивающийся до сих пор, связан также с вовлечением природно-одарённых к бегу жителей «новых» для беговой карты мира стран всех континентов, прежде всего африканского (средневики, стайеры, марафонцы Кении, Эфиопии, Алжира, Марокко, спринтеры Нигерии) и центральной части американского (спринтеры стран Карибского бассейна), которые тренируются у квалифицированных специалистов США, Великобритании, Франции, Швеции, Италии, Нидерландов и других стран. Сегодня около 60 стран мира могут с полным основанием заявить, что их гражданин в какой-либо день истории был лучшим бегуном на Земном шаре – ведь именно в стольких странах проживали и проживают рекордсмены и чемпионы мира и Олимпийских игр в беге!

При такой взаимной передаче между теорией и практикой функций ведущей и ведомой стороны единого процесса повышения мастерства спортсменов неизменным критерием истины теоретических гипотез и объектом их внедрения в практику остаются спортивные результаты и прогресс рекордов. На большинстве дистанций бега рекорды периодически обновляются. Анализ показывает, что из 26 олимпийских дисциплин бега долгожителями в таблице мировых рекордов сейчас остаются пять женских – на 800 (1983), 400 (1985), 100, 200, 4x400 (все 1988) и три мужских – на 400 с/б (1992), 4x400 (1993), 1500 (1998) метров. Остальные 18 рекордов установлены уже в XXI веке, из них 3 в 2016г: на 10000м у женщин и на 400м у мужчин на ОИ в Рио-де-Жанейро, а на 100м с/б перед Играми.

Помимо динамики рекордов, в одних странах мира прослеживаются тенденции к приостановке прогресса в беге и по характеристикам «массовости мастерства», тогда как в других бег испытывает подъём результатов. Д.Эпштейн [2] приводит цифры сравнения количества результатов в марафоне 2 часа 20 минут и лучше, показанных в 1983 и 1998 годах: в США соответственно 267 и 35, в Великобритании – 137 и 17. В Японии же на протяжении более чем двух десятилетий ежегодный показатель стабилен – от 100 до 130 бегунов, а в Кении с 1980 по 2006г он увеличился от 1 до 541 человека!

Ныне отмечается стабилизация высших результатов в конном спорте (исторически служившем методическим источником для всех видов спорта), где за десять лет время полторы минуты на полуторакилометровой дистанции не превышают новые элитные скаковые лошади, что объясняется исчерпанием резервов в области отбора, селекции и методики подготовки на ипподромах. Констатируют и признаки кризиса в практике других видов спорта. Тренер ведущих бегунов России С.Д.Епишин в 2015г утверждал, что упал профессионально-методический уровень работы коллег. Г.С. Орлов – руководитель

лицензионного центра аттестации тренеров по футболу – отмечает низкую образованность в физиологических и анатомических знаниях. При этом спад их уровня проявляется на фоне множества новых фактов, концепций и парадигм в биологических исследованиях. Очевидно, что внедрение этого в живой процесс тормозится неинформированностью «потребителя» знаний, разноязычием теоретических терминов и практического профессионального сленга, пробелами в давно пройденных общих учебных предметах, потерей навыков аналитического осмысления актуального материала, – то есть проявлениями способностей и осознанной мотивации педагогов-тренеров к постоянному самообразованию.

Приглашённый в Россию в 2015г тренер мирового уровня Р.Канова сказал, что сейчас он бы на 50% переписал переведённую у нас книгу 1999 года в сторону ещё большего акцентирования роли лактатных динамических тренировок (по П.Томпсону, 1994) и значимости развития быстрых «высоколактатных» мышечных волокон даже у марафонцев, подчеркнув ошибочность десятилетиями бытующих убеждений во «враждебности» для бегунов скоростей, сопровождаемых образованием молочной кислоты и бега в таких анаэробных режимах. Даже длинные дистанции надо бегать быстро, иначе не будет никакого результата, тренировочный режим должен соответствовать скоростям бега не ниже 90% от соревновательных. Но ведь об этом же писали ранее наши специалисты по всем дистанциям бега (стайер В.П.Куц, спринтер В.Ф.Борзов, тренер средневиков В.М.Евстратов).

Практический опыт уже давно и широко доказывает эффективность развития скоростных качеств и даже выносливости через силовую проработку «исполнительного механизма» – ведущих для специализации мышц в адекватном режиме. Без специальной локальной проработки мышц высоких результатов сегодня не добивается ни один спортсмен экстра-класса: какой бы природной силой он ни обладал, её надлежит преобразовать в соответствии с требованиями к мышечным режимам обеспечения нужной структуры движений во времени и пространстве. Об этом свидетельствуют публикации тренеров – от З.Забезовского (подготовка А.Хуанторены на 400 и 800м) до К.Харта (Д.Уоринер на 400м), Б.Охайо (К.Янг 400 с/б), Ю.Каминского (Н.Крюков и команда в лыжном спринте), Д.Дорофеева и К.Полтавца (П.Кулижников в беге на коньках на 500 и 1000м), Д.Сало и Д.Урбанека (Ю.Ефимова в плавании брассом на 100 и 200м), – и многие другие примеры, в частности факты показа высоких результатов в «спринте на выносливость» – 400м за 45-47с – прыгунами в длину и тройным и бегунами на 110м с/б без специальной тренировки, на базе скоростно-силовых качеств.

В теории наиболее важны произошедшие пересмотры традиционной терминологии физических качеств (как частей целого и единого движения, осуществляемого биохимическими реакциями ингредиентов в одном субстрате – мышечной клетке) и

общепринятого планирования объёма, интенсивности нагрузок и сочетаний их различной направленности вплоть до разделения последовательных этапов однонаправленных концентрированных блоков нагрузки с проявлением долгосрочного отставленного эффекта их выполнения. Об этом лучше всего написано в последних публикациях Ю.В. Верхошанского, выполненных в Италии и посвящённых выносливости, – в продолжение многолетних исследований аналогичных принципов планирования тренировки в скоростно-силовых видах, проведённых им в СССР.

В книге Д.Эпштейна [2] описан эксперимент под названием «наследие» по изучению влияния одинаковых физических нагрузок на организмы разных людей (два поколения 98 семей). За 5 месяцев идентичных тренировок на велотренажёрах ответные реакции (по приросту МПК) составили у 481 человек от 0 до 100%. Ещё шире варьировал диапазон индивидуальных изменений результата в другом испытании на выносливость: после 3 месяцев тренировок в беге он составлял от 0 до 250% (585 человек).

Аналогичные исследования по тренировке силовых качеств принесли такие итоги – прирост силы в жиме ногами и жиме руками (лёжа) варьировал от 50 до 200% (у 442 человек), то есть кто-то увеличивал силу в полтора, а кто-то и в три раза. Констатирована независимость прироста от исходного уровня (он отражает не только врождённые качества: ведь одни их развивали до эксперимента, а другие «хранили» их в латентном состоянии), что следует из сопоставления педагогических и физиологических тестов с анализами ДНК.

Сделан вывод о равнозначности факторов генетической предрасположенности (исходные данные до начала тренировок) и способности к «обучаемости» (прирост после направленных занятий) каждого индивидуума при прогнозе его потенциала развития. Дж.Гапфер подчёркивает, что у каждого человека свой генотип, а Б.Ларсен выступает против приведения тренировочных методик «под одну гребёнку» для людей с разными врождёнными особенностями.

Заметим, что наши специалисты давно обращают внимание на то, что в реальности не бывает двух одинаковых спортсменов, значит, не должно быть общего для всех плана тренировок, «самых лучших» упражнений, «должных» объёмов бега и прочих универсальных «модельных характеристик». По Э.С.Озолину, бессмысленно тренировать по абсолютно одинаковым программам спортсменов даже самого высокого (равного) класса – надо тренировать не спринт «вообще», предлагая апробированные планы, а готовить каждого спортсмена индивидуально, учитывая всю гамму его особенностей.

Казалось бы, отошли в прошлое популярные в 50-60-е годы дискуссии (о пользе и вреде беговых упражнений, о правильной технике бега), проводившиеся под девизом «прийти к единому – правильному мнению». Однако и в наши дни новые поколения руководителей спорта, не осведомлённых об истории разных новаций и реформ в спорте (не знают даже

биографию собственной профессии руководителя спорта, зародившейся ещё в древнегреческой античности с расцветом в древнеримские времена при появлении «атлететов» – пришедших на смену жрецам светских начальников-распорядителей всего спорта), снова провозглашают необходимость разработки единых «поурочных» планов на каждый день из многих лет тренировки для спортсменов всей страны.

В нашей тренерской и педагогической практике накоплен материал, касающийся эффективности подготовки, ориентированной на ликвидацию индивидуально слабых либо на усиление ведущих сторон подготовленности спортсмена; сравнения методов прямого и косвенного воздействия сопряжённых упражнений на элементы техники и силы; определения количественной меры «тренируемости» того или иного ученика по каждому из таких элементов; закономерностям персональных срочных, отставленных и кумулятивных реакций на применение средств определённой направленности по дням и по тренировочным занятиям. Это направлено на придание тренировочному процессу свойств управляемости – важнейшего принципа современной подготовки в спорте. Применительно к условиям занятий в СПбГЭУ (зал межвузовского комплекса при одновременном участии многих десятков студентов) адаптированы комплексы развивающе-обучающих (сопряжённых) и тестовых упражнений [1].

Литература

1. Степанова, М.В. Бег: красота, сложность, личности.: монография / М.В.Степанова, М.И.Степанова, В.В.Степанов.– СПб.: «Контраст», 2017. – 463с.
2. Эпштейн, Дэвид. Спортивный ген. / Д. Эпштейн. – М: Изд АСТ, 2017. – 352с.: ил.

КВАЛИМЕТРИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ИМИДЖЕВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЖЕНСКОГО БОКСА (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ОПРОСОВ СПОРТСМЕНОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ)

Степанова О.Н., Степанова Д.П., Литвинова А.М.

Московский педагогический государственный университет, Россия, г. Москва

Московский городской педагогический университет, Россия, г. Москва

Региональная общественная организация «ТЕРРИТОРИЯ БОКСА»,

Россия, г. Санкт-Петербург

stepanova.olga.75@gmail.com, mormontus1888@gmail.com, angelinalitvinova@icloud.com

Аннотация. Работа посвящена исследованию имиджа женского бокса в восприятии спортсменок высокой квалификации. По результатам опросов девушек-боксёров выявлены

ведущие имиджевые характеристики данного вида спорта, оценены их важность и реализованность. На основании полученных данных построена карта «важность–исполнение», обоснована необходимость разработки программы совершенствования имиджа женского бокса.

Ключевые слова: женский бокс, имидж, девушки-боксеры, имиджевые характеристики женского бокса.

Цель исследования – оценить имидж женского бокса в восприятии представительниц данного вида спорта.

Задачи исследования:

1. Выявить имиджевые характеристики женского бокса в восприятии представительниц данного вида спорта.
2. Провести квалиметрическую оценку важности и реализованности выявленных характеристик.
3. На основе полученных данных предложить рекомендации по популяризации женского бокса.

Методы исследования: анализ специальной литературы по проблемам общей и спортивной имиджологии, опрос (в форме анкетирования), качественно-количественный контент-анализ результатов опроса, математико-статистическая обработка данных методом средних величин, построение карты «важность–исполнение».

Организация исследования. Опрос проводился во время всероссийского турнира по боксу «Олимпийские надежды» в г. Санкт-Петербург в феврале 2017 года на базе спортивного центра «Трудовые резервы». Респондентами выступили 20 девушек-боксеров в возрасте от 18 до 28 лет, имеющих спортивные разряды от первого взрослого до Мастера спорта. Набор признаков, включённых в анкету и характеризующих имидж вида спорта, был взят нами из работы А.Н. Кухтеринной «Популярность вида спорта: понятие, атрибуты, способы повышения» [1]. Спортсменкам было предложено оценить каждую из имиджевых характеристик женского бокса по шкалам [2]:

- важности: 5 баллов – исключительно важно, 4 балла – важно, 3 балла – трудно сказать, 2 балла – не важно, 1 балла – абсолютно не имеет значения;

- реализованности: 5 баллов – абсолютно реализован (присутствует в полной мере), 4 балла – реализован (скорее присутствует, чем нет), 3 балла – трудно сказать, 2 балла – не реализован (скорее отсутствует), 1 балл – абсолютно не реализован (отсутствует).

Результаты анкетирования были сведены в единую матрицу и подвергнуты математико-статистической обработке методом средних величин.

Таблица 1 - Результаты оценки девушками-боксёрами степени важности и реализованности имиджевых признаков женского бокса

Признаки (характеристики)	Степень важности ($X_{cp} \pm \sigma$)	Степень реализованности ($X_{cp} \pm \sigma$)
1. Красота и высокая эстетичность вида спорта (приятно смотреть)	5,00±0,43	4,65±1,55
2. Входит в программу Олимпийских игр	5,00±0,43	4,35±1,68
3. Высокая зрелищность вида спорта (интрига, захватывающий характер, интересно смотреть)	4,95±0,68	4,90±0,91
4. Массовость (большое количество занимающихся, поклонников, фанатов)	4,95±0,68	4,35±1,59
5. Доступность (физическая, технико-тактическая, координационная) – не требует особых данных	4,95±0,68	3,85±1,92
6. Высокие спортивные достижения отечественных спортсменов	4,95±0,68	3,30±2,02
7. Отсутствие допинговых скандалов	4,90±0,77	4,55±1,22
8. Хорошая освещаемость в СМИ (трансляции, передачи, репортажи, фильмы, реклама)	4,90±0,91	3,90±1,79
9. Недорогой вид спорта (доступен в финансовом отношении)	4,90±0,91	3,05±1,82
10. Развитая инфраструктура вида спорта	4,85±1,33	4,00±1,80
11. Хорошее финансирование вида спорта	4,80±1,35	3,45±1,93
12. Востребованность вида спорта (много желающих им заниматься)	4,70±1,03	4,60±1,21
13. Престижность вида спорта	4,70±1,03	4,50±1,35
14. Отсутствие гендерных ограничений (вид спорта и для девушек, и для юношей)	4,70±1,19	4,25±1,62
15. Низкая травмоопасность вида спорта	4,70±1,11	2,85±2,15
16. Наличие элементов экстрима	4,65±1,13	4,55±1,22
17. Пользуется интересом (успехом) у подростков и молодежи	4,55±1,06	4,15±1,55
18. Не оказывает разрушительного влияния на здоровье занимающихся	4,40±1,69	3,75±2,11
19. Соответствует климато-географическим условиям страны (региона)	4,40±1,50	3,45±1,85
20. Гармония вида спорта с врождёнными качествами мужчин/женщин	4,30±1,03	3,95±1,93
21. Является традиционным для страны (региона)	4,25±1,48	4,00±1,63
22. Наличие гендерных ограничений (вид спорта только для девушек/юношей)	3,25±1,79	2,65±1,84
23. Его нельзя назвать «смешным» или «глупым»	1,65±1,55	1,65±1,55
$X_{cp} \pm \sigma$ по выборке	4,53±1,20	3,85±1,23

Как видно из табл. 1, наиболее **важными** с точки зрения опрошенных спортсменок имиджевыми характеристиками женского бокса являются: красота и эстетичность рассматриваемого вида спорта, его включённость в программу Олимпийских игр, высокая зрелищность, высокие спортивные достижения отечественных спортсменов, массовость, доступность (физическая, технико-тактическая, координационная), хорошая освещаемость в средствах массовой информации и коммуникации, финансовая доступность, отсутствие допинговых скандалов.

Достаточно важными имиджевыми признаками для опрошенных выступают: развитая инфраструктура и хорошее финансирование вида спорта, его низкая травмоопасность, востребованность, престижность, отсутствие гендерных ограничений, наличие элементов экстрима.

Что касается **реализованности**, то к числу наиболее реализованных имиджевых признаков женского бокса респонденты отнесли: высокую зрелищность, красоту и эстетичность женского бокса, отсутствие допинговых скандалов, востребованность вида спорта, престижность и наличие в нём элементов экстрима.

К категории характеристик с достаточно высокой степенью реализованности (присутствия) в женском боксе опрошенные спортсменки причислили: включённость вида спорта в программу Олимпийских игр, массовость, развитость его инфраструктуры, традиционность для страны, популярность у молодёжи и подростков, а также отсутствие гендерных ограничений.

Отчасти реализованными имиджевыми признаками были названы: гармония вида спорта с врождёнными качествами мужчин/женщин, хорошая освещаемость женского бокса в средствах массовой информации и коммуникации (трансляции, передачи, репортажи, фильмы, реклама), его доступность (физическая, технико-тактическая, координационная), тот факт, что женский бокс не оказывает разрушительного влияния на здоровье занимающихся, соответствует климато-географическим условиям страны (региона), хорошо финансируется.

Опросы также показали, что девушки-боксёры признают высокую травмоопасность своего вида спорта, наличие в нём гендерных ограничений, а также тот факт, что женский бокс могут назвать «смешным» или «глупым» видом спорта. Именно эти признаки, на наш взгляд, отрицательно влияют на имидж женского бокса.

Данные табл. 1 послужили координатами точек для построения карты «важность–исполнение» (рис. 1) [3]. За центр карты была выбрана точка с координатами (4,53; 3,85), которые представляют собой X_{cp} по выборке.

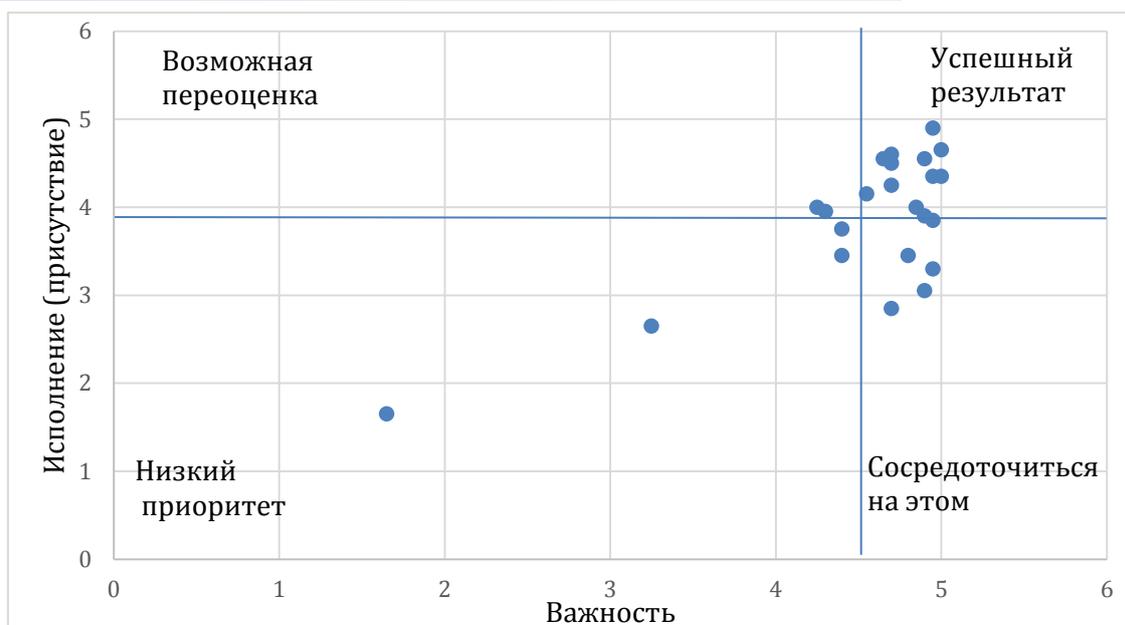


Рисунок 1 - Карта «важность–исполнение», построенная по результатам обработки материалов опроса девушек-боксёров высокой квалификации

Как видно из рис. 1, в квадрант «успешный результат» попали такие имиджевые характеристики женского бокса, как:

- высокая зрелищность вида спорта (интрига, захватывающий характер, интересно смотреть) (4,95; 4,90);
- красота и высокая эстетичность вида спорта (приятно смотреть) (5,00; 4,65);
- отсутствие допинговых скандалов (4,95; 4,55);
- востребованность вида спорта (много желающих им заниматься) (4,70; 4,60);
- наличие элементов экстрима (4,65; 4,55);
- престижность вида спорта (4,70; 4,50);
- пользуется интересом (успехом) у подростков и молодёжи (4,55; 4,15);
- доступность (физическая, технико-тактическая, координационная) – не требует особых данных (4,95; 3,85);
- развитая инфраструктура вида спорта (4,85; 4,00);
- хорошая освещаемость событий вида спорта в СМИ (трансляции, передачи, репортажи, фильмы, реклама) (4,90; 3,90);
- массовость (большое количество занимающихся, поклонников, фанатов) (4,95; 4,35);
- включённость в программу Олимпийских игр (5,00; 4,35);
- отсутствие гендерных ограничений (4,70; 4,25).

В квадранте «сосредоточиться на этом» разместились следующие признаки:

- недорогой вид спорта (доступен в финансовом отношении) (4,90; 3,05);

- низкая травмоопасность вида спорта (4,70; 2,85);
- высокие спортивные достижения отечественных спортсменов (4,95; 3,30);
- хорошее финансирование вида спорта (4,80; 3,45).

В квадранте «низкий приоритет» оказались такие имиджевые характеристики рассматриваемого вида спорта, как:

- не оказывает разрушительного влияния на здоровье занимающихся (4,40; 3,75);
- соответствует климато-географическим условиям страны (региона) (4,40; 3,45);
- наличие гендерных ограничений (3,25; 2,65);
- его нельзя назвать «смешным» или «глупым» (1,65; 1,65).

В квадрант «возможная переоценка» попали такие признаки, как:

- гармония вида спорта с врождёнными качествами мужчин или женщин (соответствие гендерным особенностям) (4,30; 3,95);
- традиционность для страны (региона) (4,25; 4,00).

Как видно из полученных данных, 56,5 % (13-ти) показателей попало в квадрант «успешный результат», что свидетельствует о высоком внутреннем имидже женского бокса по этим 13-ти позициям. И здесь задача тренерского состава и руководства спортивных организаций, на базе которых тренируются опрошенные спортсменки, а также всей Федерации женского бокса – поддерживать занятые позиции.

Что касается 17,3 % (4-х) признаков, разместившихся в квадранте «низкий приоритет», то тренерскому составу, руководству спортивных организаций и Федерации женского бокса не следует уделять им большого внимания и не вкладывать в их реализацию дополнительные силы и средства, поскольку рейтинг важности этих характеристик низок и для занимающихся.

17,3 % (4) показателя попали в квадрант – «сосредоточиться на этом». Содержание этих признаков указывает на то, что сами девушки-боксеры считают, что их вид спорта травмоопасен, а занятия им обходятся занимающимся достаточно дорого. Учитывая последнее обстоятельство, было бы целесообразным увеличить внешнее финансирование спортивных организаций, культивирующих женский бокс, тем более, что данный вид спорта входит в программу Олимпийских игр и является медалеёмким.

2 признака (8,9 %) попали в квадрант «возможная переоценка», из чего следует, что опрошенные спортсменки осознают, что на сегодняшний день женский бокс воспринимается обществом как вид спорта, дисгармонирующий с врождёнными качествами женщин и пока не стал традиционным для нашей страны, что свидетельствует о необходимости разработки программы совершенствования имиджа и популяризации данного вида спорта.

Личное отношение спортсменок высокой квалификации к женскому боксу характеризуется следующим образом:

- оценку в 5 баллов («отличное» или «очень нравится») поставили двое опрошенных, что составило 10 %;
- оценку в 4 балла («хорошо» или «нравится») поставили 14 человек (70 % девушек);
- оценку в 3 балла («нейтрально») поставили 4 опрошенных, что составило 20 %;
- оценки в 2 балла («отрицательно» или «не нравится») и 1 балл («крайне отрицательно» или «совершенно не нравится») не поставила ни одна из опрошенных.

Отношение общества к женскому боксу спортсменки оценили следующим образом:

- оценку в 5 баллов («отличное») не поставила ни одна из опрошенных;
- оценку в 4 балла («хорошее») поставили 12 человек (60 %);
- оценку в 3 балла («нейтральное») поставили 8 человек (40 %);
- оценки в 2 балла («отрицательное» или «не нравится») и в 1 балл («крайне отрицательно» или «совершенно не нравится») не поставила ни одна из опрошенных.

Из полученных данных следует, что спортсменкам высокой квалификации нравится заниматься женским боксом, они высоко мотивированы, и на этой целевой аудитории внутренний имидж женского бокса довольно высок.

Вместе с тем, опрошенные спортсменки видят, что общество относится к их виду спорта довольно настороженно, и внешний (публичный) имидж женского бокса на сегодняшний момент в нашей стране недостаточно высок. Всё перечисленное свидетельствует о необходимости разработки программы совершенствования имиджа женского бокса.

Литература

1. Кухтерина А.Н. Популярность вида спорта: понятие, атрибуты, способы повышения / А.Н. Кухтерина // Преподаватель XXI век, 2011. – № 3. – С. 100–108.
2. Степанова О.Н. Методология маркетинговых исследований в физической культуре и спорте: учебное пособие / О.Н. Степанова. – М.: РУДН, 2011. – 255 с.
3. Степанова О.Н. Теория и практика маркетинговых исследований в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / О.Н. Степанова. – М.: УЦ «Перспектива», 2015. – 376 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ 12-13 ЛЕТ

Сухорукова Е.С., Лыжов И.А.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*
suhorukova@bsu.edu.ru, belkmc2004@inbox.ru

Аннотация: в данной статье рассматривается «круговая тренировка, как наиболее эффективный метод совершенствования физической подготовки в тренировочном процессе юных боксеров.

Ключевые слова: бокс, круговая тренировка, физическая подготовка, «станция».

Значительное развитие бокса в последнее десятилетие внесло существенные изменения в процесс подготовки спортсменов. Изменяющиеся условия подготовки и соперничество в противоборстве за спортивные результаты привело к поиску новых путей повышения эффективности спортивной тренировки.

Современный бокс – агрессивно-наступательная форма поединка, а для этого боксеру необходимо обладать высокоразвитыми физическими качествами. Физическая подготовка – важнейшая составляющая часть тренировочного процесса, как в любительском, так и в профессиональном боксе [5].

Специалисты в области бокса подчеркивают, что физическая подготовка это неотъемлемая часть тренировочного процесса в современном боксе [1, 2, 3,4]. Общая и специальная физическая подготовка занимает особое место в тренировочном процессе мастеров и новичков ринга, так как от ее уровня зависит выбор технических и тактических средств ведения боя, а значит и уровень поединка в целом, класс боксера.

Несмотря на наличие определенного количества научных и методических работ по организации физической подготовки с боксерами высокой квалификации, особенности проведения с юными боксерами изучены еще недостаточно полно, что затрудняет их теоретическое обобщение, практическую реализацию и требует дальнейшего изучения [6].

Педагогическое наблюдение осуществлялось за тренировочным процессом юных боксеров и развитием у них физических качеств.

Продолжительность педагогического эксперимента составила 7 месяцев (сентябрь 2016 г. – март 2017 г.). В ходе эксперимента на специально-подготовительном этапе круговая тренировка применялась 3 раза в недельном микроцикле, на предсоревновательном – 2 раза, а за две недели перед соревнованиями исключалась из подготовки боксеров. В

экспериментальной группе было 10 человек, которые до начала занятий делились на пары в соответствии с весом и каждая пара получает порядковый номер.

После общей разминки боксеры приступали к тренировке на 10 станциях, переходя от одной к другой по схеме, вывешенной в зале. Работа на каждой «станции» продолжается 1,5 мин., перерыв длится 1 мин (пульс работы на станции 100-140 уд/мин). Таким образом, за тренировку боксеры проходят 5 (нечетных) «станций» физической подготовки и 5 (четных) «станций» по совершенствованию технико-тактического мастерства.

На «станциях» специальной физической подготовки боксеры работают поочередно по 30 сек, имея по два подхода к снаряду и два периода отдыха по 30 сек. На «станциях» совершенствования технико-тактического мастерства работа проводится в течение 1,5 мин без перерыва. Включались следующие станции:

«Станция» 1. (СФП). «Кувырки»: сделать как можно больше кувырков за 30 сек.

«Станция» 2. (СТТМ). «Упражнения на лапах»: совершенствование быстроты и техники выполнения заданных технических приемов.

«Станция» 3. (СФП). «Поднимание ног»: поднять ноги как можно большее количество раз. Во время 30 секундного отдыха восстановить дыхание.

«Станция» 4. (СТТМ). «Упражнения на лапах»: совершенствование быстроты и техники выполнения заданных технических приемов.

«Станция» 5. (СФП). «Колесо» (удары по автопокрышке): произвести как можно больше ударов за 30 сек. Во время 30 секундного отдыха сделать упражнения на расслабление.

«Станция» 6. (СТТМ). «Упражнения на лапах»: совершенствование быстроты и техники выполнения заданных технических приемов.

«Станция» 7. (СФП). «Скакалка»: сделать как можно больше двойных оборотов или прыгать 30 сек. в максимальном темпе. Во время 30 секундного отдыха – расслабленные свободные прыжки.

«Станция» 8. (СТТМ). «Упражнения на лапах»: совершенствование быстроты и техники выполнения заданных технических приемов. Поменяться местами относительно «станции» 6.

«Станция» 9. (СФП). «Гантели»: сделать как можно больше выбросов гантелей вперед из положения стойка ноги врозь положение гантелей у груди 30 сек в максимальном темпе.

«Станция» 10. (СТТМ). «Вольный бой»: закрепление приемов, изученных на лапах и в перчатках.

Боксеры контрольной группы в процессе эксперимента применяли следующие упражнения: работа с настенной подушкой, грушей и на лапах. Для повышения уровня

физической подготовленности использовались сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине.

В результате проведенного эксперимента были выявлены изменения среднегрупповых показателей физической подготовленности боксеров контрольной и экспериментальной групп. Они представлены ниже в таблице 1.

Таблица 1 - Изменения среднегрупповых показателей физической подготовленности боксеров контрольной и экспериментальной групп

«№ пп/п	Название упр.	Экспериментальная		Прирост в экспер.	Контрольная		Прирост в контр.
		начало	окончание		начало	окончание	
11	«прыжок в длину с места», см	159,8±3,9	169,9±0,48	10,1	160,4±4,1	163,0±4,1	2,6
22	«подтягивание на перекладине», кол-во раз	4,13±0,2	4,63±0,3	0,5	4,25±0,3	5,0±0,3	0,75
33	«сгибание-разгибание рук в упоре лежа», кол-во раз	23,6±1,1	26,7±1,3	3,1	24,6±1,3	26,1±1,4	1,5
44	«подъем туловища к ногам в положении лежа за 1 мин», кол-во раз	25,5±1,3	28,3±1,2	2,8	25,4±0,5	26,4±0,5	1
55	«количество ударов за 5 секунд»	14,0±0,7	15,9±0,7	1,9	14,3±0,3	15,1±0,3	0,8

Выводы

1. Исследование показало большую эффективность «круговой тренировки». Так как экспериментальная группа превзошла контрольную по результатам прироста в тесте «удары в воздух за 5 секунд» на 5,2%, в тесте «подъем туловища из положения лежа к ногам за 1 мин» на 6,8%; в тесте «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» на 7,1%, в тесте «прыжок в длину с места» 4,7%.

2. Следует отметить, что в тесте «подтягивание на перекладине» контрольная группа имела более значимый (на 5,5%) прирост средних показателей относительно экспериментальной.

3. Экспериментальная проверка разработанной методики показала ее высокую эффективность и позволяет использовать в тренировочном процессе.

Литература

1. Джероян, Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 149 с.

2. Калмыков, Е.В. Теория и методика бокса / Е.В. Калмыков. –М.: Физкультура и спорт, 2009. – 272 с.
3. Остьянов, В.Н. Бокс (обучение и тренировка) / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак. – К.: Олимпийская литература, 2001. -240 с.
4. Филимонов, В.И. Спортивно-техническая и физическая подготовка / В.И. Филимонов. – М.: «ИНСАН», 2000. – 432 с.
5. Филимонов, В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: «ИНСАН», 2001. – 400 с.
6. Филимонов, В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И. Филимонов. – М.: «ИНСАН», 2009. – 480 с.

К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЭЛЕКТРОМИОСТИМУЛЯЦИИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИТНЕСОМ

Торохов Е.Н., Никулин И.Н.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

809689@bsu.edu.ru, nikulin_i@bsu.edu.ru

Аннотация: В данной статье рассматривается электростимуляция как средство для коррекции телосложения женщин, занимающихся фитнесом. Рассмотрена история возникновения ЭМС-технологии, метод воздействия электростимуляции на человека, система «Easy Motion Skin» и характеристика режимов данной программы. Выявлены преимущества тренировок в ЭМС-костюме: экономия времени, безопасность, персонализированный подход и другие.

Ключевые слова: Электростимуляция, ЭМС-технологии, мышечные волокна, импульсы, Easy motion skin, режимы тренировок.

В последнее время увеличивается количество женщин, занимающихся фитнесом с целью снижения лишнего веса. Увеличивается и количество тренажерных залов, доступных для разных слоев населения, с различным оборудованием, начиная от классических залов аэробики, заканчивая студиями эффективных тренировок с использованием инновационного подхода. В настоящее время фитнес индустрия предлагает огромное количество методик и инновационных технологий для решения различных задач, вплоть до снижения веса. Одним

из направлений занятий фитнесом мужчин и женщин с целью похудения является использование электромиостимуляции (ЭМС).

Электромиостимуляция (мионейростимуляция, миостимуляция) – метод восстановительного лечения, в основе которого лежит электрическая стимуляция нервов и мышц, осуществляемая посредством передачи тока с заданными характеристиками от миостимулятора к телу человека через электроды [4]. Многие годы применяется для реабилитации пациентов после травм, с заболеваниями центральной и периферической нервных систем, с недержанием мочи и кала, в косметологии и в качестве атлетической тренировки на всех уровнях подготовленности спортсменов. Целью электрической стимуляции мышц является достижение сокращения или вибрации мышц [4]. Нормальная мышечная активность находится под контролем центральной и периферической нервных систем, которые передают электрические сигналы мышцам. ЭМС действует подобным образом, но используя внешний источник (стимулятор) с электродами, подключенными к коже пациента для передачи электрических импульсов телу клиента. Импульсы стимулируют нервные окончания к передаче импульсов определенной группе мышц, которые отвечают сокращением, как при нормальной мышечной активности [4]. Электрическая стимуляция мышц подходит для стимуляции всех мышц тела. Может также использоваться для восстановления силы мышц после хирургических операций, переломов, и улучшения мобильности.

В последние годы большую популярность приобретает совмещенное занятие физическими упражнениями с применением ЭМС-технологий. Саму технологию впервые применили в 1960-е годы советские ученые и врачи, занимавшиеся проблемой атрофирования мышц космонавтов в условиях невесомости [2]. В последствии ЭМС-технологии стали применять в восстановительной и спортивной медицине, а с недавнего времени, благодаря разработкам уже немецких ученых, и в фитнес-индустрии. Разработанные в 1990е годы и производимые в Германии новейшие ЭМС-тренажеры представляли собой революционный прорыв в области физиологии и спорта.

ЭМС-костюмы непрерывно совершенствуются, одним из последних разработок является система «Easy Motion Skin», в которую входит костюм «Motion Skin», сокращающий мышцы, путем электромиостимуляции, с модулем PowerBox, который соединяется с iPad и iPhone по Bluetooth. Система стимулирует практически всю мускулатуру посредством низкочастотных электрических импульсов. Модуль PowerBox является сердцем системы и выступает в качестве согласующего элемента между приложением ЭМС-тренировки и костюмом Motion Skin [1].

Интуитивное управление системой осуществляется с помощью сенсорного экрана iPad или iPhone. Основу сбалансированной и разносторонней тренировочной программы составляют восемь различных групп тренировок. Различные программы позволяют точно подобрать тренировочный комплекс для индивидуальных целей тренировки.

Костюм «Motion Skin» представляет собой жилет с 10 электродами, которые прилегают к прямой брюшной мышце, грудным мышцам, трапециевидной, широчайшим мышцам и к пояснице. В этом костюме так же входят 2 накладки на руки, который имеют по одному электроду, 2 накладки на ноги, также с электродами и пояс для сокращения ягодичных мышц, оснащенный двумя электродами. Для того чтобы начать тренировку, тренер подготавливает костюм «Motion Skin» к использованию, слегка смачивая электроды водой, для того чтобы улучшить их проводимость, надевает костюм на спортсмена, синхронизирует модуль PowerBox с iPad или iPhone, выбирает режим тренировки (взрывная сила, выносливость, антицеллюлит или релаксация) в зависимости от поставленных целей. Спортсмен, после всего этого производит разминку и начинает выполнять физические упражнения, на протяжении 20 минут.

Охарактеризуем различные режимы тренировки. Режим «Сила» подразумевает стимуляцию гликолитических мышечных волокон. Эта программа предназначена для контролируемого наращивания мышц, частота сокращений 85 Hz. «Advanced» предназначен для продвинутого уровня спортсменов, стимулируются также гликолитические мышечные волокна. В этом режиме импульс резко усиливается и одновременно дополнительно увеличивается «Easy Motion Skin», тренировка взрывной силы, частота сокращений 85 Hz.

«Endurance» – тренировочный режим для промежуточных мышечных волокон. Он характерен тем, что имитирует классическую анаэробную работу и способен включать в работу все типы мышечных волокон. Предпочтительно используется для развития мышечной выносливости.

Этот тренировочный режим имеет интервальный характер импульса. Данный режим имеет фиксированную частоту мышечных сокращений – 40 Hz. Предназначен для занимающихся любого уровня подготовленности, от новичка до профессионала. Режим «Metabolism/Cellulite» для медленных мышечных волокон. Режим «Кардио», имитирует классическую аэробную физическую нагрузку.

Этот тренировочный режим имеет непрерывный характер импульса. Данный режим имеет фиксированную частоту мышечных сокращений – 7 Hz. Благодаря биполярному току низкой частоты усиливает циркуляцию крови и способствует уменьшению жировых отложений в подкожных тканях.

«Fatburning» – комбинированный тренировочный режим. Он характерен тем, что в нем одновременно происходит стимуляция как медленных так быстрых мышечных волокон. Этот

тренировочный режим имеет интервальный характер импульса. Данный режим имеет интервальную частоту мышечных сокращений – первый период работы 85Hz, второй – 7 Hz. Эта программа тренировок направлена на стимуляцию сжигания жира, сочетает в себе эффект силовой стимуляции, с усилением кровообращения в мышцах, таким образом увеличивается расход энергии всего организма [3].

Программа «Relax», лимфодренажный режим работы костюма. Используется в качестве заминки после тренировки в течении 3-5 минут, или для сессии лимфодренажного массажа, в течении 20 мин. Этот тренировочный режим имеет интервальный характер импульса, имеет фиксированную частоту мышечных сокращений – 100 Hz, обеспечивает высокочастотную биполярную стимуляцию с минимальной длительностью импульса, достигается неполная тектоническая контрактура всех типов мышечных волокон. Это соответствует так называемому «движению по инерции» или «остыванию» после большой физической нагрузки. Мышцы продолжают активно работать на низком уровне, занимающийся при этом тратит энергию, кровообращение остается на высоком уровне, что способствует выведению продуктов обмена веществ и лактата [3].

Инструктор, после подключения костюма к спортсмену выбирает один из этих режимов, после разминки, начинает тренировку, подбирая при этом упражнения, в зависимости от поставленных целей клиента. Так же учитывается количество повторений, так, например, для похудения целесообразно выполнять упражнения, начиная от 15 повторений и более. Мышца, находящаяся под воздействием электрического тока в режиме «Сила» или же «Advanced», испытывает напряжение, похожее по нагрузке на использование отягощения, равного приблизительно 80% от максимального веса.

Профессионализм тренера в ЭМС-технологии заключается в правильности подбора режима и его познаний биомеханики, ведь выполняя физические упражнения в данном костюме, нужно учитывать расположение тела в пространстве, углы сгибания конечностей, амплитуду выполнения движения и саму структуру мышцы, для чего она предназначена и какие функции выполняет.

Таким образом, в качестве основных преимуществ тренировок в ЭМС-костюме можно отметить:

1. Экономия времени, тренировка проходит всего 20 минут, и если ее сравнивать с традиционными занятиями в тренажерном зале, то электромиостимулирующая тренировка будет сопоставима с 2-3 часовой интенсивной тренировкой.

2. Безопасность, в ходе выполнения физических упражнений в EMS-костюме, нагрузка на суставы щадящая, за счет отсутствия тяжелых отягощений. Поэтому ЭМС- тренировками могут заниматься люди с протрузиями межпозвоночных дисков и грыжами спины [3].

3. Персонализированный подход, тренировки, как правило проходят «один на один с тренером», учитываются индивидуальные особенности занимающегося. На должность тренера ЭМС - технологии, могут взять только человека с высшим физкультурным образованием, закончившего специализированные курсы и имеющего опыт работы инструктором в тренажерном зале.

Литература

1. Официальный сайт «Easy Motion Skin» / [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://easymotionskin.com/ru/easy-motion-skin-tour/>
2. Официальный сайт сети фитнес залов «Premium Fit» / [Электронный ресурс] Режим доступа: http://premiumfit.blogspot.ru/2016/09/ems_94.html
3. Официальный сайт студии эффективных тренировок «Fit-n-Go» / [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://fit-n-go.ru/>
4. Свободная энциклопедия «Википедия» / [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА ЧЕРЛИДИРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКЕ

Хохлова Л.О., Беляев В.С., Черногоров Д.Н.

Московский городской педагогический университет, Россия, г. Москва

funkat@mail.ru, belyevvs@mgpu.ru, chernogorovnikola@rambler.ru

Аннотация. В исследовании впервые систематизированы параметры тренировочного процесса в предложенном соотношении по периодам годичного цикла обучения, на основе полученных данных экспериментальном путем.

Ключевые слова: черлидинг, тренировочная нагрузка, специализированная подготовка годичного цикла, микроцикл, мезоцикл.

Актуальность. В настоящее время создано немало команд черлидеров и некоторые из них демонстрируют достаточно высокие результаты, ведущие специалисты и тренеры этого вида спорта еще не пришли к единому мнению относительно структурных компонентов тренировочного процесса. Все это делает очевидной необходимость поиска инновационных подходов к организации многолетнего тренировочного процесса в черлидинге и оценке его эффективности на этапе специализированной подготовки годичного цикла.

Целью данного исследования – теоретически обосновать методику построения тренировочного процесса на этапе специализированной подготовки годичного цикла в черлидинге.

Объект исследования – педагогический процесс планирования тренировочной нагрузки у спортсменок в черлидинге.

Предмет исследования – методика тренировки спортсменок в черлидинге (чир-дансе).

Организация исследования. На первом этапе изучались тренировочные программы, правила соревнований и соревновательная деятельность спортсменов черлидингу. Исследовалось содержание тренировочного процесса черлидеров на этапе специализированной подготовки годичного цикла. В исследовании приняли участие 28 спортсмена в возрасте 18-23 года.

На втором этапе осуществлялся подбор упражнений для составления комплексов ОФП и СФП. Апробирована авторская методика оценки технической подготовленности спортсменов в черлидинге.

На третьем этапе проведена проверка эффективности разработанной методики, уточнены и обобщены результаты экспериментальной работы, на основании которых сделаны обоснованные выводы и методические рекомендации.

Структура тренировочного процесса основана на объективно существующих закономерностях становления спортивного мастерства в конкретных видах спорта. Эти закономерности оговариваются факторами, определяющими эффективность соревновательной деятельности и оптимальную структуру подготовленности, особенность адаптации к специфическим для данного вида спорта средств и методов педагогического воздействия, а также индивидуальными особенностями спортсмена и пр.

Интегральная подготовка любой команды по черлидингу содержит следующие виды и формы подготовки, виды микроциклов, моделирующих соревновательную деятельность [3]:

- Контрольные (выполнение на тренировках соревновательных упражнений на оценку);
- Модельные (выполнение на тренировках упражнений в жестком регламенте предстоящих соревнований на зачет);
- Контрольно-модельные (возможна более полная имитация условий соревнований с выставлением оценок за соревновательные упражнения);
- «Ударные» (выполнение соревновательных комбинаций со значительным превышением объема и интенсивности соревновательной деятельности);

– «Ударно-модельные» (условия, аналогичные предыдущим, но в регламенте, приближенному к соревновательному, с моделированием условий и сбивающих факторов, превышающих прогнозируемый запрос реальной соревновательной деятельности).

Как известно из теории и методики спортивной тренировки, самой малой структурной единицей в процессе планирования является микроцикл.

Таблица 1 – Типичная схема планирования тренировочных нагрузок у высококвалифицированных спортсменов согласно положениям классической программы подготовки основных соревнований в черлидинге

Период подготовки	Размер нагрузки	Один тренировочный день					Один микроцикл			
		Количество элементов					Количество элементов			
		Элементов	Композиций	Прыжки	Элементов СФП	ЧСС (работы) за 1 мин.	Элементов	Композиций	Прыжки	Элементов СФП
Подготовительный	малая	до 150	3-6	16-20	52-55	до 140	1,0-1,4	0-15	80-100	350-490
	средняя	150-250	8-12	25-35	45-75	до 160	1,5-1,7	16-25	150-210	300-510
	большая	300-450	13-15	26-40	75-110	160	1,8-2,2	26-35	140-240	450-550
Соревновательный	малая	до 100	6-9	14-18	25-30	до 140	1,2-1,3	15-25	75-100	300-325
	средняя	200-300	10-12	19-23	40-60	до 170	1-5-1,6	26-45	100-125	300-320
	большая	300-450	15-18	24-28	45-65	> 170	1-7-1,9	46-62	135-160	255-285
	ударная	400-500	20-25	30-40	40-50	> 200	>2000	150-200	150-200	200-250
Переходный	малая	150-250	-	16-18	60-100	до 130	до 1,0	-	80-90	до 400

Из таблицы 1 видно основные параметры тренировочных нагрузок высококвалифицированных спортсменов в черлидинге в течение одного рабочего дня и в течение типичного микроцикла.

Учитывая, что типичное занятие в сложнокоординационных дисциплинах проходит в среднем 2-2,5 часа в периоды подготовки, в которых работа выполняется с малой нагрузкой (в среднем от 100 до 250 элементов сложности, 15-16 акробатических прыжков и около 60-80 элементов специальной физической подготовки за занятие) моторная плотность занятия низкая, что еще раз подтверждает справедливость определения занятий в сложнокоординационных видах спорта как достаточно отдельную структуру. Ее характерной особенностью может быть именно небольшая моторная плотность, которая обусловлена необходимостью тщательной настройки на выполнение каждой попытки.

От 250 до 350 элементов в течение тренировочного занятия и 10-12 комбинаций (содержат до 10 сложных элементов и 2-3 акробатических элемента каждая) – это показатели средней нагрузки, которые присущи общепринятой методике построения отдельного тренировочного занятия с группами высококвалифицированных спортсменов в черлидинге.

Как отмечают в своих исследованиях авторы работ [1, 2], посвященных проблеме подготовки спортсменов высокой квалификации в разновидностях гимнастики, величины нагрузки постепенно увеличиваются в зависимости от периода подготовки и задач, которые решаются на определенном этапе тренировки.

С учетом анализа предыдущих исследований по вопросам планирования тренировочных нагрузок групп высшего спортивного мастерства в черлидинге типичный микроцикл в традиционном виде представлен следующим образом. В разные периоды годового цикла подготовки на специальную физическую подготовку (СФП) отводят от 15 до 25% времени. На ОФП – от 10 до 25%. На техническую подготовку – 25-40% времени. Артистическая подготовка, в общем количестве времени, содержит от 20 до 30% времени. На соревновательную подготовку, согласно классического распределения времени отводится от 5 до 15%.

Структура отдельных тренировочных занятий определяется многими факторами; целями и задачами; закономерными колебаниями функциональной активности организма спортсмена в процессе более или менее длительной мышечной деятельности; величиной нагрузки; особенностями подбора и сочетания тренировочных упражнений; режимом работы и отдыха и т.п.

В таблице 2 приведены типичные структура и содержание тренировочных мезоциклов в разные периоды подготовки и схема распределения средств подготовки в течение классического мезоцикла для построения тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации в черлидинге.

Таблица 2 – Типовая структура и содержание тренировочных мезоциклов для построения тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации в черлидинге (%)

Виды тренировочной работы	Периоды подготовки (мезоциклы)		
	Подготовительный (подводящий мезоцикл)	Соревновательный (ударный мезоцикл)	Переходный (восстановительный)
Специальная физическая подготовка	25	15	15
Общая физическая подготовка	15	10	25
Техническая подготовка	25	40	25
Артистическая подготовка	25	20	30
Соревновательная подготовка	10	15	5

Согласно таблице 2, в общих чертах принят годовой цикл подготовки групп ВСМ, который в упрощенном виде содержит три типичных мезоцикла, соответствующих трем периодам подготовки: подготовительному, соревновательному и переходному. В

подготовительном периоде тренировочное время распределяется следующим образом: по 25% тренировочного времени на СФП, техническую и артистическую подготовку, 15% на общую физическую подготовку (ОФП) и 10% на соревновательную подготовку.

В соревновательном периоде по 15% времени отведено на СФП и соревновательную подготовку соответственно, 10% на ОФП, 20% в артистическую подготовку. При этом существенно увеличивается объем технической подготовки – до 40% времени.

По структуре тренировочных нагрузок переходный период больше похож на подготовительный, так как имеет такие пропорции: 15% на СФП; по 25% на ОФП и техническую подготовку; 30% на артистическую подготовку; 5% на соревновательную подготовку.

В течение различных периодов среди основных традиционных средств подготовки выделяются следующие: различные упражнения на растягивание; упражнения с отягощениями; упражнения специальной технической подготовки и связанные с ней упражнения акробатики и хореографии; комплексы аэробики различной направленности и т.п.

Следует отметить, что традиционные виды подготовки для спортивных хореографических дисциплин, таких как техническая и артистическая, по мнению некоторых авторов, имеют еще и отдельные компоненты [3].

По их данным, отдельное время отводится для акробатической и хореографической подготовки. Но, на практике отделить эти две составляющие от основных видов подготовки практически невозможно.

В самом широком диапазоне, согласно показаниям представленных таблиц, варьируют следующие данные: количество выполненных прогонов – от полного отсутствия в переходном периоде до 150-200 в ударном микроцикле соревновательного периода; количество технических элементов (в том числе акробатических прыжков) – от 1000 до более 2000 элементов (от 80 до 200 акробатических прыжков соответственно); элементов СФП – от 200 в месяц в период соревнований до 500 и более элементов в период подготовки к соревнованиям.

Проверка эффективности разработанной программы построения тренировочного процесса спортсменок черлидинга высокой квалификации в годовом цикле подготовки проходила в естественных условиях тренировочного и соревновательного процесса.

В течение формирующего эксперимента были проанализированы экспертные оценки сложности, артистизма и технического мастерства спортсменок черлидинга, которые составляли ЭГ.

Основными соревнованиями в годовом цикле подготовки были в течение формирующего эксперимента отмечалось повышение специальной технической подготовленности спортсменок ЭГ.

Экспертная оценка за выполнение спортсменок черлидинга со «среднего» уровня в начале формирующего эксперимента (начало подготовительного периода) показала тенденцию к изменению качественного уровня в конце подготовительного периода на – «выше среднего». Именно такой уровень «выше среднего» удалось сохранить на протяжении всего соревновательного периода подготовки. В КГ «средний» уровень подготовленности по критерию «исполнение» сохранялся на протяжении всех периодов формирующего эксперимента.

Заключение.

Параметры тренировочной нагрузки были составлены на основе сравнительного анализа, где показатели спортсменок ЭГ выглядели лучше, чем КГ, это позволило свидетельствовать об эффективности разработанной программы планирования тренировочной нагрузки в черлидинге.

Литература

1. Беляев В.С., Хохлова Л.О., Беззубов А.А. Тренировочная нагрузка спортсменок-черлидеров в процессе подготовки годичного цикла / В.С. Беляев, Л.О. Хохлова, А.А. Беззубов // Культура физическая и здоровье. – 2017. –Т. 62. № 2. С. 25-30.
2. Гаилов, Ф.Ф. Анализ и конкретизация требований, предъявляемых к спортсменам в различных гимнастических дисциплинах / Ф.Ф. Гаилов, Е.Н. Медведева // Научно-теоретический журнал «Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта». – СПб.: НГУФКСиЗ им. П.Ф. Лесгафта. 2013. – № 10 (104). – С. 121-125.
3. Патрушева, Л.В. Исследование физического развития и подготовленности студенток, занимающихся в секции черлидинга / Л.В. Патрушева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 3. – с. 22-27.
4. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика»/В. С. Беляев, Ю. Л. Тушер, Д.Н. Черногоров. - ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», М.: 2016. -245 с.
5. Хохлова Л.О., Беляев В.С., Черногоров Д.Н., Беззубов А.А. Система тренировок спортсменок 16–17 лет в процессе занятия черлидингом / Л.О., Хохлова, В.С. Беляев, Д.Н. Черногоров, А.А. Беззубов// Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 2. – С. 187-192.
6. Черногоров Д.Н. Особенности методики занятий с отягощением для развития силовых способностей у школьников 15-17 лет / Д.Н. Черногоров, Ю.Л. Тушер. - сборник материалов XIV Международной научно-практической конференции. – Новосибирск: Издательство НГТУ, 2012. – С. 246-250.

СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ

Чернавин Д.А., Тарасенко Ю.С, Агошков В.В.

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

г. Белгород, Россия

agoshkov@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье представлено предположение о том, что включение комплекса статических упражнений на суше позволят во время обучения и совершенствования техники плавания юных спортсменов развивать физические качества, в том числе выносливость и силовые способности. Приводятся результаты педагогического эксперимента и научного обоснования данного подхода в тренировке пловцов массовых разрядов.

Ключевые слова: Физическая подготовка, общая выносливость, пловцы массовых разрядов, спорт.

Введение. В настоящее время возросший уровень достижений в спортивном плавании требует постоянного поиска все новых и новых резервов для улучшения спортивных результатов. Технологии спорта не стоят на месте и постоянно предлагают новые виды оборудования и инвентаря для занятия плаванием, по нашему мнению, не все предложенные виды упражнений с использованием технических средств, одинаково эффективны. Но такие сведения являются неполными, и по ним трудно судить о влиянии, оказываемом комплексом упражнений на суше и в воде с использованием оборудования, на технику и скорость плавания способом «кроль на груди и спине». Поэтому эта проблема имеет важное теоретическое и практическое значение для подготовки пловцов в возрасте 7-8 лет. Анализ этой актуальной проблемы были посвящены наши экспериментальные исследования.

Цель исследования: экспериментально изучить эффективность применения комплекса статических упражнений на технику плавания способом «кроль на груди и кроль на спине».

В основе рабочей гипотезы предполагается, что включение комплекса статических упражнений на суше позволят во время обучения и совершенствования техники плавания юных спортсменов развивать физические качества, в том числе выносливость и силовые способности.

Методы и организация исследования. Исследования проводились в бассейне ДЮСШ №2 г. Шебекино. Было отобрано две группы пловцов (мальчики и девочки 9-10 лет).

В ходе исследования, которое проводилось с сентября 2015 по март 2016 г., одна группа выступала в роли экспериментальной ЭГ.

В педагогическом эксперименте, в течении 7 месяцев 3 раза в неделю экспериментальная группа выполняла комплекс статических упражнений на суше ЭГ тренировалась на суше, применяя имитационные и статические упражнения со своим весом, а КГ – на воде, по стандартной методике плавания ДЮСШ. Суммарное время выполнения программы с учетом интервалов и пауз отдыха составляло 45 минут. В остальном плавательная подготовка обеих групп проводилась по программе для ДЮСШ.

Наше исследование состояло из трех взаимосвязанных этапов:

На первом этапе определялось общее направление исследования, изучались литературные источники, избирались адекватные методы исследования, формировалась рабочая гипотеза, задачи, разрабатывалась экспериментальная программа. На этом этапе также проводились исходные контрольные испытания.

На втором этапе разрабатывалась и внедрялась в тренировочный процесс пловцов 9-10 лет обучения экспериментальная методика с использованием статического комплекса упражнений на суше и в воде, направленная на совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине.

На третьем этапе проводились заключительные контрольные испытания, которые позволили определить эффективность разработанной методики, сделать выводы и разработать практические рекомендации. Результаты педагогического эксперимента обрабатывались с помощью математико-статистических методов и оформлялись в виде дипломной работы.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, контрольные испытания, экспертная оценка, методы математической статистики, беседы с медицинскими работниками и опытными тренерами.

Результаты исследования и их обсуждение. В сентябре 2015 года были выделены две группы пловцов с приблизительно одинаковой физической подготовленностью. Пловцы третьего года обучения, которые занимались 5 раз в неделю по 45 минут.

В начале эксперимента были измерены такие показатели:

1. Время, в течение которого пловец проплывал 25 м способом «кроль на груди» и 25 м способом «кроль на спине», фиксировалось секундомером от момента стартового сигнала до завершения дистанции и касания стенки рукой.

2. Время, в течение которого пловец проплыл 25 м способом «кроль на спине», фиксировалось секундомером от момента стартового сигнала до завершения дистанции и касания стенки рукой.

3. Бросок набивного мяча 1 кг, измерения в метрах.
4. Прокручивание прямых рук вперед-назад (ширина хвата); измерения в сантиметрах.
5. Наклон вперед стоя на возвышенности.
6. Прыжок в длину с места.

Экспертную оценку техники плавания кролем проводил тренер-преподаватель Чекалин Б.О.

Показатели контрольных испытаний ЭГ и КГ до эксперимента представлены в таблице 1.

Из таблицы видно, что группы пловцов были однородными.

Таблица 1 – Результаты тестирования до эксперимента юных пловцов

Показатель	До эксперимента		Достоверность
	ЭГ	КГ	
Время 25в/с, с	31±2,9	32±2,9	-
Время 25 н/с, с	33±2,9	32±2,9	-
Прокручивание рук, см	36±3,3	37±3,3	-
Бросок мяча, м	2,2±0,3	2,2±0,2	-
Наклон вперед, см	4±1.6	3±1.3	-
Прыжок в длину, м	0.9±0,4	1±0,4	-
Экспертная оценка, балл	5,3±0,76	5,1±0,6	-

На заключительном этапе, в марте 2016 проводились повторно контрольные испытания, которые позволили нам провести сравнение с результатами тестирования в сентябре 2015 и сделать выводы об эффективности использования комплекса статических упражнений на суше. Достоверность различий между экспериментальной и контрольной группой наблюдается во всех тестах.

Данные, отраженные в таблице 2 показывают, что, несмотря на одинаковую плавательную подготовку, результаты в контрольных испытаниях различны. Так за время проведения эксперимента средняя скорость в экспериментальной группе при проплывании дистанции в 25 м кролем на груди и кролем на спине составила 28 секунд и в контрольной группе так же выросла средняя скорость проплывания дистанции 25 м кролем на груди и кролем на спине составила 29 секунд, но скорость проплывания меньше, чем в ЭГ. Показатель скорости плавания в ЭГ и КГ определил, что группа выполняющая специальный комплекс статических упражнений на суше имеет более значительный прирост в скорости и выносливости, а значит использовать такой комплекс упражнений эффективнее.

Таблица 2 – Результаты тестирования после эксперимента юных пловцов

Показатель	После эксперимента		Достоверность
	ЭГ	КГ	
Время 25в/с, с	28±2,9	29±2,9	-
Время 25 н/с, с	28±2,9	29±2,9	-
Прокручивание рук, см	34±3,3	36±3,3	-
Бросок мяча, м	3,3±0,3	2,6±0,2	-
Наклон вперед, см	7±1.6	4±1.3	-
Прыжок в длину, м	1.4±0,4	1,2±0,4	-
Экспертная оценка, балл	6±0,76	5,3±0,6	-

Обобщая результаты проделанной работы, в таблице 3 представлены достоверные изменения в измеряемых показателях у испытуемых.

Таблица 3 – Результаты тестирования до и после эксперимента

Показатель	До эксперимента		После эксперимента		Достоверность	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Время 25в/с, с	31±2,9	32±2,9	28±2,9	29±2,9	+	-
Время 25 н/с, с	33±2,9	32±2,9	28±2,9	29±2,9	+	-
Прокручивание рук, см	36±3,3	37±3,3	34±3,3	36±3,3	-	-
Бросок мяча, м	2,2±0,3	2,2±0,2	3,3±0,3	2,6±0,2	+	-
Наклон вперед, см	4±1,6	3±1.3	7±1,6	4±1,3	+	-
Прыжок в длину, м	0,9±0,4	1±0,4	1,4±0,4	1,2±0,4	-	-
Экспертная оценка, балл	5,3±0,76	5,1±0,6	6±0,76	5,3±0,6	-	-

Заключение. Применение в тренировке пловцов 9-10 лет комплекса статических упражнений на суше, приводит к росту статической силы в выполняемых упражнениях на суше, так же имеет место перенос статической силы в выполнение заданий в воде, повышается скоростная выносливость, этот комплекс положительно сказывается на технике плавания юных спортсменов.

Использование в тренировке пловцов этого возраста, комплекса статических упражнений, способствует формированию рациональной биомеханической структуре гребка, что в свою очередь качественно отражается на улучшение техники и скорости в плавании способом «кроль на груди и на спине».

Результаты, полученные в ходе исследования, показывают, что использование в тренировочном процессе комплекса статических упражнений на суше, позволяют быстрее и эффективнее добиться у детей рациональной техники плавания и тем самым повлиять на скорость проплывания дистанции. Так же позволяет развить скорость, ловкость и выносливость,

так же использование этих упражнений часто и систематично в тренировке детей этого возраста, положительно влияет на технику плавания способом «кроль на груди и на спине».

Литература

1. Булгакова, Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора-общественника / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 160 с.
2. Макарова, Г.А. Спортивная медицина: Учебник / Г.А. Макарова. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с.
3. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 460 с.
4. Кошанов, А.И. Начальное обучение плаванию / А.И. Кошанов – М.: Чистые пруды, 2006. - 136 с.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПАУЭРЛИФТЕРОВ

Черногоров Д.Н., Черный О.П.

Московского городского педагогического университета, Россия, г. Москва

chernogorovnikola@rambler.ru, saidsteep@mail.ru

Аннотация. В статье обосновывается возможность использования статических двигательных-когнитивных тестов по методу стабилотрии для оценки статокинетической устойчивости и функции равновесия квалифицированных пауэрлифтеров.

Ключевые слова: квалифицированные пауэрлифтеры, статокинетическая устойчивость, функция равновесия, жим штанги лежа, стабилотрия.

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) — это силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Главная задача для спортсмена стоит в поднятии максимального веса снаряда на один повторный максимум. Для того чтобы это осуществить спортсмену необходимо не только владеть максимальной силой, но и иметь хорошо развитую межмышечную координацию, которая в целом отражает точность выполнения упражнения с оптимальной амплитудой движения.

В спортивной практике координационные способности, отражающие развитие функции равновесия, являются ключевыми и проявляются во многих спортивных действиях

(фигурном катании, спортивной и художественной гимнастике, игровых видах спорта, горных лыжах, в равной степени, как и в тяжелой атлетике) [3].

На сегодняшний день занятия пауэрлифтингом все больше привлекают наше молодое поколение и старших. Многие себя относят к профессионалам, другие считают это увлечением или хобби. За последнее 10-летие нашими спортсменами завоёвано максимальное количество наград высших проб на международной арене.

Система подготовки спортсменов, в этом виде спорта, очень разнообразна. Некоторые специалисты считают, что рост спортивного результата зависит от технического мастерства, другие – от объема и интенсивности тренировочной нагрузки, третьи – от режима тренировок. На наш взгляд, перечисленные мнения отражают чисто субъективный характер, под которым возможно понимается физическое состояние спортсмена.

Исходя из этого нами была поставлена **цель** – определить уровень согласованности зрительного, вестибулярного, проприорецептивного анализаторов и мышечного контроля у квалифицированных пауэрлифтеров за счет статических двигательных-когнитивных тестов с биологической обратной связью по опорной реакции, а также состояние внимания при осуществлении визуального или смешанного контроля центра давления на опорную поверхность по биологической обратной связи.

Задачи: 1) Протестировать, до и после тренировочного занятия, квалифицированных пауэрлифтеров на стабиллоплатформе и определить оценку функции равновесия и оценку влияния функции равновесия на зрительный анализатор в двух стойках.

2) Обосновать полученные результаты и определить влияние параметров функции равновесия на профессиональный рост и совершенствования пауэрлифтеров.

Предполагается, что количественная инструментальная оценка результатов тестирования с использованием данного метода, на наш взгляд, позволит получить объективные данные о состоянии функции равновесия у испытуемых, определить эффективность тренировочного процесса, подбор нагрузки и педагогическое сопровождение для точности выполнения движений. В конечном итоге, разработать и дать обоснованные рекомендации по повышению эффективности тренировок данной группы пауэрлифтеров, выработки у них более рациональной техники выполнения соревновательных упражнений.

Методы и организация исследования: исследование проведены на базе ПИФКиС. В исследовании участвовали 20 квалифицированных спортсменов, имеющие 2, 1 разряд и кандидаты в мастера спорта по силовому троеборью.

Тестирования спортсменов проходило до и после тренировочного занятия, на котором была запланирована максимальная нагрузка в преодолении сопротивления в жиме штанги лежа с субмаксимальными (90%-95%), максимальными (95%-100%) и супмаксимальными

(100% и выше) весами и малыми весами (50%-60%) в упражнениях для развития мышц плечевого пояса.

Для исследования использовался стабилотренажер ST-150, который позволяет измерить параметры траектории перемещения координат общего центра давления тела человека на платформу с биологической обратной связью по опорной реакции.

Программное обеспечение стабилметрической платформы позволило получить информацию по каждому испытуемому спортсмену в виде оценки, которая позволила охарактеризовать полученные результаты.

Статический тест проводился в две фазы. Первая фаза заключалась в тестировании с открытыми глазами, контролируя перемещение общего центра массы тела (ОЦМ) в вертикальном положении на мониторе, а вторая фаза - с закрытыми глазами. В каждой из этих фаз, данного теста, пауэрлифтеры тестировались в двух вариантах постановки стоп: 1) проба Ромберга Европейской постановки стоп (основная стойка); 2) проба Ромберга Американской установки стоп (стойка ноги врозь).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных данных тестирования функции равновесия по пробе «Американской» и «Европейской» установки стоп у троеборцев высокой квалификации до тренировочного занятия позволил обобщить результаты исследования.

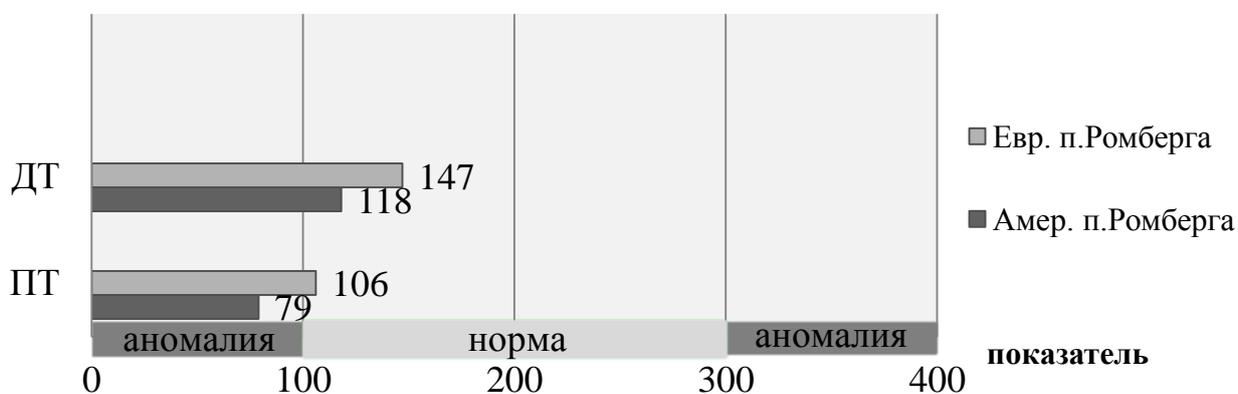
Нами получены результаты тестирования пауэрлифтеров в «основной стойке», когда для удержания статической позы ОЦМ в вертикальном положении спортсменам необходимо было осуществлять мышечный контроль, что в основном отражало колебательные движения туловища, т.к. в положении нижних конечностей максимально было исключено подвижное состояние (голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) за счёт данной стойки. С оценками «плохо» и «удовлетворительно» до тренировочного занятия наблюдалось по 15% соответственно, с оценками: «хорошо»-30% спортсменов; «отлично»-40%, а после тренировочного процесса показатели функции равновесия улучшались за счёт уменьшения процентного соотношения испытуемых с оценкой «плохо» (на 5%) и «хорошо» (на 15%), увеличился процент испытуемых с оценкой «отлично» на 20%. Это позволяет говорить о том, что при выполнении данного упражнения существует связь с показателями функции равновесия.

При этом у высокого процента (80%) спортсменов в удержании вертикального состояния в стойке ноги врозь (Амер. п. Ромберга) наблюдались низкие оценки («плохо» у 35%, «удовлетворительно» у 45%), и всего лишь, у 20% испытуемых оценка «хорошо», а после тренировки значительных изменений не произошло. Таким образом, полученные данные позволяют нам говорить о низкой связи межмышечной координации между

мышцами туловища и нижних конечностей, т.к. данная стойка подразумевает колебательные движения нижних конечностей (тазобедренных, коленных и голеностопных суставах). Однако, нам известно, что при выполнении жима штанги лёжа, в 70%, успех зависит от опоры спортсмена.

В целом, данные результаты позволяют нам говорить о том, что метод стабилометрии является чувствительным и отражает связь влияния постуральной системы на мышечные проприоцепторы и рецепторы.

Анализ результатов влияния зрительного анализатора на функцию равновесия у пауэрлифтеров высокой квалификации показал (рис. №1), что полученная оценка у спортсменов, как при Амер. п.Ромберга, так и при Евр. п.Ромберга наблюдается на границе нормы. За исключением показателя Амер. п.Ромберга после тренировки, находящегося в зоне нижней аномалии.



Примечание: ДТ - до тренировочного процесса; ПТ - после тренировочного процесса.
Рисунок 1. Сравнительная характеристика оценки влияния зрительного анализатора на функцию равновесия у троеборцев высокой квалификации до эксперимента.

Исследования В.С. Беляева с соавт.; 2015г., доказали, что функция равновесия играет важную роль в совершенствовании спортивного мастерства спортсменов-тяжелоатлетов. В своих исследованиях Д.Н. Черногоров с соавт.; 2015г., отмечают, что нагрузки, превышающие физиологические возможности спортсмена, ведут к развитию утомления, рассогласованию стереотипа устойчивых механизмов регуляции, что, прежде всего, сказывается на нарушении функции равновесия (дифференцировка тонких движений) и, как следствие, нарушении техники вообще [7]. В соответствии с этим, в качестве дискуссии выносятся предположение, что исследование статокINETической устойчивости, с помощью описываемого метода, может дать дополнительные возможности для выявления функциональных резервов центральной и вегетативной регуляции в развитии межмышечной координации и функции равновесия.

Выводы и рекомендации. Полученные данные об инструментальных методах исследования функции равновесия в спортивной практике, в частности, использовании статических двигательных-когнитивных тестов с биологической обратной связью по опорной реакции (стабилометрия), даёт основание сделать заключение, что исследование названной функции у пауэрлифтеров представляется, на сегодня, весьма актуальной задачей. Применение метода стабилометрии в практике при подготовке пауэрлифтеров позволит вооружить специалистов новыми данными о функциональном состоянии вестибулярного аппарата и компенсаторных возможностях функции равновесия, что в своё время позволит усовершенствовать процесс подготовки.

Литература

1. Беляев В.С. Оценка функции равновесия у юных тяжелоатлетов в практике тренировочного мезоцикла /В.С.Беляев, Ю.А. Матвеев, Ю.Л. Тушер, Д.Н. Черногоров / Вестник Московского городского педагогического университета Серия «Естественные науки» № 3 (19), 2015. – С. 44-53.
2. Скворцов Д.В. Стабилометрическое исследование. М.: Маска. 2010. 176 с.
3. Черногоров Д.Н. Исследования функции равновесия у тяжелоатлетов различной квалификации в практике тренировочного мезоцикла / Д.Н. Черногоров, Ю.А. Матвеев, Ю.Л. Тушер/ Современные концепции научных исследований сборник научных работ (часть 1), XII Международная научно-практическая конференция, ISSN 2575-7999. - М.: Евразийский Союз Ученых, - №3 (12) / 2015. - С. 32-35.
4. Черногоров Д.Н. Формирование силовых способностей учащихся 15-17 лет и методика их развития средствами атлетической гимнастики. /Д.Н. Черногоров// диссертация ...канд.пед. наук: 13.00.04 / Московский городской педагогический университет. Москва, 2013, 174 с.
5. Черногоров, Д. Н. Способность к сохранению функции равновесия тяжелоатлетов различной квалификации / Д. Н. Черногоров, В. С. Беляев, Ю. А. Матвеев, Ю. Л. Тушер, А. А. Беззубов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 1. –С. 78–83.
6. Черногоров Д.Н., Тушер Ю.Л. Особенности методики силовых способностей юношей 15–17 лет на занятиях по силовой подготовке // Вестник спортивной науки. 2013. No 2. С. 61–63.
7. Шестаков М.П. Использование стабилометрии в спорте. Монография. - М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 112с.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Черных Е.В., Мещеряков И.Л.

*Государственное бюджетное учреждение Липецкой области
«Областная комплексная спортивная школа олимпийского резерва
с филиалами в городах и районах», Россия, г. Липецк
milania-Ch@yandex.ru; okdysh@mail.ru*

Аннотация: В статье позиционируется опыт организации методической деятельности спортивной школы; обозначены основные цели, задачи и содержание методической деятельности учреждения.

Ключевые слова: методическая служба, система, спортивная подготовка, информационные технологии, деятельность.

Спортивная подготовка осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации, нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, федеральными стандартами спортивной подготовки по соответствующим видам спорта.

В настоящее время регионы наделены достаточно широкими полномочиями по разработке и внедрению инновационных форм в физкультурно-спортивную отрасль.

В Липецкой области, с целью повышения качества спортивной подготовки и привлечения наибольшего количества детей к занятиям физической культурой и спортом из муниципальных образований области, в 2004 году была создана областная комплексная ДЮСШ с филиалами в городах и районах области с единой дирекцией и единым методическим центром, насчитывающей 31 отделение по 23 видам спорта. По результатам анализа деятельности Учреждения в 2012 году Министерством спорта Российской Федерации школе был присвоен статус «Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва».

В настоящее время открыты отделения спортивной школы в 18 муниципальных образованиях Липецкой области (всего 20 муниципальных образований), где тренируются более 3,5 тыс. детей, которые становятся победителями и призёрами не только областных, всероссийских, но и международных соревнований, причем, 70% из них живут в сельской местности.

Основная задача любой спортивной организации – это построение эффективной системы подготовки спортсменов, позволяющей максимально реализовать спортивный потенциал человека. Решить данную задачу без построения эффективной системы методического сопровождения невозможно.

За последние годы в соответствии с требованиями времени обновились задачи, функции и формы организации методической деятельности в спортивной школе. Возникла необходимость поиска и внедрения приемлемой модели методического сопровождения тренировочного процесса.

Цель методической службы – рассмотрение актуальных проблем спортивной деятельности школы, создание и совершенствование единой научной и методической системы, направленной на повышение качества подготовки спортсменов.

Задачами являются:

- создание условий для удовлетворения информационных, научных, методических потребностей субъектов тренировочного процесса спортивной школы;
- изучение, обобщение и внедрение в практику современных технологий подготовки спортсменов различной квалификации;
- объединение усилий и творческой инициативы тренеров, методистов спортивной школы и других работников, направленных на повышение эффективности деятельности тренерского состава спортивной школы;
- внедрение в практику достижений науки и передового опыта в теории и методике спортивной подготовке;
- выполнение целевых, федеральных, региональных и муниципальных программ.

Содержание деятельности методической службы определяется в соответствии со стратегическими целями и задачами развития учреждения. Деятельность организуется по следующим целевым направлениям:

- координация научной и методической работы спортивной школы, подготовка предложений по совершенствованию научно-методической деятельности спортивной школы и участие в реализации этих предложений;
- экспертиза качества программно-методической продукции, выпускаемой спортивной школой, подготовка на участие в конкурсных программно-методической продукции, внесение рекомендаций к утверждению программ спортивной подготовки по видам спорта;
- анализ положительного опыта подготовки спортсменов и формирование рекомендаций по его внедрению в спортивной школе;

- внесение предложений и рекомендаций по оптимизации и коррекции воспитательного и тренировочного процесса в спортивной школе, разработка стратегических документов;

- анализ и внедрение в практику последних изменений в правилах соревнований по видам спорта;

- организация консультативной помощи спортсменам и тренерам спортивной школы, в соответствии с характером их запросов и потребностей;

- руководство работой творческих групп, контроль за ходом и результатами комплексных исследований, проектов;

- систематический анализ результатов спортивной деятельности;

- осуществление контроля и оказание поддержки в апробации инновационных программ технологий подготовки спортсменов;

- обеспечение условий для самообразования и самореализации личности тренера.

Повышение результативности работы спортивной школы требует поиска все более эффективных организационных форм, средств и методов работы со спортсменами. Наравне с традиционными формами методической деятельности, которые хорошо зарекомендовали себя, школа активно использует информационные технологии.

Посредством информационного ресурса учреждения мы регулярно информируем тренерский состав о новых научных разработках в спортивной отрасли; готовим методический материал для спортсменов и их родителей; обеспечиваем условия для получения консультаций в режиме online. Это позволяет повысить оперативность получения запрашиваемой информации; подбирать информацию в соответствии с конкретными запросами тренера; обеспечивает условия для перспективного планирования информационной, научной и методической деятельности.

Результатом предложенной системы организации подготовки спортсменов можно считать достижения воспитанников школы. За период создания школы, спортсмены приняли участие в 588 всероссийских и 86 международных соревнований, более 80 спортсменов стали победителями и призёрами. Гордостью школы являются следующие воспитанники: Анастасия Валуева – чемпионка I юношеских олимпийских игр по тхэквандо (2010 г.), победитель первенства Европы (2012 г), серебряный призёр чемпионата мира (2013 г.); Ирина Харитоновна – победитель первенства мира по самбо среди девушек (2013 г.), чемпионка мира по дзюдо среди студенток (2014 г.), победитель этапа кубка мира по самбо (2015 г.); Анастасия Азарова – серебряный призёр первенства мира по плаванию на открытой воде (2014 г.); Анастасия Крапивина – участница ОИ в Рио-де-Жанейро (2016 г.) в плавании на открытой воде; Всероссийская федерация плавания признала Анастасию

«Лучшей спортсменкой России 2015 года»; Санан Сюгиров – международный гроссмейстер, многократный призёр российских и международных соревнований; мужская команда по академической гребле (8 чел.) – четырёхкратные победители первенств России; 58 воспитанников школы выполнил норматив Мастера спорта России, 5 чел. норматив Мастера спорта международного класса. Это далеко не весь список победителей и призёров.

Высокие спортивные результаты воспитанников школы являются не единственным показателем результативности работы методической службы. Большое внимание уделяется привлечению детей и подростков к спортивному здоровому образу жизни. За время работы спортивной школы подготовку прошли более 12 тыс. детей, из них около 8 тыс. спортсменов выполнили спортивные разряды. Также создаются условия для детей, подростков и взрослого населения, цель которых оздоровительная физическая культура.

Большое внимание уделяется повышению квалификации тренерского состава и других специалистов школы, принимающих участие в работе со спортсменами. Совместно с Липецким институтом развития образования находим оптимальные формы организации курсов повышения квалификации и содержания необходимых материалов.

Сегодня можно сказать, что накопился определенный опыт в построении методической деятельности, но работа по формированию эффективной системы методического сопровождения спортивной подготовки продолжается.

Литература

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ОПЫТ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Антонова А.Н., Спирин М.П.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*
alyona.antonova.1993@mail.ru, Spirin@bsu.edu.ru

Аннотация: в статье рассматривался опыт применения подвижных игр для гармоничного развития физических качеств младших школьников.

Ключевые слова: физическое воспитание, подвижные игры, игры на преимущественное развитие физических качеств.

В настоящее время во всем мире забота о здоровье детей стала занимать приоритетные позиции. Нельзя не согласиться с тем, что одной из первостепенных задач воспитательного процесса в школе является физическое воспитание. Это объясняется, по нашему мнению тем, что современному обществу нужны творческие личности, гармонично развитые и активные, но такими могут стать только здоровые дети. Уровень состояния здоровья, приобретенный в младший школьный период, служит фундаментом для общего развития в последующие годы.

Основной формой проведения физического воспитания в начальной школе, в соответствии с федеральным законом об образовании, является урок физической культуры [2]. Содержание их зависит от особенностей развития детей данного возраста, но формы проведения могут быть различными. Общеизвестно, что дети данного возраста больше всего любят подвижные игры а не монотонное однообразное выполнение каких-либо упражнений [1]. Проведение таких упражнений, даже в игровой форме, значительно активизирует двигательную деятельность школьников, но не может заменить разностороннего педагогического воздействия всего содержания подвижной игры.

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности свойственный человеку. Среди большого разнообразия игр широко распространены подвижные игры. Характерной особенностью игр является яркое выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метания и др.).

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи [4]. Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумной потребности его в жизнерадостных движениях [3]. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Современные дети мало двигаются, меньше, чем играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть. А чтобы поддержать интерес детей к таким играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом с помощью методики применения подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе с учетом разносторонности развития физических качеств - это и стало **актуальностью работы.**

«Начальные классы — это основа основ»,— эти слова часто слышишь, когда речь идет о недостатках и просчетах в обучении учеников средних и старших классов, о поверхностных, непрочных знаниях [5]. Поэтому «прочный фундамент» в виде физического развития должен быть заложен в раннем школьном возрасте. Придя в школу дети попадают в другую среду, общество, обретают новый социальный статус. Они еще не могут выполнять строго регламентированные упражнения, часто отвлекаются, им требуется постоянная смена деятельности.

Начальная школа прежде всего должна научить учиться [5], а задача учителя создать комфортные условия развития всех его сторон и умственных и физических, научить ладить с коллективом, вот подвижные игры и являются наиболее удачной формой организации. Всё очень просто объяснить, дети играют – дети развиваются, а дети любят играть, поэтому применяя игры, учащиеся получают возможность выполнять большой объем упражнений на быстроту, ловкость, гибкость и выносливость [4].

В настоящее время нами разработана методика применения подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе. Эта методика была апробирована на учащихся 1-го класса. В качестве контрольных испытаний были выбраны тесты для сдачи норм ГТО (первая ступень, возрастная категория 6-8 лет), а так же командные эстафеты с учетом времени. Данная методика представляет собой комплекс игр на преимущественное развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Учебные занятия в классе проводились 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) уроки проводились по расписанию, продолжительность каждого составляла 35 минут (в течение первой четверти) всё остальное

время урока длился 45 минут в соответствии с учебным планом и рабочей программой. Методике уделялось два занятия в неделю: понедельник-развитие ловкости и быстроты; пятница-развитие гибкости и выносливости. Это никак не помешало основным задачам урока, а только наоборот, уроки стали эмоциональнее, ярче и интереснее. Важным условием применения такой методики является дозировка. Так например, игры на развитие быстроты не могут длиться более 7-10 минут. В зависимости от решаемых задач и подготовленности занимающихся могут меняться количество играющих, так же можно упростить или усложнить некоторые пункты правил. Игру нужно заканчивать в тот момент, когда дети ещё увлечены, но видны уже первые признаки утомления (снижение интереса, вялость в движениях, невнимательность, нарушение правил, покраснение кожи, потоотделение). Для снятия чрезмерного физического напряжения в ходе игры нужно периодически делать перерывы, заполняя их анализом ошибок, уточнением отдельных пунктов правил. Окончание игры не должно быть неожиданным, играющих следует предупредить за 2-3 минуты.

Как ранее говорилось, для оценки физических качеств были выбраны тесты комплекса ГТО. Выполнение нормативов показывает, что все физические качества соответствуют требованиям для данной возрастной категории, что и является подтверждением гармоничного развития младших школьников посредством подвижных игр.

Литература

1. Бреев М. П. Урок физической культуры в школе // Технология и педагогический анализ: учеб. пособие / М. П. Бреев. - Новосибирск, 2000. - 234 с.
2. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 1.09.2013 (глава 7, статья 66, пункт 1).
3. Кузнецов В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
4. Спирин М.П., Жилина Л.В. Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения. Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2010. 141 с.
5. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. Издание четвертое. Издательство «Радянська школа». Киев, 1973. 49 с.
6. Холодов Ж. К. Теория и методика Физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М., 2001. - 299 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ СОСТОЯНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ (2016-2017 уч. год)

Бондарь Е.А., Тулинова Н.А., Замчевская Е.С.

*Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова, Россия, г. Белгород*

bondar49@inbox.ru, nad-tulinova@yandex.ru, elena_zamchevskaya@mail.ru

Аннотация: в рамках статьи анализируются результаты тестирования студентов специального учебного отделения по физической подготовленности, проведенные в 2016-2017 уч. году.

Ключевые слова: физическая подготовленность студентов, специальная медицинская группа, контроль, самоконтроль.

Физическая подготовленность студентов специального учебного (СУО) отделения является одним из важных показателей состояния их здоровья. Ежегодный мониторинг физической подготовленности позволяет определить индивидуальный уровень подготовки студентов. Количество студентов, имеющих специальную медицинскую группу, растет. Молодежь в вузы приходит с набором различных заболеваний. Помимо нарушений опорно-двигательного аппарата, чаще встречаются проблемы сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, аллергические заболевания.

В БГТУ им. В.Г. Шухова на кафедре физического воспитания и спорта в специальном учебном отделении применяют следующие оздоровительные технологии:

- контроль показателей физической подготовленности студентов 1-3 курсов;
- контроль показателей функционального состояния;
- дифференцированное применение средств физической культуры (ФК) и лечебной физкультуры (ЛФК);
- обучение студентов методам самоконтроля, психической саморегуляции и самомассажу;
- учет физического и функционального состояний с помощью дневника самоконтроля.

Мониторинг физической подготовленности ослабленных студентов дает возможность провести индивидуальную коррекцию в работе с ними [1,2]. Тестирование проводится осенью и весной. Нами был проведен отбор наиболее информативных и доступных для

студентов тестов. Результаты тестирования позволяют нацеливать студентов на “подтягивание” тех видов физической подготовки, в которых были показаны наиболее слабые результаты. Подготовка велась не только на учебных, но и самостоятельных занятиях во внеучебное время. В тестовые задания входили упражнения, которые не противопоказаны ослабленным студентам [3]. Тест К. Купера – определял уровень физической работоспособности, 12 минутный бег-ходьба. Сгибание и выпрямление рук в упоре на полу (юноши) и в упоре на гимнастической скамейке (девушки), кол-во раз. Приведенный тест определял функциональную работоспособность мышц плечевого пояса. Работоспособность мышц ног определялась с помощью прыжка в длину с места (см), мышц брюшного пресса – сгибание до угла 90° и выпрямление ног из исходного положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин). Гибкость позвоночника определялась с помощью наклона туловища с вытянутыми вниз руками, стоя на гимнастической скамейке (см). В таблице 1 приведены результаты тестирования юношей осенью 2016 и весной 2017 гг. (табл. 1). В осеннем тестировании приняли участие 134 студента, весной 144. Результаты тестирования подверглись математической обработке по Стьюденту.

Таблица 1 - Сравнительные показатели физической подготовленности студентов специального учебного отделения 2016-2017 уч.г (юноши)

Курсы	n	Тест. Купера (км)	Прыжок в длину с места (см)	Силовой показатель (раз)	Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин)	Гибкость (см)
		M ± m	M ± m	M ± m	M ± m	M ± m
1						
осень 2016	39	1,68±0,06	197,46±4,90	27,93±2,26	31,25±0,79	7,52±0,94
весна 2017	68	1,8±0,06	198,4±4,39	28,0±2,52	47,48±0,04	6,8±0,68
2						
осень 2016	56	1,95±0,05	203,18±7,27	29,37±1,31	41,74±1,05	5,89±1,14
весна 2017	45	2,28±0,07	218,8±2,63	29,0±1,61	47,8±1,46	7,0±1,01
3						
осень 2016	39	1,90±0,08	215,96±4,49	29,23±1,89	41,50±2,00	5,24±1,77
весна 2017	31	2,1±0,09	241,4±2,85	31,3±2,65	48,7±1,25	7,0±1,37
всего 2016 ср.знач.	134	1,84±0,06	205,54±5,55	28,84±1,82	38,16±1,28	6,22±1,28
всего 2017 ср.знач.	144	2,06±0,06	212,8±4,39	29,4±2,52	47,48±0,05	6,8±0,68

В таблице 1 приведены результаты тестирования юношей 1-3 курсов, которое проводилось осенью 2016 и весной 2017 учебного года. На первом курсе осенью студенты показали слабый результат теста Купера, всего 1,68 км. Весной 2017 г. приведенный показатель увеличился и составил 1,8 км. На втором курсе осенью средний результат составил 1,95, а весной уже 2,28. На третьем курсе осенью было 1,9, весной 2017 - 2,1 км. Результаты в 12 минутном беге-ходьбе были наиболее высокими весной на втором курсе.

Показатель в прыжках в длину с места, на первом курсе осенью составлял 197,46 см. Весной результат незначительно увеличился - 198,4 см. На втором курсе результаты в прыжках в длину выросли с 203,18 осенью до 218,8 см весной. На третьем курсе наблюдался самый значительный прирост, который составил осенью 215,96 и весной 241,4 см.

Улучшились также силовые показатели, особенно на третьем курсе весной – 31,3 раз. Также изменились в сторону увеличения результаты в упражнении на брюшной пресс на третьем курсе весной 48,7 раз за 1 минуту.

Результат теста на гибкость позвоночника на втором и третьем курсах весной был одинаков 7см. Анализируя средние значения всех курсов, можно констатировать, что весной показатели у студентов были достоверно выше, что свидетельствует об их положительной динамике.

Нами также был проведен анализ результатов тестирования девушек-студенток по физической подготовленности (табл. 2) Осенью 2016 года показатели теста Купера имели волнообразный характер. У второкурсниц осенью были самые низкие показатели. На первом курсе 1,48 км, на втором – 1,38 и на третьем – 1,53. Весной наибольший прирост был на втором курсе 1,62; на первом - 1,59; на третьем – 1,54. У девушек, как и у юношей, наблюдался существенный прирост результатов теста Купера на втором курсе.

В прыжках в длину с места осенью результаты на первом курсе были не значительно выше, чем на втором и третьем соответственно: 160,03; 155,42; 159,77 см. Весной на втором курсе результаты в прыжках были выше, чем на первом и третьем курсах: 1 курс – 154,26; 2 – 166,38; 3 – 155,0 см.

Силовой показатель - сгибание и выпрямление рук в упоре на гимнастической скамейке, отмечен выше осенью на третьем курсе – 11,59; на первом -10,37; на втором – 10,88 раз. Весной наибольший результат показан на втором курсе – 13,14 раз.

В упражнении на брюшной пресс осенью были выше на третьем курсе 36,72; на первом 26,56; на втором 34,97. Весной наибольший прирост наблюдался на первом курсе – 44,37; на втором - 42,43 и на третьем - 41,7.

Результаты тестирования у девушек весной оказались достоверно выше, по сравнению с теми же тестами осенью (табл.2)

Таблица 2 - Сравнительные показатели физической подготовленности студентов специального учебного отделения 2016-2017 уч. год (девушки)

Курсы	n	Тест. Купера (км)	Прыжок в длину с места (см)	Силовой показатель (раз)	Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин)	Гибкость (см)
		M ± m	M ± m	M ± m	M ± m	M ± m
1 осень 2016	43	1,48±0,03	160,03±2,25	10,37±2,20	26,56±0,78	11,69±1,41
весна 2017	89	1,59±0,07	154,26±4,24	9,6±1,32	44,37±1,05	10,0±0,55
2 осень 2016	74	1,38±0,04	155,42±2,37	10,88±0,75	34,97±0,63	11,27±0,9
весна 2017	52	1,62±0,07	166,38±3,5	13,14±1,17	42,43±1,17	12,0±1,02
3 осень 2016	54	1,63±0,02	159,77±2,15	11,59±0,72	36,72±1,7	13,27±1,01
весна 2017	15	1,54±0,05	155,0±4,62	11,47±1,7	41,7±1,17	14,0±0,77
всего 2016 ср.знач.	171	1,46±0,03	158,41±2,26	10,95±0,89	32,75±1,04	12,08±0,11
всего 2017 ср.знач.	156	1,58±0,06	158,54±4,14	11,4±1,39	42,83±1,13	12,0±0,78

Анализ результатов тестирования студентов 1-3 курсов осенью 2016 года выявил их не высокий уровень показателей в упражнениях, характеризующих физическую подготовленность. Результаты тестирования, полученные весной 2017 года, были достоверно выше осенних 2016 г. Это свидетельствует о том, что у большинства студентов повысилась мотивация к занятиям физической культурой. Хорошим дополнением были самостоятельные занятия.

Для решения задач по оздоровлению ослабленного контингента на специальном учебном отделении ведется постоянный поиск доступных и эффективных средств физической культуры с учетом заболеваний студентов. Важным дополнением в такой работе является обучение студентов методам самоконтроля, позволяющим грамотно контролировать свое состояние здоровья. Ведение дневника самоконтроля позволяет студентам самостоятельно проводить контроль за занятиями физическими упражнениями.

Такая подготовка ведется на методико-практических и практических занятиях. На 3 курсе проводятся лекции по основным вопросам физической культуры студентов. Занятия в специальном учебном отделении проводятся по специально разработанной программе по физической культуре, в которой предусмотрены следующие разделы: общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП). ОФП включает в себя обучение студентов жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам, а также воспитание основных физических качеств. В СФП входят упражнения, направленные на укрепление и оздоровление ослабленных органов и систем.

В ы в о д ы:

1. Анализ результатов тестирования студентов 1-3 курсов СУО по физической подготовленности осенью 2016 года показал их не высокий уровень. Это соответствует ослабленному состоянию их здоровья.

2. Сравнительный анализ с показателями, полученными весной 2017 года выявил положительную динамику, по сравнению с результатами, полученными осенью 2016 года.

3. В работе со студентами специальной медицинской группы следует придерживаться специальной программы по физической культуре и применять все эффективные средства и методы в этом направлении.

Литература

1. Бондарь Е.А. Роль здоровьесберегающих технологий в работе со студентами вузов /Е.А. Бондарь, Е.А. Бондарь /Дискурс, 2017, № 1 (3). – с. 149-154.

2. Карасев А.В. Оценка уровня физического состояния и работоспособности как профессиональной надежности /А.В. Карасев, Ю.В. Николаева, И.С. Мухамедов //В сб. статей XII международной науч.-практ. конф. – Белгород: изд-во БГТУ, 2016. – С.117-121.

3. Крамской С.И. Некоторые показатели физической подготовленности студентов специального учебного отделения технического вуза /С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, Н.А. Тулинова. Сб. трудов Всероссийской науч.-практ. конф. Воронежский ин-т физ.культуры. – Воронеж, 2016. – С. 327-332.

ИГРЫ С НАБИВНЫМИ МЯЧАМИ

Варфоломеева З.С. Петренко Е.Н.

МБОУ «Гимназия №2», г. Белгород, Россия

Pertenochka_31@mail.ru

Аннотация. Подвижные игры с использованием набивных мячей могут быть применены на уроках физической культуры, во внеурочной работе, на занятиях секций с целью развития двигательных качеств.

Ключевые слова: подвижные игры, набивные мячи.

Подвижные игры с использованием набивных мячей могут быть применены на уроках физической культуры, во внеурочной работе, на занятиях секций с целью развития двигательных качеств.

1) Прокати мяч - развитие силы и точности движения (6-10 класс). На гимнастическую стенку на высоте 1-1,5 м наклонно крепятся две гимнастические скамейки, на которых через каждые 0,5 м нанесены деления. Играющие разделены на 2 команды, каждая из которых строится в колону у своей скамейки.

Игроки поочередно садятся на мат, упираясь ногами в край скамейки, и трижды толкают от груди мяч. (1-5 кг) с таким расчетом, чтобы он достиг самой дальней отметки и затем скатился по скамейке, можно также сесть сбоку, (слева или справа) и толчком от плеча выполнить бросок. Учащие 6-8 классов бросают мяч стоя двумя руками снизу вперед. Помощники учителя подсчитывают очки, за каждые 0,5 м начисляются 0,5 очков.

2) Мяч через обруч - развитие двигательной реакции и скоростно - силовых качеств. В игре участвуют 4 игрока. Двое стоят в центре круга диаметром 3м и держат обруч, двое других становятся за линией круга напротив друг друга, в руках одного набивной мяч весом 1-3кг.

Игроки стоящие в центре круга, могут произвольно менять положение обруча (не поворачивая его бедром), двое же других игроков перебрасывают мяч друг другу, стараясь попасть в обруч и поймать мяч, не дав ему упасть на землю. После 10-20 бросков соперники меняются ролями за каждое падение мяча начисляется штрафное очко. Побеждает пара, имеющая больше попаданий в обруч и меньше штрафных очков (одно попадание оценивается в 2 очка)

3) Юный десантник - тренировка вестибулярного аппарата, развитие ловкости, смелости (9-11 класс), играющие делятся на 2 команды, против каждой колоны кладется мяч и набивной мяч весом 3-5 кг. Край мата считается стартовой линией, расстояние 1-2 м -

гимнастический мостик. Над вторым матом двое помощников в опущенных руках держат обруч. Далее ставится гимнастическая скамейка и поперек зала устанавливается гимнастическое бревно.

По сигналу учителя первые номера команды берут в руки мяч и делают с ним кувырок вперед, затем бегут ко второму мату, оттолкнувшись от мостика, прыгают в обруч, далее пробегают по гимнастической скамейке, перелезают через бревно и, возвратившись назад, перебрасывают мяч двумя руками от груди следующему игроку.

Игрок, не сумевший с первой попытки выполнить прыжок в обруч должен в него пролезть, а затем продолжить бег, побеждает команда, закончившая игру первой.

4) Эквилибристисты - развитие быстроты и чувства равновесия 8-11 класс. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся в 2 колонны у стартовой линии. Перед игроками начинающие игру первыми, кладутся 2 набивных мяча весом 3-5 кг. На расстоянии 3-5 м от старта проводится линия финиша.

По сигналу игроки встают на мячи и передвигаются стоя на них, к финишной линии; достигнув её они берут мячи в руки возвращаются в свои колонны и передают мячи очередным игрокам. Игрок потерявший в процессе движения на мяче равновесие, должен снова стать на мяч и продолжить игру.

Игру можно проводить в 5-7 классах, как встречную эстафету исключив бег с мячами в руках.

5) Тетива - развитие смелости в скоростно-силовых качествах (8-11 класс). В центре волейбольной площадки вместо сетки на уровне чуть выше пояса среднего по росту ученика натягивается толстый резиновый амортизатор. В игре участвуют только мальчики. Игроки строятся в 2 колонны по обе стороны амортизатора на расстоянии 10-12 м от друг друга. В руках первого номера одной из колонн набивной мяч весом 3-5 кг. У стартовой линии каждой колонны становится стул.

По сигналу педагога, игрок с мячом набегаёт на амортизатор натягивает его и, преодолевая сопротивление, кладет мяч на стул соперника, затем те же действия выполняет игрок другой команды. Если игрок не установил мяч на стул, команде начисляется штрафное очко. Итог игры подводится по штрафным очкам.

6) Паутина - развитие ловкости и скоростно-силовых качеств (6-8 класс). Играющие выстраиваются в 2 колонны. По середине площадки помощники учителя («пауки») натягивают два амортизатора (паутину). Двум первым номерам каждой из команд дается мяч 1-3кг. По сигналу руководителя ученики с мячами начинают бег, стремясь поскорее оказаться на противоположной стороне площадки, а («пауки») в это время, произвольно меняют положение амортизаторов, стараются помешать бегущим, как можно дольше

задержать их на площадке. Преодолев наконец паутину, игроки подбегают к финишу, кладут мячи в условное место и возвращаются тем же путем к своей команде. Очередные игроки начинают бег без мяча, а заканчивают с мячом. Побеждает команда, закончившая перебежки первой.

7) Эстафета друзей - развитие способности соизмерять усилия (5-10 классы). Играющие строятся в две колонны по два. Первые пары берут мяч весом 1-5 кг, становятся у линии старта и зажимают его плечами.

По сигналу пары бегут до установленной отметки (вешки), огибают её и возвратившись назад, передают мяч следующей паре. Побеждает команда первая закончившая перебежки с мячом в парах. При падении мяча оба игрока должны немедленно остановиться, зажать мяч между плечами и только тогда продолжить бег. (1)

Литература

1. Физическая культура в школе №1. – 1989 г. – 17 с.

К ВОПРОСУ О МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ХОККЕЕМ С МЯЧОМ, КАК ОДНОГО ИЗ ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Воронков А.В., Воронин И.Ю., Гречишников А.Л., Руцкой И.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Белгородский государственный национальный исследовательский университет» г. Белгород.

voronkov@bsu.edu.ru, ivoronin@bsu.edu.ru, kigms-fks@yandex.ru, , rutsкой@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье рассматривается, что с помощью оздоровительных занятий игровыми командными видами спорта, формируется потребность молодого поколения в укреплении собственного здоровья и овладение социальными нормами, знаниями, умениями, навыками, которые позволяют удачно функционировать в обществе.

Ключевые слова: спорт, хоккей с мячом, здоровье, молодёжь.

Целью работы является определение факторов, способствующих повышению мотивации к занятиям хоккеем с мячом в системе физкультурно-оздоровительных деятельности, он рассматривается как вид рекреационной деятельности в период социального созревания. В исследовании принимали участие 29 юношей и 26 девушек 17-21-

летнего возраста. В процессе работы был использован метод социологического исследования. Авторами было установлено, что для большинства студентов занятия спортивными играми являются установкой на здоровый образ жизни и способ формирования положительного отношения к физической культуре.

В последние годы на доступном ТВ все чаще стали показывать матчи по хоккею с мячом, а это значит, что популярность русского хоккея среди молодёжи не снизилась, не только в северных регионах и Зауралье, но и в наиболее населенной европейской части России. Хоккей с мячом в самом южном российском регионе, где в него играли на высоком уровне, имеет огромную известность [1]. Русский хоккей пользовался огромной любовью населения, как в промежуток между двумя мировыми войнами, так и после Великой Отечественной войны. По популярности его можно было сравнить с футболом, с той лишь разницей, что играли в него зимой. Почти 53 года назад, 5 марта 1959 года, курская команда «Труд» стала чемпионом РСФСР по хоккею с мячом. А в период с 1960 по 1966 год была неизменным участником чемпионата Советского Союза по хоккею с мячом среди команд высшей лиги. В 1965 году на стадионе «Трудовые резервы», состоялся официальный матч чемпионата мира по хоккею с мячом между сборными командами Норвегии и Финляндии.

Климатические условия 30-х-70-х годов позволяли заливать с ноября по март большие ледяные площадки. Огромное количество естественных водоемов: озер, прудов, рек и болот давали возможность ребятам массово играть в хоккей, причём стоит отметить, что особого инвентаря юношам не требовалось – коньки были почти у всех, плетеные мячи стоили недорого, а клюшку с успехом заменяла загнутая палка. Местные команды соревновались на Кубок города и области, а также на призы спортивных обществ «Локомотив», «Спартак», «Динамо» и «Урожай». Удивительно, но по примеру больших хоккейных регионов у нас имелись и женские команды по русскому хоккею, которые с успехом выступали на российских соревнованиях вплоть до начала 50-х годов.

В конце 40-х - начале 50-х в нашем регионе выросло большое количество мастеровитых игроков. С середины 50-х на постоянной основе играла сборная города, составленная из этих хоккеистов. На ее базе в 1958 году была сформирована команда «Труд», которая в феврале выехала в город Павлов-на-Оке Горьковской области для участия в финальной пультке первенства России, которая завершилась убедительной победой хоккеистов «Труда». Первое место в первенстве России давало право команде играть в высшей лиге (класс «А») чемпионата СССР.

С 1960 по 1966 год команда «Труд» (Курск) с переменным успехом выступал в высшем эшелоне советского хоккея с мячом (из 13-14 команд класса «А», команда максимально поднималась на 8-е место в 1962 году). В 1966 году, заняв последнее 13-е место

в высшей лиге, «Труд» вылетел в созданную к тому времени первую лигу. За эти годы популярность русского хоккея выросла несказанно, до 20-ти тысяч зрителей собиралось на стадионе «Трудовые резервы». Последним успехом курян в русском хоккее стало первое место «Торпедо» в розыгрыше финальной пульки за выход в первый дивизион в Курске в 1981 году. Однако местными партийными и спортивными руководителями было принято решение команду на первенство 1-й лиги не выставлять[6]. Последнее первенство области было проведено в 1994 году, после чего хоккей с мячом в регионе прекратил своё существование.

Говоря о современном образе жизни студенческой молодежи, как патриотического, духовного, физического воспитания, на первый план выходит инертность молодых людей, что говорит о низком уровне их двигательной и социальной активности. Последствия данной проблемы таковы, что у юношей и девушек 17-21-летнего возраста наблюдается низкий уровень развития двигательных качеств, высокая вероятность развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем.

Двигательная активность в студенческом возрасте удовлетворяет биологические, социальные и личностные потребности. В период обучения в ВУЗе дефицит двигательной активности приводит к ухудшению адаптации сердечно-сосудистой системы обучающихся к стандартной физической нагрузке, снижению жизненной емкости легких (ЖЕЛ), появлению избыточной массы тела за счет отложения жира, повышению уровня холестерина в крови. Оздоровительный эффект при игре обеспечивается динамической работой, разнообразной мышечной нагрузкой. Игра сопровождается развитием всех качественных сторон двигательной деятельности. Большое разнообразие двигательных действий способствует творческому воспроизведению новых условно-рефлекторных связей и, следовательно, овладению новыми формами движений, что обогащает двигательный опыт занимающихся.

Очень важным фактором, влияющим на интерес к какой-либо деятельности, является мотивация. Мотивация к оздоровительно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей, которые разделены на три группы: потребность в движении, потребность выполнения обязанностей учащегося и потребность в спортивной деятельности [2].

На практике оказывается, что реализация поведенческих факторов, являющихся неотъемлемыми компонентами здорового образа жизни чрезвычайно сложна. Причин много, но одной из главных среди них следует признать отсутствие мотивации на сохранение и укрепление своего здоровья и на здоровый образ жизни [3]. Как показало проведённое социологическое исследование, для большинства студентов занятия спортивными играми с

рекреационной функцией, являются средством укрепления здоровья, хорошего самочувствия, улучшения телосложения (мотив физического совершенствования). На это указали 58% опрошенных, помимо этого для 18% студентов игровой мотив, выступающий средством развлечения, отдыха и нервной разрядки, также является немаловажным, 24% респондентов указали на то, что хотят в будущем добиться успеха в спорте.

Мотивы посещения молодыми людьми занятий спортивными играми влияют на их учебную активность. Удовлетворённые качеством и результатами занятий они проявляют на них большую активность, чем не удовлетворённые.

Анкетирование показало, что студенты наиболее предпочтительной формой занятий называют групповую - 74%; а 20% респондентов - считают наиболее приемлемой индивидуальную форму, и 6% - предпочитают заниматься физическими упражнениями самостоятельно.

Интересы студенческой молодежи к занятиям физической культурой бывают разными. Это и стремление укрепить здоровье, сформировать осанку, это и желание развить двигательные и волевые качества.

Проведённое исследование показало, что главной причиной, препятствующей студенческую молодежь активно заниматься физическими упражнениями, является нехватка времени. Так ответили 39% опрошенных респондентов. Среди других причин, по мнению опрошенных, могут являться: 24% -отсутствие компании; 23% - не имеют возможности оплатить занятия; у 6% опрошенных студентов отсутствуют знания о пользе занятий и 8% предложили свои варианты ответов, в которых указали, что не считают для себя необходимыми занятия физической культурой и спортом. В то же время студенты указали, что владеют свободным временем в количестве до 4 часов. Анкетирование студентов 17-21-летнего возраста показало, что 22% респондентов имеют вредные привычки. А из факторов здорового образа жизни 42% студентов предпочитают занятия физическими упражнениями; 28% - соблюдают режим дня; 12% - используют средства гигиены; 10% - отдают предпочтение рациональному питанию и 8% - стараются бороться с вредными привычками. При этом всего по 12% опрошенных иногда или частично ограничивают себя в питании, остальные же 88% - питаются без ограничений.

Результат исследования показал, что положительное отношение к физической культуре сформировано у большинства студенческой молодежи, но, однако, формирование мотивации на здоровый образ жизни у студентов 17-21-летнего возраста требует усилий. Поскольку эффект этих усилий проектируется на будущее, и не каждый занимающийся в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы воспитания и образования на формирование у юношей и девушек культуры здоровья [4].

Литература

1. Баландин В.А. Мотивационно-потребностная сфера участников рекреационно-развлекательных мероприятий в условиях города / Баландин В.А. - Теория и практика физической культуры. -2005 - №2 - С.52-53.
2. Бобровский А.В. Мотивация спортивной деятельности // Бобровский А.В., Гераськин А.А. - Спортивный психолог. - 2004. - №3 - С. 18-21.
3. Виндюк О.В. Двигательная активность - основа здорового образа жизни. -Харьков. -2003. - 156 с.
4. Sanders A. Making a difference: the power of football in the community // Soccer & Society, 2012. - pp. 1-19.
5. Redhead S. This Sporting Life: The Realism of The Football Factory // Soccer & Society, 2007. - vol. 8(1) . - pp. 90-108.
6. А.Л. Гречишников Социально – историческое значение развития и управления массовыми видами спорта в Курской области. Хоккей с мячом: проблемы и перспективы // г. Курск, Изд-во Академии госслужбы, 2015, журнал "Государство и общество: вчера, сегодня, завтра". Серия Социология. Выпуск 14(1).

К ПРОБЛЕМЕ МОТИВАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Гавришова Е.В.

Белгородский институт развития образования, Белгород, Россия

gavrishova.alena@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой с точки зрения типа их мотивации достижения. Представлены данные о диагностике мотивации к физкультурной деятельности студентов нефизкультурных специальностей.

Ключевые слова: мотивация достижения успеха, мотивация избегания неудач, студенчество, готовность к физкультурной деятельности.

Самостоятельная активная деятельность является чрезвычайно важным фактором развития личности. В процессе деятельности происходит разностороннее и целостное

развитие человека, формируется его отношение к себе, окружающему миру, труду. Все проявления активности имеют один и тот же постоянный источник – потребности. Многообразие человеческих потребностей порождает и многообразие видов деятельности для их удовлетворения. Потребность человека в двигательной активности является врожденной, на протяжении онтогенеза двигательная активность изменяется волнообразно (Е.П. Ильин, 2003). Достигнув первого пика в 2-3 года (W. Eaton, A. Yu, 1989), физическая активность к 12-14 годам снижается (Р.А. Ахундов, 1970). С 15 до 16 лет снова увеличивается (А.С. Чесноков, 1973), а с 17 и старше продолжает снижаться (Ю.Н. Чусов, В.А. Сковородко, 1976). Это приводит к гиподинамии и отрицательно сказывается на здоровье молодых людей. Значит надо выработать потребность к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, а для этого необходима положительная мотивация. Таким способом можно преодолеть негативное влияние гиподинамии на учебную деятельность студентов, способствовать улучшению состояния их здоровья [1].

Первым шагом в этом направлении будет оценка общего состояния мотивации студентов, определение индивидуальных особенностей мотивации, выяснение представлений студентов об их собственном здоровье, их отношении к предмету «физическая культура» и интерес к самостоятельным формам занятий физическими упражнениями.

Как показывают наши исследования мотивации учебно-физкультурной деятельности лишь 50% юношей и 40% девушек положительно относятся к дисциплине «физическая культура» [1]. Причинами такого отношения являются: неинтересное их содержание и проведение, недостаточная физическая подготовленность, неуверенность в себе. У большинства студентов цели посещения занятий физкультурой далеки от задач физического воспитания. К сожалению, только малая часть студентов приходит на занятия для того, чтобы удовлетворить свою потребность в движении, получить новые знания и навыки. В основном студенты посещают занятия с целью не иметь проблем из-за пропусков. Таким образом, можно предположить, что доминирующим мотивом становится избегание неудач.

Мотивация боязни неудачи относится к негативной сфере. Студенты с такой мотивацией заранее боятся порицания и наказания, еще ничего не сделав. Такие учащиеся, прежде всего, стараются избежать возможного провала, вместо стремления к успеху. Задача педагога, в данном случае, выявить таких студентов и помочь им, поддержать, укрепить в них надежду на успех. Так как мотивация успеха наоборот, носит активный положительный характер, все усилия у таких студентов направлены на конструктивное достижение результата.

Определение силы и направленности мотивов человека задача непростая. «Ведь мотивы деятельности и поведения, образуя ядро личности, «закрываются» для анализа, они составляют зону, сознательно или подсознательно, но всегда тщательно оберегаемую самой личностью от

постороннего проникновения», - писал Х. Хекхаузен. Поэтому мотивационная сфера личности обычно изучается с помощью проективных методик. К одной из них относится тематический апперцептивный тест Х. Хекхаузена, который мы и выбрали [5].

В процессе разработки мотивационного теста Х. Хекхаузен опирался на концепцию Дж. Аткинсона и Д. Макклелланда, согласно которой все сложное многообразие мотивационной сферы можно свести к двум основным структурным компонентам: мотивация, направленная на достижение успеха, надежда на успех (НУ), и мотивация, связанная с избеганием неудачи, боязнь неудачи (БН) [4].

Исследование в этом тесте строилось на предположении об управляемости воображаемого поведения теми же принципами, которые регулируют и реальное поведение. Стимульный материал методики включает 6 оригинальных картинок, которые последовательно демонстрируются испытуемым и по каждой из них они должны составить рассказ.

Всего обследовано 124 студента первых курсов нефизкультурных специальностей. Результаты показали следующее: 61,3 % студентов продемонстрировали ориентацию на успех в деятельности (НУ) и 38,7 % - стремление к избеганию неудачи (БН). Что практически соответствует норме: 12:6 или 2:1. В исследуемых группах не было выявлено студентов с нулевым показателем по мотивации избегания при повышенных баллах мотивации достижения. Такая мотивация встречается у лиц, отличающихся поспешностью в принятии решений, "ищущих признания", импульсивных, самоутверждающихся, неосторожных, порывистых и сверхэмоциональных.

Не обнаружены и студенты с очень низкими показателями мотивации достижения. Значит, в обследуемых группах нет студентов в депрессивном состоянии, с невротическими расстройствами. Таким образом, при помощи Hecchhausen Thematic Apperception Test (НТАТ) мы определили, к какому из двух важных типов мотивации относятся студенты обследуемых групп.

Безусловно, мотивационная ориентация во многом зависит от самой личности. Часто мотивированные на успех студенты - это активные, инициативные люди. При встрече с препятствиями ищут способы их преодоления. Отличаются настойчивостью в достижении цели. Мотивация избегания неудач характеризуется малой инициативностью, меньшей настойчивостью в достижении целей. Высокие баллы мотивации достижения (выше 14 баллов) характерны для личностей гипертимного склада, возбудимых, склонных к лидированию, авторитарных, независимых, упорных в достижении цели, склонных к риску, агрессивных и конфликтных в межличностных контактах, с высокой самооценкой. Напротив, высокие баллы показателей мотивации избегания неудачи (выше 10 при заниженной мотивации достижения)

характерны для личностей гипотимного склада, тормозимых, тревожных, неуверенных в себе, с низкой самооценкой.

В связи с этим велика роль педагога. К сожалению, система обучения физической культуре в ВУЗе сама в большей мере ориентирует студентов на избегание неудач, нежели на достижение успеха. Для исправления данной ситуации необходимо, чтобы потребность в физической культуре стала мотивацией каждого студента, нужно уйти от общеобязательной программы занятий и сделать физическую культуру ориентированной на индивидуальные предпочтения.

Полученные в результате диагностики данные позволили разработать модель повышения мотивации школьников и студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время и реализовать её на практике.

Литература

1. Горелов, А.А. Теоретические основы физической культуры / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков. – Белгород: ЛитКараВан, 2009. – 124 с.
2. Горелов, А.А. К проблеме исследования мотивации достижения студенческой молодежи / А.А. Горелов, Е.В. Попова // Культура физическая и здоровье – 2010. - № 4(29). – С.29-32.
3. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы. / Е.П.Ильин.- СПб.: Питер. 2008. – 512с.
4. Макклелланд Д., Мотивация человека / Д. Макклелланд. – СПб.: Питер, 2007. – 672 с.
5. Хекхаузен, Х. Психология мотивации достижения / Х.Хекхаузен. – СПб.: Речь, 2001.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Гилев Г.А., Борисова И.В., Попков А.И., Щербакова Е.Е.

Московский политехнический университет, Москва, РФ

Аннотация. В данной статье рассматривается понятие о здоровье студентов, ее компоненты, особенности здорового образа жизни современной студенческой молодежи и роль средств физического воспитания в процессе формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье; здоровый образ жизни; студенты; физическая культура.

Введение. Студенчество - это социальная группа, которая всегда являлась объектом особого внимания. За последние десятилетия отмечается тревожная тенденция ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. Это связано не только с

изменениями, которые произошли в экономике, экологии, условиями труда и быта населения, но так же с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности происходящее в обществе, что и нашло отражение на гармоничном развитии личности молодежи. На сегодняшний день здоровье нации вызывает беспокойство, в связи с низким уровнем двигательной активности молодежи в общем комплексе условий, определяющих уровень здоровья современного студенчества. При этом первостепенное значение имеет их здоровый образ жизни.

Анализ литературных источников по теме исследования позволяет утверждать, что актуальность проблемы физического воспитания молодежи, как составной части общей проблемы введение здорового образа жизни, усиливается. Это связано с тем, что нынешнее состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи России не отвечает установленным стандартным требованиям современного общества и потребностям его дальнейшего социально-экономического развития.

Целью работы является рассмотрение физической культуры как средства формирования здорового образа жизни студентов.

Задачи исследования: проанализировать составляющие компоненты здорового образа жизни и путём опроса студентов определить текущее состояние их реализации средствами физической культуры. Рассмотреть отношение студентов к здоровому образу жизни.

Результаты исследования и их обсуждение. Здоровье, по мнению большинства опрошенных студентов, это высокая работоспособность, хорошее настроение, уверенность в себе. В то же время здоровье человека - это очень сложный феномен общечеловеческого и индивидуального бытия. Сегодня не существует сомнений, что здоровье надо рассматривать с позиции комплексного взаимодействия, так как оно зависит от многих сложных факторов физического и психического, социального и индивидуального порядка, а нередко и философских качеств человека. Физическое здоровье дает хорошее самочувствие, бодрость, силу. Психическое здоровье дарит спокойствие, хорошее настроение, доброту, веселость. Социальное здоровье обеспечивает успешность в обучении, социализации, развитии [1 и др.].

Согласно результатам опроса, в котором приняли участие 130 человек, для 33% студентов главным составляющим здоровья является систематические занятия спортом, для 27% здоровье проявляется в отказе от вредных привычек, 17% считают, что здоровье - это правильно организованный режим дня и правильное питание, 6% студентов выбрали закаливание. Полученные ответы студентов согласуются с работами таких авторов как: Виленским М.Я., Горшковым А.Г., Воробцовой Е.А., Мартыненко А.В.

Один из вопросов был сформулирован так: «На что готовы вы сами для сохранения своего здоровья?». И на него 44% опрошенных студентов выразили готовность заниматься спортом, 20% - согласны делать все, что нужно, чтобы быть здоровыми, возможно даже не зная, что на самом деле для этого необходимо делать, 17% - готовы правильно питаться, 15% - отказаться от употребления алкоголя и курения, и лишь 4% готовы закаляться для сохранения здоровья.

Обращает на себя внимание тот факт, что представление о составляющих здоровья у студентов являются разрозненными и не систематизированными. Они не рассматривают здоровый образ жизни как совокупность ценностных сберегающих здоровье ориентаций и установок, привычек, режима, ритма и темпа жизни, направленных на оптимальное сохранение, укрепление, формирование, воспроизводства здоровья в процессе обучения и воспитания, общения, игры, труда, отдыха и передача его будущим поколениям.

Здоровый образ жизни предполагает соблюдение, определенных правил, обеспечивающих гармоничное развитие, высокую работоспособность, душевное равновесие и здоровье человека. В основе здорового образа жизни лежит индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, которая обеспечивает необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие. Это практические действия, направленные на предотвращение заболеваний, укрепление организма и улучшение общего самочувствия человека [2, 3 и др.].

Таким образом, можно сказать, что формирование здорового образа жизни - сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества, в том числе основные сферы и направления жизнедеятельности студента.

К составляющим здорового образа жизни Виленский М.Я. и Горшков А.Г. [1] отнесли: правильно организованный режим дня (в частности, труда, отдыха и полноценного сна), соответствующий индивидуальному суточному биоритму каждого студента; двигательная активность (систематические занятия любыми видами спорта, статистической и ритмической гимнастикой, ходьбой или оздоровительным бегом); рационально выстроенное питание; разумное использование каких-либо методов закаливания; умение устранять нервное напряжение при помощи мышечного расслабления (различные аутогенные тренировки); отказ от любых имеющихся вредных привычек.

Физическое воспитание в вузе является педагогическим процессом, целью которого является формирование физической культуры личности, способной самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни. Это единственная учебная дисциплина, которая учит студентов сохранять и укреплять свое здоровье, повышать уровень физической

подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные физические качества и двигательные умения и навыки [4].

Всестороннее развитие личности, то есть развитие физических и духовных сил, творческих способностей является важнейшей задачей высшей школы. Перед вузами стоит важная задача приобщения студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, повышение их работоспособности, улучшение подготовки к профессиональной деятельности, формирование двигательных навыков и устойчивых привычек к занятиям физической культурой, воспитание у них коллективизма, патриотизма, целеустремленности [5 и др.].

Физическая культура, по мнению подавляющего большинства студентов, является необходимым компонентом для обеспечения здорового образа жизни. Физкультурно-спортивная деятельность – наиболее эффективный механизм объединения общественных и личных интересов, формирования индивидуальных потребностей.

Физическая культура является сферой массовой самодеятельности важным фактором установление активной жизненной позиции, поскольку социальная активность, развивается на ее основе и переносится на другие сферы жизнедеятельности – социально-политическую, учебную, трудовую. Входя в физкультурно-спортивную деятельность, студент накапливает социальный опыт, что приводит к повышению его социальной активности.

Физические упражнения влияют не только непосредственно на тот или иной орган; но и на весь организм в целом через нервную систему как основной пусковой механизм жизнедеятельности. Поэтому, даже при небольших физических нагрузках, таких как ходьба, приседания и т.д., объективно замечается улучшение функций многих органов и систем организма. Углубляется и ускоряется дыхание, повышается частота сердечных сокращений, изменяется артериальное давление, улучшается функция желудочно-кишечного тракта, печени, почек, других органов и систем человека.

Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями возникают заметные изменения в обмене веществ, повышается функция внутренней секреции. У человека улучшается аппетит, моторная, секреторная и химическая функция желудочно-кишечного тракта, улучшается психологический настрой студентов.

В процессе занятий физическими упражнениями студенты воспитывают в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональным состоянием, что характерно для здорового человека.

На взгляд студентов, прошедших курс физического воспитания, с целью формирования здорового образа жизни в системе физической культуры и спорта в вузе следует акцентировать больше внимание на: сознательное, осмысленное участие в занятиях

по физическому воспитанию; подготовку (тренировку) и сдачу нормативов по физическому воспитанию; регулярное применение индивидуальной физической подготовки, с элементами закаливания; повсеместное проведение соревнований по спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.); плавание, с переходом к моржеванию.

Глубокий анализ физической культуры дает понять то, что она имеет большие потенциальные возможности в формировании всесторонне развитой личности. Однако в реальной физкультурной практике эти богатые возможности, как показал анализ высказываний студентов, используются далеко не полностью.

Петр Францевич Лесгафт указывал что, в основу физического воспитания должны быть положены законы анатомии и физиологии человека. Важнейшим условием успешного преподавания гимнастики он считал соблюдение строгой последовательности в дозировке нагрузки, обязательный учет индивидуальных способностей учащихся [7].

Формирование здорового образа жизни будущего специалиста должно осуществляться с учетом его личной заинтересованности в содержании занятий, усвоении норм и способов деятельности. Физическая культура является средством формирования здорового образа жизни только в том случае, если она является любимым занятием каждого студента.

Выводы и рекомендации. Физическое воспитание в вузе будучи составной частью образовательного процесса, в то же время, направленно на решение проблемы улучшения состояния здоровья студентов посредством повышения физической подготовленности.

Перспективным, доступным и эффективным направлением достижения максимально положительного результата в вопросах здорового образа жизни студентов вузов является всестороннее использование средств физического воспитания, как основного фактора ликвидации недостатков в физическом развитии и физической подготовленности.

Литература

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. – М.: КНОРУС, 2012. 158 с.
2. Визитей Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. – М.: Советский спорт, 2009. 189 с.
3. Гилев Г.А. Формирование действенной политики физического воспитания студенческой молодежи /Г.А. Гилев, И.В Борисова, А.М. Каткова, С.В Румянцева // Наука и школа. №2, 2017. – С. 201-204
4. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни / Белова Н.И, Бурцев С.П., Воробцова Е.А., Мартыненко А.В. // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2009. № 1. С. 14-15.

5. Паначев В.Д. Физическая культура и спорт – средство социально-педагогического развития личности /В.Д. Пономарев // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды: материалы всерос. науч. практ. конф., г. Волгоград, 25-27 нояб. 2011.- С. 28-32.

6. Чесебиева С. Т. Физическая культура как фактор утверждения здорового образа жизни студентов. Вестник Адыгейского государственного университета. 2011, №2.- С.8-12

7. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения /сост. Решетень И.Н. - М., 1990.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Давиденко В.Н., Косолапов П.О., Маркелов А.А.

Тульский государственный педагогический

университет им. Л.Н.Толстого, Россия, г. Тула

vladimirdavidenko@rambler.ru, v2014@rambler.ru, kosoy@rambler.ru

Аннотация: В статье рассматриваются возможности использования оздоровительных и фитнес технологий на дополнительном третьем уроке в неделю физической культуры у старших дошкольников.

Ключевые слова: Фитнес, старший дошкольный возраст, оздоровительные технологии.

Физическая культура, как часть общечеловеческой культуры является определяющим звеном уровня здоровья не только детей, но и будущего всей нации. Исходя из этого, одним из последних указаний Министерства образования и науки Российской Федерации стало добавление третьего урока ФК в школьную программу. Также, совсем недавно, (особенно в крупных регионах РФ) произошло объединение школьных и дошкольных образовательных учреждений в единые образовательные центры, что соответственно повлияло на введение трехчасовых занятий ФК в ДОУ. А это значит, что появился дополнительный урок для развития физических качеств, но его используют в основном с такими же целями, как и первые два урока в неделю.

Но третий урок должен быть не просто физкультурой, его следует разнообразить : ввести уроки и занятия плаванием, фитнесом, йогой, ритмикой и т.д. Только тогда учащиеся и воспитанники будут полностью заинтересованы учебным процессом на занятиях и уроках ФК, и их двигательная активность заметно повысится. Данное направление необходимо развивать у детей с малых лет – ведь с появлением третьего урока в школе ДОО получили также возможность разумного использования дополнительного часа физической культуры. И если у школе есть куда большие средства на развитие детей , то в дошкольных образовательных учреждениях предметно- развивающая среда построена куда более скудно. Несмотря на данное противоречие у инструкторов в детском саду есть возможность дополнить двигательную активность ребят, особенно старших дошкольников разнообразными физическими методами: применением детских фитнес направлений в образовательной среде, а именно – использованием элементов упражнений из аэробики, хореографии, ритмики.

Цель исследования состоит в анализе видов и направлений детского оздоровительного фитнеса и возможности его использования в дошкольных учреждениях.

Занятия детским фитнесом должны проходить, соответственно, в игровой форме, иначе детям будет сложно усваивать подачу учебного материала, заучивать двигательные действия, так как в этом возрасте у них является ведущей предметно - игровая деятельность.

Что же такое фитнес?

Фитнес (от англ. Fitness – соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. XXв. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни [3].

Действительно, фитнес подразумевает сочетание различных спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья, укрепление организма.

Необходимо отметить что, детский фитнес – это специально подобранные упражнения, оказывающие на организм ребенка общеукрепляющее значение и формирующая жизненно важные навыки и умения. Он включает в себя занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений так необходимые в этом возрасте, чувство ритма, гибкость и пластичность, совершенствуют внимание и быстроту реакции.

Результаты исследования и их обсуждение.

В ДОО занятия фитнесом можно организовать как прекрасное дополнение к государственным программам. Таким образом, решаются оздоровительные задачи

физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. Поскольку на занятиях по фитнес-тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное – вызвать у детей интерес к выполнению упражнений. Занятия для детей должны быть не принудительной обязанностью, а интересной формой деятельности [1].

В детском фитнесе существует несколько направлений.

- «Звероаэробика» - аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.
- «Лого-аэробика» - физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.
- Stepbystep - освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторике.
- Babytop – упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.
- Упражнения с фитболом – гимнастика на больших резиновых мячах; развивает ОДА малыша.
- Babygames– подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики. [1].
- Детская йога – благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.
- Zumba kids- детская танцевальная программа на основе популярных латиноамериканских танцев.

Так основными задачами детского фитнеса будут:

1. Оптимизация процессов роста и профилактика болезней опорно-двигательного аппарата. (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
2. Развитие основных двигательных качеств(в первую очередь гибкости и координации движений)
3. Развитие основных систем организма у младших дошкольников (дыхательной системы, ЦНС , сердечно-сосудистой и т.д.) .

Как и любое физкультурное занятие, занятие по фитнесу состоит из трех частей вводной, основной и заключительной. В старших группах детского сада оно длится 20-30мин.

Первая (подготовительная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений:

различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике или музыкально-ритмических композиций [1].

Далее следует основная часть занятий, в которой решаются все задачи, поставленные в начале. Это упражнения непосредственно с гимнастическими палками, фитболами, малыми мячами, прыгалками и движениями на месте в ходьбе и под музыку.

При начале занятий, на первой неделе начинается изучение наиболее простых упражнений и движений. При этом движения под музыку целесообразней использовать на второй и последующих неделях занятий так как, при начальном изучении движений детям будет проще воспроизводить их без музыки, а потом, когда они уже “отложатся” в их памяти им будет намного легче осуществлять их с музыкальным сопровождением. Также, несомненно, необходимо помнить о том, что изучение движений начинается в медленном темпе. Постепенно, с усвоением новых движений ребенку будет проще чувствовать ритм музыки и выполнять под него свои действия.

Также в основную часть обязательно входят подвижные игры, которые имеют оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связанный с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка [2].

Цель заключительной части – восстановление организма ребенка после физических нагрузок, приведение его в состояние до рабочего уровня, его подготовка для перехода к другим видам деятельности. Это достигается путем проведения дыхательных упражнений, упражнений на расслабление, а также малоподвижных игр. Широко используется самомассаж ладоней «дарами природы» - шишками, желудями, каштанами. Эти упражнения активизируют функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, а также тренируют организм в целом с последующим снятием утомления, накопленного в течении дня.

Выводы. Современные педагоги знают, насколько сложно приучить ребенка заниматься физическими упражнениями. Детям должно быть интересно это делать не потому, что это «надо» и «полезно», а потому, что ему это должно войти в их двигательный образ жизни. Фитнес-занятия должны понравиться детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Дети будут с удовольствием выполнять предложенные упражнения несмотря на ту сложность и трудность, с которыми они столкнутся. В этом случае учебный процесс будет иметь большую эффективность.

Одновременно должна проводиться работа с родителями, где им конкретно разъяснят особенности питания, объяснят необходимость систематического выполнения физических упражнений, а также ещё раз напоминят о важности соблюдения правил гигиены [3].

Литература

1. Зарипова А.А. Педагогический проект по физическому развитию дошкольников «Детский фитнес»/ 2015.-41с.
2. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Просвещение, 1978. - 272 с.
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

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА В ШКОЛЕ СТУДЕНТОВ УЗГОСИФК И СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТГПУ ИМ. Л.Н. ТОЛСТОГО

Давиденко В.Н., Хасанова Г.М.

*Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н.Толстого, Россия, г. Тула
Узбекский государственный институт физической культуры,
Узбекистан, г.Ташкент
vlamirdavidenko@rambler.ru, Gala-GIMFIG@yandex.ru*

Аннотация: В статье приводится сравнение педагогических практик в школах города Тулы (Россия) и города Ташкента (Узбекистан), студентами факультета физической культуры педагогического университета и студентами физкультурного института.

Ключевые слова: педагогическая практика, организация работы методистов, хронометраж, анализ.

Педагогическая практика в школах – очень важный момент в обучении студентов факультетов физической культуры и физкультурных институтов. И чем грамотнее она будет организована, тем больше положительных впечатлений получит будущий педагог. В настоящее время данный процесс, как и многое в образовательном процессе проходит модернизацию, оптимизацию и так далее. Не всегда эти изменения носят положительный характер.

Принимая самое непосредственное участие в педагогической практике студентов факультета физической культуры ТГПУ им. Л.Н. Толстого и УЗГОСИФК, мы задались целью сравнить её по содержанию.

Не так давно, на факультете физической культуры ТГПУ им. Л.Н. Толстого закончилась педагогическая практика для студентов 4-го курса. Она продолжалась 5 недель и проходила по стандартному содержанию, рекомендованного министерством образования и науки РФ. Студенты факультета физической культуры проводили уроки в младших и старших классах общеобразовательной школы. Они организовывали спортивно-массовые мероприятия и устраивали классные часы для учеников и родителей на актуальные темы.

Сравнивая педпрактику в школах Узбекистана и России можно также отметить тот факт, что для прохождения педпрактики в УзГосИфк организовывали бригады по 7-10 студентов и под руководством методиста направляли в одну из школ города, на первом собрании бригады выбирали бригадира, и его помощника, которые выполняли вспомогательную роль. В настоящее время, анализируя, только что завершившуюся педагогическую практику студентов факультета физической культуры ТГПУ им. Л.Н. Толстого в школах г. Тулы, можно отметить, что один методист отвечал за прохождение педпрактики студентами в нескольких школах, разбросанных в разных концах города. В одной школе он осуществлял контакт с двумя-тремя студентами, в другой ещё с несколькими, так же и в третьей школе. На мой запрос руководителю педпрактики на факультете, отчего бы не устранить такую расплывённость сил и не сосредоточить всех студентов одного методиста в одной школе, мне был дан ответ следующего содержания: классов в школе мало, на всех не хватает и т.п. На наш взгляд, если проводить практику не только в старших и в младших классах, но и в средних, эту проблему можно легко устранить и значительно повысить эффективность работы методиста. В школах г. Ташкента недостатка в классах нет, так как в Узбекистане не существует демографической проблемы с приростом населения, но это уже тема другой статьи.

Анализируя увиденное можно сказать, что имеется много общего, и в то же время, существуют серьёзные отличия. Педпрактика в УзГосИфк была более конкретной, все задания были в основном по физической культуре. Кроме проведения уроков и подготовкой к их проведению, студенты не вели бесед ни с родителями, ни с завучем, ни с директором школы. Научно-исследовательское задание, которое применяется на практике в Российских школах, также отсутствовало. Хронометраж и анализы урока проводились везде, но в Ташкенте не было задания ни по психологии, ни по педагогике. Из-за этого больше внимания уделялось качественной подготовке и организации урока по физической культуре. На мой взгляд, задание которые применяются на педпрактике в России, несколько

перегружают будущих педагогов по физической культуре, однако полностью отказываться от заданий по психологии и педагогике не стоит, следует лишь более приблизить педагогическую практику к той реальности, которая ждёт ребят после окончания ВУЗа.

Таким образом, можно заключить, что процесс создания оптимального варианта педагогической практики для будущих преподавателей физической культуры ни в России, ни в Узбекистане ещё не завершён. На наш взгляд, нужна комплексная система мер для повышения эффективности педпрактики, от усиления контроля, за счёт сосредоточения студентов под руководством одного методиста в одной школе, до повышения заинтересованности будущих педагогов в качественном выполнении своей работы. Этого можно достичь созданием достойной оплаты труда и благоприятных условий для жизни, а также повышением уровня общей культуры и самосознания, как учеников, так и преподавателей.

МИНИ-ФУТБОЛ - КАК ОБЩЕДОСТУПНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО И ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ

Дмитриенко В.Г., Кравцов В.В.

*Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова, Россия, г. Белгород*

V_dmitrienko@mail.ru

Аннотация: настоящая статья посвящена становлению и развитию мини-футбола в Белгородской области. В хронологическом порядке описаны этапы формирования и спортивные достижения школьных, вузовских и молодежных команд по мини-футболу, созданных в рамках Федеральных программ «Мини-футбол в школы» и «Мини-футбол в вузы» в школах г. Белгорода и БГТУ им. В. Г. Шухова. Исследовано влияние игры на морально-нравственное состояние подрастающего поколения, предложены пути развития мини-футбольного движения.

Ключевые слова: Мини-футбол. Белгородская область. Школа. Вуз. БГТУ им. В. Г. Шухова.

В школах, лицеях, колледжах и университетах Белгородской области особую роль в физическом воспитании детей, подростков и молодежи занимает мини-футбол.

Мини-футбол – это упрощенный вариант футбола, т. е. игра на площадке меньших размеров и с меньшим числом игроков в команде[1]. Она очень эмоциональная, проходит все время в быстром темпе, заставляет ежеминутно вовлекать в кругооборот борьбы за мяч каждого игрока, проверяет способность всех без исключения умело взаимодействовать в условиях скученности футболистов.

Большую популярность в школах г. Белгорода мини-футбол приобрел после принятия в 2006 году на уровне правительства Российской Федерации целевой программы «Мини-футбол в школе»[2]. Эта программа охватывает школьников четырех возрастных групп: 10-11, 12-13, 14-15, 16-17 лет и проходит в несколько этапов, начиная от городских, областных соревнований и заканчивая зональными и финальными Всероссийскими соревнованиями школьников. Организаторами финальных этапов являются Российский футбольный союз, Ассоциация мини-футбола России и Министерство образования и науки Российской Федерации при поддержке Фонда культурных инициатив Михаила Прохорова. Начиная с 2007 года в общероссийском проекте принимают участие 44 общеобразовательные школы г. Белгорода во всех четырех возрастах, как среди мальчиков, так и девочек. В 2009 году впервые за три года участия в зональных соревнованиях Белгородская область была представлена шестью командами различных возрастов ((четыре команды мальчиков и две девочек), пять команд из школ г. Белгорода и одна из Белгородского района), хотя в предыдущие два года нашу область представляла одна команда мальчиков. Причем две команды мальчиков 1998-99 гг. рождения, 1992-93 гг. рождения и команда девочек 1992-1993 гг. рождения стали победителями зональных соревнований и получили право представлять Белгородскую область в финальном этапе данных соревнований. На финальном этапе, проходившем в Москве в марте 2009 года, команда мальчиков 1998-99 гг. рождения заняла 4 место, что является большим успехом для Белгородского мини-футбола.

Следующим этапом развития мини-футбола в г. Белгороде стала организация соревнований среди студенческой молодежи и коллективов физической культуры. Так, начиная с 2002 года в Белгороде регулярно проводятся городские соревнования среди университетов и колледжей (Кубок г. Белгорода; турнир среди студентов, проживающих в общежитиях; среди студенческих строительных отрядов; Международный Кубок Дружбы с участием иностранных студентов, обучающихся в университетах г. Белгорода). На областном уровне проводится универсиада по мини-футболу среди высших учебных заведений Белгородской области в рамках общероссийского проекта «Мини-футбол в вузы». Наивысших результатов в Белгородской области добилась студенческая команда «Технолог» БГТУ им. В. Г. Шухова. Команда «Технолог» является неоднократным победителем

спартакиады среди университетов г. Белгорода и области, призером областных первенств. В сезоне 2004 года команда стала бронзовым призером первенства Ассоциации строительных вузов (АСВ) России в г. Москва, а в сезоне 2005-2006 гг. стала его победителем. В сезонах 2007-2014 гг. команда становилась победителем Кубка г. Белгорода по мини-футболу, Кубка по мини-футболу среди студентов г. Белгорода, а также победителем и призером Белгородского областного турнира по мини-футболу, посвященного одному из основателей футбола на Белгородчине – Б. Н. Чефранову. Сборная г. Белгорода, составленная из игроков «Технолога», стала победителем областной спартакиады среди городов Белгородской области по мини-футболу 2009 года.

Начиная с 2008 года в Российской Федерации начала действовать общероссийская программа «Мини-футбол в вузы», которая проходит в четыре этапа: городской, областной, зональный и финальный [3]. Начиная с сезона 2008-2009 гг. и по сезон 2016-17 гг. команда «Технолог» БГТУ им. В. Г. Шухова регулярно представляет нашу область финале Центрального Федерального Округа (ЦФО). Так, в сезоне 2008-2009 гг. и сезоне 2012-2013 гг. годов команда «Технолог» занимала пятые места, не проиграв ни одной игры, в сезоне 2009-2010 гг. – 13 место, в сезоне 2011-2012 гг. стала победителем ЦФО и заняла 4 место в финале общероссийского проекта, в сезоне 2013-2014 гг. - 2 место [5,6], в сезонах 2014-2015, 2015-2016 гг. – пятые места [7], а в сезоне 2016-2017 гг. команда «Технолог» заняла четвертое место. Программа «Мини-футбол в вузы» является продолжением общероссийского проекта «Мини-футбол в школе». На базе команды-победительницы финального этапа студенческих соревнований формируется сборная команда страны для участия в Международных соревнованиях среди студентов. Студенческая сборная России является четырехкратным чемпионом Мира (1996, 2002, 2007, 2013 гг.). Трижды эта сборная завоевывала серебряные награды мировых первенств (1997, 1998 и 2014 гг.) [4].

Помимо соревнований среди школьников и студентов в г. Белгороде проводятся соревнования среди работающей молодежи промышленных предприятий различных форм собственности.

В воскресных школах при храмах организуются секции по мини-футболу. Так в поселке Дубовое (Белгородского района) такая секция работает по воскресным дням после утренней службы под началом тренера-преподавателя Дмитриенко В. Г.

Большое внимание в Белгородской области уделяется строительству спортивных комплексов, где проводятся занятия по мини-футболу среди городской и сельской молодежи.

Что объединяет мини-футбол? По отзывам тренеров школьных и университетских команд города Белгорода в процессе тренировок и участия в соревнованиях у занимающихся совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное

физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как взаимопомощь, активность, умение подчинять личные интересы задачам, стоящим перед коллективом, чувство ответственности, стремление к достижению высокого результата.

По отзывам преподавателей школ, дети, занимающиеся мини-футболом, уважают окружающих, целеустремленны в учебе, дисциплинированы. Выпускников школ, занимающихся мини-футболом, с большим желанием берут в колледжи и университеты, а выпускникам-мини-футболистам работодатели предлагают престижную хорошо оплачиваемую работу, а наиболее ярко проявивших себя на студенческих и межрегиональных соревнованиях приглашают в команды мастеров высшей и суперлиг. Так, по результатам выступлений в студенческих и областных соревнованиях воспитанник Белгородского мини-футбола (выпускник Белгородского государственного университета) Денисенко Сергей был приглашен в команду-мастеров суперлиги «ТТГ Югра» г. Югорск, в составе которой он стал бронзовым призером чемпионата России. По результатам выступления в финале соревнований общероссийского проекта «Мини-футбол в вузы» в сезоне 2011-2012 гг. игрок команды «Технолог» Ферзелиев Рафаэл был приглашен в дублирующий состав МФК «Динамо» (Московская область). МФК «Динамо» (Москва) является девятикратным чемпионом, восьмикратным обладателем Кубка России и неоднократным призером и обладателем Кубка УЕФА.

Можно с уверенностью сказать, что мини-футбол является любимой игрой и общедоступным инструментом физического и духовно-нравственного воспитания детей, подростков и молодежи, помогающим сделать правильный выбор нашим детям на непростом жизненном пути.

Литература

1. Андреев С.Н. Левин В.С. Мини-футбол. ГУРОГ//Липецкая газета, 2004. – 496 с.
2. Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.
3. Мутко В.П., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «Мини-футбол – игра для всех». М.: Советский спорт, 2008. – 264 с.
4. Кравцов В.В., Манин О.Ю. Мини-футбол игра для всех. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей V Международной научной конференции, 3 февраля 2009 года.- Белгород-Харьков, 2009.-86-88 с.
5. Кравцов В.В., Дмитриенко В.Г. Анализ выступлений команды «Технолог» БГТУ имени В.Г. Шухова по мини-футболу сезона 2011-12 и 2012-13 годов. Межвузовский сборник статей. Выпуск XII/ Энергосберегающие технологические комплексы и

оборудования для производства строительных материалов – Белгород Из-во БГТУ ими.В.Г. Шухова 2013. – С 231-234.

6. Кравцов В. В., Дмитриенко В. Г. Анализ выступлений команды «Технолог» БГТУ им. В. Г. Шухова по мини-футболу сезона 2013-14. Межвузовский сборник статей. Вып. XIII / Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов. – Белгород. Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова. 2014. С. 453-455.

7. Кравцов В.В., Дмитриенко В.Г. Анализ выступлений команды «Технолог» БГТУ имени В.Г. Шухова по мини-футболу в первой половине сезона 2014-15 года. Межвузовский сборник статей. Вып. XIV / Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов. – Белгород. Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова. 2015. С. 352-356.

ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Жашков О.С., Мусаханов Адиль Кямилль Оглы, Дудченко Ю.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет*

*Муниципальное Бюджетное Учреждение Дополнительного
Образования "Детско-Юношеская Спортивная Школа",*

Россия, Ивнянский район Белгородской области

Россия, г. Белгород

tany.zhahkova@mail.ru, typhoon58@mail.ru

Аннотация: В статье рассматривается в качестве одного из приоритетных направлений проблемы внедрения комплекса ГТО. Так физическое состояние, уровень физической подготовленности, ухудшение здоровья обучающихся предопределяют невозможность противостояния неблагоприятным условиям внешней среды. Поэтому внедрение комплекс ГТО необходимо для формирования морального и духовного облика подрастающего поколения, гармонично и всесторонне развить их физические и нравственные качества, укрепить здоровье и повысить творческую и трудовую активность.

Ключевые слова: физическая подготовка, комплекс ГТО, физическое воспитание обучающихся, проблемы внедрения комплекса ГТО.

В настоящее время в мире электронных приборов, компьютерных технологий, гаджетов все меньше и меньше стало, уделяется внимание роли физической культуры, особенно в отношении молодого поколения. Поэтому специалисты в области физического воспитания и спорта все настойчивее обращают внимание на то, что задачи модернизации российского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания учащихся [3, с.5].

В связи с этим, физическая подготовка подрастающего поколения, да и состояние их здоровья, намного снизились, тем самым вызвав за собой массу негативных факторов, отрицательно влияющих на развитие спортивного потенциала нашей страны.

Вследствие чего, возникла проблема организации учебного и тренировочного процесса, а так же повышение уровня физической подготовленности, которая способствует психологическому и социально-культурному становлению обучающихся, путем создания условий для формирования осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями. Именно поэтому на государственном уровне была воссоздана Указом Президента Российской Федерации, совсем забытая система пропаганды здорового образа жизни среди всех возрастов - «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Более двадцати последних лет учебные программы школы строились без учета задач и содержания комплекса ГТО. Внедрение нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практику учебных заведений потребует совершенствования государственных образовательных стандартов образования и программ по дисциплине «Физическая культура», поиска новых форм и методов практической работы [1, с. 28].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс - это целый кластер одинаково близких и совершенно противоположных функций по обеспечению правильной и слаженной работы системы такого уровня. Качественное исполнение установленной программы заключается не только в обеспечении и проведении соревнований разных масштабов, но и в эффективности команды быстро реагировать на различные непредвиденные ситуации [4, с. 15].

Проведя небольшой анализ первых нескольких лет выполнения поставленной задачи проведения комплекса ГТО с сожалением можно сказать, что возникает много проблем и противоречий по реализации комплекса, как у педагогов физической культуры, так и у тренеров-преподавателей районных Центров тестирования при практическом проведении мероприятий нового комплекса ГТО. К таким проблемам и противоречиям можно отнести следующее:

- во первых, нет необходимой внесенной поправки в должностную инструкцию педагогов по физической культуре в школе и тренеров-преподавателей в ДЮСШ. Хотя организаторы мероприятия такого масштаба, а эти функции, как правило, выполняют именно специалисты в области физической культуры, пользуясь достаточно широким спектром нормативно - правовых и инструктивно - методических документов, в связи с этим, создается огромный объём дополнительной работы, к его уже непосредственно существующей. При этом также отнимает значительное количество времени, а это, естественно, влечет за собой прибавку к заработной плате работника, как за дополнительное увеличение его повседневных занятий в учебном заведении.

- во вторых, отсутствие финансирования, как при организации, так и непосредственно при проведении тестирования, ведь работа такой системы весьма затратная - начиная от обычных канцелярских принадлежностей, необходимых для фиксирования информации, и заканчивая обеспечением явки судей на испытание.

- в третьих, процесс по сбору, переработке и предоставлении сведений о результатах проведения испытаний усложняется т.к. выполняет опять-таки один сотрудник.

Вместе с тем, подготовка предварительных данных, составление списков испытуемых, группировка их по половой принадлежности, возрастные ограничения в каждой ступени, классификация по видам испытаний - всё это ложиться на плечи организатора проведения комплекса ГТО.

Одной из часто возникающих проблем, перед организаторами тестирования, становится принятие верного решения в распределении испытуемых по возрастным категориям, которые по какой-либо причине не смогли сдать хотя бы один тест, и перейти на ступень порядком выше.

Возникают сложности не только в распределении обучающихся по группам, но и организации проведения испытаний посезонно, в несколько этапов - это связано непосредственно с многообразием видов теста, которые требуют выполнения определенных условий, непрерывно в течение всего года, что влечет за собой также необходимые дополнительные обязанности от преподавателей физической культуры.

Непосредственно после прохождения испытаний все протоколы и необходимые сопроводительные документы составляются и подписываются сначала в ручном режиме на обычных бумажных бланках, а далее происходит систематизация информации по вводу и обработке полученных первичных данных тестирования и заполнение электронных носителей и передач их для обработки в вышестоящую организацию.

Невозможно оставить без внимания, как в центрах тестирования уже при практическом проведении комплекса ГТО не всегда осуществляется предварительная

разминка участников, что влечет за собой проблемы и создает весьма травмоопасные ситуации при сдаче нормативов, учитывая повышенную мобилизацию и мотивацию учащихся.

Согласно Положению и медицинским показаниям о проведении комплекса ГТО в общеобразовательных организациях к тестированию допускаются учащиеся первой медицинской группы, т.е. практически здоровые дети. Для обучающихся подготовительной группы не разработано сокращенной системы тестов и испытаний. Лица, относящиеся к данной медицинской группе к выполнению тестирования допускаются только после проведения дополнительного медицинского осмотра [2, с.10]. Однако, когда именно и в каком объеме должен выполняться дополнительный медицинский осмотр, четко не указано. Также нет необходимой инструкции и пояснения по проведению страхования здоровья испытуемых, экспертизы и возмещения ущерба, возможных травм и несчастных случаев при сдаче нормативов ГТО.

Несмотря на все трудности и недостатки, внедрение комплекса норм ГТО - остается самым верным решением, полученным в сложившейся ситуации. Проект такого масштаба очень сложен и многообразен, исполнение его достаточно не просто, но поставленные задачи выполнять необходимо преодолевая все трудности, связанные с этой тяжелой работой [3, с.28].

В заключении хотелось бы подчеркнуть, что данная проблема актуальна, и ее решение возможно осуществлять при условии пересмотра нормативной базы физического воспитания в связи с внедрением комплекса ГТО. Без решения данных вопросов практически невозможно предъявлять новые повышенные требования к педагогам и тренерам-преподавателям по физической культуре по обеспечению качественной подготовки обучающихся к сдаче тестов комплекса ГТО.

Литература

1. Советская энциклопедия: в 3 т./ гл. ред. Прохоров А. М.. - М.: Большая советская энциклопедия. 2004-2010. С. 28-29.
2. П. Кирьян Владимир Путин предложил вернуть нормы ГТО./П. Кирьян // РосБизнесКонсалтинг газета.- 2013.- С.9-11.
3. Захарова Н.А. Готов к труду и обороне (ГТО) /Захарова Н. А //Социум: Центральный музей физической культуры и спорта.- М. -2014. - 124 с.
4. Коваленко А. Путин выступил за восстановление норм ГТО. Коваленко А.//Социум: Открытый город. - М. -2013. - 23 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ

Забнин С.В., Санин А.В., Кадуцкий А.А.

Белгородский государственный институт культуры и искусств,

Белгородский машиностроительный техникум,

Центр образования №1 города Белгорода

г. Белгород, Россия

tretyakov@bsu.edu.ru

Научно-техническое развитие способствует нарушению в соотношении умственного и физического труда человека. Особенно явно это проявляется в образовательном процессе учащихся. Увеличение объема и усложнение содержания учебных программ, ведут к значительному росту удельного веса самостоятельной работы. Это, в свою очередь, ведет к почти 50% уменьшения двигательной активности [1, 2, 3].

Множество различных исследований, проведенных уже в нашем столетии, доказывают, что около 50% обучающихся российских вузов имеют нарушения в состоянии здоровья [1, 2, 3]. Настоящий объем двигательной активности студентов не позволяет полноценно развиваться.

Данная ситуация прослеживается не только в России, но и в других странах. По данным ученых [1, 2, 3] большие умственные нагрузки, недостаток двигательной активности, неправильное питание и вредные привычки, напряженные ситуации и неудовлетворительная организация процесса физического воспитания негативно сказываются и на состоянии здоровья учащихся вузов стран ближнего зарубежья. Недостаток двигательной активности закономерно приводит к спаду в умственной и физической работоспособности [1, 2, 3].

Проблема воспитания здорового поколения занимает одно из главных мест в обществе. Его развитие на данном этапе характеризуется сложными социально-экономическими изменениями, которые обуславливают необходимость быстрее решения задачи сохранения здоровья растущего поколения, как неременной составляющей человеческой жизни, являющейся непреходящей ценностью [3].

Проведенный глубокий теоретический анализ состояния здоровья студенческой молодежи, факторов, свидетельствующих о наличии прогрессивных тенденций в его дальнейшем ухудшении, а также обобщения результатов научных работ, выполненных в этой области позволяют констатировать наличие проблемной ситуации.

Исследования проводились на базе Белгородского государственного национального исследовательского университета. Было отобрано три группы студентов (девушек и юношей 2 курса). В ходе исследования, которое проводилось в течении семестра, три группы выступали в роли экспериментальных ЭГ1, ЭГ2, ЭГ3.

Наше исследование включало три последовательных и взаимосвязанных этапа:

Первый этап носил констатирующий характер и был посвящен анализу научно-методической литературы. В нем рассматривалось и анализировалось практические особенности двигательной активности студентов. Разрабатывалась программа исследования с определением основного направления работы, с формированием цели, задач и гипотезы. Определялись методы педагогического контроля и этапы педагогического наблюдения.

Второй этап имел формирующую направленность и предопределял проведение педагогических наблюдений у трех групп студентов, имеющих различные специальности.

К первой группе (ЭГ1) относились студенты гуманитарных специальностей. Ко второй группе (ЭГ2) относились студенты с техническими специальностями, и к третьей группе (ЭГ3) относились студенты естественно-научных специальностей.

Третий этап имел обобщающий характер. В нем осуществлялась оценка полученных результатов процессе педагогических наблюдений двигательной активности студентов, статистическая обработка полученных данных, а также представление результатов исследования в виде дипломной работы.

В **анкетировании** приняли участие студенты 1-3 курсов (возраст 17-19 лет), в программе обучения, которых есть дисциплина «Физическая культура». Всего было опрошено 100 человек – 50 девушек и 50 юношей. Исследуемые выборки составили те же группы респондентов, которые участвовали в тестировании соматического состояния и в шагометрии.

Обобщая результаты анкетирования юношей, можно сделать следующие выводы:

□ большинство опрошенных находятся на учёбе в вузе 30-48 часов в неделю, при этом их ежедневная дополнительная учебная деятельность практически в равной мере составляет 2-4 часа и менее 2 часов;

□ большинство опрошенных добираются от дома до места учёбы и обратно на транспорте;

□ респонденты практически в равной степени указали, что ежедневно двигаются в среднем 2-3, 3-5, более 5 часов;

□ большинство опрошенных указали, что дополнительно занимаются физическими упражнениями;

□ дополнительные занятия юношей в основном носят самостоятельный характер в объёме 1-2, 2-3, 5-6 часов в неделю;

□ большинство юношей дополнительно занимаются преимущественно атлетической гимнастикой и спортивными играми, указывая, что и хотели бы заниматься именно этими видами двигательной активности, а также велопрогулками;

□ большинство девушек дополнительно занимаются танцами, оздоровительной ходьбой и бегом, указывая, что хотели бы заниматься танцами, велопрогулками, аэробикой, йогой;

□ большинство опрошенных ранее регулярно занимались спортом, при этом в основном – спортивными играми, лёгкой атлетикой, плаванием;

□ большинство респондентов предпочитают активный и смешанный типы отдыха;

□ юноши и девушки в основном считают свою двигательную активность достаточной.

Учитывая то, что анкетирование является субъективным методом оценки двигательной активности, мы на протяжении семестра применяли метод шагометрии. Диапазон средних значений показателей шагометрии в сравнении различных специализаций представлен в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты шагометрии девушек и юношей (кол-во локомоций)

Пол	Период	Специализация		
		гуманитарная	техническая	естественно-научная
Девушки	Сутки	7695±371	9846±219	8364±243
	Неделя	52065±1604	67613±1721	54514±1579
	Месяц	216854±12732	283380±8437	246816±11813
	Семестр	854566±30509	1005319±31586	964111±40912
Юноши	Сутки	8478±408	10081±445	8695±483
	Неделя	58164±1527	69813±1701	60504±1541
	Месяц	251084±8462	301207±8618	267081±10804
	Семестр	1002196±26815	1201579±36482	1062943±34825

Анализ двигательной активности студентов по специализациям свидетельствует о примерно одинаковых показателях у юношей гуманитарной и естественно-научной специализации.

Девушки гуманитарной специализации имеют более низкий показатель двигательной активности, по сравнению с другими студентками. Наиболее высокие показатели двигательной активности у девушек и юношей технической специализации (77,1%), в среднем они приближаются к норме и готовы ее преодолеть.

Проведенное исследование свидетельствует, что наиболее высокая недельная, месячная, семестровая двигательная активность у студентов технических специальностей, которые предпочитают проводить выходные дни с использованием активных видов отдыха (туристические походы, велопогулки, занятия в секциях и т.д.). У студентов других специализаций в выходные дни двигательная активность резко снижается, что можно объяснить выбором смешанного и пассивного отдыха.

Таблица 2 - Расписание занятий студентов

День	Гуманитарная				Техническая				Естественно-научная			
	1 пара	2 пара	3 пара	4 пара	1 пара	2 пара	3 пара	4 пара	1 пара	2 пара	3 пара	4 пара
Пн	Семинар	Семинар	Семинар	Семинар	Лабарат.	Лекция	Лабарат.		Лекция	Семинар	Лекция	
Вт			Лекция	Лекция		Лекция	Семинар		Лекция	Лабарат.	Семинар	
Ср	Семинар	Лекция			Лабарат.	Лабарат.	Лабарат.		Лабарат.	Лекция	Лабарат.	Лекция
Чт			Семинар	Семинар	Семинар	Семинар	Семинар		Лекция	Лекция	Лабарат.	Лабарат.
Пт		Семинар	Семинар	Семинар	Лабарат.	Лекция			Лабарат.	Лабарат.	Лабарат.	Лабарат.
Сб		Лекция	Семинар	Семинар					Лабарат.	Лекция	Лабарат.	

В таблице 2 представлено расписание студентов в течение семестра. В ней видно, что только у студентов технических специальностей нет 4 пар и занятий в субботу. У студентов этой специальности больше присутствует лабораторных занятий, где требуется практических действий.

У студентов гуманитарных специальностей преобладают занятия – лекции и семинары, на которых в основном беседуют. Такая же ситуация и со студентами естественно-научных специальностей. Небольшое отличие лишь в том, что в расписании студентов есть небольшая часть лабораторных занятий.

В заключении можно сказать, что в расписании занятий студентов технических специальностей существует больше возможностей для повышения двигательной активности.

Для оценки состояния здоровья на момент исследования использовался метод экспресс оценки соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко.

Из таблиц 3 и 4 можно увидеть, что уровень здоровья, как девушек, так и юношей предложенных нами выборок низкий. По результатам балльной системы Апанасенко здоровье девушек соответствует низкому уровню. У юношей соматическое здоровье находится на уровне ниже среднего.

Таблица 3 - Уровень соматического здоровья студенток

Группа	n	показатели соматического здоровья (M ± m)											
		индекс Кетле (усл.ед.)		жизненный индекс (усл.ед.)		силовой индекс (усл.ед.)		время вос-ния ЧСС после 20 прис. (сек)		индекс Робинсона (усл.ед.)		общая оценка здоровья (баллы)	
		M	m	M	m	M	m	M	m	M	m	M	m
ЭГ1	10	16,00	± 0,89	60,97	± 3,15	47,70	± 1,63	107,7	± 5,45	94,11	± 5,32	2,95	± 0,46
ЭГ2	10	21,56	± 0,13	52,94	± 1,25	34,69	± 1,33	110,2	± 3,12	90,22	± 1,80	3,17	± 0,88
ЭГ3	10	18,00	± 0,80	48,21	± 2,76	43,51	± 3,54	97,06	± 15,70	97,79	± 5,38	2,83	± 0,49

Таблица 4 - Уровень соматического здоровья студентов

Группа	n	показатели соматического здоровья (M ± m)											
		индекс Кетле (усл.ед.)		жизненный индекс (усл.ед.)		силовой индекс (усл.ед.)		время вос-ния ЧСС после 20 прис. (сек)		индекс Робинсона (усл.ед.)		общая оценка здоровья (баллы)	
		M	m	M	m	M	m	M	m	M	m	M	m
ЭГ1	10	19,79	± 0,71	59,15	± 1,83	63,22	± 2,21	82,50	± 4,28	105,5	± 3,68	3,64	± 0,48
ЭГ2	10	18,58	± 0,57	54,68	± 2,03	72,59	± 2,20	95,00	± 5,90	91,57	± 4,83	4,42	± 0,56
ЭГ3	10	23,35	± 0,29	62,26	± 0,25	57,73	± 0,37	92,33	± 2,98	93,72	± 0,32	4,10	± 0,35

Подводя итоги шагометрии и анкетирования, можно сделать следующий основной вывод: большинство студентов обоего пола и разных медицинских групп испытывают явный дефицит двигательной активности, однако практически не осознают его, считая свою двигательную активность достаточной, не практикуют регулярные дополнительные физкультурные занятия под руководством специалиста, предпочитают смешанный, либо даже пассивный типы отдыха.

Литература

1. Горелов, А.А. Влияние занятий физическими упражнениями в учебное время на предэкзаменационное состояние студенток / Горелов А.А., Третьяков А.А., Лотоненко А.А. / Культура физическая и здоровье. - 2012. - № 2. - С. 25-29.
2. Третьяков, А.А. Анализ взаимосвязи уровня соматического здоровья студентов с двигательной активностью / Третьяков А.А., Дрогомерецкий В.В., Агошков В.В. // Современные проблемы науки и образования. - 2014. - № 3. - С. 279.
3. Третьяков, А.А. Нервно-эмоциональное напряжение и методы повышения устойчивости студентов к его воздействию / Третьяков А.А., Горелов А.А. // Монография. - Белгород, 2012. – 241 с.

РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

**Клепикова А.Г., Горлова С.Н., Годунова Н.И., Зувев Н.П.,
Буханов В.Д. Горбатенко Ю.И.**

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

*Воронежский государственный институт
физической культуры, Россия, г. Воронеж*

*Белгородский государственный аграрный университет
имени В.Я. Горина, Россия, г. Белгород*

Поповская средняя школа, Россия, г. Короча

klepikova@bsu.edu.ru, svgorlova@hotmail.ru, zuev_1960_nikolai, bukhanov@bsu.edu.ru,
popsoch@yandex.ru

Аннотация. Рейтинговая система оценки учебной деятельности студентов является обязательным требованием к качеству современного образования.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, успеваемость, рейтинг.

Рейтинг учащегося (англ. rating, от to rate – оценивать, ранжировать) – это индивидуальный числовой показатель интегральной оценки достижений в учебе, образуемый путем сложения рейтинговых баллов, полученных в результате оценки отдельных учебных действий, по возможности с учетом коэффициента значимости («весового» коэффициента) этих действий в достижении образовательных целей.

Основной принцип рейтинга – ранжирование. Конечная цель рейтинговой технологии – становление учащегося как субъекта учебной, научной деятельности, то есть достижения такого уровня развития обучаемых, когда они оказываются способными поставить цель своей деятельности; когда учащиеся могут планировать, корректировать свои действия, соотнося результат с поставленной целью. Учащийся должен осознать себя субъектом учебного процесса. Поэтому в рамках рейтинговой технологии между преподавателем и учащимся возникают субъект-субъектные отношения. Применение рейтинговой системы обеспечивает условия для систематической работы студентов в течение семестра, контроля качества их учебной и внеучебной деятельности, направленной на освоение необходимых компетенций, что позволяет:

- стимулировать учебно-познавательную деятельность студентов за счет поэтапного

оценивания различных видов работ, повысить качество изучения и усвоения материала;

- мотивировать студента к системной работе в процессе получения знаний и усвоения учебного материала на протяжении всего семестра;

- повысить объективность итоговой отметки, усилив ее зависимость от результатов ежедневной работы студентов в течение семестра;

- учитывать в рейтинге студента результаты его внеучебной деятельности;

- обеспечить снижение роли случайных факторов при сдаче экзаменов и/или зачетов.

Рейтинговая система для контроля и оценки качества успеваемости студентов по физическому воспитанию применяется на факультете физической культуры педагогического института НИУ «БелГУ» и в Воронежском государственном институте физической культуры. Для определения рейтинговой оценки используются баллы, накапливаемые обучающимися в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и итоговой аттестации по дисциплинам основных образовательных программ [1]. На кафедре теории и методики физической культуры факультета физической культуры педагогического института НИУ БелГУ и на кафедре физического воспитания и спорта Воронежского государственного института физической культуры накоплен большой опыт работы по осуществлению ежемесячного контроля и дифференцированной оценки качества успеваемости студентов. Это позволяет не только контролировать и оценивать ход выполнения учебной программы, но и подтягивать отстающих студентов, привлекая их к обязательному посещению занятий и к самостоятельным тренировкам физическими упражнениями.

В НИУ «БелГУ» оценка текущей деятельности студента ведется в системе электронного обучения «Пегас» и является открытой для студентов и преподавателей университета. Формы и методы определяются преподавателем и доводятся до сведения студентов в начале учебного семестра. На основании положения о рейтинге, преподаватель любого спортивного отделения может использовать свою систему контроля и оценки качества обучения студентов, но вначале она должна быть одобрена на заседании кафедры. Преподаватель вводит виды занятия по дисциплине с весом (баллами) каждого добавленного вида занятия. Если студент хорошо работал весь семестр и набрал максимальное количество баллов, предусмотренных за работу в семестре (период изучения дисциплины), то система выставляет автоматически оценку «отлично» без проведения итогового тестирования.

Согласно учебной программе по «Физической культуре» студенты 1-2-х курсов обязаны сдавать все контрольные и зачетные нормативы, предусмотренные в спортивном отделении. Зная сведения об успеваемости, студенты имеют возможность уделять достаточное внимание «отработке» слабых сторон в своей физической и технической подготовленности как на занятиях по физвоспитанию, так и при самостоятельных тренировках.

В спортивном отделении в течение семестра некоторые тесты приходится сдавать неоднократно. В этом случае выполнение данного теста на «отлично» освобождает студента от повторной сдачи при последующих тестированиях.

При определении «удельного веса» компонентов максимального семестрового рейтинга предлагается учитывать:

- посещаемость теоретических и практических занятий

(1 час = 0,5 балла);

- успеваемость

(оценка «5» = 9-10 баллов, «4» = 7,5-9,0 баллов, «3» = 5,0-7,5 баллов, «2» = 3,5-5,0 баллов, «1» = менее 3,5 баллов);

- инициатива студента

(участие в соревнованиях разного уровня, посещения спортивных секций и т.д.).

Вся деятельность студента на физвоспитания оценивается в 100 баллов (100%).

Подведение рейтинга ($R_{\text{дис}}$) за семестр по дисциплине «физическая культура» вычисляется по предварительному рейтингу, определяемый как сумма баллов, набранных студентом по всем видам занятий и контроля. Например, если студент набирает по предварительному рейтингу более 35 баллов, то он получает доступ к зачету по дисциплине.

Студенты могут получить итоговые оценки «отлично», «хорошо» и «зачтено» при следующих условиях:

- «зачтено» при $R_{\text{дис}} \geq 50\%$;

- «хорошо» при $R_{\text{дис}} = 75-89,99\%$;

- «отлично» $R_{\text{дис}} \geq 90\%$

При рейтинге 75% и выше, есть все основания к выставлению оценки в зачетную книжку.

Преподавателем спортивного отделения ведется контроль знаний и умений (в баллах) в сроки определенные планом-графиком (не реже 1 раза в 4 недели), а результат успеваемости заносится в рабочую ведомость учебного журнала. В учебную часть кафедры ежемесячно подаются сведения от преподавателей о текущем рейтинге студентов. Ответственный преподаватель, используя результаты текущего контроля, создает базу данных семестрового рейтинга на каждого студента и по электронной сети передает сведения в деканат.

Анализ результатов применения рейтинговой системы контроля и оценка качества успеваемости студентов по физическому воспитанию в вузе позволяет говорить о том, что практически любой студент может, систематически прилагая определенные усилия набрать необходимое количество баллов. Данная тенденция в достаточной степени соответствует

уровню освоения необходимых компетенций, а систематическое использование тщательно проработанной рейтинговой системы позволяет существенно улучшить качество образования.

Литература

1. Ким Н. Ф. Рейтинговая система оценки успеваемости студентов вуза как фактор повышения качества образования / Н. Ф. Ким // Молодой ученый. – 2015. – №17. – С. 535-537.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИОННОГО КОМПОНЕНТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Коренева Н.А., Репина Н.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

Koreneva98@icloud.com, repina@bsu.edu.ru

Аннотация: Статья посвящена проблеме формирования у студентов мотивации и потребности к занятиям физической культурой и спортом. В статье отмечается снижение показателей состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студенческой молодежи в различных областях РФ.

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, высшее образование, мотивация, студенты, исследования, спорт, потребность.

В настоящее время особую роль в формировании личности играет физическое воспитание, как фундамент не только здоровья, но и развития других сторон личности, внутренней гарантии продуктивности учебно-воспитательного процесса [4]. Сохранить и укрепить здоровье людей разных поколений - проблема, которая остаётся актуальной на данный момент.

М. Я. Виленский утверждает, что студенчество является одной из наиболее уязвимой части молодёжи, сталкивающейся с различными трудностями, связанными с увеличением учебной нагрузки, низкой двигательной активностью, проблемами в социальном и межличностном общении. Нынешние студенты - основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье является залогом благополучия всей нации [2]. Поэтому улучшение физического состояния молодёжи, лучше проводить в условиях ВУЗа, способствующего формированию личной физической культуры студента. Физическое

воспитание в рамках ВУЗа является важным моментом по преодолению негативной ситуации во всех аспектах здоровья молодёжи. Также в обществе имеются повышенные требования работодателя к специалистам с высшим образованием: готовность быстро адаптироваться к новым условиям труда, обладать высоким уровнем работоспособности, иметь стрессоустойчивую и профессиональную мобильность [5].

Статистика свидетельствует о том, что в настоящее время 60% профессионалов не готовы физически и психологически работать с полной отдачей. Фиксируется низкий уровень психофизической готовности выпускников к профессиональной деятельности, включающий в себя повышенный уровень психомоторного развития, физического качества и общего состояния здоровья [1].

Цель исследования: выявить мотивационно-ценностные ориентации студента к занятиям физической культурой и спортом. В данный комплекс физической культуры входят: знания, убеждения, потребности, мотивы, интересы, отношения, ценностные ориентации, эмоции, волевые усилия. Все эти компоненты для физического воспитания имеют как биологическую, так и биосоциальную целостность. Следовательно, суждение о физической культуре личности лишь на уровне развития ее физических возможностей будет не совсем верно.

На основе актуальности и практической значимости изучаемой темы мы провели исследование студентов факультета психологии НИУ «БелГУ». Были поставлены следующие задачи:

1. Выяснить общее представление студентов высшего учебного заведения о важности физической культуры в жизни человека.
2. Определить мотивацию студентов психологии НИУ БелГУ к занятиям физической культурой.
3. Выяснить представление студентов факультета психологии о здоровом образе жизни.

В качестве рабочей гипотезы было выдвинуто следующее положение. Представление о физическом здоровье и мотивация студентов факультета психологии НИУ БелГУ к занятиям физической культурой и спортом будет носить социально-обусловленный характер и выражаться в социальной и эстетической направленности.

Анкетирование проводилось у студентов психологического факультета. Было опрошено 53 человек. В анкету входили стандартные статистические данные и вопросы, касающиеся непосредственно мотивации к физическому воспитанию и представления о здоровом образе жизни у студентов.

Исследование проводилось в два этапа:

1. Сбор данных на основе анкеты Е.В. Коломийченко [3].
2. Обработка анкетных данных с помощью количественного подсчета и ранжирования показателей.

Анкета Е.В. Коломийченко представляет с собой 7 вопросов, где нужно выбрать вариант ответа, ориентирована на определение мнения о физическом воспитании [3].

На основе полученных данных было выявлено, что 72% опрошенных студентов занимаются физической культурой в виде фитнеса, спортивных секций, занятий в вузе. И только 28% опрошенных физически не активны. Почти 85% студентов факультета психологии утверждают, что занятие спортом положительно влияет на образ жизни и состояние здоровья студента, лишь маленькая часть (15%) имеют негативное отношение к занятиям.

В процессе исследования мы выявили разногласия в мотивационных факторах. 60% опрошенных считают, что можно быть культурным человеком без заботы о своём физическом состоянии (рис. 1).

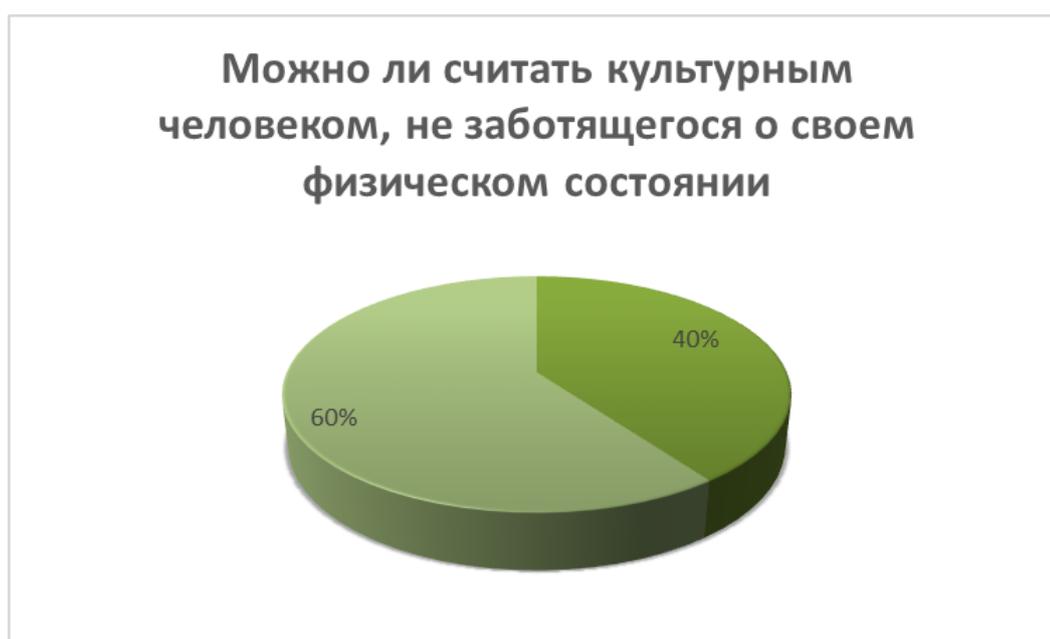


Рисунок 1 - Процентная выраженность отношения студентов к заботе о своем физическом состоянии

При рассмотрении вопроса мотивации к занятиям физической культурой и спортом мы выявили, что 20% студентов испытывают эстетические потребности, проявляющиеся в развитии выносливости, физической силы, собственной красоты (рис.2).



Рисунок 2 - Мотивы занятия студентами физической культурой и спортом

Также мы можем отметить, что занятия спортом влияют на потребность в самовыражении (18%), поддержание здоровья (16%). На последнем плане у молодёжи потребность в достижении спортивного мастерства (6%).

Один из интересующих нас вопросов касается осмысления студентами особенностей заботы о своём физическом здоровье (рис. 3).



Рисунок 3 - В чем проявляется забота о Вашем физическом состоянии

Было выявлено, что студенты факультета психологии предпочитают эстетическую направленность в поддержании физического состояния - поддержание пропорций телосложения (50%) и развитие мускулатуры (16%). При этом правильное питание (4%) и распорядок дня (10%) стоит на последнем месте.

Обобщая выше сказанное, можно сделать вывод, что для студентов факультета психологии НИУ БелГУ важна физическая подготовка и роль физического воспитания в

жизни человека. Можно утверждать, что наша рабочая гипотеза подтвердилась. Благодаря определению мотивационных приоритетов и интересов студентов к физическому воспитанию и спорту, мы имеем возможность сформировать потребность к систематическим занятиям физической культурой в высших учебных заведениях.

Литература

1. Барановская Д.И. «Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студентческой молодежи» / Д.И. Барановская, В.И. Врублевская // Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIII междуна. науч. сессии по итогам НИО за 2004 г.. Минска: БГУФК, 2005.
2. Виленский М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. доклада. – М., 1990. – 84 с.
3. Коломийченко Е.В. Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом как компонент развития физической культуры личности // Психология здоровья М.: 2009, №5 вып.2 с. 35.
4. Пиянзин А.Н. Воспитание ценностного отношения студентов педвуза к физической культуре: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. М., 1992.
5. Сырвачева И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями // Физическая культура, здоровье, проблемы, перспективы, технологии. Науч.-практ. конф. ДВГУ. Владивосток, 2003 г.

ДИНАМИКА НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ 2016-2017 УЧЕБНОГО ГОДА

Крамской С.И., Бондарь Е.А., Амельченко И.А.

*Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова, Россия, г.Белгород*

si-kramskoy@yandex.ru, bondar49@inbox.ru , amelcyenko67@bk.ru

Аннотация: в статье приведен анализ некоторых показателей функционального состояния студентов специального учебного отделения, полученных в 2016-2017 уч. году.

Ключевые слова: функциональное состояние студентов, специальное учебное отделение (СУО).

В специальном учебном отделении необходимо учитывать особенности функционального состояния студентов в течение всего периода обучения в вузе. Повышенные умственные нагрузки требуют от студентов значительных усилий в обучении будущей специальности. Успешность обучения при прочих равных условиях в значительной степени зависит от состояния здоровья студентов. В специальное учебное отделение после медицинского осмотра направляются студенты, отягощенные различными хроническими заболеваниями, нарушениями опорно-двигательного аппарата. Студенты, получившие специальную медицинскую группу (СМГ), ослаблены различными заболеваниями и у них наблюдается пониженные функциональные возможности по отдельным системам организма.

Ежегодная проверка функционального состояния студентов СМГ способствует созданию конкретной оздоровительно-развивающей программы. Занятия физической культурой, организованные с учетом особенностей функционального состояния студентов, являются единственным эффективным и надежным средством компенсации возникающих в организме нарушений и поддержания его резервных возможностей. Объясняется это тем, что физическая активность может оказывать нормализующее действие практически на все органы и системы [2, 3, 4].

В Белгородском государственном технологическом университете им. В.Г. Шухова (БГТУ) в специальном учебном отделении ежегодно проводится тестирование студентов по определению некоторых показателей их функционального состояния. В 2016-2017 учебном году было обследовано всего 402 студента, из них 209 осенью и 193 весной. Были выбраны достаточно информативные репрезентативные тесты: индекс Рюффье, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и проба Генчи.

Индекс Рюффье позволяет определить реакцию сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку в 30 приседаний за 45 сек. Проба заключается в трехкратном измерении пульса за 15 с (Р-1), второй раз сразу после 30 приседаний за первые 15 с (Р-2) и третий раз с 45 по 60 с восстановления (Р-3). Жизненная емкость легких показывает общее количество воздуха, которое может быть воспринято легкими после глубокого вдоха с последующим полным выдохом. Проба Генчи заключалась в определении устойчивости организма к гипоксии, а именно задержке дыхания после выдоха [1].

Приведенные тесты принимались осенью и весной 2016-2017 учебного года. В программу по физической культуре входили практические, методико-практические, теоретические и самостоятельные занятия. После проведения осеннего тестирования студентов СМГ работа велась по следующим направлениям:

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности;

- последовательное устранение функциональных отклонений;
- ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, развитие компенсаторных функций;
- повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;
- обучение самостоятельному использованию средств физической культуры с целью применения в будущей трудовой деятельности [4].

В содержание рабочей программы были включены следующие средства, применяемые на практических занятиях:

- упражнения, направленные на укрепление дыхательной системы;
- упражнения, направленные на укрепление и оздоровление сердечно-сосудистой системы;
- упражнения, направленные на укрепление и коррекцию опорно-двигательного аппарата;
- упражнения, направленные на оздоровление внутренних органов и систем (зрения, желудочно-кишечного тракта, почек и др.)
- упражнения, направленные на расслабление и восстановление – релаксация.

На методико-практических занятиях студенты обучались приемам самомассажа, в качестве индивидуального средства поддержания здоровья. Самомассаж способствует повышению работоспособности человека, а также снятию излишнего напряжения [4].

Хороший эффект также приносят самостоятельные занятия студентов. Они позволяют вести систематические занятия как общей, так и специальной физической и функциональной подготовкой. Хорошим дополнением явилось обучение студентов простейшим методам саморегуляции – релаксации. Первоначальные и последующие результаты тестирования физической подготовленности и функционального состояния мы предлагали записывать в дневник самоконтроля. В него также заносились основные антропометрические сведения. Ведение дневника самоконтроля позволяет наблюдать за динамикой всех показателей [4].

Приводим результаты тестирования функционального состояния студентов (табл.1).

Анализ результатов тестирования функционального состояния студентов СМГ показал следующее. Результаты индекса Рюффье как у юношей, так и у девушек в конце учебного года имеют положительную динамику (табл.1-2). При этом, у девушек индекс, характеризующий функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, оказался на среднем, а у юношей на удовлетворительном уровне.

Таблица 1 - Результаты тестирования функционального состояния студентов специального учебного отделения, юноши (2016-2017 уч.год)

	n	Индекс Рюффье		Жизненная емкость легких (л)		Проба Генчи (с)	
		М	± m	М	± m	М	± m
1 курс осень 2016 г	35	12,56	5,2	3,49	2,6	35,5	2,0
1 курс весна 2017 г	38	11,2	0,78	3,6	0,09	34,76	1,83
2 курс осень 2016 г	33	9,91	6,0	3,49	2,6	36,5	3,1
2 курс весна 2017 г	28	11,0	0,77	3,5	0,16	36,9	2,27
3 курс осень 2016 г	26	8,0	7,05	3,4	2,2	35,7	7,9
3 курс весна 2017 г	21	9,58	0,73	3,7	0,10	41,3	4,3
всего студентов ср. значения- 2016г	94	10,16	6,3	3,45	2,47	35,9	11,0
всего студентов ср. значения 2017г.	87	10,6	0,76	3,6	0,12	37,7	2,8

Таблица 2 - Результаты тестирования функционального состояния студентов специального учебного отделения, девушки (2016-2017 уч. год)

	n	Индекс Рюффье		Жизненная емкость легких (л)		Проба Генчи (с)	
		М	± m	М	± m	М	± m
1 курс осень 2016 г	61	9,75	5,1	2,46	2,0	29,3	6,9
1 курс весна 2017 г	52	9,6	0,66	2,4	0,06	29,7	1,40
2 курс осень 2016 г	36	9,3	6,6	2,4	2,12	29,9	7,3
2 курс весна 2017 г	39	9,8	0,72	2,5	0,06	30,0	1,3
3 курс осень 2016 г	18	11,5	3,8	2,4	2,14	24,45	6,8
3 курс весна 2017 г	15	9,36	0,98	2,6	0,11	28,28	3,23
всего студентов ср. значения 2016 г.	115	10,18	5,19	2,42	2,1	27,87	7,03
всего студентов ср. значения 2017	106	9,58	0,79	2,5	0,08	29,32	1,98

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – важный функциональный параметр организма, отражающий не только состояние дыхательной системы, но и органов кровообращения, выполняют одну общую задачу: удовлетворяют потребность организма в кислороде [1]. У юношей показатель ЖЕЛ имел положительную динамику на всех трех курсах. Средний составлял осенью 2016 г – 3,45, весной – 3,6 л. У девушек в целом была положительная динамика. Средний показатель ЖЕЛ осенью равнялся 2.42, а весной – 2,5 л.

Результаты пробы Генчи у юношей в среднем увеличились с 35,9 осенью и весной 2017 г до 37,7 с. Только на первом курсе указанный показатель несколько снизился. У девушек проба Генчи на всех курса имела положительную динамику - 27,87 с осенью (средний результат) и 29,32 с весной.

Выводы:

1. Тестирование студентов СМГ по определению функционального состояния позволяет определять их динамику и применять индивидуальный подход.
2. Целенаправленное применение различных оздоровительных и общеукрепляющих средств физической культуры способствует укреплению жизненно важных систем организма.
3. Укреплению нервной системы студентов способствуют методы самоконтроля, психической саморегуляции и самомассажа.

Литература

1. Барабаш Н.А. Оцените свое здоровье сами. / Н.А. Барабаш, В.И. Шапошникова. – М . Питер, 2003. - С. 59 – 87.
2. Грачев А.С. Изучение двигательной активности студентов различных специальностей /А.С. Грачев, Е.В. Гавришева //Современные проблемы науки и образования, 2013.- № 5. – С.176.
3. Карасев А.В. Оценка уровня физического состояния и работоспособности как профессиональной надежности личности /А.В. Карасев, Ю.В. Николаева, И.С. Мухамедов //В сб. статей XII международной науч.-практ. конференции. – Белгород: БГТУ, 2016. -2016. – С. 117-121.
4. Крамской С.И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза / С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Белгород: БГТУ, БГТУ, 2013. – 172 с.

БАСКЕТБОЛ В СИСТЕМЕ НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Магун Т.Я.

Липецкий государственный педагогический университет

имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, Россия, г. Липецк

magun@mail.ru

Аннотация: в статье рассматриваются методические подходы преподавания баскетбола на всех ступенях школьного образования

Ключевые слова: физическая культура, баскетбол, непрерывное образование, образовательные программы.

Физическая культура является базовой областью образования, способствующей разностороннему развитию личности. Известно, что она включена в общую систему непрерывного школьного образования и воспитания. И это закономерно, так как физическая культура формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования.

В школьном образовании выделяют три ступени, соответствующие уровням образовательных программ: начальное общее (I-IV классы), основное общее (V-IX классы), среднее (полное) общее (X-XI классы) образование. Каждая ступень имеет свою программу, которая является преемственной для последующей ступени. Таким образом, само образование в школе является непрерывным.

В существующих комплексных программах по физическому воспитанию учащихся I – XI классов заметное место отводится спортивным играм. И это не случайно, ведь они отличаются своей эмоциональностью, зрелищностью, и являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека.

Одним из популярных и массовых видов спортивных игр является баскетбол. Он занимает одно из приоритетных мест в системе непрерывного физкультурного образования общеобразовательной школы. На основе баскетбола были успешно разработаны программы физического воспитания учащихся I-XI классов. [1, 2, 3, 4]

Рассматривая эти программы, мы видим, что обучение баскетболу можно проводить на протяжении всего общего образования. Основной формой занятий по баскетболу является учебно-тренировочный процесс, где одновременно решаются и общие, и специфические

задачи физического воспитания. Вместе с тем, подготовка школьников отличается особой сложностью и трудностью работы. Это объясняется, во-первых, особенностями контингента учащихся и, во-вторых, многообразием педагогических задач, которые необходимо с особой тщательностью решать на всех ступенях непрерывного физкультурного образования. Для этого необходимо знать не только содержание и специальные методы преподавания баскетбола, но и разбираться и понимать специфику педагогического процесса, обусловленного особенностями каждого школьного возраста.

Подготовка учащихся должна представлять собой хорошо продуманную систему, в которой количественные и качественные характеристики соответствовали бы особенностям возрастного развития и общим задачам физического воспитания.

На уроках по баскетболу основными задачами физического воспитания детей являются:

- обучение навыкам естественных видов движения и их совершенствование в изменяющихся условиях;
- развитие двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости и выносливости);
- обучение рациональной технике движений, воспитание коллективизме.

Дозировка различных частей баскетбольного урока соответствует общей направленности школьного урока и по времени она распределяется так: вводная часть 8-10 минут, основная 25-30 минут и заключительная 5-7 минут. Плотность во многом зависит от правильной организации класса, поэтому наиболее приемлемым на уроках по баскетболу является поточный метод выполнения упражнений.

Правильный набор средств и методов подготовки являются решающим условием эффективности всестороннего развития, обучения и воспитания учащихся. Вместе с тем, необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности учащихся. В каждом школьном возрасте изучаемые упражнения усваиваются по-разному, поэтому и обучение баскетболу должно проводиться разнообразно.

Так, например, **в начальной школе** на уроках по физической культуре основное внимание уделяется развитию координационных, скоростных способностей, выносливости, овладению основам движений. В этом возрасте дети отличаются большой потребностью в движении и если они разнообразны и чередуются с кратковременным отдыхом, то учащиеся долго не утомляются. Вот почему уроки здесь проводятся в виде подвижных игр с элементами баскетбола, где основными элементами являются бег, прыжки, метания, элементарные умения владения мячом и игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.

В основной школе учащиеся продолжают овладевать базовыми двигательными действиями, изучают новые и продолжают совершенствовать ранее изученные технические

действия, все более усложняя их. Следует учитывать, что в этом возрасте учащиеся быстрее осваивают изучаемые упражнения, если имеют возможность копировать правильное исполнение. Длительное, детальное изучение одного и того же приема им дается с трудом, поэтому целесообразно чаще менять задания, тем более что в баскетболе очень много средств для обучения технике и тактике игры.

Для начального обучения очень важно сразу же ознакомить учеников с основными техническими приемами, дальнейшее повторение основных технических приемов проводится в различных сочетаниях. Например, ловля мяча в движении изучается в сочетании с последующей ловлей и остановкой и т.д. Как известно, изучение техники баскетбола сопровождается рядом затруднений, связанных с точной координацией движений рук и ног. Они преодолимы, если на уроках использовать простые ориентиры, которые облегчают изучение приема, создают интерес и дополнительный стимул к качественному освоению движения.

Для постепенного приближения технических приемов к игровой обстановке их необходимо повторять в условиях пассивного сопротивления или ограничения. С простейшими тактическими действиями учащиеся ознакомятся в упражнениях игрового задания, а затем при игре в одну корзину, при этом состав команды должен быть уменьшенным. Но при игре в одну корзину проявляется недостаточная динамичность и часто наблюдается индивидуализм в действиях.

Темп игры можно увеличить, если соблюдать следующее дополнительное правило. На расстоянии 6-8 метров от корзины обозначается линия длиной 3-4 метра, параллельная щиту. Игроки нападающей команды, пользуясь перебежками, передачами и ведением, должны сделать так, чтобы кто-либо из игроков с мячом остался за очерченной линией. После того, как мяч оказался за линией, игроки имеют право организовывать нападающие действия с заключительной атакой корзины.

При игре в одну корзину для воспитания коллективных действий надо соблюдать дополнительное правило: мяч должен обойти всех игроков нападающей команды, после чего им разрешается атаковать корзину.

После усваивания основных технических приемов и успешных действий при игре в одну корзину, можно переходить к обычным двухсторонним играм.

При подборе и распределении учебного материала необходимо учитывать интересы занимающихся. Известно, что дети любят эстафеты, подвижные игры, охотно выполняют такие элементы техники, как ведение и броски в корзину и наоборот, без особого желания повторяют передачи, остановки, повороты и технические приемы защиты.

Выполнение менее интересных приемов следует стимулировать различного рода заданиями и дополнительными начислениями очков во время специальных игр, соединять менее интересные приемы с наиболее интересными. Например, вышагивание или поворот с мячом можно соединить с последующим выполнением ведения с остановкой или ловлю и передачу мяча с последующим броском в корзину: следует иметь в виду и повышение интереса к упражнениям, когда они проводятся в движении.

Интерес к занятиям не понижается, если отдельные упражнения с темповым выполнением приемов давать попеременно со статическими или в комплексных упражнениях приемы в движениях сочетать с приемами статического характера. Повторение приемов статического характера занимает небольшой отрезок времени, они отражают часть игрового момента и одновременно служат хорошим средством активного отдыха.

Проведением заключительной части является обязательным условием окончания урока. Иногда заключительная часть баскетбольного урока сводится к медленной пробежке.

В средней школе основное внимание уделяется тренировочной направленности занятий. Здесь большое место отводится изучению командных действий в нападении и в защите, правилам игры в баскетбол. Овладев основными приемами технико-тактических действий, учащиеся закрепляют и продолжают совершенствовать свои двигательные навыки в играх, турнирах и на уроках физической культуры.

Различный уровень физической и технико-тактической подготовленности учащихся предполагает дифференцированный подход и индивидуализацию обучения, где учитель, для выполнения упражнений подбирает равных по силе соперников, равные по силам команды. С менее подготовленными учащимися учитель организует специальные упражнения отдельно, выбирая посильные и доступные для них упражнения и игры.

Таким образом, методика преподавания баскетбола в общеобразовательной школе, представляющая собой хорошо продуманную воспитательную систему, позволяет нам осуществлять такую педагогическую деятельность, которая будет способствовать активному и системному использованию новейших методик преподавания на всех ступенях непрерывного среднего физкультурного образования.

Литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. / В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 1996. – 98с.
2. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Программы общеобразовательных учебных заведений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 1993. – 64 с.

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с

4. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича /авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 171 с.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В КОНТЕКСТЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Максимова О.В.

Санкт-Петербургский Государственный Экономический Университет,

Россия, г. Санкт-Петербург

kligleom@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические основы методологии упражнений легкой атлетики для студентов на занятиях физической культуры. Автором проанализированы аспекты положительного влияния занятий легкой атлетикой на уровень состояния здоровья современной молодежи. Базируясь на практических наработках ведущих специалистов данной сферы по итогу работы определена роль и место легкой атлетики в системе занятий физической культуры в ВУЗе в современных социально-общественных условиях.

Ключевые слова: легкая атлетика, физическая культура, занятия спортом, студенты, упражнения, здоровье.

Растущие требования к физическому здоровью молодежи, которая в будущем должна составлять работоспособную часть населения страны, расширение устойчивости организма человека к опасным факторам окружающей среды, целенаправленное повышение физической работоспособности человека с помощью средств физической культуры являются составными элементами здорового образа жизни и имеют важный социальный смысл.

Одной из причин отклонений от нормального физического развития и даже развития патологий организма молодого человека является нарушение условий формирования правильно систематизированных физических нагрузок, среди которых одно из главенствующих мест занимают упражнения легкой атлетики.

Легкая атлетика объединяет природные, распространенные упражнения, является одним из самых массовых видов спорта, характеризуется большим разнообразием выполняемых упражнений и большим количеством способов и вариантов их выполнения [3, с. 27]. Все это делает обязательные занятия физической культурой именно в направлении легкой атлетики оптимальными для решения задач профилактики и коррекции нарушений физического здоровья студентов.

Легкая атлетика это комплекс физических упражнений, характерных для природных задатков человека, поэтому она носит наиболее прикладной характер. Основная задача легкой атлетики повысить уровень развития силы, скорости, координации движений и выносливости. Особое качество легкой атлетики в том, что она проводится преимущественно на открытом спортивном секторе, в парковой зоне, или на стадионе. Эти условия позволяют значительно оздоравливать студентов не только упражнениями физической культуры, а также средствами природы [4, с. 18].

Занятия по физическому воспитанию на основе легкой атлетики строятся на педагогических принципах всесторонности, доступности, систематичности. Специфика каждого составляющего в следующем [2, с. 195]:

1. Принцип всесторонности повышает интерес к занятиям тем, что позволяет овладеть практически всеми физическими навыками, направленными на повышение силовых, скоростно-силовых качеств и выносливости.

2. Принцип доступности позволяет выполнять упражнения с учетом уровня физической подготовленности занимающихся.

3. Принцип систематичности наиболее важный для студентов потому, что занятий в неделю всего два. Это самый оптимальный минимум для качественного переноса и закрепления практических навыков в формировании спортивно-прикладных показателей.

Главная цель занятий по легкой атлетике - поддержка и укрепление здоровья, повышение уровня физической и умственной работоспособности студентов, приобретение умений и навыков применения средств физической культуры в дальнейшей профессиональной деятельности [1, с. 241]. Во время занятий легкой атлетикой следует выделять две органически связанные стороны такие, как обучение и воспитание.

Обучение - это формирование, закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков студентов. Воспитание - это формирование и совершенствование необходимых для жизнедеятельности нравственных и волевых качеств, развитие физических и умственных способностей тех, кто занимается. Успех обучения зависит от правильной его постановки на основе педагогических составляющих [5, с. 26] и соответствующей ответной реакции у обучающегося:

- сознательного и активного отношения студента к заданию на каждом этапе изучения упражнений;
- систематического посещения занятий;
- последовательности изложения учебного материала от простого к сложному;
- всесторонности, предусматривающей наряду с физическими повышение морально-волевых качества и культурного уровня студента;
- повторности в изучении как отдельных элементов, так и упражнений, действий, занятий вообще, ибо только многократное сознательное повторение и работоспособность позволяют достичь желаемых результатов;
- наглядности, что значительно ускоряет изучение (применение на занятиях фотоснимков, кинограмм, учебных картин, а также личная демонстрация техники выполнения того или иного упражнения);
- индивидуализации с первых занятий обучения.

Занятия по легкой атлетике состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Рассмотрим каждую в отдельности.

Подготовительную часть занятия надо начинать с ходьбы, постепенно переходя к умеренному бегу. В этой части занятия выполняются комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на разогрев мышц туловища, а также функций внутренних органов тех, кто занимается. Основная задача подготовительной части - функционально подготовить организм студентов к выполнению упражнений, которые запланированы в основной части занятия. Необходимо очень хорошо подготовить организм к нагрузке, которая будет выполняться, а также как можно больше повысить физическую работоспособность студентов. Настроить и подготовить полноценным образом их к выполнению упражнений основной части занятия. Это сложная задача и ее решение зависит от педагогического мастерства преподавателя [5, с. 27], уровня общих и специальных умений.

Выполнение упражнений планируется так, чтобы происходил переход от выполнения упражнений второстепенной группы мышц к более значительным. Для достижения необходимого эффекта упражнения в подготовительной части должны быть совершенно подобраны в соответствии с тремя основными условиями [6, с. 232]:

- во-первых, упражнения должны постепенно отрабатываться сначала мелкие, а затем все крупные мускулы и мускульные группы;
- во-вторых, упражнения не должны иметь высокую интенсивность это может привести к утомлению, что в свою очередь сделает невозможным выполнение упражнений основной части занятия;

- в-третьих, в подготовительной части должна быть такая последовательность, чтобы общеразвивающие упражнения постепенно заменялись движениями, близкими по структуре и характеру к упражнениям основной части.

Постепенно, упражнения, выполняемые в подготовительной части, совершенствуются с учетом планируемых физических нагрузок основной части занятия. Все подготовительные упражнения направлены на развитие основных физических качеств таких, как сила, скорость, координация движений, выносливость.

Основная часть занятия направлена на повышение физической и специальной подготовки студентов, обучению их спортивно-техническим упражнениям программы по физическому воспитанию развитие волевых качеств, развитие силы, быстроты, выносливости и подвижности в суставах. В основной части решаются задачи повышения уровня общей и физической подготовленности занимающихся, а также обучение и совершенствование техники выполнения того или иного легкоатлетического упражнения. Необходимо строить основную часть так, чтобы в первую очередь выполнялись упражнения обучения технике и ее совершенствования, то есть новый материал. После этого должны идти упражнения на развитие координационных способностей, затем на развитие силовых и скоростно-силовых способностей и в конце - на развитие выносливости. Этому принципа нужно придерживаться при проведении всех занятий, целью которых является развитие физических качеств, но при проведении занятия по легкой атлетике в особенности.

Технико-тактические действия решаются в течение практического выполнения выбранного вида легкой атлетики. Специальные упражнения (бег, прыжки и др.), которые направлены на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств, как правило, очень интенсивные при выполнении и требуют от исполнителей максимальных усилий.

Беговые упражнения повышают скоростно-силовые качества, уровень качества функционирования дыхания, сердца, нервной системы. Улучшается координация движений и общая физическая подготовленность. Прыжковые упражнения способствуют развитию силы, скорости, координации движений, укрепляют мышцы туловища, максимально объединяют усилия [3, с. 45].

В ходе проведения занятия по физической культуре, в основе которого упражнения легкой атлетики, целесообразно использовать комплексы упражнений текущего, кругового, игрового и соревновательного характера. Соревновательный метод особенно важен [2, с. 196]. Выполняются стартовые ускорения, повторный и переменный бег, прыжки в длину, вверх, толкание ядра, эстафетный бег, барьерный бег, с помощью которых развивается специальная выносливость, повышается общая физическая работоспособность.

Заключительная часть занятия нужна для постепенного снижения физических нагрузок. Наиболее целесообразно выполнять бег в умеренном темпе с переходом на ходьбу. В заключительной части выполняется комплекс упражнений, направленных на расслабление мышц туловища [4, с. 63].

В частности, иногда существует необходимость давать отдельным студентам лично-ориентированные задания такая ситуация складывается, когда студент имеет проблемные аспекты в состоянии здоровья, которые еще не перешли в стадию заболевания. Здесь упражнения легкой атлетики могут способствовать быстрой коррекции и устранению нарушений, в случае, когда студент систематически выполняет грамотно и профессионально подобранный комплекс.

Упражнения из разряда утренней гимнастики или пробежки в свободное время, способствуют формированию привычки к выполнению физических упражнений, помогают улучшить спортивную форму и развивают множество физических качеств.

Исходя из вышесказанного стоит отметить, что легкая атлетика занимает важное место в программе физического воспитания студентов высших учебных заведений и объединяет такие виды спорта, как ходьба, бег, прыжки и метания. Несмотря на естественность видов легкой атлетики, достижения высоких спортивных результатов возможно лишь при высоком уровне физической подготовки студентов и совершенном владении ими рациональной техникой. Рост мастерства начинающих легкоатлетов во многом зависит от того, насколько правильно и успешно их учат выбранным видам легкой атлетики, а также при условии осознанного усвоения основ двигательных действий. Ошибки в любом исполнении вполне естественны. Но исправлять надо то, что может помешать созданию будущей целостной структуры. Для поддержания высокой эмоциональности занятия очень важно создать такую ситуацию, в которой ошибка нейтрализуется и исчезает.

Литература

1. Ковальчук О.Г., Кимейша Б.В., Кузьмин В.И. Интенсификация учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике студентов нефизкультурных вузов // Омские социально-гуманитарные чтения – 2014: материалы VII Международной научно-практической конференции. 2014. С. 241-244.
2. Корнаухов В.Ю., Губачёва А.И. Использование творческого подхода при обучении студентов вузов элементам лёгкой атлетики // Инновационный потенциал молодежной науки: Материалы Всероссийской научной конференции. 2012. С. 194-197.
3. Литвиненко, Л. В. Лёгкая атлетика: учебное пособие / Л. В. Литвиненко, В. А. Ермакова. М.: МГАФК, 2017. - 119 с.

4. Мальченко А. Д. Легкая атлетика в вузе [Текст] : учебное пособие / А. Д. Мальченко. – М.: Российский ун-т дружбы народов, 2015. - 182 с.

5. Масыгина Н.В., Начинская С.В. Профессиональный рост специалиста по физической культуре и спорту // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 2. С. 26-28.

6. Перова Г.М. Модернизация процесса физического воспитания в вузе при комплексном использовании средств лёгкой атлетики и спортивных игр // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: Материалы XXI Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся / Ответственный редактор: Прокудин Б.Ф. 2011. С. 231-232.

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Мальков А.П.

Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова,

Россия, г.Белгород

16giri@rambler.ru

Аннотация: В статье рассматривается сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, как универсальное упражнение тренировочного процесса в силовых видах спорта.

Ключевые слова: брусья, сила, гибкость, техника, дыхание.

Развитие силы является основной целью тренировочного процесса во всех силовых видах спорта. В этот список входят: тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг, бодибилдинг и армспорт. В каждом из этих видов силовые качества проявляются по-разному: как собственно-силовые, скоростно-силовые или силовая выносливость. И основным средством достижения силы мышц являются силовые упражнения. В выше перечисленных видах спорта – это, как упражнения с внешним сопротивлением – штангой, гирями, гантелями, тренажерами, так и подчас, с собственным весом.

Техника выполнения большинства упражнений предполагает удержание спины в прямом положении. Это обеспечивает определенную гибкость позвоночного столба и правильное распределение нагрузки на сегменты межпозвоночных дисков. Однако

использование больших внешних весов время от времени приводит к перегрузке, особенно поясничной области.

Занимающиеся силовыми видами знают, чтобы этого избежать, надо сочетать практику дозированного сжатия с растягиванием, которое наиболее обезопасит от проблем с позвоночным столбом.

Одним из таких универсальных упражнений является сгибание и разгибание рук на брусьях. Правильное выполнение этого упражнения не только увеличивает силу плечевого пояса, укрепляет мышцы груди и спины, но и глубоко воздействует на увеличение подвижности в плечевых суставах.

Упражнение является корригирующим для исправления осанки, так как, при технически правильном его исполнении, с подвешенным спереди на поясе, небольшим отягощением, позвоночник пассивно сгибается в противоположную сторону. Многократное повторение упражнения улучшает координационные возможности и технику дыхания, что особенно позитивно сказывается в тренировочном процессе гиревиков. Необходимо рассматривать сгибания и разгибания рук на брусьях как динамическое упражнение для развития баланса туловища и слаженного ощущения совместной работы левой и правой сторон корпуса, а не просто как силовое упражнение для силы и роста мышц. Такой подход позволит технически правильно выполнять движение. Целью упражнения является идеальное соблюдение техники и осознанное вовлечение мышц в работу, то есть развитие нейромышечной связи между мозгом и мускулатурой, а не просто гонка за силой и мышечной массой.

Именно то, что сгибания и разгибания рук на брусьях вовлекают в работу весь мышечный корсет туловища, является их главным отличием от жима штанги лежа. Ведь даже при наклонном жиме штанги, нагрузка приходится лишь на грудные мышцы и плечи, практически, исключая работу многочисленных мелких мышц туловища. Основными мышечными группами, работающими при выполнении упражнения, являются грудные мышцы, разгибатели плечевого пояса – трицепсы. При соблюдении правильной техники задействованы мышцы пресса и спины.

Итак, исходное положение в упоре на брусьях; руки прямые, локти зафиксированы, стопы ног сведены вместе и немного выдвинуты вперед, что создает возможность контролировать положение туловища, следя за тем, чтобы корпус не раскачивался. При опускании вниз, отвести таз чуть назад, одновременно наклоняя грудь вперед. В нижней точке, плечи находятся на уровне локтей, а при хорошей гибкости плечевых суставов, на широких брусьях, и ниже. Выполняя упражнение, необходимо следить за тем, чтобы совершать полную амплитуду движения, делая минимум секундные задержки в верхней и

нижней точке фиксации, чтобы избежать соблазна сократить движение. Обязательно следить за скоростью выполнения упражнения. Правильная техника дыхания поможет освоить упражнение. При сгибании рук на брусьях, обязательно делать сопровождающий движение выдох, а в верхней фиксации на брусьях, сосредоточенное быстрое дыхание, здесь, как раз и проявляется нейромышечная связь между мозгом и мышцами и готовность совершить последующее отжимание на брусьях с преодолением. От ширины хвата зависит нагрузка, получаемая не только мышцами груди, но и плечевого пояса. Фиксируя ноги вперед, под «уголок», получим ощутимую нагрузку на мышцы спины и пресса.

В развитии силы, гибкости и соответственно мышечной массы, важно проводить так называемые «прокачки». На широких брусьях совершать сгибания и разгибания рук до нижней точки провиса, максимально растягивая мышечные волокна грудных мышц. Дополнительное отягощение, подвешенное на пояс занимающегося увеличит эффект воздействия на широкий спектр мышц.

Брусья, являются не только универсальным средством приобретения могучего мышечного корсета, отличной гибкости плечевого пояса, но и как комплексное вовлечение в работу всех мышечных групп туловища (включая пресс) и развитие не только быстрых (силовых), но и медленных (аэробных) мышечных волокон. Постепенное освоение упражнения поможет каждому спортсмену повышению результативности в индивидуальном силовом виде спорта.

Литература

1. Головкин Н.Г. Модель уравнения рекорда: монография / Н.Г. Головкин, С.И. Крамской, И.А. Амеличенко, М.В. Иванов, А.П. Мальков, А.П. Коруковец; под ред. Н.Г. Головкин. — Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. — 236 с.

2. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» / учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амеличенко, М.В. Ковалева А.П. Мальков, В.В. Кравцов, И.В. Куликова, Н.А. Алексеев, И.С. Крамской, Н.Б. Кутергин, Н.А. Груздева, А.П. Коруковец, А.Г. Коровянский, Р.П. Фиророва, и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амеличенко. — Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. — 423 с.

3. Мальков А.П. Физическая культура в качестве профилактики от проблем с позвоночником / А.П. Мальков // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. — Белгород, 2015. — С. 464 – 467.

ПОДТЯГИВАНИЯ НА ВЫСОКОЙ И НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ – ОСНОВНЫЕ СИЛОВЫЕ НОРМАТИВЫ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ ПРИ СДАЧЕ НОРМ ГТО

Мальков А.П.

*Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова,
Россия, г.Белгород
16giri@rambler.ru*

Аннотация: В статье рассматриваются правила и советы для начинающих в силовом испытании для сдачи норм ГТО.

Ключевые слова: эффективность, упражнения, техника, разминка, дыхание.

Подтягивания на высокой перекладине у юношей и низкой у девушек – эффективные упражнения, в которых участвуют все основные группы мышц верхней части туловища, заставляя их выполнять совместную работу для завершения движения.

Данные упражнения требуют одновременной работы нескольких групп мышц и включает двухсоставные движения (плечевых и локтевых). При удержании за перекладину используются многочисленные мышцы кистей и предплечий. Их укрепление имеет большое значение для выполнения различных повседневных задач – и для работы за компьютером, и для занятий физическим трудом. Задействуются основные парные мышцы плеч, плечевого пояса и спины, что не только развивает силу, но и повышает общую координацию движений, что необходимо в дальнейшей профессиональной деятельности студенческой молодежи. Используются, как одни из основных контрольных испытаний (тестов) при сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в высших учебных заведениях, где практикуется шестая возрастная ступень (таблица 1- 2).

Таблица 1 - Нормативы по подтягиванию из вися на высокой перекладине для шестой ступени ГТО (мужчины 18-24 лет)

Вид испытаний	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Подтягивания из вися на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13

Таблица 2 - Нормативы по подтягиванию из виса на низкой перекладине для шестой ступени ГТО (женщины 18-24 лет)

Вид испытаний	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Подтягивания из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20

Порядок проведения испытаний.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: виса хватом сверху - кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены (последние не касаются пола), ступни вместе.

Участник подтягивается на руках так, чтобы подбородок поднялся выше перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение (ИП) на 0,5 с, продолжает выполнение теста.

Попытка не засчитывается:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации виса 0,5 секунд в ИП;
- поочередное сгибание рук при подтягивании.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, выполняется из ИП: вис, лежа хватом рук сверху, лицом вверх, кисти на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору до 4 см. Высота грифа перекладины – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под него и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагнуть вперед, выпрямляясь так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд ИП, продолжает выполнение испытания.

Попытка не засчитывается:

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 секунд в ИП;
- поочередное сгибание рук при подтягивании.

Существует много программ подтягиваний в помощь начинающим с нуля. Главное выбрать одну и следовать ей. Иначе процесс разочарования и потеря интереса.

Начать следует с разминки – задача ее, подготовка мышц к работе, улучшение координации движений и настройке на результат. Разминка должна состоять из круговых движений руками, различных подъемов рук в положении стоя, энергичных поворотов шеи и туловища в стороны. Небольшой аэробной нагрузки приводящей к процессу повышения частоты сердечных сокращений. Всего лишь пара минут прыжков со скакалкой или бег трусцой будут хорошим вариантом для повышения общего мышечного тонуса.

Как правильно дышать при подтягивании. Умение правильно дышать при подтягивании важно. Техника дыхания неотъемлемая часть любого упражнения, поэтому потратить на это требуется немало времени. При правильной технике дыхания не только мышцы, но и все органы получают достаточный кислород для выполнения упражнения. При сбое ритма и неправильной задержке дыхания есть риск негативного результата, вплоть до потери сознания во время выполнения упражнения.

Есть разные мнения, когда делать вдох, когда выдох при подтягивании вверх и опускании на руках вниз. Многие специалисты силовых видов спорта уверяют, что выдох надо делать при подтягивании вверх, а вдох при опускании. При этом забывая, что такой ритм дыхания возможен, только при быстром выполнении упражнения и, как правило, недостаточной фиксации ИП в виси. Будем же исходить из того, что при опускании на руках туловища вниз происходит расслабленный глубокий выдох, а при подтягивании вверх – вдох. И все это при размеренном темпе выполнения упражнения, повышающем выносливость, а значит и результат.

Литература

1. Головкин Н.Г. Модель уравнения рекорда: монография / Н. Г. Головкин, С. И. Крамской, И. А. Амельченко и др.; под ред. Н. Г. Головкин. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – С. 39.
2. Маноккиа П. Анатомия упражнений: Тренер и помощник в ваших занятиях / Пэт Маноккиа; - М.: Эксмо, 2011. – С.104.
3. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): методические рекомендации / сост.: С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, С.А. Восковский. Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. 59 с.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД НА ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ В ВУЗе

Маштакова М. Н.

Сургутский государственный университет, Россия

г. Сургут Тюменская область ХМАО-Югра

Коренева М.С., Кондратенко П.П.

Белгородский государственный национальный

исследовательский университет, Россия, г. Белгород

Аннотация: Рассматривается эффективность педагогического воздействия на развитие физических способностей студентов в условиях двухразовых занятий физической культурой в неделю при традиционном их содержании.

Ключевые слова: Индивидуальный подход, женское здоровье, атлетическая гимнастика

Ускорение темпа жизни, возросшими психоэмоциональными нагрузками в процессе деятельности на фоне дефицита двигательной активности в настоящее время наблюдается тенденция к ухудшению состояния здоровья населения, в том числе женщин [1; 4; 6] Справедливо поставить под вопрос, об эффективности педагогического воздействия на развитие физических способностей студентов в условиях двухразовых занятий физической культурой в неделю при традиционном их содержании [5].

Атлетическая гимнастика – это одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Многообразие упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки делает это важное средство оздоровления доступным для людей всех возрастов, а эстетическая сторона атлетической гимнастики приближает ее к подлинному искусству. Режим упражнений в сочетании с рациональным питанием позволяет избавиться от излишних жировых отложений или прибавить в весе в тех случаях, когда это необходимо [2]. Женщинам эти занятия позволяют обрести грациозность, довести фигуру до совершенства, способствуют более быстрому послеродовому восстановлению организма. [3].

Современные представления специалистов, занимающихся проблемами оздоровительной физической культуры [7, 8] едины во мнении о том, что для оптимизации психологического состояния человека в процессе оздоровительной тренировки необходимо использовать дифференцированный подход. Однако зачастую дифференциация осуществляется на основе методик, учитывающих преимущественно половозрастные

нормативы физической и функциональной подготовленности занимающихся различных социально-демографических групп населения без учета индивидуальных потребностей, целевых установок занимающихся.

Ряд исследований указывает на необходимость широкого использования нетрадиционных средств физического воспитания, комплексного совершенствования физических качеств на основе учета интересов занимающихся.

Атлетическая гимнастика, в настоящее время приобрела широкую популярность среди молодежи. Для обычного человека основная выгода от поднятия тяжестей проявляется не в возможности фактического роста мышечной массы, а в укреплении мускулатуры при умеренном увеличении ее объема. Работа с отягощениями является наиболее быстрым и эффективным способом развития отдельных групп мышц, а также совершенствования общей формы и пропорциональности телосложения. Известно, что целью силовой подготовки в вузах является обеспечение высокого уровня общей силовой подготовленности студенток, необходимого для полноценного выполнения ими трудовой деятельности, всестороннего физического развития и пропорционального телосложения [8].

Существует мнение, что атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, главным образом, с отягощениями, которая основывается на научных знаниях анатомии, физиологии, а также на технике и методике выполнения силовых упражнений. Во время занятий атлетической гимнастикой используются различные устройства и механизмы, силовые элементы которых перемещаются во всевозможных направлениях (поднятие, выжимание, толкание, растягивание, скручивание) для того чтобы работали различные группы мышц. Атлетическая гимнастика может проводиться также на специальных тренажерах, тренажеры направляют движения занимающихся, по жестко запрограммированной «идеальной» траектории, уменьшая уровень травматизма [5].

Как средство рекреативной физической культуры, атлетическая гимнастика отличается тем, что силовые упражнения регламентированы по биохимическим параметрам и выполняются по строго определенной программе. Используя различную величину отягощения, различные режимы работы мышц и интервалы отдыха, можно решать разнообразные задачи, в том числе, наращивать мышечную массу, исправлять дефекты фигуры и воспитывать силовые способности различного характера. Атлетическая гимнастика дает возможность разностороннего воздействия на организм занимающегося так и для локального воздействия на отдельные мышечные группы, для оздоровительного развития силовых возможностей у новичков и специализированной подготовке квалифицированных спортсменов. Работа с отягощениями позволяет последовательно и с очень высокой точностью увеличить избирательное силовое воздействие на мышцы путем

использования различных сочетаний статического и динамического, уступающего и преодолевающего режимов работы мышц с сохранением структуры движений основного спортивного упражнения, и именно поэтому она является основой всех наиболее эффективных методов атлетических упражнений [5].

Использование тренажеров для повышения уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее эффективно в ходе реального и особенно локального воздействия на специфические мышечные группы.

Подбор упражнений для занимающихся должен быть направлен на гармоническое развитие тела и достаточное развитие мышечной силы. Изучение различных функциональных систем спортсменов говорит о том, что занятия силовыми упражнениями приводят к повышению эффективности деятельности сердечнососудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем молодого организма. В сочетании с общеразвивающими упражнениями силовые упражнения дают наибольший эффект и способствуют совершенствованию функций организма.

Силовые упражнения воздействуют на все органы и системы организма, вызывая в них морфологические и функциональные изменения. Скелетная мускулатура гипертрофируется. Изменяется и костная ткань, увеличивается поперечный диаметр диафизов трубчатых костей, утолщаются компактные слои кости и прикрепление сухожилий к ней. Эти изменения обеспечивают большую прочность кости и устойчивость ее к нагрузке. Отличаются функциональные изменения во всем аппарате кровообращения и дыхания [5].

Во время занятий на тренажерах выполняемая работа может быть различна по мощности и интенсивности. Занятия атлетической гимнастикой благотворно влияют на сердечнососудистую систему. Происходит улучшение кровообращения внутренних органов, скелетных мышц и головного мозга. Происходят положительные функциональные изменения в самом сердце. У систематически занимающихся атлетизмом отличается снижение частоты сердечных сокращений.

Целью физического воспитания в институте является содействие формированию здоровой, гармонически развитой личности. Однако, современная программа по физической культуре в вузе отводит на это малое количество часов. Предусматриваются дополнительные и самостоятельные виды занятий, но при этом отсутствуют конкретные рекомендации о формах, средствах и методах их проведения.

Такой большой арсенал средств и методов в атлетической гимнастике позволяет решать большое количество задач, стоящих перед занимающимися студентками. Но на сегодняшний день занятия атлетической гимнастикой в вузе построены таким образом, что они не позволяют в должной мере дифференцировать учебно-тренировочный процесс, таким

образом, чтобы были учтены целевые установки каждой занимающейся. Как правило, это групповые занятия, где занимающиеся выполняют разнообразные силовые упражнения, направленные на общее физическое развитие, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья, не учитывая индивидуальных потребностей студенток. В то время как у каждой занимающейся имеются свои приоритетные задачи. Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска способов организации занятий атлетической гимнастикой с учетом задач каждой занимающейся студентки.

Целью нашего исследования было обоснование использования дифференцированного подхода в организации занятий женской атлетической гимнастики в ВУЗе. Мы провели анкетирование среди студенток 2 курса обучения (93 студентки, 4 группы). Целью анкетирования было определить приоритетные целевые установки студентов на занятиях по атлетической гимнастике, в анкете мы задавали вопросы «Какие задачи на занятиях по атлетической гимнастике вы перед собой ставите, и какие из них для вас являются наиболее значимыми?». Оценив результаты анкетирования, были определены основные задачи, которые выделяли студентки, а также среди них, студентками были выбраны наиболее значимые непосредственно для них задачи.

Исходя из общей картины опроса, мы видим, что целевые установки у студенток разнятся, для 40% опрошенных на первом месте стоят задачи по коррекции телосложения, а именно уменьшение или увеличение объемов различных частей тела, для создания пропорционального телосложения. Коррекция веса, для 30% студенток является задачей номер один, всего лишь 17% определили для себя основной задачей повышение уровня здоровья и 13% приоритетной для себя задачей, обозначили развитие физических качеств. Это подтверждает наше предположение о необходимости внесения изменений в организацию учебно-тренировочного процесса, в сторону использования более дифференцированного подхода в проведении занятий.

В связи с этим возникают несколько проблем:

1) Мы не можем разделить занимающихся в группах в зависимости от их целевых установок, так как занятия проводятся по установленному расписанию.

2) Мы не можем делать акцент на развитие лишь одного из направлений в атлетической гимнастике, что будет противоречить основной идее, это всестороннее развитие организма.

С учетом всех обстоятельств мы предлагаем разделить основную часть занятия и добавить к ней вариативную часть, которая бы и позволила более индивидуализировать учебно-тренировочный процесс. Мы выделили 4 группы студенток смешанных факультетов и условно разделили их на 2 контрольные группы 46 студенток (занятия проводились без

учета индивидуальных потребностей занимающихся) и 2 экспериментальные группы 47 студенток (занятия включали в себя вариативную часть, в которой студентки делали акцент на решение приоритетных для них задач используя средства атлетической гимнастики).

В начале и в конце учебного года, мы провели ряд тестов и измерений, которые позволяли осуществить мониторинг физического развития, функционального состояния и антропометрические изменения у студенток. Сравнительный анализ результатов мониторинга показал, что изменения в экспериментальной группе по тем направлениям, которые они для себя обозначали как приоритетные, были значительно выше, чем в контрольной группе, но по другим направлениям подготовки показатели оказались ниже. Положительная динамика результатов по тем направлениям, которые для себя определили студентки в экспериментальной группе, объясняется тем, что в вариативной части занятия, они могли акцентировано, локально воздействовать на нужные механизмы организма с целью развития тех качеств, которые для них важны. Более высокие результаты в контрольной группе по другим показателям, свидетельствуют о том, что такая подготовка направлена на всестороннее развитие организма и несет положительный эффект в общем физическом развитии организма.

В конце года мы провели анкетирование, целью которого было определить степень удовлетворенности студенток от полученных результатов, после года занятий атлетической гимнастикой. В анкете мы просили оценить, по 10 бальной шкале степень их удовлетворенности от занятий в целом, и от полученных результатов. Оценив результаты анкетирования, мы можем сказать, что в экспериментальной группе уровень удовлетворенности от занятий выше, чем в контрольной группе и связано это в большей степени с высокими результатами по, тем целевым установкам, которые они перед собой ставили в начале года.

Литература

1. Агаджанян, Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье : учеб. Пособие / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. М.: Изд-во РУДН, 2006. - 284с.
2. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. М., 2000.
3. Дворкин Л. С. [и др.]. Самостоятельная силовая подготовка студентов: метод. указания. Ч. II. Свердловск, 1985.
4. Дорохов, Р.Н. Основы и перспективы возрастного соматотипирования / Р.Н. Дорохов // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 9. - С. 10-12.
5. Лубшев М. А., Менхин А. В. Атлетическая гимнастика – оздоровительный и массовый вид гимнастики: метод. разработка. М., 1996.

6. . Макарова, Г.А. Спортивная медицина : учебник для студентов вузов / Г.А., Макарова. - М.: Советский спорт, 2003. - 480 с.

7 . Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

8 . Собянин Ф. И. О сущности физической культуры (или к вопросу об одной предложенной дискуссии) // Теория и практика физической культуры. 2010. № 4. С. 20-24.

9. Сырова С. В., Мистрюкова М. Н. Проблемы методического обеспечения физической рекреации в ВУЗе // XV Державинские чтения: мат-лы Всерос. конф. Тамбов, 2010. С. 109-111.

РОЛЬ И МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Надюк Н.В., Ильиных И.С.

Липецкий государственный педагогический университет

имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, Россия, г. Липецк

nata.nadyk@mail.ru, iehubyf48@mail.ru

Аннотация: в статье затронуты приоритетные вопросы, касающиеся организации физического воспитания в учебном процессе.

Ключевые слова: система образования, физическая культура и спорт, учебный процесс, деятельность, формирование личности.

Физическая культура и спорт в настоящее время являются неотъемлемой частью жизни общества, это отрасль осознанной деятельности человека, в которую включены всевозможные ценности, для того чтобы физически воспитать человека укрепить его здоровье, сформировать зрелую личность. [3]

Понятие физическая культура очень объемно и содержит в себе много достижений, которые были достигнуты в ходе практики: показатель уровня здоровья, спортивные знания умения и навыки, непрерывно, связанные с физическим воспитанием молодых людей.

Под физической культурой понимают комплекс всех свойственных этому обществу целей, задач, средств, форм, содействующих физическому развитию и совершенствованию людей. Сюда сопричислены физическое воспитание, спорт. [1]

Под физической культурой понимается деятельность общества с его целями и задачами, направленная на физическое развитие и совершенствование людей.

Здоровый образ жизни это условие, благодаря которому, можно достичь хорошего показателя уровня здоровья, добиться успехов в различных сферах жизнедеятельности, успешно развить психофизические способности.

Развитие физической культуры и спорта проходило бы успешнее, если бы специалисты, которые занимаются проблемными вопросами в этой сфере, выбрали правильную стратегию действий и разработали четкий план.

Вместе с тем критерием нормального развития является двигательная активность учащихся, поэтому необходимо в этом вопросе достигнуть взаимопонимания. Так как, практически все заболевания, в какой-то степени связанные с малоподвижным образом жизни и часто возникающими стрессовыми ситуациями в учебном процессе. Поэтому для того чтобы преодолевать тревожные состояния, повышать свою выносливость и работоспособность нужно регулярно заниматься спортом. Из вышесказанного, можно сделать вывод, что если обществом будет признана необходимость в физической активности, то будет решено много проблем связанных с уровнем здоровья молодых людей, так как, к сожалению, в настоящее время эти показатели находятся на низком уровне.

Однако, одного понимания, что людям необходимо совершенствоваться в области спорта, мало. Вследствие, этого в стране существуют положения, нормы, законы, занимающиеся вопросами организации физического воспитания, которые обеспечивают становление физической культуры на всех уровнях.[2] Представительные органы в целом занимаются решением проблем в этой области, правовыми усилиями, регулирует социальные отношения, создаются специальные условия, необходимы для спортивной подготовки, удовлетворяет потребности личности, которая нуждается в гармоничном развитии, формирует новые знания и навыки, а также занимается профилактикой вредных привычек и правонарушений.

От того насколько человек развит физически и то как он относится к своему здоровью и как он его поддерживает, зависит с точки зрения современности его качество жизни. Все участники образовательного процесса должны быть заинтересованы в собственной двигательной активности и показателем уровня своего здоровья. Поэтому, необходимо добиться от молодежи понимания необходимости занятий физической культуры, и создать все условия для раскрытия их потенциалов.

Для решения выше поставленных задач, требуется от педагогов в образовательной среде формирования у учащихся двигательной активности и потребность в здоровом образе жизни, просвещение в область физической культуры и спорта. Также необходимо

пересмотреть весь учебно-воспитательный процесс, и привнести туда существенные изменения с целью улучшения качества спортивной подготовки.

Содержание занятий по физической культуре состоит из теоретического и практического материалов, в результате которых молодыми людьми должны быть освоены основы здорового стиля жизни, применение теоретических знаний на практике, приобретение спортивного опыта деятельности как индивидуального, так и коллективного. Такой комплекс сложно организованной деятельности, дает возможность учащимся самостоятельно регулировать свою физическую активность, приобретать новый опыт не только на практике, но и в теории, быть осведомленным в области физической подготовки, узнавать о способах коррекции физических данных, о средствах физической культуры. В период обучения необходимо поддерживать и совершенствовать свои физические навыки, для поддержания хорошей формы и предотвращения заболеваний и травматизмов.

Учащиеся обязаны осознавать пользу от занятий спортом, и в виду этого придерживаться здорового стиля жизни.

Цель физического воспитания заключается в воспитании целостной личности, гармонично развивающей как физически, так и духовно. Физическое воспитания направлено на решение следующих задач:

- воспитание у молодежи таких качеств как самостоятельность, инициативность, формирование положительных сторон личности, привитие спортивной культуры, через ценностное отношение у двигательной активности.
- психосоматическое развитие, улучшение самочувствия учащихся, гармоничное развитие организма, повышение устойчивости к заболеваниям, поддержание высокого уровня работоспособности и выносливости.
- всецелое физическое совершенство, то есть умение приспосабливаться к смене нагрузке и постоянно меняющимся условиям внешней среды;
- развить потребность в ежедневной физической активности.[4]

В учебно-образовательной среде к факторам риска, негативно влияющим на самочувствие молодых людей относят: увеличение учебного процесса, из-за чего в воспитательном пространстве, присутствует стрессовая и тревожная обстановка, неправильно организованный образовательный процесс, некорректно построенное обучение, не верное использование методик и технологий, не системная работа, связанная с улучшением самочувствие и формирование здорового образа жизни.

Ценность занятия физической культуры возросла в связи с изменениями в социальной сфере жизни людей, так как негативные внешние факторы антропогенного, политического,

природоохранного и военного характера, увеличивают риск ухудшения и резкого падения здоровья у подрастающего поколения.

Система физического воспитания участников образовательного процесса преследует следующую цель: совокупность организационных, воспитательных и иных мер, направленных на оздоровление и укрепление психического здоровья молодых людей, посредством привлечения к физической активности и регулярной спортивной подготовке. Правильный, четко построенный учебно-воспитательный процесс подготовки школьников и студентов, в дальнейшем даст огромный толчок в развитии физической культуры и спорта, подготовит специалистов способных закладывать в своей деятельности основы здорового стиля жизни и самому использовать имеющиеся знания.

Большое значение в улучшении здоровья, формировании позитивных физических и личностных качеств, приобретает роль преподаватель в учебно-воспитательном процессе, он должен не только быть приверженцем здорового образа жизни, но, и обязан владеть различными методиками формирования у учащихся навыков.[3] Также педагогу важно применять различные творческие профессиональные подходы, которые помогут через воспитательные задачи сохранить и укрепить показатель уровня здоровья.

«Физическая культура» в университетах и школах проводится как учебная дисциплина и главная ее задача гармоничное развитие личности. В течение всего периода обучения физическая культура, является компонентом общей культуры, благодаря этому происходит психическое, физическое и профессиональное становление личности. Физическая культура выполняет образовательные воспитательные и развивающие функции, которые воплощаются в целенаправленном педагогическом процессе физического развития.

Литература

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.
2. Губа В.П., Морозов О.С., Парфененков В.В. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учебное пособие. Издательство: «Советский спорт», 2008. – 104 с.
3. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.

СПОРТ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТЕЙ МОЛОДЕЖИ

Огородникова С. И., Груздева Н. А.

Белгородский Государственный Технологический Университет

им. В.Г.Шухова, Россия, г. Белгород

svetlana.ogorodnickova2016@yandex.ru

Аннотация: В данной статье раскрывается система ценностей молодежи на базе философских и социологических исследований. Известно, что приоритеты здорового образа жизни сейчас в основном заменены установками на материальную составляющую. Физическая культура рассматривается как продуктивный способ физического воспитания, как фактор формирования нравственных ориентиров человека, которые организуют систему всесторонней и гармоничной личности.

Ключевые слова: физическая культура, иерархия ценностей, молодежь, здоровье, деятельность, государственные программы, личность.

Во время преобразования российского общества в 1990-х годах устоявшиеся духовные и нравственные ценности в корне трансформировались. В период изменения из социальной жизни людей были исключены моральные, духовно-нравственные устои общества, а также и общечеловеческие ценности. Вследствие этого значительно упал уровень культуры здорового образа жизни российской молодежи. А ведь именно во время юношеского возраста особенно ярко выражена проблема выбора жизненных ценностей и идеалов. Важно отметить, что спорт занимает центральное место, как действенное средство образования крепких ценностных ориентаций, образцов нравственного поведения и образа жизни. Тем не менее как несформировавшаяся система нравственных ориентиров молодежи делает ее беззащитной для самых различных влияний и, прежде всего, негативных.

Приоритеты здорового образа жизни сейчас порой заменены целевыми установками человека, на первом месте у которых стоит материальное благосостояние, получение профессионального образования, а также карьерный рост. Однако именно здоровье, включающее в себя физическую и психическую стабильность, а также основные качества личности - это уверенность в своих силах, работоспособность, целеустремленность, сила воли, инициативность и коммуникабельность, воспитанность и гуманность в отношении к другим людям, которые развиваются в течение занятий спортом, является ведущим элементом достижения успеха в жизни каждого человека. Именно это нужно внедрять в сознание молодежи [1, ст. 34].

Спортивная деятельность в жизни молодых людей должна быть на более престижном месте, так как «собственно человеческое, социальное, нравственное, человек приобретает не от рождения, не в силу своей биологической природы, а прижизненно, в процессе деятельности, труда в мире, преобразованном многочисленными человеческими поколениями» [2, с. 188]. Здоровье человека является проблемой, которая давно вышла далеко за рамки медицины, и представляет собой гармоничное целое биологических и социальных качеств, которое оправдано врожденными, а также приобретенными воздействиями. А сохранение и поддержание здоровья - это одна из фундаментальных ценностей человеческой жизни.

Факт, что 20% состояния здоровья человека зависит от его наследственности, 20-25% обуславливается экологией, 50% объясняется условиями и образом жизни личности, а 5-10% - состоянием здравоохранения. Здоровье - это многомерное динамическое состояние всего организма, которое включает в себя такие элементы: физическая составляющая - это показатель роста и развития органов, а также систем организма; психологическая составляющая является состоянием психической, нравственной и духовной сферы; социальная составляющая - это внешнее проявление состояний личности. По мнению многих ученых, сохранение здоровья в большинстве зависит от отношения самого человека к этому «дару природы», а также от его поведения, образа жизни. Именно поэтому очень важно осознавать место спорта и физической культуры в системе ценностей современной молодых людей, а также необходимо разумно использовать их потенциал во всевозможных сферах жизни как наиболее продуктивное средство социальной самоорганизации, формирования здорового образа жизни, как путь к эстетическому, нравственному и культурному самовыражению своего Я [3, ст. 59].

Правительством Российской Федерации разработаны и приняты национальные проекты и программы: «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016-2020 годы», «Развитие физической культуры и спорта в РФ в 2008-2018 годах», «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2009-2017 годы», программа «Дети России» и другие. Предпринимаются попытки усовершенствовать законодательную базу в отношении физкультурно-спортивной деятельности. Например, ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», который принят 4 декабря 2007 г. по словам руководителя Федерального агентства по физической культуре и спорту совершенно иначе позиционирует спортивную сферу в границах государственных приоритетов. Он делает спорт одной из составляющих государственной политики. К тому же упорным вниманием государства к трудностям ценностного потенциала спорта объясняется увеличенное число научных исследований в таких аспектах науки, как: социологии, культурологии, педагогики,

медицины и социальной философии, которая делает попытки интегрировать достижения конкретных наук [4, ст. 104].

Проблемы связи физической культуры с особенностями ценностной системы отдельной личности и конкретной социальной группы в пирамиде нравственных ценностей часто становились предметом специального анализа. Философия и социология спорта в рассмотрении этих проблем базируются на научных работах отечественных ученых, теоретиков и практиков физической культуры и спорта таких как: М.М. Бахтин, Л.С. Выготский, М.Я. Сараф, В.И. Столяров, Н.Н.Чесноков, В.К. Бальсевич и другие. Несмотря на количество определенной теоретической базы, уровень исследования данных проблем остается недостаточным. Признание физической культуры важной частью социальной политики государства, которая должна быть направлена на укрепление здоровья своего народа, формирование положительных нравственных качеств и организацию здорового образа жизни в разрешении разных социальных задач стало значительным поворотом в общественной жизни и системе ценностей российской молодежи [5, ст. 205].

Однако в то же время опыт и наблюдения показывают противоречивость проводимых мероприятий. Они не являются системными и носят характер акций, которые в основном оторваны от реальности и действительных потребностей молодых людей. Отсутствует налаженная пропагандистская работа по внедрению основных национальных проектов, а также программ и их продуктивного воплощения среди молодежи [8, ст. 43].

Анализируя индивидуально-личностную ценность спорта как вида деятельности, можно обособить некоторые проблемы:

1.Недостаток двигательной активности, а также стрессы в современных условиях развития общества, которые являются главными причинами ослабления сопротивляемости организма личности, а также патологических явлений, предшествующих возникновению и увеличению ряда физических, психических заболеваний. Постоянные занятия физической культурой - обязательное условие нормального функционирования человека;

2.для молодежи подготовка к спортивным состязаниям предъявляет конкретные требования по формированию физических и психических качеств, что позволяет личности, как будущему специалисту, противостоять неординарным разным нагрузкам в профессиональной деятельности;

3.спорт находится на особом месте в воспитании и самовоспитании. Знакомо, что человек, который прошел школу спорта, организован и социально активен;

4.занятия спортом оказывают влияние на личностную культуру. Сюда входят методы воспитания бойцовского характера, высоких качеств рыцарства, культуру тренировки, а также восстановления и самоконтроля, навыки собранности, целеустремленности, упорства в

достижении высоких целей и способности к многолетней систематической работе над своим совершенствованием.

Из этого следует, что спорт и физическая культура, выступающие одним из главных компонентов системы ценностей современных молодых людей, должны иметь преобладающее значение в их деятельности, должны стать частью их современного образа жизни.

Литература

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
2. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2013. - 186 с.
3. Зайцев В. П., Крамской С. И. Формирование оздоровительной культуры студентов в учебном заведении. Белгород. БГТУ, 2003.
4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
5. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
6. Петрова Т.Э. Здоровье российской молодежи: комплексный подход / Т.Э. Петрова, А.А. Каравашкина // Социально-гуманитарные знания. 2007. № 5. С. 252-259.
7. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.
8. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ САМБО В РАМКАХ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ» У СТУДЕНТОК ВУЗА

¹Панов С.Ф., ¹Панова И.П., ²Груздев Г.И., ²Кравцевич П.В.

¹ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского», Россия, г. Липецк

²ФГКОУ ВО «Воронежский институт Министерства внутренних дел Российской
Федерации», Россия, г. Воронеж

kafedrasporta@mail.ru; kravcevichpv@gmail.com

Аннотация. В работе представлены результаты проведенного исследования по изучению эффективности внедрения элементов самбо в формат занятий по физическому воспитанию студенток 1-го курса института нефизкультурного профиля. Исследована взаимосвязь между внедрением элементов самбо на занятиях по физическому воспитанию, повышением уровня физической подготовленности и готовностью студенток к сдаче норм ВФСК ГТО по тесту «Самозащита без оружия».

Ключевые слова: студентки, физическое воспитание, физическая подготовленность самбо, комплекс ГТО.

Введение. Новые условия диктуют новые подходы к освоению студентами программы по физической культуре. Общеизвестны проблемные места на кафедрах физической культуры вузов. Главной из них является невысокая посещаемость этих занятий, что в конечном итоге негативно влияет на общую картину в деле укрепления здоровья студенчества и выполнению программы по физической культуре для студентов [1]. И, конечно же, совершенствование системы высшего образования в области физической культуры и спорта необходимо для успешной сдачи студентами нормативов комплекса ГТО.

Поэтому многие специалисты указывают на важность поиска новых инновационных технологий организации занятий по физическому воспитанию в высшей школе.

Успех сдачи нормативов комплекса ГТО зависит от совместных усилий всего профессорско-преподавательского состава, общественных организаций, самих студентов и т.д. Сама же подготовка к сдаче нормативов комплекса должна проводиться во всех форматах организации работы по физическому воспитанию в вузе.

Как нам известно, все испытания во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) подразделяются на обязательные тесты и тесты по выбору [2]. Совсем еще до недавнего времени в вариативной части комплекса ГТО

в перечне контрольных испытаний были представлены несколько видов беговых упражнений, прыжки в длину с места и с разбега, кроссы по пересеченной местности, туристский поход и стрельба из пневматической винтовки. Приказом № 1045 от 16 ноября 2015 года «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО», в вариативную часть комплекса был включен новый вид испытания «Самозащита без оружия».

По мнению многих ученых и практиков, включение в список контрольных испытаний комплекса ГТО элементов самозащиты без оружия (приемы самостраховки, освобождение от захватов, защита от ударов) будет способствовать не только всестороннему физическому и нравственному развитию человека, но и воспитанию прикладных навыков. Ведь уже в 2003 году на заседании коллегии Госкомспорта России борьба самбо признана национальным и приоритетным видом спорта в России, имеющая не только высокую социальную значимость в воспитании молодёжи, но становление личности гражданина и патриота Отечества [3].

Поэтому включение самозащиты без оружия в комплекс ГТО - это совсем не дань модным течениям современной действительности - это явление продиктовано жизненными условиями. Самбо не только дает навыки самообороны и быстроту реакции, уверенность в своих силах, но это еще физическое развитие, и массовое привлечение все большего числа детей, подростков, молодых людей и в частности девушек к занятиям самбо.

Педагогические вузы имеют свою специфическую особенность – большинство обучающихся - это женский контингент. В настоящее время к естественному желанию студенток быть здоровыми и красивыми добавляется стремление быть сильными, и именно в физическом плане. В большей степени это связано с усилением криминогенной обстановки в нашей стране, и бывают такие ситуации, в которых человек должен защитить себя в любой экстремальной ситуации или постоять за своих близких.

Также речь идет о достаточно простых, но порой жизненно необходимых и важных умений и навыков – как правильно выполнить страховку при падении, чтобы не сломать руку, как освободиться от захвата и т.д. И вот здесь-то навыки самообороны могут оказаться как нельзя кстати.

Исходя из вышесказанного, в рамках представленной статьи мы обратимся к проблеме повышения уровня физической подготовленности и подготовки студенток младших курсов к сдаче норм ВФСК ГТО по тесту «Самозащита без оружия».

В системе ГТО техника «Самозащиты без оружия» представлена следующими разделами: 3 приема самостраховки: при падении назад, вперед, на бок; базовые приемы самозащиты – 7 приёмов; приемы самозащиты в 7 различных ситуациях.

В системе ВФСК ГТО приемы самбо включены в две школьные ступени, а также в VI ступень для мужчин и женщин возрастной категории 18-29 лет.

К сожалению, как уже отмечено выше, в учебной программе по физическому воспитанию в высшей школе не предусмотрен раздел, касающийся изучения базовых приемов самозащиты, кульбитов, страховок, захватов и освобождения от них, бросков и т.д.

Цель исследования – выявить эффективность внедрения элементов самбо в формат занятий по физическому воспитанию студенток 1-го курса института нефизкультурного профиля.

Методы и организация исследования. В период I-II семестров в рамках занятий по физическому воспитанию 2 раза в неделю проводился педагогический эксперимент, в котором приняли участие 30 студенток. Исследование проводилось на базе борцовского зала.

Для достижения поставленной цели было проведено комплексное обследование физической подготовленности студенток 1 курса и сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы, по 15 человек в каждой. Оценка элементов самозащиты без оружия (приемы само страховки, освобождение от захватов, защита от ударов) студенток перед началом эксперимента не проводилась, так как девушки еще ничего не умели делать.

Учебные занятия по физическому воспитанию в контрольной группе проводились на основе рекомендаций программы по предмету «Физическая культура» для вузов согласно расписанию в течение 2016/2017 учебного года.

Основная часть занятий в экспериментальной группе была построена по типу учебно-тренировочных занятий по самбо. Нами разработана учебная программа, позволяющая студенткам в течение 8 месяцев овладеть техникой основных приемов самообороны.

В конце эксперимента были проведены контрольные испытания по оценке элементов самозащиты без оружия. Действия участниц оценивалась экспертной комиссией: руководителя экспертной комиссии (судья I категории), осуществляющего контроль за процессом выполнения технических действий; двух боковых судей (судьи II категории) и технического секретаря (мастера спорта по самбо).

Действие не зачитывается и участница снимается с тестирования, если она не могла воспроизвести технику выполнения приема или совершила 3 ошибки. Сбавки за ошибки: 1 балл начисляется при выполнении приема, но при наличии 2-х ошибок; 2 балла начисляются при выполнении приема, но при наличии 1-й ошибки; 3 балла начисляются при выполнении приема без ошибок. Максимальная средняя оценка за демонстрацию одного приема (защитного действия) без ошибок - 3 балла, всех (10) – 30 баллов.

Демонстрация приемов испытания в нашем исследовании выполнялась на татами.

Результаты исследования и их обсуждение. В конце учебного года (через 8 месяцев систематических занятий, 2 раза в неделю по 1,5 ч) было проведено повторное тестирование развития физической подготовленности студенток ЭГ и КГ. Полученные нами данные свидетельствуют о достоверном ($p < 0,05$) улучшении практически всех показателей физических способностей у студенток контрольной и экспериментальной групп (таблица).

Таблица - Изменения показателей физической подготовленности студенток КГ и ЭГ в ходе эксперимента

Тесты	Этапы эксперимента					
	КГ (n=15)			ЭГ (n=15)		
	до	после	p	до	после	p
Бег на 100 м (с)	18,8±2,2	18,0±2,0	<0,05	18,6±2,3	17,5±2,3	<0,05
Бег на 2 км (мин., с)	12,32±1,2	11,44±1,1	<0,05	12,34±1,0	11,58±0,9	<0,05
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5,7±2,1	6,0±2,0	>0,05	5,4±2,0	12,4±0,9	<0,05
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	4,4±1,2	5,2±1,5	<0,05	4,6±1,1	10,5±0,9	<0,05
Челночный бег 4x9 м, с	16,1±1,3	14,0±1,1	<0,05	16,3±1,5	12,6±1,1	<0,05

Примечание: КГ - контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; n - количество участников; p - уровень достоверности t-критерию Стьюдента.

Изучение межгрупповых различий в конце эксперимента показывает, что у студенток ЭГ по результатам тестов, характеризующих уровень физической подготовленности (бег на 100 м, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, челночный бег 4x9 м,) произошли более выраженные позитивные изменения. Прирост показателей физических способностей студенток в среднегрупповом значении в ходе эксперимента в КГ составил 9,6%, тогда как в ЭГ – 58,5%.

В частности для оценки силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса использовался тест «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине». По уровню развития силовой выносливости студентки ЭГ имели явное преимущество над студентками КГ. В контрольной группе результаты улучшились на 5,2% и носят недостоверный характер, тогда как в экспериментальной группе - на 129,6%. Вероятно, это связано с тем, что условия проведения занятий в контрольной группе (на улице) не позволяют в полном объеме выполнять упражнения на развитие данных мышц.

Студентки КГ имели небольшое преимущество над своими коллегами из ЭГ только по одному показателю – результатам бега на 2 км. По нашему мнению это естественно, поскольку в занятиях по физическому воспитанию по вузовской программе главное место занимают легкая атлетика и лыжная подготовка, составной частью которых является кроссовый бег.

Полученные результаты дают основание считать, что улучшать уровень физической подготовленности в принципе можно осуществлять разными способами, используя как традиционные, так и нетрадиционные средства и методы, однако наша экспериментальная программа показала более высокую эффективность.

Следующим этапом нашего исследования было проведение контрольных испытаний по оценке элементов самозащиты без оружия (приемы самостраховки, освобождение от захватов, защита от ударов) студенток экспериментальной группы.

Студентки контрольной группы в данном тестировании не смогли участвовать, так как они не могли выполнять данные элементы. Исключение составила 1 девушка, которая тренируется в детско-юношеской спортивной школе спортивной борьбе и выполнила данный тест на норматив золотого значка ГТО.

Количество студенток ЭГ, показавших результаты, соответствующие нормам золотого, серебряного и бронзового знака теста «Самозащита без оружия» после эксперимента, в процентном отношении к общему количеству испытуемых отражено на рисунке.

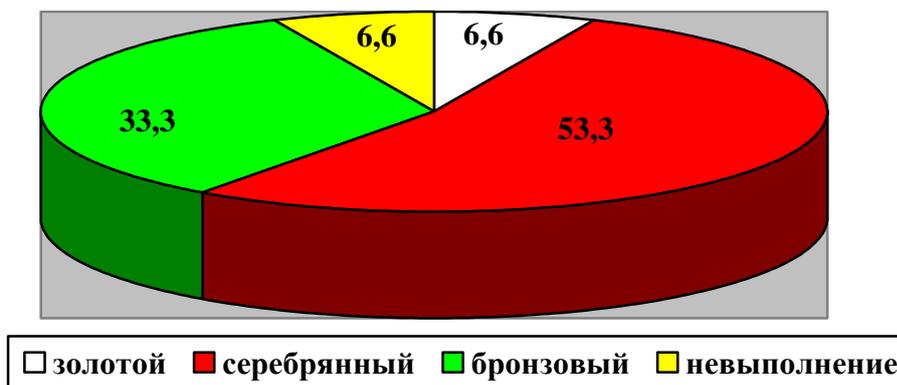


Рисунок - Количество студенток (%), показавших результаты, соответствующие нормативам теста «Самозащита без оружия»

Результат испытания «Самозащита без оружия» соответствующий нормативам бронзового знака показали 5 студенток, что составляет 33,3% от общего количества испытуемых (рисунок). Результат теста соответствующий нормативам серебряного знака

показали 8 студенток, что составляет 53,3% от общего количества испытуемых. Результат теста соответствующий нормативам золотого знака показала 1 студентка, что составляет 6,6% от общего количества испытуемых. Невыполнение норматива – 1 человек (6,6%).

Заключение. Анализ литературы, изучение практики работы в высшей школе и личный опыт показали, что учебный процесс по физическому воспитанию в вузе требует внедрения новых нетрадиционных средств, методов и организационных форм для повышения уровня физической подготовленности и подготовки студенток к выполнению нормативов ГТО.

В нашем эксперименте практически все студентки исследовательской группы (за исключением одной) за 8 месяцев подготовились к сдаче норматива ВФСК ГТО по тесту «Самозащита без оружия». Факт невыполнения норматива мы связываем с тем, что эта девушка пропустила более 33% занятий по болезни.

Таким образом, анализ полученных результатов по оценке элементов самозащиты без оружия в ходе педагогического эксперимента показали целесообразность и эффективность внедрения элементов самбо в формате занятий по физическому воспитанию студенток 1-го курса нефизкультурного профиля не только для повышения уровня физической подготовленности, но и для подготовки студенток к сдаче норм ВФСК ГТО по тесту «Самозащита без оружия».

Литература

1. Лицен М.М. К вопросу об использовании шейпинг-программ в физическом воспитании студенток высших учебных заведений / М.М. Лицен., В.М. Гумен, Б.К. Ивлев // Теория и практика физической культуры. – 2005. – №3. – С. 39-42.
2. Приказ Минспорта России от 08.07.2014 N 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // СПС «КонсультантПлюс».
3. Селиверстов С.А. Самбо: спортивный, боевой и специальный разделы: учебно-методическое и наглядное пособие / С.А. Селиверстов. - М., 1997. - 510 с.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ОПРЕДЕЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В УПРАЖНЕНИЯХ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО ХАРАКТЕРА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Пахомова Л.Э., Некрасова В.А.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*
pakhomova@bsu.edu.ru, nekrasova_v@bsu.edu.ru

Аннотация: статья посвящена разработке и экспериментальному обоснованию методики развития скоростно-силовых способностей у учащихся 12-13 лет на уроках физической культуры, основанную на реализации дифференцированного подхода в определении физической нагрузки в зависимости от уровня их подготовленности.

Ключевые слова: дифференцированный подход, физическая нагрузка, скоростно-силовые способности, школьники.

Важнейшие требования к методике развития физических качеств в период возрастного становления организма - всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок и функциональных возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития [1;2;5 и др.].

Так, учеными экспериментально установлено, что в тот возрастной период, когда наблюдается естественное увеличение темпов развития определенной физической способности, наибольший эффект в физическом воспитании достигается за счет воздействия на способность, имеющую сенситивный период [3;4].

В частности, сенситивный период в развитии скоростно-силовой способности, т. е. способности проявлять большие величины силы за короткий промежуток времени отмечается в среднем школьном возрасте, как у мальчиков, так и у девочек.

Кроме того, возрастной особенностью среднего школьного возраста является наличие групповой, как акселерации, так и ретардации. В связи с этим необходимо разработать методику, в частности развития скоростно-силовых способностей у учащихся, учитывающую их реальные возможности.

При этом изучение специальной литературы свидетельствует о недостаточной методической разработанности вопросов развития физических качеств у детей подросткового возраста.

Сказанное определило цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику развития скоростно-силовых способностей у учащихся 12-13 лет на уроках физической культуры, основанную на реализации дифференцированного подхода в определении физической нагрузки в зависимости от уровня их подготовленности.

В ходе исследования проводились констатирующий и формирующий педагогические эксперименты. Оба эксперимента проводились на базе средней общеобразовательной школы №11 г. Белгорода. В эксперименте приняли участие школьники 7-х классов в количестве 54 человек, из них 27 учащихся экспериментального класса и 27 – контрольного.

Констатирующий эксперимент проводился с целью получения информации, необходимой для разработки формирующего эксперимента. Распределение учащихся по группам осуществлялось с учетом данных, полученных в результате тестирования и обработки методами математической статистики. В качестве тестов использовались прыжок в длину с места и бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из положения сидя. Поскольку достоверной связи между результатами в прыжках и метаниях нет, то для выявления скоростно-силовой подготовленности использовались два теста, включающие в работу верхние и нижние конечности. Вначале определялось среднее арифметическое значение – \bar{x} , затем рассчитывалось среднее квадратическое значение - δ (сигма). Средним считался уровень, равный $\bar{x} \pm \delta$, высокому и низкому уровням соответственно относились результаты больше или меньше среднего уровня на одну δ . Таким образом, все учащиеся экспериментального класса были распределены на три группы.

Формирующий эксперимент проводился с целью проверки методики, основанной на дифференцированном подходе в определении физической нагрузки в упражнениях скоростно-силового характера. В качестве основных упражнений, развивающих скоростно-силовые способности, использовались прыжок в длину с места, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками из положения сидя, а также ритмичные прыжки вверх на месте и метание малого мяча (150 г). Все упражнения выполнялись в условиях стандартно-повторного метода, а именно: интенсивность нагрузки максимальная, отдых до относительно полного восстановления, т.е. ординарный. Объем нагрузки для учащихся каждой из трех групп определялся следующим образом. Прыжок в длину с места и бросок набивного мяча предлагалось выполнить по 10 раз с регистрацией результатов. В обоих упражнениях фиксировались попытки, в которых результат снижался на 10% от лучшего. Также определялся объем нагрузки в метании малого мяча (150 г), только количество попыток увеличивалось до 20 раз. Ритмичные прыжки вверх на месте предлагалось выполнять в

течение 30 секунд. Фиксировалось время, когда интенсивность прыжков начинала снижаться.

Результаты определения объема нагрузки в каждом упражнении представлены в таблице 1.

Реализация методики скоростно-силовой подготовки учащихся экспериментального и контрольного классов осуществлялась в основной части урока в течение 10-12 минут, т.е. общий объем скоростно-силовых нагрузок был одинаковым.

Таблица 1 - Объем нагрузки в упражнениях скоростно-силового характера с учетом уровня подготовленности учащихся 12-13 лет

Упражнения	Уровень подготовленности		
	Низкий	Средний	Высокий
Бросок мяча (1 кг) двумя руками из-за головы сидя, кол-во раз	6	8	10
Метание малого мяча (150 г), кол-во раз	8	12	15
Прыжок в длину с места, кол-во раз	4	6	8
Ритмичные прыжки вверх на месте, с	10	15	20

Для выявления эффективности разработанной методики до и после формирующего эксперимента проводилось тестирование скоростно-силовых способностей учащихся экспериментального и контрольного классов и устанавливалась достоверность различий в результатах, как у девочек, так и у мальчиков (табл. 2,3).

Таблица 2 - Достоверность различий в показателях скоростно-силовой подготовленности девочек 12-13 лет экспериментального и контрольного классов до и после педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Этап обследования	Экспериментальная группа (n=13 чел.)	Контрольная группа (n=14 чел.)	p
		X ± m	X ± m	
Прыжок в длину с места, см	До	142,00 ± 2,40	140,50 ± 3,38	> 0,05
	После	169,00 ± 2,29	146,00 ± 4,34	< 0,05
Бросок мяча (1кг) двумя руками из-за головы сидя, см	До	295,50 ± 9,44	301,00 ± 8,18	> 0,05
	После	394,50 ± 9,17	315,50 ± 9,59	< 0,05

Таблица 3 - Достоверность различий в показателях скоростно-силовой подготовленности мальчиков 12-13 лет экспериментального и контрольного классов до и после педагогического эксперимента

Контрольные упражнения	Этап обследования	Экспериментальная группа (n=13 чел.)	Контрольная группа (n=14 чел.)	p
		X ± m	X ± m	
Прыжок в длину с места, см	До	155,00 ± 2,63	152,50 ± 4,50	> 0,05
	После	181,50 ± 2,60	160,00 ± 4,96	< 0,05
Бросок мяча (1кг) двумя руками из-за головы сидя, см	До	348,00 ± 20,98	335,00 ± 19,94	> 0,05
	После	407,50 ± 20,98	354,00 ± 19,44	< 0,05

На предварительном этапе различия в результатах не выявлены ($p > 0,05$), что означает однородность состава занимающихся экспериментального и контрольного классов. Данные итогового тестирования доказали то, что результаты учащихся в экспериментальном классе достоверно выше ($p < 0,05$), чем в контрольном.

Об эффективности экспериментальной методики свидетельствует и перераспределение учащихся по группам подготовленности (табл.4,5).

Таблица 4 - Распределение девочек 12-13 лет экспериментального и контрольного классов по группам подготовленности до и после педагогического эксперимента, %

Контрольные упражнения	Этап обследования	Экспериментальная группа (n = 13)			Контрольная группа (n = 14)		
		слабая	средняя	сильная	слабая	средняя	сильная
Прыжок в длину с места, см	До	54	46	0	64	36	0
	После	8	84	8	43	43	14
Бросок мяча (1 кг) двумя руками из-за головы сидя, см	До	62	38	0	72	28	0
	После	16	76	8	57	43	0

Таблица 5 - Распределение мальчиков 12-13 лет экспериментального и контрольного классов по группам подготовленности до и после педагогического эксперимента, %

Контрольные упражнения	Этап обследования	Экспериментальная группа (n = 13)			Контрольная группа (n = 14)		
		слабая	средняя	сильная	слабая	средняя	сильная
Прыжок в длину с места, см	До	80	20	0	75	25	0
	После	10	80	10	50	50	0
Бросок мяча (1 кг) двумя руками из-за головы сидя, см	До	40	40	20	43	44	13
	После	0	80	20	30	40	30

Таким образом, результаты формирующего педагогического эксперимента подтвердили эффективность разработанной методики скоростно-силовой подготовки учащихся 12-13 лет, основанной на дифференцированном подходе в определении параметров физической нагрузки. Об этом свидетельствует достоверность различий ($p < 0,05$) результатов тестирования учащихся экспериментального и контрольного классов, а также перераспределение учащихся по группам подготовленности.

Литература

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников /Я.С. Вайнбаум – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.

2. Волчецкий Э.И. Развивая силу: Физическая культура в школе / Э.И. Волчецкий – 2000. – 121 с.
3. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский - Мн: Нар. Асвета, 1978. – 257 с.
4. Развитие двигательных качеств школьников / Под. ред. З.И. Кузнецовой. – М.: Просвещение, 1967. - 203с.
5. Теория и методика физической культуры: учеб. для вузов / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Сов. спорт, 2007. – 463 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ГЛАЗАМИ ШКОЛЬНИКА

Петренко Е.Н., Варфоломеева З.С.

МБОУ «Гимназия №2», г. Белгород, Россия

Pertenochka_31@mail.ru

Аннотация. Утверждения, что интерес школьников к физической культуре снижается из года в год, звучат давно. Это тревожно. И если первоклассники с удовольствием бегут в спортивный зал и азартно включаются в игры, то кое-кто из пятиклассников уже ищет причину увильнуть от уроков. В старших классах не желающих «тратить время на физкультуру» становится всё больше.

Ключевые слова: Физическая культура в школе, повышение мотивации.

У учителей нет единого объяснения этого явления. Причины и «виновники» называются разные. А что думают об этом школьники?

Чтобы представлять картину более полно, понять, на каком этапе снижается мотивация к занятиям физической культурой и почему по некоторым направлениям нашей работы интерес остаётся на уровне начальной школы, мы попытались провести своё исследование, направленное на учащихся средних и старших классов.

Одним из направлений в федеральном государственном образовательном стандарте является укрепление и сохранение здоровья школьников. А каково положение на местах, конкретно в отдельной школе? Чего не хватает нынешнему школьнику в рамках государственного образовательного стандарта и, в частности, в области физического воспитания? Что должен и что может делать учитель школы, от чего зависят его успех и результат работы?

Ответы на эти вопросы мы стали искать в нашей гимназии № 2 г. Белгорода.

Определили направления исследования:

1) преимущество преподавания учебного предмета «Физическая культура» в начальной, основной и средней школе;

2) выявление способов повышения мотивации учащихся к регулярным занятиям физической культурой через улучшение их физической подготовленности, расширение знаний в данной области;

3) разработка различных форм урочных занятий (в зависимости от возраста и физической подготовленности учащихся).

Были использованы самые разные методы исследования: педагогические наблюдения, анкетирование, тестирование (уровень физического развития и статистическая обработка).

На базе нашей гимназии в 2015 г. осуществлялось исследование, проведенного в России в рамках международного проекта «Health Behaviour in School-Aged Children» (HBSC). – «Здоровье и поведение детей школьного возраста», проводимого под эгидой Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Европейского регионального бюро ВОЗ.

Таблица 1 - В социологическом опросе приняло участие 108 школьников

Возраст	11 лет		13 лет	
Пол	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Количество	30	30	20	28
Всего: 108	60		48	

Данные исследования, свидетельствуют, что учащиеся 6-8 классов, как девочкам так и мальчикам в целом нравятся уроки физической культурой.

Таблица 2 - Что ты думаешь об уроках физической культуры в школе? (%)

	6 класс		8 класс	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Очень нравятся	56,7	33,3	15	10,7
В целом нравятся	43,3	53,3	85	75
В целом не нравятся	0	3,3	0	7,1
Очень не нравятся	0	0	0	3,6
Уроки не посещаю	0	10	0	3,6

Но следует обратить внимание на 3,3% девочек в 6-м, и 7,1% в 8-м классе которым в целом не нравятся уроки физической культуры.

Таблица 3 - **Какими видами спорта, физическими упражнениями ты занимаешься (хотел заниматься) регулярно в свободное время? (%)**

	6 класс		8 класс	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Спортивные игры	43,8	31,6	44,4	31,6
Координационные виды спорта	6,3	10,5	0	5,3
Легкая атлетика	0	0	5,3	0
Водные виды спорта	18,8	31,6	11,1	21,1
Зимние виды спорта	0	10,5	0	5,3
Технические виды спорта	0	0	22,2	0
Единоборства	12,5	0	11,1	5,3
Силовые	6,3	0	0	0
Оздоровительные виды физической активности	12,5	10,5	0	10,5

Анализируя результаты анкетирования, следует обратить внимание на виды спорта, которые охотно выбирают учащиеся для занятий физическими упражнениями, и включить их в рабочую программу учителя.

Да, нам, учителям не составляет большого труда определить и рассчитать уровень физического развития учащихся как в целом классе, так и всей возрастной параллели, найти и определить опережение или отставание двигательных способностей каждого ученика. Работая изо дня в день с разными классами, при разной наполняемости, независимо от раздела учебной программы, учитель в первую очередь решает образовательные задачи в рамках урока: развитие двигательных способностей, овладение двигательными умениями, повышение знаний при высокой организации «моторной» плотности.

Но основой основ и в физической подготовке, и в повышении знаний школьников являются отношение и понимание между учителем и учеником.

И что бы там ни говорили, учитель всегда ведущий, а ученик - ведомый. Эти отношения должны быть полноценными, доброжелательными, взаимоуважительными. «Прямая» связь - это профессионализм учителя, умение передавать знания ученикам с помощью современных педагогических технологий. «Обратная» связь - результат ученика, уровень его двигательных умений, его знания по учебному предмету.

Выводы. Какая же причина не любить и не заниматься физической культурой в школе? На наш взгляд необходимо в среднем и старшем звене деление класса на девочек и мальчиков. Это связано с физиологическими особенностями девочек. Еще одна немаловажная причина - это некорректное расписание уроков в учебном процессе. Одновременно проходят по 4 урока в спортивном зале, что приводит к снижению интереса к занятиям физической культуры и повышению травматизма.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Польщикова О.В., Уфимцева Т.А., Кравченко Е.А.

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Россия, Белгород*

Аннотация: в статье представлены данные о значении занятий оздоровительной гимнастикой с детьми дошкольного возраста, рассмотрены средства и методы организации данных занятий.

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика, дети среднего школьного возраста, физическое воспитание, физическое развитие.

Гимнастика имеет большое оздоровительное значение в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Она предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребенка к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства, способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придает движениям красоту, грациозность, точность.

Она обеспечивает развитие и физических качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление. Специфической задачей гимнастики является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им.

Поэтому наиболее важным разделом физического воспитания детей дошкольного возраста является правильно организованное занятие оздоровительной гимнастикой, которое направлено на охрану и укрепление здоровья ребенка с целью нормального функционирования всех органов и систем организма, обеспечение своевременного и полноценного физического развития, формирования двигательных навыков и умений, обеспечение бодрого уравновешенного состояния ребенка, воспитание культурно-гигиенических навыков.

В результате занятий оздоровительной гимнастикой дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи, как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку, - представляет собой цепь умственных операций, которые

включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

Индивидуальное варьирование нагрузок имеет особое значение, так как индивидуально-дифференцированная работа с детьми дошкольного возраста позволяет обеспечить максимальное физическое развитие и подготовленность каждого ребенка, мобилизацию их самостоятельности и активности.

Все воздействия в процессе выполнения гимнастических упражнений должны быть направлены на создание у детей потребности в физической культуре. Для того, чтобы дошкольники понимали необходимость работы, нужно ставить перед ними понятные задачи и стремиться к тому, чтобы они были лично значимы для них.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. При исследовании основных видов гимнастики в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, можно сказать, что содержание занятий составляют все доступные детям виды физических упражнений: основные и танцевальные движения, строевые, общеразвивающие, спортивные упражнения.

Детям дошкольного возраста свойственно подражание, поэтому точный показ и имитация наиболее эффективны. Продуктивным является и игровой метод обучения, с помощью которого можно разучивать прикладные упражнения и несложные специальные спортивные движения, а также совершенствовать все основные двигательные качества. Для организации детей следует использовать фронтальный, групповой и поточный способы, позволяющие сохранять высокую плотность занятия.

Дети дошкольного возраста особенно быстро утомляются при однообразной деятельности, в связи с этим необходимо своевременно изменять содержание и характер занятий. Для сохранения высокого уровня работоспособности перерывы между упражнениями должны быть частыми, но непродолжительными. Длительное бездействие снижает интерес к занятиям и отрицательно сказывается на результатах обучения. Короткие перерывы между упражнениями оправданы и физиологически, так как утомление у детей данной возрастной категории быстро проходит. Различия в физическом развитии между мальчиками и девочками в этом возрасте несущественны, поэтому упражнения и методика обучения практически одинаковы.

Программой для детей данного возраста предусмотрены теоретические сведения, сообщаемые в процессе занятий оздоровительной гимнастикой, и практический материал, составляющий содержание занятий гимнастической направленности.

Программа предполагает контроль за степенью овладения практическим материалом. Он производится с помощью периодической оценки качества конкретных двигательных навыков: способности выполнять перекат, основные движения руками, ногами, туловищем, умения лазать по гимнастической скамейке, бревну и т. п.

Таким образом, можно говорить о том, что занятия оздоровительной гимнастикой с детьми дошкольного возраста формируют базовые (основные) и прикладные двигательные умения и навыки.

К основным движениям относятся жизненно необходимые для ребенка движения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки, формирование которых является одной из важнейших проблем теории и практики физической культуры. Рассматривая целостный двигательный акт как сенсомоторное единство, следует подчеркнуть, что развитие основных движений должно производиться не ради приобретения двигательных навыков, а для формирования умения использовать их в повседневной практической деятельности, производя при этом наименьшие физические и нервно-психические затраты. Необходимо научить каждого ребенка сознательно управлять своими движениями, самостоятельно наблюдать и анализировать различные ситуации, выбирая наиболее эффективный способ реализации двигательного поведения применительно к конкретным условиям взаимодействия с окружающими, понимать особенности каждого вида основных движений, преимущество их использования, навыкам точных мышечных ощущений правильного выполнения движения, творческому использованию этих движений в повседневной жизни. Решение поставленных задач возможно только благодаря упражнениям в основных движениях в условиях двигательной активности самого ребенка, а также в процессе организованного обучения.

Таким образом, упражнения в основных движениях повышают тонус коры головного мозга, оказывая влияние на его функциональные возможности. Учеными установлено, что в скелетной мускулатуре находятся проприорецепторы, стимулирующие импульсы, идущие в кору головного мозга, которые несут информацию о производимых мышечных усилиях организма: натяжении мышц, связок, сухожилий. Поступающие данные анализируются, и на их основе вырабатывается ответная реакция, опосредованно активизирующая и корректирующая работающие мышцы. Этот процесс имеет замкнутую кольцевую систему реагирования, что обеспечивает его непрерывность и стабильность.

Указывая на важность эстетического развития ребенка при выполнении основных движений, следует отметить, что в психолого-педагогической литературе подчеркивается, что стремление к "красоте тела, к красоте движений, к красоте и выразительности в

проявлении чувств" в ходе выполнения движений должно быть естественными и постоянными, составлять сущность любой двигательной активности.

В процессе выполнения движения активизируется мыслительная деятельность как необходимое условие овладения саморегуляцией движения. Анализируя и сопоставляя результаты движений, ребенок, сначала под руководством педагога, а затем и самостоятельно, способен делать простейшие обобщения, выделять наиболее эффективные способы выполнения, осознанно их применять с учетом конкретных условий. При правильной организации обучения движению старшие дошкольники способны оценивать как свои собственные достижения, так и достижения своих товарищей. В основных движениях развиваются и волевые усилия.

Литература

1. Михайлова, О. В. Здоровьесберегающий образовательный процесс на уроках физической культуры. [Текст] / В. Н. Ирхин, О. В. Михайлова // Физическая культура в XXI веке: состояние и перспективы развития : материалы междунар. науч.-практ. конф., 17-19 ноября 2004 г. – Белгород: Издательский центр ООО «Логия», 2004. С. 88-92.
2. Польщикова О.В., Т.А. Уфимцева, Е.С. Николаева. Урок гимнастики в школе / Учебно-методическое пособие/О.В. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2014. С 160.
3. Гимнастика: Учеб. для студентов вузов / Под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Академия, 2001.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Ровенских Е.С., Воронин Е.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*
Rovenskih E.S. @bsu.edu.ru, Voronin_E.V., @bsu.edu.ru

Аннотация: работа посвящена характеристике ориентирования как вида сложнейшей спортивной деятельности. Особо выделены компоненты выносливости, как основного в ориентировании физического качества.

Ключевые слова: физическая подготовка, спортивное ориентирование, выносливость.

Спортивное ориентирование, отметившее в 2017 году 120-летие своего развития в мире и в 2013 году 50-летие своего развития в нашей стране, относится к видам спорта, в структуре соревновательной деятельности которых большое место занимает интеллектуальный компонент, а также сама соревновательная деятельность предъявляет высокие требования к интеллектуальной сфере спортсменов. В связи с этим большое место в научно-методическом обосновании вида спорта занимает техническая подготовленность, а также равное с нею место занимает физическая подготовленность..

В спортивном ориентировании, как и в других видах спорта, различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) ориентировщика ставит своей целью всестороннее развитие спортсмена. Средствами ее служат самые разнообразные физические упражнения: кроссовый бег, гимнастика, упражнения на гибкость, координацию, с отягощениями и без них, спортивные игры, плавание, лыжные гонки, гребля и др. Задачи специальной физической подготовки (СФП) в спортивном ориентировании заключаются в совершенствовании физических качеств, наиболее характерных для этого вида спорта: специальной и силовой выносливости, координационных способностей. Средствами СФП являются: бег на тренировочных и соревновательных трассах с ориентированием, легкоатлетические кроссы, беговые и специально-подготовительные упражнения, направленные на избирательное развитие функциональных систем и групп мышц, участвующих в проявлении выносливости, силы, быстроты, ловкости[4].

Тренировочная деятельность ориентировщика характеризуется выполнением большого объема бега, продолжительного в аэробном режиме. В этом отношении здесь много общего с легкоатлетическим кроссовым бегом и бегом на длинные дистанции. Для достижения высоких результатов в ориентировании необходима разносторонняя физическая подготовка, в которой главным физическим качеством, обуславливающим результат, является выносливость, что требует использования высоких по объему тренировочных нагрузок[3].

Под выносливостью понимают способность спортсмена длительно выполнять работу без снижения её интенсивности или качества за счет прилагаемых волевых усилий. Измеряют выносливость либо временем работы на заданной интенсивности, либо количеством качественно выполненных попыток воспроизведения навыка при многократном его повторении.

Длительность работы до снижения её интенсивности и качества можно разделить на две фазы. Первая фаза – работа до появления *чувства усталости*, которая, как правило, свидетельствует о наступлении состояния утомления. Вторая фаза – работа на фоне

усталости за счет дополнительных усилий, позволяющих какое-то время поддерживать заданные интенсивность или качество работы – *фаза компенсированного утомления*. Соотношение этих фаз у разных спортсменов различна: у спортсменов со слабой нервной системой первая фаза длиннее, чем вторая, у спортсменов с сильной нервной системой вторая фаза длиннее, чем первая.

Волевое напряжение за счет, которого сохраняется интенсивность и качество работы, является общим психологическим компонентом для всех видов выносливости (силовой, скоростной, аэробной). Это значит, что, несмотря на специфику различных видов выносливости, спортсмен, имеющий более длительную фазу компенсированного утомления, чем другие будет обнаруживать свою особенность в любом виде выносливости (что при беге, что при выполнении силовых упражнений).

Проявление выносливости и её компонентов зависит от силы мотива. Например, соревновательный мотив, особенно командный (групповой), значительно увеличивает силовую выносливость некоторых спортсменов-ориентировщиков.

Для соревнований по спортивному ориентированию характерны протяженные и сложные по рельефу местности дистанции. Для успешного преодоления их наряду с такими физическими качествами, как скорость и сила, необходима выносливость, которая является определяющим фактором физической подготовки спортсменов-ориентировщиков. При развитии общей и специальной выносливости режим выполнения упражнения можно условно подразделить на непрерывный и "прерывный" (дискретный). При непрерывном режиме используются равномерный, переменный, контрольный и соревновательный методы тренировки, при дискретном - интервальный, повторный и повторно-переменный[1]. Для достижения высокого уровня специальной выносливости спортсмену необходимо добиться комплексного проявления отдельных свойств и способностей, её определяющих. При работе над развитием специальной выносливости основными являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, а также сочетание упражнений различной продолжительности при выполнении программы отдельного занятия.

Развитие специальной выносливости ориентировщиков предусматривает многократное прохождение отрезков дистанции с соревновательной или близкой к ней скоростью и непродолжительными паузами отдыха, прохождение соревновательных дистанций в условиях контрольных или официальных соревнований.

Интенсивность работы нужно планировать так, чтобы она была близкой к планируемой соревновательной. Можно использовать упражнения с интенсивностью, несколько превышающей планируемую соревновательную.

Существенное влияние на развитие специальной выносливости у ориентировщиков оказывают такие упражнения, при которых длина отрезка в сериях является постоянной или постепенно убывает. Однако при этом необходимо строго придерживаться следующих правил: паузы между отрезками должны быть не продолжительными; каждый очередной отрезок должен быть короче предыдущего или иметь такую же длину; общее время серии должно быть близко к тому, которое планируется показать в соревнованиях.

При развитии специальной выносливости следует обеспечивать:

- Большое разнообразие средств и методов совершенствования технико-тактических действий и развития специальной выносливости;
- Тесную взаимосвязь процессов технико-тактического совершенствования и развития специальной выносливости;
- Моделирование в условиях тренировочной деятельности всего возможного спектра состояний и реакций функциональных систем, характерных для соревновательной деятельности;
- Вариативность условий внешней среды как при развитии специальной выносливости, так и в процессе технико-тактического совершенствования[5].

Спортсмену приходится бежать по дорогам и бездорожью, по болотам, скалам, песку, по оврагам и пересеченной местности, преодолевать различные препятствия. Поэтому в кроссовую подготовку должны включаться упражнения на технику бега по различному грунту, технику бега с горы и в гору, развивать умение спускаться с крутых спусков. Специальная физическая подготовка должна занимать большую часть времени в тренировке ориентировщика. Необходимо создавать специальные трассы включающие дороги, высокотравие, бездорожье, каменные россыпи, пески, искусственные препятствия. При организации занятий в спортивном зале для успешного выступления в соревнованиях необходимо организовывать трассы с препятствиями, имитируя поваленные деревья, кочки, канавы, мягкий и топкий грунт и т.п. Все это позволяет сделать занятия и тренировки по физической подготовке более интересными и менее монотонными. Особенностью физической подготовки спортсмена-ориентировщика является выполнение работы любой мощности на фоне умственной деятельности[2].

Из многообразия традиционных физических упражнений выделим несколько наиболее важных для спортивного ориентирования.

1. Бег через лес с разной интенсивностью.
2. Бег через болото.
3. Бег по колено в воде.
4. Бег по песку.
5. Бег в подъем с разной интенсивностью.
6. Бег с волокушей.
7. Бег с отягощением (утяжеленный пояс).
8. Бег с забинтованной резиновым бинтом грудной клеткой (для развития межреберных мышц, участвующих в дыхании).
9. Бег по лестнице.
10. Бег по лесу в тяжелой обуви.
11. Бег по склону «по горизонтали».
12. Бег в подъем «серпантином».
13. Бег через кустарник.
14. Ходьба с рюкзаком (10-15 кг) в песчаный подъем.
15. Ходьба и бег по рельсу.
16. Многоскоки по грунту, песку.
17. Преодоление препятствий по узкой опоре (бревну через овраг).
18. Всевозможные варианты прыжков со скакалкой с отягощением и без него.
19. Преодоление на скорости искусственных и естественных препятствий (бревен, завалов, камней, стенок и т. п.).
20. Бег с измерением расстояний в разных условиях (песок, кустарник, подъем-тягун, спуск, высокотравье и т. д.).

В основе всех специальных упражнений лежит бег, потому что именно быстрое передвижение определяет результат в ориентировании.

Таким образом, для достижения высоких результатов в ориентировании необходима разносторонняя физическая подготовка, в которой главным физическим качеством, обуславливающим результат, является выносливость, что требует использования высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Литература

1. Беляков Л.В., Ганюшкин А.Д., Моисеенков А.Л. Основы тренировки в ориентировании на местности. / Л.В.Беляков, А.Д.Ганюшкин, А.Л. Моисеенков. – Смоленск: «Сирена», 2003. – с. 84 – 86.
2. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. / С.Ф.Богатов, О.Г. Крюков. - М., Воениздат, 2001. – с. 37- 40.

3. Ильин Е.П. Психология спорта. / Е.П.Ильин. – СПб: «Питер», 2008. – с. 110.
4. Москалев О.А. Исследования соревновательной деятельности спортсменов-ориентировщиков с использованием спорт-тестов и контролем уровня молочной кислоты. / О.А.Москалев. – СГИФК. – Смоленск, 2000. – с. 19 – 22.
5. Мызан Г.И. Чувство усталости как отражение объективных изменений физиологических функций при физическом утомлении. / Г.И. Мызан. – СПб, ЛГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – с. 103.
6. Нурмиаа В.И. Спортивное ориентирование. / В.И.Нурмиаа. - М., ФиС, 2007. – с. 43 - 49.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В.Н.Платонов. - Киев., «Олимпийская литература», 1997.- 583 с.
8. Смирнов В.Н., Сандомирский А.С. Ориентирование на местности (на украинском языке). / В.Н.Смирнов, А.С. Сандомирский. - Киев, 2005. – с. 57 – 58..

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ КАК О СПОСОБЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТА (СТУДЕНТА)

Славко А.Л., Ткаченко А.И., Третьяков А.А.

Белгородский Юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

tretyakov@bsu.edu.ru

Аннотация. Изучение сущностных закономерностей физической культуры в формировании нравственной культуры личности с необходимостью требует взаимосвязанного анализа каждого из феноменов. Прежде чем анализировать имеющиеся теории относительно предмета и объекта своего исследования, мы считаем необходимым высказать свои общие представления и подходы к сформулированной проблеме.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, курсант, личность, воспитание.

Феномен физической культуры и спорта в рамках данного исследования целесообразно рассматривать в двух аспектах: социально-педагогическом - как учебную дисциплину или педагогически опыт для спорта и как специфическое явление человеческой культуры [1].

При этом очевидно, что оба аспекта диалектически взаимосвязаны: физическая культура и спорт как составляющие педагогического пространства и педагогического

процесса обладают социокультурной институциональностью, поскольку представляют собой одно из проявлений культуры тела как антропологического феномена. В то же время собственно феноменальное, социокультурное бытие спорта и физической культуры в поле человеческого опыта невозможно без передачи, трансляции его в социуме от поколения к поколению и между людьми, живущими сегодня.

Физическая культура в высших учебных заведениях представлена, прежде всего, как учебная дисциплина, являющаяся важным элементом в программе целостного развития личности студента, его нравственно-духовных начал. Но она выступает необходимым элементом общей культуры и профессиональной подготовки студенческой молодежи в течение всего периода обучения. Она является обязательным разделом в составе гуманитарного компонента образования. Такое положение дисциплины «физическая культура» определяется ее значимостью в гармонизации духовных и физических сил, в формировании таких общечеловеческих ценностей, как активная жизнь, здоровье, физическая и психическая гармония, физическое развитие.

При этом следует отметить, что значимое место физической культуры и спорта, а также необходимость их развития коренятся в классических целях воспитания, направленных на формирование гармонически развитой личности. Между тем, данный идеал все еще совершенно далек от своего воплощения (по крайней мере, настолько, насколько идеал вообще может быть воплощен) в прагматике человеческой культуры [2].

Об этом свидетельствует как эмпирически достоверный опыт взаимодействия человека с физической культурой и спортом (например, интеллектуальный и морально-нравственный облик многих спортсменов), морально-этический контекст спортивных соревнований (применение допинга, например) и др., так и обилие научно-теоретических школ, направлений, подходов, точек зрения, пытающихся дать, с различных дисциплинарных и междисциплинарных позиций (философских, социологических, культурологических, педагогических и т.д.), адекватную интерпретацию очевидному разрыву между декларируемыми целями и реальным положением дел.

Данная проблемная ситуация разворачивается в двух планах. Во-первых, на фоне смены образовательных парадигм во всей широте социокультурных контекстов, связанных с жизненно важной необходимостью перехода от социокультурной системы репродуктивного типа к системе креативной, что возрождает цели образования и воспитания, где приоритетным является формирование цельной, гармоничной и свободной личности. Во-вторых, сменой социокультурной парадигмы общественного развития, которая проходит под влиянием глобализации [3].

Изменения, затрагивающие всю образовательно-воспитательную сферу социокультурного пространства человека, оказывают непосредственное воздействие и на систему физического воспитания, в частности.

Социокультурные трансформации личностного потенциала выдвигают научно-теоретическое требование формирования и дальнейшего развития теории физической культуры и спорта как следующей ступени исторического развития науки о физическом воспитании.

Наука о физическом воспитании возникла и развивалась как система знаний о физических упражнениях, прошедших путь от укрепления здоровья и формирования прикладных двигательных навыков через развитие двигательных возможностей и функций человека до формирования его личности и поведения.

В настоящее время на федеральном уровне принят ряд документов (закон о физической культуре и спорте, национальная доктрина образования, концепция развития физической культуры и спорта), конституирующих физическую культуру и спорт в качестве социокультурных институтов, в непосредственный круг деятельности государства.

Вместе с тем, желаемый уровень их развития находится еще в перспективе. Поэтому одним из наиболее приоритетных направлений повышения эффективности развития физической культуры и спорта являются обоснование теоретико-методологических основ формирования физической культуры и здорового образа жизни личности и внедрения новых образовательных программ в исследовательский и учебный процессы.

Необходимость решения новых задач повлекла за собой реституцию (восстановление) научно-теоретической базы функционирования физической культуры и спорта. В ней центральное место вновь отводится человеку во всей целостности его существования. Очертания реститутивного поля исследуемого феномена проявляются в позиционировании антропологического топоса современности. Это вызывает необходимость философского осмысления всего комплекса вопросов в области физической культуры и спорта, исходя из междисциплинарных позиций.

Интегративный взгляд на физическую культуру и спорт на основе базовых концепций философско-культурологического уровня позволил ученым в последние 15-20 лет более глубоко осветить их сущность на уровне теоретико-концептуального знания. При этом наблюдается общая тенденция смещения акцентов в понимании и развитии специфического вида культуры в большей мере с психосоматического на социокультурное в человеке.

Это, однако, должно сохранить их равноценную значимость, ибо в противном случае исчезает специфика физической культуры и спорта как процессов, направленных на развитие физического аспекта личности человека.

Данная научная идея породила ряд теоретико-методологических парадигм современного философского и социологического знания, сосредоточенных на обосновании теоретико-методологических основ формирования физической культуры человека с позиции взаимосвязи и единства процесса культурного развития и организационных форм физической культуры.

Признание равноценности аспектов базируется в системе разнообразных видов физкультурной деятельности и физической культуры, с одной стороны, и понимании человека как целостности, приоритета духовности в процессе развития своих физических возможностей, с другой.

Такой теоретико-практический ракурс исследования выявил необходимость должного отражения проблемы формирования нравственного начала личности в процессе занятия физической культурой и спортом.

Стало быть, возникает потребность понимания и переосмысления феномена физической культуры и спорта как одних из важнейших составляющих человеческой культуры вообще. Данное переосмысление представляется возможным, если сформировать в обществе новую систему представлений о ценностях физической культуры и спорта, характеризующих их с нравственно-личностных позиций.

В связи с изменениями современной реальности нам видится необходимость пересмотра взглядов на образование с точки зрения социокультурного подхода, суть которого связана с ответами на фундаментальные вопросы: в чем цель образования и современного в особенности, что включает в себя это понятие сегодня, какими качествами должен обладать образованный человек, к чему мы стремимся, ради чего задействованы колоссальные ресурсы.

Литература

1. Данакин Н.С. Деятельность как способ человеческого бытия // Социальные структуры и процессы: сб. научных статей. Вып. III. Белгород: Изд-во БГТУ, 2008. С. 42-51.
2. Лапин Н.И. Социокультурный подход и системно-функциональные структуры // Социологич. исследования. 2000. № 7. С. 3-12.
3. Сорокин П.А. Человек. Цивилизация. Общество // Общ. ред., сост. и предисл. Ю.А. Соколова. – М.: Политиздат, 1992. – 145 с.

ПРИМЕНЕНИЕ МАТЕМАТИЧЕСКОГО ПОДХОДА В СФЕРЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Собянин Ф.И., Канапина Р.Б., Турманова Ф.С., Джумашев М.К., Иванова К.Е.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород,
Западно-Казахстанский государственный медицинский
университет имени Марата Оспанова, Казахстан, г. Актюбинск,
Sobyenin@bsu.edu.ru, Kanapina@bsu.edu.ru*

Аннотация: в статье на основе изучения специальной литературы анализируется проблема применения математических методов в изучении проблем физкультурного образования. Рассматриваются некоторые возможные пути и способы внедрения математики в теорию и практику физического совершенствования в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: математика, физкультурное образование, обучающиеся, проблемы, внедрение.

В изучении физической культуры в настоящее время применяется много различных подходов. В том числе широко применяются различные разделы математики. Они необходимы для того, чтобы анализировать, интерпретировать, обрабатывать эмпирические результаты исследований и потому уже давно систематически используются учеными и педагогами. При этом существует необходимость применения математики в сфере физкультурного образования. Однако, возможности математических методов в данном виде физической культуры используются недостаточно. В то же время их применение вне всяких сомнений даст широкие возможности в получении новых данных о физической культуре в образовательной среде и позволит значительно повысить эффективность физкультурного образования. Для этого нужны новые идеи, новые аспекты, позволяющие предпринять активное внедрение математики в физкультурно-педагогической деятельности. В настоящее время еще мало проводится подобных исследований, что и определяет актуальность поставленной проблемы.

Цель данной статьи заключается в том, чтобы определить некоторые перспективные направления использования математических методов в физкультурном образовании. Основным методом настоящего исследования был анализ данных специальной литературы, индукция и дедукция, сравнение. Исследование проводилось на базе Белгородского государственного национального исследовательского университета и Западно-

Казахстанского государственного медицинского университета имени Марата Оспанова (Казахстан, г. Актюбинск) в 2016-2017 гг. Изучено 115 источников.

В специальной литературе советского периода иногда встречались работы, посвященные поставленной проблеме [3]. В частности, авторы рассматривали особенности применения прикладной математики в спорте, осуществляли анализ спортивных игр на основе теории вероятностей, использовали векторные операции, применяли принцип большинства, характеристики случайных величин, линейное программирование спортивных явлений, моделирование в спорте, планирование спортивной подготовки и другие математические средства и методы [3]. Встречается интересная интерпретация прикладной математики применительно к игре в шахматы [1], где обнаруживаются связи шахмат и математики в виде математических задач, головоломок, рекордов, составлении рейтингов.

Применение математического моделирования встречается в диссертационных работах. Например, разработано моделирование физической подготовки бегунов на длинные и средние дистанции [4]. В ряде публикаций разрабатываются математические модели регулирования обменных процессов в организме спортсменов. Так, в одной из таких работ предложена математическая модель обмена лактата в процессе спортивной тренировки, на основе которой можно, например, оценить индивидуальный анаэробный порог, максимальное потребление кислорода [2].

Помимо исследования проблем в спорте, математика применяется в физической реабилитации. В частности, описана математическая модель реабилитации нижних конечностей после получения травм [5]. Разработанная модель позволяет быстрее восстанавливать суставы нижних конечностей в период реабилитации спортсменов. Встречаются также работы, посвященные математическому моделированию в физической рекреации [6].

Вообще возможности математического моделирования в сфере физической культуры обширны. Скажем различные аспекты процесса физического совершенствования человека можно выстраивать с помощью линейного и нелинейного программирования, сетевого планирования, матричного, корреляционно-регрессионного моделирования и т.д. Помимо математического моделирования разрабатываются методы оценки результатов физкультурно-спортивной деятельности, прогнозируются спортивные рекорды, совершенствуются классификации, меняются правила соревнований, улучшается техника физических упражнений.

Вместе с тем, в физкультурном образовании, помимо методов математической статистики, применение математики встречается довольно редко. Исследование современных проблем физкультурного образования позволяет выявить некоторые

перспективные возможности, пути применения математических методов наряду с другими методами научного исследования. Обратим внимание на некоторые из них.

Применение математики в физкультурном образовании очень актуально в массовых обследованиях различных категорий обучающихся. В данном направлении фундаментальную роль имеют средние величины и отклонения от них. При условии, что расчет этих величин произведен с минимальными отклонениями и ошибками от реальности – результаты таких исследований становятся диагнозом всего процесса физкультурного образования, его эффективности. Однако, почти не встречается исследований, где авторы учитывают, например, моду или медиану, считая эти показатели несущественными. Вместе с тем они дают ценную дополнительную информацию о состоянии физкультурного образования. Кроме того, значительный интерес представляют корреляционные зависимости между показателями, отражающими процесс физкультурного образования. Некоторые методы изучения полученных экспериментальных данных специалисты считают уже устаревшими. В то же время в научных исследованиях предлагается использовать кластерный анализ, факторный анализ, регрессионный анализ, дискриминантный анализ, корреляционный анализ, которые уже хорошо известны, но мало используются в исследованиях, посвященных проблемам физкультурного образования.

Что касается моделирования, то в физкультурном образовании обычно встречаются педагогические, описательные модели-схемы, но не предлагаются математические модели, предназначенные для радикального изменения структуры и содержания педагогического процесса. Возможно, такие модели будут разрабатываться в будущем, поскольку образовательный процесс становится все более технологичным, но технологичным лишь внешне, а внутренние механизмы остаются по сути традиционными.

Другой явной проблемой физкультурного образования является его консервативный характер. Большинство специалистов в этой области убеждены например, что оценивать результаты неспециального физкультурного образования вполне достаточно, если диагностировать показатели физического развития и физической подготовленности обучающихся. Без внимания остаются оценки приобретенных двигательных умений, состояния здоровья, уровня теоретической подготовленности в сфере физической культуры, уровня мотивации по отношению к систематическим занятиям физическими упражнениями. Поэтому одна из задач в физкультурном образовании – это обоснование и разработка с помощью математических методов интегрального показателя, оценивающего уровень физического совершенства обучающегося и определенной социальной группы, а может быть и региона. Такие данные были бы весьма ценными для разработки программ регионального социального развития.

Совершенно без внимания остается метод индексов. Думается, что индексы – тоже дело ближайшего будущего. Хорошо известно, что ряд важнейших показателей развития социальной сферы оценивают ЮНЕСКО, ООН и другие авторитетные международные общественные организации именно с помощью индексов. Среди них применяются индекс уровня развития образования, индекс качества жизни, индекс развития культуры и некоторые другие. На основе расчета этих индексов производятся рейтинги стран всего мира по конкретным показателям, что является свидетельством уровня развития каждого отдельного государства и его места в мировой системе.

Помимо указанных перспектив существует масса других точек зрения, касающихся теоретического и практического применения математического аппарата для развития физкультурного образования. Думается, что важнейшие подходы к физкультурному образованию с позиции математики и ее отдельных разделов будут активно развиваться в ближайшей перспективе. Они должны быть направлены на самое главное – поиск новых способов управления образовательным процессом в сфере физической культуры для реализации полноценной преемственности культурного наследия в деле дальнейшего физического совершенствования развивающегося общества в меняющихся условиях жизнедеятельности.

Литература

1. Гик Е.Я. Шахматы и математика / Е.Я. Гик. - М.: Наука, 1983. – 176 с.
2. Прошин А.П., Солодяников Ю.В. Математическое моделирование лактатного обмена и его применение в спорте / А.П. Прошин, Ю.В. Солодяников// Автоматика и телемеханика. 2013. – С. 133-152.
3. Садовский Л.Е., Садовский А.Л. Математика и спорт / Л.Е. Садовский, А.Л. Садовский. М. Издательство Наука, 1985. – 192 с.
4. Хромцов Н.Е. Моделирование физической подготовленности высококвалифицированных бегунов на средние и длинные дистанции / Н.Е. Хромцов: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / ЦНИИ спорта. - Москва, 1993. - 19 с.
5. Яцун С.Ф., Локтионова О.Г., Понедельченко О.С. Математическое моделирование движения аппарата для реабилитации нижних конечностей после травм / С.Ф. Яцун, О.Г. Локтионова, О.С. Понедельченко // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 5.
6. http://dom-hors.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/pep/9-2011-2/koroleva.pdf.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СРЕДСТВАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА

Спирин М.П., Пальчиков П.В., Жилина Л.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

Аннотация: Для качественного выполнения боевых задач военнослужащим третьей категории армии России требуется в первую очередь достаточный уровень развития силы, быстроты и ловкости. Эффективным методом развития силовых способностей у военнослужащих данной категории является метод повторных непредельных усилий. Кроме того, гиревой спорт является российским национальным видом спорта и может быть представлен в разделе патриотического воспитания военнослужащих.

Ключевые слова: физическая подготовка, методика развития силы, гиревой спорт.

Общеизвестно, что боеспособность армии любого государства во многом зависит от уровня физической подготовки воинов. Данному разделу подготовки военнослужащих посвящено много работ, но чаще всего они только обобщают практический опыт [3; 6; 9 и др.]. Под физической готовностью принято понимать конкретное физическое состояние военнослужащих, обеспечивающее успешное выполнение боевых задач и характеризующееся соответствующей телесной развитостью, оптимальным функциональным состоянием организма и требуемым уровнем двигательной подготовленности [10].

Развитие, поддержание и восстановление физической готовности военнослужащих к боевым действиям обеспечивается под воздействием всех условий их жизнедеятельности. Для качественного выполнения боевых задач военнослужащим третьей категории требуется в первую очередь достаточный уровень развития силы, быстроты и ловкости. С некоторой условностью физическую готовность военнослужащего можно сравнивать с интегральной готовностью спортсмена к предстоящим важнейшим спортивным стартам.

Вместе с тем многие вопросы повышения уровня физических кондиций, сохранения и укрепления здоровья военнослужащих, проходящих военную службу по призыву и контракту, до настоящего времени остаются мало изученными. Прежде всего, это относится к рядовым и сержантам, матросам и старшинам которые составляют основу частей постоянной готовности.

Физическая подготовка является основным элементом боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач и одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил России. Общая физическая подготовка устраняет недостатки в подготовленности военнослужащих, способствует рациональному овладению техникой большого количества физических упражнений, благоприятствует созданию базы для специализированных нагрузок.

На современном уровне развития военной техники требования к профессиональной подготовке военнослужащих намного выше, чем 20 – 30 лет назад. Резко повысились требования к физической и психологической подготовленности военнослужащих. Все вышесказанное подчеркивает актуальность данных исследований.

Проблема исследований заключается в необходимости методики физической подготовки для военнослужащих третьей категории армии России, разработанной на основе результатов современных научных исследований с учетом особенностей профессиональной деятельности военнослужащих данной категории.

Цель работы: поиск средств и методов повышения эффективности физической подготовки военнослужащих армии России.

Объект исследований: физическая подготовка военнослужащих Армии России.

Предмет исследований: содержание и методы, применяемые в физической подготовке военнослужащих третьей категории.

Гипотеза: предполагалось, что применение средств и методов тренировки гиревиков массовых разрядов в физической подготовке военнослужащих третьей категории Армии России повысит качество выполнения контрольных нормативов, предусмотренных действующим наставлением по физической подготовке.

В ходе исследования решались следующие задачи:

1. провести анализ литературных источников для выявления изученности вопросов организации и проведения физической подготовки в Армии России;
2. разработать методику физической подготовки военнослужащих третьей категории на основе применения средств и методов тренировки гиревиков массовых разрядов;
3. апробировать эффективность экспериментальной методики физической подготовки для военнослужащих трех групп: срочной службы; проходивших службу по контракту на должностях солдат – сержант; офицеров и прапорщиков.
4. выявить особенности проведения физической подготовки в различных группах военнослужащих третьей категории

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследований:

1. анализ доступной научно-методической и популярной литературы; 2. педагогические наблюдения; 3. педагогический эксперимент; 4. тестирование; 5. опрос; 6. методы математической статистики.

В ходе исследований впервые проведена экспериментальная проверка эффективности применения средств и методов тренировочного процесса гиревиков

Таблица 1 - Характеристика участников эксперимента

испытуемые	возраст (лет)	воинское звание	срок службы	рост (см)	вес (кг)	индекс Кетле
первая группа						
\bar{X} - ср. значение	19,9	рядовые и матросы	один месяц	178,5	76,9	23,80
δ -станд. откл.	0,28			1,21	1,26	0,34
вторая группа						
\bar{X} - ср. значение	26,3	матросы, сержанты, старшины	4,9 года	178,8	81,6	25,60
δ -станд. откл.	1,08		0,76	2,38	3,03	1,02
третья группа						
\bar{X} - ср. значение	30,1	офицеры и прапорщики	11,8 года	177,7	69,2	24,7
δ -станд. откл.	1,08		1,41	1,62	8,23	0,84

Педагогический эксперимент проводился по форме параллельного педагогического эксперимента [2].. Все военнослужащие воинской части были распределены на три группы (таблица №1). В первую группу вошли военнослужащие срочной службы призыва весны 2015 года в количестве 30 солдат (матросов). Во второй группе военнослужащие, проходившие службу по контракту на должностях солдат - сержант (10 человек) и в третью группу вошли офицеры и прапорщики (10 человек).

Педагогический эксперимент проводился с июня 2015 года по июнь 2016 года во всех трех группах по выявлению эффективности разработанной экспериментальной методики, в основе которой было положено применение содержания тренировочного процесса гиревиков массовых разрядов. Военнослужащие второй и третьей групп занимались пять дней в неделю (кроме субботы и воскресенья) по астрономическому часу в день (с 12.00 до 13.00). Солдаты срочной службы занимались ежедневно утренней зарядкой, продолжительностью пятьдесят минут (с 7.00 до 7.50) и дневной тренировкой, продолжительностью один астрономический час (с 17.00 до 18.00). Занятия проводились на территории воинской части, для чего использовался гимнастический городок, стадион, спортивные площадки, спортивный уголок роты.

Педагогические наблюдения являлись неотъемлемой частью наших исследований. Они осуществлялись на первом этапе с целью оценки уровня физической подготовки военнослужащих и поиска путей повышения качества данного педагогического процесса.

Тестирование военнослужащих проводилось для оценки уровня физической подготовленности в соответствии с приказом Министра обороны РФ от 31 июля 2013 года №560. Комплекс контрольных упражнений состоял из трех упражнения для всех групп (на быстроту, силу и выносливость).

Оценка быстроты осуществлялась по времени преодоления стометровой дистанции. Оценка силы определялась по количеству правильно выполненных подтягиваний на высокой перекладине. Оценка общей выносливости осуществлялась по времени преодоления трехкилометровой кроссовой дистанции.

Требования к физической подготовленности считались выполненными, если военнослужащий набрал сумму баллов по таблице нормативов, соответствующую оценке «удовлетворительно» для своей возрастной группы и категории при условии выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении[10].

Наиболее эффективным методом развития силовых способностей, по нашему мнению, у военнослужащих третьей категории армии России является метод повторных непредельных усилий. Данный метод предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления [7].

Одним из требований применения данного метода является то, что в каждом подходе упражнение выполняется без пауз отдыха. Внешнее сопротивление (отягощение) должно составлять от 40 до 80% от максимальной в данном упражнении, что является наиболее приемлемым для данного контингента - в этих условиях наименее возможен травматизм. Скорость выполнения упражнений не высокая – до восьми упражнений в минуту. В одном подходе может быть не менее четырех повторений и не более двадцати. Отдых между подходами составляет от двух до восьми минут. В одном занятии рекомендуется применять от двух до шести серий, в каждой серии от двух до четырех подходов.

Основными средствами развития силы, применяемыми в ходе педагогического эксперимента, являлись упражнения гиревиков массовых разрядов [1; 4; 5; 8 и др.].

Таблица 2 - РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

вид военнослужащих	результаты сдачи контрольных нормативов				
	время выполнения	отлично	хорошо	удовлетвор.	неудовл
срочная служба	до	5 – 16, 7%	8 – 26,6%	12 – 40%	5 – 16,7%
	после	10 – 33,3%	14 – 46,7%	5 - 16,7%	1 – 3,3%
служба по контракту	до	1 – 10%	3 – 30%	3 – 30%	3 – 30%
	после	2 – 20%	5 – 50%	2 – 20%	1 – 10%
офицеры и прапорщики	до	2 – 20%	4 – 40%	3 – 30%	1 – 10%
	после	2 – 20%	6 – 60%	1 – 10%	1 – 10%

Анализируя результаты, приведенные в таблице № 2 видно, что наиболее низкий уровень подготовленности до педагогического эксперимента был в группе военнослужащих по контракту (30% даже не смогли получить оценку «удовлетворительно», а «отлично» получили только 10%). Наиболее высокий уровень был в группе офицеров и прапорщиков (20% офицеров получили оценку «отлично» и только 10% не смогли выполнить нормативы). В группе военнослужащих по контракту 16,7% получили оценку «отлично» и столько же процентов были не аттестованы.

После проведения педагогического эксперимента во всех группах военнослужащих обнаружена выраженная тенденция улучшения наблюдаемых показателей физической подготовленности. Количество сдавших на оценку «отлично» в группе №1 и № 2 увеличилась вдвое (в первой группе с 16,7% до 33,3%, во второй с 10% до 20%), а в третьей группе осталось без изменения – 20%.

Особо следует отметить, что количество оценок «хорошо» во всех группах военнослужащих увеличилось примерно вдвое, а количество оценок «удовлетворительно» значительно уменьшилось. Наибольшие положительные изменения выявлены в группе военнослужащих срочной службы (уменьшение с 40% до 16,7%) и уменьшение не сдавших нормативы с 16,7% до 3,3%. В группах № 2 и № 3 только по одному военнослужащему не сдали нормативы, но это по 10%. Приведенные факты позволяют нам утверждать об эффективности экспериментальной методики.

Апробированные в ходе педагогического эксперимента средства и методы физической подготовки военнослужащих третьей категории показали достаточно высокую эффективность и могут быть рекомендованы для широкого применения, т.к. практически не требуют дополнительных материальных затрат и специальных условий для их применения. Кроме того, гиревой спорт является российским национальным видом спорта и может быть представлен в разделе патриотического воспитания военнослужащих.

Наибольший вклад в сумму баллов, оценивающую уровень физической подготовленности военнослужащего (согласно действующих требований наставления по физической подготовке) составили результаты выполнения контрольных упражнений на силу – до 45%, несколько меньшую – до 35% на быстроту и наименьшую – около 20% на выносливость. Данное соотношение соответствует специфике двигательной деятельности военнослужащих третьей категории.

Литература

1. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.

2. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /Ю.Д.Железняк, П.К.Петров// М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
3. Концепция совершенствования физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации до 2016 г. - М.: Редакционно-издательский центр ГШ ВС РФ, 2008. - 18 с.
4. Пономарев, И. Е. Планирование тренировочного процесса для начинающих гиревиков/И. Е. Пономарев. - Ростов-на-Д.:РГЭ «РИНХ», 2006. - 187 с.
5. Суховой, А. В. Развитие силовых качеств с помощью внедрения в учебный процесс гиревого спорта/А. В. Суховой.- Ростов-на-Дону: РГЭУ «РИНХ», 2006. - 267 с.
6. Теория и организация физической подготовки войск: Учебник для курсантов и слушателей ВИФК /Под ред. Л.А.Вейндер-Дубровина, В.В.Миронова, В.Д.Шейченко. - СПб, 1992. – Ч.1.
7. Теория и методика физической культуры: Учебник /Под редакцией профессора Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
8. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки / В.Ф.Тихонов, А.В.Суховой, Д.В.Леонов. - ОАО «Издательство "Советский спорт», 2012. – 86 с.
9. Шикунов А.Н. Исторические этапы внедрения в профессионально-прикладную физическую подготовку военнослужащих Российской Армии элементов гиревого спорта // Мировая культура XX века: проблемы осмысления и изучения в современном социуме: Сборник мат-лов V-ой междунар. научн.-практ. конф. молодых учёных. – Тамбов: Першина, 2005. – С. 190-192.
10. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). <http://www.rregion.net/files/arc/books/Nastavleniya.doc>

НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ НЕПРЕРЫВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В КОНТЕКСТЕ АКТУАЛЬНЫХ ТЕОРИЙ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Стамова Л.Г., Назирова А.А., Аношкина Н.Л., Никифорова Т.Ю.

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского», Россия, г. Липецк

svista43@mail.ru, fara76@yandex.ru, afkl@bk.ru, nikiforovatatiana@yandex.ru

Аннотация: Физкультурное образование в условиях цивилизационного слома и значительного увеличения продолжительности жизни современного человека, приобретает все более отчетливую социокультурную направленность. Перед физкультурным знанием ставится задача изучения различных аспектов непрерывного влияния двигательной деятельности на нравственно-духовное и физическое состояние человека на протяжении всей его жизнедеятельности, обеспечивая гармонизацию взаимоотношений человека, общества и биосферы.

Ключевые слова: физкультурное образование, непрерывное физкультурное образование, физкультурное воспитание, личностно-ориентированный подход.

Абсолютно все проблемы человеческого бытия порождены человеческим сознанием и фундаментальное их решение может быть найдено только в одном направлении – целенаправленном изменении сознания людей. Путь без межличностных конфликтов и войн, без экологических и экономических кризисов, путь навстречу здоровью тела и души без лекарств – перспектива развития человека, познающего ограниченность собственного сознания и обретение решимости довести до логического завершения те озарения, которые предлагает материалистический путь познания.

Все звенья современной системы образования построены на воспроизводстве в каждом новом поколении стереотипов уходящей эпохи. В условиях цивилизационного слома в связи с появлением, и увеличивающимся год от года, людей (детей), обладающих способностями чувствования, прекогнозии (предвидения будущего), созданием условий для формирования мировоззрения людей с новым генетическим кодом, эта ситуация должна быть изменена. [3,5]

Современной психологией выделены ведущие технологии развития личности: технология коллективной мыследеятельности; проектного обучения; обучения как учебного исследования; технология «мастерская знаний» и др. [3, 4]

Становление личности человека – многоэтапный путь: из биологического субъекта

через его психическое развитие, интеллектуальное осознание его внутренних душевных проблем, духовных запросов. Они выражаются в вопросах "Кто я есть на Земле?", "Для чего я существую?", "Что есть Мир вокруг меня и внутри меня?". Решение поставленных вопросов выражается в когнитивной деятельности человека, направленной на познание законов взаимодействия системы социум – материя - микрокосмос на внешнем уровне; и законов, которые определяют развитие его эго - микрокосмоса внутри себя. Человек является частью космоса и в нем, в его генетическом коде, его подсознании хранится вся информация со дня рождения Вселенной, в виде "эволюционной памяти". [7]

Способы развертывания эволюционной памяти как пути познания мира обусловлены культурой народа и традиционно определяют или западный путь познания, идущий по направлению познания мира через разум, интеллект, мира во вне; или восточный – через познание внутреннего мира – микрокосмоса (как проекцию макрокосмоса). Все эти пути определяются материально-техническими и духовно-медитативными мировоззренческими позициями. В первом случае знание о мире и человеке приходит извне посредством приборов, аналитических методов и т.д.; во втором – как бы через озарение, открытие в себе того, что присуще всему миру (макрокосмосу). Указанные пути познания психологи определяют как экстравертный - западный и интровертный - восточный. [1,6]

На рубеже XX-XXI веков стала проявляться, в противовес исторически сложившемуся дуализму, третья сторона когнитивного процесса, которая открыла новое направление познания человека и мира, выражающегося в идее ноосферы. Такое рассмотрение вопроса ставит совершенно новые задачи перед образованием. Ноосферное образование включает в себя все стороны деятельности человека как биологического, так и духовного продукта природы. Методология ноосферного образования, прежде всего - учение о педагогическом методе, оно признает единство и системность Вселенной, включенность в это единство любого объекта и субъекта материального или идеального.

Образование в области физической культуры осуществляется в течение всей жизни человека и является неотъемлемой частью процесса общего образования; оно должно сосредотачиваться на практических проблемах и носить междисциплинарный, интегративный характер, способствуя осознанию духовно-нравственных ценностей, содействовать коллективному благосостоянию и уделять основное внимание проблеме целостного мышления через активную двигательную деятельность, способствующую выживанию. Оно не должно ограничиваться системой формального образования. Неотложной потребностью является объединение-интеграция физкультурного образования с другими формами образования; основы знаний по физической культуре должны касаться всех разделов дошкольной, школьной и внешкольной программ и образовывать единый и

неделимый органический непрерывный процесс, в рамках которого нельзя упускать из виду ни одной фазы, необходимой для объединения. [1,3]

В рамках формального образования на всех уровнях следует учитывать различные элементы учебного процесса (планы, программы, литературно-просветительские произведения и учебники, пособия и средства обучения, методы, спортивные сооружения и т.д.) и достигать интегративности. В связи с этим представляется возможным и необходимым включением в большую часть изучаемых предметов, аспектов, связанных с двигательными образами и постижения целостности личности через двигательную деятельность; разработка программ (дошкольных, школьных и внешкольных, профессиональных) междисциплинарными группами; изучение конкретных проблем действительности. [2,6]

Физкультурное образование должно осуществляться и вне урока физической культуры, физкультурных занятий, внеурочных форм, учебно-тренировочных занятий, подлежащих включению в существующие программы дополнительных форм организации. Оно должно стать катализатором или общим знаменателем в процессе обновления физкультурного образования во всех учреждениях всех уровней и специализаций.

Успех образования в области физической культуры состоит не только в том, чтобы добиться некоторых изменений в системе и методах образования. Эта задача требует применения новых концепций и новых методов обучения.

Формальное и неформальное физкультурное образование должно получить развитие через воспитание членов общества, хорошо понимающих взаимосвязь человека и природы, осознающих необходимость раскрытия своей целостности, сохраняя экологическое равновесие, заинтересованных в решении проблем окружающей среды и устранения возможности возникновения тех же проблем в будущем.

Основополагающим принципом личностно-развивающего обучения является принцип «развивающей помощи». Теоретико-методологические основы технологий развития личности позволили осуществить целостный рефлексивный анализ пути, пройденного «идеями личности» с момента ее зарождения в российской психологии до момента признания официального статуса психологии личности. Проведена теоретическая реконструкция и осмысление исторической динамики идеи личности в психологии. [4, 6]

Физкультурное образование, традиционно рассматривая проблемы профессиональной подготовки с выраженным естественно-биологическим (материальным) подходом, приобретает все более отчетливую социокультурную направленность. Перед физкультурным знанием ставится задача изучения различных аспектов влияния двигательной деятельности на нравственно-духовное и физическое состояние человека на протяжении всей его

жизнедеятельности, обеспечивая гармонизацию взаимоотношений человека, общества и биосферы. Особую значимость программы непрерывного физкультурного образования приобретают в свете революционного изменения когнитивной деятельности нового поколения с цифровым мышлением и настоятельной потребностью общества в инклюзии.

В этом контексте феномен устойчивого развития коррелирует с феноменом ноосферы, которая рассматривается в качестве идеала «устойчивого общества» будущего, где приоритетным является «гуманный разум», создающий предпосылки для гармонии человека, общества, биосферы.

Образование - стратегический ресурс общества, при условии осознания, что в ноосферном обществе не материя, энергия, или информация сама по себе, а на их основе культура и целостное мышление являются объектами внимания, способными создать новые технологии образования на пороге XXI века. Все вышесказанное в полной мере имеет отношение к непрерывному физкультурному образованию, которое формирует на основе духовно-нравственных ценностей физической культуры целостную природу человека, опираясь на целостное мышление, а непрерывность обеспечит устойчивый характер развития системы «целостный человек - общество - образование - биосфера».

Литература

1. Венгер А.Л., Культурно-историческая психотерапия / А.Л. Венгер, Е.И. Морозова // Психологический журнал университета Дубна. – 2012. – № 3. – С. 1-19.
2. Вербицкий А.А., Личностный и компетентностный подходы в образовании. Проблемы интеграции / А.А. Вербицкий, О.Г. Ларионова. – М.: Логос, 2009. – 336 с.
3. Волочков А.А., Активность субъекта как фактор психического развития (гипотезы, модели, факты) / Психологический журнал, 2003. – том 24, № 3. – С. 22-31.
4. Крейн У., Теории развития. Секреты формирования личности / Уильям Крейн – 5-е междунар. изд. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. – 512 с.
5. Латыпов И.В., Культурно-историческая психотерапия: В поиске своей ниши / И.В.Латыпов // Психологический журнал университета Дубна. – 2012. – № 3, – С. 20-28.
6. Сериков В.В., Образование и личность. Теория и практика проектирования педагогических систем. – / В.В. Сериков. – М.: Издательская корпорация «Логос». 1999. – 272 с.
7. Chernigovskaya T., Neurosemiotics – what has changed since the 80-ties? / T.Chernigovskaya // International Semiotic Congress, Imatra (Finland), June 2002. – p. 113-114.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ШКОЛЬНИКОВ

Терехов В.И., Кочергин Ю.П.

МБОУ «Гимназия №2», Россия, г. Белгород

МБУ ДЮСШ «Олимп», Россия, г. Белгород

Terehova@bsu.edu.ru

Аннотация: Влияние физических упражнений на организм школьника и на его работоспособность и двигательную активность в процессе обучения.

Ключевые слова: Физические упражнения, учебный процесс, физкультминутки, физические нагрузки.

Ни для кого не секрет, что организм школьника во время учебного процесса, а особенно в весенний период времени очень перегружен, для этого укреплению здоровья подрастающего поколения в учебных заведениях необходимо уделять особое внимание. Хорошее здоровье школьника обуславливает высокую работоспособность в учебной и общественной деятельности подростка и задачи его сохранения и укрепления за годы обучения в школе приобретают все большую актуальность в связи с увеличением интенсивности учебного процесса.

Как показывает практика, во время учебных занятий у школьников свободное время ограничено. Не имея опыта в рациональной организации труда и оптимальном использовании свободного времени, многие из них раньше времени снижают свою двигательную активность, что резко приводит к специфическим заболеваниям (особенно в конце учебного года), связанным с умственным переутомлением и гиподинамией (хроническая недостаточность двигательной активности), которая, как правило, сочетается с гипоксией (снижение потребления кислорода).

Исследования ученых подтверждают тот факт, что все системы организма человека нормально функционируют лишь в том случае, если регулярно получают оптимальную физическую нагрузку. В современных условиях люди, занимающиеся умственным трудом, могут получить необходимую физическую нагрузку, преодолеть отрицательные проявления гиподинамии и предупредить умственное переутомление путем систематического выполнения физических упражнений.

Одним из наиболее доступных форм ежедневных занятий физическими упражнениями, успешно решающих задачи оздоровления и общего физического развития школьника во время учебного процесса, является проведение физкультминуток на занятиях в режиме учебного времени.

Физкультминутка представляет собой комплекс физических упражнений, характер которых и форма проведения весьма разнообразны. Общий принцип построения комплекса состоит в том, чтобы обеспечить участие в движениях основных групп мышц, оказывающих в свою очередь активное воздействие на внутренние органы. Также следует обратить внимание на то, чтобы перед началом выполнения комплекса физических упражнений нужно обязательно открыть окно, чтобы был доступ свежего воздуха.

Положительное влияние физических упражнений на организм человека научно обосновано и подтверждено крупнейшими учеными в области физиологии, гигиены и физического воспитания.

Основное значение физкультминуток заключается в том, чтобы снять накопившееся утомление и повысить работоспособность. Как правило, у школьников, к концу учебного года, на занятиях снижается внимание, появляется вялость, что обусловлено понижением деятельности мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, застойными явлениями в лимфатических и кровеносных сосудах. Движения руками, головой, туловищем и ногами заставляют энергично сокращаться сердце, усиливают глубину дыхания, влияют на тонус нервной системы. В связи с этим резко снижается утомление и повышается работоспособность организма.

Таким образом, физкультминутка помогает в течение дня поддерживать на высоком уровне жизнедеятельность организма, сохранять работоспособность, бодрость и здоровье. Совершенно очевидно, что физкультминутка, помимо своего основного назначения, является стимулом выполнения рационального режима, организующим фактором в рабочем дне школьника.

ПРОБЛЕМЫ ВКЛЮЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПОДГОТОВКУ И ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

Ушакова Е.В., Чичканева О.А.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

ushakova@bsu.edu.ru

Аннотация: Физическая культура является здоровым образом жизни человека, которая определяет поведение человека и способствует решению воспитательных, социально-экономических и оздоровительных задач. Она, несомненно, влияет на успешную

учебу и плодотворную работу. ГТО должно реализовать здоровую нацию нашей страны и приобщить абсолютно всех к занятиям физической культуры.

Ключевые слова: Комплекс ГТО, физическая культура.

Современный учебный процесс требует от обучающихся большие психологические и физиологические требования. По статистике множество людей имеют проблемы со здоровьем и пассивно к этому относятся, не укрепляя его. Проблема отношения студентов к физической культуре и спорту является в наше время актуальной и масштабной. Физкультурно-спортивная деятельность для многих студентов не является насущной потребностью и не привлекает интерес личности к ней.

Проблемы включения студентов в подготовку и выполнение норм комплекса ГТО заключаются в том, что современная молодежь недостаточно мотивированна на занятия физической культурой, она утратила все спортивные ценности и не понимает важную составляющую здоровья человека. Все это связано со снижением образовательно-воспитательного потенциала занятий и мероприятий, ограниченностью всех возможных воздействий.

Так же немало важной проблемой для занятий физической культурой является время, так как многие студенты утверждают, что у них отсутствует свободное время на проведение физкультурно-спортивной деятельности. Нехватку времени можно сослать на лень или не хотение приобщаться к хорошему. Множество студентов свое свободное время предпочитают провести в Интернете или посвятить себя развлечениям.

Следующая проблема – здоровье. По статистике только 30% молодежи готовы к сдаче ГТО, остальные же 70% имеют значительные или малозначительные отклонения со здоровьем. Так как большинство студентов не отвечают требованиям ВФСК ГТО, перед преподавателями ставится задача подготовки их к сдаче тестов комплекса.

Еще одна проблема – это недостаточный уровень физической подготовки студентов и сжатые сроки проведения занятий. Данная проблема опирается на развитие быстроты на уже имеющемся уровне скоростно-силовых качеств, которая носит лишь поддерживающий характер. Студенты, которые хотят развить в себе физические качества, такие как быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость, не всегда могут это сделать. Причиной этому является непригодность многих спортивных площадок, а многие спортивные комплексы являются дорогостоящими. Так же необходимо учитывать и особенности и характер сложившейся системы физкультурно-спортивной работы с населением. На данный момент система физкультурно-спортивной работы ориентирована на решение довольно узкого круга задач и для их решения использует небольшой набор средств. Например, на уроках физкультуры и

спортивных тренировках основное внимание обычно уделяется лишь физическому воспитанию занимающихся, но занятия физкультурой и спортом редко используются совместно для формирования и совершенствования нравственных, эстетических, творческих и других духовных способностей человека, коммуникативной и экологической культуры.

Однако стоит заметить, что простое навязывание системы зачетов ГТО может не привести к ожидаемым результатам. Параллельно с внедрением системы ГТО следует повышать популярность занятий спортом посредством пропаганды здорового образа жизни через социальную рекламу, фильмы, сериалы, масс-медиа. Повышения доступности спортзалов для молодежи в сочетании с выработкой «моды на спорт» может действительно увеличить спортивные навыки современной молодежи, а система премирования за выполнения норм ГТО, могла бы стать материальным стимулом для занятий спортом.

Литература

1. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. Выпуск № 3 / 2015.

2. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методический комплекс (для студентов, обучающихся по специальности 050720 Физическая культура) / Захаров П.Я., Ельдепов В.Я., Ермаков Н.А. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010. - 178с.

3. Столяров В.И. Физкультурно-спортивная работа с населением на пороге XXI столетия: проблемы и пути их решения / Столяров В.И., Кудрявцева Н.В. // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997. - вып. 9. - С. 94-216.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Холоденко В.В., Кадуцкий А.А., Третьяков А.А.

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

Центр образования №1 города Белгорода,

Бел ЮИ МВД РФ им. И.Д. Путилина, г. Белгород, Россия

tretyakov@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье представлено содержание силовой подготовки школьников среднего возраста на уроках физической культуры. Описаны методики, в основе которых лежат специально-подготовительные упражнения в различном объеме по отношению к

другим частям занятия. Приведены данные тестирования и результаты контрольных измерений, полученные в итоге использования экспериментальных методик.

Ключевые слова: Физическая культура, школьники, силовая подготовка, урок.

Введение. Успех физической работоспособности детей среднего школьного возраста в значительной степени зависит от развития физических качеств. Постоянное развитие физических качеств является своего рода «пусковым механизмом» прогрессивного повышения функциональных возможностей детей [1, 2, 3]. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Одним из наиболее важных физических качеств являются силовые способности. Несмотря на большое количество исследований [1, 2, 3, 4, 5] в области силовой подготовки, в литературе недостаточно данных по методике развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста.

В связи с вышесказанным можно констатировать наличие проблемы, которая характеризуется, с одной стороны, необходимостью развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста, с другой, недостаточной разработанностью данного аспекта в доступных литературных источниках. Решению этой актуальной проблемы были посвящены наши экспериментальные исследования.

Цель работы состояла в определении влияния различных методик на развитие силовых способностей у детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

В исследовании были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать по данным литературных источников состояние проблемы развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста.
2. Разработать методики развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры.
3. Выявить влияния различных методик на развитие силовых способностей у детей среднего школьного возраста в процессе педагогического эксперимента.
4. Разработать практические рекомендации по развитию у детей силовых способностей.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что использование различных методик, основанных на повторном методе при выполнении упражнений с различной интенсивностью позволит определить эффективную, которая будет способствовать наилучшему развитию силовых способностей у детей среднего школьного возраста на уроках физической культурой.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогическое

наблюдение; педагогической эксперимент; контрольные испытания; математико-статистические методы.

Контрольные испытания проводились в начале и по окончании педагогического эксперимента. Для оценки силовых способностей у детей среднего школьного возраста были использованы следующие тесты:

1. Для оценки максимальной силы, мы использовали динамометрию кисти [1, 3, 4, 5].

Она проводится ручным динамометром (с тарировкой 90 кг). Положение испытуемых – основная стойка, поднять прямую руку (левую или правую) в сторону на уровне плеча при этом динамометр удерживается в руке. Испытуемый с максимальной силой давит на динамометр. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

2. Для оценки взрывной силы использовался прыжок в длину с места [1, 3, 4, 5].

Испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная лента, не заступая носками за нее. Затем толчком двух ног со взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь, приземлится как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точке приземления пятками. Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая попытка.

3. Для оценки силовой выносливости применялось подтягивание [1, 3, 4, 5].

Испытуемый находится в исходном положении – вис на перекладине. По сигналу он начинает выполнять сгибание и разгибание в локтевом суставе, так чтобы при сгибании рук подбородок находился на перекладине. Учитывается правильное выполнение подтягиваний, которое записывается в протокол исследования.

Проведение педагогического эксперимента предопределяло применение различных методик по развитию силовых способностей у детей среднего школьного возраста. В начале и по окончании педагогического эксперимента были проведены контрольные испытания. В педагогическом эксперименте приняли участие три класса детей (5 «А», 5 «Б» и 5 «В») в количестве 36 человек (мальчиков). Эксперимент проводился в течении 3-х месяцев на базе средней школы № 36 г. Белгорода, преподаватель Н.И. Зайцева. Ученики, принявшие участие в педагогическом эксперименте, были разделены на три группы: первая группа – 5 «А», вторая – 5 «Б» и третья – 5 «В».

Результаты исследования и их обсуждение. Для развития силовых способностей на уроках физической культуры мы опирались на программы физического воспитания для учащихся средних классов [3, 4, 5] и использовали метод повторных усилий, который включает несколько вариантов, различающихся величиной применяемых сопротивлений и режимом выполнения упражнений:

1. С многократным преодолением непределённого сопротивления до значительного (пределённого) утомления.

2. С многократным преодолением непределённого сопротивления с предельной скоростью.

3. С многократным преодолением непределённого сопротивления и с непределённым числом повторений.

При развитии силовых способностей первая группа детей до 60 % времени урока физической культуры применяла упражнения с многократным преодолением непределённого сопротивления до значительного (пределённого) утомления (подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа на определенное число раз и т. д.). (Например, величина сопротивления 6-8 ПМ, число повторений – 4-6. Показатель ПМ (повторный максимум) – применяется для обозначения величины отягощения. Например, дозировка 10 ПМ для каждого ребенка будет означать тот вес, с которого он может максимально выполнить 10 повторений). На другие варианты повторного метода отводилось по 20% урочного времени.

Эффект здесь состоит в том, что ребенок должен проявить предельное мышечное усилие, однако в данном случае предел усилия определяется не величиной сопротивления (весом штанги, например), а числом повторений. В зависимости от величины сопротивления предел усилий, т. е. момент наибольшего воздействия, может быть достигнут на четвертом, например, или на тридцатом повторении.

Вторая группа детей преимущественно использовала упражнения с многократным преодолением непределённого сопротивления с предельной скоростью (скоростные упражнения бега, прыжки и т. д., упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в максимальном темпе) (Например, величина сопротивления – 12-15 ПМ, число повторений 8-10), т.е. 60% урочного времени дети при развитии силовых способностей применяла второй вариант повторного времени и по 20% – другие.

В данном варианте также соблюдается условие предельного мышечного усилия, но предел определяется, прежде всего, скоростью движений.

Третья группа детей применяла упражнения с многократным преодолением непределённого сопротивления и с непределённым числом повторений. В отличие от рассмотренных выше вариантов здесь отсутствует условие предельного мышечного усилия. Вся работа выполняется в оптимальном, удобном для ребенка режиме (Например, величина сопротивления – 20-30 ПМ, число повторений – неограниченно). При развитии силовых способностей у детей среднего школьного возраста данный вариант повторного метода составлял 60% урочного времени, тогда как остальные только 20%.

На первом этапе педагогического эксперимента нами были изучены исходные

показатели развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 - **Исходные показатели развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста**

Группа	Динамометрия кисти, кг	Прыжок в длину с места, см	Подтягивание, кол-во раз
1	22,3±1,6	204,2±31,6	8,0±0,2
2	22,5±1,3	205,0±28,1	8,4±0,7
3	22,1±1,7	204,1±21,3	7,8±0,5

Результаты, представленные в таблицах, позволяют утверждать, что до начала основного этапа педагогического эксперимента у трех групп школьников отмечается равная степень развития силовых способностей. Данное утверждение подтверждают среднеарифметические показатели прыжков в длину (в первой группе – 204,2 см, второй – 205,0 см и в третьей – 204,1 см), динамометрии кисти (22,3, 22,5 и 22,1 кг соответственно) и подтягиваний (8,0, 8,4 и 7,8 раз соответственно).

На третьем этапе педагогического эксперимента было изучено влияние различных методик на показатели силовых способностей детей среднего школьного возраста. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – **Динамика показателей развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста первой группы**

Группа	Динамометрия кисти, кг		Прыжок в длину с места, см		Подтягивание, кол-во раз	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
1	22,3	26,4	204,2	205,3	8,0	9,2
P	P<0,05		P>0,05		P<0,05	
2	22,5	22,8	205,0	213,1	8,4	9,5
P	P>0,05		P<0,05		P<0,05	
3	22,1	22,8	204,1	206,0	7,8	8,7
P	P>0,05		P>0,05		P>0,05	

При анализе итоговых данных, мы обнаружили, что улучшение показателей развития силовых способностей отмечалось у школьников всех групп. Однако, наилучшие показатели в динамометрии кисти отмечалось у детей из первой группы, которое составило 4,1 кг (данные статистически достоверны), тогда как во второй и третьей группах данный показатель составил 0,3 кг и 0,7 кг соответственно (данные статистически недостоверны).

В конце исследования у школьников отмечались неодинаковый прирост показателей

прыжка в длину с места. Так, у детей из второй группы прирост среднеарифметического показателя составил 8,1 см (данные статистически достоверны). В тоже время данный показатель в первой и третьей группах составил 1,1 см и 1,9 см соответственно (данные статистически недостоверны).

Другая тенденция отмечалась при выполнении подтягиваний. У всех детей улучшение среднеарифметического показателя составило 1,2, 1,1 и 0,9 раза соответственно (данные статистически недостоверны).

Заключение. Таким образом, в результате проведенного педагогического эксперимента было выявлено, что у детей из первой группы при преимущественном использовании первого варианта повторного метода достоверно улучшаются показатели максимальной силы и силовой выносливости. У детей из второй группы в методике развития силовых способностей, которых преобладал второй вариант повторного метода достоверно улучшаются показатели взрывной силы и силовой выносливости. И наконец, когда в большей мере использовался третий вариант повторного метода, то не было выявлено достоверных изменений ни по одному показателю развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста.

Литература

5. Абсалямов Т.М. Научное обеспечение физической подготовки школьников: Педагогические и медико-биологические исследования / Абсалямов Т.М., Тимакова Т.С. — М.: Физкультура и спорт, 2003. — 191 с.
6. Богданов Г.П. Школьникам — здоровый образ жизни / Богданов Г.П. — М.; Физкультура и спорт, 2009. — 67 с.
7. Литвинов Е.Н. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанного на одном из видов спорта / Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Теркунов Б.И. — М.: Просвещение, 1996. — 87 с.
8. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей / Лях В.И., Мейксон Г.Б. — М.: Просвещение, 1993. — 120 с.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Погадаев Г.И. — М.: Физкультура и спорт, 2000. — 214 с.

**ОН-ЛАЙН ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМ ПОЛИТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ
ПЕТРА ВЕЛИКОГО**

Черкасова А.В.

*Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Россия,
г. Санкт-Петербург*

lipovka_a@spbstu.ru, av_cherkasova@spbstu.ru

Аннотация: В статье рассматривается новый вид реализации дисциплины «Физическая культура» с помощью интернет-технологий и портала «Открытое образование».

Ключевые слова: образовательная политика университета, дисциплина «Физическая культура», национальная платформа «Открытое образование» www.openedu.ru

Образовательная политика федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого» в части управления и реализации моделей образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата (специалитета) предусматривает изучение дисциплины «Физическая культура» в объеме 2 зачетных единиц в базовой части дисциплин (модулей).

Целью изучения дисциплины «Физическая культура» является формирование личности, обладающей активной жизненной позицией, самостоятельностью в принятии решений, чувством ответственности, нравственными качествами, способностью успешной социализации и умением применять разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, улучшения качества жизни и эффективности профессиональной деятельности [1,2,5].

Задачи дисциплины, решение которых способствует реализации данной цели:

- обеспечение понимания социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, установки на здоровый образ жизни;
- получение представлений о механизмах адаптации организма, о воздействии умственных и физических нагрузок на организм человека;
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных

процессов для профилактики профессиональных заболеваний, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;

- овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;

- овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов;

- получение знаний о роли и месте физической культуры и спорта в развитии общества в целом: в мире, стране и регионе проживания.

Результатом обучения (компетенцией) выпускника ООП, на формирование которой ориентировано изучение дисциплины «Физическая культура» (в соответствии с ФГОС ВО) является УК-7 - Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура» структурно входит в состав унифицированного общеобразовательного модуля и реализуется в рамках базовой части модуля программы бакалавриата (специалитета) в объеме 72 академических часов (2 зачетные единицы) по единой программе для всех образовательных программ в очной форме обучения. Дисциплина изучается на 1 курсе обучения по ООП бакалавриата (специалитета) [3,4].

Результаты изучения дисциплины «Физическая культура» используются на практических занятиях дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

Исходя из вышеуказанного и в соответствии с утвержденными учебными планами, составленными на основании ФГОС ВО/СУОС, институтам при планировании учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» (2 зачетные единицы) предлагается следующий вариант:

Дисциплина «Физическая культура» реализуется в СПбПУ Петра Великого посредством электронного обучения (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в соответствии с «Положением об организации и использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ высшего образования» СПбПУ. Изучение курса «Физическая культура» осуществляется в МООК-формате на Национальной платформе «Открытое образование» (<http://open.spbstu.ru/k-course/02physcul/>).

	Разделы дисциплины, мероприятия текущего контроля	Л, ач	СРС, ач
1.	Теоретический раздел		
1.0.	Организация работы по дисциплине. Механизмы освоения курса. Обзор основной и дополнительной литературы	4	
1.1.	Тема 1. Общая концепция теории и методике физической культуры		
1.1.1.	Введение в теорию физической культуры.	2	4
1.1.2.	Методические основы занятий физической культурой и спортом.	2	6
1.2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры, диагностика и здоровый образ жизни		
1.2.1.	Психофизиологические аспекты адаптации человека.	2	6
1.2.2.	Физиологические и биохимические основы физической культуры.	2	6
1.3.	Тема 3. Самостоятельная двигательная активность		
1.3.1.	Методические основы самостоятельной физической тренировки	2	4
1.3.2.	Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.	2	4
1.3.3.	Основы здорового образа жизни студента.	2	4
1.4.	Тема 4. Средства, формы и методы физической культуры в профессиональной деятельности человека		
1.4.1.	Основы профессионально-прикладной физической подготовки	2	6
1.5.	Спорт – интегративный фактор физической подготовки		
1.5.1.	Структура и социальные функции спорта	2	6
2.	Контрольный раздел	4	-
	Итого по видам учебной работы, ач	26	46
	Итого по видам учебной работы, зет	2.0	
	Общая трудоемкость освоения, ач / зет	72 / 2	

При использовании ЭО и ДОТ обеспечивается:

- индивидуальная траектория обучения;

- повышение доступности образования независимо от места пребывания обучающегося;

- самоконтроль обучающихся в течение всего процесса обучения.

В каждый учебный модуль курса «Физическая культура» входят конспекты лекций, видео лекции, кратко раскрывающие содержание темы, презентации, глоссарий, вопросы для самоконтроля и список рекомендованной литературы для самостоятельной работы, закрепления и расширения знаний по изученной теме.

Самостоятельная работа студентов (СРС) направлена на закрепление и углубление освоения учебного материала, развитие практических умений.

Виды самостоятельной работы студентов:

- работа с лекционным материалом, с учебной литературой;

- самостоятельное изучение разделов дисциплины;

- подготовка к контрольным тестам (изучение дополнительной литературы);

- выполнение домашних заданий, промежуточных тестов по модулям изучаемой дисциплины, итоговый тест по дисциплине, тест с прокторингом (идентификацией личности).

Для контроля самостоятельной работы студентов по каждому пройденному модулю имеются тестовые задания с выбором правильного ответа.

Руководство самостоятельной работой студентов осуществляет тьютор из числа профессорско-преподавательского состава ИФКСТ.

Методы контроля СРС:

- самоконтроль;

- контроль преподавателя.

Впервые курс «Физическая культура» на Национальной платформе «Открытое образование» был открыт для изучения в осеннем семестре 2016/17 учебного года. Первый опыт показал значительный интерес слушателей к данному курсу. Для прохождения курса записались 5411 человек, среди них студенты СПбПУ - 3380 человек, сторонние слушатели - 2031 человек. Успешно освоили курс и сдали итоговую аттестацию 20 % слушателей. Итоговую аттестацию с идентификацией личности (процедура *прокторинга*) с целью получения по завершении онлайн-курса электронной (подтвержденной) версии сертификата успешно сдали 7 человек. В дальнейшем, в соответствии с «Положением об организации и использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ высшего образования» СПбПУ, получение зачета студентами по дисциплине «Физическая культура» возможно только при условии прохождения итоговой аттестации с прокторингом, для чего на базе НОЦ СПбПУ, при

поддержке команды разработчиков курса из числа профессорско-преподавательского состава Института физической культуры, спорта и туризма, будут организованы специальные сессии для соответствующей сдачи итоговой аттестации.

Литература

1. Липовка А.Ю. Формирование компетенций у студентов в процессе занятий по физической культуре / А.Ю. Липовка, В.П. Торопов, В.А. Торопов // Отечественная физическая культура и спорт: опыт побед: Материалы научно-практической конференции «Всероссийский комплекс ГТО: развитие физической культуры и спорта в образовательных организациях. Герценовские чтения». Материалы XI Международной научно-практической конференции «Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы» / Под.общ. ред. А.Н. Дитятина. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. – С.368-376.

2. Липовка А.Ю. Дисциплина «физическая культура» в Санкт-Петербургском политехническом университете Петра Великого по новым стандартам ФГОС 3+ / А.Ю. Липовка, Р. Агаев // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы II Всероссийской научно-методической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. Казань, 24-27 ноября 2016г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. – Казань: Изд-во «Фолиант», 2016. – с.290-293.

3. Липовка А.Ю. Новые стандарты дисциплины "Физическая культура" в Санкт-Петербургском политехническом университете Петра Великого / А.Ю.Липовка, Р.М. Ольховский // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры : сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 16-17 декабря 2016г. с. 129-133.

4. Сущенко В.П. Стратегические направления развития физической культуры и спорта в Политехническом университете Петра Великого /В.П. Сущенко, А.Ю. Липовка, И.К. яичников // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. - СПб: ООО"Золотое сечение", 2016 –с. 153-159

5. Торопов В.А. Проблема повышения качества учебного процесса по физической подготовке для курсантов и слушателей образовательных организаций / В.А. Торопов, В.П. Липовка, А.Ю. Липовка // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры : сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 16-17 декабря 2016г. с. 215-220.

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ТРЕТЬЕМ УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шавенцова А.А., Александров А.В.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Первый Московский Образовательный Комплекс», Россия, г. Москва
shavenzova@list.ru, alanvi3@mail.ru

Аннотация: развитие компьютерных технологий, широкое использование интернета, телевидения, планшетов и телефонов, приводит к малоподвижному образу жизни современного ребёнка. Современный образ жизни всё меньше времени оставляет школьнику для общения с друзьями, для прогулок на свежем воздухе, а такие факторы как гиподинамия, неправильное питание, оставляет отпечаток на здоровье детей. Исследовательские работы многих учителей и психологов доказывают, что грамотное включение игр в учебный процесс, сможет облегчить процесс усвоения знаний, умений и навыков, а также будет иметь благоприятное воздействие на развитие психических и физических процессов.

Ключевые слова: физическая культура; подвижные игры; младший школьный возраст; урок; эмоциональное состояние.

Цель исследования заключалась в экспериментальной проверке влияния подвижных игр на повышение уровня эмоционального состояния детей начальной школы.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе ГБПОУ «1-й МОК». В эксперименте приняли участие 56 школьников 9-10 лет. Контрольную группу (КГ) составил 4 «К» класс, в количестве 28 человек; экспериментальную (ЭГ) - 4 «И» класс, в количестве 27 человек. В контрольной группе на третьем уроке физической культуры осуществлялся стандартный план занятий, в экспериментальной группе проводился урок по подвижным играм.

На данном уроке подвижные игры использовались как в подготовительной части, вызывая эмоциональный подъем и положительный настрой на дальнейшие упражнения, так и в основной части урока, способствуя закреплению и совершенствованию материала в условиях повышенной эмоциональности. В заключительной части урока использовались подвижные игры, эстафеты, танцевальные упражнения, игры с музыкальным сопровождением, с целью активного отдыха, перехода к спокойному состоянию и организации внимания обучающихся.

Результаты эксперимента.

В начале педагогического эксперимента с целью выявления отношения школьников к подвижным играм было проведено анкетирование с помощью анкеты «Подвижные игры в моей жизни».

Для выявления уровня эмоционального состояния исследуемых детей, нами использовалась методика цветовой психодиагностики М. Люшера. Данная методика основана на предположении о том, что выбор цвета отражает направленность испытуемого на определенное настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности. Результаты цветовой психодиагностики на этапе констатирующего эксперимента приведены в таблице 1.

Таблица 1 - Оценка результатов эмоционального состояния детей младшего школьного возраста в начале и в конце эксперимента

Эмоциональное состояние	В начале		В конце	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
	%	%	%	%
Благоприятное	33,3	35,7	55,5	39,2
Удовлетворительное	33,3	32,1	40,7	35,7
Неудовлетворительное	25,9	21,5	3,8	17,9
Кризисное	7,5	10,7	0	7,2

Результаты цветовой психодиагностики после проведенного эксперимента говорят о том, что в ЭГ 55,5% исследуемых детей имеют благоприятное эмоциональное состояние, КГ - 39,2%. Удовлетворительное эмоциональное состояние в ЭГ было выявлено у 40,7%, в КГ у 35,7% школьников. Неудовлетворительное эмоциональное состояние в ЭГ имеют 3,8%, в КГ 17,9%. Кризисное эмоциональное состояние в ЭГ не было выявлено, а в КГ выявлено у 7,2%.

В конце педагогического эксперимента нами было проведено вторичное анкетирование с помощью анкеты «Игры в моей жизни», с целью выявления отношения школьников к подвижным играм на третьем уроке физической культуры в начале и после проведенного эксперимента. В анкете было предложено три вопроса и на первый вопрос, о предпочтении в выборе игр, в ЭГ 62% опрошенных ответили, что любят играть в подвижные игры, в КГ выбрали этот ответ 28%. В ответ на вопрос чем бы вы хотели заниматься во время урока физической культуры, в ЭГ 31% школьников ответили, что хотят играть с одноклассниками, в КГ – 15%. В третьем вопросе школьники из предложенного списка должны были выбрать игры, которые они знают и умеют играть, 85% опрошенных в ЭГ выбрали подвижную игру «Белые медведи», в КГ большинство школьников (73%) свое предпочтение отдали компьютерной игре «Майнкрафт».

Заключение. Подводя итог, можно констатировать, что если использовать подвижные игры на третьем уроке физической культуры, то хорошо проявляется мотивация к занятиям физической культурой, школьники с радостью приходят на урок, делятся своими впечатлениями о прошлом уроке, с интересом спрашивают, какие игры будут сегодня. После урока физкультуры с применением подвижных игр дети заметно раскрепощены, психоэмоционально разгружены, с поднятой работоспособностью для дальнейшего продолжения дня.

Литература

1. Абаскалова Н.П. Электронная библиотека «Здоровье школьника»/ ФГУП НТЦ «Информрегистр», 2016.- 443 с;
2. Айзман Р.И. Проблемы и задачи здоровьесберегающей деятельности в системе образования на современном этапе / Р.И. Айзман и др. // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета, 2014. – №1 (17). - С. 9 -17;
3. Ласкене С. Здоровье будущего поколения: грамотность двигательной активности детей школьного возраста / С. Ласкене, А. Ласките // Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни : тез. междунар. симп. – Красноярск, 2010. – 61 с.

ЗАНЯТИЯ НА СТЕППЕРАХ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ УУД НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ МБОУ «ЛИЦЕЙ №32» ГОРОДА БЕЛГОРОДА

Шиловских К.В.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей №32»

г. Белгород, Россия

79202096765@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются новые физкультурные технологии по внедрению элементов степ-аэробики в урочную и внеурочную деятельность учебного заведения.

Ключевые слова: аэробика, физическая культура, школьники, лицей, степперы.

Сейчас идет большими шагами модернизация системы образования, однако, касательно предмета «Физическая культура», мы не можем не наблюдать тенденции

прошлого времени. Пора уже на смену однообразным упражнениям вводить новые методы укрепления спортивной и физической формы наших обучающихся.

Среди богатого выбора в мире фитнеса, мой выбор пал на степ-аэробику. Объяснить я это не могу, я неоднократно пытался ввести в уроки другие виды, на что все время слышал от своих воспитанниц, что им нравится степ-аэробика. Что вполне возможно является доступными упражнениями, естественными, как, будто человек поднимается по лестнице.

История возникновения этого стиля фитнеса подтверждает это. Ее изобрела более 10 лет назад легкоатлетка Джин Миллер, которой после травмы колена, врачи рекомендовали выполнять восхождение по лестнице. Такие ритмичные подъемы и спуски по ступеням показали отличный результат. Придя в форму, Джина решила оставить легкую атлетику и занялась созданием комплекса аэробики, который и стал именоваться «степ-аэробика».

Важной составляющей этого вида аэробики является музыкальное сопровождение. По физиологическому действию на организм, занятия степ-аэробикой можно приравнять к бегу со средней скоростью 12-18 километров в час, а также является хорошим средством аэробной нагрузки. Характерной особенностью является то, что степ-аэробика влияет на тело комплексно, деликатно корректирует форму ног и развивает все группы мышц. Тело приобретает более тонкие, пластичные и крепкие черты.

Данный вид аэробики достаточно эффективен для тех групп мышц, которые не так то просто задействовать: ягодич, задней части бедра и приводящих мышц бедра. А регулярные занятия также оказывают благоприятное воздействие на психическое состояние обучающихся.

И самое важное, на мой взгляд, степ-аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий.

Именно опираясь на все вышесказанное, я и решил использовать этот вид аэробики в своей работе. Впервые занятия по степ-аэробике я начал проводить шесть лет назад в БелГУ, а придя работать в лицей, уже занимаюсь этим пятый год. При разработке программ по физической культуре для девушек 10-11 классов я включил степ-аэробику в вариативную часть программы.

Как показала наша практика, степ-аэробика понятна и вполне доступна. Для изменения интенсивности достаточно лишь поменять высоту степпера. Из чего можно сделать вывод, что в одном классе могут заниматься обучающиеся с различным уровнем подготовки, а физическая нагрузка для каждого подбирается индивидуально.

Высота степпера составляет 15-30 сантиметров. Ширина – около 50 сантиметров.

Большое расстояние между степпером и стопами занимающихся, постановка только передней части стопы на него, образует риск травмирования ахиллова сухожилия. Таким образом, лучшим способом избежать травм на занятиях – правильное техническое исполнение движений. Туловище при выполнении восхождения на степпер сохраняет прямое положение. Угол сгибания колена зависит от высоты платформы, хотя он и не должен превышать 90 градусов. Коленки относятся к суставам, которые очень просто могут подвергаться травмам, поэтому нужно до минимума свести стрессовые перегрузки на него.

Наши занятия устанавливают комплексную направленность и включают упражнения на развитие всех двигательных свойств: быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости. А также постижение новых двигательных действий.

Мы не просто выполняем различные шаги на степперах, мы создаем сеты. Создаем танец, где каждый ученик может и хочет привнести что-то новое, показать и научить всех остальных новому, ранее не используемому. Это позволяет мотивировать моих учениц на занятиях таким видом урока, позволяет стать не только обучаемым, но и стать в некотором роде учителем. Чаще всего это становится возможным на второй год обучения, когда основные действия были уже изучены и рассмотрены. Это дает мне возможность увидеть своих учениц в различных стадиях их физического и психологического состояния, дать мне своего рода «вилку», в которой я могу задействовать как танец, так и силовой комплекс. Ведь мы с Вами прекрасно знаем, как тяжело приходится нам, учителям физической культуры, убеждать девочек старших классов заниматься на уроках. И возможности степ-аэробики позволяют мне увлекать девчонок занятиями. Они раскрываются не только в области практической физической культуры, общаясь в процессе уроков и вне их, нам удалось создать несколько исследовательских работ, причем не только в области фитнеса.

Технология построения оздоровительного урока предполагает три главные позиции:

1. Психологические и морфофункциональные особенности развития подросткового организма.

2. Специфика мотивации к занятиям физической культурой.

3. Подбор специальных средств и методов урока.

Продолжительность одного урока составляет 45 минут и состоит из трех главных частей:

1. Разминка (5-7 минут).

2. Основная часть.

3. Заключительная часть (4-8 минут).

Стоит отметить, что разминка и заключительная часть не могут быть меньше по времени, которое обозначено выше, вне зависимости от общей продолжительности урока.

При планировании урока необходимо иметь в виду тот факт, что развитие психоэмоционального и физического утомления у девушек происходит гораздо быстрее, чем у взрослых людей. Из-за этого в момент выбора упражнений необходимо учитывать, что при очень большом наборе упражнений количество повторений сводится до 4-8 раз.

Таким образом, я охарактеризовал особенности степ-аэробики как вида спорта, средства физического развития и укрепления всех систем организма.

Также мной была изучена специфика проведения занятий по степ-аэробике в школе и условия для достижения ощутимых результатов от занятий по степ-аэробике девушек 10-11 классов.

Внедрение систематических занятий по степ-аэробике в течение двух лет среди девушек 10-11 классов позволили у учащихся сформировать:

- интерес к занятиям физической культурой;
- правильную осанку;
- интерес к собственным достижениям;
- мотивацию здорового образа жизни;
- а также развить чувство ритма, темпа, согласованности движений с музыкой.

Упражнения на степпере, совмещенные с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Литература

1. С.В. Гончарук, К.В. Шиловских. Систематический подход в формировании основ здорового образа жизни и популяризации физической культуры в условиях современного ВУЗа // физическое воспитание студентов, 6 – 2012. – С. 42-46

2. К.В. Шиловских. Решение задач физической подготовки учащихся на уроках физической культуры // материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием, посвященной 60-летию образования Белгородской области – 2014 год.

3. К.В. Шиловских. Внедрение занятий фитнесом во внеурочную деятельность начальной школы как средство формирования здорового образа жизни младших школьников // материалы Всероссийской научно-практической конференции, с международным участием, посвященной 75-летию кафедры педагогики Белгородского государственного национального исследовательского университета Белгород (10-11 февраля 2015г.).

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**КОМПЛЕКСНАЯ МОДЕЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
ХАРАКТЕРИСТИК СИЛЬНЕЙШЕГО СПОРТСМЕНА-ПОЛИАТЛОНИСТА
(НА ПРИМЕРЕ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕТНИМ ПОЛИАТЛОНОМ)**

Борисова Е.В., Климова В.К.

Белгородский государственный научно-исследовательский университет,

Россия, г. Белгород

Shehanina.kate@mail.ru, klimova@bsu.edu.ru

Аннотация. Анализ модельных характеристик спортсменов, занимающихся летним полиатлоном, позволит более детально исследовать сильные и слабые стороны при построении тренировочного процесса и добиться наивысшего результата.

Ключевые слова: модель спортсмена, физические качества; летний полиатлон.

В современном мире на данный момент наблюдается тенденция к росту популярности здорового образа жизни. Это приводит к острой необходимости увеличения и развития спорта в целом и спортивных секций в частности. Сейчас стали набирать популярность те виды спорта, в которых можно заниматься как совсем младшим возрастным группам, так и ветеранам. Летний полиатлон является одним из таких видов.

Летний полиатлон представляет собой комплексный вид спорта, включающий спринтерский (60 м – четырехборье, 100 м – пятиборье) и стайерский бег (1000 м – четырехборье и 2000 м – пятиборье у девушек, 2000 м – четырехборье и 3000 м – пятиборье у мужчин), плавание (50 м и 100 м), метание гранаты и пулевую стрельбу.

Показанные в вышеперечисленных дисциплинах результаты переводятся табличным методом в очки, которые по прошествии всех видов суммируются и определяется победитель. Таблицы оценки итогов в полиатлоне дают возможность относительно объективно отслеживать степень развития физических качеств спортсмена.

Однако, как и в любом другом виде спорта, в летнем полиатлоне существует ряд проблем:

1. Неразвитость вида спорта во многих городах России;
2. Отсутствие или недостаточность материальной базы для проведения тренировок;
3. Отсутствие высококвалифицированных тренеров;
4. Данный вид спорта не является олимпийским видом спорта;
5. Соревнования зачастую проводятся в неподходящих условиях и в отсутствии достойной конкуренции из-за низкой популярности данного вида спорта.

Таким образом, летний полиатлон является сложным видом спорта, включающим в себя такие разноплановые дисциплины, которые нелегко гармонично тренировать. Поэтому и достичь высокого спортивного результата в данном виде спорта не всегда возможно. Для этого необходимо комплексно проанализировать свои физические качества и возможности в каждом из перечисленных видов, входящих в летний полиатлон и определить, на какой вид нужно сделать больший акцент.

Для анализа будет необходим некий «эталон» спортсмена-полиатлониста, касаемо физических качеств. Это и будет являться моделью спортсмена.

Давайте разберемся, что представляет собой модель спортсмена вообще и какие признаки она включает?

Модель спортсмена – комплексный набор определенных признаков, определяющий «эталон» по различным показателям для данного вида спортивной деятельности.

В данной статье попытаемся разработать комплексную модель физических качеств и психологических характеристик «сильнейшего спортсмена-полиатлониста».

Исследуя модельные характеристики физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, специализирующихся в летнем полиатлоне, было проведено анкетирование с целью ранжировать физические качества и психологические характеристики, необходимые спортсмену высокого класса (КМС, МС, МСМК) для достижения максимального результата.

Для оценки и самоанализа в процессе исследования была разработана анкета, позволяющая выявить и ранжировать, какими физическими качествами и психологическими особенностями должен обладать спортсмен, занимающийся летним полиатлоном. В опросе участвовали ведущие спортсмены России высокого класса (КМС, МС, МСМК). Данные представлены в таблице 1 в процентном соотношении.

Таблица 1 - Результаты опроса ведущих спортсменов-полиатлонистов

Вопрос / Звание	Каким основным физическим качеством, по Вашему мнению, должен обладать спортсмен, занимающийся летним полиатлоном?									
Вариант ответа	сила	быстрота	выносливость	ловкость	гибкость					
МСМК	20%	10%	70%							
МС	20 %	20 %	60%							
КМС	30 %	20 %	50%							
Вопрос / Звание	Какими личностными качествами, по Вашему мнению, должен обладать спортсмен, занимающийся летним полиатлоном? (Оценить по 10-ти бальной шкале, где 10 – это наиболее важное качество).									
Вариант ответа	целеустремленность	дисциплинированность	уверенность	инициативность	самостоятельность	смелость	настойчивость	решительность	самообладание	стойкость
МСМК	10	8	9	1	6	2	7	4	3	5
МС	10	9	8	2	7	1	6	3	5	4
КМС	10	6	8	2	3	1	9	4	7	5
Вопрос / Звание	Как часто вы посещаете (посещали, если спортивная карьера окончена) тренировки?									
Вариант ответа	2 раза в день ежедневно	Каждый день (включая выходные)	3-4 раза в неделю	1-2 раза в неделю						
МСМК	100 %									
МС	50 %	50 %								
КМС	30 %	70 %								
Вопрос / Звание	Укажите, сколько времени у Вас длится (длилась) тренировка?									
Вариант ответа	от 0,5 до 1 часа		от 1 часа до 1,5 часов			От 1,5 до 2-х часов				
МСМК						100%				
МС						100%				
КМС						100%				
Вопрос / Звание	Каким занятиям Вы отдаете (отдавали) предпочтение?									
Вариант ответа	плаванию в бассейне	стрельбе	легкой атлетике	метанию гранаты	тренировкам с отягощениями	психологическим тренингам				
МСМК	45%	5%	50%							
МС	45%	10%	45%							
КМС	40%	20%	40%							

Из проделанного опроса и выявленных данных, можем отметить, что в-основном, все спортсмены высокого класса, занимающиеся летним полиатлоном выделяют важными 3 основных физических качества-выносливость, силу и быстроту. Из личностных характеристик, способствующих получению высокого результата, спортсмены отметили целеустремленность, уверенность, дисциплинированность, самостоятельность и настойчивость. Многие, из опрошенных полиатлонистов, пришли на занятия в возрасте 10-12 лет из других видов спорта (плавания, легкой атлетики, игровых видов). Также, было отмечено, что спортсмены наиболее высокого класса отдают тренировкам наиболее продолжительное время, тренируясь каждый день утром и вечером, причем тренировки проходят для разных видов многоборья.

Таким образом, можно сделать вывод, что спортсмены-полиатлонисты, имеющие звание МСМК и МС наиболее тщательно подходят к тренировочному процессу и к своей функциональной подготовке. Однако они могут себе также позволить уделять время тщательному прорабатыванию одного вида многоборья, который по их мнению и по мнению тренера, является наиболее слабым, нежели тренировать все виды направленности. Также имеют место самостоятельные тренировки и исследование собственных функциональных возможностей без наблюдения тренера.

Большим преимуществом летнего полиатлона является разнообразие входящих в него видов спорта. Зачастую, спортсмен, не показавший в профильном виде спорта достойного результата, может «найти себя» в полиатлоне. Это позволяет продлить спортивную карьеру и добиться высоких спортивных достижений.

Литература

1. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М., 1986.
2. Требенюк А.И. Летний полиатлон: методика подготовки квалифицированных спортсменов-полиатлонистов: монография / А.И. Требенюк, А.А. Требенюк. – Брянск: БФ МосУ МВД России, 2007. – 172 с.
3. Уваров В.А. Полиатлон: учеб. пособие / В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола, 2003. – 120 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА И РЯДА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Бугаевский К.А.

Классический приватный университет, Институт здоровья, спорта и туризма,

г. Запорожье, Украина

apostol_luka@ukr.net

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного изучению значений ряда психологических показателей и проявлений половых соматотипов у спортсменок юношеского возраста, занимающихся баскетболом. Установлено, что спортсменок с андроморфным и мезоморфным половыми соматотипами, в исследуемой группе, было выявлено наибольшее число – 10 (83,34%) всех спортсменок. Показано, что по результатам самоидентификации гендерного типа личности у спортсменок, к маскулинному и андрогинному типам гендерной идентификации личности отнесены 9 (75,00%) девушек. Также определено, что средний уровень личностной тревожности установлен у 5 (41,67%) девушек, высокий уровень личностной тревожности – у 2 (16,66%) спортсменок, а низкий уровень ситуативной тревожности был определён у 4 (33,33%) спортсменок, средний уровень – у 6 (50,00%) спортсменок, высокий уровень ситуативной тревожности – лишь у 2 (16,67%). По результатам исследования сделаны практические выводы.

Ключевые слова: спортсменки, юношеский возраст, баскетбол, половые соматотипы, гендерная идентификация типа личности, личностная тревожность, ситуативная тревожность.

Проблема психосоматической взаимосвязи в вопросе определения гендерной идентификации, половых соматотипов и психологических особенностей спортсменок в процессе тренировок и соревнований, в современном профессиональном спорте, является весьма актуальной и востребованной [1-13]. Интенсивные физические и психо-эмоциональные нагрузки, при которых доминируют сомато-психические и психо-соматические преобразования у спортсменок, повышенная агрессивность и тревожность у спортсменок, в условиях жёсткой конкуренции в современном женском спорте, вот далеко не полный перечень проблем, требующий более глубокого изучения и осмысления [1-13]. Многочисленными отечественными и зарубежными исследованиями показано, что психологическое состояние спортсмена, является важной составляющей его соревновательной и тренировочной деятельности, поэтому проблема исследования влияния уровня личностной и ситуативной тревожности спортсменок является весьма актуальной [1-13]. Изменения

психологического настроения спортсмена в предсоревновательный и соревновательный периоды являются весомыми составляющими личного или командного успеха во всех видах спорта [4, 6, 10, 12]. Вопросы, касающиеся психологических особенностей тренировочно-соревновательной деятельности спортсменов, в разных видах спорта и их гендерно-возрастных изменений, всегда были актуальными для спортивной психологии и спортивной медицины [4, 6, 10, 12]. От знания этих особенностей и умения управлять ими, во многом зависят спортивная карьера и достижения любого спортсмена [2]. В особенности, по нашему мнению, недостаточно полно изучены особенности личностной и ситуативной тревожности у женщин-спортсменок, в командных видах спорта, с учётом их половых соматотипов и гендерной оценки их типа личности.

В последние годы достаточно масштабно проводятся исследования, посвящённые вопросам проявлений полового диморфизма у спортсменов и их проявлениям в различных видах спорта (Т. Хуцинский (2004); Л.А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина, 2013; Е.Ф. Кочеткова, О.Н. Опарина, 2014; Д. Б. Никитюк, В. Н. Николенко, С. В. Клочкова, Т. Ш. Миннибаев, 2015; К.А. Бугаевский, 2014-2017).

Ряд других исследователей, таких как Т.В. Артамонова, Т.А. Шевченко, 2009; Н. А. Дарданова; О.Г. Лопухова, 2013; Т.Ю. Маскаева, Г.Н. Германов, 2014; К.А. Бугаевский, 2016) уделяют внимание вопросам определения гендерной идентификации типа личности (в дальнейшем ГИТЛ), в т.ч. и у спортсменов.

Также был проведён ряд исследовательских работ по изучению личностной и ситуативной тревожности у спортсменов, в т.ч. и у баскетболистов, такими авторами, как В.В. Егоров, 2010; Н.А. Вареников, 2012; А.И. Рогачёв, Л.Г. Майдокина, 2015.

При анализе доступной научной и научно-методической литературы нами, практически, не найдено исследовательских работ по учёту и влиянию морфотипов, анатомо-антропометрических показателей и морфологических индексных значений на состояние психического здоровья у молодых женщин юношеского возраста, занимающихся баскетболом, с учётом их гендерной идентификации. Данная работа является попыткой более глубоко изучить данную проблему.

Целью статьи является попытка представить анализ результатов проведённого исследования, по полученным значениям индекса полового диморфизма, показателям гендерной идентификации типа личности, уровней ситуативной и личностной тревожности у спортсменок-баскетболисток, юношеского возраста.

Исследование проводилось в феврале-мае 2017 года на базе спортивно-тренировочного центра «Гарт» в г. Новая Каховка, Херсонской области. Средний возраст студенток юношеского возраста в исследуемой группе (n=12) составил $19,29 \pm 0,23$ года. Сроки занятия баскетболом в группе юношеского возраста варьирует от 3,4 года до 6,5 лет. Уровень

спортивной квалификации спортсменов – от I спортивного разряда до кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС).

За основу проведения исследования бралось определение ряда антропометрических показателей (длина и масса тела, ширина плеч и таза), определение показателя индекса полового диморфизма по Дж. Таннеру и У. Маршаллу [3, 5, 7, 8, 11, 13], проведение анкетирования всех участников исследования с использованием опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Вem sex role inventory») из 27 пунктов, предложенного к практическому использованию О.Г. Лопуховой для определения гендерной идентификации типа личности (далее ГИТЛ) (2013) [1, 2, 9, 10].

Также, нами применялись такие методы исследования, как литературный анализ доступных источников информации по изучаемому вопросу, методика тестирования Ч.Д. Спилбергера, в адаптации Ю.Л. Ханина для определения уровней личностной и ситуативной тревожности [6, 10, 12] и интервьюирование, для выяснения и уточнения имеющихся причин тревожности у спортсменов, в период тренировок и соревнований, метод статистической обработки.

В начале исследования были определены показатели индекса полового диморфизма (далее ИПД) в данной группе спортсменов, принявших участие в проводимом исследовании. Для определения типа телосложения у девушек использована схема диагностики соматотипа, в основе которой лежит определение ИПД по J.M. Tanner и W. Marshall (1968, 1979) [3, 5, 7, 8, 11, 13]. Данный индекс, с использованием значений ширины таза и плеч, позволяет относить женщин к гинекоморфам, мезоморфам и андроморфам [3, 5, 7, 8, 11, 13], и позволяет выявить гендерные особенности обменно-гормонального статуса и установить соответствие половой принадлежности [3, 5, 7, 8, 11, 13].

Нами были получены следующие результаты ИПД в исследуемой группе девушек-баскетболисток: среднее значение данного индекса в группе составило $81,56 \pm 1,23$. Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1) [3, 5, 7, 8, 11, 13]. При этом, андроморфный половой соматотип был определён у 5 (41,67%) спортсменок, мезоморфный половой соматотип – также у 5 (41,67%) спортсменок, гинекоморфный половой соматотип – у 2 (16,66%) спортсменок. При этом, обращает на себя внимание, что спортсменок с не женскими половыми соматотипами – андроморфным и мезоморфным, в исследуемой группе подавляющее число – 10 (83,34%) спортсменок, и всего лишь 2 (16,66%) спортсменки соответствуют значениям гинекоморфного полового соматотипа.

После статистической обработки и анализа полученных результатов проведённого анкетирования с применением опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» [1, 2, 9, 10] в группе (n=12), были получены следующие результаты значений гендерной идентификации типа личности (ГИТЛ): к маскулинному типу гендерной

идентичности типа личности были отнесены 4 (33,33%) девушки, к андрогинному типу личности – 5 (41,67%), и к феминному типу личности – 3 (25,00%) спортсменки.

Вновь обращает на себя внимание тот факт, что в данной исследуемой группе доминирует комбинация маскулинного и андрогинного типов гендерной идентификации личности – у 9 (75,00%), что практически совпадает с соматическими изменениями в половых соматотипах по значениям ИПД в классификации Дж. Таннера.

При определении уровней ситуативной и личностной тревожности у юных баскетболисток, мы проводили тестирование, с применением двух бланков с вопросами: один бланк предназначен для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для фиксации и измерения уровня личностной тревожности [6, 10, 12]. При этом – низкому уровню ситуативной и личностной тревожности соответствует сумма полученных баллов ≤ 30 баллов, для среднего уровня – от 31 до 44 баллов, для высокого уровня тревожности – 45 и $>$ баллов [6, 10, 12].

Данные исследования о личностной тревожности спортсменок таковы: низкий уровень личностной тревожности был определён у 5 (41,67%), средний уровень личностной тревожности – также у 5 (41,67%) девушек, высокий уровень личностной тревожности – у 2 (16,66%) спортсменок.

Показатели ситуативной тревожности в исследуемой группе юных баскетболисток были таковы: низкий уровень ситуативной тревожности был определён у 4 (33,33%) спортсменок, средний уровень – у 6 (50,00%) спортсменок, высокий уровень ситуативной тревожности – лишь у 2 (16,67%).

Данные интервьюирования показали, что в количество спортсменок с высоким уровнем ситуативной тревожности входят молодые спортсменки с недостаточным соревновательным опытом.

Выводы:

1. При исследовании значения индекса полового диморфизма достоверно установлено, что представительниц андроморфного и мезоморфного половых соматотипов, было выявлено значительное число – 10 (83,34%) всех спортсменок, что является прогностически неблагоприятным показателем в соматической перестройке организма девушек.

2. При исследовании показателей гендерной идентификации типа личности (ГИТЛ) у спортсменок в исследуемой группе, к маскулинному типу гендерной идентичности типа личности спортсменок были отнесены 4 (33,33%) девушки, к андрогинному типу личности – 5 (41,67%), и к феминному типу личности – 3 (25,00%) спортсменки.

3. Низкий уровень личностной тревожности был определён у 5 (41,67%), средний уровень личностной тревожности – также у 5 (41,67%) девушек, высокий уровень личностной тревожности – у 2 (16,66%) спортсменок.

4. Показатели ситуативной тревожности в исследуемой группе юных баскетболисток был таков: низкий уровень ситуативной тревожности был определен у 4 (33,33%) спортсменок, средний уровень – у 6 (50,00%) спортсменок, высокий уровень ситуативной тревожности – лишь у 2 (16,67%).

5. Высокий уровень личностной и ситуативной тревожности присущ молодым спортсменкам, с недостаточным опытом соревновательной деятельности и незначительными показателями уровня спортивной квалификации.

6. Полученные данные говорят о процессе стойкого формирования соматической и психологической составляющих организма спортсменок в несвойственные для женского организма андроморфный и мезоморфный половые соматотипы полового диморфизма и маскулинный и андрогинный типы их гендерной самоидентификации типа личности.

Литература

1. Артамонова Т.В. Гендерная идентификация в спорте: Монография / Т.В. Артамонова, Т.А. Шевченко. – Волгоград : ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2009. – 236 с.

2. Бугаевский К.А. Изучение показателей гендерной идентификации у девушек-спортсменок / К.А. Бугаевский // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2016. – № 10-5 (18). – С. 29-37.

3. Бугаевский К.А. Исследование особенностей ряда антропометрических значений и морфологических показателей у волейболисток / К.А. Бугаевский // «Физкультура, спорт, здоровье», сборник статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. –2016. – С. 138-142.

4. Вареников Н.А. Преодоление тревожности в спорте / Н.А. Вареников // Вестник ВГТУ. – 2012. – № 10-2. – С. 166-170.

5. Дарданова Н.А. Характеристики весоростовых показателей женщин 20-25 лет, в зависимости от соматотипа, занимающиеся различными видами фитнеса / Н.А. Дарданова // Дети, спорт, здоровье: межрегион. сб. науч. тр. по проблемам интегративной и спортивной антропологии. Вып. 3 / Смоленская академия физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2007. – С. 77-82.

6. Егоров В.В. Влияние состояния тревожности на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов-юниоров / В.В. Егоров // Вестник МГОУ. – 2010. – № 3. – С. 38-44.

7. Кочеткова Е.Ф. Особенности и проблемы полового диморфизма в спорте / Е.Ф. Кочеткова, О.Н. Опарина // Современные научные исследования и инновации. –2014. – № 7. – С. 15-20.

8. Лопатина Л.А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л.А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 12–3. – С. 504–508.

9. Лопухова О.Г. Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (Российский аналог «Bem sex role inventory») / О.Г. Лопухова // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 1–8.

10. Маскаева Т.Ю. Гендерные психические и поведенческие особенности женщин и их проявление как результат занятий различными видами спорта / Т.Ю. Маскаева, Г.Н. Германов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – С. 266-272.

11. Никитюк Д.Б. Индекс массы тела и другие антропометрические показатели физического статуса с учетом возраста и индивидуально-типологических особенностей конституции женщин / Д.Б. Никитюк, В.Н. Николенко, С.В. Клочкова // Вопросы питания. – 2015. – № 4. – С. 47–54.

12. Рогачёв А.И. Исследование соревновательной тревожности спортсменов разной специализации / А.И. Рогачёв, Л.Г. Майдокина // Science Time. – 2015. – №4 (16). – С. 659-664.

13. Хуцинский Т. Спортивная подготовка женщин-баскетболисток в аспекте полового диморфизма : автореф. дис. на соискание научной степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Хуцинский Тадеуш. – СПб., 2004. – 53 с.

ОСОБЕННОСТИ ЗНАЧЕНИЙ РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИКБОКСИНГОМ

Бугаевский К.А.

*Классический приватный университет, Институт здоровья, спорта и туризма,
г. Запорожье, Украина
apostol_luka@ukr.net*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, посвященного изучению значений ряда репродуктивных показателей и проявлений половых соматотипов у 15 спортсменок юношеского возраста, занимающихся кикбоксингом. Было определено, что количество спортсменок юношеского возраста, отнесённых к нехарактерным для представительниц женского пола, половым соматотипам (мезоморфному и андроморфному), доминирует в исследуемой группе спортсменок. Их количество суммарно составило 13 (86,67%). Установлено, что в данной группе спортсменок идёт активное формирование явлений гипоменструального синдрома с формированием олиго-опсоменореи и

пройоменореи, у 5 (33,33%) спортсменок была определена вторичная аменорея. что в группе имеется 10 (66,67%) спортсменок, у которых имеются комбинированные нарушения в этапности процесса полового созревания. Также, при анализе полученных данных исследований, установлено, что в группе имеется 10 (66,67%) спортсменок, у которых имеются комбинированные нарушения в этапности полового созревания, а у 10 (66,67%) спортсменок выявлены выраженные и средние значения проявления гиперандрогении по шкале Ферримана-Галлвея.

Ключевые слова: спортсменки, юношеский возраст, кикбоксинг, половые соматотипы, менструальный цикл, гиперандрогения.

Вопросы, касающиеся различных аспектов женского спорта, в т.ч. и единоборств являются неизменно актуальными. Исследователи постоянно затрагивают проблемы, связанные с интенсивным длительным влиянием на женский организм физических и психо-эмоциональных нагрузок, в особенности у спортсменок пубертатного и юношеского возрастов, приводящих к изменениям во всех органах и системах организма спортсменок и формированием у них, вследствие адаптационных процессов, новых соматотипов, с видоизменёнными антропометрическими показателями и морфофункциональными значениями.

Это, в полной мере, касается и такого вида единоборств, который с каждым годом всё активнее осваивают спортсменки, в большинстве своём пубертатного и юношеского возраста, как кикбоксинг [4, 6, 11, 12]. Кикбоксинг (от англ. «kick» – бить ногой и «boxing» – бокс), вид спорта на основе восточных единоборств: каратэ, тхэквондо, муай-тай (тайского бокса), ушу и английского бокса [4, 6, 11, 12]. Основные преимущества кикбоксинга от других видов единоборств заключаются в том, что здесь используются разные нагрузки, рассчитанные не только на развитие мышечной массы, но и выносливости, координации движений, скорости, гибкости [4, 6, 11, 12]. В связи с этим, изучение данных изменений и механизмов адаптационных процессов в организмах юных спортсменок, активно занимающихся кикбоксингом, состояние их репродуктивной системы, является насущной и востребованной в данном процессе, и требует более интенсивного развития в изучении этой проблемы.

Данное исследование было проведено в августе-сентябре 2017 года, на базе спортивного клуба «Торнадо», г. Новая Каховка Херсонской области, специализирующегося на занятиях кикбоксингом у юношей и девушек пубертатного и юношеского возрастов, с добровольным привлечением к нему тренерского коллектива и 15 спортсменок. Все девушки были отнесены к юношескому возрасту, их средний возраст составил $20,08 \pm 0,75$ лет. Все спортсменки начали занятия в возрасте после начала месячных, в возрасте от 12,5 до 14 лет. Стаж занятий данным видом спорта – от 3,5 до 8,5 лет. Интенсивность и частота тренировок

– от 3-х до 5 раз в неделю, в среднем по 3-4 часа. В предсоревновательный период частота и продолжительность тренировок значительно возрастает. После проведения антропометрических измерений (определение размеров ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ) [2, 7], нами было проведено соматотипирование в данной группе спортсменок. Данные распределения спортсменок по половым соматотипам индекса полового диморфизма (ИПД), представлены в табл. 1:

Таблица 1 - Значения показателей половых соматотипов в группе (n=15)

Наименование показателя	Андроморфный половой соматотип	Мезоморфный половой соматотип	Гинекоморфный половой соматотип
Спортсменки юношеского возраста (n=15)	6 спортсменок 40,0%	7 спортсменок 46,67%	2 спортсменки 13,33%

Анализ полученных результатов показал следующее: среднее значение ИПД в группе составило $78,37 \pm 0,86$, что соответствует значениям мезоморфного полового соматотипа [2, 7]. Обращает на себя внимание, что количество спортсменок юношеского возраста, отнесённых к нехарактерным для представительниц женского пола, половым соматотипам (мезоморфному и андроморфному), доминирует в исследуемой группе спортсменок. Их количество суммарно составило 13 (86,67%). Тревожным является тот факт, что к уже имеющимся 6 спортсменкам явными признаками андроморфного соматотипа, в скором времени могут добавиться ещё семь. При этом тренировочные нагрузки, их частота и интенсивность не уменьшаются. Наоборот, с ростом профессионализма спортсменок и их соревновательной активности, неуклонно растут, что не могло не отразиться на их репродуктивной и эндокринной системах, проявившись в многочисленных, зачастую сочетанных нарушениях менструального цикла и проявлениях гиперандрогении, о чём речь пойдёт чуть позже. При изучении этапности процессов полового созревания у спортсменок в исследуемой группе, были выявлены особенности, представленные в табл. 2:

Таблица 2 - Изменения этапности процесса полового созревания в группе (n=15)

Наименование показателя	Нормальная этапность	Раннее менархе	Раннее телархе	Сочетанные изменения
Спортсменки юношеского возраста	4 спортсменки 26,67%	7 спортсменок 46,67%	3 спортсменки 20,00%	10 спортсменок 66,67%

При анализе полученных данных, обращает на себя внимание тот факт, что в группе имеется 10 (66,67%) спортсменок, у которых имеются комбинированные нарушения в этапности процесса полового созревания. Основными видами нарушений явились, выявленными анамнестически, раннее менархе и телархе. У 4 девушек, на момент начала занятий кикбоксингом, определена нормальная этапность полового созревания.

После проведения анкетирования по особенностям менструального цикла в исследуемой группе, были получены такие данные: наступление менархе – в группе спортсменок юношеского возраста ($n=15$) – $12,16 \pm 0,35$ лет. Срок установления менструального цикла у спортсменок пубертатного возраста составил $1,24 \pm 0,71$ года. Длительность менструального цикла – у спортсменок юношеского возраста – $38,37 \pm 0,34$ дня [1-3, 9]. Длительность менструального кровотечения в группе спортсменок юношеского возраста – $2,09 \pm 0,24$ дня (олигоменорея). У 5 (33,33%) спортсменок была определена вторичная аменорея, с интервалами между менструациями в отрезке времени от 60 до 120 дней [1-3, 9, 10]. Как видно из приведённых данных, в группе спортсменок, с одной стороны, сроки наступления менархе и установления менструального цикла (МЦ), соответствуют средним украинским показателям наступления [1, 2]. С другой стороны, в данной группе спортсменок идёт активное формирование явлений гипоменструального синдрома с формированием олиго-опсоменореи и пройоменореи в группе, при наличии у большинства спортсменок умеренных и скудных менструальных выделений [1-3, 9, 10]. Только у 2 (13,33%) спортсменок данной группы, отнесённых к гинекоморфному половому соматотипу, имел место нормальный менструальный цикл. По данным исследования удалось установить, что у 8 (53,33%) девушек группы имеет место предменструальный синдром и явления альгодисменореи [1-3, 9, 10].

В результате проведённого исследования по определению проявлений гиперандрогении, с использованием значений шкалы Ферримана-Галлвея в 11 зонах, удалось установить, что в группе умеренные проявления (менее 8 баллов) гиперандрогении в виде акне, себореи, умеренных проявлений гирсутизма выявлены у 8 (53,33%) спортсменок. У 4 (26,67%) имели место акне, себорея и оволосение, пограничное между нормальным и избыточным, которое было оценено от 8 до 12 баллов [1, 5, 8, 10]. У 3 (20,00%) спортсменок не было выявлено явлений гиперандрогении.

Выводы: 1. Установлено, что в данной группе спортсменок идёт активное формирование явлений гипоменструального синдрома с формированием олиго-опсоменореи и пройоменореи, у 5 (33,33%) спортсменок была определена вторичная аменорея.

2. В группе имеется 10 (66,67%) спортсменок, у которых имеются комбинированные нарушения в этапности полового созревания.

3. У 10 (66,67%) спортсменок выявлены выраженные и средние значения проявления гиперандрогении по шкале Ферримана-Галлвея.

Литература

1. Бугаевский К.А. Нарушения менструального цикла, гиперандрогения и занятия спортом / К.А. Бугаевский // Медико-физиологические основы адаптации и спортивной

деятельности на Севере: сборник тезисов Всероссийской, с международным участием, научно-практической конференции. – Сыктывкар, 6-9 октября 2015 г. – С. 13-15.

2. Бугаевский К.А. Особенности менструального цикла и ряда репродуктивных показателей у спортсменок, занимающихся тхэквон-до / К.А. Бугаевский // Наука-2020. – 2017. – № 3 (14). – С. 32–41.

3. Васин С.Г. Особенности тренировочного процесса женщин с учетом протекания овариально-менструального цикла / С.Г. Васин // Инновационная наука. – 2016. – № 8-3.– С. 114-116.

4. Ишмаков Р.Р. Программа спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг» / Р.Р. Ишмаков, А.В. Кувакин // МБУДО ДЮСШ «Буревестник». – 2017. – Челябинск. – 71 с.

5. Калинина Н.А. Диагностика и профилактика нарушений репродуктивной системы спортсменок / Н.А. Калинина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 1. – С. 49-51.

6. Коляда А.В. Некоторые перспективы развития женского кикбоксинга с учётом полового диморфизма / А.В. Коляда // Приоритетные научные направления: от теории к практике: сборник материалов VIII Междунар. научно-практич. конфер., Новосибирск, 2013. – С. 59–62.

7. Олейник Е.А. Соматипологические и эндокринологические особенности спортсменок, занимающихся борьбой и боксом / Е.А. Олейник, А.А. Дюсенова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 2 (96). – С. 116–120.

8. Писков С.И. Нарушения репродуктивной системы у спортсменок, занимающихся вольной борьбой / С.И. Писков, Н.Г. Беляев // Проблемы и перспективы современной науки: сб. науч. тр. – Т. 2. – №1. – Томск, 2009. – С. 30–31.

9. Солодков А.С. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

10. Фазлетдинова И.Р. Оценка репродуктивного и психического здоровья юных женщин-спортсменок / И.Р. Фазлетдинова, Р.З. Фазлетдинов // Материалы Третьего международного конгресса по репродуктивной медицине, Москва, 2009. – С. 24-25.

11. Ширяев А.Г. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 240 с.

12. Шундеев А.А. Многофакторная система оценки в смежных видах единоборств (бокс, кикбоксинг) у спортсменов в возрасте от 10 до 18 лет / А.А. Шундеев // // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 2. – С. 149-159.

ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ И ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Вареников Н.А., Попова И.Е.

Воронежский государственный институт физической культуры, Россия, Воронеж

nikolaj.varenikov@mail.ru, delta8080@mail.ru

Аннотация. В статье представлены особенности соотношений размеров отдельных частей тела спортсменов различных видов спорта. Указаны типологические характеристики конституции, характерные для успешных атлетов в избранном виде спорта.

Ключевые слова: конституция, телосложение, пропорции, антропометрия, виды спорта.

Двигательные возможности человека зависят от особенностей его телосложения: длины, массы, пропорций тела (соотношение размеров отдельных частей тела), особенностей конституции. Последние, как и тотальные размеры, влияют на выбор вида спорта, используемого варианта спортивной техники, а также тактики действий на соревнованиях.

Циклические виды спорта - это виды спорта с преимущественным проявлением выносливости, отличаются повторяемостью фаз движений, лежащих в основе каждого цикла, и тесной связанностью каждого цикла с последующим и предыдущим. В основе циклических упражнений лежит ритмический двигательный рефлекс, проявляющийся автоматически. Высокий результат в этих видах спорта в первую очередь зависит от функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, устойчивости организма к гипоксическим сдвигам, волевой способности спортсмена противостоять утомлению.

Циклические виды спорта включают в себя множество дисциплин: биатлон, велоспорт, гребля академическая, гребля на байдарках и каноэ, конькобежный спорт. Легкая атлетика включает в себя бег на короткие и длинные дистанции, бег с препятствиями, марафонский бег, эстафетный бег, спортивную ходьбу, метания диска, толкания ядра, прыжки в высоту и длину, тройные прыжки. Существуют определенные параметры размеров, пропорций и состава тела, которые характеризуют успешных спортсменов в каждом циклическом виде спорта.

В *велоспорте* присутствуют различные типы тела. Горняки обычно небольшого роста и очень легкие. При росте 170 см и весе 59 кг. В горовосхождении важным показателем является соотношение мощности к весу, то в разделке наибольшее значение имеет грубая устойчивая выходная мощность. Тем не менее, в целом велосипедисты всех специализаций

имеют схожий тип тела. Они имеют хрупкую верхнюю часть тела и более развитую мускулатуру ног.

Очень низкий процент жировой массы - еще один признак успешного велосипедиста. Диапазон доли жировой массы среди велосипедистов-мужчин в Европейском пелотоне составляет 6-11%, при среднем - 8%. Диапазон среди элитных велосипедисток составляет очень низкие 12-16%.

Амплуа велосипедиста отражается на его морфологических особенностях. Так, мастера спорта в гонках с преследованием по сравнению с велосипедистами – шоссейниками имеют большие массу тела, длину голени, обхваты бедра, голени и плеча, относительно короткое бедро [1].

Велосипедисты-спринтеры имеют, как правило, большую длину и массу тела, чем стайеры. Однако эти различия в последние годы имеют тенденцию уменьшаться: стайеры становятся крупнее [1].

Гребной спорт - единственный вид спорта, на выносливость, в котором масса тела, действительно является преимуществом. Так как дополнительный вес оказывает незначительный эффект на, силы трения между лодкой и водой. У женщин-легковесок средняя доля жировой массы составляет 12-16%, а у мужчин-легковесов - ниже 8%. У тяжеловесов средние показатели чуть выше.

Гребцы характеризуются высоким ростом, широкими плечами и тазом. Туловище гребца уподобляют перевернутому усеченному конусу. Спортсмены, занимающиеся академической греблей, отличаются (независимо от пола) длинными ногами, стопой и кистью, руками средней длины. По классификации В.В. Бунака, мужчины имеют гигантоидные пропорции тела (68,7% случаев), реже - паратейноидные или тейноидные; женщины отличаются гигантоидными (46,5%) или паратейноидными (43,3%) пропорциями [1].

Представители академической гребли имеют большие размеры тела, чем байдарочники, а последние превосходят каноистов. Гребцы на каноэ отличаются асимметрией размеров «тянущей» и «толкающей» рук (длина и обхваты больше у «тянущей» руки). При худших морфологических задатках байдарочники способны добиться высоких результатов (чаще на стайерских дистанциях), однако им для этого требуются большие затраты времени на тренировках. Немалое значение имеют подвижность в суставах и мышечная сила [1].

Конькобежный спорт. Конькобежцы имеют длину тела 177,5 - 178,6 см; массу тела - 72,4-76,8 кг и весо-ростовой индекс 430,0 г/см. Пропорции тела у конькобежца-многоборца и спринтера различны. Для многоборца характерны как длинные (43,4% случаев), так и средние по длине (56,6%) ноги. У спрингеров в 75,2% случаев ноги средней длины.

Изменчивость размеров тела у конькобежцев весьма велика. Например, для женщин размах значений длины тела составляет 19 см, массы тела - 13кг. При отборе в конькобежном спорте рекомендуется отдавать предпочтение высокорослым спортсменам (180-185 см) с большой массой тела. Сравнение конькобежцев, показавших лучшие и худшие результаты в беге на 500 м, свидетельствует, что более результативные имеют большие длину тела и ног, массу тела, частоту и длину шагов. Поэтому многие тренеры отбирают для занятий конькобежным спортом длинноногих и высоких подростков[1].

Легкая атлетика. Длина тела у бегунов-спринтеров меньше, чем у специализирующихся в беге на дистанциях 200 и 400 м, она достигает минимальных значений у марафонцев. Масса тела изменяется в иной закономерности: у бегунов на дистанции 100 и 400 м она превышает 70 кг, у бегунов на более длинные снижается и достигает 60 кг у марафонцев. Большая длина тела характерна для метателей и прыгунов в высоту.

При сравнении спринтеров и прыгунов, имеющих одинаковую длину тела, отмечаются большие обхватные и поперечные размеры тела у спринтеров и большие продольные размеры конечностей у прыгунов. Большинство легкоатлетов относится к гигантоидному типу пропорций тела (длинные ноги и широкие плечи). Среди бегунов встречаются длинноногие и узкоплечие спортсмены. Основным компонентом конституции легкоатлетов является мезоморфный (по Шелдону) [1].

Морфологические особенности по-разному влияют на успехи в легкоатлетическом спорте. Существует мнение, что скорость бега лимитирована не столько строением тела, сколько скоростно-силовыми качествами. При отборе спринтеров особенности телосложения следует учитывать лишь при первом, широком, «зондаже». Затем они уступают место педагогическим тестам. Однако у метателей и прыгунов в длину и высоту особенности телосложения, несомненно, влияют на уровень достижений [1].

Бегуны на длинные дистанции высокого уровня общеизвестно легкие и худые. Средняя доля жировой массы у элитных мужчин-марафонцев составляет лишь 7,3% - ниже, чем в любом другом виде спорта, а средняя доля жировой массы у бегуний на длинные дистанции составляет 12,4% - ниже, чем в любом виде спорта, за исключением бодибилдинга.

Бегуны на длинные дистанции сухие и легкие, а элитные бегунии имеют средний или выше среднего рост (рост мировой рекордсменки в марафоне Паулы Рэдклиф равен 195 см), в то время как рост мужчин ниже среднего. Кроме того, как мужская, так и женская элита имеют узкие бедра и ступни меньше среднего размера, а также диспропорциональные

показатели массы нижней части тела в верхней части бедер и меньше в нижней части бедер и голени. Все эти особенности способствуют экономии бега.

Спринт. Легкая атлетика (женщины): спринт - небольшие рост и вес, туловище короткое, ноги (особенно бедра) относительно длинные, мускулатура на верхних конечностях выражена незначительно, а на нижних (особенно на голени) сильно, широтные размеры незначительны [1].

Бег на средние дистанции - небольшой рост, однако туловище длинное, мускулатура умеренная, гранильная, окружность грудной клетки значительная [1].

Бег с препятствиями, барьерный бег - строение тела как и у спринтеров, но туловище длиннее, а нижние конечности несколько короче, причем относительно длинные голени и короткие бедра, мышцы на нижних конечностях (особенно на голени) сильно выражены [1].

Марафонский бег - при средней длине тела отмечена различная ширина плеч или при большой длине широкие плечи. Причем половина из них относится к парагармоидному типу - средненогие и широкоплечие [1].

Метание копья - самые легкие среди метателей, по росту незначительно превышают толкательниц ядра, наиболее развиты проксимальные отделы верхних и нижних конечностей [1].

Метание диска - самые значительные величины роста и длины ног, голень относительно больше, чем бедро, руки длинные и сильные, большой размах рук, сильно развит пояс верхних конечностей [1].

Толкание ядра - длинный корпус и короткие ноги, относительно длинные бедра и короткие голени, верхние конечности лишь немного длиннее, чем у других легкоатлетов, очень выражены широтные размеры, особенно плеч, сильно развиты мышцы, особенно мышцы бедер [1].

Прыжки в высоту - рост значительный, относительно короткое туловище и очень длинные ноги (особенно бедра), широтные размеры средние [1].

Прыжок в длину - рост меньше, чем в прыжках в высоту, ноги также короче, а голени, наоборот, длиннее, широтные размеры мускулатуры ног средние [1].

Лыжные гонки. Лыжники обычно имеют рост средний или чуть выше среднего. Средний рост лучших участвующих в олимпиадах, составляет 178 см, а лыжниц - 170 см. Рост дает механическое преимущество при отталкивании палками, что в лыжных гонках важно для продвижения вперед. Средний лыжник-олимпиец имеет всего 5% жировой массы, а средняя лыжница - только 11%.

У лыжников-гонщиков встречаются те же варианты пропорций тела, что и у не спортсменов. Однако у лыжников, участвующих в гонках на большие дистанции,

брахиморфный тип пропорций тела встречается чаще. На дистанции 20 км он отличается более чем половиной гонщиков. Тип конституции (по Шелдону) характеризуется резкой мезоморфией при умеренной эктоморфии: 1-6-2 или 2-6-3 [1].

Лыжный спорт. Тотальные размеры тела у лыжников высокой квалификации варьируют в достаточно широких пределах. Так, у членов сборной команды СССР, участвовавшей в Олимпийских играх в Саппоро, длина тела составила 164 - 179 см (мужчины) и 161 - 168 см (женщины). Различия длины тела определяют технику бега - высоту посадки, частоту маховых движений [1].

Плавание - неестественная деятельность для человека поэтому неудивительно, что тело типичного элитного пловца имеет некоторые необычные особенности. Успешные пловцы обычно высоки - часто очень высоки - с необычно вытянутым торсом и руками, которые позволяют им эффективно скользить сквозь воду и делать длинные гребки. У них также большие ступни и гибкие лодыжки, которые дают дополнительную мощь при ударе. Многие элитные пловцы обладают феноменально гибкими локтями, коленями и лодыжками. Типичный элитный пловец имеет 10-12% жировой массы, а типичная пловчиха - примерно 19-21 %.

Длина тела и другие тотальные размеры у пловцов-спринтеров больше, чем у стайеров. Размеры тела определяются (под влиянием отбора) и способом плавания: наиболее высокий рост и небольшой вес имеют плавающие на спине, низкий рост и большой вес — плавающие брассом [1].

Пропорции тела у пловцов зависят от длины дистанции и скорости плавания. Чем выше скорость и меньше дистанция, тем относительно короче туловище, длиннее руки, кисти, ноги. Однако у плавающих способами брасс и дельфин руки относительно короче, чем у плавающих кролем. Вместе с тем последние отличаются широкими плечами, узкими бедрами, длинными, стройными ногами. Брассисты имеют широкий таз и массивное тело [1].

Конституционально пловцы относятся к мышечному (атлетическому) типу телосложения. У высококвалифицированных мужчин мышечный компонент составляет 51-52 %, у женщин - 49-50% от массы тела; жира в организме (соответственно) - 10-16 и 14-20%; костный (независимо от пола) - 17-18 %. Однако жировой компонент имеет разную степень выраженности, достигая у марафонцев 32 %. Тип пловца мезоморфный при тенденции к эндоморфности у специализирующихся на дистанции 400 и 1500 м [1].

Г.С. Туманян и Э.Г. Мартиросов при отборе детей в ДЮСШ плавания рекомендуют учитывать:

- 1) тотальные размеры тела (они должны быть большими);

2) индексы соотношения конечностей и туловища (например, индекс конечностей = длина руки X периметр плеча + длина ноги X периметр бедра); норма - 70 дм².

3) соматотип родителей для исключения случаев семейной низкоросло [1]. .

Триатлон и пятиборье. Тело триатлета - это гибрид пловца, велосипедиста и бегуна. Профессиональные триатлеты обычно высокие, но не настолько высокие, как чистые пловцы. Средний уровень жировой массы у профи женщин и мужчин составляет 6-10% и 12-16% соответственно. Представители этого вида спорта мало отличаются от средних данных всех легкоатлетов.

Литература

1. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии). Учебник для ВУЗов ФК. / М.Ф. Иваницкий. - М.: Советский спорт, 2015. - 624 с.

ПОВЫШЕНИЕ СТАТИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПИЛОТОВ, ПРИ ПОМОЩИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК

Вонаршенко А.П., Засядько К.И., Язлюк М.Н.

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет

Имени П.П. Семенова-Тян-Шанского», г. Липецк

vonarsh1946@gmail.com

Аннотация: Показана целесообразность использования изометрических упражнений при проведении специальной физической тренировки пилотов, с целью повышения переносимости ими пилотажных перегрузок.

Ключевые слова: статозргометр, пилотажные перегрузки, безопасность полетов

Использование в полном объеме маневренных возможностей самолетов спортивной авиации в значительной степени определяется устойчивостью пилота к пилотажным перегрузкам [1].

В этой связи важное значение имеет, для повышения эффективности спортивного мастерства и обеспечения безопасности полетов, разработка и внедрение в практику мероприятий, направленных на повышение переносимости пилотом пилотажных перегрузок.

Среди этих мероприятий важное значение имеют средства и методы специальной физической тренировки.

В соответствии с Программой по физической подготовке пилотов спортивной авиации специальными упражнениями для повышения устойчивости пилотов к перегрузкам являются упражнения на специальных тренажерах (лопинге, батуте и др.).

Исследования, проведенные в последние годы [3] показали, что, наряду с ними, важное значение имеют упражнения, направленные на тренировку таких физических качеств, как сила и статическая выносливость мышц брюшного пресса и ног. От степени тренированности этих групп мышц зависит способность лётчика выполнять защитные противоперегрузочные мышечные приёмы при действии пилотажных перегрузок направления голова-таз.

Было показано, что в процессе тренировки статической выносливости увеличивалась анаэробная мощность окислительного метаболизма [2], наблюдалось повышение симпатического тонуса вегетативной нервной системы, также положительно взаимосвязанного с переносимостью акселерационных сил [3].

Отмечалось, что только комплексное повышение статической выносливости как мышц ног, так и живота позволяло достоверно увеличить устойчивость к перегрузкам [3].

Целью работы явилось изучение эффективности изометрической тренировки на статическую выносливость пилотов с использованием стенда-тренажера «Статоэргометр». Перед началом тренировки пилот фиксировал себя привязной системой. С помощью угломера и системы передвижения педалей устанавливали угол в коленных суставах 120 градусов при положении на педалях средней части стопы.

Тренировка проводилась два раза в неделю в свободное от основной деятельности время. В качестве тренировочной использовалась нагрузка величиной 75% от максимальной выполненной статической работы по данным статоэргометрической пробы [4].

В процессе выполнения тренировки лётчик двумя ногами создавал ступенчато возрастающее усилия величиной 120, 160, 200 и 240 кгс с удержанием каждого усилия в течение 30 с.

До начала тренировки и после её окончания на 1, 2 и 3 минуте регистрировали показатели сердечно-сосудистой системы с помощью анализатора параметров кровообращения осциллометрического (АПКО-8-РИНЦ-М). Определяли частоту сердечных сокращений (ЧСС), величины артериального давления (АД) минимального (М), среднего (С), бокового (б), конечного (к) и пульсового (п). Использовали также ряд показателей – систолический (СО) объем кровообращения и соотношение удельно фактического (УФС) к удельно рабочему сопротивлению (УРС).

В исследованиях приняли участие 26 пилотов – спортсменов, выполняющих полеты на высокоманевренных самолетах типа Як-52, в возрасте от 25 до 30 лет (средний

возраст – 27 лет), которые показали удовлетворительную переносимость статозргометрической пробы. Эффективность проведения тренировочного цикла на статозргометре по повышению статической выносливости пилотов оценивали, исходя из положения о том, что тренирующим фактором основного значения является не величина, а длительность изометрического напряжения [3]. Поэтому проанализировали влияние тренировочного цикла на длительность выдерживания статической нагрузки. Данные представлены на рисунке 1.

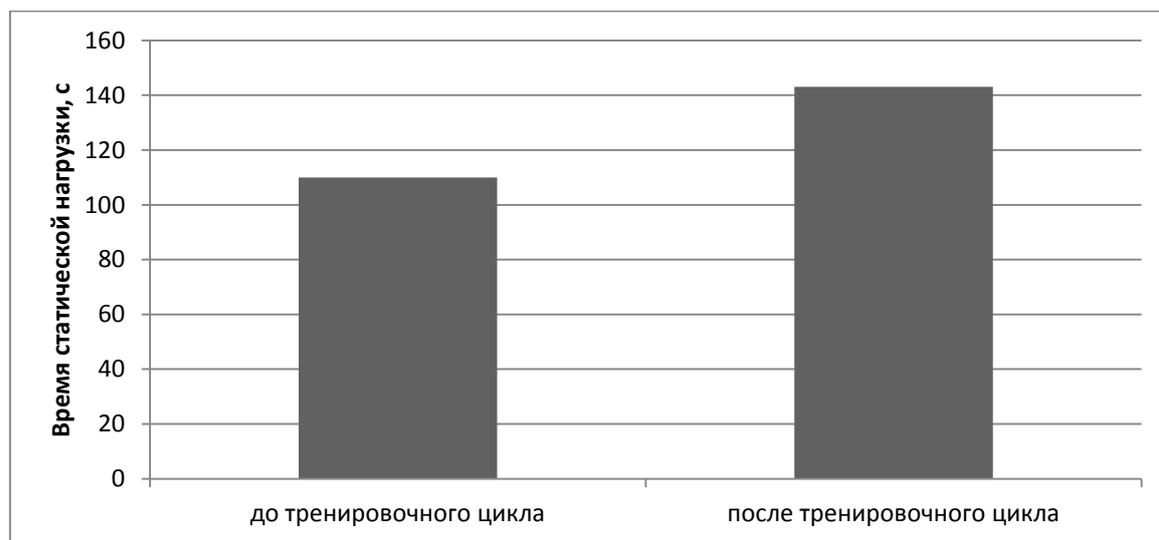


Рисунок 1 - Выдерживание статической нагрузки пилотами до и после тренировочного цикла

Как видно на рисунке 1, проведение тренировок статической выносливости приводит к 8-ой тренировке (концу цикла) к увеличению времени выдерживания статической нагрузки с $100 \pm 4,5$ с до $141 \pm 4,3$ с, т.е. на 28,2 % ($p < 0,001$). Причём, если до начала цикла диапазон времени каждой тренировки составлял 88 – 132 с, то в конце – 120-150 с.

Изменения показателей системы кровообращения у пилотов под воздействием тренировочного цикла в конце этапа удержания величины статической нагрузки 240 кгс в течение 30 с представлены в таблице 1.

Обращает внимание тот факт, что по мере тренировки имеет место однотипная тенденция изменения показателей. Она заключается в том, что к пятой тренировке отмечается снижение ЧСС, АД минимального, среднего, бокового и конечного при относительном приросте АД пульсового. К восьмой тренировке наблюдается стабилизация уровня величин всех показателей. Последующая тренировка не оказывает существенных изменений изучаемых показателей. При этом, к восьмой тренировке, по сравнению с первой, ЧСС снизилась на 16 %, АДс – на 7,4 %, АДб – на 5,6 %, АДк – на 4,8 %, а АДп возросло на 13,4%.

Таблица 1 - Реакция сердечно-сосудистой системы у пилотов в процессе тренировки с удержанием статического усилия 240 кгс в течение 30 с ($M \pm m$)

Показатели тренировки	ЧСС уд/мин	АД м мм рт ст	АД с мм рт ст	АД б мм рт ст	АД к мм рт ст	АД п мм рт ст
1	134 \pm 2,0	119 \pm 2,2	135 \pm 2,0	173 \pm 1,8	198 \pm 1,3	54 \pm 2,0
3	128 \pm 2,4	111 \pm 2,0	133 \pm 2,3	171 \pm 2,0	195 \pm 1,5	60 \pm 2,0
5	121 \pm 3,0*	105 \pm 2,6*	133 \pm 2,7	170 \pm 2,2	193 \pm 2,1	65 \pm 2,4*
7	115 \pm 3,0*	103 \pm 3,1*	131 \pm 2,1	166 \pm 2,7	190 \pm 2,8*	63 \pm 2,9*
8	115 \pm 3,2*	103 \pm 3,4*	127 \pm 3,0*	165 \pm 3,1*	190 \pm 2,9*	62 \pm 3,3*

Примечание: * - отличие статистически значимо, по сравнению с первой тренировкой ($p < 0,05$)

Следовательно, под влиянием тренировок одну и ту же величину рекомендуемой нагрузки лётчики обеспечивали более низким уровнем функционирования сердечно-сосудистой системы. Это характеризует появление экономизации в энергообеспечении выполняемой работы, являющимся одним из признаков тренированности организма.

В восстановительном периоде после седьмой-восьмой тренировки показатели гемодинамики уменьшились и через 3 минуты соответствовали фоновым значениям. Кроме того, отмечался переход регуляции сердечно-сосудистой системы с сосудистого типа на сердечный, как более экономный, что указывало на улучшение функционирования системы кровообращения. Это выражалось в росте СО на 14,2% ($p < 0,05$), АДп – на 12,5% ($p < 0,05$) и снижении периферического сопротивления в 2,2 раза ($p < 0,01$).

Таким образом, приведенные данные свидетельствуют о целесообразности использования курса специальных изометрических физических тренировок в течение месяца (2 раза в неделю) для повышения переносимости пилотажных перегрузок. Курс тренировок позволяет повысить статическую выносливость мышц брюшного пресса и ног на 28,2% и снизить степень выраженности физиологических реакций на статическую нагрузку на 7,4-16,0 %.

Литературы

1. Вартбаронов Р.А. Пилотажные перегрузки, их влияние на организм и способы защиты / Р.А. Вартбаронов – Библиотека лётчика – М., 1977 – 123 с;
2. Климов Е.А. Психология труда, инженерная психология и эргономика: учебник для академического бакалавриата / Е.А. Климов, О.Г. Носкова, Г.Н. Солнцева – М.: Издательство Юрайт, 2015 - 618 с.;
3. Пономаренко В.А. Теоретические и экспериментальные данные о профилактике безопасности полета / В.А. Пономаренко – М.: Когито-Центр, 2014 – 104 с.
4. Методики исследований в целях воачебно-лётной экспертизы / под ред. Е.С. Бережнова – М.: Военное издательство – 1995.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Колесник М.П., Репина Н.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Россия, г. Белгород

kolesnik@bsu.edu.ru ,repina@bsu.edu.ru

Аннотация: В статье говорится о том, как физическая нагрузка влияет на наше тело и мозг. А так же о том, насколько важны регулярные занятия физической культурой.

Ключевые слова: Физическая нагрузка, нейромедиаторы, школа, физиологические аспекты, когнитивные способности.

Очень сложно представить какую-либо взаимосвязь между физическими упражнениями и нашим мозгом. Но связь есть, и эта связь очень крепкая и закономерная. В последнее время наука занялась этим вопросом более детально. Проводится множество экспериментов, результаты которых подтверждают эту закономерность.

В качестве примера можно привести интересный и неожиданный опыт. Ежегодно проводится тестирование TIMSS (Международное мониторинговое исследование качества школьного математического и естественнонаучного образования). В 2000 году в этом тесте участвовала школа штата Иллинойс, как отдельный представитель. Результаты были поразительны: школа заняла 6 место в мире по математике. Кроме того, у школы были отличные показатели по физиологическим аспектам и по знаниям в разных областях науки. Все дело в том, что в начале 90-х годов в этой школе учителя физкультуры ввели новую программу. Суть программы заключалась в ежедневных утренних занятиях по часу, причем каждое занятие имело разную направленность.

Существует три пути, по которым спорт может влиять на состояние когнитивных процессов: подготовка к процессу обучения, помощь нейронным клеткам головного мозга более эффективно соединяться и содействие порождению новых нейронных клеток.

Физическая нагрузка готовит нас воспринимать информацию лучше, приводит нас в состояние мотивации, внимания. Спорт не только повышает содержание нейромедиаторов в головном мозге, но также и приводит их количество в баланс. Самые известные из нейромедиаторов – это допамин и серотонин. Серотонин ответственен за контроль эмоций, его называют «гормоном счастья». Допамин отвечает за наше удовольствие, играет важную

роль в процессе обучения человека. Отсюда следует, что физическая нагрузка позволяет нам чувствовать себя более собранными и сконцентрированными.

Разберемся подробнее в этом процессе. Во время физической активности усиливается кровообращение, и кровь активнее поступает в наш мозг, снабжая его питательными веществами. Наше дыхание становится более глубоким и активным, и в мозг поступает больше кислорода. Как известно, кислород играет огромную роль в работе головного мозга.

Качественная и регулярная физическая культура развивает наше тело и мозг. Результатом является наше качественное мышление, ясность мысли, мы меньше устаем и готовы больше работать.

Существует несколько условий, соблюдая которые мы сможем не только привести тело в форму, но и сделать работу головного мозга более эффективной.

Во-первых, тренировки должны быть регулярными. Пусть они будут непродолжительными по времени, но зато систематическими. Многие ученые советуют, проводить занятия в одно и то же время.

Во-вторых, тренировки должны быть качественными, но не слишком утомительными. Излишняя нагрузка может только навредить. Тут важен баланс и грамотное распределение нагрузки.

Доктор медицинских наук и профессор Гарвардского университета Дж. Рейти пришел к выводу, что самые полезные и продуктивные тренировки совмещают в себе как кардио тренировки, так и тренировки, где нужно выполнять сложные моторные действия. Отсюда следует, что начинать тренировки лучше с бега, а затем переходить к любому другому спорту.

Теперь разберемся подробнее с теми видами спорта, которые оказывают наиболее полезное воздействие на мозг.

Ходьба – это самый простой и доступный способ привести себя в активное состояние. Особенно полезна ходьба на свежем воздухе. Тогда мозг насыщается кислородом, и вы готовы к большим умственным нагрузкам.

Плавание - представляет собой совмещение нагрузки на все группы мышц с дыхательными нагрузками, что благоприятно сказывается на кровоснабжении нашего мозга. Этот вид спорта также помогает выработать выносливость и силу мышц и сердечно-сосудистой системы.

Командные виды спорта заслуживают отдельного внимания, так как сочетают в себе несколько важных моментов: физическую активность, координацию, тренировку внимания и скорости реакции. Также они полезны для развития концентрации внимания и в то же время учат работать в команде, координируясь в своих действиях с остальными игроками своей

команды и просчитывая ходы соперников. Сюда относятся такие виды спорта как: футбол, баскетбол, бейсбол, и можно добавить большой теннис, бадминтон.

Но существует ряд факторов, которые негативно действуют как на наше состояние, так и на деятельность головного мозга.

Занятия должны проходить комфортно для вас. Вы не должны испытывать полное истощение организма. Кроме того, нельзя резко начинать занятия спортом с больших нагрузок. Надо действовать постепенно, понемногу увеличивая нагрузку.

Не желательно заниматься постоянно экстремальными видами спорта. Мы испытываем напряжение, стресс. В мозг выбрасывается адреналин, гормон стресса, что вызывает высокую активность мозга, которая направлена на выживание. Вся энергия тратится на приведение организма в состояние спокойствия и защищенности, а никак не на развитие нейронных связей.

Как мы видим, регулярные физические нагрузки оказывают благоприятные условия для развития умственной деятельности, интеллектуальных способностей и для развития памяти.

Исследования в этой области ещё далеки от завершения. Но уже можно сделать вывод, что физическая активность и работа мозга — этот удивительный симбиоз, благодаря которому человек может развиваться как физические способности, так и когнитивные способности.

Литература

1. John J. Ratey Spark! The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain/ John J. Ratey, Eric Hagerman. — Quercus Publishing, 2010. — 304 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. — М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. — 336 с.
3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
4. Пермякова И. Развивай Мегаинтеллект// Персональный сайт Ирины Пермяковой. — 2013. — [Электронный ресурс] URL: <http://razvitie-intellecta.ru/sport-i-mozg-kak-fizicheskaya-aktivnost/>

О РЕАЛИЗАЦИИ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кудинова Г.А., Кудинов Е.В.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,

Россия, г. Белгород

МОУ «Пушкарская СОШ» Белгородского района,

Россия, Белгородская область

kudinova@bsu.edu.ru

Аннотация: в статье рассматриваются принципы и методические условия формирования общей и профессиональной культуры через реализацию воспитательного потенциала медико-биологических дисциплин у будущих учителей физической культуры.

Ключевые слова: студенты, образование, воспитание, общая и профессиональная культура.

В современных условиях компьютеризации различных сфер жизни человека, приоритета материальных ценностей над духовными, особенно актуальным становится вопрос воспитания не только высокоинтеллектуальной и креативной, но и высокоморальной личности. К сожалению, молодежь чаще всего поддается негативному влиянию пропаганды насилия, жестокости и безнравственности и, стремясь к поискам путей самореализации и адаптации в современном обществе, нередко игнорирует общечеловеческие ценности и принципы морали. В условиях переустройства общественной жизни страны проблема воспитания на всех образовательных уровнях стоит остро. Образование призвано осуществлять «формирование высокодуховной, нравственно зрелой и социально активной личности»[1]. Сегодня в образовании воспитанию отдается приоритет, и оно должно стать органичной составляющей педагогической деятельности, интегрированной в общий процесс обучения и развития.

Современный процесс вузовского обучения является важным элементом воспитательного воздействия на студентов, которое осуществляется через содержательные характеристики преподаваемых дисциплин. Учеба является одним из основных видов деятельности студентов. Поэтому именно во время учебного процесса, в основном, осуществляется их воспитание. В ходе обучения у будущих специалистов закладываются теоретические и практические основы избранной профессии, формируется отношение к ней, складывается конкретная жизненная позиция.

Содержание дисциплин медико-биологического цикла «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Экология человека» и других обладает значительным воспитательным потенциалом. Основными принципами их преподавания провозглашаются принципы гуманизации и гуманитаризации. Они подразумевают признание личности важнейшей ценностью и направлены на ее успешную адаптацию в обществе. Принципы ориентированы на развитие и саморазвитие толерантности, социальной и профессиональной ответственности, коммуникативности, познавательной и социальной активности, адаптивности, адекватной самооценки и др.

Эффективность решения воспитательных задач зависит от целенаправленного отбора содержания учебного материала. Наш многолетний опыт преподавания ряда медико-биологических дисциплин показал, что содержание обучения, как и методы, оказывают значительное влияние на формирование мировоззрения студентов. Мировоззренческий аспект содержания учебных дисциплин позволяет обеспечить продуктивную взаимосвязь учебной и воспитательной работы, построить целостный учебно-воспитательный процесс. Содержание обучения помогает студенту найти свое место и самоутвердиться в обществе. К методическим условиям, способствующим формированию мировоззренческих представлений, могут быть отнесены:

- анализ изучаемых явлений и обобщение сведений о них на разных теоретических уровнях;
- оценка преподавателем изучаемого материала с мировоззренческих позиций;
- реализация межпредметных связей между родственными курсами;
- решение различного рода познавательных и ситуационных задач.

Важное значение в формировании личности будущего специалиста имеет научно-исследовательская работа, являющаяся активным средством развития познавательной мотивации и достижения целей обучения. В ходе научно-исследовательской работы формируются практические и экспериментальные умения работы с научной литературой, приборами и оборудованием, умения пользоваться методами научного исследования. Знания, полученные во время научно-исследовательской работы студентов, становятся их убеждениями. Общение на профессиональном уровне с научным руководителем активизирует творческое мышление студентов и повышает их ответственность.

Среди основных черт подрастающего поколения, таких как профессионализм, инициативность, возрастает роль общекультурных гуманистических черт человека. В связи с этим профессиональная подготовка современных специалистов должна не только обеспечить усвоение ими профессиональных знаний и умений, но также способствовать их разностороннему воспитанию, формированию гуманистических ценностных ориентаций,

общей и профессиональной культуры. Использование воспитательного потенциала медико-биологических дисциплин в профессионально-личностной подготовке преподавателей физической культуры, усиление воспитательной направленности всех форм занятий со студентами становятся важным фактором улучшения подготовки будущего специалиста.

Литература

1. Васильева З.И. Гуманистические ценности образования и воспитания (90-е гг. XXв.вРоссии): Педагогическое исследование./ З.И.Васильева. – СПб., 2003.-336с.

ОПТИМИЗАЦИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ 10-14 ЛЕТ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ И ОЖИРЕНИЕМ

Мищенко И.А., Петкевич А.И., Волынская Е.В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Липецкий государственные педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского», Россия, г. Липецк
mia-751@yandex.ru, Petkevich.alla@yandex.ru, vol.67@mail.ru*

Аннотация: В статье представлены результаты исследования функционального состояния детей 10-14 лет с избыточным весом и ожирением, и его динамика под влиянием двигательных практик коррекционной направленности. Показана высокая эффективность предложенной методики для улучшения морфофункционального состояния детей в условиях санаторно-курортного лечения.

Ключевые слова: избыточный вес, ожирение, акцентно-динамических техник йоги, ходьба по пересеченной местности, подвижные игры, беговая дорожка, парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой

Одной из актуальных проблем современности является проблема детского ожирения. По последним данным ВОЗ до 25% детского населения планеты имеет избыточную массу тела, а ожирением страдает - 15% [4]. В своем исследовании мы опирались на давно декларируемую инициативу ВОЗ «Глобальная стратегия по здоровью, физической активности и диете», 2004 г. Раннее вмешательство, превентивно включающее диетотерапию, коррекцию пищевого поведения, а также соответствующий уровень двигательной активности рекомендовано протоколом международного Консенсуса по детскому ожирению [1, 2].

Основной целью нашего исследования явилось подтверждение эффективности экспериментальной методики для улучшения морфофункционального состояния детей 10-14 лет с избыточным весом и ожирением. В исследовании приняли участие 16 мальчиков и 12 девочек, находящихся на санаторно-курортном лечении. Исследование проводилось в течение 21 дня во время всего срока пребывания детей в санатории.

Морфофункциональное состояние изучалось с помощью антропометрических измерений (рост, масса тела, окружность талии (ОТ) и рассчитанных на их основе индексов), а также функциональных методов исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Результаты исходного обследования морфофункционального состояния исследуемых представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей морфофункционального состояния детей 10-14 лет с избыточным весом и ожирением за период исследования, ($\bar{x} \pm m$)

№	Показатели		В начале исследования	В конце исследования	P
1	Рост, см	муж	160,81±5,56	160,88±5,53	>0,05
		жен	156,58±3,21	156,59±3,20	>0,05
2	Масса тела, кг	муж	82,58±2,42	76,12±1,45	<0,05
		жен	69,96±1,81	64,67±1,21	<0,05
3	Абдоминальный жир (%)	муж	10,75±1,54	10,01±0,89	>0,05
		жен	9,64±0,58	9,12±0,51	>0,05
4	ИФТ	муж	0,75±0,01	0,72±0,02	>0,05
		жен	0,74±0,01	0,72±0,01	>0,05
5	ИМТ	муж	30,39±1,78	28,92±1,65	>0,05
		жен	29,37±0,82	27,43±0,75	>0,05
6	ОТ (см)	муж	92,31±4,24	90,11±4,11	>0,05
		жен	85,25±1,82	84,01±1,15	>0,05
7	ЧСС (уд/мин)	муж	98,00±3,19	96,12±1,85	>0,05
		жен	91,50±3,51	88,17±2,01	>0,05
8	АД систолическое	муж	115,31±3,77	116,28±2,77	>0,05
		жен	108,33±3,62	110,18±3,01	>0,05
9	АД диастолическое	муж	76,69±2,98	77,21±2,24	>0,05
		жен	69,58±3,20	68,12±2,98	>0,05
11	ЖЕЛ, мл	муж	3450,06±114,45	3790,23±189,22	<0,05
		жен	2838,33±179,82	3280,67±178,23	<0,05
12	ЧД, цикл	муж	24,56±1,22	20,17±0,89	<0,05
		жен	23,93±1,10	19,21±1,12	<0,05
13	Проба Мартине, %	муж	78,45±2,49	71,12±1,26	<0,05
		жен	77,89±2,28	70,87±1,87	<0,05
14	t вос-ния после пробы Мартине, с	муж	195,00±5,73	154,00±8,10	<0,05
		жен	191,25±5,55	152,43±5,71	<0,05

Исходные показатели массы тела обследуемых детей значительно выше возрастной нормы. Зарегистрированный при этом показатель ИМТ при сравнении с половозрастными нормами по номограмме, свидетельствует об ожирении I и II степени у 65% обследуемых.

Показатель абдоминального жира в организме у обследуемых мальчиков выше физиологической нормы (до 10%), а у девочек находится на верхней границе нормы.

Частота сердечных сокращений и артериальное давление у всех обследуемых детей находится в пределах физиологической нормы.

В силу избыточного отложения жира в брюшной полости и высокого стояния диафрагмы резко повышается внутрибрюшное и внутригрудное давление, что затрудняет работу сердца и уменьшает дыхательную экскурсию грудной клетки. Все это, а также уменьшение эластичности самой легочной ткани приводит к снижению вентиляции легких, нарушению газообмена, дыхательной недостаточности [3]. Это подтверждается и в нашем исследовании. Так, при анализе показателей системы внешнего дыхания детей с избыточным весом и ожирением отмечается учащенное дыхание и сниженная жизненная емкость легких.

Считается, что у детей с ожирением снижается работоспособность организма и ухудшение адаптации к физическим нагрузкам. Поэтому нами исследовалась реакция организма детей на стандартную физическую нагрузку. Нагрузочная проба Мартине выявила у них ухудшение приспособляемости к физической нагрузке. Так, реакция сердечно-сосудистой системы на данную пробу классифицируется у мальчиков и у девочек как неудовлетворительная. При этом восстановление после 20 приседаний оценивается как замедленное.

После исходного обследования дети с избыточным весом и ожирением в течение трех недель, ежедневно, кроме воскресения, занимались по предложенной нами методике коррекционных занятий. Помимо этого реабилитационные мероприятия включали диетотерапию и коррекцию пищевого поведения.

Экспериментальная коррекционная методика включала ходьбу по пересеченной местности в среднем темпе в течение 45 минут – 2 раза в неделю, подвижные игры, рекомендуемые при ожирении в течение 1 часа – 2 раза в неделю, ходьба на беговой дорожке «Bronze GYM T801 LC TFT» и акцентно-динамические техники йоги – 2 раза в неделю.

Структура коррекционного занятия была традиционная. В подготовительной части занятия (15 мин) применялась дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Данную гимнастику называют парадоксальной, так как она противоречит классическому варианту дыхания, при котором заполняются преимущественно верхушки легких. В гимнастике А.Н. Стрельниковой энергичный вдох совершается одновременно с упражнениями, которые

способствуют максимальной вентиляции легких. При выполнении упражнений «по-стрельниковски», поскольку вдох идет на сжатии грудной клетки, воздух, не помещаясь в узких легочных верхушках, заталкивается туда, где есть объем, - то есть в нижние доли легких, на предельную глубину. При этом происходит не только полноценная вентиляция всего объема легких, но и тренировка мускулатуры дыхательных путей. Такая гимнастика способствует восстановлению нормального крово- и лимфообращения, способствует нормализации процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга [5].

Основная часть включала подвижные игры, ходьбу по пересеченной местности или занятия в спортивном зале. В спортивном зале основная часть занятия начиналась с ходьбы и бега на тренажере «Bronze GYM T801 LC TFT Беговая дорожка» в аэробном режиме, которые способствовали тренировке сердечно-сосудистой и нейроэндокринной систем организма, нормализации артериального давления, улучшению функции дыхательной системы, повышению адаптации к физическим нагрузкам, и что очень важно, улучшению деятельности срединных структур мозга, гиппокампа, парагиппокампальных зон и миндаины, отвечающих за память и психо-эмоциональное состояние. Беговое задание строилось следующим образом: перед бегом проводилась разминка: ходьба при ЧСС 120-130 уд/мин 5 минут, затем бег «грусцой» при ЧСС 130-140 уд/мин 5-6 минут, плюс ходьба при ЧСС 120-130 уд/мин 2-3 минуты. После этого отдых 2-3 минуты – и так 2-3 раза за все занятие. Данная схема применялась первые две недели занятий. На третьей неделе постепенно интенсивность бега увеличивалась, а его продолжительность уменьшалась до 1-2 минут, количество серий доводилось до 5-6, а пауза между ними увеличивалась до 4-5 минут. После этого использовались акцентно-динамические техники йоги. Выбор асан основывался на способности некоторых из них стимулировать деятельность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. При избыточном весе и ожирении показаны позы лежа, включающие в работу большие группы туловища, и особенно мышцы брюшного пресса, различные прогибы и балансы туловища. Обязательно включалось полное дыхание йогов, которое укрепляет дыхательную мускулатуру и устраняет несоответствие венозного возврата сердечному выбросу.

Заключительная часть занятия включала упражнения на гибкость и расслабление.

В конце исследования было проведено итоговое тестирование (таблица 1), которое выявило снижение массы тела у мальчиков в среднем на 7,82%, а у девочек – на 7,56%. Снижение массы тела у обследуемых сопровождалось снижением среднего показателя ИМТ и ИФТ по сравнению с исходными показателями. Так, индекс массы тела к концу исследования у мальчиков снижался на 4,84%, хотя по-прежнему вес их тела оценивался как избыточный. При этом индекс формы тела изменялся примерно в том же диапазоне с

уменьшением на 4,0%. У девочек данные показатели снижались на 6,61% и 2,7% соответственно.

Длина тела обследуемых детей за период исследования изменялась не существенно, в то время как количество абдоминального жира уменьшилось на 6,88% у мальчиков и на 5,39% у девочек, в результате занятий по предложенной методике.

Положительная динамика антропометрических показателей сопровождалась улучшением и функционального состояния исследуемых детей.

В конце исследования частота сердечных сокращений в покое у мальчиков 10-14 лет с избыточной массой тела и ожирением снизилась на 1,92% и на 3,64% - у девочек и остается в пределах нормы. Та же динамика отмечается и по показателям артериального давления.

Анализ итоговых результатов показал повышение функциональных возможностей системы внешнего дыхания. Так, жизненная емкость легких возросла у мальчиков на 9,86%, а у девочек - на 15,58%. За период исследования у всех обследуемых уменьшается частота дыхания. У мальчиков данный показатель снизился на 17,9%, а у девочек на 19,7%.

Итоговое тестирование детей 10-14 лет с избыточным весом и ожирением показало снижение времени восстановления после функциональной пробы Мартине у мальчиков на 21,03% и на 20,30% – у девочек. При этом реакция сердечно-сосудистой системы на пробу Мартине изменилась на удовлетворительную.

Таким образом, проведенное исследование подтвердило успешность предложенной экспериментальной методики для улучшения морфофункционального состояния детей 10-14 лет с избыточным весом и ожирением и может быть рекомендована к использованию как эффективная реабилитационная технология в условиях санаторно-курортного лечения.

Литература

1. Бессесен, Дэниел Г. Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика и лечение / Дэниел Г. Бессесен, Роберт Купер. - Москва: БИНОМ, 2006. - 239 с.
2. Новые технологии в комплексном лечении осложненных форм ожирения у детей и подростков / А.П. Аверьянов, Н.В. Болотова, Ю.А. Зотова и др. // Педиатрия. – 2006. - № 4. – С. 45-49.
3. Ройтман, Е.И. Реабилитация детей с ожирением по программе «Школа ребенка с лишним весом» / Е.И. Ройтман, В.А. Филин. - Великий Новгород: НовГУ им Я. Мудрого, 2006. -70 с.
4. Седлецкий, Ю.И. Современные методы лечения ожирения: руководство для врачей / Ю.Н. Седлецкий. - Санкт-Петербург: «ЭЛБИ-СПб», 2007. - 416 с.
5. Щетинин, М.Н. «Дыхательная гимнастика Стрельниковой» / М.Н. Щетинин. – М.: Изд. «Метафора», 2007. – 128с.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ МАНУАЛЬНОЙ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ

Никифорова Т.Ю., Аношкина Н.Л., Сычев В.С.

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет

имени П.П. Семенова-Тян-Шанского», Россия, г. Липецк

nickiforowa.ni@yandex.ru, milih2009@rambler.ru, sychevvalerij@yandex.ru

Аннотация: в статье показаны особенности устойчивости к стрессу у студентов разных курсов и направлений подготовки в сравнительном аспекте с мануальной моторной асимметрией

Ключевые слова: стресс, студенты, мануальная моторная асимметрия, адаптация

Процесс обучения в высшем учебном заведении связан с наличием высоких интеллектуальных нагрузок, что обуславливает психическое и психофизиологическое напряжение организма обучающихся. За период обучения в вузе происходят адаптационные перестройки, затрагивающие наиболее общие механизмы регуляции центральной нервной системы, отвечающие за процессы восприятия, памяти, эмоций, а также за стратегию переработки мозгом информации. Известно, что эффективность адаптации человека к различным условиям определяется согласованной работой обоих полушарий мозга, активность которых зависит от периода, прошедшего с начала адаптивных перестроек [2].

Следует выделить специфические отличия в проявлении межполушарной асимметрии головного мозга.. Левое полушарие обеспечивает развитие у человека речи, логического мышления и рефлексии. К особенностям правого полушария относят способность людей воспринимать любую информацию, причем намного быстрее левого. Это, в свою очередь, дает возможность человеку проявлять гибкость и динамизм в невербальном поведении, что особенно важно в стрессовых ситуациях. Наряду с этим к функции правого полушария относят восприятие и регуляцию эмоций [1].

В исследованиях В.П. Леутина и Е.И. Николаевой выявлено, что люди с левым и симметричным профилем эффективно адаптируются в экстремальных климатогеографических условиях. В комфортных же условиях среды обитания (стандартная среда), преимущество наоборот имеют люди с ведущим правым профилем [2].

Ввиду того, что в современной жизни человек сталкивается с разными видами стрессоров, то число людей с «чистыми» вариантами распределения сенсорных и моторных

признаков немного. Большая часть людей имеет смешанную сенсомоторную асимметрию [1]. Имеют место случаи с уникальными вариантами адаптации, например, в спорте высших достижений, когда лучших результатов достигают лица с мозаичным типом асимметрии [2].

Характерные отличия у людей с профилем функциональной сенсомоторной асимметрии, очевидно, находят отражение в индивидуальных реакциях людей на стрессовые ситуации. При этом мануальная моторная асимметрия (ММА) может являться наиболее объективным и специфическим проявлением поведенческих реакций человека.

Цель исследования – изучить уровень устойчивости к стрессу у студентов разных курсов и направлений подготовки, установить наличие взаимосвязи данного показателя от мануальной моторной асимметрии.

Материал и методы исследования. В основу данного исследования было положено изучение двух аспектов: уровень личной стрессоустойчивости и мануальная моторная асимметрия (ведущая рука) у студентов разных курсов и направлений подготовки, обучающихся в ФГБОУ ВО ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского.

В исследовании приняли участие студенты первых и четвертых курсов, обучающихся по следующим направлениям подготовки: педагогическое образование (профиль «Музыка и мировая художественная культура», «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»), а также по направлению «Социальная работа».

Выявление показателей стрессоустойчивости, право- и леворукости проводили в каждой из изучаемых групп обучающихся, причем отдельно для девушек и юношей. В данной работе приняли участие 104 студента: 58 девушек и 46 юношей.

В рамках *первого аспекта* мы изучали уровень личностной реакции на разные стрессовые ситуации с помощью опросника, включающего 18 вопросов [3]. На основании полученных результатов по устойчивости к стрессу мы выявляли один из 9 уровней.

Вторым аспектом исследования стала диагностика мануальной моторной асимметрии (ведущей руки), что позволяет выявить доминирование моторных зон противоположного полушария мозга. Для оценки степени право- и леворукости мы использовали батарею тестов из 18 вопросов. Дополнительно для выявления моторной асимметрии применяли пробу Е.П. Ильина на точность попадания.

Результаты исследования и их обсуждение.

На основании анкетного опроса *уровень стрессоустойчивости* у девушек 1 курсов в среднем составляет 32,8 баллов (выше среднего). Наименьшие значения данного показателя имели студентки, обучающиеся по направлению подготовки Социальная работа (32 балла). Более заметные показатели по наличию стресса имели девушки 1 курса направления подготовки Физическая культура и безопасность жизнедеятельности (34 балла).

Среди юношей 1 курса устойчивость к стрессу в среднем составила 31,3 балла (выше среднего). При этом меньшая напряженность отмечалась среди юношей, обучающихся по профилю Физическая культура и безопасность жизнедеятельности (32,9 баллов). Более высокие показатели психического напряжения выявлены у первокурсников направления подготовки Социальная работа (34 балла) (чуть выше среднего).

Динамика показателя стрессоустойчивости к 4 курсу обучения свидетельствует, что в целом значения между девушками и юношами оказались практически одинаковыми – 32,3 и 32,4 баллов соответственно. Меньшая выраженность стресса отмечалась у юношей 4 курса профиля подготовки Физическая культура и безопасность жизнедеятельности (30,7 баллов).

Изучение мануальной моторной асимметрии (ведущей руки) свидетельствует о наличии преобладающего участия левой руки в моторных двигательных актах среди девушек 1 курса, обучающихся по профилю подготовки Музыка и мировая художественная культура (средний показатель рукости – 0,41). Среди юношей правой рукой большее участие в тестовых заданиях имели студенты профиля подготовки Физическая культура и безопасность жизнедеятельности значения (показатель рукости – 0,5).

Достоверность различий между двумя изучаемыми показателями определяли с помощью U-критерия Манна-Уитни для независимых выборок (на уровне значимости 0,05).

По первому аспекту – уровень стрессоустойчивости студентов между разными курсами и направлениями подготовки достоверных различий выявлено не было.

По второму аспекту – мануальная моторная асимметрия (рукость) выявлены достоверные различия только между девушками 1 курса, обучающихся по профилю Музыка и мировая художественная культура и направлению Социальная работа (значение U-критерия Манна-Уитни – 0,043), т.е. различия составили 95 %.

В заключении следует отметить, что уровень стрессоустойчивости у студентов первых и четвертых курсов обучения был практически одинаковым. Профиль мануальной моторной асимметрии не является определяющим фактором для оценки уровня стрессоустойчивости студентов. Однако требуется проведение ряда дополнительных исследований, в частности, на большей выборке респондентов для выявления ряда дополнительных особенностей, связанных с функциональной асимметрией мозга и влиянием психологического стресса на физиологические системы организма.

Литература

1. Леутин В.П. Функциональная асимметрия мозга: мифы и действительность / В.П. Леутин, Е.И. Николаева. – Речь, С-Пб, 2005. – 368 с.
2. Леутин В.П. Асимметрия мозга и адаптация человека / В.П. Леутин, Е.И. Николаева, Е.В. Фомина // АСИММЕТРИЯ. – 2007. № 1. – С. 71-73.

3. Психология личности: тесты, опросники, методики / сост. Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова. – М.: Геликон, 1995. – 220 с.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

Подзорова Е.В., Фонова А.Ф., Стамова Л.Г.

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет

имени П.П. Семенова-Тян-Шанского», Россия, г. Липецк

podzorova.ekaterina@yandex.ru; fonova.alina@yandex.ru; svista43@mail.ru;

Аннотация: У младших подростков выявлены значительные нарушения различных компонентов образа жизни. Назрела настоятельная необходимость прививать стойкие привычки и установки на здоровый образ жизни, а также разрабатывать и внедрять комплексные оздоровительные программы профилактики заболеваний и улучшения здоровья учащихся.

Ключевые слова: школьники-подростки, состояние здоровья, группы здоровья, здоровый образ жизни,

Вопросы здоровья подрастающего поколения в настоящее время становятся все более актуальными, в связи с чем проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья детей приобретает все большую остроту.

Вследствие неудовлетворительного состояния здоровья взрослых, в частности родителей, отмечается устойчивый рост заболеваемости новорожденных детей. Так, доля здоровых новорожденных за последние 7 лет снизилась с 48,3% до 10 – 15%. Около 35% детей в России рождаются с различными осложнениями или заболевают в первый год жизни. Ежегодно не менее 12% детей появляется на свет недоношенными или с низкой массой тела. За последние 5 лет частота онкологических заболеваний у детей увеличилась на 13%, болезней эндокринной системы – на 29,5%, болезней крови – на 35,4%, астмы – на 40%, болезней органов пищеварения – на 21,6%. [2,3]

Постоянно ухудшается здоровье детей раннего, дошкольного и школьного возраста. Особую тревогу вызывает здоровье школьников. У детей, начавших обучение с 6 лет, выявляются высокие уровни заболеваемости, в том числе нервно-психическими расстройствами и нарушениями в развитии речи. В среднем по России лишь 10% (а по некоторым данным – 4%) выпускников школ могут считаться здоровыми. Так, из-за травм и

заболеваний многие получают инвалидность еще в детском возрасте — по состоянию на 2014 год количество детей-инвалидов в России составило 541 тыс. человек, более половины из них — это подростки от 10 до 17 лет. [3,4]

В соответствии с представлениями И.М. Воронцова (2005) и Ю.Е. Вельтищева (1994), состояние здоровья детей следует оценивать по четырем критериям:

- уровням достигнутого развития (физического, нервно-психического, интеллектуального),
- достаточности функциональной и социальной адаптации,
- степени сопротивляемости по отношению к болезнетворным и стрессогенным неблагоприятным воздействиям,
- отсутствию или наличию пограничных состояний и признаков хронических заболеваний. [2,5]

Здоровье человека зависит от факторов, определяющих его здоровье. По данным известных отечественных ученых Ю.П. Лисицына, Ю.М. Комарова и многочисленных зарубежных авторов, образ жизни формирует здоровье и занимает примерно 50 – 55% удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье человека. [4,6]

Однако при этом парадоксальным представляется то обстоятельство, что наиболее значимому фактору обеспечения здоровья – условиям и образу жизни – серьезного внимания не уделяется.

Исследование было задумано и проведено в связи с особой актуальностью в современном мире проблемы ухудшения здоровья школьников.

Цель исследования: установить взаимосвязь уровня здоровья и образа жизни учащихся 5-х классов для разработки комплексной оздоровительной программы.

Данные цели позволили определить конкретные задачи исследования:

1. исследовать особенности образа жизни пятиклассников;
2. проследить взаимосвязь образа жизни и уровня здоровья детей.

Материалы и методы исследования. Оценка образа жизни проводилась анкетно-опросным методом с помощью специально разработанных анкет «Будьте здоровы», которые заполнялись обследуемыми. Анкеты содержали вопросы по детальному описанию качества жизни, режима дня, двигательной активности, рациона питания, наличия вредных привычек и пр. [1]

Частоту возникновения и характер заболеваний выявляли с использованием индивидуальных анкет и по медицинским картам здравпункта школы. По данным анкет и медицинских карт определяли частоту возникновения заболеваний, длительность, наличие осложнений.

Было проанкетировано 128 учащихся (из них 60 – девочек и 68 – мальчиков) в возрасте 10-12 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа анкетирования установлено следующее: из 86 мальчиков у 62, что составило 72,1%, наблюдаются серьезные нарушения в образе жизни, а у 22 (25,6%) появились вредные для здоровья привычки и всего лишь двое (2,3%) ведут здоровый образ жизни. Из 89 девочек у 64 (71,9%) отмечены серьезные нарушения в образе жизни, у 16 (18%) имеются вредные для здоровья привычки и лишь 9 (10,1%) ведут здоровый образ жизни.

Подводя первоначальные итоги по исследованию образа жизни пятиклассников, были отмечены наиболее частые нарушения в следующих компонентах образа жизни:

1. у мальчиков:

- гигиенические навыки – 15,1%;
- двигательный режим – 36,7%;
- рацион и режим питания – 58,2%;
- психоэмоциональная сфера – 30,8%;

Как следствие, выявлена достаточно высокая заболеваемость простудными заболеваниями у 27,9% и увеличение массы тела у 36,1%.

2. у девочек:

- двигательный режим – 32,3%;
- рацион и режим питания – 75,3%;
- психоэмоциональная сфера – 45%.

И, как следствие, высокая заболеваемость простудными заболеваниями у 51,7% и увеличение массы тела у 14,6%.

Нами проанализированы данные по образу жизни и заболеваемости в зависимости от группы здоровья пятиклассников.

Таблица 1 - **Взаимосвязь нарушений принципов ЗОЖ и группы здоровья младших подростков**

№ п/п	Компоненты образа жизни	Доля нарушений по группам здоровья (%%)		
		первая	вторая	третья
1.	двигательный режим	31,2	34,6	38,4
2.	рацион и режим питания	70,2	71,1	54,4
3.	психоэмоциональная сфера	27,5	41,4	43,1
4.	простудные заболевания	45,3	37,8	43,2
5.	увеличение массы тела	25,5	27,1	20,4

Как видно из приведенных данных, группа здоровья, устанавливаемая по уровню физического развития и наличию (или отсутствию) хронических заболеваний, не гарантирует установок и привычек здорового образа жизни и не спасает от простудных заболеваний и такой болезни цивилизации, как избыточный вес.

Основным негативным фактором следует признать стрессовую педагогику. Чрезвычайно обширный объем учебного материала и увеличенное количество учебных предметов, часто не имеющее научного обоснования, приводят к целому ряду отрицательных последствий для учащихся - переутомлению, стрессовым реакциям, потере интереса к учебной деятельности. Ситуация осложняется тем, что в первый класс приходят дети с уже сниженным уровнем здоровья. [1,5]

Все указанное провоцирует физическое, психическое и социальное нездоровье учащихся. Выходом из создавшегося положения является обучение школьников умениям использовать в повседневной жизни средства физической культуры для профилактики и коррекции отклонений в функциональном состоянии различных систем организма.

Необходим такой подход, который позволяет формировать высокую мотивацию к здоровью, обеспечивает современные гигиенические умения и навыки, позволяет длительное время сохранять высокий уровень качества жизни.

Следовательно, с одной стороны, желательно иметь более надежные критерии детского здоровья, чем общепринятые «группы здоровья», а с другой – назрела настоятельная необходимость прививать стойкие установки на здоровый образ жизни, а также разрабатывать и внедрять комплексные оздоровительные программы профилактики заболеваний и улучшения здоровья учащихся.

Литература

1. Бахадова Е.В., Новый подход к определению здоровья детей с применением методики оценки качества жизни / Е.В. Бахадова // Социальные аспекты здоровья населения: Электронный научный журнал, 2008. – № 4.
2. Воронцов И.М., Здоровье детей, пути его обретения и утраты. / И.М. Воронцов // Новые Санкт-Петербургские врачебные ведомости. – 2005, № 3. – С. 60-65.
3. Гончарова О.В., Современные тенденции в состоянии здоровья детей в Российской Федерации / О.В. Гончарова, Т.А. Соколовская // Вопросы статистики. – 2014. – №2. – С.35-39.
4. Комаров, Ю.М. Здоровье населения: основные проблемы и перспективы их решения / Ю.М. Комаров, С.П. Ермаков, А.Е. Иванова и др. // Экономика здравоохранения. – 1997. – № 4. – С. 8–14.
5. Цыбульская И.С., Медико-биологическая и социальная адаптация в популяции

детей в современных условиях (нормативы и отклонения) / И.С. Цыбульская, Е.В. Бахадова.. – М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2006. – 52 с.

б. Лисицын, Ю.П. Санология основа первичной профилактики / Ю.П. Лисицын // Вестник РАМН. – 1995. – № 8. – С. 48–51.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Скрипенко Н.А., Скрипченко А.И., Посохов А.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет Россия, Белгород.*

779685@bsu.edu.ru

Неслышащие люди могут достигать высоких спортивных результатов – это доказано всей историей спортивного движения. Были неслышащие спортсмены, которые выигрывали «золото» и брали призовые места на олимпийских соревнованиях, на чемпионатах мира и т. д. и т. п. в разных видах спорта. Например, Гертруда Эдерле (США, плавание, олимпийская чемпионка 1924 года), Ильдиго Уйлаки-Рейтё (Венгрия фехтование, двукратная олимпийская чемпионка 1964 года), Игнацио Фабра (Италия, греко-римская борьба, серебряный призер Олимпиад 1952 и 1956 годов), Теренс Паркин, ЮАР (плавание, серебряный чемпион олимпийских игр 2000 года). Это неполный список неслышащих спортсменов - призеров Олимпиад. Также можно отметить Марио Д'Агата (Италия, бокс) - чемпион Мира в профессиональном боксе в 1956-1957 годах, Валерия Рухледева (СССР, Россия) - призера первенств Европы по дзюдо и самбо в конце шестидесятых годов прошлого столетия.

Легкая атлетика является популярным и легкодоступным видом спорта среди подростков, юношей, взрослых с нарушениями слуха. Для плодотворной работы тренерам необходимо учитывать некоторые их психологические особенности. Целью статьи является содействие тренерам и специалистам, работающим с глухими и слабослышащими легкоатлетами, в ознакомлении с психологическими и физиологическими особенностями неслышащих для построения алгоритма эффективного взаимодействия «тренер - ученики».

В работе использован метод научно-теоретического анализа литературы по проблеме психологии людей с нарушениями слуха, направленный на обобщение результатов исследования и выявление психофизических особенностей, оказывающих значительное

влияние на динамику и успешность спортивных результатов у людей с нарушениями слуха. Вопросы психологии неслышащих спортсменов в настоящее время являются все еще малоизученной областью сурдопсихологии [5].

Психологическое развитие детей с нарушением слуха – это своеобразный путь развития, совершающегося в особых условиях взаимодействия с внешним миром. При этом дефицитарном типе нарушенного развития первичный дефект слухового анализатора ведет к недоразвитию функций, связанных с ним наиболее тесно, а также к замедлению развития ряда других функций, связанных со слухом опосредованно. Нарушения развития частных психических функций в свою очередь тормозят психическое развитие глухого или слабослышащего ребенка. При дефицитарном типе наблюдаются такие особенности, как нарушение сложных межфункциональных связей и иерархических координаций. Это проявляется, в частности, в различной степени недоразвития одних перцептивных систем при относительной сохранности других [2, 3].

Психическое развитие детей, имеющих нарушение слуха, подчиняется тем же закономерностям, которые обнаруживаются в развитии нормальных слышащих детей [4]. Эти общие закономерности характеризуются следующими положениями:

- Для сурдологии большое значение имеет положение о соотношении биологических и социальных факторов в процессе психического развития ребенка;
- Процесс перехода от одной стадии психического развития к другой предполагает глубокое преобразование всех структурных компонентов психики, т.е. психологический возраст – это определенная, качественно своеобразная ступень онтогенеза;
 - Неравномерность психического развития детей [4];
 - Метаморфозы в детском развитии;
 - Развитие высших психических функций [7, 8];
 - В психическом развитии детей со всеми типами нарушений можно выделить специфические закономерности [6];
- Снижение способности к приему, переработке, хранению и использованию информации;
 - Трудность словесного опосредствования;
 - Замедление процесса формирования понятий [6].

Слух теснейшим образом связан с движением. Н. А. Бернштейн, указывая на взаимосвязь двигательного и слухового анализатора, подчеркивал, что движение корректируется не только зрением, но и слухом. Слуховые сигналы, как и зрительные, участвуют в регуляции движений. Выключение слуха из системы анализаторов означает не

просто изолированное «выпадение» одной сенсорной системы, а нарушение всего хода развития людей данной категории. Между нарушением слуха, речевой функции и двигательной системой существует тесная функциональная взаимозависимость [1].

Педагогические наблюдения и экспериментальные исследования, подтверждая это положение, позволяют выделить следующее своеобразие двигательной сферы глухих детей школьного возраста:

- недостаточно точная координация и неуверенность движений, что проявляется в основных двигательных навыках;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения у глухих статического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития пространственной ориентировки;
- замедленная регулирующая способность, скорость выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом;
- отклонения в развитии моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления, совокупность которых характеризует нарушения координационных способностей;
- отставание в развитии жизненно важных физических способностей – скоростно-силовых, силовых. Выносливости и других, характеризующих физической подготовленность детей и подростков [9].

Вышеуказанные психологические особенности лиц с нарушениями слуха необходимо учитывать в своей работе тренерам и специалистам в легкой атлетике.

Литература

1. Бабенкова Р. Д., Боброва Л. И. Особенности координации движений у учащихся с дефектами развития (глухих, умственно отсталых и с церебральным параличом) // Дефектология, №5, 1983
2. Базоев В. З., Паленный В. А. Человек из мира тишины. - М.: ИКЦ Академкнига, 2002. - 815 с.
3. Богданова Т. Г. Сурдопсихология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. -224 с.
4. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. - СПб. : СОЮЗ, 2006. - 224 с.
5. Крет Я. В. Коррекция психофизического развития глухих детей старшего школьного возраста: Автореф. дис. ...канд. психол. наук. – Киев, 2000. – 19 с.

6. Лубовский В. И. Общие и специфические закономерности психического развития аномальных детей // Дефектология. -1971.- №4.
7. Синяк В. А., Нудельман М. М. Особенности психического развития глухого ребенка. - М.: Просвещение, 1975. – 110 с.
8. Соловьева И. М. и др. Психология глухих детей. – М., 1976.
9. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

СПОРТ – ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Строкова А.Р., Груздева Н.А.

*Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г.Шухова, Россия, г. Белгород
alenastr.97@mail.ru*

Аннотация: в данной статье рассматриваются такие аспекты как влияние физических упражнений на состояние здоровья человека, основные преимущества занятий спортом, а также некоторые виды спорта, приносящие пользу и благотворно влияющие на общее состояние человека.

Ключевые слова: спорт, здоровье, физические упражнения, человеческий организм, физические нагрузки, нервная система, заболевания.

На современном этапе развития жизнедеятельность человека редко предполагает занятия спортом. Это связано, прежде всего, с тем, что большая часть профессий требует от работников серьезных усилий и нагрузок умственного характера, которые влекут за собой малоподвижный образ жизни. Любой сотрудник, находясь большую часть дня в сидячем положении, подвергает свой организм негативному воздействию, а именно происходит следующее: в результате недостаточных физических нагрузок человеческий организм начинает приобретать такие качества как малая подвижность и ловкость, торможение и замедление реакций, ухудшение эмоционального фона. Поэтому для бесперебойной умственной активности и для положительного заряда эмоциональных центров мозга необходимы систематические нагрузки на мышечную систему, так как именно она является мощнейшим источником нервных импульсов, поддерживающих центральную нервную систему любого человека[2].

Абсолютно любой вид спорта, несомненно, имеет множество положительных сторон. Как известно, в процессе тренировок человек со временем приобретает выносливость и силу, как моральную, так и физическую. Помимо этого, укрепляется здоровье и мышцы, вследствие этого формируется красивая фигура. Главным доказательством положительного влияния спорта на жизнь и организм человека является одобрение и поддержание его со стороны медицины. Это объясняется сразу несколькими факторами.

Во-первых, простые физические упражнения регулярного характера могут значительно снизить риски вздутия вен под кожей, а именно избавиться от появления такой болезни как варикоз. При умеренных нагрузках на тело и мышцы человека происходит активная циркуляция крови по всему организму. Проходя через все сосуды и органы, она насыщает кислородом клетки нашего организма, омывает стенки сосудов и доставляет в них необходимые вещества. В результате этого наша кровеносная система улучшается и укрепляется, а также понижается содержание холестерина в крови.

Во-вторых, у людей, активно занимающихся спортом, намного меньше вероятность обрести болезни бронхов и легких, поскольку у тренированного и физически подготовленного человека органы дыхания лучше развиты и более выносливы. Кроме этого, возрастает и общая выносливость организма.

И, в-третьих, помимо выработки гормонов счастья (эндорфинов), которые положительно влияют на нервную систему, повышается иммунитет. Благодаря активной работе иммунной системы организм человека намного быстрее избавляется от различных вирусов и заболеваний. Еще одним достоинством спорта является потеря лишнего веса, а также меньшая подверженность расстройствам и стрессу.

Конечно, это только малая часть всех преимуществ физических нагрузок, и, как можно увидеть, все они положительно влияют на общее состояние человека. Тем не менее вышеперечисленные достоинства больше относятся не к профессиональным занятиям спортом, а к любительским. Поэтому не стоит забывать о том, что каждому человеку необходимы определенные физические нагрузки, которые имеют свои рамки и ограничения, именно это и должна учитывать та область медицины, которая разрабатывает спортивные программы тренировок[1].

Прежде чем начинать самостоятельные занятия спортом, нужно учитывать некоторые правила и факторы, чтобы укрепить здоровье, а не нанести вред своему организму. К таким важным аспектам относятся, в первую очередь, возраст, уровень спортивной подготовки, наличие каких-либо заболеваний, а также необходимый промежуток времени для непосредственной тренировки.

С выбором и направлением физических упражнений проблем возникнуть не должно, так как в наши дни немало разнообразных видов спорта, доступных практически каждому человеку.

Видами спорта, приносящими пользу и благотворно влияющими на состояние человека, можно считать те, которые направлены на укрепление здоровья, а не на завоевание побед и достижение рекордов.

Одним из наиболее популярных видов спорта является гимнастика. Помимо таких ее разновидностей как художественная гимнастика, спортивная, лечебная, утренняя, атлетическая, а также ритмическая и гигиеническая, выделяют направления, которые возникли на пересечении нескольких оздоровительных систем. К ним относят йогу, фитнес, аэробику, ушу и пилатес. Главное их преимущество заключается в том, что такие физические упражнения подходят абсолютно всем, включая детей и пожилых людей, поскольку здесь учитываются все особенности каждой возрастной группы.

Также наиболее эффективным и полезным видом физических нагрузок считается бег. Именно он задействует все группы мышц, а именно мышцы шеи, спины, груди и рук. Бег плавно оказывает воздействие на весь организм. Благодаря ему укрепляется сердце: увеличивается ударный объем, уменьшается риск инфарктов и других заболеваний. Кроме этого, бег очищает и расширяет сосуды, улучшает подачу крови в мозг, способствует развитию легких и повышает кровоснабжение и, наконец, используется для снижения веса и формирования стройной фигуры.

Близким по своим полезным и благоприятным на организм воздействиям можно назвать велосипедный вид спорта. Он считается сегодня доступным практически для каждого. Возможно, что и дома у кого-то есть велосипед. Его положительные стороны очевидны, так как он является не только удобным способом передвижения, но и полезным для здоровья[3]. Велосипедные занятия имеют некоторые преимущества перед бегом. Например, во время езды на велосипеде значительно снижается риск вывиха суставов, нагрузка происходит равномерно и почти не ощутимо, а преодолеваемая дистанция увеличивается на километры.

Большинство врачей считают самым полезным видом спорта плавание. Это замечательный способ быть и оставаться в прекрасной форме. Плавание является одной из самых рекомендуемых кардио тренировок в мире на сегодняшний момент. Оно незаменимо для нервных и подверженных стрессу людей, потому что помогает бороться с утомлением, усталостью и раздражительностью. Также выполнение движений в воде позволяет задействовать большое количество мышц, что положительно сказывается на осанке,

существенно снижается давление на межпозвоночные диски, что является профилактикой межпозвоночной грыжи, остеохондроза и защемления нервов.

Итак, можно с уверенностью сказать, что спорт – это ключ к красоте и долгим годам жизни, он отличный помощник в борьбе за красивую фигуру и отменное здоровье, а следование простым правилам помогут значительно повысить эффективность занятий и сохранить хорошее самочувствие во время и после тренировки.

Литература

1. Ковалева, М.В. Технология применения подвижных и спортивных игр / М.В. Ковалева, Н.А. Груздева // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. - Белгород: Изд-во БГТУ им. В. Г. Шухова, 2015. - Вып. XIV. - С. 433-437.

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. -172с.

3. Крамской, С.И. Некоторые аспекты развития социального управления процессом формирования физической культуры студентов/С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Г.В. Мусиков //Социально-гуманитарные знания. - М., 2012. -№ 8. - С. 79 -84.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ

Ушакова И.В.

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №49 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Белгорода
innochka93-03@rambler.ru

Аннотация. Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую актуальность. По данным Министерства образования Российской Федерации за 2004 г., 87 % учащихся нуждаются в специальной поддержке. До 60-70% учащихся к выпускному классу имеют нарушенную структуру зрения, 30% – хронические заболевания, 60% – нарушенную осанку. Исходя из этого, становится ясно, что проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, большую помощь в этом вопросе может оказать валеологическая служба. Фундаментом валеологии – науки о здоровье является знание нормальной физиологии и

прежде всего физиологии здорового ребенка, возрастную психологию, что позволяет формировать, сохранять, укреплять здоровье человека, гармонично развивать личность.

Ключевые слова. Валеология, педагогика, психология, социализация, физкультура.

В вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, валеологи, социальные педагоги и другие специалисты.

При этом должна быть преемственность валеологической педагогики, начиная с родителей, далее учителей и т.д. Основной задачей валеологической службы должно стать воспитание у населения потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья.

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего процесс социализации – воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

Школа же сегодня должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Через школу проходит все население, и на данном этапе социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества.

Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой. Решить ее поможет валеология – наука о здоровье. Валеология утверждает, что здоровье каждого человека, прежде всего, зависит от усилий, которые он прилагает для укрепления своего здоровья[3].

Решение этой проблемы тем более необходимо, что напряжение педагогического процесса продолжается длительное время (исторический отрезок) и приводит к хроническому истощению жизненных сил всех субъектов этих систем, влияющих в конечном итоге на состояние национального здоровья.

Необходимо совместными усилиями родителей, педагогов, специалистов имеющих подготовку по основам валеологии формировать у детей понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья детей.

Предлагаем следующие принципы, на которых строится воспитание здорового образа жизни детей:

– человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую сферу, если не работать с душой и нравственностью ребенка;

– успешное решение задач здорового образа жизни возможно только при объединении воспитательных усилий школы и родителей;

– физическая культура осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути;

– использование в физической работе только безопасных приемов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества и официально признанных;

– в физическом воспитании признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности;

– Потребность делиться освоенными ценностями физической культуры: «Научился сам – научи друга».

– Для здоровья хорошо то, что в меру.

Здоровый образ жизни определяется правильными взаимоотношениями человека с самим собой, с другими людьми, с обществом и природой. Приоритетным направлением в воспитании здорового образа жизни должно быть формирование нравственных качеств школьника, которые являются фундаментом здоровья. Для этого необходимо развивать в нем доброту, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, оптимистическое отношение к жизни, чувство радости существования, способность чувствовать себя счастливым, верить в собственные силы и доверять миру.

Для формирования этих качеств необходимы душевная гармония, адекватная положительная самооценка, которые возникают, если младший школьник свободен от чувства тревоги и страха, живет с уверенностью в своей защищенности и безопасности. Важно, чтобы по мере освоения физической культуры у каждого школьника формировалось положительное отношение к занятием спортом, безграничности своих творческих возможности, чувство доверия к миру и людям[2].

Не менее важно для сохранения здоровья развивать у младшего школьника способность рассматривать себя и свое состояние со стороны, понимать свои чувства и причины их возникновения. Самонаблюдение и самоанализ формируют желание самосовершенствоваться, позволяют младшему школьнику видеть и развивать свои личностные возможности, повышать свой интеллектуальный потенциал[1].

Необходимо формировать у школьника нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни.

Он должен осознать, что здоровье для человека важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели, и каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья.

Чтобы мотивировать школьника на здравоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример родителей[3].

Важная задача, которую мы должны решить, осуществляя воспитания здорового образа жизни, заключается в формировании основ личной гигиены: овладения навыками ухода за телом, способами закаливания и др.[2].

Воспитание здорового образа жизни должно формировать у ребенка основы безопасной жизнедеятельности. Он учится не совершать поступков, опасных для жизни и здоровья.

Важно, чтобы в процессе формирования представлений о здоровом образе жизни школьник усвоил этические нормы отношений между людьми. Для этого надо развивать у него навыки общения, дух сотрудничества и коллективизма, учить дружить с другими детьми, делить с ними успехи и неудачи. Школьник учится понимать чувства другого, общаться и взаимодействовать в группе, контролировать свое поведение, сознательно им управлять, быть смелым и уверенным в себе в различных жизненных ситуациях[3].

Формирование здорового образа жизни имеет своей конечной целью совершенствование условий жизни и жизнедеятельности на основе здоровьесберегающего обучения и воспитания. Осуществляя сознательную и целенаправленную zdravotворческую деятельность, создавая среду обитания и деятельности, влияя на внешние условия, человек приобретает большую свободу и власть над собственной жизнью и обстоятельствами жизни, делая саму жизнь более плодотворной, здоровой и долголетней. Необходимо совместными усилиями родителей, педагогов, специалистов, имеющих подготовку по основам здоровьесбережения, формировать у детей понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья детей. Специфической миссией школы должна быть – включение всех субъектов образовательного процесса – учащихся, учителей, работников школы, родителей в работу по формированию здоровьесберегающего пространства школы и окружающего социума. Формирование здорового образа жизни представляет собой исключительно длительный процесс, требующий исключительного терпения и поддержки окружающих людей.

Рассмотрев условия, необходимые для формирования здорового образа жизни сделаем вывод, что молодое поколение наиболее восприимчиво различным обучающим и формирующим воздействиям. Следовательно, здоровый образ жизни необходимо формировать начиная с детского возраста, тогда забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Литература

1. Авраменко, В.А. Урок физкультуры и формирование здорового образа жизни школьников // Материалы научно-практической конференции «Физкультура и здоровый образ жизни / Под ред. П.А. Виноградова. – Москва: Просвещение, 1990. - С. 3-5.
2. Айзман, Р.И. Здоровье населения России: медико-социальные психолого-педагогические аспекты его формирования. Новосибирск, 1996. – 26 с.
3. Антропова, М.В., Манге, Г.Г., Кузнецова, М.М., Бородина, Г.В. Здоровье школьников: результаты лонгитюдного исследования // Педагогика. – 1995. – № 2. - С. 26-31.

Научное издание

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

Сборник статей IV Всероссийской
заочной научно-практической конференции с международным участием,
приуроченной к 50-летию Факультета физической культуры
Педагогического института Белгородского государственного национального
исследовательского университета

(3 ноября 2017 года)

Электронное издание

Публикуется в авторской редакции

Оригинал-макет подписан 29.11.2017. Формат 60×90/16
Гарнитура Times New Roman. Усл. п. л. 26,6. Заказ 272.
Оригинал-макет подготовлен в ИД «Белгород» НИУ «БелГУ»
308015 г. Белгород, ул. Победы, 85