

**СБОРНИК СТАТЕЙ
ПО МАТЕРИАЛАМ
XVII МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ**

ЛУГАНСКИЙ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО



**ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ,
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ В
СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

Том I



г. Луганск
14.05.2020 г.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**«ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**ФГБОУ ВО «ПЕРМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ»**



**ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ)
ИНСТИТУТ СПОРТА, ТУРИЗМА И СЕРВИСА**



**Южно-Уральский
государственный
университет**

**Национальный
исследовательский
университет**

**ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ,
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА,
ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

**Материалы
XVII Международной научно-практической конференции
(г. Луганск, 14 мая 2020 года)
ТОМ I**



Луганск, 2020

УДК 796.0+796.011.1+613(06)
ББК 75.491.0я43+75.11я43+51.204.0я43
О-54

Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях: материалы XVII Междунар. научно-практ. конф. (Луганск, 14 мая 2020 года) / под общ. ред. М.С. Скляра, А.И. Федорова / в 2-х томах. – Т. 1. – Луганск: Книта, 2020. – 512 с.

Рецензенты:

Ляпин В.П., заслуженный работник образования Украины,
доктор биологических наук, профессор,
профессор кафедры физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР
«Луганский национальный университет имени Владимира Даля»;

Быков В.С., доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры физического воспитания и здоровья
ФГАОУ ВО «Южно-Уральский государственный университет»
(национальный исследовательский университет);

Андрущишин И.Ф., доктор педагогических наук, профессор,
проректор по научной работе НАО
«Казахская академия спорта и туризма»

Научные редакторы:

М.С. Скляр (гл. ред.), А.И. Федоров (отв. ред.)

Редакционная коллегия:

Кудряшов Е.В., Ротерс Т.Т., Сивохин И.П.,
Скляр М.С., Федоров А.И.

В сборнике материалов международной научно-практической конференции представлены результаты теоретических и экспериментальных исследований, посвященных современным проблемам развития олимпийского и профессионального спорта, актуальным вопросам физической культуры, спорта и туризма, совершенствованию системы подготовки специалистов по физической культуре, спорту и туризму, модернизации детско-юношеского спорта в современных условиях.

Для специалистов в сфере физической культуры, спорта и туризма, преподавателей вузов и факультетов физической культуры, тренеров, аспирантов, магистрантов и соискателей.

*Рекомендовано к печати Научной комиссией
Луганского национального университета имени Тараса Шевченко
(протокол № 9 от 26 мая 2020 г.)*

УДК 796.0+796.011.1+613(06)
ББК 75.491.0я43+75.11я43+51.204.0я43
О-54

© Коллектив авторов, 2020

© ГОУ ВПО ЛНР «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Аверьянов И.В., Мищенко С.Н., Аверьянов С.В. Динамика показателей функции равновесия в многолетней подготовке спортсменов разных видов спорта	8
Агишева Е.В. Популяризация здорового образа жизни среди студенческой молодежи в контексте спортивно-массовой деятельности (на примере ГОУ ВПО «ДонАУиГС»)	13
Анкин В.А., Анкина Л.И., Бачин В.П., Кузнецова И.А., Крамарь В.С. Программа для реализации индивидуального подхода в тренировке высококвалифицированных пловцов	20
Алейник Е.А., Севдалев С.В. Специальная силовая подготовка квалифицированных спортсменок, специализирующихся в беге на 400 метров в годичном цикле	30
Алёшина Л.И., Сидоренко О.А., Федосеева С.Ю. Формирование мотивации здорового образа жизни юных спортсменов в процессе олимпийского образования	36
Алтухов А.И., Попова И.Е., Холодов О.М. Правила безопасности в боксе	43
Алхасов Д.С. Обоснование планирования тренировочной нагрузки в каратэ по зонам интенсивности выполняемых двигательных заданий	48
Анасенко А.В., Горская И.Ю. Критерии оценки уровня физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в гиревом спорте	57
Андреев Т.А., Белова Д.В. Формирование культуры здорового образа жизни у младших школьников	64
Антоненко М.Н., Береснева К.В. Оказание психолого-педагогической и медицинской помощи детям, имеющим трудности в развитии	69
Аров В.С., Евтеева Т.Г. Методические приемы в проведении комплексных занятий круговым методом со студентами вузов	76
Асташова Е.Н., Лимонченко А.С. Роль адаптивной физической культуры в развитии личности инвалидов	80
Асташова Е.Н., Лимонченко А.С. Начальная подготовка футболистов первого года обучения	85
Асташова Е.Н., Лимонченко А.С. Основные методы восстановления спортсменов после перенесенных травм коленных суставов	91

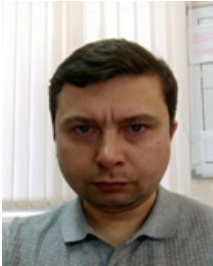
Бабушкин Г.Д. Влияние индивидуально-психологических особенностей начинающих теннисистов на овладение техническими действиями	97
Багно К.А., Смольникова Е.С., Кузнецов Б.В. О достижении гендерного равенства в спорте	110
Баймаков Г.С., Горская И.Ю. Оценка уровня координационной подготовленности футболистов 8-9 лет	116
Бекназаров А.Р. Средства и методы развития координации движений в мини-футболе	122
Белоус Л.К. Особенности физической подготовки волейболистов	130
Бобрик Т.З. Педагогическая практика как основа профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры	139
Бронский Евгений Васильевич динамика показателей физической подготовленности юных батутистов на основе личностно-ориентированного подхода	146
Будкова Е.Н. Адаптогенное действие витаминов на организм спортсмена в период предсоревновательного тренировочного этапа	152
Булычева Н.А., Гаськова Н.П. Состояния здоровья студентов ИГМУ и их вовлеченность в систематические занятия физической культурой	160
Бурлакова Т.Л. Педагогические и психофизические аспекты развития физической культуры и здорового образа	167
Варенцова И.А., Желудков В.Б., Голосова Е.В, Сухов Н.В. Оценка физической подготовленности учащихся с применением разных методов оценивания	173
Васецкая Н.В., Николаева Е.А. Проблемы негативного воздействия стрессовых ситуаций на организм человека	185
Виноградов И.Д, Михайлов О.Г., Комаров М.И. Физическая подготовка сотрудника полиции, как аспект профессиональной подготовки в Министерстве Внутренних Дел Российской Федерации, её актуальность и проблемы в современных условиях	190
Волков Д.И., Королев П.Ю. Физическое воспитание дошкольников с ограниченными возможностями здоровья в условиях коррекционных учреждений	197
Волкова Е.В., Калинина С.А. Методика обучения технике нападающего удара волейболистов 10-11 лет	204

Володько О.А., Орехова М.А. Проблемы формирования и сохранения здоровья у детей и учащейся молодежи в образовательных учреждениях	214
Володько О.А., Ульянова М.А. Сложности реабилитации профессиональных спортсменов после травматизации. инваспорт как продолжение жизни	220
Глуханюк В.В., Петрученя Н.В. Особенность технико-тактической подготовки волейболистов в группах совершенствования спортивного мастерства	229
Гончарук С.В., Соловейченко Е.Г., Тупкина Е.А. Проблемы и перспективы развития юношеского спорта в современных условиях	235
Гончарук С.В., Соловейченко Е.Г., Халанская Д.В. Современные средства восстановления работоспособности спортсмена	241
Гончарук Я.А., Сенченко И.И. Физическая активность, как метод борьбы со стрессом студенческой молодёжи	247
Горбачев А.С. Исследование мотивации обучающихся вуза к занятиям летним триатлоном в процессе физического воспитания	254
Додонов О.В. Инновационное проектирование как инструмент решения проблем развития организаций физической культуры и спорта (опыт России и Беларусь)	260
Додонова Е.А. Особенности координации как физического качества в комбинированных видах спорта	270
Дуц В.В., Падин О.К., Холодов О.М. Влияние алкоголя на организм человека	276
Еганов А.В., Рзаев Д.О., Цветков С.В. Индивидуальный профиль правосторонней моторной асимметрии верхней конечности у курсантов при выполнении технических действий в спортивных видах единоборств	282
Елецкий С.Н. Гендерные особенности мотивации детей к занятиям тхэквондо	288
Ерашов В.В. Влияние занятий по дартсу на развитие физических качеств студентов	294
Ерёменко В.В., Андреева В.В. Организация физического воспитания студентов высших учебных заведений	299
Жаброва Т.А., Макухина Д.М. Способы оптимизации системы подготовки спортсменов в различных видах спорта	305

Жаброва Т.А., Моргунова Е.В. К вопросу восстановления и профилактики травматизма в студенческом спорте	314
Жайлов А.А., Григорьева О.В., Горелов С.А. О некоторых проблемах физической подготовки стажеров по должности служащего «Полицейский» и сотрудников полиции в органах внутренних дел Российской Федерации	320
Журавлев П.А., Яхонтова Т.А., Холодов О.М. Утомление спортсмена в ходе его профессиональной деятельности	328
Загной Т.В. Программно-нормативное обеспечение подготовки спортсменов в плавании	334
Золотова А.Д. Характеристика подходов к социально-педагогической профилактике аддиктивного поведения детей в современных образовательных организациях	340
Зубарева Т.В., Должикова Х.В., Железнова Н.Е. Российская спортивная экономическая составляющая: вызовы и противоречия	348
Игнатова Т.А. Степень осведомленности студентов о своем здоровье как один из факторов формирования здорового образа жизни	355
Изотова (Шикота) И.И., Чмаркова Е.Г., Глазова Е.В., Тигунцев С.А. Динамика физического развития школьников г. Иркутска по данным мониторинга	361
Калашникова Р.В. Анализ состояния здоровья работающего населения при регулярных занятиях физической культурой в период трудовой деятельности	368
Клепцова Т.Н. Спортивные игры эффективное средство физического развития и сохранения здоровья студентов	375
Клепцова Т.Н. Физическая культура и спорт важный элемент здорового образа жизни среди студенческой молодежи	382
Кожедуб М.С., Врублевский Е.П. Учет особенностей женского организма в тренировочном процессе легкоатлетов	388
Козлов Р.С. Индивидуализация нагрузки на занятиях по физической культуре в учебных заведениях	394
Колдашев Е., Кусмиденов М.Е. Экспресс-оценка физического здоровья школьников	402
Константинова А.В., Серeda А.В. Технология регулирования интенсивности занятия фитнес-джампингом по средствам использования музыкального сопровождения	406

Кострыкин В.Я. Оценка уровня готовности студентов к здоровьесбережению	413
Кострыкин В.Я., Хвостиков И.П. «Готов к труду и обороне» исторические параллели и перспективы в рамках современной молодежной политики	419
Кострыкин В.Я., Хвостиков И.П. Анализ охраны и обеспечения здоровья граждан на законодательном уровне в РФ	424
Костюнина К.В. Основные физические качества в прыжках в воду	430
Кочнев А.В., Голубина О.А. Физическое развитие и динамика эффективности управления двигательными действиями в констатирующем эксперименте у студентов вуза обучающихся по направлению биотехнические системы и технологии	438
Крещук Е.П. Влияние физической культуры и занятий спортом на формирование профессиональной готовности студентов педагогического университета	445
Кривец И.Г. Педагогические условия управления профессионально ориентированной психофизической подготовкой студенческой молодежи ДНР	453
Круглик И.И., Григоров А.В. Социальный портрет олимпийца в системе олимпийского движения	464
Кудрявцев А.С., Саенко О.В. Пути популяризации спорта и здорового образа жизни среди молодежи в современных условиях	475
Кулага А.В., Николаев А.А. Методика тренировки упражнения – подтягивание на перекладине	482
Кулакова В.О., Двойникова Е.С. Физическое и социальное становление личности молодых людей	487
Кулешина М.В. Педагогические аспекты совершенствования профессиональной подготовки специалистов физического воспитания и спорта	493
Куприенко М.Л. Развитие аэробной выносливости студентов специальных медицинских групп средствами физической культуры	502

УДК 796.332



Аверьянов Игорь Валерьевич,
доцент кафедры теории и методики футбола
и хоккея, кандидат педагогических наук
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный
университет физической культуры и спорта»
г. Омск, Россия
averyanov@sibgufk.ru



Мищенко Сергей Николаевич,
преподаватель кафедры теории и
методики футбола и хоккея
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный
университет физической культуры и спорта»
г. Омск, Россия
averyanov@sibgufk.ru



Аверьянов Сергей Викторович
магистрант кафедры теории и
методики футбола и хоккея
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный
университет физической культуры и спорта»
г. Омск, Россия
averyanov@sibgufk.ru

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА

В данной статье представлены результаты сравнительного анализа уровня развития отдельных видов координационных способностей спортсменов на разных этапах подготовки. В исследовании участвовали представители футбола, хоккея, борьбы самбо и велосипедисты ВМХ. Избранные для исследования виды спорта характеризуются большой

значимостью координационных способностей для успешности и результативности соревновательной деятельности. Однако спектр наиболее значимых видов КС в этих видах спорта не совпадает. Все участники исследования тестировались по стандартной программе, включающей оценку способностей к сохранению равновесия.

Ключевые слова: *координационная подготовка, спортсмены, спортивный резерв, тренировочный процесс.*

Важным компонентом спортивной подготовки в ситуационных и сложнокоординационных видах спорта является развитие координационных способностей (КС), на основе которых совершенствуется уровень технической и физической подготовленности юного спортсмена [1; 2,;4,;6; 7]. В игровых, ситуационных и технически сложных видах спорта координационная подготовка рассматривается отдельным разделом, требующим основательной проработки и обеспечения. Особую значимость в представленных видах спорта имеют координационные способности, связанные с проявлением равновесия.

Данный вид координационных способностей связан с функциями вестибулярного аппарата, необходимостью сохранения баланса в статических позах и в движении, с так называемой внутренней пространственной ориентацией, позволяющей обеспечивать необходимое чувство должной позы при разном положении звеньев тела, перемещении центра тяжести тела. Известно, что разные виды КС обеспечиваются неодинаковыми механизмами обеспечения, а также являются в разной степени лимитированными генетически [3; 5; 8]. По поводу способностей к сохранению равновесия, исследователи отмечают достаточно широкие возможности повышения их уровня при условии направленных тренирующих воздействий. Однако, в практике спортивной подготовки игровых, ситуационных, экстремальных видов спорта эффективные средства и методические подходы к развитию способностей к равновесию используются лишь эпизодически. В основе формирования координационных способностей, лежат последовательные морфологические, физиологические и биохимические преобразования, претерпеваемые организмом. В этой связи изучение возрастной динамики развития координационных способностей является необходимым условием для повышения эффективности тренировочного процесса. Не до конца решенными являются вопросы генетического контроля разных видов КС, возможности их развития в тренировочном процес-

се (степень «тренируемости»), влияние занятий определенным видом спорта на уровень координационных проявлений, а также эффективность определенных педагогических воздействий на разные виды КС в тренировочном процессе.

В ходе представленного исследования осуществлен сравнительный анализ показателей качества функции равновесия спортсменов с учетом вида спорта и уровня квалификации на примере представителей футбола, хоккея, борьбы самбо и велосипедистов ВМХ.

Исследование проводилось на базе кафедр естественно научных дисциплин, теории и методики футбола и хоккея (СибГУФК), ДЮСШ и СДЮСШОР (г. Омска) по футболу, хоккею, борьбе самбо и ВМХ. В исследовании приняли участие группы спортсменов на этапе начальной подготовки, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства. Общее количество испытуемых – 560 человек, все мужского пола. Время начальной спортивной подготовки в исследуемых видах спорта совпадает. Исследование осуществлялось в стандартных условиях.

Сравнительный анализ показал наличие значимых различий в уровне общей координационной подготовленности между представителями изучаемых видов спорта одного и того же возраста. Неодинаковый уровень общей координационной подготовленности, по всей видимости, обусловлен особенностями вида спорта. Проявление различий менее выражено на начальных этапах подготовки, на которых влияние вида спорта еще минимально. По мере роста спортивного мастерства и соответственно влияния стажа занятий определенным видом спорта различия показателей координационной подготовленности представителей разных видов спорта выражены на достоверно значимом уровне. В данном исследовании оценивались показатели статического и динамического равновесия (проба Ромберга, ходьба по гимнастической скамейке на время, стабиллографические тесты – всего анализировалось 12 показателей).

Ниже на графике приведен пример одного из показателей (рисунок 1). Анализ показателя качества функции равновесия в стабиллографическом тесте «Мишень», показал значительный разброс результатов между исследуемыми группами спортсменов одного и того же возраста, однако исходные значения спортсменов 9 лет достоверно не различались. Наилучшие значения показателя так же, как и в большинстве тестов, оценивающих способность к сохранению равновесия, выявлены у представителей хоккея и ВМХ, однако проявляется это преимущество, начиная

с возраста 13 лет и сохраняется до 17 лет (рисунок 1). До наступления возраста 13 лет между представителями разных видов спорта различия выражены в значительно меньшей степени (в 12 лет достоверно более низкие значения показателя выявлены у самбистов, а в 10 лет более высокие значения среди всех исследуемых групп выявлены у футболистов).

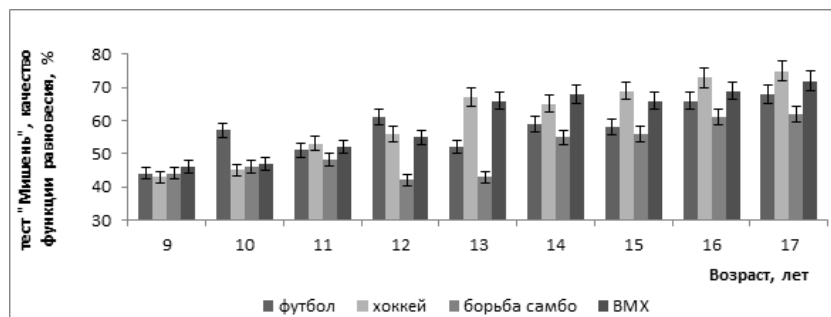


Рис. 1 – Абсолютные значения показателя качества функции равновесия в стабیلοграфическом тесте «Мишень» у спортсменов на разных этапах подготовки

Анализ возрастной динамики изменения показателя качества функции равновесия свидетельствует о наличии «скачков» роста результатов в группах футболистов (10, 12 лет), хоккеистов (13 лет), велосипедистов ВМХ (13 лет). Однако, наблюдая за изменением показателя после этих «скачков», выявлено, что в группах футболистов после резкого роста наступает достоверно выраженный спад показателя, возврат к исходным уровням, тогда как в группах велосипедистов ВМХ и хоккеистов за такими «скачками» следуют периоды стабилизации показателя. В целом, во всех исследуемых группах рост показателя продолжается до 17 лет, кроме группы самбистов, у которых после 16 лет достоверно значимого прироста результатов не выявлено. В возрасте 13 лет в группах самбистов и футболистов выявлен период спада результатов ниже значений предыдущих возрастных групп, что свидетельствует о недостаточной эффективности процесса координационной подготовки.

Проведенный анализ позволил выявить возрастную динамику развития способностей к сохранению равновесия спортсменов в футболе, хоккее, самбо, ВМХ. Полученная информация может использоваться для

оптимизации процесса контроля координационной подготовленности, сопоставления данных с другими видами спорта. Выявленные различия в исследуемых показателях способностей к сохранению равновесия, по всей видимости, обусловлены рядом факторов, основными из которых являются: влияние вида спорта и эффективность тренирующих воздействий. Поскольку в исследовании принимали участие представители видов спорта, где значимость координационных способностей очень велика, в том числе способности к сохранению равновесия, то необходимо более точно подбирать средства развития этих способностей.

Список литературы

1. **Деушев Р.Х., Баландин В.А., Чернышенко Ю.К.** Информативность показателей координационных способностей учащихся 11-15 лет // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2013. – Том 15. – С. 26 – 30.
2. **Лях В.,** Координационная тренировка в футболе / В. Лях, З. Витковски.- М.: Советский спорт, 2010. – 216 с.: с ил.
3. **Деушев Р.Х.** Информативность показателей координационных способностей учащихся 11-15 лет / Р.Х. Деушев, В.А. Баландин, Ю.К. Чернышенко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2013. – Том 15. – С. 26–30.
4. **Костюкевич, В.** Модельные тренировочные задания как инструмент построения тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта / В. Костюкевич, Н. Щепотина // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 2. – С. 24-31.
5. **Лях, В.** Координационная тренировка в футболе / В. Лях, З. Витковски. – М.: Советский спорт, 2010. – 216 с.
6. **Набойченко Е.С.** Повышение уровня специальной подготовленности студентов-футболистов за счет расширения вариативности технико-тактических действий / Е.С. Набойченко, С.Н. Легчинова, Е.В. Корелина // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 2. – С. 31-35.
7. **Родин А.В.** Биомеханика индивидуальных технико-тактических действий спортсменов в игровых видах спорта / А.В. Родин // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 2. – С. 41-43.
8. **Woods C.T., Veale J.P., Collier N., Robertso S.** The use of player physical and technical skill match activity profiles to predict position in the Australian Football League draft (2017) *Journal of Sports Sciences*, 17 (4), pp. 325-330.

I. Averyanov, S. Mishchenko, S. Averyanov

DYNAMICS OF THE EQUILIBRIUM FUNCTION INDICATORS IN THE LONG-TERM TRAINING OF ATHLETES OF VARIOUS SPORTS

This article presents the results of a comparative analysis of the level of development of certain types of coordination abilities of athletes at different stages of training. The study involved representatives from football, hockey, sambo wrestling and BMX cyclists. The sports selected for the study are characterized by the great importance of coordination abilities for the success and effectiveness of competitive activity. However, the spectrum of the most significant types of coordination abilities in these sports does not match. All study participants were tested according to a standard program, including the assessment of the ability to maintain balance.

Key words: *coordination training, athletes, sports reserve, training process.*

УДК 796.035



Агишева Екатерина Владимировна
старший преподаватель кафедры физического
воспитания ГОУ ВПО «Донецкая академия
управления и государственной службы
при Главе Донецкой Народной Республики»
г. Донецк, ДНР
borisfen.72@mail.ru

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (на примере ГОУ ВПО «ДонАУиГС»)

В статье раскрываются вопросы популяризации здорового образа жизни среди студенческой молодежи в контексте спортивно-массовой деятельности на примере работы кафедры физического воспитания ГОУ ВПО «ДонАУиГС». Проведен сравнительный анализ спортивно-мас-

совой деятельности за 2017-2019 учебные года и определены стратегические направления в сфере пропаганды здорового образа жизни обучающейся молодежи.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, физическая культура, популяризация, спортивно-массовая деятельность, мероприятия, студенческая молодежь.*

Цель исследования – выявить факторы, негативно влияющие на состояние здоровья студентов, а также проанализировать пути популяризации ЗОЖ среди обучающихся в Донецкой Народной Республике, на примере ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе ДНР».

Основополагающим фактором счастливой жизни является физическое и моральное здоровье, так как оно является главной ценностью в жизни человека и занимает наивысшую ступень в иерархии потребностей. По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических недостатков [2].

Существует много факторов, влияющих на здоровье человека, однако, первое место среди них занимает здоровый образ жизни (ЗОЖ). Формирование установки на правильный образ жизни является важнейшей задачей, как Республики, так и каждого человека в отдельности.

Анализ научной литературы, рассматривающей рациональный подход к здоровью молодого поколения, показывает, что за время обучения в учебных организациях и учреждениях высшего профессионального образования здоровье не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается [1]. По данным многих авторов, студенческая молодежь практически не предпринимает никаких мер для укрепления своего функционального, физического и психологического состояния, хотя в рейтинге ценностей здоровье у молодых людей занимает второе место после образования, так как высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда [6]. По результатам научных исследований, ко второму курсу обучения количество случаев заболеваний увеличивается на 25%, а к четвертому – на 42%. 1/4 обучающихся при распределении групп для занятий физической культурой переходят в более низкую – медицинскую группу. Статистические данные подтверждают ежегодное увеличение числа обучающейся молодежи, отнесенных по состоянию здоровья к специальной

медицинской группе – 21%. Выполнив анализ функционального состояния студентов, мы определили, что уровень их здоровья классифицируется по следующим показателям: высокий уровень – 1,9%; средний – 8,2%; низкий – 29,4%; очень низкий – 60,5%. Также нами отмечается особое влияние психосоматического здоровья на успешность учебной и трудовой деятельности, на отношение в семье и коллективе, на стабильность настроения и в целом на жизнеспособность личности [5].

На современном этапе проблема укрепления здоровья молодежи, характеризуется обострением финансового диссонанса в мире, военным положением в нашей Республике, нехваткой кадрового обеспечения учреждений и является крайне актуальной для нашего социума. Молодежь в полной мере подвержена воздействию комплекса неблагоприятных факторов, связанных с современной экономической ситуацией. Многие студенты вынуждены покидать привычную домашнюю среду, менять место жительства на общежитие, либо снимать комнату, что существенно влияет на жизненный уклад, требуя приспособления к новым условиям.

В наших исследованиях особое внимание отводилось крайне высокой интенсивности современного учебного процесса, при котором молодое поколение испытывает серьезный рост учебных нагрузок, при этом снижая физическую активность и отсутствие сформированной приверженности к ЗОЖ [3]. Перечисленные детерминанты негативно сказываются на состоянии физического и психического здоровья молодежи.

Сохранение и укрепление здоровья нации во многом определяется отношением каждого человека к своему здоровью. Одним из главных направлений молодежной политики в Донецкой Народной Республике обозначено формированием отношения к ЗОЖ как к личному и общественному приоритету, пропаганде ответственного отношения к своему здоровью. Еще в 2016 году, приказом Министерства образования и науки от 03.08.2016 №815 была утверждена Концепция формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой Народной Республики. Ее целью является сохранение и укрепление здоровья населения ДНР путем повышения уровня валеологической образованности граждан и формирование у подрастающего поколения ценностного отношения к здоровью через создание целостной системы формирования ЗОЖ и профилактики заболеваний [4]. Несмотря на тяжелую экономико-политическую ситуацию и военные действия, в Республике регулярно проводятся различные спортивные мероприятия, как для студенческой молодежи, так и для более широкого круга граждан. Так за 2019 год в ДНР проведено 447 спор-

тивно-массовых мероприятий республиканского и международного значения, в которых приняли участие более 50 тыс. человек, к систематическим занятиям спортом в ДЮСШ привлечено 23223 детей и подростков.

Пропаганда ЗОЖ осуществляется также и учебными заведениями Республики. Во многих образовательных организациях и учреждениях высшего профессионального образования ведется профилактическая работа, направленная на пропаганду правильного образа жизни, а также на определение уровня физического, социального и психологического здоровья студенческой молодежи.

К примеру, в ГОУ ВПО «ДонАУиГС» на сегодняшний день, кроме изучения учебной дисциплины «Физическая культура», в рамках которой осуществляются занятия со студентами I-III курсов всех специальностей по 7 видам спорта, также проводятся различные спортивно-массовые мероприятия, мастер-классы, в которых задействованы, не только студенты, но и преподаватели, функционируют спортивные секции. Также для студентов академии регулярно организуются познавательные лекции с компетентными специалистами в сфере медицины, проводятся профилактические акции.

Выполнив сравнительный анализ спортивно-массовых мероприятий, проводимых кафедрой физического воспитания ГОУ ВПО «ДонАУиГС» за 2017-2018 и 2018-2019 учебные года, мы отмечаем рост, как количества проводимых мероприятий, так и количества участников. Так за 2017-2018 учебный год проведено 37 мероприятий, в которых приняли участие 850 человек, а уже в 2018-2019 учебном году – 45 мероприятий и соответственно 1670 участников. Самые важные ежегодные спортивно-массовые мероприятия отражены в таблице 1.

Таблица 1.

**Основные спортивно-массовые мероприятия
ГОУ ВПО «ДонАУиГС»**

№ п/п	Спортивно-массовые мероприятия	2017-2018 уч. г. кол-во участников	2017-2018 уч. г. кол-во участников
1.	Спартакиада Первокурсников	220	260
2.	Кубок Ректора	340	364
3.	ГТО	25	30
4.	Борьба	80	100
5.	ППС	254	258
6.	Фитнес	42	47

С целью определения количества привлеченных студентов в спортивную жизнь Академии, нами проведен анализ спортивно-массового мероприятия «Спартакиада первокурсников». Так количество студентов-участников 1 курса 2017-2018 учебного года обучения составило 220 человек и соответственно в 2018-2019 учебном году – 260 человек, участвующих в соревнованиях (диаграмма № 1).



Диаграмма № 1. Участие студентов первых курсов в «Спартакиаде первокурсников» 2017-2018 и 2018-2019 уч. г.

При рассмотрении полученных данных можно сделать следующий вывод: средняя посещаемость спортивно-массового мероприятия «Спартакиада первокурсников» в 2018 году составляла 57,9% обучающихся на первом курсе, а в 2019 году – 65%, количественный показатель вырос на 7,1%. Можно отметить, что увеличилось не только количество человек, но и увеличился интерес студентов к спортивной жизни Академии.

Сравнительный анализ количества студентов 1-3 курсов участвующих в спортивно-массовом мероприятии «Кубок Ректора» показал также увеличение количества участников: 2017-2018 уч. г. – 340 человек, в свою очередь в 2018-2019 уч. году – 364 человек (диаграмма № 2). Соответственно средняя посещаемость студентов на мероприятия «Кубок Ректора» составляла в 2018 году 43,59%, а 2019 году увеличилась до 45,5%. Можем отметить, что среди студентов старших курсов также наблюдается положительные тенденции в посещениях спортивно-массовых мероприятий Академии.

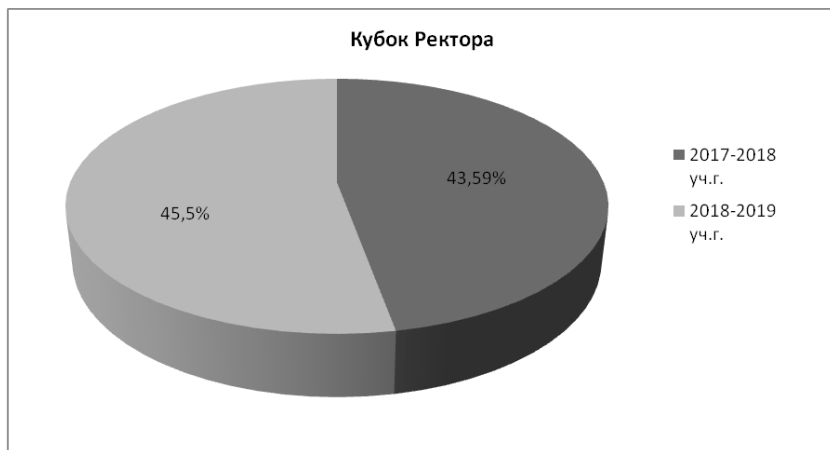


Диаграмма № 2. Участие студентов 1-3 курсов в спартакиаде «Кубок Ректора» 2017-2018 и 2018-2019 уч. г.

Выводы. Сохранить здоровье молодого поколения – одна из важнейших социальных задач Донецкой Народной Республики. Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов, необходимо укреплять и формировать ЗОЖ, способствовать повышению работоспособности студенческой молодежи и ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики» успешно реализует поставленную задачу.

Активное проведение спортивно-массовых мероприятий, способствует оздоровлению студенческой молодёжи и активному формированию положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом, как средству самосохранения, саморазвития и самореализации личности. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Однако формирование положительного отношения к правильному образу жизни должно происходить не только со стороны Республики, но и непосредственно самостоятельно каждой личностью. Формирование хорошего здоровья является, прежде всего, задачей каждого отдельного человека. Начинать ее нужно с воспитания мотивации правильного образа жизни.

Список литературы

1. **Батрымбетова, С.А.** Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. – Саратов, 2007. – С. 165-179.
2. **Всемирная организация здравоохранения** – [Электронный ресурс] – URL.: <http://www.who.int/ru/>
3. **Козина, Г. Ю.** Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи : автореф. дис.канд. социолог. наук / Козина Г.Ю. – Пенза, 2007. – С. 24
4. **Концепция** формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой Народной Республики утверждена приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03.08.2016 № 815
5. **Кряжев В.Д.** Двигательные возможности человека: методологические аспекты развития, сохранения и восстановления // Теория и практика физической культуры. –2003. – № 1. – С. 58-61.
6. **Семченко, Л.Н.** Социальное благополучие и уровень здоровья студенческой молодежи по данным её самооценки / Л.Н. Семченко, С.А. Батрымбетова // Гуманитарные методы исследования в медицине : состояние и перспективы. – Саратов, 2007. – С.136–138.

K. Agisheva

POPULARIZATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS IN THE CONTEXT OF MASS SPORTS ACTIVITIES FOR EXAMPLE, STATE EDUCATIONAL ESTABLISHMENT OF HIGHER PROFESSIONAL EDUCATION «DONETSK ACADEMY OF MANAGEMENT AND PUBLIC ADMINISTRATION UNDER THE HEAD OF DONETSK PEOPLE’S REPUBLIC».

The article deals with the issues of promoting a healthy lifestyle among students in the context of sports and mass activities on the example of the State Educational Establishment of Higher Professional Education «Donetsk Academy of Management and Public Administration under the Head of Donetsk People’s Republic». A comparative analysis of sports and mass activities for the 2017-2019 academic year and identified strategic directions in the field of promoting a healthy lifestyle of young people studying.

Key words: *healthy lifestyle, physical culture, popularization, mass sports activities, events, student youth.*

УДК 797.1



Аикин Владимир Анатольевич,
заведующий кафедрой водных видов спорта, доктор педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»
г. Омск, Россия



Аикина Людмила Ивановна,
кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»
г. Омск, Россия



Бачин Валерий Петрович,
кандидат педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»,
г. Омск, Россия



Кузнецова Ирина Александровна,
кандидат биологических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»
г. Омск, Россия



Крамарь Виктор Сергеевич,
студент ФГБОУ ВО «Сибирский государственный
университет физической культуры и спорта»
г. Омск , Россия
va55@yandex.ru

ПРОГРАММА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В ТРЕНИРОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

В статье представлен сравнительный анализ морфофункционального статуса двух пловцов высшей квалификации после выполнения одинаковой тренировочной программы в конце специального подготовительного периода и результаты их соревновательной деятельности. Задачей исследования являлось изучение возможности использования варианта диагностической программы, включающей блок морфологических показателей и блок показателей variability сердечного ритма, для использования индивидуального подхода к планированию тренировочного процесса пловцов. Для решения поставленной задачи применялись такие методы исследования, как: антропометрия, анализ компонентного состава тела с помощью биоимпедансного анализатора «Tanita BC-418», кардиоинтервалограммография с использованием программно-аппаратного комплекса «Полиспектр-12»

На основании полученных данных предложен вариант диагностической программы, который может объективно характеризовать не только перманентное состояние, но прогноз эффективности соревновательной деятельности.

Ключевые слова: индивидуальный подход, морфофункциональное состояние, variability сердечного ритма, пловцы высокой квалификации.

Индивидуализация в спорте является одним из важнейших методических подходов к тренировочному процессу высококвалифицирован-

ных спортсменов. Общеизвестно, что каждый спортсмен – это индивид со своим набором определенных умственных, физических, анатомо-физиологических, морфофункциональных, психических качеств, которые определяют его развитие и перспективу достижений в спорте.

По мнению профессора В.К. Бальсевича [2], в человеческой индивидуальности четко вырисовываются два аспекта: биологический и социальный. Соотношение биологического и социального особенно проявляется в процессе спортивной подготовки, так как в роли социального фактора выступает тренировочный процесс, а биологического – морфофункциональное состояние организма спортсмена. Причем, степень генетической детерминированности в большей степени характерна для морфологических признаков, затем для физиологических и в меньшей степени для нейродинамических и психодинамических [5]. Для анализа структуры индивидуальности авторы предлагают использовать понятия общей и частной конституции человека [1, 8]. Так, под общей конституцией подразумевается совокупность всех индивидуально-типологических свойств организма. Частную конституцию подразделяют на два класса: морфологическую и функциональную.

По данным В. М. Русалова [8], определяющую роль в оценке уровня функциональных возможностей человека играют нейродинамическая, физиологическая и биохимическая конституции. Таким образом, в настоящее время в спортивной тренировке вопросы, связанные с индивидуальным подходом, основанном на анализе морфофункциональных показателей спортсменов, по-прежнему актуальны и требуют пристального внимания [4, 9].

Задачей исследования явилось **изучение** возможности использования варианта диагностической программы, включающей блок морфологических показателей и блок показателей variability сердечного ритма, для реализации индивидуального подхода к планированию тренировочного процесса пловцов.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В конце специального этапа подготовительного периода после ударного и восстановительного микроциклов было обследовано два пловца – действующие мастера спорта международного класса, специализирующиеся в спринтерских дистанциях. Исследования проводились на базе Сибирского государственного университета физической культуры и спорта

Использовались следующие методы исследования: антропометрия по общепринятой методике, анализ компонентного состава тела с помо-

щью биоимпедансного анализатора «Tanita BC-418», короткая (5 мин) запись кардиоинтервалограммы с помощью программно-аппаратного комплекса «Полиспектр-12» в положении лежа (фоновая проба) и стоя (активная ортостатическая проба – АОП). Для оценки функционального состояния спортсменов использовались показатели статистического (M_o , $A M_o$, $B P$, $I H$) и спектрального анализа ($T P$, $V L F$, $L F$, $H F$) variability сердечного ритма ($B C P$). Полученные данные были сопоставлены с современательным результатом исследуемых спортсменов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ Полученные результаты морфологических исследований выявили различия в антропометрических показателях и компонентном составе тела спортсменов, несмотря на одинаково высокий уровень их спортивной квалификации (таблица 1).

Таблица 1

Морфологический статус пловцов-спринтеров высшей квалификации

Показатели	Спортсмены		Разница
	Г.Р	С.В.	
Рост, см	200	181	+9
Рост сидя,	105	80	+25
Вес, кг	91	79,7	+11,3
Длина ноги, см	117	107	+10
Длина руки, см	90	82	+8
Обхват грудной клетки, см	108	104	+4
Экскурсия грудной клетки, см	9	6	+3
Жировая масса, %	9,7	13,6	-3,9
Мышечная масса %	86,2	82,4	+3,8

Общеизвестно, что в спортивном плавании немаловажную роль играют такие антропометрические показатели, как рост, длина ноги и длина руки. Анализ полученных данных показал, что у спортсмена Г.Р. по сравнению с С.В. выше рост, длина ноги и руки, обхват и экскурсия грудной клетки. Длинные конечности дают преимущества

первому пловцу в амплитуде гребка, что способствует более высокой скорости плавания. Более высокий рост пловца Г.Р. позволяет опережать соперника на старте и при поворотах. Экскурсия грудной клетки у спортсмена Г.Р. в 1,5 раза больше, чем у спортсмена С.В., что свидетельствует о более высоких адаптационных возможностях системы внешнего дыхания при выполнении интенсивной физической нагрузки.

Компонентный состав тела в спорте рассматривается как один из факторов, определяющих результативность спортивной деятельности [7]. В результате биоимпедансного анализа было выявлено, что у спортсмена Г. Р. меньше относительное содержание жировой массы тела и больше содержание мышечной массы по сравнению со спортсменом С.В. Более высокий мышечный компонент дает преимущество первому спортсмену в развитии максимальной силы, от которой зависят проявления скоростных возможностей.

В настоящее время одним из наиболее информативных экспресс-методов контроля функциональной подготовленности в спорте является анализ вариабельности сердечного ритма (ВРС), позволяющий объективно оценивать адаптационно-регуляторные возможности организма спортсмена [3,5, 8].

Для исследования влияния тренировочной нагрузки на функциональное состояние пловцов высшей квалификации проводился анализ вариабельности сердечного ритма на следующий день утром после ударного микроцикла, направленного на развитие специальной (скоростно-силовой) выносливости и восстановительного микроцикла.

Анализ ВРС после ударного микроцикла показал, что нагрузка оказала различное воздействие на организм пловцов (табл.2, рис.1).

Фоновые показатели ВРС спортсмена Г.Р. характеризовались высокими значениями вариабельности сердечного ритма (ВР), общей мощности спектра (ТР), низкими показателями амплитуды моды (АМо) и индекса напряжения (ИН), а также значительным преобладанием мощности высокочастотных дыхательных волн (НФ), что свидетельствует о выраженной ваготонии в условиях относительного покоя.

Таблица 2

Показатели анализа variability сердечного ритма у пловцов-спринтеров высшей квалификации после ударного микроцикла

Показатели	Спортсмены			
	Г.Р.		С.В.	
	фоновая	АОП	фоновая	АОП
Мо, с	1,02	0,54	1,15	0,96
АМо, %	18,2	48,9	54,8	34,8
ВР, с	0,81	0,13	0,26	0,35
ИН, у.е	11,1	339	92,9	52,2
ТР, мс ²	39247	1211	1477	4346
VLF, мс ²	18706	588	656	2765
LF, мс ²	3232	564	352	1336
HF, мс ²	17309	59	469	245
LF/HF	0,19	9,5	0,75	5,5
%VLF	48	49	44	64
%LF	8	47	24	31
%HF	44	5	32	6

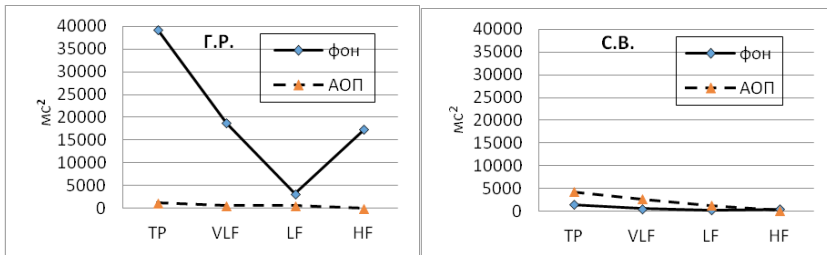


Рисунок 1 – Показатели спектральной мощности волновой структуры сердечного ритма у пловцов-спринтеров высшей квалификации после ударного микроцикла

При АОП у данного спортсмена отмечалось значительное увеличение АМо и ИН, уменьшение ВР, снижение спектральной мощности всех

компонентов сердечного ритма и выраженное преобладание низкочастотных волн (LF). Данная реакция на изменение положение тела отражает чрезмерную активацию симпатoadреналовой системы и свидетельствует о выраженном напряжении адаптационных механизмов при нагрузке.

У спортсмена С.В. после ударного микроцикла в положении лежа были высокие показатели АМо и ИН, низкое значение ВР, преобладание мощности низкочастотных волн (LF), что свидетельствует об умеренной симпатикотонии и напряжении механизмов адаптации в условиях покоя. При АОП наблюдалось уменьшение АМо и ИН, увеличении ВР и спектральной мощности всех компонентов волновой структуры сердечного ритма, что отражает парадоксальную реакцию на нагрузку, заключающуюся в снижении активности симпатического отдела и повышении активности парасимпатического отдела ВНС.

Таким образом, у обоих спортсменов после интенсивной тренировочной нагрузки наблюдались нарушения адаптационно-регуляторных механизмов, которые носили различный характер, и были, по-видимому, обусловлены переутомлением.

Анализ динамики ВСР показал, что после недельного активного отдыха у спортсмена Г.Р. в положении лежа несколько увеличилась АМо и уменьшилась ВР, снизилась спектральная мощность всех волновых компонентов сердечного ритма, отмечалось менее выраженное преобладание HF (табл.3).

Таблица 3

Показатели вариабельности сердечного ритма у пловцов-спринтеров высшей квалификации после восстановительного микроцикла

Показатели	Спортсмены			
	Г.Р.		С.В.	
	фоновая	АОП	фоновая	АОП
Мо, с	1,25	0,77	1,09	0,88
АМо, %	21,1	47,8	50,5	39,6
ВР, с	0,67	0,23	0,28	0,29
ИН, у.е	12,6	134	84,2	76,8
TP, мс ²	16345	2437	1591	3216
VLF, мс ²	7493	1897	265	1752

LF, мс ²	2357	446	636	1212
HF, мс ²	6495	95	690	253
LF/ HF	0,36	4,7	0,92	4,8
%VLF	46	78	17	54
%LF	14	18	40	38
%HF	40	4	43	8

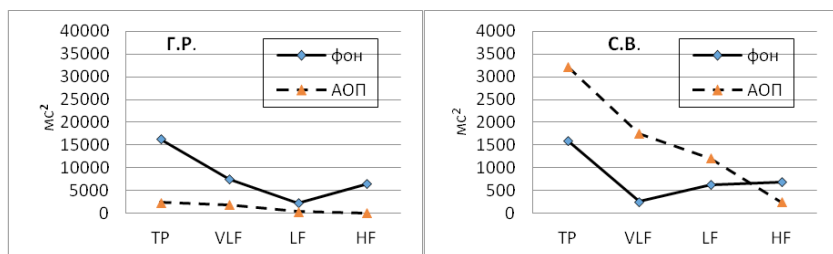


Рисунок 2 – Показатели спектральной мощности волновой структуры сердечного ритма у пловцов-спринтеров высшей квалификации после восстановительного микроцикла

При АОП характер изменения показателей математического и спектрального анализа ВСР остался прежним (рис. 2), хотя по отношению к данным покоя изменения показателей стали менее выраженными, что свидетельствует об уменьшении напряжения механизмов адаптации при нагрузке. У спортсмена С.В. после восстановительного микроцикла отсутствовали изменения показателей математического и спектрального анализа ВСР, сохранялась повышенная активность симпатического отдела в условиях относительного покоя и парадоксальная реакция вегетативной нервной системы на функциональную пробу, являющаяся признаком дизадаптации. Следовательно, недельный микроцикл с физическими нагрузками восстановительного характера способствовал улучшению функционального состояния спортсмена Г.Р. и не оказал соответствующего воздействия на организм спортсмена С.В.

Через неделю после ударного микроцикла спортсмены участвовали в чемпионате Сибирского Федерального округа, результаты которого представлены в таблице 3. В коротком спринте испытуемые на дистанции 50 м брасс поделили 3 место, показав одинаковый результат, но уже в длинном спринте лидировал первый испытуемый пловец. Полученные данные сви-

детельствуют о том, что нарушение адаптационно-регуляторных возможностей у спортсмена С.В., выявленных в процессе проведенных исследований, привело к снижению эффективности соревновательной деятельности на дистанции скоростно-силовой направленности, требующей мобилизации систем вегетативного обеспечения. Следовательно, процесс подготовки спортсменов высшей квалификации на специально-подготовительном этапе требует индивидуальной коррекции, основанной на результатах диагностики индивидуальных конституциональных особенностях.

Таблица 4

Результаты чемпионата Сибирского Федерального округа по плаванию

Дистанция	Спортсмен Г.Р	Место	Спортсмен С.В.	Место
50 м. Брасс	27.66	3	27.66	3
100 м. Брасс	59.27	2	59.88	3
200 м. Брасс	2.08.06	1	2.10.36	2

ВЫВОДЫ

1. Анализ индивидуальных конституций у двух пловцов высокого класса свидетельствует о значительной разнице в уровне морфофункциональных показателей и адаптационных возможностей после выполнения одинаковой тренировочной программы, что дает основание индивидуализировать содержание тренировочных программ.

2. Вариант диагностической программы, включающий блок морфологических показателей и блок показателей вариабельности сердечного ритма, может объективно характеризовать не только перманентное состояние, но прогноз эффективности соревновательной деятельности.

Список литературы

1. **Анохин, П. К.** Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П.К. Анохин. – М. : Наука, 1971. – 197 с. 2. **Бальсевич В.К.** Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 208 с. 3. **Гаврилова Е.А.** Спорт, стресс, вариабельность /Е. А. Гаврилова. – М.: Спорт, 2015 – 168 с. 4. **Исаев А.П.** Индивидуализация спортивной подготовки: состояние, проблемы и пер-

спективные решения / А. П. Исаев, В. В. Рыбаков, В.В. Эрлих – Челябинск: Изд. центр ЮУрГУ, 2016. – 530с. **5. Кудря О.Н.** Возрастные аспекты адаптации к физическим нагрузкам разной направленности / О.Н. Кудря. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2018. – 172 с. **6. Никитюк Б.А.** Конституция человека / Д.Б. Никитюк //Итоги науки и техники. Серия: Антропология – М: ВИНТИ, 1991. – т. 4. – 150с. Никитюк Д.Б. Телосложение и спорт // Системный анализ и управление в биомедицинских системах / Д.Б. Никитюк, С.В. Чава, А.А. Бахмет. – 2013. – Т. 12, № 3. – С. 693–699. **7. Русалов, В.М.** Биологические основы индивидуально-психологических различий / В.М. Русалов. – М.: Наука, 1979. – 352 с. **8. Сальников В.А.** Индивидуальность как системообразующий фактор индивидуализации спортивной деятельности / Сальников В.А. // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2016. – № 2 (10). – С. 63–72. **9. Шлык Н.И.** Сердечный ритм и тип регуляции при оценке функциональной готовности организма юных и взрослых спортсменов по данным экспресс-анализа вариабельности сердечного ритма / Н. И. Шлык // Ритм сердца и тип вегетативной регуляции в оценке уровня функциональной подготовленности спортсменов: материалы VI всерос. симп. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2016. – С.20-40. universitet», 2016. – s. 20–40.

V.A. Aikin, V.P. Bachin, L.I. Aikina, I.A. Kuznetsova, V.S. Kramar

PROGRAM FOR IMPLEMENTING AN INDIVIDUAL APPROACH IN TRAINING HIGHLY QUALIFIED SWIMMERS

The article presents a comparative analysis of the morphofunctional status of two highly qualified swimmers after performing the same training program at the end of a special preparatory period and results of their competitive activities. The use of the diagnostic program for the implementation of individual training of athletes, which includes a morphological block and a block of indicators for analyzing heart rate variability, is justified.

Keywords: *individual approach, morphofunctional condition, heart rate variability, elite swimmers.*

УДК 796.422: 796.015:612



Алейник Евгений Александрович,
аспирант УО «Гомельский государственный
университет им. Ф. Скорины»
г. Гомель, Беларусь



Севдалев Сергей Владимирович,
декан факультета физической культуры,
кандидат педагогических наук, доцент
УО «Гомельский государственный
университет им. Ф. Скорины»
г. Гомель, Беларусь
sevdalev@mail.ru

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА 400 МЕТРОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Обоснование рациональной организации специальной силовой подготовки спортсменов следует рассматривать как потенциальный резерв, способствующий качественному совершенствованию тренировочного процесса легкоатлетов, специализирующихся в беге на 400м. В ходе исследования разработана и экспериментально обоснована методика специальной силовой подготовки. Экспериментальные данные, полученные в ходе эксперимента, свидетельствует о повышении уровня специальной физической подготовленности и спортивных результатов бегуний.

Ключевые слова: силовая подготовка, спринтерский бег, квалифицированные спортсменки, экспериментальная методика

Актуальность. Высокий уровень специальной физической подготовки является весомой составной частью в достижении высоких результатов в том или ином виде спорта. Двигательные способности и мышечная сила характерны для любой легкоатлетической специализации, в том числе и для беговых видов [3, 5, 6, 8]. Важнейшая роль при этом отводится формированию, воспитанию и развитию специальных силовых качеств.

Специфичность бега на 400 м предъявляет высокие условия к проявлению силовых способностей. При этом успех спортивной подготовки в наше время определяется уже не только удачным выбором средств (в том числе и силовой направленности!), но и в большей степени умением организовывать их в определенную систему, дающую максимальный тренировочный эффект при минимальных затратах времени.

Такая система должна обеспечивать неуклонное повышение тренирующего воздействия упражнений с учетом уровня подготовленности спортсмена, периода и задач тренировки. Естественно, что сделать это можно только четко представляя себе эффективность применяемых средств и оптимальные условия одновременного и последовательного сочетания их в одном тренировочном занятии в недельном, годовом и многолетнем циклах подготовки [1, 2, 6, 7, 9].

Результаты многочисленных исследований подтверждают, что функциональная специализация опорного аппарата спринтера протекает главным образом за счет специфических стимулирующих воздействий, возникающих непосредственно при выполнении скоростного бега. Применяемые же в практике средства развития силы неадекватны этим воздействиям, а методика силовой подготовки в целом не дает необходимого дополнения к процессу качественного совершенствования двигательного аппарата, которое способно обеспечить эффективный рост достижений спринтера [1, 2, 4, 9].

Методическая и научная литература содержит малое количество информации посвященной изучению того, как развивать специальные силовые способности у женщин, которые специализируются в беге на 400м. При этом существуют подробно разработанные методики развития силовых способностей в других видах легкой атлетики [2, 6, 7]. Но последние носят общий характер, где не приводятся данные, касающиеся различий, которые есть в женском и мужском организме [1, 9].

Результаты исследования и обсуждение. На основании изучения научно-методической литературы, проведения опроса ведущих тренеров и спортсменок Беларуси, специализирующихся в беге на 400 метров была разработана экспериментальная методика силовой подготовки квалифицированных бегуний на 400м. Основным отличительным компонентом данной методики явилось использование определенного соотношения объема упражнений со штангой, прыжковых упражнений (рис. 1 и 2).

В программе специальной силовой подготовки бегуний в годичном цикле четко выделяется два этапа. Преимущественная ориентация первого этапа (ноябрь - декабрь) направлена на развитие абсолютной и взрывной силы мышц, а второго (март – апрель) – на повышение уровня силовой выносливости. Направленность на этих этапах состоит в том, чтобы создать определенный функциональный фундамент для последующей целенаправленной специфической подготовки, связанной с развитием скорости бега и специальной выносливости бегуний.

Тренирующие воздействия данных этапов направлены на создание функционального фундамента, с целью дальнейшей работы, предполагающей повышение как абсолютной скорости бега, так и скоростной выносливости.

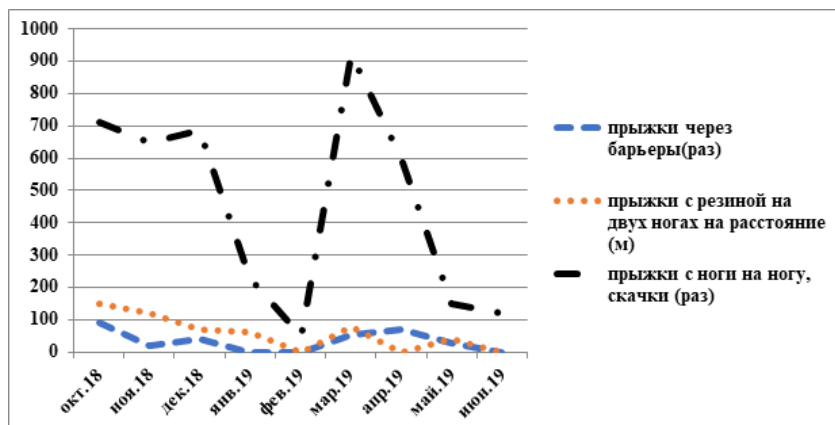


Рис. 1. Распределение объема прыжковых упражнений в годичном цикле подготовки спортсменок, кол. раз

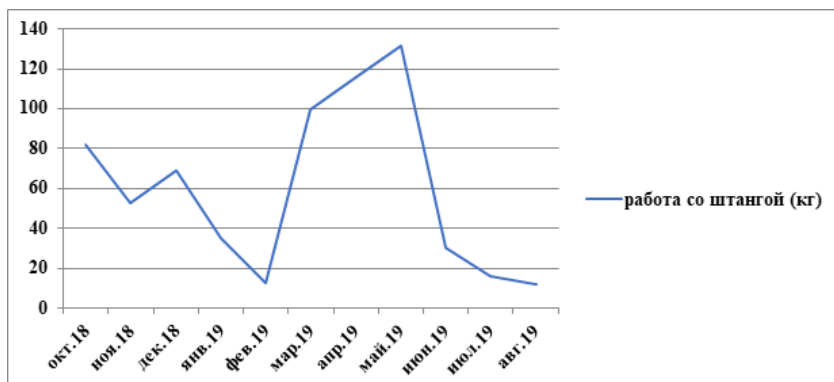


Рис. 2. Распределение объема упражнений с отягощением в годичном цикле подготовки бегуний на 400м

Эффективность предложенной методики оценивалась посредством сравнения скоростно-силовых показателей до и после проведения педагогического эксперимента, а также результатов в главных соревнованиях сезона. С этой целью была определена динамика физической подготовленности. Анализ динамики физической подготовленности показал, что проведение занятий по предлагаемой нами методике способствовало ускорению темпов прироста физической подготовленности (таблица 1).

Таблица 1

Сравнительный анализ физической подготовленности спортсменок за время эксперимента

Контрольные упражнения	Данные ($X \pm \delta$)		% прироста
	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	
Прыжок в длину с места, м	2,57±0,35	2,73±0,25	6,29
Тройной прыжок с места, м	7,59±0,23	7,98±0,26	5,69
Десятикратный прыжок с места, м	26,89±0,29	27,77±0,26	3,48
Бег на 30 м, с	3,76±0,11	3,59±0,25	6,90
Бег на 100 м, с	12,12±0,19	11,48±0,21	5,31
Бег на 300 м, с	41,60±0,24	40,69±0,27	1,89
Средний % прироста показателей			7,16

Следует отметить, что на протяжении эксперимента все тестируемые показатели увеличились. Наибольший прирост можно отметить в прыжках в длину с места – 6,29 % и беге на 30м – 6,90%. Средний прирост показателей составил 7,16 %. Таким образом, полученные данные позволяют сделать выводы относительно эффективности использования предложенной методики в работе с квалифицированными спортсменками, которые обеспечивают положительные изменения двигательной и функциональной подготовленности.

Полученный исследовательский материал может свидетельствовать о том, что при построении годичного цикла подготовки необходимо особое внимание уделять развитию силовых способностей, прыжковой и скоростной выносливости. Это позволяет отдалить мышечное утомление и дает возможность бегунии длительно удерживать необходимую скорость на финише 400-метровой дистанции.

Разработанная нами методика подтвердила свою эффективность и свидетельствует о качественном повышении уровня специальной физической подготовленности и спортивных результатов бегуний.

Выводы:

1. Анализ специальной литературы показал, что многие вопросы методики силовой подготовки бегуний на 400 м не разработаны. В этой связи обоснование рациональной организации специальной силовой подготовки спортсменок следует рассматривать как потенциальный резерв, способствующий качественному совершенствованию тренировочного процесса легкоатлетов, специализирующихся в беге на 400м.

2. Выявлено, что особенности организации специальной силовой подготовки в годичном цикле у спринтеров высокой квалификации проявляются следующим образом: преимущественная ориентация первого этапа (ноябрь – декабрь) направлена на развитие абсолютной и взрывной силы мышц, а второго (март – апрель) – на повышение уровня силовой выносливости.

3. Педагогическое тестирование, проведенное по окончании педагогического эксперимента, показало, что у всех бегуний участвующих в эксперименте результаты повысились по всем показателям (процент прироста в среднем 7,1%). Положительное влияние методики на результат в беге подтверждает и статистика результатов того, как выступили спортсменки на соревнованиях республиканского и международного уровня. Так, ведущая спортсменка, участвовавшая в эксперименте, смогла улучшить свой личный результат на 1,01 секунды.

Список литературы

1. Врублевский Е.П. Проблемы и перспективы современного женского спорта: монография / Е.П. Врублевский, И.А. Грец. – Смоленск: СГАФК, 2008. – 145 с. **2. Врублевский Е.П.** Построение годичного цикла тренировки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский, В.П. Губа, В.Е. Годлевский // Научный атлетический вестник. – 2001. № 3. – С. 67–74. **3. Врублевский Е.П.** Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учеб. пособие / Е.П. Врублевский. – М. : Спорт, 2016. – 240 с. **4. Кожедуб М.С.** Особенности подготовки девушек-спринтеров с учетом фаз биоритмики их организма / М.С. Кожедуб, Е.П. Врублевский // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств / Материалы XVIII Межд. науч.-практ. конференции: в 2-х томах. – 2016. – С. 257–261. **5. Костюченко В.Ф.** Методика индивидуализированной подготовки спортсменок в годичном цикле, специализирующихся в спринтерском беге / В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский, М.С. Кожедуб // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 115–121. **6. Маслаков В.В.** Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка: монография. / В.В. Маслаков, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев – М. : Олимпия, 2009. – 170 с. **7. Мирзоев О.М.** Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: метод. пособие / О.М. Мирзоев, Е.П. Врублевский. – М.: РГУФК, 2006. – 100 с. **8. Семенов В.Г.** Закономерности адаптационной изменчивости силы мышц женщин-спринтеров в процессе становления спортивного мастерства / В.Г. Семенов, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 22–24. **9. Технология индивидуализации подготовки** квалифицированных спортсменок (теоретико-методические аспекты): монография / Е.П. Врублевский, С.В. Севдалев, А.Г. Нарский, М.С. Кожедуб. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223с.

E. Aleynik, S. Sevdalev

**DEAN OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE,
CANDIDATE OF PEDAGOGICAL SCIENCES, ASSOCIATE
PROFESSOR**

The rationale for the rational organization of special strength training of athletes should be considered as a potential reserve, contributing to the qualitative improvement of the training process of athletes specializing in 400m running. During the study, a special strength training technique was developed and experimentally substantiated. The experimental data obtained during the

experiment indicates an increase in the level of special physical fitness and sports results of runners.

***Key words:** strength training, sprinting, skilled athletes, experimental technique.*

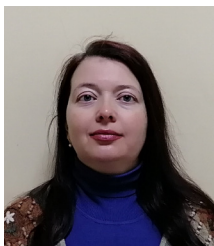
УДК [(37.015.31:613):37.016:796.03]]796.077.5



Алëshина Лариса Ивановна,
доцент кафедры эколого - биологического образования и медико-педагогических дисциплин, кандидат педагогических наук, ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет» г. Волгоград, Россия
aleshinlarisa@mail.ru,



Сидоренко Олег Александрович,
старший преподаватель кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД, подполковник полиции, г. Волгоград, Россия
sidorenko968@mail.ru,



Федосеева Светлана Юрьевна,
доцент кафедры эколого - биологического образования и медико-педагогических дисциплин, кандидат педагогических наук, ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально-педагогический университет» г. Волгоград, Россия
fedoseeva1973-11@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В статье Алëshиной Л.И., Сидоренко О.А., Федосеевой С.Ю. «Формирование мотивации здорового образа жизни юных спортсменов в

процессе олимпийского образования» представлены подходы к формированию у юных спортсменов здорового образа жизни в рамках олимпийского образования. Представлен компонентный состав здорового образа жизни: мотивационно-ценностный, содержательно-процессуальный, эмоционально-волевой. Разработаны показатели сформированности мотивации здорового образа жизни.

Ключевые слова: олимпийское образование, мотивация, здоровый образ жизни юных спортсменов.

В рамках олимпийского образования всё большее внимание уделяется педагогической деятельности, целью которой является приобщение детей и молодежи к гуманистическим идеалам и ценностям олимпизма. Широкое распространение получили термины: «олимпийское образование», «олимпийское воспитание», «воспитание в духе олимпизма», «воспитание в духе олимпийских идеалов и ценностей», «воспитание посредством олимпийского движения» и др. (Дьюри, 1974; Недялкова, 1986; Sport in unserer Zeit..., 1984 и др.).

По мнению, Н.В. Печерского и А.А. Сучилина, олимпийское образование в настоящее время «приобретает глобальный характер: в ряде стран всех континентов оно вводится в программы учебных заведений и направляется на привитие интереса к двигательной активности через осознание ее необходимости» [4, 5, 8].

Ю.П. Симаков отмечает, что концепция олимпийского воспитания содержит следующие положения: ориентация общественного сознания на формирование здорового образа жизни детей и подростков; совершенствование спортивно-оздоровительного и художественно-интеллектуального воспитания в семье и школе с учетом социально-демографических особенностей и физического состояния детей [6].

Представляет интерес концепция Столярова В.И., согласно которой спартианское воспитание понимается как гуманистическое воспитание на основе *равноправного, равноценного* использования *спорта, искусства и других видов духовно-творческой деятельности* в их единстве, синтезе, интеграции. В этой системе педагогической деятельности главное средство – не спорт, а *интеграция* указанных элементов культуры [7].

С незапамятных времен спорт в своей самой популярной соревновательной форме – Олимпийских играх – рассматривался и принимался как вид искусства и даже, в некотором роде, воздействовал на искусство. Олимпийская сущность имела дело не только с физическим совершен-

ством, но и касалась всего человеческого существа. Основным принципом олимпийского идеала был великолепен: спортсмен должен был преуспеть над другими и свое собственное достижение. Физическое воспитание в своей игровой форме и уровень познания были составной частью культуры того времени.

Концепция позитивного здоровья Гиппократа была воспринята и получила дальнейшее развитие с учетом современных условий. В наше время концепция позитивного здоровья нашла отражение при исследовании генетических характеристик спортсменов, окружающей среды, адекватной пищи и занятий различными видами спорта. Реализация этой концепции во многом зависит от самого человека. Данные научных исследований свидетельствуют, что здоровье людей более чем на 50% зависит от них самих и только на 15-20% – от условий жизни, еще на 15-20% – от наследственной предрасположенности и лишь на 10-15% – от усилий врачей. Чтобы вести здоровый образ жизни, надо научиться, начиная с детского возраста, рационально питаться, регулярно заниматься физическими упражнениями, исключить из своей жизни курение, алкоголь и другие разрушители здоровья.

Олимпийская декларация (1992 г.) провозглашает, что все дети должны иметь возможность начинать жизнь с потенциалом физической подготовленности, основанном на оптимальном здоровье. Для достижения этой цели необходимо, чтобы все женщины, готовящиеся стать матерью, имели право на надлежащее наблюдение за ходом беременности, получали соответствующую консультацию, разъясняющую важность прекращения курения и вред алкоголя и наркотиков; все дети получали доброкачественную и калорийную пищу без излишеств, имели возможность заниматься разнообразными видами спорта с акцентом на аэробную выносливость, мышечную силу, подвижность и общую подготовку. В школе они должны получать информацию о пользе и значении таких физических упражнений для здоровья. Составными элементами здорового образа жизни являются физическая активность, тренировки и соревнование. Поэтому на передний план выходит физическая активность и её наиболее доступные средства для большинства населения: утренняя физзарядка, ходьба, медленный бег, езда на велосипеде, плавание, рыбная ловля, охота, которые приносят неплохой эффект только при систематических занятиях. Преимущество этих физических занятий перед другими, состоит, прежде всего в том, что ими можно заниматься всю жизнь, до глубокой старости.

Систематические занятия спортом, характерные для детей и подростков, невозможны без определенного рационального суточного режима. Сочетание учебы и занятий спортом требуют от юных спортсменов разумного распределения времени на посещение школы, секционных занятий, кино, театра, танцев, отдых, приготовление уроков.

Вторым важным условием, позволяющим использовать спорт как мощное оздоровительное средство, является питание. В олимпийской декларации записано: «В развитых странах процессы технизации до минимума сократили физическую активность в то время как разнообразие и наличие продуктов питания дают большую возможность их индивидуального, но не всегда оправданного выбора. Неблагоприятные для здоровья людей бездеятельность и потребление продуктов с высоким содержанием жиров постоянно демонстрируют богатые слои любого общества, что, в конечном итоге, приводит к распространению хронических заболеваний. Специалисты-профессионалы в области здоровья должны пройти курс обучения по проблемам питания и физиологии физических упражнений, чтобы затем взять на себя ведущую роль в пропаганде той пользы, которую физическая активность и правильное питание приносят здоровью людей. Факты убедительно свидетельствуют о том, что общее благосостояние и здоровье населения можно значительно улучшить посредством координации правильного образа жизни, питания и физической активности».

Приобщение детей и молодежи к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях нашей страны с учётом охватившего часть молодёжи чрезмерного прагматизма, нигилизма и безразличия к духовным ценностям, ориентацию на ценности общества потребления [7].

Именно поэтому в настоящее время столь актуальна ценность олимпизма в воспитании юных спортсменов, поиск новых путей, средств и методов *гуманизации современного спорта*, повышения его *духовно-нравственной* и *эстетической* ценности, возведение спорта в ранг *искусства*.

Суть развития личности спортсмена-олимпийца *Кубертен* видел, прежде всего, в гармонии физического совершенства и спортивного мастерства в единстве с нравственной и эстетической культурой. В основе этой концепции он видел идею гармонии физических и духовных способностей человека, его внешних и внутренних качеств.

В *Олимпийской хартии* в качестве цели олимпизма заявлено «повсеместное становление спорта на службу *гармоничного развития* человека. Здесь же ставится задача создания «образа жизни, основывающегося на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам» [3].

В современных условиях не менее важное значение в гуманистическом плане имеет формирование у юных спортсменов такого качества, как забота о своём здоровье, здоровье окружающих и будущего потомства. Однако, деятельность по здоровьесбережению невозможна без соответствующей мотивации – системы психологически разнородных факторов, обуславливающих поведение и деятельность личности. Наличие системы убеждений о необходимости здорового образа жизни (ЗОЖ) должно пронизывать мотивационную сферу детей, подростков, юношей, объединяя и структурируя мотивы.

ЗОЖ мы рассматриваем как систему индивидуальных проявлений личности (нравственных, духовных, физических) в сферах различных деятельностей (учебной, бытовой, общественной, коммуникативной), отражающую отношение к себе, социальной среде, окружающей природе с позиций ценностей здоровья и способствующую сохранению соответствующей возрасту устойчивости организма, максимальной активности личности в повседневной жизни и профессиональной деятельности [1].

Осознание значимости ЗОЖ, потребность в сохранении и укреплении здоровья способствуют развитию убежденности в здоровой жизнедеятельности для самосовершенствования. Это обогащает и поднимает мировоззренческий уровень общей культуры, формирует направленность личности на сохранение и поддержание здоровья, повышает здоровотворческую активность. При этом под системой побуждений понимаются: мотивы, интересы, потребности, стремления, установки, идеалы личности и т. д. [1].

В составе ЗОЖ следует выделить следующие компоненты: мотивационно-ценностный, содержательно-процессуальный, эмоционально-волевой.

Мотивационно-ценностный компонент характеризует направленность личности на формирование, поддержание и укрепление собственного здоровья с учетом спортивной деятельности, экологической ситуации, значимости ЗОЖ для саморазвития и самореализации.

Содержательно-процессуальный компонент определяет наличие у спортсмена системы здоровьесберегающих знаний, степень овладения практическими умениями и навыками по реализации принципов здоровьесбережения и ЗОЖ в различных условиях жизнедеятельности, ближайшем и профессиональном окружении.

Эмоционально-волевой компонент обеспечивает проявление волевых качеств для самоопределения в ЗОЖ как способе здоровьесберегающей жизнедеятельности, эмоциональную оценку достигнутого [1].

Мотивация ЗОЖ как целостная система обладает соответствующими свойствами, среди которых выделены: мировоззренческо-нравственное содержание, определяющееся смыслом и ценностями ЗОЖ и выражающееся в составе, структуре и осознанности, направленность мотивации, детерминированная такими результатами ЗОЖ, как здоровье, благополучие, гармония духа и тела, динамические свойства, раскрывающиеся через устойчивость, силу и действенность мотивации ЗОЖ.

Реализация системы ЗОЖ обусловлена степенью овладения личностью здоровьесберегающими знаниями, умениями, навыками, чему предшествует овладение адекватным мотивом, побуждающим личность к здоровьесберегающей деятельности.

Показателями сформированности мотивации ЗОЖ являются: потребность в получении знаний; осознание социальной значимости здоровья; потребность в самоактуализации; осознание ценности здоровья и здорового образа жизни; сознательные, целенаправленные действия на благо здоровья; способность к самоорганизации и мобилизации сил для принятия правильных решений, содействующих сохранению здоровья; эмоциональная устойчивость; способность аргументировать свою позицию по отношению к проблемам здорового образа жизни [1, 2].

Таким образом, формирование мотивации ЗОЖ у юных спортсменов в гуманистическом плане не менее значимо, чем развитие у них физических качеств в процессе предпрофессиональной подготовки, направленной на формирование реального поведения, здорового образа жизни, соответствующего идеалам и ценностям олимпийского спорта.

Литература

1. Алешина Л.И., Федосеева С.Ю. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в условиях непрерывного педагогического образования [Электронный ресурс] / Л.И. Алешина,

С.Ю. Федосеева // Грани познания: электронный научно-образовательный журнал ВГСПУ. – 2016. – № 4 (47). – 863 Кб. – Режим доступа к журналу: www.grani.vspu.ru. – (дата обращения: 20.06.17). – Загл. с экрана. – Электр. данные. **2. Клинов В.В., Щур С.Н. Теоретические основы формирования мотивации здорового образа жизни студентов** Научный журнал «Веснік Мазырскага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя І.П. Шамякіна» №1 (34) / 2012. **3. Олимпийская Хартия.** МОК. – М., 2015. **4. Печерский Н.В., Сучилин А.А.** Об олимпийском образовании // Олимпийское движение и социальные процессы: Сб. мат. Международ. конф. – СПб, 1994, С. 84–87. **5. Печерский Н.В., Сучилин А.А.** Концептуальные основы олимпийского образования // Олимпийское движение и социальные процессы: Материалы Всеросс. конф. – Омск: СибГАФК, 1995, С. 116–118. **6. Симаков Ю.П.** Дети и олимпийское воспитание // Дети и олимпийское движение: Матер. симп. детской Сибириады-93, 5–7 июля 1993 г. - Новосибирск, С. 8–11. **7. Столяров В.И.** Олимпийское образование и спартианская система воспитания // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 6. – С. 71–233. **8. Сучилин А.А., Дивинская Е.В., Печерский Н.В.** Учебник для системы олимпийского образования / А.А.Сучилин, Е.В.Дивинская, Н.В.Печерский; Олимпийский комитет России, Поволжская олимпийская академия – Волгоград: ООО «Принт», 2015. – С. 334–364 с.

L. Alyoshina, O. Sidorenko, S. Fedoseeva

FORMATION OF MOTIVATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF YOUNG ATHLETES IN THE PROCESS OF OLYMPIC EDUCATION

In the article Aleshina LI, Fedoseeva S.Yu. “Formation of motivation for a healthy lifestyle of young athletes in the process of Olympic education” presents approaches to the formation of a healthy lifestyle among young athletes in the framework of Olympic education. The component composition of a healthy lifestyle is presented: motivational-value, content-procedural, emotional-volitional. The indicators of the formation of motivation for a healthy lifestyle have been developed.

Keywords: *olympic education, motivation healthy lifestyle of young athletes.*

Алтухов Александр Игоревич

студент 1 курса, Воронежский государственный институт физической культуры
г. Воронеж, Россия

Попова Ирина Евгеньевна

завкафедрой МБЕНИМД,
кандидат биологических наук, доцент, Воронежский государственный институт физической культуры
г. Воронеж, Россия



Холодов Олег Михайлович

доцент кафедры МБЕНИМД,
кандидат педагогических наук, доцент
Воронежский государственный институт физической культуры
г. Воронеж, Россия
hot-62@mail.ru

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В БОКСЕ

Статья посвящена изучению проблемы соблюдения спортсменами, рефери и тренерами правил безопасности в боксе. Проведенное исследование позволяет заключить, что в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности студентов спортивного вуза учащиеся с 1 курса досконально изучают средства защиты и меры безопасности при занятиях боксом, что вместе с ростом их спортивных достижений свидетельствует и о их профессиональном росте.

Ключевые слова: бокс; правила безопасности; спорт; защитная экипировка; физическая подготовка.

Бокс – это вид спорта борьбы с кулаками, также называемый кулачный бой (буквально кулачный бой) и призовой бой (другими словами, борьба за призы/деньги). Бокс был включен в программу Олимпийских

игр с 1904 года. На протяжении веков люди использовали свои кулаки для разрешения споров, прежде чем кто-то думал об организации таких боев в качестве развлечения. Также, этот вид спорта характерен ударами рук в голову и корпус противника и защитой нырками и уклонами. Большое внимание уделяется физической подготовке боксера.

Изображенный на стенах гробниц в Бени-Хасане в Египте, датируемый примерно 2000-1500 годами до н. э., бокс является одной из старейших форм соревнований. Будучи частью древних Олимпийских игр, этот вид спорта был изнурительным и жестоким. Греки сражались без оглядки на разницу в весе и без перерыва, матч заканчивался только тогда, когда боец терял сознание или поднимал руку в знак покорности. Боксеры обматывали руки и запястья тяжелыми полосками кожи. При римском правлении эти ремни (цест) были зашнурованы металлом, что обеспечивало обилие крови. Статуи искалеченных боксеров из поздней античности свидетельствуют о кровавой бойне. После окончания Олимпийских игр бокс сохранился как обычный вид спорта. Он сохранился на местных ярмарках и религиозных фестивалях по всей средневековой Европе и был особенно популярен на Западе и севере Англии, где он часто представлял собой комбинацию борьбы и уличных боев [4].

По сравнению с другими видами спорта Бокс всегда считался опасным из-за того, что в нем участвуют два человека, которые бьют друг друга. Во время боя на ринге боксеры получили так много травм, от травм головы до повреждений тела. Известно, что с 1980 года более 200 боксеров-любителей и профессиональных боксеров скончались от травм на ринге или во время тренировок. Несколько медицинских ассоциаций призвали запретить спорт, а в таких странах, как Исландия, Северная Корея и Норвегия, профессиональный бокс запрещен. Это потому, что они чувствуют, что главная цель спорта – причинить вред своему противнику, который, по их мнению, не подходит цивилизованному обществу. В связи с этим, нужно соблюдать правила безопасности в этом виде спорта, чтобы избежать плачевных ситуаций. Тем не менее, правила и положения были введены в спорт, чтобы сделать спорт цивилизованным и справедливым, сохраняя при этом ключевую цель игры – «нокаутировать» противника, а не получить удар. Эти правила и положения были введены, чтобы защитить таких боксеров, как вы, от серьезных травм и сделать спорт менее опасным; для обеспечения безопасности боксеры должны носить боксерское снаряжение [1].

В начале 18-го века в Англии бокс, с помощью королевского патронажа в виде ставок или предложения призов, стал организованным. Джеймс Фигг, первый британский чемпион (1719-1730), открыл школу оружия, которая привлекла многих молодых людей к обучению фехтованию, дубинке и боксу – «мужественным искусствам самообороны». «После нанесения смертельного удара в схватке Джек Бротон составил первый свод правил. Хотя бои все еще заканчивались только нокаутом или отставкой, правила Бротона моделировали спорт и служили основой для более поздних лондонских правил призового кольца и правил Квинсбери [3]. Последний призывал к боксерским перчаткам, ограниченному количеству 3-минутных раундов, запрещению ударов в определенные части тела и борьбы, отсчету 10 секунд и различным другим особенностям современного бокса. Здоровье и физическое благополучие спортсмена имеют первостепенное значение, и когда дело доходит до медицинской помощи, бокс делает все возможное, чтобы обеспечить безопасность и благополучие своих спортсменов. Врачи находятся на месте для проведения предварительных боев (чтобы определить здоровье бойца и его способность участвовать в соревнованиях, прежде чем он выйдет на ринг), и во время соревнования должен присутствовать хотя бы один врач. Они следят за бойцами по ходу боя и даже осматривают каждого бойца, покидая ринг. Количество медицинского присутствия, которое есть в большинстве других видов спорта, – не что иное, как спортивный тренер кто способен лечить небольшие порезы, удары, ушибы или вывихи. Не для того, чтобы уменьшить роль спортивного тренера, но уровень знаний, которыми обладает врач, и его способность реагировать на чрезвычайную ситуацию или травму очень разные [2].

К защитной экипировке боксёра относят: боксёрские перчатки, защитный шлем, бинты, бандаж и капа для зубов. Боксёры используют бинты для защиты кистей рук и их укрепления. На соревнованиях в соответствии с Уставом АИБА и Правилами международных соревнований и турниров может использоваться мягкий хирургический или эластичный бинт для рук. Бинты могут быть абсолютно разной длины, в зависимости от размера руки боксёра. Защитные шлемы в боксе могут использоваться как на соревнованиях, так и на тренировках. Они защищают голову от различных сотрясений и травм. На соревнованиях высокого уровня боксёры используют абсолютно одинаковые шлемы, в соответствии с Уставом АИБА и Правилами международных соревнований и турниров.

Боксерские перчатки применяются для защиты кистей рук во время тренировок и соревнований. В тренировках применяются различные виды перчаток в зависимости от характера выполняемых упражнений. Боксерские перчатки нужны боксёру для защиты кистей рук. Так же, при использовании перчаток снижается риск получить рассечение. Во время соревнования боксеры используют перчатки в соответствии с Уставом АИБА и Правилами международных соревнований и турниров. Обязательно боксёр должен иметь при себе капу для защиты зубов и бандаж. В случае нарушения правил боксёрской формы рефери имеет полное право дисквалифицировать боксёра с соревнований.

Спортивная практика показывает, что рефери стремятся свести к минимуму риск получения травмы, используя восемь отсчетов и оценивая боксеров на протяжении всего боя, и могут раздавать подсчеты в любое время (в отличие от профессионального бокса). Основная роль судей – обеспечить безопасность боксера на протяжении всего боя. В дополнение к этим строгим факторам безопасности для всех боксеров требуется предварительная медицинская помощь каждый раз, когда они соревнуются. Все боксеры тщательно подобраны не только по весу, но и по возрасту (18-40 лет, юноши, juniors, школы или несовершеннолетние) и количеству поединков, в которых они принимали участие.

Проходя обучение в Воронежском Государственном институте физической культуры, могу с уверенностью сказать, что бокс – один из самых популярных видов спорта в нашем институте. В нашем институте работают прекрасные преподаватели, одним словом, мастера своего дела: советский боксёр-тяжеловес, Мастер спорта СССР международного класса по боксу, абсолютный чемпион СССР в тяжёлом весе, обладатель Кубка Мира, профессор и доцент кафедры теории и методики единоборств – Валерий Аршалуйсович Абаджян. Заслуженный работник ФК РФ, судья республиканской категории по боксу, ветеран труда – Санников Вадим Александрович [2].

Валерий Аршалуйсович и Вадим Александрович совместно издали множество учебных пособий для студентов, обучающихся в спортивных вузах: «Техническая подготовка боксера» (2002 год), «Обучение и совершенствование боксера в технике бокса» (2005 год), «Теоретическая подготовка студентов 1 курса специализации «Бокс», обучающихся в вузах физической культуры» (2008 год), «Медико-биологические и психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности боксеров» (2011 год).

В связи с этим, наши студенты, выступавшие на конференциях, посвященных теме теории и методики единоборств занимали призовые места. Также, наши преподаватели подготовили более 15 Мастеров спорта по боксу и кикбоксингу, которые на протяжении многих лет становились победителями и призерами Всероссийских и Международных турниров. По мимо всего этого, институт выпустил более 250 специалистов по боксу. ВГИФК имеет оборудованные специализированные залы для бокса и борьбы, размерами 12x18 метров, с двумя раздевалками и тренерскими. Также, 5 апреля 2013 года, институт участвовал в «Финале Универсиады ВУЗов г. Воронежа по боксу, где ВГИФК занял – 2 место. За годы существования через ВГИФК прошло множество узнаваемых спортсменов, в том числе участники и призеры Олимпийских игр, победители чемпионатов и разнообразных спортивных состязаний СССР, России, мира и Европы [5].

В заключении можно сказать, что в наше время бокс помогает людям остаться полноценными людьми, препятствуя поголовному превращению человечества в приставки компьютеров, умеющих только нажимать кнопки. Также, бокс заставляет работать не только кулаки и тело спортсмена, но вырабатывает координацию и умение стратегически мыслить для победы над противником. Но при этом всем, никак нельзя забывать о безопасности, т.к. от здоровья человека зависит его будущее.

Литература

1. Горкун М.И. Практическое обучение как основа профессиональной подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы России / М.И. Горкун // Научный журнал «Ученые записки Орловского государственного университета». – № 3 (84). – 2019. – С. 217–221. **2. Доровской А.В.** Конфликтная ситуация между тренером и учеником в боксе / А.В. Доровской, В.А. Санников / Всероссийская с международным участием научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». – Воронеж: Научная книга, 2019. – С. 237–244. **3. Переславцев А.В.** Безопасность жизнедеятельности / А.В. Переславцев, М.А. Сотникова, О.М. Холодов, А.М. Кубланов, А.В. Полуян. – Воронеж: Элист, 2019. – 224 с. **4. Холодов О.М.** Военно-прикладной спорт как основа профессионального становления курсанта / О.М. Холодов, К.Г. Попова // Всероссийская научно-практическая конференция «Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях

высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании» – Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2018. – С. 203-206. 5. **Мир бокса** – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www. https://encyclopedia2.thefreedictionary.com/boxing](https://encyclopedia2.thefreedictionary.com/boxing). – (Дата обращения: 24.02.2020).

I. Popova ,O. Kholodov A. Altukhov.

SAFETY RULES IN BOXING

The article is devoted to the study of the problem of compliance by athletes, referees and coaches with safety rules in Boxing. The conducted research allows us to conclude that in the course of training and competitive activities of students of a sports University, students from the 1st year thoroughly study the means of protection and safety measures when practicing Boxing, which together with the growth of their sports achievements indicates their professional growth.

Keywords: *Boxing; safety rules; sports; protective equipment; physical training.*

УДК 796. 015



Алхасов Дмитрий Сергеевич

кандидат педагогических наук,
председатель предметно – цикловой комиссии
физической культуры Ногинского филиала
ГОУ ВО «Московского государственного
областного университета»
г. Москва, Россия
67ads@mail.ru

ОБОСНОВАНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В КАРАТЭ ПО ЗОНАМ ИНТЕНСИВНОСТИ ВЫПОЛНЯЕМЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ

Определены объёмы тренировочной нагрузки по зонам интенсивности выполняемых упражнений на протяжении многолетней спор-

тивной подготовки в каратэ. На основании полученных данных рекомендуется распределение нагрузки на конкретных тренировочных занятиях. Предлагаемая методика позволяет реализовать соотношения тренировочной нагрузки по разделам подготовки в соответствии с требованиями Федеральных стандартов и программ многолетней спортивной подготовки по виду спорта.

Ключевые слова: каратэ, зоны интенсивности выполняемых упражнений, тренировочная нагрузка, тренировочные занятия, контрольно – переводные нормативы

Планирование многолетней спортивной подготовки должно осуществляться с учётом оптимальных соотношений тренировочной нагрузки, которая устанавливается по разделам подготовки и зонам мощности выполняемых двигательных заданий. В Федеральных стандартах спортивной подготовки и программах по видам спорта, которое указывается в процентном соотношении: технико – тактическая, общая физическая и специальная физическая.

Вместе с тем, для эффективной организации тренировочного процесса необходимо учитывать зоны мощности, в которых выполнялись те или иные двигательные задания. По мнению ряда авторов, реализация одного из основных методических положений многолетней подготовки юных спортсменов – «целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству» опирается на основание математической формулы логистической кривой с уравнением вида: что по нашему мнению, будет приемлемо и для каратэ. Считается, что объёмы основных тренировочных нагрузок юных спортсменов 14 – 15 лет не должны превышать 50 – 60% от объёма нагрузок мастеров спорта, а спортсменов первого года обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства – не более 70 – 80% [2, 3]. В качестве ориентира был выбран показатель - объём работы, выполняемый в 5 – й зоне мощности. Это связано с тем, что двигательные задания, выполняемые при таких показателях ЧСС, соответствуют режиму соревновательной нагрузки в каратэ. При выполнении расчёта допустимых тренировочных нагрузок нами были использованы экспериментальные данные, полученные ранее [5].

Для того чтобы осуществить расчёт допустимых тренировочных нагрузок, необходимо провести логистическую кривую через три точки, соответствующие уровням $= 17,3$, $= 34,4$, $= 64,5$. Исходные значения

при установлении логистической функции имеют равные временные интервалы, что является обязательным условием для расчета величин тренировочных нагрузок (табл. 1).

Полученные данные могут быть применимы в практической деятельности тренера при планировании спортивной подготовки. Для этого необходимо осуществить распределение времени работы в конкретных физиологических зонах для тренировочных занятий различной направленности. Для этапа начальной подготовки это сделать относительно не сложно (табл. 2). Для тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства необходимо учитывать периодизацию тренировочного процесса.

Таблица 1

Тренировочная нагрузка по физиологическим зонам интенсивности выполняемых упражнений в каратэ (в час. и %)

Зоны мощности	Годы подготовки				За этап
	Этап начальной подготовки				
	1	2	3		
1 – 2 зона интенсивности: ЧСС до 170 уд/мин.	261/90,6	390/90,3	390/90,3		1041/90,4
3 – 4 зона интенсивности: ЧСС до 171 – 180 уд/мин.	22/7,8	34/7,8	34/7,8		90/7,8
5 зона интенсивности: ЧСС 181 уд/мин. и выше	5/1,6	8/1,9	8/1,9		21/1,8
	Учебно – тренировочный этап				
	1	2	3	4	
1 – 2 зона интенсивности: ЧСС до 170 уд/мин.	510/89	496/87,4	738/86,8	734/86,5	2478/87,4
3 – 4 зона интенсивности: ЧСС до 171 – 180 уд/мин.	45/8	51/8,9	82/9,4	84/9,6	262,4/9
5 зона интенсивности: ЧСС 181 уд/мин. и выше	17/3	21/3,7	34/3,8	34/3,9	106/3,6
	Этап совершенствования спортивного мастерства				
	1	2	3		
1 – 2 зона интенсивности: ЧСС до 170 уд/мин.	937/78,5	995/77,2	1056/76,5		2988/77,4
3 – 4 зона интенсивности: ЧСС до 171 – 180 уд/мин.	205/16,4	237/17,4	260/17,8		702/17,2
5 зона интенсивности: ЧСС 181 уд/мин. и выше	64/5,1	72/5,4	84/5,7		220/5,4

Распределение тренировочной нагрузки по физиологическим зонам мощности для конкретных занятий на этапе начальной подготовки в карагэ

Тип занятий и направленность	Применяемые упражнения	Время работы в 1 – 2 зонах интенсивности: ЧСС до 150 уд/мин. (мин.)	Время работы в 3 – 4 зонах интенсивности: ЧСС 150 – 174 уд/мин. (мин.)	Время работы в 5 зоне интенсивности: ЧСС 175 уд/мин. и выше (мин.)
Основные Комплексная	ТТП. Основные движения; разучивание основных технических приёмов вида спорта	45	-	-
	ОФП Разминка; упражнения заключительной части	25	-	-
	ОФП. Общеразвивающие и общеподготовительные упражнения, подвижные игры	25	-	-
	СФП. Скоростно – силовые упражнения	-	14	-
	СФП. Подвижные игры	8	-	3
Дополнительные Избирательная	ОФП. Циклические упражнения на выносливость; подвижные игры, игровые и соревновательные задания	120	-	-

Для подтверждения результативности предложенных соотношений тренировочной нагрузки осуществлялось многолетнее наблюдение и педагогический контроль за общей и специальной физической подготовленностью спортсменов. С этой целью нами был осуществлён отбор двигательных тестов текущего контроля, отражающих специфику вида спорта и постепенную адаптацию спортсменов в процессе многолетней тренировки [1, 5].

Отобранные контрольные упражнения были апробированы на группе спортсменов – единоборцев, находящихся на учебно – тренировочном этапе и тренирующихся по разработанной нами экспериментальной программе подготовки (n=25).

Для обработки результатов был использован центильный метод, который вполне соответствует требованиям разработки «стандартов». В основу метода положен принцип вариабельности, учитывающий процентное распределение частоты встречаемости величины исследуемого показателя. Центильные оценки наиболее строго и объективно отражают распределение величин измерений у представителей однородной группы юных спортсменов. Это позволяет распределить по классам показатели физической подготовленности и функционального состояния юных спортсменов.

Оценочные нормы текущего педагогического контроля разработаны исходя из возрастно – половых различий спортсменов, примерных весовых категорий, и могут быть использованы как примерные, с их последующей адаптацией к конкретному виду восточных единоборств (табл. 3).

Таблица 3

Показатели физической подготовленности юношей 15 – 16 лет, занимающихся восточными единоборствами (фрагмент)

Показатели	Весовая категория	Центильный интервал (%)				
		<10	25	50	75	>90
		Балл				
		1	2	3	4	5
		Уровень оценки				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Бег 30 м, с	Легкая	> 5,23	5,22 - 5,11	5,10 - 4,82	4,81 - 4,75	< 4,74
	Средняя	> 5,25	5,24 - 5,12	5,11 - 4,83	4,82 - 4,78	< 4,78
	Тяжелая	> 5,55	5,54 - 5,45	5,44 - 5,20	5,19 - 5,13	< 5,12
Челночный бег 3x10 м, с	Легкая	> 7,19	7,18 - 7,13	7,12 - 7,01	7,02 - 6,70	< 6,69
	Средняя	> 7,35	7,34 - 7,22	7,21 - 6,89	6,88 - 6,78	< 6,77
	Тяжелая	> 7,80	7,79 - 7,70	7,69 - 7,38	7,37 - 7,32	< 7,31
Точность ударов по неподвижной цели (раз)	Легкая	< 3	3 - 4	5 - 6	7 - 8	> 8
	Средняя	< 3	3 - 4	5 - 6	7 - 8	> 8
	Тяжелая	< 2	2 - 3	4 - 5	6 - 7	> 7
Бросок набивного мяча (2 кг) одной рукой от плеча (см)	Легкая	< 290	290 - 309	310 - 329	330 - 350	> 350
	Средняя	< 320	320 - 339	340 - 359	360-- 380	> 380
	Тяжелая	< 350	350 - 369	370 - 389	390 - 410	> 410

Для получения объективных результатов эффективности экспериментальной методики, было осуществлено тестирование общей и специальной физической подготовленности в возрастных группах спортсменов ($n=25$) 13 – 14 и 15 – 16 лет (табл. 4). Как видно из таблицы, имеются достоверные различия по всем тестам, при этом, по 22 из них различия составили ($P<0,01$).

В таблице 5 представлены данные о выполнении контрольных нормативов юными спортсменами 15 – 16 лет из экспериментальной группы. Как видно из таблицы юноши справились с выполнением упражнений на 89,8%, а девушки на 82,6%.

Таблица 4

Результаты двигательной подготовленности юных спортсменов экспериментальной группы, специализирующихся в восточных единоборствах (исходные и итоговые данные)

№ п/п	Контрольные упражнения М+х	13 – 14 лет	15 – 16 лет	Достоверность различий	
		Исходные данные М+х	Итоговые данные t	p	
ЮНОШИ					
1	«Челночный бег» 3x10м, (сек.)	7,3 ± 0,19	6,7±0,12	3,0	< 0,01
2	Скоростной бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5,35 ± 0,34	4,6 ± 0,10	2,20	< 0,01
3	Прыжок в длину с места (см.)	200 ± 1,45	220 ± 1,65	9,1	< 0,01
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек (раз)	19,3 ± 0,36	26,0 ± 0,16	18,1	< 0,01
5	Приседание с партнёром на плечах (раз)	11,1 ± 0,42	16,2 ± 0,20	11,3	< 0,01
6	Подтягивание на перекладине (раз)	8,6 ± 0,21	12,9 ± 0,14	19,5	< 0,01
7	Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа за 15 сек (раз)	13,6 ± 0,21	18,2 ± 0,15	19,1	< 0,01
8	Бег 1000 м., (мин., сек.)	4,45 ± 0,12	3,50 ± 0,15	7,3	< 0,01
9	Мост из положения стоя (балл)	6,7 ± 0,12	8,3 ± 0,12	11,4	< 0,01
10	Наклон вперёд из положения сидя (+см)	9,1 ± 0,43	13,7 ± 0,21	10,0	< 0,01
11	Быстрота двигательной реакции (мс.)	288 ± 1,94	277 ± 1,20	4,82	< 0,01
12	Шпагат поперечный (балл)	5,3 ± 0,49	7,5 ± 0,13	4,4	< 0,01

ДЕВУШКИ					
1	«Челночный бег» 3x10м, (сек.)	8,7 ± 0,23	7,7 ± 0,14	6,6	< 0,01
2	Скоростной бег 30 м. с высокого старта (сек.)	6,1 ± 0,27	5,4 ± 0,16	2,3	< 0,01
3	Прыжок в длину с места (см)	187 ± 1,46	208 ± 1,39	10,4	< 0,01
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек (раз)	17,4 ± 0,29	23,6 ± 0,17	20,0	< 0,01
5	Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа за 15 сек (раз)	11,6 ± 0,16	15,2 ± 0,21	15,0	< 0,01
6	Бег 1000 м., (мин., сек)	5.26 ± 0,14	4.34 ± 0,15	5,41	< 0,01
7	Мост из положения стоя (балл)	7,4 ± 0,19	9,3 ± 0,17	8,6	< 0,01
8	Наклон вперёд из положения сидя (+см)	10,1 ± 0,39	16,4 ± 0,37	12,1	< 0,01
9	Быстрота двигательной реакции (мс.)	290 ± 1,41	284 ± 1,30	3,14	< 0,01
10	Шпагат поперечный (балл)	6,7 ± 0,69	8,4 ± 0,19	2,42	< 0,01

Таблица 5

Выполнение контрольных нормативов спортсменами восточных единоборств 14 – 15 лет (юноши и девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Кол - во человек	% выполн.
ЮНОШИ			
1	«Челночный бег» 3x10м, (с)	24	100
2	Скоростной бег 30 м. с высокого старта (с)	21	90
3	Прыжок в длину с места (см)	22	86
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек (раз)	23	92
5	Приседание с партнёром на плечах (раз)	19	90
6	Подтягивание на перекладине (раз)	19	82
7	Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа за 15 сек (раз)	22	94
8	Бег 1000 м., (сек)	19	85
9	Мост из положения стоя (балл)	20	95
10	Наклон вперёд из положения сидя (+см)	24	87
11	Быстрота двигательной реакции (мс)	24	85
12	Шпагат поперечный	23	92
Всего		21,6	89,8

ДЕВУШКИ			
1	«Челночный бег» 3x10м, (с)	21	87
2	Скоростной бег 30 м. с высокого старта (с)	20	81
3	Прыжок в длину с места (см)	22	76
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек (раз)	20	78
5	Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа за 15 сек (раз)	18	75
6	Бег 1000 м., (сек)	17	76
7	Мост из положения стоя (балл)	24	88
8	Наклон вперёд из положения сидя (+см)	22	90
9	Быстрота двигательной реакции (мс)	23	86
10	Шпагат поперечный	25	89
Всего		21,2	82,6

Таким образом, использование полученных экспериментальных данных позволит создать условия для адаптации организма и постепенной подготовке к ведению соревновательной деятельности в восточных видах единоборств.

Литература

1. Алхасов Д.С. Контрольно – переводные нормативы в восточных видах единоборств для системы детско – юношеского спорта // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. Вып. 1. Тула: Изд-во ТулГУ, 2017. С. 130–136. **2. Никитушкин В.Г.** Многолетняя подготовка юных спортсменов. : монография / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 240 с. **3. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г.** Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005.- 232с. **4. Никитушкин В.Г., Алхасов Д.С.** Допустимые нормы тренировочных нагрузок в восточных единоборствах // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. Вып. 1. Тула: Изд-во ТулГУ, 2018. С. 161–169. **5. Никитушкин В.Г., Алхасов Д.С.** Добротные тесты для определения уровня физической подготовленности спортсменов в восточных видах единоборств // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. Вып. 3. Тула: Изд-во ТулГУ, 2016. С. 140–145.

D. Alkhasov.

**PLANNING THE LOAD DURING KARATE TRAINING SESSIONS,
TAKING INTO ACCOUNT THE INTENSITY ZONES OF THE
MOTOR TASKS PERFORMED**

The volume of training load is determined by the intensity zones of the exercises performed during the long-term sports training in karate. Based on the data obtained, it is recommended to distribute the load in specific training sessions. The proposed method allows you to implement the ratio of the training load for the sections of training in accordance with the requirements of Federal standards and programs of long-term sports training for the sport.

Keywords: karate, zones of intensity of performed exercises, training load, training sessions, control and translation standards.

УДК 796.8



Анасенко Антон Владимирович,
магистрант кафедры естественно-научных
дисциплин, ФГБОУ ВО «Сибирский
государственный университет
физической культуры и спорта»
г. Омск, Россия



Горская Инесса Юрьевна,
профессор кафедры естественно-научных
дисциплин, доктор педагогических наук, профессор,
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный
университет физической культуры и спорта»
mbofskis@mail.ru
г. Омск, Россия

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
СПОРТСМЕНОВ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ**

Изучен уровень общей и специальной физической подготовленности спортсменов высокой квалификации (гиревой спорт). Выявлены

различия уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов разной весовой категории. На основе результатов исследования определены тесты, позволяющие эффективно проводить контроль общей и специальной физической подготовленности спортсменов высокой квалификации в гиревом спорте. Разработаны специальные количественные нормативные критерии для использования в практике. В ходе исследования была разработана индивидуальная диагностическая карта спортсмена для использования в процессе тестовых испытаний в виде специализированных упражнений, таких как классический толчок, длинный цикл, рывок, которая позволяет отслеживать состояние гиревиков в различные периоды тренировочной подготовки. Данный способ с использованием индивидуальной карты даёт возможность корректно анализировать состояние результатов и их изменение в ходе тренировочного процесса.

Ключевые слова: *гиревой спорт, физическая подготовленность, тренировочный процесс, контроль.*

Актуальность исследования. В настоящий момент в современном гиревом спорте идёт бурное развитие международного движения, увеличивается представительство спортсменов из различных стран, добавляются новые спортивные дисциплины, увеличивается число занимающихся разного возраста и пола [3]. В силу своей многоплановости и общей доступности гирия как спортивный снаряд практикуется во многих единоборствах, циклических, ациклических, игровых видах спорта, как наиболее эффективное средство в развитии заданных физических качеств для спортсменов (силы, силовой выносливости) и овладения новыми двигательными навыками, которые помогают повысить физический потенциал в избранном виде спорта [1, 2]. Важность изучения физической нагрузки на организм человека актуальна во многих видах спорта. В связи с этим важнейшее значение приобретает контроль функционального состояния организма атлетов в течение всего спортивного сезона, что позволяет не только адекватно давать оценку текущего состояния сейчас и сегодня, но и моделировать прогноз на будущее и предотвращать наступление негативных последствий и изменений. При этом, значимым направлением совершенствования спортивной подготовки в современном спорте высших достижений (в том числе и в гиревом спорте) является совершенствование управления тренировочным процессом на основе осуществляемого мониторинга со значимой долей объективизации знаний о структуре тре-

нировочной деятельности на различных этапах, учета различных психологических, генетических факторов и всех других важных аспектов учебно-тренировочного процесса. Наряду с этим, в гиревом спорте ощущается нехватка информации по поводу функционального состояния спортсменов в текущих условиях спортивной тренировки в зависимости от нагрузки на различных этапах годичного цикла подготовки, в том числе в соревновательном периоде. В результате чего не редки случаи травматизма и стагнации результатов, которые в целом отрицательно влияют на мотивацию спортсменов, показатели функционального состояния, свидетельствуют о необходимости коррекции тренировочного процесса. Получение информации о содержании экспресс мониторинга физического состояния в гиревом спорте поможет расширить спектр научных знаний и подходов к тренировочному процессу гиревиков, детальнее планировать и реализовывать процесс подготовки.

Цель исследования – разработка критериев оценки уровня физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов в гиревом спорте и изучение показателей общей и специальной физической подготовленности гиревиков с учетом весовой категории.

Методы и организация исследования. Методы исследования: анализ нормативной документации (программа подготовки для спортивных школ, протоколы сдачи нормативов), педагогическое тестирование, методы математической статистики. В эмпирических исследованиях приняли участие 30 спортсменов, занимающихся гиревым спортом: квалификация от уровня кандидат в мастера спорта до мастеров спорта международного класса, преимущественно спортсмены сборных команд России, Омской области, а также спортсменов Австралии, Англии, Норвегии, Сербии, Дании, Израиля, Чили, США, Венгрии. Стаж занятий спортом - не менее 7 лет. Возраст гиревиков, участвующих в данном исследовании составил от 18 до 23 лет, все мужского пола. Практические измерения проводились в течение тренировочного процесса на базе кафедры теории и методики силовых видов спорта и единоборств (СибГУФК), на кафедре физического воспитания (ОмГАУ), Всероссийских и международных соревнований по гиревому спорту, учебно-тренировочных сборов и обучающих семинаров в течение 2017-2019 гг.

Результаты исследования. По итогам проведенного исследования разработаны и внедрены в практику работы оптимальные критерии, позволяющие судить о физической подготовленности гиревиков высокой квалификации (табл. 1). Данные критерии позволяют оценивать физи-

ческую подготовленность спортсменов-гиревиков как в течение годового цикла подготовки, так и в процессе этапного контроля (группового и индивидуального). Для реализации дифференцированной оценки был обозначен средний и высокий диапазон нормативов. Данные критерии функционала по силовой выносливости и другим показателям позволяют отследить уровень состояния спортсменов в течение всего сезона подготовки, своевременно вносить коррекцию в тренировочный процесс.

Таблица 1.

Оптимальные критерии мониторинга в показателях силовой выносливости у гиревиков высокой квалификации в комплексе силовых упражнений (КСУ)

Вид упражнений	Средний Уровень	Высокий уровень
1. Подтягивание на перекладине, кол-во раз в минуту времени	15* - 20	21* и больше
2. Приседания со шт. на плечах- с весом 65 кг, кол-во раз в минуту времени	15* - 20	21* и больше
3. Стяга гирь с весом 2*32 кг, кол-во раз в минуту времени	15* - 20	21* и больше
Контрольный минимум, раз	45* - 60	63* и больше
Итоговый балл успешности	1**	2**
* необходимое количество повторений в каждом виде упражнений КСУ для выполнения минимального уровня.		
** при выполнении меньшего результата даётся нулевая оценка.		

Так же в ходе исследования проведен сравнительный анализ результатов выполнения контрольных силовых упражнений (КСУ) спортсменами разных весовых категорий (рис. 1).

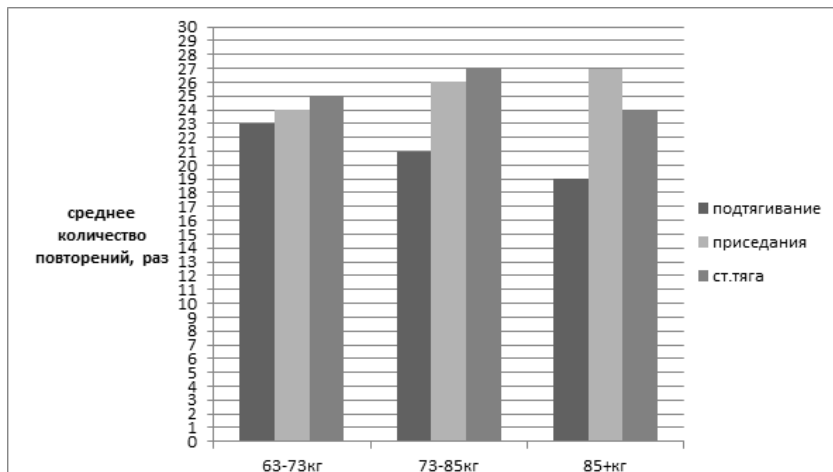


Рис.1. Уровень показателей КСУ в зависимости от вида упражнений по весовым категориям

Из данных исследований видно, что общее распределение результатов по силовой подготовке не равномерно (рис. 1, 2). Доминируют спортсмены в среднем весовом диапазоне 73-85 кг, в легких весовых категориях до 63-73 кг гиревики занимают 2 позицию, и по суммарным показателям атлеты свыше +85 кг показывают третью позицию в целом результатов. Но, не смотря на это, наибольшие показатели по силовой подготовке в отдельных упражнениях по показателю приседания со штангой на плечах были у спортсменов тяжелой весовой категории, в становой тяге двух гирь главенствовали атлеты средних категорий, а результаты тестирования в тесте «подтягивание на перекладине» отличались в большую сторону у легковесов (рис.1, 2).

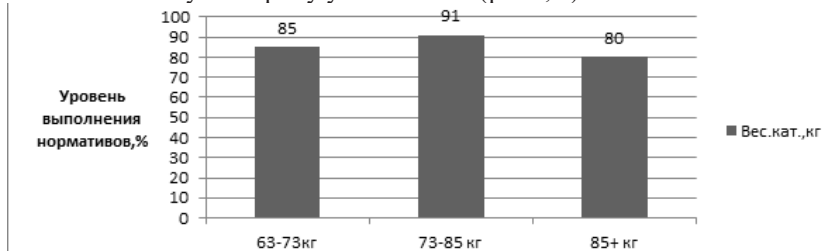


Рис.2. Показатели итогового контроля в выполнении комплекса силовых упражнений у гиревиков высокой квалификации по общим нормативам

По итогам контроля на общую выносливость по бегу 30 мин и 60 мин, устанавливался диапазон среднего и максимального расстояния, которое пробегали спортсмены за установленное время с определённой скоростью, где так же выставлялся итоговый балл успешности высокого и среднего уровня (табл.2).

Таблица 2

Критерии мониторинга функционального состояния гиревиков высокой квалификации по показателям общей выносливости

Вид тестирования	Средний уровень	Высокий уровень
30 минут, км	4,5*-5,5	5,5-7 и больше
Средний темп, км/ч	5,5-6,0	4,5-5,0
Итоговый балл успешности	1	2
60 минут, км	10*-12	12-14 и больше
Средний темп, км/ч	5,5-6,0	4,5-5,0
Итоговый балл успешности	1	2
*при выполнении меньшего результата даётся нулевая оценка		

В ходе исследования была разработана индивидуальная диагностическая карта спортсмена для использования в процессе тестовых испытаний в виде специализированных упражнений, таких как классический толчок, длинный цикл, рывок, которая позволяет отслеживать состояние гиревиков в различные периоды тренировочной подготовки. Данный способ с использованием индивидуальной карты даёт возможность корректно анализировать состояние результатов и их изменение в ходе тренировочного процесса.

Вывод. Разработаны критерии оценки уровня физической подготовленности гиревиков высокой квалификации, включающие перечень тестов, позволяющих оценить наиболее информативные показатели функционального состояния. Также обоснованы количественные нормативные значения экспресс оценки показателей физической подготовленности высококвалифицированных гиревиков с учетом весовой категории, что позволяет оптимизировать процесс медико-биологического и педагогического контроля в гиревом спорте, своевременно вносить коррекцию в тренировочный процесс, отслеживать индивидуальную динамику показателей, характеризующих процесс адаптации к предъявляемым нагрузкам.

Литература

1. **Гомонов В.Н.** Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации: Автореф. дис...канд. пед. наук (13.00.04) / В.Н. Гомонов. – Смоленск: СГИФК, 2000. – 26 с. 2. **Воротынцев А.И.** Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил. 3. **Мельников А.В.** Оценка и коррекция физического состояния спортсменов (гиревиков) с использованием креатина мочи / А.В. Мельников, В.В. Шаройко // Сборник статей итоговой научной конференции военно-научного общества курсантов военного института физической культуры за 2018 год. Санкт-Петербург, Военный институт физической культуры, 2019. С. 11–13.

Anasenko Anton, Gorskaya Inessa

CRITERIA FOR EVALUATING THE LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN KEYBOARDS

The level of general and special physical fitness of highly qualified athletes (weight-lifting) was studied. Differences in the level of general and special physical fitness of athletes of different weight categories are revealed. Based on the results of the study, tests have been identified that allow effective monitoring of the general and special physical fitness of highly qualified athletes in kettlebell lifting. Special quantitative regulatory criteria have been developed for use in practice. In the course of the study, an athlete's individual diagnostic card was developed for use in the test process in the form of specialized exercises, such as a classic push, a long cycle, a jerk, which allows you to track the condition of weight lifters at different periods of training. This method using an individual card makes it possible to correctly analyze the state of the results and their change during the training process.

Key words: kettlebell lifting, physical fitness, training process, control.



Андреевко Татьяна Александровна
доцент кафедры физической культуры
кандидат педагогических наук
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный
социально-педагогический университет имени»
г. Волгоград, Россия
tan4ik-82@mail.ru



Белова Диана Викторовна
студентка факультета филологического образования
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный
социально-педагогический университет имени»
г. Волгоград, Россия
diana.belova.01@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

В статье определяется сущность культуры здорового образа жизни учащихся младшего школьного возраста, были рассмотрены особенности реализации педагогических методов, взаимодействия, проанализированы изменения культуры здорового образа жизни учащихся младшего школьного возраста при реализации педагогических методов и технологий.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни, здоровьесберегающие технологии.*

Актуальность исследования заключается в том, что конец двадцатого века ознаменовался беспрецедентным интересом образовательных учреждений к проблемам сохранения и укрепления здоровья школьников. Во многом это связано с наиболее сложной социально-экономической и демографической ситуацией в стране, негативными тенденциями в уровне здоровья подрастающего поколения. В течение этого перио-

да были разработаны определенные представления о концептуальных основах такой работы и ее основных направлениях, и были получены обнадеживающие результаты по некоторым аспектам рекреационной деятельности. В то же время стало очевидно, что для превращения обычной массовой школы в школу укрепления здоровья недостаточно простого набора индивидуальных профилактических, оздоровительных и корректирующих мер.

В современных условиях социально-экономического развития здоровье становится одним из определяющих факторов. Здоровье человека отражает один из наиболее важных аспектов общества и тесно связано с фундаментальным правом на физическое, духовное, психическое, социальное благополучие. Поэтому проблема сохранения и укрепления психического и физического здоровья молодых людей в настоящее время является острой проблемой. В процессе решения этой проблемы формирование здорового образа жизни среди школьников приобретает важнейшее значение [2].

К сожалению, в последние 10 лет наблюдается постоянное ухудшение здоровья молодежи и подростков. Это связано с «большими» в некоторых местах школами: превышением содержания классов, интеграцией в обучении детей с разным уровнем подготовки и разными умственными и физическими качествами, отсутствием гуманизации при выборе профилей обучения, чрезмерной нагрузкой учеников при обучении, не всегда комфортный психологический климат школьных и классных групп [1].

Результаты исследований. В рамках нашего исследования, было проведено экспериментальное изучение сформированности культуры ЗОЖ у младших школьников.

В экспериментальном исследовании приняли участие учащиеся 3 «А» класса МОУ СОШ №3 города Волгограда, количество испытуемых 20 человек.

В качестве экспериментальных методик были использованы [3]:

1. Тест–опросник для учащихся 3–4 классов «Уровень знаний о здоровом образе жизни».

2. Опросник для учащихся 3–4 классов «Сформированность привычек здорового образа жизни».

3. Анкета для учащихся 3–4 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни».

Рассмотрим эти методики подробнее.

1. Тест–опросник для учащихся 3–4 классов «Уровень знаний о здоровом образе жизни» Форма проведения: групповая. Оборудование: бланк методики, ручка. Цель: выявить уровень развития критерия знаний. Описание. Данная анкета позволяет оценить знания детей о строении тела человека, о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний. Тест–опросник содержит 10 закрытых вопросов, ответ на каждый из которых оценивается в баллах. Максимальное количество баллов — 16. Интерпретация. Итоговый ответ оценивается по уровням: 65-80 баллов — высокий уровень знаний о ЗОЖ; 45-60 балла — средний уровень знаний о ЗОЖ; ниже 45 баллов — низкий уровень знаний о ЗОЖ.

2. Опросник для учащихся 3-4 классов «Сформированность привычек здорового образа жизни» Форма проведения: групповая. Оборудование: бланк методики, ручка. Цель: выявить уровень развития критерия навыков. Описание. Данный опросник позволяет оценить уровень владения навыками, приемами здорового образа жизни, сформированность привычек гигиенического поведения. Тест–опросник содержит 16 закрытых вопросов, ответ на каждый из которых оценивается в баллах от 1 до 5. Максимальное количество баллов — 80. Интерпретация. Итоговый ответ оценивается по уровням: 65-80 баллов: у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. 49-64 балла: средний уровень представлений о ценности ЗОЖ. 16-48 баллов: низкий уровень представлений о ценности ЗОЖ.

3. Анкета для учащихся 3-4 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» Форма проведения: групповая. Оборудование: бланк методики, ручка. Цель: выявить уровень развития критерия отношения. Описание. Анкета позволяет оценить активность отношения детей к своему здоровью и здоровому образу жизни, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов, стремление к расширению кругозора в сфере здоровья, интерес к новой информации по заданной теме. Анкета состоит из 10 закрытых вопросов, ответ на каждый из которых перечисляется в баллы. Максимально возможное количество баллов — 80. Интерпретация. Итоговый ответ оценивается по уровням: 66-80 баллов: у ребенка сформирован высокий уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. 46-65 баллов: средний уровень представлений о ценности ЗОЖ. 21-45 баллов: низкий уровень представлений о ценности ЗОЖ.

В ходе использования теста–опросника для учащихся 3-4 классов

«Уровень знаний о здоровом образе жизни» были получены следующие результаты:

Таблица 1

**Результаты теста-опросника
«Уровень знаний о здоровом образе жизни»**

Уровень развития критерия знаний	Кол-во (%)
Высокий	4 (20%)
Средний	6 (30 %)
Низкий	10 (50%)

В результате констатирующего этапа эксперимента было, выявлено, что у группы испытуемых низкий уровень сформированности представлений о культуре ЗОЖ, 50% испытуемых показали низкий уровень сформированности, 30% средний уровень сформированности, 20 % испытуемых показали высокий уровень сформированности представлений о культуре ЗОЖ.

Исследование с помощью опросника для учащихся 3-4 классов «Сформированности привычек здорового образа жизни» для выявления степени владения навыками, приемами здорового образа жизни, сформированности привычек гигиенического поведения в соответствии с критерием навыков показало следующие результаты, представленные в таблице 2:

Таблица 2

**Результаты опросника для учащихся 3-4 классов
«Сформированности привычек здорового образа жизни»**

Уровень развития критерия знаний	Кол-во (%)
Высокий	4 (20%)
Средний	11 (66 %)
Низкий	5 (28%)

Результаты опроса показали, что уровень сформированности о культуре ЗОЖ у группы испытуемых низкий, 66% испытуемой группы показали низкий уровень сформированности представлений о культуре ЗОЖ, 20 % испытуемых показали высокий уровень сформированности.

Исследование с помощью анкеты для учащихся 3-4 классов «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» для выявления отношения детей к своему здоровью, готовности осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов, стремления к расширению кругозора в сфере здоровья, интереса к новой информации по заданной теме в соответствии с критерием отношения. Результаты теста показаны в таблице 3.

Таблица 3

Результаты анкетирования
«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Уровень развития критерия знаний	Кол-во (%)
Высокий	1 (5%)
Средний	13 (65 %)
Низкий	6 (30%)

Проведя исследование, было определено, что у группы испытуемых наблюдается низкий уровень сформированности культуры ЗОЖ,

Таким образом, полученные результаты указывают на необходимость воспитания у учащихся потребностей в здоровье, формирования у испытуемых культуры ЗОЖ.

Литература

1. Новикова Т.Д. Проектные технологии на уроках и во внеучебной деятельности // Народное образование. – 2000. – № 8–9. – С.151–157.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2006. – 320с
3. Солдатов Е.Л. Психология развития и возрастная психология / Е.Л. Солдатов, Г.Н. Лаврова - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. -123 с.

T. Andreenko, D. Belova
FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE CULTURE FOR YOUNGER STUDENTS

The article defines the essence of the culture of healthy lifestyle of primary school age students, considered the features of the implementation of pedagogical methods, interaction, analyzed changes in the culture of healthy lifestyle of primary school age students in the implementation of pedagogical methods and technologies.

Key words: *healthy lifestyle, healthy lifestyle culture, health-saving technologies.*

УДК 376.42



Антоненко Марина Николаевна,
старший преподаватель,
Сибирский государственный университет науки и
технологий имени академика М.Ф. Решетнева,
г. Красноярск, Россия



Береснева Кристина Владимировна,
студент,
Сибирский государственный университет науки и
технологий имени академика М.Ф. Решетнева,
г. Красноярск, Россия
kristina260320@mail.ru

ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ, ИМЕЮЩИМ ТРУДНОСТИ В РАЗВИТИИ

В статье рассматриваются вопросы организации психолого-педагогической и медицинской работы с детьми, имеющими трудности в развитии, определяется значение психолого-педагогической и социально-медицинской помощи данной категории детей. Выявлены ключевые задачи психолого-педагогических отделов, данные о работе отделов ранней диагностики и сопровождения детей. Показана в процессе исследований динамика численности диагностико-консультативных приёмов с детьми.

Ключевые слова: *психолого-педагогическая помощь, социально-медицинская помощь, социальная работа, задержка в развитии, дети.*

На сегодняшний день проблема оказания комплексной психолого-медико-педагогической и социальной помощи детям, имеющим трудности в развитии, достаточно актуальна и требует исследования опыта различных социальных учреждений в регионах России.

На территории Красноярского края осуществляет свою деятельность КГБУ «**Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения**». В основу деятельности центра положена концепция ранней комплексной психолого-медико-педагогической и социальной помощи детям, имеющим трудности в развитии.

Психолого-педагогическое обследование детей, имеющих трудности в развитии, проходит в доступной чаще игровой форме [1]. В процессе специальных занятий и организованного наблюдения специалисты центра (психологи, логопеды, дефектологи) определяют уровень умственной работоспособности детей, умение принять помощь педагога, способность использовать полученные знания, выявить нарушения чтения, письма и звукопроизношения, реакцию на похвалу и порицание. После этого определяют программу коррекционной психологической и педагогической помощи. Количество занятий и их длительность зависят от возраста ребенка, степени подготовленности и состояния здоровья малыша [2].

Общее количество детей включенных в образовательные программы специальных коррекционных образовательных учреждений и программы социально-педагогической направленности составляет 444 ребенка. Из них 197 детей были включены в дополнительные общеобразовательные программы социально-педагогической направленности, 247 воспитанников - детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, были охвачены обучением и воспитанием по образовательным программам коррекционных образовательных учреждений VIII вида и дошкольных образовательных учреждений для детей с нарушением интеллекта. Ключевыми задачами психолого-педагогического отдела в работе групп динамического наблюдения и коррекции в 2018 – 2019 учебном году было:

1. Организация и проведение комплексной диагностики детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей с ограниченными возможностями здоровья;
2. Осуществление медицинской диагностики и оздоровления детей, проживающих в группах дифференциальной диагностики и коррекции;
3. Организация обучения и воспитания по образовательным программам специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида и дошкольных образовательных учреждений для детей с нарушением интеллекта;

4. Реализация дополнительных образовательных программ различной направленности, исходя из особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся, воспитанников;

С целью оказания своевременной психолого-медико-педагогической помощи детям, имеющим трудности в развитии, в Краевом центре создан отдел ранней диагностики и сопровождения детей в возрасте от 0 до 3-х лет.

Данные о работе отдела представлены в таблице 1.

Таблица 1

Данные о работе отдела ранней диагностики и сопровождения детей [5]

Мероприятие	Цель	Количество детей и семей
Консультативное сопровождение семей с детьми раннего возраста.	Ознакомление родителей с причинами трудностей у ребенка, сильными сторонами в развитии ребенка, способами оказания помощи ребенку.	639 детей
Взаимодействие с учреждениями здравоохранения, учреждениями сферы социальной защиты районов.	Раннее выявление детей группы риска и детей, имеющих трудности на ранних этапах развития.	64 ребенка
Комплексное психолого-медико-педагогическое обследование детей раннего возраста. Использование компьютерных шкал KID и RCDL.	Определение уровня актуального и зоны ближайшего развития ребенка.	320 детей
Групповые развивающие занятия для детей от 1,5 до 2-3 лет	Оказание комплексной помощи детям специалистами: учителем-логопедом, педагогом-психологом, учителем-дефектологом в ходе групповых занятий.	77 детей и их родители

«Тренинг гармонизации детско-родительских отношений», приуроченный к Дню психического здоровья.	Профилактика жестокого обращения с детьми.	16 семей
Оказание помощи семьям с детьми, имеющими тяжелые и множественные нарушения в развитии.	Абилитация детей с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии, психологическая поддержка родителей.	52 ребенка
Сбор информации о детях раннего возраста по результатам опросников.	Ведение базы данных KID, RCDI.	52 ребенок

В 2017-2018 учебном году был сделан акцент на информирование о службе ранней помощи потенциальных клиентов (через буклеты для родителей, выступления в СМИ, информирование поликлинических специалистов и т.д.).

Поэтому в 2018-2019 учебном году у родителей увеличился запрос на проведение диагностико-консультативных приёмов с детьми от 0 до 3х лет (табл.2).

Таблица 2

Динамика численности диагностико-консультативных приёмов с детьми [5]

2016-2017 учебный год	2017-2018 учебный год	2018-2019 учебный год
93 ребенка до 3х лет	130 детей до 3х лет	198 детей до 3х лет

Для проведения медицинского обследования и выработки программы индивидуального оздоровления, в Центре работают педиатры, невролог, психиатр, физиотерапевт, рефлексотерапевт, стоматолог, окулист, дерматолог, отоларинголог, гинеколог, ортопед. Все врачи имеют первую или высшую категорию.

В задачи медицинской службы входят диагностика психоневрологического и соматического состояния детей; оценка роли выявленных нарушений в ряду причин трудностей ребенка в освоении учебных программ; проведение комплекса лечебно-профилактических, оздоровительных мероприятий с применением принципа индивидуально ориентированной помощи [3].

За 2018-2019 учебный год педиатром и узкими специалистами медицинской службы проведено 1102 консультации по обращениям законных представителей детей.

При осмотре специалистами медицинского профиля было выявлена патология у следующего количества осмотренных детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (табл.3):

Таблица 3

Данные осмотра детей специалистами медицинского профиля [5]

Наименование специалиста	Количество детей с патологией	% патологии от числа обратившихся
Детский невролог	185 человек	81 %
Окулист	85 человек	38,12%
Ортопед	48 человек	21, 5%
Хирург	58 человек	26%
Отоларинголог	118 человек	53%
Педиатр	79 человек	34%
Детский психиатр	223 человека	100%
Врач ультразвуковой диагностики	94	42%

За период с 01.09.2018 по 01.05.2019 детским неврологом осмотрено 330 детей интересы, которых представляли родители. Из осмотренных с патологией было выявлено 316 детей, здоровых 14 детей.

Нарушения, выявленные детским неврологом, приведены в табл.4.

Таблица 4

Структура нарушений, выявленных детским неврологом [5]

Наименование нарушений выявленных детским неврологом	Соотношение в %
Речевые нарушения	55%
Функциональные расстройства нервной системы	20,9%
Дорсопатии	16,3%
Интеллектуально-коммуникативные нарушения	11,8%
Органические поражения нервной системы (преимущественно с когнитивными нарушениями)	10,9%
СДВГ	10%
Последствия перинатальных энцефалопатий	5,4%

Физиотерапевтическое лечение по направлению специалистов было оказано всем детям вне зависимости от социального статуса (табл.5):

Таблица 5

Данные о физиотерапевтическом лечении детей [5]

Специалист направивший	Количество детей	Количество процедур
психиатр	18 детей	180 процедур
невролог	196 детей	2260 процедур
отоларинголог	58 детей	398 процедур
педиатр	236 детей	1674 процедуры
офтальмолог	4 ребенка	34 процедуры
ортопед	7 детей	61 процедура
хирург	1 ребенок	10 процедур

По видам физиотерапевтическое лечение было представлено (табл.6):

Таблица 6

Данные о видах физиотерапевтического лечения детей [5]

Виды лечения	Количество детей получивших услугу	Количество процедур
электролечение	214 детей	2130 процедур
УФО	249 детей	1530 процедур
водолечение	80 детей	552 процедуры
лазеротерапия	63 ребенка	667 процедур
ингаляционная терапия	46 детей	443 процедур
магнитотерапия	13 детей	124 процедуры

Таким образом, всего за 2018-2019 учебный год было проведено 5766 процедур, в среднем на 1 ребенка приходилось 8,7 процедур.

Медицинские кабинеты оснащены современным оборудованием: компьютерный электрокардиограф с велоэргометром, оборудование для обследования бинокулярного зрения, контрастной чувствительности, фузионных резервов цветового зрения и другие, кабинеты биологически обратной связи, функциональной диагностики. Постоянный

контакт врачей с педагогами, психологами позволяет осуществлять индивидуальный подход к лечению и последующей реабилитации.

На базе центра осуществляет деятельность краевая психолого-медико-педагогическая комиссия, специалисты которой рекомендуют программу дальнейшего воспитания и обучения детям, дают рекомендации родителям и педагогам по их дальнейшему сопровождению. На базе центра осуществляются практические занятия для специалистов муниципальных ПМПК.

Для уточнения диагноза, проведения коррекционной работы и выработке рекомендаций на детей-сирот ПМПК имеет возможность направлять детей в диагностические группы, функционирующие на базе Центра на срок от 10 -14 дней до 3 месяцев.

Для осуществления комплексного сопровождения детей с проблемами в развитии в территориях Красноярского края организованы филиалы.

Литература

1. **Ананьев В.А.** Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания // Психология здоровья /Под ред. Никифорова Г.С. – М., 2016. – С.10–88. 2. **Байер К., Шейнберг Л.** Здоровый образ жизни / Пер. с англ. – М.: Мир, 2017. – 368 с. 3. **Васильева О.С.** Психология здоровья человека: эталоны, представления, установка /О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Академия, 2016. – С.298. 4. **Деркунская В.А.** Диагностика культуры здоровья дошкольников: учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2018. – 96 с. 5. *Официальный сайт КГБУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения»* <http://kraicentr.ru/>

К. Beresneva, M. Antonenko,

PROVIDING PSYCHOLOGICAL, EDUCATIONAL AND MEDICAL CARE TO CHILDREN WITH DEVELOPMENTAL DIFFICULTIES

The article deals with the organization of psychological-pedagogical and medical work with children with developmental difficulties, determines the value of psychological-pedagogical and social-medical care for this category of children.

Key words: *psychological and pedagogical assistance, social and medical assistance, social work, developmental delay.*

УДК 796.853.26



Аров Владимир Сергеевич,
доцент кафедры психологии, педагогики и
физического воспитания
ГБОУК ВО «Волгоградский государственный
институт искусств и культуры»
г. Волгоград, Россия
vladimir-1945@list.ru



Евтеева Татьяна Геннадьевна,
доцент кафедры психологии, педагогики и
физического воспитания
ГБОУК ВО «Волгоградский государственный
институт искусств и культуры»
г. Волгоград, Россия
evteeva-tg@yandex.ru

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ В ПРОВЕДЕНИИ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ КРУГОВЫМ МЕТОДОМ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗОВ

В статье говорится о необходимости применения круговой тренировки в работе со студентами заочного обучения, т.к. этот метод является наиболее эффективным и дает возможность развития не только физических способностей студентов, а так же приучает к самостоятельному мышлению в области физической культуры и вырабатывает алгоритмы двигательных действий.

Ключевые слова: комплексное занятие, круговая тренировка, физические упражнения, методические рекомендации, адаптация, пульсовая проба.

Сам по себе термин «комплексное занятие» подразумевает комплексирование физических упражнений из различных разделов и тем дисциплины «Физическая культура». Здесь следует напомнить, что физические упражнения представляют собой двигательные действия, используемые как средство для физического совершенствования человека [2, с.27].

Одна из форм применения комплексных занятий – круговая тренировка. Она известна давно и успешно применяется в физическом

воспитании. Первоначально круговая тренировка получила широкое распространение в Англии, как новая физическая форма эффективного использования физических упражнений. Затем дальнейшее развитие эта методика проведения комплексных занятий получила в трудах специалистов по физической культуре в Германии и др. странах, в том числе в Белоруссии и России. Научные труды таких ученых из Белоруссии как Гуревича И.А., Гужеловского А.А. и Кряж В.Н. по проблемам круговой тренировки стали известны во всем мире [2, с.65].

Основная цель круговой тренировки - эффективное развитие двигательных качеств и предполагает комплексное развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. Преподавателям нашей кафедры метод круговая тренировка при проведении учебных занятий со студентами использовался давно [3].

На наш взгляд основные аспекты применения метода круговой тренировки со студентами заключается в следующем:

- большое сравнение с очной формой обучения (400 часов) у студентов заочной формы обучения (10-12. часов) на весь курс обучения по дисциплине «Физическая культура»;

- необходимость освоения всего многообразия физических упражнений, связанных с профессионально-прикладной физической подготовкой специалистов, а теперь уже и бакалавров искусств и культуры;

- моделирование физических упражнений для проведения круговой тренировки с целью купирование неблагоприятных факторов, связанных с профессиональной деятельностью;

- привитие обучаемым организационно-методических навыков в проведении простейших форм физкультурных занятий в своем трудовом коллективе, семье и т.д.

В связи с этим можно сформулировать, что одна из основных задач преподавателей дисциплины «физическая культура» по организации проведения круговой тренировки заключается в моделировании специальных комплексов физических упражнений и выработке алгоритмов их выполнения [1, с.49].

Упражнение подобранных для таких занятий должны быть несложными, заимствованными из различных разделов учебной программы: атлетической гимнастики, акробатики, ритмической гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, элементов преодоления препятствий из раздела туристическая подготовка.

Анализ педагогических наблюдений подтверждает, что применение круговой тренировки даёт возможность студентам заочной формы обучения самостоятельно обретать знания, развивать физические качества совершенствовать отдельные умения и навыки, позволяет добиваться высокой работоспособности организма.

Круговая тренировка приучает обучаемых к самостоятельному мышлению, развитию физических способностей, вырабатывает алгоритм двигательных действий близких по своей структуре к трудовой деятельности работников искусств и культуры.

Организуя круговую тренировку мы должны определить способ и порядок передачи информации от преподавателей к обучаемому и наоборот. Здесь речь идет о создании, прямой и обратной связи, которые являются важным компонентом программированного обучения.

В круговой тренировке под алгоритмическим предписанием понимается строгое выполнение конкретных упражнений определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданных временных интервалах, обеспечивающих быстрое развитие двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени.

Обобщив уже имеющийся определенный опыт проведения комплексных занятий с использованием метода круговой тренировки, мы выработали методические рекомендации, которые заключаются в следующем:

- подбирая упражнения для круговой тренировки, необходимо соблюдать основные дидактические принципы, т.е. идти от простого к сложному;
- чередовать активный отдых одних мышечных групп с работой других;
- после тяжелого упражнения следует подбирать (или чередовать) более легкое, для того, чтобы дать возможность обучаемым и восстановить силы и успокоить дыхание;
- следует также увеличивать постепенно количество учебных мест (точек) с упражнениями на силу;
- необходимо предусмотреть музыкальное сопровождение, используя для этого ритмическую и классическую музыку;
- временной режим непосредственного выполнения упражнения и отдыха составляет 30-40 секунд и по мере адаптации к нагрузке повышать уровень нагрузки за счет увеличения времени выполнения упражнения и за счет увеличения количества кругов;
- осуществлять контроль уровня физической нагрузки путем измерения частоты сердечных сокращений до начала круговой тренировки в

ходе тренировки через каждые 3-4 минуты и после окончания круговой тренировки.

Для осуществления контроля уровня физической нагрузки применяется метод пульсовой пробы, который заключается в следующем: по команде «Приготовиться» «Найти пульс» - обучаемые находят пульс на запястье руки, на сонной артерии или полага руку в область сердца. По команде «Раз» каждый начинает отсчет и по команде преподавателя через 10 секунд «Два» счет прекращается. Полученный результат умножается на шесть и суммарный показатель дает полученный на данный момент уровень физической нагрузки по общеизвестной формуле. И в зависимости от этого уровня нагрузки его затем можно повышать и уменьшать, добавлять время для отдыха.

Применение метода круговой тренировки с одной стороны облегчает работу преподавателя, расширяет его творческие возможности, а с другой стороны, сложность проведения таких занятий заключается в том, что необходимо заранее продумать и тщательно подготовиться к такой тренировке, учитывая контингент обучаемых, место проведения, количество необходимого инвентаря. Польза от организации и проведения такой круговой тренировки в полной мере проявится в том случае, если будут учтены:

- упражнения, соответствующие силам и возможностям обучаемых;
- упражнения будут иметь оздоровительную направленность;
- обеспечен правильный подбор места, инвентаря и условий проведения,
- правильно подобрана дозировка, интенсивность, объем выполнения упражнений в зависимости от возраста, состояния здоровья, физической подготовленности и пола обучаемых заочников;
- необходимость ведения разъяснительной работы, активизирующей мотивацию и интерес к физическим упражнениям в занятиях круговой тренировкой.

В заключение необходимо отметить, что большое разнообразие, оригинальность используемых упражнений в круговой тренировке, обогатят учебные занятия со студентами заочного отделения, сделают в целом урок более интересным и эмоциональным.

Литература

1. **Гришина Ю.И.** Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. / Ю.И.Гришина. - изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс 2014. – 249 с.
2. **Гуревич И.А.** Круговая тренировка при развитии физических

качеств / И. А. Гуревич. - 3-е изд., перераб. и доп. – Минск : Вышэйш. шк., 1985. – 256 с. 3. **Медведев В.В.** Метод круговой тренировки как форма физической подготовки студентов / В.В. Медведев // Молодой ученый. – 2019. – №44. – С. 312–313. – URL <https://moluch.ru/archive/282/63577/> (дата обращения: 23.03.2020).

V. Arov, T. Evteeva

Methodological techniques in conducting comprehensive training circular method with university students

The article discusses the need to use circular training in working with students of distance learning, since this method is the most effective and allows the development of not only physical abilities of students, but also teaches them to independent thinking in the field of physical culture and develops algorithms for motor actions.

Key words: *complex lesson, circular training, physical exercises, guidelines, adaptation, pulse test.*

УДК 796. 035 – 056. 26



Асташова Елена Николаевна
старший преподаватель
кафедры физического воспитания
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Т.Шевченко»
имени Т.Шевченко»
г. Луганск, ЛНР



Лимонченко Андрей Сергеевич
старший преподаватель
кафедры физического воспитания
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Т.Шевченко»
praim94@mail.ru

**РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ
ИНВАЛИДОВ**

В статье рассматривается значение адаптивной физической культуры для людей с ограниченными возможностями, влияние социума на их физическое и психологическое состояние и проблемы развития адаптивной физической культуры в 21 веке.

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, спорт, реабилитация, оздоровления, гуманность, социум.*

С давнего времени отношение мира к людям с ограниченными возможностями стало неким маяком развитости всего общественного сознания. Рост инвалидности в связи с чрезвычайными происшествиями, военными конфликтами, ухудшением экологической ситуации во всем мире вывел проблему сознания общества и восприятия данного факта обычными людьми на новый уровень. Их нежелание к состраданию и помощи приводило к серьезным последствиям. В настоящее время ситуация значительно улучшилась и позволила говорить о данной проблеме открыто и стараться действовать сообща. Однако, несмотря на это, даже в век новейших технологий и научно – технического прогресса проблема изоляции людей с ограниченными возможностями и отсутствие условий для их полного существования продолжает сохраняться.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно – оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной жизни людей с ограниченными возможностями, преодоление неких психологических барьеров, которые препятствуют ощущению полноценной счастливой жизни.

Область распространения данного понятия и своего рода феномена достаточно велика. С адаптивной физической культурой знакомы многие как развитые, так и развивающиеся страны мира, а в некоторых из них адаптивная физическая культура имеет колоссальное распространение. Именно она помогает решить одни из самых главных задач всех людей с ограниченными возможностями, таких как: осознание своих сил, преодоление всех психологических барьеров, отыскать в каждом человеке некие особенные навыки, которые будут компенсировать все недостающие и делать их приоритетными. И, конечно же, адаптивная физическая культура помогает осознать необходимость каждого нуждающегося внести свой личный, особенный вклад в жизнь общества [1, с. 296].

Адаптивная физическая культура имеет широкие грани, помогает найти подход к каждому человеку, так как имеет в своем «багаже» несколько существенно – важных направлений. Одним из таких является

адаптивное физическое воспитание. Данное направление является перво-степенным и направлено на то, чтобы заложить в людей с ограниченными возможностями определенный комплекс знаний и умений, навыков и специальных качеств, которые на протяжении всей жизни будут помогать адаптироваться к любой ситуации, напрямую связанной с особенностями их здоровья. Главная задача такого направления – сформировать понимание и осознание своих возможностей, и уверенность в них.

Еще одно направление, которое является составной частью адаптивной физической культуры – адаптивный спорт. Такой вид деятельности включает в себя формирование у человека уровня физического мастерства, достижения определенных результатов в спортивном направлении, участвуя в различных соревнованиях и состязаниях. Самым известным примером данного направления являются такое масштабное соревнование, как Паралимпийские игры, которые проводятся с 1960 (летние) и 1976 (зимние) годов. [2, с. 166].

Следующее не менее важное направление – адаптивная физическая рекреация. Данное направление включает в себя помощь в активизации, поддержании или восстановлении физических сил, которые были затрачены человеком во время занятия каким – либо видом деятельности. Примером таких видов деятельности могут выступать учеба, работа, спорт, труд и др. Помимо этого адаптивная физическая рекреация может включать в себя и профилактику утомления путем проведения спокойных досуговых мероприятий.

Заключительным направлением является адаптивная двигательная реабилитация. Ее возможности направлены на восстановление у людей с ограниченными возможностями временно утраченных или нарушенных функций, которые подлежат восстановлению и которые возникают после занятия определенным видом деятельности или после определенной жизненной ситуации. Главная задача адаптивной физической реабилитации – правильное восприятие и осознание инвалидами того или иного заболевания, помощь в поиске таких вариантов, которые напрямую помогут стимулировать восстановление либо же улучшение физического или морального состояния, и обучение в использовании навыков, которые этому восстановлению поспособствуют. [3, с. 152].

По данным Всемирной организации здравоохранения инвалиды составляют около 10 % населения земного шара. Такая невоодушевляющая статистика характерна и для России, на территории которой проживает около 15 млн. человек с ограниченными возможностями. И, несмотря на

все усилия и шаги в правильном направлении число таких людей растет и статистика становится плачевнее. С целью улучшения данного показателя во многих странах мира, среди которых Германия, США, Великобритания существуют специальные степени социального обеспечения и защиты инвалидов и программы по привлечению их к занятию физической культурой. Главная цель таких программ – помочь людям восстановить утраченный баланс в гармонии с природой, обществом, окружающим миром, участием в общественно полезном труде. Такая оздоровительная активность в действительности является достаточно весомым средством восстановления нормальной функции жизнедеятельности у людей с ограниченными возможностями.

В настоящее время на территории Российской Федерации и ряда других стран сформировалась концепция в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов. Такая концепция включает в себя несколько направлений и несет собой выполнение ряда задач, среди которых: [5, с. 126].

- просвещение и информационная пропаганда физической культуры;
- вовлечение большого количества людей с ограниченными возможностями в занятия физической культурой;
- обеспечение доступности инвалидов к объектам физической подготовки;
- повышение квалификации специалистов центров физико – оздоровительной реабилитации;
- создание нормативно – правовой базы развития физической культуры и спорта людей с ограниченными возможностями.

Одной из главенствующих задач современного общества по отношению к людям с ограниченными возможностями является их максимальная адаптация к самостоятельной жизни, овладению профессиями и трудовой деятельностью. Интеграция инвалидов в общество может осуществляться только путем их развития и включения в разнообразную социально значимую деятельность.

Полная активизация работы с инвалидами и их участие в занятиях физической культурой – важный шаг на пути, как к физическому, так и к моральному восстановлению, который требует не только их непосредственного желания, но и гуманности самого общества в целом. Помимо этого главной причиной неспособности в необходимом количестве оказать помощь людям с ограниченными возможностями была и остается

проблема отсутствия специализированных помещений, необходимого оборудования и инвентаря. Помимо этого ощущается нехватка и среди профессиональных кадров. В большинстве случаев это проявляется и в нежелании самих инвалидов принимать участие в усовершенствовании и восстановлении своих физических навыков. Это, прежде всего, связано именно с давлением общества на них и с отсутствием специальной пропаганды, которая бы вдохновила их на занятия физической культурой. Всегда стоит помнить, что для людей с ограниченными возможностями, как ни для кого другого важна физическая культура и спорт в целом.

Литература

1. Теория и организация АФК: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика АФК / под общей ред. Проф. С. П. Евсеева. – 2 – е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с. **2. Велитченко В.К.** Физкультура для ослабленных детей. – М.: Терра – Спорт, 2000. – 166 с. **3. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Суляев В.Г.** Материально – техническое обеспечение АФК: Учебное пособие / под ред. профессора С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000. – 152 с. **4. Евсеев С.П.** Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Брицкий, А.В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с. **5. Магун Т.И.** Методика адаптивной физической культуры в подготовке будущих учителей / Т.И. Магун. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2014. – 136 с.

E. Astashova, A. Limonchenko

THE ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE DEVELOPMENT OF THE DISABLED PERSON

The article discusses the importance of adaptive physical education for people with disabilities, the influence of society on their physical and psychological state and the problems of the development of adaptive physical education in the 21st century.

Key words: *adaptive physical culture, sport, rehabilitation, humanity, society.*



Асташова Елена Николаевна
старший преподаватель
кафедры физического воспитания
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Т.Шевченко»
имени Т.Шевченко»
г. Луганск, ЛНР



Лимонченко Андрей Сергеевич
старший преподаватель
кафедры физического воспитания
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Т.Шевченко»
г. Луганск, ЛНР
praim94@mail.ru

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

В статье рассматриваются актуальные научно – практические проблемы совершенствования системы подготовки в современном спорте высших достижений.

Ключевые слова: футбол, спорт, физическая подготовка, развитие.

Поиск одаренных способных, перспективных детей, которые могут в дальнейшем достичь высоких спортивных результатов является одним из направлений совершенствования системы подготовки в современном спорте высших достижений. Это рассматривается как актуальная научно-практическая проблема с четко выраженными организационными, педагогическими, социально-экономическими и этическими аспектами [3; 6].

В подготовке юных футболистов на этапе начальной подготовки используются разнообразные средства и методы. Их структура и содержание определяются направленностью соревновательной деятельности в этом виде спорта. Однако, как указано в научно-методической литературе, доминирующими на этом этапе должны быть задачи по гармоничному

всестороннему развитию, в частности физической подготовленности [3].

Этап начальной подготовки – первый в системе многолетнего совершенствования спортсменов. Дидактическая цель этого этапа подготовки реализуется в таких задачах как создание оптимальных возможностей для развития физических качеств, повышения уровня подготовленности организма, что на более поздних этапах будет способствовать адаптации при выполнении интенсивных задач специального характера [2; 4; 8].

Физическая подготовка футболистов может включать средства направленного развития отдельных качеств, а также сочетание в упражнениях тренировочных воздействий, которые используются для совершенствования владения мячом, взаимодействия игроков и тому подобное. Всесторонняя готовность спортсменов позволит в условиях соревновательной деятельности использовать юному спортсмену потенциал всех своих возможностей [1; 4; 8].

В структуре физической подготовки выделяют общую, вспомогательную и специальную подготовку. Вспомогательная физическая подготовка базируется на общей физической подготовленности. Она создает основу, необходимую для эффективного выполнения больших объемов работы, развития специализированных качеств, а также способствует повышению функциональных возможностей различных органов и систем организма. При этом ставится цель улучшить нервно-мышечную координацию, совершенствовать способность спортсменов выдерживать большие нагрузки и эффективно восстанавливаться после них [3; 6].

Специальная физическая подготовка юных футболистов способствует развитию качеств, способствующих эффективности совершенствования технического мастерства. Это может происходить с помощью игровых упражнений с мячом, введением изменений в тренировочной форме игры, увеличение скорости, усложнение или упрощение выполнения упражнений [2; 4; 5].

Направленность специальной физической подготовки должна полностью соответствовать требованиям соревновательной деятельности в футболе. Это отражается в том, что все использованные в этом процессе упражнения должны подбираться так, чтобы их структура и содержание полностью соответствовали выполнению игровых приемов и действий [2; 6; 8].

На этом этапе [2, 6] основным в обучении определяют овладение общетеоретическими и специальными знаниями, формированием двигательных умений и навыков по виду спорта. Целесообразность акцентов на формирование физической подготовленности и основ техники на этом

этап определяет также Н. Платонов (2004), указывая на то, что это является базой дальнейшего спортивного совершенствования, что подтверждено и исследованиями в футболе [2; 4; 8].

Анализ содержания научно – методических исследований [2 – 5; 8] указывает на недостаточное изучение содержания взаимосвязей между показателями физической подготовленности юных футболистов на этапе начальной подготовки.

Цель исследования. Выяснить уровень взаимосвязей показателей физической подготовленности спортсменов в футболе на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования.

1. Установить показатели физической подготовленности футболистов на этапе начальной подготовки.

2. Выяснить уровень взаимосвязей показателей физической подготовленности футболистов на этапе начальной подготовки.

Организация исследования: тестирование физической подготовленности проводилось с 24 по 28 октября 2018 года согласно расписанию тренировочных занятий в Луганском учебно – воспитательном объединении «Спортивная академия «Заря». В исследование приняло участие 30 юных футболистов групп начальной подготовки.

Для проведения исследования использовались методы: анализ и обобщение данных научно – методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследования. В тренировочном процессе футболистов на этапе начальной подготовки [8] предложено применять упражнения, выполняемые с малой и средней интенсивностью. Важным в системе спортивной тренировки спортсменов является контроль различных сторон подготовленности. Однако в требованиях к физической подготовленности спортсменов на этом этапе отмечено, что он должен происходить в направлении общего, гармоничного развития [6; 9].

Таким образом, с помощью анализа научно-методической литературы [1; 5; 6; 7] нами выделены средства контроля за физической подготовленностью футболистов на этапе начальной подготовки. Так, проводилось определение уровня развития:

– быстроты (целостные двигательные действия) по результатам бега 30м с хода. Участник тестирования делал разбег 10м, на максимальной скорости пересекает стартовую линию и преодолевает дистанцию 30м;

– быстроты (частоты движений) - «бег на месте за 10 сек». Частоту

движений ног определяют с помощью подсчета двигательных локомоций спортсмена при беге на месте за определенный период времени. Подсчитывалось количество опусканий одной ноги;

- скоростной силы – количеством приседаний за 20 с;
- взрывной силы – прыжок в длину с места;
- координационных способностей (способность к ориентированию в пространстве) – бег до пронумерованных набивных мячей изменением направления «елочка».
- координационных способностей (ловкость) – челночный бег 3x10 м с оббеганием набивных мячей.
- общей выносливости – результат бега на 1000м.
- гибкости – упражнения на гимнастической скамейке с выпрямленными ногами без хвата руками.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности футболистов на этапе начальной подготовки (n=30).

№	Физическое качество, контрольное упражнение	X ± m
1	Сила: приседания за 20 с.;	24,1±1,2;
2	прыжок в длину с места;	151,6±4,4
3	Координационные способности: бег «елочка»;	9,6±0,5
4	челночный бег 3x10;	9,7±0,3
5	Выносливость: бег на 1000м;	4,3±0,4
6	Гибкость	8,1±2,8
7	Быстрота: бег 30м з хода;	5,0±0,2
8	бег на месте 10с;	45,0±4,9

Педагогическое тестирование уровня физической подготовленности футболистов на этапе начальной подготовки (табл. 1) позволило нам получить следующие показатели их подготовленности.

Средний показатель силовой выносливости (приседания за 20 сек.)

составил 24,1, минимальный показатель 22 приседания, максимальный 27 приседаний. Количество спортсменов, которые имели показатели выше среднего 10, ниже среднего 8 и 12 спортсменов, которые имели средний показатель. При выполнении прыжка в длину с места средний показатель составил 151,6см.; минимальный – 132см., максимальный 157см., 17 спортсменов имели результат выше среднего и 6 ниже среднего и 7 имели средний результат. Это указывает на то, что в развитии взрывной силы у юных спортсменов этой группы есть довольно существенные различия.

Средний показатель бега «елочка» (координационные способности) составил 9,6 сек. Минимальный показатель был зарегистрирован в этой группе – 10,8 с и максимальный – 8,9 сек. Количество спортсменов, которые показали результат выше среднего составило 11 человек, ниже 10 и 9 показали средний результат. Средний показатель челночного бега 3x10 составил 9,7 сек., максимальный показатель 9,0, минимальный 10,2. Спортсмены, которые превысили средний результат, составляет 15 человек и 12 спортсменов, имевших результат ниже среднего, и 3 имели средний показатель. По показателям, которые удостоверяют уровень развития координационных качеств [7] можно сделать вывод об относительной однородности спортсменов в группе.

Средний результат выносливости (бег на 1000м.) составил 4,30 мин., минимальный показатель 4,07 мин., максимальный 5,34 мин. Из общего количества спортсменов семеро имели показатели выше среднего и 18 ниже среднего, 5 показали средний результат. Это указывает на необходимость направленного развития выносливости юных футболистов.

По результатам контрольного теста на гибкость средний показатель группы составил 8,1см. Максимальный показатель 13см., минимальный 2см., 14 спортсменов показали результат выше среднего и 13 ниже среднего и 3 имели средний результат.

Средний результат быстроты (бег на месте 10 с) составил 45,0 раз, минимальный показатель 36 раз, максимальный – 54 раза. Количество спортсменов которые превысили средний результат составила 14 человек, еще 10 человек имели более низкий средний результат и 6 показали средний по значению результат.

При беге на 30м. с хода средний результат составил 5,0 с, минимальный показатель 5,4 и максимальный 4,8 сек. 12 спортсменов превысили средний показатель и у 12 был результат ниже среднего и 6 показали средний результат.

Выводы. Общая физическая подготовка футболиста направлена

на выполнение требований, которые диктуются игрой. Эта подготовка должна помогать развивать такие важные в современном футболе качества, как скорость реакции, подвижность, гибкость, выносливость, устойчивость и координационные способности

Для определения физической подготовленности футболистов-новичков выделены следующие тесты:

выносливость (бег на 1000м);

быстрота (бег 30м с хода, бег на месте за 10 с);

координация (бег до пронумерованных мячей с изменением направления «елочка», челночный бег 3x10);

сила (приседания за 20 с, прыжок в длину с места);

гибкость (упражнение на гимнастической скамье).

Уровень развития физических качеств для футболистов – новичков составил:

выносливость (бег на 1000 м. – $4,3\pm 0,4$);

быстрота (бег 30 м. с хода – $5,0\pm 0,2$; бег на месте 10 сек. – $45\pm 4,9$);

гибкость (упражнение на гимнастической скамье – $8,1\pm 2,8$);

сила (приседания за 20 сек. – $24,1\pm 1,2$; прыжок в длину с места $151,6\pm 4,4$);

координация (бег «елочка» – $9,6\pm 0,5$; челночный бег 3x10 – $9,7\pm 0,3$), что соответствует начальному уровню их квалификации.

Литература

- 1. Богуславский А. В.** Методика сопряженного развития специальной выносливости и технического усовершенствования юных боксеров: Автореф. дис. канд. пед. наук. / А. В. Богуславский – КГИФК, 1989. – 21 с.
- 2. Гриндлер К.,** Пальке Х., Хемо Х. Физическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хемо. – Физкультура и спорт, 1976. – 230 с.
- 3. Дулибский А. В.,** Фалес Й. Р. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов. – Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, – К: – 2001. – 61 с.
- 4. Келлер В. С.** Теоретико – методические основы подготовки спортсменов: / В. С. Келлер – Украинская Спортивная Ассоциация, – Л, 1993. – 269 с.
- 5. Козловский В. И.** Подготовка футболистов. – М., – Физкультура и спорт, 1987. – 173 с.
- 6. Платонов С. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические дополнения. – К., Олимпийская литература. – 2004. – 808 с.
- 7. Сергиенко Л. П.** Тестирование двигательных способностей школьников. – К., – Олимпийская литература. – 2001. – 430 с.
- 8. Соломонко С. С.,** Лысенчук Р. А., Соломонко О. В. Футбол. – Киев –

Олимпийская литература, 2005. – 294 с. **9. Чертова М. В.** Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса юных гандболистов в группах начальной подготовки ДЮСШ: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04./ КГИФК. – К., – 1985. – 22 с.

E. Astashova, A. Limonchenko.

THE INITIAL TRAINING OF PLAYERS IN THE FIRST YEAR OF STUDY

In the article topical scientific and practical problems of improving the system of training in modern sports of higher achievements are considered.

Key words: *football, sports, physical fitness, development.*

УДК [615.8:616.7]:796.07



Асташова Елена Николаевна
старший преподаватель
кафедры физического воспитания
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Т.Шевченко»
г. Луганск, ЛНР



Лимонченко Андрей Сергеевич
старший преподаватель
кафедры физического воспитания
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Т.Шевченко»
г. Луганск, ЛНР
praim94@mail.ru

**ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ
ТРАВМ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ**

Статья посвящена одной из основных проблем физической реабилитации спортсменов игровых и сложно – координационных видов спорта после травм коленного сустава.

Ключевые слова: реабилитация, коленный сустав, ЛФК, подвижность, разгибания, экспериментальная и контрольная группы.

Как известно, травмы опорно – двигательного аппарата встречаются довольно часто, особенно у спортсменов. До 50 – 70% всех травм опорно-двигательного аппарата составляют травмы коленного сустава [3]. Чаще всего этот вид повреждений встречается у спортсменов по игровым видам спорта, представителей сложно – координационных видов спорта и единоборств. Частые повреждения коленного сустава обусловлены тем, что сустав размещается поверхностно; кроме того, при фиксированной стопе и резком повороте туловища связки коленного сустава в результате очень большой нагрузки разрываются [2].

Проведен анализ существующих программ реабилитации после реконструкции передней крестообразной связки коленного сустава. На их основе разработан углубленный комплекс ЛФК для полноамплитудных движений коленного сустава. Приведены результаты влияния авторского комплекса ЛФК на восстановление подвижности коленного сустава после артроскопической пластики передней крестообразной связки. Установлено, что предложенная методика, по сравнению с существующими, позволяет более эффективно и за короткий период реабилитационных мероприятий восстановить подвижность коленного сустава.

Цель исследования – разработка и оценка влияния действия программы физической реабилитации на пациентов, которым была проведена пластика передней крестообразной связки. Комплекс включает в себя ЛФК, массаж и физиотерапию.

После оперативного вмешательства остается проблема восстановления полной подвижности в суставе и возвращение силы атрофированным мышцам бедра и голени. Важную роль в возвращении человека к активному образу жизни имеет физическая реабилитация [4].

Своевременное и индивидуализированное назначения средств физической реабилитации может способствовать компенсации нарушенных функций пораженного сустава и предотвращению дистрофических осложнений в остром периоде заболевания [1]. В период выздоровления путем постепенного (адекватного для организма больного) увеличения интенсивности и продолжительности физической активности восстанавливается функция и структура морфофункционального комплекса пораженной системы. То есть актуальна разработка комплексов физи-

ческой реабилитации для восстановления полного функционирования поврежденного коленного сустава.

Существующие комплексы физической реабилитации в основном ориентируются на длительный срок полного восстановления [5].

Так, стандартный «Протокол реабилитации после реконструкции передней крестообразной связки коленного сустава», который используется в травматологических отделениях больниц, рассчитанный на длительный период реабилитации – 12 месяцев. Для спортсменов этот период является слишком большим перерывом, после которого возврат в профессиональный спорт становится проблематичным. Спортсменам нужна эффективная краткосрочная программа восстановления спортивной работоспособности.

В Запорожском медицинском университете разработан комплекс физической реабилитации спортсменов после травм коленных суставов, рассчитанный на короткий срок реабилитации – 3 недели, что является положительным для спортсменов, но упражнения этого комплекса выполняются под действием обезболивающего [6]. В связи с этим ни сам пациент, ни специалист по физической реабилитации не может проконтролировать уровень нагрузки по субъективным показателям, что может привести к повторной травме.

После анализа существующих комплексов физической реабилитации на базе стандартного «Протокола реабилитации после реконструкции передней крестообразной связки коленного сустава» был разработан комплекс физической реабилитации спортсменов после травм коленных суставов.

В исследовании принимали участие 30 человек, которым была проведена артроскопическая пластика передней крестообразной связки. Контрольную группу (15 человек) составили пациенты, которые отказались выполнять предложенный комплекс физической реабилитации. Экспериментальная группа сформирована из пациентов, которые со следующего дня после операции выполняли физические упражнения для полного восстановления подвижности в суставах и предотвращения атрофии мышц. Под четким наблюдением врачей были проведены комплексы ЛФК, массажа и физиотерапии каждый день в течение 8 недель 2 раза в день, а еще 2 раза в день пациенты выполняли упражнения из предложенного комплекса самостоятельно.

Учитывая функциональное состояние спортсмена, уровень его тренированности, можно значительно раньше, чем по стандартной

схеме, применять дозированную физическую нагрузку. Если операция после травмы проведена вовремя, то мышцы не успели атрофироваться, а потому спортсменам целесообразно раньше, чем людям, не занимающимся спортом, выполнять такие упражнения как ходьба на месте, ходьба по лестнице, легкие прыжки, мини приседания, растяжение мышц и связок и т.д. В разработанном нами комплексе спортсмены раньше начинали ходить без помощи костылей и палки. Уже с 4 дня после операции пациенты медленно ходили без ортопедических костылей, а также учились ходьбе по лестнице. С третьей недели после оперативного вмешательства добавлялись упражнения на растягивание связок коленного сустава.

Измерения амплитуды движений в суставах проводилось методом гониометрии, разработанным в 1974 году студентами Бостонского университета. Такие данные используются для определения наличия дисфункции опорно – двигательного аппарата и выбора соответствующих реабилитационных методов [4].

У обследуемых пациентов с помощью угломера (гониометра) определялись следующие показатели:

1. Угол активных разгибаний: пациент (без посторонней помощи) разгибает коленный сустав до максимально возможного положения;
2. Угол пассивных разгибаний: специалист по реабилитации разгибает коленный сустав до максимально возможного положения, до появления легкой боли;
3. Угол активных сгибаний: пациент сгибает ногу в коленном суставе до максимально возможного положения;
4. Угол пассивных сгибаний: специалист по реабилитации сгибает ногу в коленном суставе до ощущения легкой боли.

В обеих группах первые показатели снимались через неделю после операции, а все последующие в конце каждого из 8 недель.

Результаты обследования показали, что в контрольной и в экспериментальной группах, подвижность в коленном суставе постепенно восстанавливалась.

Так, если показатели пассивных разгибаний через неделю после операции в контрольной группе составляли 8 – 13°, то у 3 пациентов экспериментальной группы уже в конце 4 недели после операции произошло полное восстановление подвижности коленного сустава. В конце седьмой недели у всех участников группы произошло полное восстановление подвижности коленного сустава.

Следует отметить, что в контрольной группе, как и в экспериментальной, показатели пассивных разгибаний со временем улучшаются. Но, ни у одного человека полное восстановление подвижности в суставе за исследуемый период не произошло. Показатели улучшились с $10 - 15^\circ$ до $2 - 5^\circ$.

Показатели активных разгибаний имеют четкую динамику к постепенному увеличению амплитуды движений. Если через неделю после операции в экспериментальной группе они колебались в пределах $29 - 35^\circ$, то через 7 недель у 5 травмированных восстановились до нормы. Через 8 недель после операции практически во всей группе показатель восстановился до нормы и только у одного человека составил 1° .

В контрольной группе наблюдалось постепенное уменьшение угла от $30 - 35^\circ$ через неделю после операции до $4 - 13^\circ$ через 8 недель после операции. Но, ни у одного человека полное восстановление подвижности в суставе за исследуемый период не произошло.

В отличие от разгибаний, сгибание считается тем лучше, чем больше его величина. Через неделю после операции подвижность коленного сустава в экспериментальной группе была ограничена $58 - 63^\circ$. За исследуемый период она постепенно восстановилась до $125 - 135^\circ$.

В контрольной группе через неделю после операции величина амплитуды сгибаний была почти такой же, как и в экспериментальной – $55 - 60^\circ$. Постепенно она улучшилась до $120 - 130^\circ$, что все таки меньше, чем в экспериментальной.

По литературным данным общий объем сгибания и разгибания в коленном суставе составляет $130 - 135^\circ$ [4]. Поэтому можно считать, что в экспериментальной группе подвижность сустава восстановилась до нормы. В контрольной группе за это время наблюдалось постепенное увеличение угла от $65 - 70^\circ$ до $125 - 130^\circ$. Как видим, подвижность коленного сустава в контрольной группе за период реабилитации значительно улучшилась, но не достигла уровня экспериментальной группы.

Такие значения показателя пассивных сгибаний в коленном суставе через 8 недель (в экспериментальной группе среднее значение показателя $134,7^\circ$, в контрольной группе – $128,9^\circ$) показывают, что если не работать над травмированным суставом, то он сам не восстановится полностью.

Сравнение динамики изменений в обеих группах свидетельствует о том, что позитивных изменения ранее состоялись у представителей экспериментальной группы. Так, значительное улучшение активных разги-

баний в экспериментальной группе наблюдалось с самого начала реабилитации, тогда которую контрольной – только с 4 – й недели. Еще более резкие различия пассивных разгибаний: в экспериментальной группе восстановление происходило динамично, начиная с 1 – ой по 6 – ю недели, когда показатели пришли в норму, тогда как в контрольной группе в течение 1 – го месяца изменения были маленькими и незначительными и только с 5 – й недели темпы улучшения подвижности несколько увеличились. Динамика сгибаний в обеих группах более разнообразна, чем разгибаний, но и при активном, и при пассивном сгибании положительные изменения раньше начинаются и приводят к лучшему результату в экспериментальной группе, чем в контрольной.

Таким образом, использование реабилитационного комплекса приводит к более раннему восстановлению подвижности коленного сустава.

Для восстановления подвижности и предотвращения атрофии мышц в травмированном коленном суставе есть необходимость применять специальную программу реабилитации, разработанную специалистами по физической реабилитации адекватно повреждений при конкретной травме. Полное восстановление без применения реабилитационных мероприятий невозможно. Предложенная схема проведения ЛФК с травмированными суставами хорошо зарекомендовала себя в системе реабилитации спортсменов после артроскопии коленного сустава и может быть рекомендована для широкого использования в спортивной медицине.

Дальнейшие исследования предполагают разработку программ физической реабилитации спортсменов при травмах нижних конечностей.

Литература

- 1. Никкол А.А.** Лечение нестабильности коленного сустава / А.А. Никкол, Л.А. Гарновская. // Ортопедия, травматология и протезирование. – 1989. – №8. – С. 9 – 12.
- 2. Гиршин С.** Коленный сустав (повреждения и болевые синдромы). / С. Гиршин, Д. Лазишвили. – М.: НЦССХ им. А.М. Бакулева РАМН, 2007. – 352с.
- 3. Готовцев П.И.** Лечебная физическая культура и массаж. / П.И. Готовцев, А. Д. Субботин, В.П. Селиванов. – М.: Медицина, 1987. – 304 с.
- 4. Дубровский В.И.** Спортивная медицина. / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд – во центр ВЛАДОС, 1998. – 445 с.
- 5. Кобелев С. Ю.** Физическая реабилитация лиц с травмой грудного и поясничного отделов позвоночника и спинного мозга. / С.Ю. Кобелев. – Львов: Методическое пособие, 2005. – 90 с.

E. Astashova, A. Limonchenko.

THE MAIN METHODS OF REHABILITATION OF ATHLETES AFTER INJURIES OF THE KNEE.

The article is devoted to one of the main problems of physical rehabilitation of athletes playing and difficult-coordinating sports after injuries of the knee joint.

Key words: *rehabilitation, knee joint, exercise therapy, mobility, extension, experimental and control groups.*

УДК 796.799



Бабушкин Геннадий Дмитриевич,
доктор педагогических наук, профессор кафедры
теории и методики физической культуры и спорта,
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный
университет физической культуры и спорта»
г. Омск, Россия,
gena41@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ НАЧИНАЮЩИХ ТЕННИСИСТОВ НА ОВЛАДЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ

В статье представлены результаты исследования овладения техническими действиями начинающими теннисистами в возрасте 5-10 лет. Приведены результаты изучения сформированности ряда индивидуально-психологических особенностей юных теннисистов: темперамента, свойств нервных процессов (силы, подвижности, уравновешенности), волевых качеств, рефлексивности, координационных способностей. Изучен процесс овладения теннисистами ряда технических действий. Показано влияние некоторых индивидуально-психологических особенностей личности юных теннисистов на длительность и качество овладения основными техническими действиями.

Ключевые слова: *начинающие теннисисты, технические действия, обучение, индивидуально-психологические особенности, влияние.*

Постановка проблемы. Владение и совершенствование технических действий всегда было и остается одним из важнейших видов подготовки теннисистов. С помощью хорошей и правильной техники движений в соревнованиях можно компенсировать не только показатели антропометрических данных (рост, вес), но часто и снижение уровня физических возможностей, а именно: силы, быстроты, гибкости, выносливости, связанное, например, с возрастом, утомлением или травмой. Имеющийся у спортсмена арсенал технических приемов позволяет реализовать тактические замыслы, способные, принести очки и победу в целом. Поэтому интерес к освоению и совершенствованию техники движений оправдан со стороны всех участников учебно-тренировочного процесса.

Технику ударов в теннисе трудно освоить, не обладая ловкостью, силой, быстротой. Кроме того физически подготовленный спортсмен способен выдерживать и большую психическую напряженность матчей, когда счет идет очко в очко, гейм в гейм. При этом, степень развития физических и психологических качеств в значительной мере, определяет уровень достижения спортсмена.

Анализ научно-методической литературы, посвященной вопросам современного тенниса [2, 3, 4, 5 и др.] и значению психологических качеств в овладении избранным видом спорта свидетельствует о том, что вопросу взаимосвязи воспитания физических и психологических качеств теннисиста с обучением его техническим элементам тенниса на начальном этапе подготовки не уделено должного внимания. В научно-методической литературе отмечается также о влиянии индивидуально-психологических особенностей на рост спортивного мастерства в некоторых видах спорта [6, 8]. Мы полагаем, что такое влияние может быть выявлено и при технической подготовке юных теннисистов. Однако, в доступной литературе этот вопрос не отражен, что осложняет работу тренера по подготовке юных теннисистов на начальном этапе обучения.

Анализ степени изученности проблемы овладения техническими действиями юных теннисистов свидетельствует о недостаточном освещении в литературе вопросов, посвященных изучению влияния индивидуально-психологических особенностей на овладение техническими действиями [9, 10, 11]. В этой связи разработка обозначенной проблемы является актуальной для теории и методики спортивной тренировки.

Научная новизна результатов исследования состоит в следующем: изучено влияние некоторых индивидуально-психологических особенностей юных теннисистов на быстроту и качество овладения техническими действиями; определены факторы, оказывающие влияние на успешность овладения техническими действиями.

Теоретическая значимость полученных результатов заключается в дополнении положений теории спортивной тренировки новыми данными относительно значения индивидуально-психологических особенностей личности при обучении новым техническим действиям.

Практическая значимость полученных в ходе исследования результатов заключается в том, что знание индивидуально-психологических особенностей личности начинающих теннисистов позволяет учитывать их значение при обучении теннисистов новым техническим действиям.

Цель исследования – изучить влияние некоторых индивидуально-психологических особенностей юных теннисистов в возрасте 5-10 лет на успешность освоения технических действий на начальном этапе подготовки.

Гипотеза исследования. Предполагается, что индивидуально-психологические особенности личности влияют на быстроту и качество овладения техническими действиями юных теннисистов в возрасте 5-10 лет на начальном этапе подготовки.

Задачи исследования:

1. Выявить индивидуально-психологические особенности личности юных теннисистов 5-10 лет.
2. Определить быстроту и качество овладения техническими действиями с учетом индивидуально-психологических особенностей личности юных теннисистов.

Методы и методики исследования. В работе были использованы следующие методы исследования: анализ научной литературы, анкетирование, беседа, педагогическое наблюдение, тестирование, лонгитудный метод, методы математической статистики. В исследовании выявлялись следующие индивидуально-психологические особенности личности юных теннисистов: тип темперамента, волевые качества, рефлексивность, сила нервной системы по возбуждению, ловкость, координационные способности.

Исследовательская работа проводилась на базе детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва центра игровых видов спорта

в отделении тенниса (МБУДО СДЮСШОР ЦИВС), в городе Новосибирске. В сборе материала принимал участие магистрант – тренер по теннису Е.С. Ненашкин. Проводилось наблюдение за овладением юными теннисистами основных технических действий. Для выявления индивидуально-психологических особенностей личности использовался ряд методик [1, 7, 8]. В исследовании приняло участие 10 человек в возрасте 5-10 лет, занимающиеся в группе начальной подготовки. В процессе тренировок юные теннисисты осваивали основные технические действия. Методом наблюдения, совместно с тренерским штабом, выявлялись особенности и качество их освоения. Выполнение технического действия 8 раз из 10 попыток считалось освоенным теннисистом.

Результаты исследования. Мы полагали, что на быстроту и качество овладения техническими действиями оказывают влияние выраженность свойств нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность). В этой связи нами была предпринята попытка выявления у юных теннисистов одного из свойств нервной системы – силы. Рассмотрим результаты исследования влияния силы нервной системы на успешность овладения техническими действиями (табл. 1).

По результатам, представленным в таблице 1, можно говорить о зависимости успешности освоения некоторых технических действий от уровня выраженности силы нервной системы. Так, уровень силы нервной системы не оказывает особого влияния на выполнение таких технических элементов, как крученный удар справа и слева, а также на резаные удары. Однако на успешное освоение ударов с лета, выполнения подачи и «смеша», уровень силы нервной системы оказывает достаточно заметное влияние.

Юные теннисисты с малым уровнем силы нервной в среднем затрачивают гораздо большее количество часов на освоение подачи и ударов с лета, чем спортсмены со средним и с большим уровнем силы нервной системы. Это можно объяснить тем, что выполнение подачи, смеша и ударов с лета, является достаточно трудоёмким процессом с технической точки зрения. Не каждый юный теннисист способен быстро понять и освоить эти элементы, поэтому их изучение проходит дольше и требует больших усилий от спортсменов. Таким образом, можно сделать заключение о том, что уровень силы нервной системы оказывает влияние на освоение технических приемов в теннисе.

Таблица 1

**Время, затраченное на овладение действиями с учетом силы
нервной системы (час)**

№	Теннисисты	Сумма	Тип НС	Справа	Слева	С. лёта справа и слева	С. лёта слева	Резаный справа и слева	Поддача и смехи
1	Д. К.	-17	средний	12	18	28	28	30	15
2	В. К.	-21	средний	25	30	42	44	40	22
3	С. Т.	-9	средний	22	24	34	34	52	18
4	К. Г.	-16	средний	10	12	30	30	38	12
5	Л. Т.	-23	средний	15	15	50	50	48	25
6	А. Т.	-5	большой	12	12	24	24	42	14
7	П. К.	-14	средний	8	8	16	16	14	12
8	М. Б.	-32	слабый	12	12	35	35	40	34
9	М. Х.	-19	средний	8	8	14	14	12	10
10	К. К.	-13	средний	16	16	30	30	34	40

Овладение техникой физических упражнений может быть обусловлено выраженностью волевой сферы юных теннисистов. Для проверки этого предположения был выявлен уровень сформированности волевых качеств (настойчивость, решительность, самостоятельность, инициативность). Результаты исследования представлены в таблице 2. Исследование влияния волевых качеств на успешность освоения техническими действиями показало следующее. По результатам, приведенным в таблице 2, можно говорить о влиянии на успешность освоения технических действий степени выраженности некоторых волевых качеств. Такие волевые качества, как настойчивость, самостоятельность и инициативность являются значимыми качествами любого спортсмена в достижении успеха. Однако, как видно из полученных результатов, по отдельности эти качества не являются определяющими в успешности освоения технических действий в теннисе. По-видимому, при выполнении технических действий вне соревновательной деятельности не представляет собой высокой сложности для юных теннисистов, так как воля проявляется на фоне

утомления и преодоления препятствий, трудностей. Решительность в юном возрасте оказывает, пожалуй, негативное влияние на спортсменов. Спортсмены такого склада характера, обычно считают свои действия абсолютно правильными, и не хотят слушать чужого мнения. Критические замечания других, вызывают у них раздражение, что на начальном этапе тренировок является абсолютно недопустимым, ведь спортсмен должен внимательно слушать и выполнять все указания тренера. Поэтому спортсмены с высоким проявлением такого волевого качества достаточно долго осваивают элементы техники. Следовательно, по результатам проведенного исследования можно сделать вывод о том, что некоторые волевые качества способны оказывать влияние на освоение технических приемов, что указывает на необходимость своевременного воспитания волевых качеств у юных теннисистов.

Теннис такой вид спорта, в котором координационные способности могут занимать ведущее значение при овладении техническими действиями и выполнении разученных действий на соревнованиях. Для проверки этого предположения у теннисистов были выявлены уровень развития координационных способностей и ловкости (табл. 3).

Таблица 2

Количество часов, затраченное на овладение действиями с учетом выраженности волевых качеств у юных теннисистов

№	Теннисисты	Настойчивость	Решительность	Самостоятельность	Инициативность	Справа	Слева	Слёта справа и слева	Резаный справа и слева	Подача и смеи
1	Д. К.	8	8	7	7	12	18	28	30	15
2	В. К.	7	7	6	8	25	30	42	40	22
3	С. Т.	7	8	7	8	22	24	34	52	18
4	К. Г.	8	8	8	7	10	12	30	38	12
5	Л. Т.	8	8	7	8	15	15	50	48	25
6	А. Т.	6	7	4	9	12	12	24	42	14

7	П. К.	7	7	8	9	8	8	16	14	12
8	М. Б.	5	6	7	8	12	12	35	40	34
9	М. Х.	6	4	6	7	8	8	14	12	10
10	К. К.	9	8	7	9	16	16	30	34	40

Исследование влияния координационных способностей и ловкости на успешность освоения техники движений юными теннисистами показало следующее. Во всех спортивных играх, в том числе и в теннисе высокую значимость при освоении и выполнении освоенных спортивных действий имеет выраженность координационных способностей и ловкости. Мы полагаем, что быстрота освоения технических действий в теннисе зависит от степени выраженности у юных спортсменов координационных способностей и ловкости. Проведенное нами исследование подтвердило наше предположение. Зависимость успешности освоения технических элементов от уровня координационных способностей и ловкости показана в таблице 3. Чем выше уровень развития координационных способностей у теннисистов, тем меньше времени они затрачивают на овладении новыми действиями.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что высокий уровень развития ловкости у юных теннисистов, способствует быстрому овладению техническими действиями, о чем свидетельствует малое количество тренировочных часов, затрачиваемых на изучение технического действия. Спортсмены с низким уровнем развития этого качества затрачивает существенно большее количество времени на освоение технических действий. Полученные результаты подтверждают выдвинутое нами предположение о значимости ловкости при овладении новыми техническими действиями в теннисе, что указывает на необходимость включать в тренировочные занятия упражнения для развития ловкости.

Таблица 3

Уровень развития координационных способностей и ловкости юных теннисистов и количество часов, затраченное на овладение некоторыми техническими действиями

№	Теннисисты	Координация		Ловкость		Справа	Слева	С лёта справа и слева	Резаный справа и слева	Подача и смеш
		Лучшая попытка, градусы	Оценка	Лучшая попытка, см	Оценка					
1.	Д. К.	360	Хор.	35	Низкий	12	18	28	30	15
2.	В. К.	275	Хор.	34	Низкий	25	30	42	40	22
3.	С. Т.	280	Хор.	25	Низкий	22	24	34	52	18
4.	К. Г.	315	Хор.	25	Низкий	10	12	30	38	12
5.	Л. Т.	190	Удовл.	38	Низкий	15	15	50	48	25
6.	А. Т.	390	Отл.	17	Средний	12	12	24	42	14
7.	П. К.	345	Хор.	17	Средний	8	8	16	14	12
8.	М. Б.	365	Отл.	20	Средний	12	12	35	40	34
9.	М. Х.	320	Хор.	31	Низкий	8	8	14	12	10
10.	К. К.	185	Удовл.	32	Низкий	16	16	30	34	40

Важнейшим индивидуально-психологическим качеством юного спортсмена является тип темперамента. Темперамент личности с физиологической точки зрения обусловлен типом высшей нервной деятельности человека и проявляется в характере поведения человека, в степени его жизненной активности. Влияние темперамента на результаты

спортивной деятельности показано в ряде психологических исследований. В ряде исследований, проведенных в различных видах спорта, показано существенное влияние темперамента: на выбор вида спорта; на овладение упражнениями; на результативность соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации. В этой связи мы предприняли попытку изучения типа темперамента у юных теннисистов и определения его влияния на овладении техническими действиями. Проведенное нами исследование влияния типа темперамента на успешность освоения техники движений юными теннисистами показало следующее. На основании имеющихся исследований в этом направлении можно предположить, что тот или иной тип темперамента оказывает влияние на освоение техники в теннисе на начальном этапе подготовки. Полученные нами результаты подтверждают это предположение (табл. 4).

Зависимость успешности освоения технических элементов от типа темперамента заметна по данным, приведенным в таблице 4. Анализируя полученные результаты, можно сказать, что на успешность освоения технических элементов такие типы темперамента как холерик и меланхолик не являются определяющими. Однако сангвиники менее успешны в освоении технических элементов, это можно объяснить тем, что такому типу личности характерны нетерпеливость, невнимательность, непоседливость, поверхностность и даже непостоянство. Это отрицательно сказывается на тренировках. Что касается представителей флегматического типа темперамента, то они лучше осваивают такие технические элементы, как удары с лёта и резаные удары. Эти удары являются сложными по исполнению, что хорошо подходит для флегматиков, которых отличает упорство и настойчивость в работе, спокойствие и уравновешенность. Следовательно, можно сделать вывод о том, что типы темперамента у юных теннисистов по-разному оказывают влияние на освоение новых технических действий.

Важным качеством спортсмена является рефлексивность. Особенно высокую значимость это качество занимает в спортивных играх, под которым понимается отражение в своем сознании действий соперника и партнера по игре и построение на этой основе своих действий.

Таблица 4.

Выраженность типа темперамента юных теннисистов и количество часов, затраченное на овладение действиями

№	Имя	Холерик	Флегматик	Меланхолик	Сангвиник	Справа	Слева	С лёта справа и слева	Резаный справа и слева	Подача и смеи
1	Д. К	14	13	<u>15</u>	<u>15</u>	12	18	28	30	15
2	В. К.	12	<u>17</u>	13	<u>17</u>	25	30	42	40	22
3	С. Т.	<u>18</u>	15	17	16	22	24	34	52	18
4	К. Г.	11	13	12	<u>18</u>	10	12	30	38	12
5	Л. Т.	14	13	12	<u>18</u>	15	15	50	48	25
6	А. Т.	13	13	13	<u>20</u>	12	12	24	42	14
7	П. К.	13	12	10	<u>19</u>	8	8	16	14	12
8	М. Б.	<u>18</u>	14	16	<u>18</u>	12	12	35	40	34
9	М. Х.	19	19	<u>20</u>	9	8	8	14	12	10
10	Ксюша К.	12	<u>19</u>	13	17	16	16	30	34	40

Данное качество в большей степени проявляется в соревновательной деятельности, в двусторонней игре, как в одиночном, так и в парном разряде. В своем исследовании мы предположили, что уровень развития рефлексивности не будет оказывать существенного влияния на овладении техническими действиями юными теннисистами. Следует отметить, что у юных теннисистов преобладает низкий уровень развития рефлексивности, что, по-видимому, является естественным.

Полученные нами результаты в ходе исследования влияния качества рефлексивности на успешность освоения техники движений у юных теннисистов выявило недостаточно значимое влияние этого качества. Зависимость влияния рефлексивности на успешность освоения техники представлена в таблице 5. Уровень развития рефлексивности на изучение ударов справа, слева, «смеша» и подачи не оказывает существенного влияния. Видимо, в таких действиях рефлексивные процессы

не проявляются. Что касается изучения подрезанных ударов и ударов с лета, то чем выше уровень рефлексии, тем успешнее их освоение. Эти удары являются в теннисе достаточно сложными с технической точки зрения, поэтому при начальном их изучении наблюдается огромное количество ошибок в техническом исполнении.

Таблица 5

Уровень развития рефлексивности юных теннисистов и количество часов, затраченное на овладение действиями

№	Теннисисты	Сумма	Перевод в стены	уровень	Справа	Слева	С лета справа и слева	Резаный справа и слева	Подача и смеш
1	Д. К.	101	2	<u>низкий</u>	12	18	28	30	15
2	В. К.	117	4	<u>средний</u>	25	30	42	40	22
3	С. Т.	104	2	<u>низкий</u>	22	24	34	52	18
4	К. Г.	93	2	<u>низкий</u>	10	12	30	38	12
5	Л. Т.	89	1	<u>низкий</u>	15	15	50	48	25
6	А. Т.	102	2	<u>низкий</u>	12	12	24	42	14
7	П. К.	118	4	<u>средний</u>	8	8	16	14	12
8	М. Б.	98	2	<u>низкий</u>	12	12	35	40	34
9	М. Х.	106	2	<u>низкий</u>	8	8	14	12	10
10	К. К.	123	5	<u>средний</u>	16	16	30	34	40

Заключение. Выявлен уровень проявления ряда индивидуально-психологических особенностей личности у юных теннисистов, свидетельствующий о недостаточном их развитии. Выявлено влияние некоторых индивидуально-психологических особенностей юных теннисистов на быстроту и качество овладения техническими действиями. Установлено, что наибольшее положительное влияние на успешность овладения техническими действиями оказывают высокий уровень развития координационных способностей и ловкости юных спортсменов, высокий уровень силы нервной системы по возбуждению.

Литература

1. **Бабушкин Г.Д.** Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов: учебное пособие Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев. – Омск: СибГУФК, 2015. – 228 с. 2. **Генеральная линия развития современного тенниса** [Электронный ресурс] // Теннис. – Режим доступа: <http://tennisport.com.ua/2012/05/generalnaya-liniya-razvitiya-sovremennogo-tennisa/>. – (Дата обращения: 15.03.2018). 3. **Григорьева О.В.** Факторы успешности в большом теннисе / О.В.Григорьева // Международный научно-исследовательский журнал.– 2012.– № 5.– С. 86-88. 4. **Губа В.П.** Влияние морфобиомеханических характеристик на надежность соревновательной деятельности юных теннисистов / В.П. Губа, А.Б. Самойлов //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 2. – С. 33–36. 5. **Губа В.П.** Особенности подготовки юных теннисистов / В.П. Губа, Ш. А. Тарпицев, А. Б. Самойлов. – М.: Спорт Академ Пресс, 2003. – 132 с. 6. **Иванова Т.С.** Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса теннисистов 14-16 лет на основе учета их индивидуально-психологических особенностей и технико-тактической подготовленности / Т.С. Иванова, Л.Ю. Иванов, Т.К. Нгуен // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 2. – С. 73–76. 7. **Карпов А.В.** Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А.В. Карпов // Психологический журнал. – Москва, 2003. – Т. 24. – № 5. – С. 45–57. 8. **Райгородский Д.Я.** Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е.П.ильина (Теппинг-тест) / Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара, 2001. – С. 528-530. 9 **Советы начинающим.** Работа ног – основа основ теннисной техники [Электронный ресурс] // Теннисная энциклопедия от Игоря Ивицкого.– Режим доступа: <http://tennis-i.com/sovety-nachinayushchim/rabota-nog-osnova-osnov-tennisnoj-tehniki.html>.– (Дата обращения: 24.03.2018). 10. **Советы начинающим.** Какой бэкхенд лучше: одноручный или двуручный [Электронный ресурс] // Теннисная энциклопедия от Игоря Ивицкого.– Режим доступа: <http://tennis-i.com/sovety-nachinayushchim/kakoj-bekkhend-luchshe-odnoruchnyj-ili-dvuruchnyj.html>. – (Дата обращения: 24.03.2018). 11. **Теннисная энциклопедия.** Топ-10 исполнителей подачи [Электронный ресурс] // Теннисная энциклопедия от Игоря Ивицкого.– Режим

доступа: <http://tennis-i.com/tennisnaya-entsiklopediya/interesnye-fakty/top-10-ispolnitelej-podach.html> . – (Дата обращения: 20.03.2018).

G. Babushkin

**INFLUENCE OF INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL
CHARACTERISTICS OF NOVICE TENNIS PLAYERS ON
MASTERING TECHNICAL ACTIONS**

The article presents the results of a study of mastering technical actions by novice tennis players at the age of 5-10 years. The results of studying the formation of a number of individual psychological characteristics of young tennis players: temperament, properties of nervous processes (strength, mobility, balance), volitional qualities, reflexivity, coordination abilities. The process of mastering a number of technical actions by tennis players is studied. The influence of some individual psychological characteristics of young tennis players on the duration and quality of mastering the main technical actions is shown.

Keywords: *novice tennis players, technical actions, training, individual psychological characteristics, influence.*

УДК 373.5.016: 796.853.26



Багно Ксения Алексеевна,
студент 5 курса,
Центральный филиал Российского
государственного университета правосудия
г. Воронеж, Россия
kseniabagno@yandex.ru



Смольникова Елена Сергеевна,
студент 5 курса
Центральный филиал Российского
государственного университета правосудия
г. Воронеж, Россия
len.smolnikowa@yandex.ru



Кузнецов Борис Вячеславович,
доцент кафедры физической культуры,
кандидат педагогических наук
Центральный филиал Российского
государственного университета правосудия
г. Воронеж, Россия
boriskuzne37ov@yandex.ru

О ДОСТИЖЕНИИ ГЕНДЕРНОГО РАВЕНСТВА В СПОРТЕ

В статье рассматривается деятельность международных спортивных организаций для достижения гендерного равенства в современном олимпийском спорте. Проводится анализ событий, произошедших до и после принятия рекомендации о достижении гендерного равенства в рамках стратегии развития Олимпийского движения «Повестка дня

2020», принятой на 127 сессии Международного олимпийского комитета в Монте-Карло. Представлено рассмотрение вопроса сегодняшней ситуации, с участием людей трансгендеров, в спортивных соревнованиях разного уровня.

Ключевые слова: гендерное равенство; Международный Олимпийский комитет, Организация Объединенных Наций, олимпийские игры; международный спорт; стереотипы в спорте; спортсмены-трансгендеры.

В современном мире спорт стал важнейшим фактором международных отношений, охватывающим все стороны жизни человека и общества. Спорт объединяет мужчин и женщин различных возрастов, национальностей, религий, взглядов, решая гуманистические задачи, среди которых важнейшей является проблема гендерного равенства. На сегодняшний день остаётся нерешённой проблема существования гендерных стереотипов, которые выступают барьером на пути роста спортивного мастерства спортсменов.

Процесс интеграции женщин в спортивную деятельность происходил достаточно долго. 100 лет назад «слабый пол» был исключен из спортивно массовых мероприятий, и соревнований по женским видам спорта не было. [2, с. 36].

В Олимпийских играх 1896 года женщинам не разрешалось участвовать, в 1908 году они были допущены только к стрельбе из лука, в 1912 году к теннису, прыжкам в воду и плаванию. Спортивное участие обоих полов отражает гендерные стереотипы, т. е. возможности и ограничения для женщин и мужчин в разные исторические периоды

При этом спортивные мероприятия и способ, как, где и в каком контексте они представлены, всегда включают в себя определение пола заинтересованных сторон. Однако спорт основан не только на данных гендерных механизмах, но и может привести к развитию новых гендерных идеалов и практик. Такими были лыжи и теннисные виды спорта, к которым женщина в 1920-х теперь была допущена, и на сегодняшний день может принимать участие в соответствии с последними трендами в соревнованиях по кроссфиту. Тем не менее, активная интеграция женщин в спорт не обязательно означает их абсолютное признание в так называемой «мужской среде», поскольку одни и те же виды спорта, например, бокс, оцениваются по-разному в зависимости от того, осуществляется ли оно мужчинами или женщинами. Во многих дисциплинах, например, в

футболе, женщины могут рассчитывать только на часть доходов, которые получаю мужчины, а есть и те, например, автомобильные гонки, которые до сих пор «принадлежат» последним [3, с. 165].

Важным шагом в решении проблем женского равенства в спорте стала Брайтонская Декларация «Женщины и спорт» (1994 г.), принятая конференция в Брайтоне (Великобритания), она была организована британским спортивным советом при поддержке Международного Олимпийского комитета (далее МОК). В качестве важнейшей задачи международного спортивного движения формулировалось искоренение всех форм дискриминации женщин и привлечения их к участию в руководстве спортивными организациями на разных уровнях и в любых должностях.

Значительна роль Организации Объединенных Наций, которая документально закрепила положение о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин. Много лет в мировом сообществе идут дебаты о положении женщин в международном спортивном движении, их праве заниматься традиционно мужскими видами спорта, расширении женской олимпийской программы, возможности женщин занимать руководящие посты в международных спортивных федерациях, национальных олимпийских комитетах и непосредственно в Международном олимпийском комитете.

Международные спортивные организации, в частности МОК, видят свою задачу равноправия женщин в спорте практически решенной. На 127 сессии МОК, состоявшейся в декабре 2014 года, в рамках «Повестки дня 2020» была принята Рекомендация 11 о необходимости достижения гендерного равенства. Текст п.1 Рекомендации гласит: «МОК совместно с международными федерациями должен добиваться того, чтобы женщины составляли 50% участников Олимпийских игр. МОК должен стимулировать привлечение женщин в спорт, предоставляя им возможности участия в Олимпийских играх». Текст п.2 Рекомендации 11 гласит: «МОК должен поощрять включение в программу Игр соревнований со смешанными командами» [6, с. 460]. Так, под девизом «Гендерное равенство в спорте» прошли зимние юношеские Олимпийские игры-2020 в Лозанне, на которых представили практически равное количество юношей и девушек, кроме того были добавлены новые виды спорта, представляющие девушек. На зимних Олимпийских играх в Пекине в 2022 г. доля женщин участниц возрастет до 45,4% (в рекордных 46 видах программы).

Разные призовые фонды часто объясняют разные популярностью мужских и женских соревнований. Такие сюжеты не новы, спровоциро-

ваны сложившимися представлениями о типичных «мужских» и «женских» видах спорта, убеждениями, что хорошо или плохо для женщин. Традиционные представления о женских видах спорта устойчивы и не нарушают сложившийся уклад. А это значит, что в виды спорта, которые представляются «неженскими», спонсорами вкладывается меньше денег, они менее популярны у зрителей, это влечет за собой менее активное развитие того или иного вида спорта [1, с. 246].

В последние годы довольно популярна андрогенная теория спорта. Согласно которой спорт способствует проявлению общих для мужчин и женщин качеств, тем самым он уравнивает их в правах; даже подчеркивается, что спортсмен не имеет пола. У квалифицированных спортсменов происходит снижение половых различий даже на уровне физиологии.

Одним из подтверждений того, что проблема гендерного равенства в современном олимпийском спорте до настоящего времени остается нерешенной, является промежуточное определение МОК, которое предусматривает право спортсменов-трансгендеров выступать на любых соревнованиях, включая Олимпийские игры, без обязательной операции по смене пола. Согласно решению Специальной комиссии, собравшейся под эгидой МОК в ноябре 2015 года, гендерные критерии определяют допуск лишь к женским соревнованиям. Первый критерий предполагает заявление спортсмена о принадлежности к социальному полу, после чего наступает мораторий на его изменение в течение четырех лет. Второй критерий предполагает наличие тестостерона в сыворотке крови ниже 10 нмоль/л в течение 12 месяцев, предшествующих соревнованию. В случае невыполнения установленных требований право спортсмена участвовать в соревнованиях среди женщин будет приостановлено на 12 месяцев [4, с. 87].

По нашему мнению, МОК с одной стороны декларирует необходимость обеспечения справедливой состязательности спортсменов-трансгендеров, устанавливая критерии допуска к участию в соревнованиях для данного контингента, а с другой стороны создает предпосылки для оспаривания подобной практики со стороны большинства спортсменов, тренеров, врачей и других субъектов спортивной деятельности. Подобные прецеденты происходят и по сей день.

Так в октябре 2018 года по итогам, проходившего в Лос-Анджелесе чемпионата мира по велоспорту UCI Masters среди женщин в возрасте от 35 до 44 лет победу одержала спортсмен-трансгендер **Рэйчел Маккиннон**. По сообщениям СМИ в социальных сетях разгорелась широкая

дискуссия о том, насколько справедливо участие в соревнованиях среди женщин спортсменки, которая ранее была мужчиной. Таким образом, не смотря на шаги, которые предпринимает МОК и МСФ для обеспечения гендерного равенства в спорте в заключении следует констатировать, что современная политика международных спортивных организаций в этом вопросе, во-первых, противоречит объективному историческому опыту развития спорта и, во-вторых, расшатывает принцип справедливой состязательности. Вместе с тем, очевидно, что механическое расширение женской части олимпийской программы осуществляется вне его должного научного обоснования в свете проблемы полового диморфизма [5, с. 308].

Таким образом, тема гендерного равенства, несмотря на то, что она является приоритетной и существенной, неоднозначна и противоречива, а достижение действительного гендерного равенства в спорте поможет решить целый ряд гуманитарных задачи международной жизни. Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач, стоящих перед мировым сообществом:

- создание нормативно-правовой базы, нацеленной на достижение равенства;
- борьба со стереотипами в спорте;
- доступность занятий спортом и физической культурой для всех уязвимых групп населения и сексуальных меньшинств.

Литература

- 1. Винер И.Ю.** Гендерные различия между мужчиной и женщиной / И.Ю. Винер, Л. А.Моисеева // Человек. Искусство. Вселенная. – 2016. – № 1. – С. 241–247.
- 2. Дамадаева А.С.** Специфика гендерной дифференциации личности в спорте / А.С. Дамадаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (68) – С. 35–39.
- 3. Ермилова В. В.** Гендерный феминизм в современном спорте: проблемы и противоречия / В.В. Ермилова, Э.Г. Путятова, В.А. Турянская // Перспективы науки. - 2019. - № 8 (119). - С. 163-168.
- 4. Кузнецов Б.В.** Содержание профессионально-прикладной физической подготовки / Б.В. Кузнецов, С.Н. Шуткин, В.А. Сморгчов // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. Сборник статей по материалам Всерос. науч.-практ. конф.: в 2-х ч. – Воронеж, ВИ ГПС МЧС России, 2012. – С. 85-89.
- 5. Олейник Е. А.** К вопросу трансгендерности в современном спорте / Е. А. Олейник, К. А. Бугаевский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 2 (180). - С. 304-310.
- 6. Скобликова Т.В.** Гендерная дифференциация

и её специфика в спорте / Т. В. Скобликова, М. Г. Подболотова // Развитие современного образования: теория, методика и практика. – 2015. – № 4 (6). – С. 460-461. 6. Усков **В.М.** К вопросу о проблемах соблюдения здорового образа жизни / В.М. Усков, Б.В. Кузнецов, Т.М. Кузнецова // Оздоровительная физическая культура молодёжи: актуальные проблемы и перспективы: матер. III междунар. науч-практ. конф. в 2-х ч.– Минск: БГМУ, 2018. – С. 362-366. 7. **Швачун О.А.** Роль здоровьесберегающих технологий в формировании физической культуры личности студента / О.А. Швачун, С.С. Михайлов, Б.В. Кузнецов // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: матер. Всерос. науч-практ. конф. с междунар. участ. в 2-х ч. – СПб.: СПбНИИФК, 2018. – С.170-172

K. Bagno, E. Smolnikova, B.V. Kuznetsov

ON ACHIEVING GENDER EQUALITY IN SPORTS

The article examines the activities of international sports organizations to achieve gender equality in modern Olympic sports. An analysis of events that occurred before and after the adoption of the recommendation on achieving gender equality in the framework of the Olympic movement's development strategy "Agenda 2020", adopted at the 127th session of the International Olympic Committee in Monte Carlo. The article presents an examination of the current situation with the participation of transgender people in sports competitions of different levels.

Keywords: *gender equality; international Olympic Committee, United Nations, Olympic games; international sport; stereotypes in sports; transgender athletes.*



Баймаков Григорий Станиславович,
аспирант кафедры естественно-научных дисциплин,
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный
университет физической культуры и спорта»
г. Омск, Россия



Горская Инесса Юрьевна,
профессор кафедры естественно-научных
дисциплин, доктор педагогических наук, профессор,
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный
университет физической культуры и спорта»
г. Омск, Россия
mbofkis@mail.ru

ОЦЕНКА УРОВНЯ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 8-9 ЛЕТ

Изучен уровень общей и специальной координационной подготовленности футболистов 8-9 лет. Выявлены значительные различия уровня общей координационной подготовленности юных футболистов в сравнении со средневозрастными нормами. В этой связи, использование нормативов для детей данного возраста при проведении тестирований с юными футболистами не целесообразно. Необходимо разработать специальные количественные нормативные критерии для использования в практике. Отдельные показатели общей координационной подготовленности юных футболистов требуют коррекции и акцентированного внимания в тренировочном процессе. Показатели специальной координационной подготовленности при выполнении тестов ведущей ногой свидетельствуют о достаточно высоком уровне результатов тестирования. Однако, выявлено, что результаты тестирования при выполнении тестов неведущей ногой значительно снижены. В этой связи, представ-

ляется эффективным подходом работа над снижением выраженности двигательной асимметрии в процессе координационной подготовки юных футболистов.

Ключевые слова: координационные способности, футболисты, уровень подготовленности, двигательная асимметрия.

Актуальность исследования. На современном этапе российские футболисты далеки от лидирующих позиций в мировом рейтинге команд. В этой связи, идет неустанный поиск инновационных педагогических решений, позволяющих уже на начальных этапах спортивной подготовки обеспечить эффективность тренировочного процесса. В первую очередь, необходимо создать полноценную базу для успешного овладения техническими приемами и технико-тактическими комбинациями. Определяющую роль в этом процессе играет уровень координационной подготовленности футболиста [1, 2, 3].

Несмотря на значимость координационной подготовки футболиста, а также достаточно обширный объем исследований в этом направлении, до настоящего времени наблюдается разрозненный характер информации, касающейся оценки и развития координационных способностей на разных этапах подготовки в этом виде спорта. Нет единого мнения по поводу информативных тестов для оценки уровня развития разных видов координационных способностей, в том числе специфичных для футбола, а также используемых в практике подходов развития и совершенствования координационной подготовленности футболиста. Это затрудняет практическую деятельность тренера, а также снижает эффективность процесса отбора, комплектования команд, педагогического контроля подготовленности футболиста. Уровень координационной подготовленности футболистов на практике оценивается по нескольким тестам (2-3), которые в большинстве своем носят комплексный характер, что не позволяет полноценно оценить разные виды координационных проявлений (реагирующие способности, пространственную ориентацию, способности к дифференцированию пространственных, силовых и временных параметров движения, равновесию, точности действий и перемещений). Нормативные критерии оценки разных показателей координационной подготовленности, имеющиеся в научных литературных источниках, в большинстве своем ориентированы на среднестатистического ребенка, не занимающегося спортом. В научной литературе по проблемам координационной подготовки футболиста

перечень используемых тестовых методик значительно различается у разных авторов, что затрудняет процесс сопоставления данных, их анализа, а также выбора наиболее подходящих тестов для использования в тренировочном процессе.

Цель исследования – оценка уровня координационной подготовленности футболистов 8-9 лет.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 32 футболиста 8-9 лет (стаж занятий 1 год). В исследовании применены методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, психомоторное тестирование (с использованием компьютерной программы «Спортивный психофизиолог», методы математической статистики.

Результаты исследования. Для оценки уровня координационной подготовленности юных футболистов использованы тесты, оценивающие способности к реагированию, сохранению равновесия, точности воспроизведения заданных параметров движения (силовых, пространственных), ориентации в пространстве, ритмических способностей. Использованы тесты, как для оценки общей координационной подготовленности, так и специфические тесты. Оценка общей координационной подготовленности свидетельствует, что по значительному количеству используемых тестов уровень развития координационных способностей футболистов значительно превышает средневозрастные нормы (табл. 1).

Таблица 1.

Показатели общей координационной подготовленности начинающих футболистов 8-9 лет ($X \pm \sigma$)

Показатель	$X \pm \sigma$	Соответствие уровню средневозрастных нормативов
Проба Ромберга, пяточно-носочная поза, с	73,80±17,38	Высокий уровень
Проба Ромберга, поза «Аист», с	4,30±1,12	Средний уровень
Время реакции на свет, мс	451,50±92,14	Средний уровень
Время реакции на звук, мс	422,79±75,42	Средний уровень
Время реакции слежения, мс	172,27±33,20	Высокий уровень

Точность воспроизведения заданной величины отрезков, величина ошибки, %	16,5±2,22	Высокий уровень
Точность воспроизведения силовых и пространственных параметров движения (½ от макс. прыжка в длину на одной ноге, ошибка, см)	11,4±2,6	Средний уровень
Теппинг-тест (ногой), max, кол-во раз за 10 с	75,15±12,40	Высокий уровень
Теппинг-тест, разница между max и min, кол-во раз	23,00±10,16	Низкий уровень
Теппинг-тест, сумма за 60 с, кол-во раз	382,08±61,32	Высокий уровень

По отдельным показателям выявлено соответствие средневозрастным нормам, в частности, по времени простой реакции (слухо-моторной и зрительно-моторной), что свидетельствует о необходимости оценки реагирующих способностей уже на этапе отбора ввиду их низкой «тренируемости». По показателю разницы между максимальным и минимальным количеством движений при выполнении теппинг-теста ногой у юных футболистов выявлен сниженный уровень результатов тестирования, что свидетельствует о недостаточном уровне развития ритмических способностей, низком уровне способности сохранения заданных стабильных темпо-ритмовых характеристик движения. При этом, показатели максимальной частоты движений ведущей ноги у футболистов находятся на высоком уровне.

Оценка уровня специальной координационной подготовленности юных футболистов проводилась при выполнении тестов ведущей и неведущей ногой для того, чтобы выявить выраженность двигательной асимметрии. Данный аспект тестирования важен ввиду того, что действия в футболе необходимо выполнять как ведущей, так и неведущей ногой с одинаковой эффективностью. Однако, на практике, в реальных условиях игры, как правило, игрок действует с «удобных» позиций, особенно в сложных ситуациях. Анализ результатов тестирования свидетельствует о том, что по большинству примененных тестов результаты выполнения неведущей конечностью (или в неведущую сторону) находятся на достоверно более низком уровне в сравнении с результативно-

стью выполнения ведущей конечностью (табл. 2).

Вывод. Проведенное исследование свидетельствует о значительных различиях уровня общей координационной подготовленности юных футболистов в сравнении со средневозрастными нормами. В этой связи, использование нормативов для детей данного возраста при проведении тестирований с юными футболистами не целесообразно. Необходимо разработать специальные количественные нормативные критерии для использования в практике. Отдельные показатели общей координационной подготовленности юных футболистов требуют коррекции и акцентированного внимания в тренировочном процессе.

Таблица 2

Показатели специальной координационной подготовленности начинающих футболистов 8-9 лет

Показатель	Конечность (нога)	$X \pm \sigma$	Выраженность асимметрии
Жонглирование мячом, кол-во раз	ведущая	$8,70 \pm 3,09^*$	43,7%
	неведущая	$4,90 \pm 1,68$	
Удары в заданную часть ворот 2x6 метров после ведения мяча, кол-во точных ударов из пяти предложенных	ведущая	$3,80 \pm 0,85^*$	23,7%
	неведущая	$2,90 \pm 0,86$	
Удары по воротам 1 метр на расстоянии 8 метров, кол-во точных ударов из пяти предложенных	ведущая	$3,30 \pm 1,23^*$	39,4%
	неведущая	$2,00 \pm 1,15$	
Примечание: * отмечены статистически значимые различия между результатами выполнения теста ведущей и неведущей конечностью			

Показатели специальной координационной подготовленности при выполнении тестов ведущей ногой свидетельствуют о достаточно высоком уровне результатов тестирования. Однако, выявлено, что результаты тестирования при выполнении тестов неведущей ногой значительно снижены. В этой связи, представляется эффективным подходом работа над снижением выраженности двигательной асимметрии в процессе координационной подготовки юных футболистов.

Литература

1. **Тарабрина Н.Ю.** Особенности влияния специальных средств фитнеса на скоростно-силовые и координационные показатели юных

футболистов / Н.Ю. Тарабрина, Е.Ю. Грабовская, Ю.А. Гетиков // Наука и спорт: современные тенденции. – Т. 10. – № 1, 2016. – С. 31–35.

2. Шамардин А.А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов (монография) / А.А. Шамардин. – Саратов: Научная Книга, 2008. – 239 с. **3. Шестаков М.М.** Изменение точности различения пространственных и силовых параметров движений у юных футболистов 13-15 лет под воздействием утомления / М.М. Шестаков, И.В. Кулекин, Ж.Г. Аникиенко, А.Г. Забуга // Физическая культура, спорт – наука и практика. – № 3. – 2019. – С. 26–33.

Vaimakov Grigory, Gorskaya Inessa,

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF COORDINATION PREPARATION OF FOOTBALL PLAYERS 8-9 YEARS

The level of general and special coordination preparedness of football players of 8-9 years is studied. Significant differences were revealed in the level of general coordination preparedness of young football players in comparison with average age norms. In this regard, the use of standards for children of this age when conducting tests with young football players is not advisable. Special quantitative regulatory criteria should be developed for use in practice. Some indicators of the overall coordination readiness of young football players require correction and emphasis in the training process. Indicators of special coordination preparedness when performing tests with the leading leg indicate a rather high level of test results. However, it was found that the test results when performing tests with an ignorant foot were significantly reduced. In this regard, it seems to be an effective approach to work on reducing the severity of motor asymmetry in the coordination process of young football players.

Key words: *coordination abilities, football players, level of preparedness, motor asymmetry.*



Бекназаров Абдурахмон Рахматович

Преподаватель Центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту при Министерстве физической культуры и спорта

Республики Узбекистан, Ташкент

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ В МИНИ- ФУТБОЛЕ

Хорошая техника в спорте подразумевает своевременную и скоординированную последовательность движений мышц в связи с чем можно утверждать, что координация движений является важной в определении итогов мини-футбольных матчей.

Ключевые слова: координация, упражнения, игры, упражнения с предметом, мини-футбол, координационная лестница, спортивно-прикладные упражнения, упражнения с предметами

К средствам развития координационных способностей относятся:

1. *Гимнастические упражнения* выполняются в определенных исходных положениях (сидя, лежа на спине, на животе, стоя на коленях и т.д.), с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью [2].

Упражнения бывают общеразвивающие, специальные, корректирующие, дыхательные, без предметов, с предметами, на снарядах и тренажерах.

2. *Спортивно-прикладные упражнения:* ходьба, бег, метание, прыжки, плавание.

3. *Игры:* малоподвижные, подвижные, спортивные, народные.

Гимнастические упражнения выполняются в определенных исходных положениях (сидя, лежа на спине, на животе, стоя на коленях и т.д.), с определенной амплитудой, скоростью, повторяемостью [10].

При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на развитие быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в пары, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по 2, 3, 4, делать повороты направо, налево, кругом на месте, в движении, ровняться, размыкаться [3].

Тренер должен использовать приемы, направленные на осмысленное выполнение упражнений (команды, объяснения, указания, зрительные ориентиры, элементы соревнования) [8].

С целью развития координации движений используется несколько методических способов, стимулирующих наиболее высокие проявления координации движений: - необходимые исходные положения;

- смену способов выполнения упражнений;
- изменения противодействия в парных упражнениях;
- изменение пространственных границ выполнения упражнения;
- зеркальные выполнения упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- сочетание известного и неизвестного в одном упражнении и др [7].

В частности, для развития функции равновесия можно рекомендовать комплексы упражнений, включающих совершение игровых действий стоя на одной ноге, совершение игровых действий в положении стоя на шаткой опоре (скейтборде, цилиндре, полусфере, корзинах для мячей) совершение игровых действий стоя на коленях.

После уверенного освоения игры на шаткой опоре можно рекомендовать их повторение с закрытыми глазами. Упражнения по развитию вестибулярной чувствительности: вращения с последующим удержанием равновесия; акробатические кувырки, перевороты, стойки на руках; прыжки с поворотом на заданный угол; напрыгивания и спрыгивания с возвышений и т. п.

Прыжки с поворотом и прыжки с (на) возвышения с фиксацией позы упругости после приземления также являются подводящими упражнениями для формирования игровой стойки. В упражнения по развитию вестибулярной функции должны быть включены перемещения с изменением направления движения и изменением скорости перемещения: челночный бег, подвижные игры с мячом [5].

Во всех видах упражнений, направленных на развитие ощущений от всех видов рецепторов: зрительных, слуховых, вестибулярных, мышечных веретен, сухожильных, суставных и тактильных рецепторов, могут применяться тренировочные задания двух видов: на оценку совершённого действия и на реализацию заданного целенаправленного движения. В качестве оцениваемых и заданных реализуемых параметров могут использоваться угловые величины, расстояния, угловые и линейные скорости, промежутки времени, частота и ритм совершения движений.

Для развития компенсаторного мышечно–суставного чувства могут применяться различные комплексы упражнений, включающие: отведение–приведение звеньев тела на заданный угол, совершение целевых действий с ограничением амплитуды, усилия, дозированием мышечных усилий, выполнение упражнений с заданной скоростью [12].

Упражнения по развитию чувства темпа и ритма выполняются с частотой собственных маятниковых и крутильных колебаний верхних конечностей и туловища игрока. Средняя частота колебаний равна 54 мин–1. Темп и ритм выполнения движений задается метрономом со световой индикацией или периодическими ударами в барабан, бубен, резкими свистками, которые обеспечивают воспроизведение звуковых сигналов, не только в области акустических частот, но и в области восприятия вибраций за счет костно–тканевой проводимости. Упражнения по развитию чувства времени заключаются в оценке и реализации промежутков времени качения или полета мяча; промежутков времени перемещения игрока на заданное расстояние, тестов по оценке продолжительности течения одной минуты и т.п. [4].

Упражнения с предметами занимают особое место в развитии координационных способностей. Использование предметов придает упражнениям:

- характер конкретных заданий (поднять, достать, дотянуться, захватить, удержать, переложить из одной руки в другую);
- делает понятной поставленную двигательную задачу, помогает контролировать свои действия;
- предметы развивают силу кисти руки, усиливают корригирующую функцию упражнений, особенно жесткие – обручи, палки, создающие эффект сопротивления;
- нестандартное оборудование способствует активизации двигательной деятельности детей, поскольку они проявляют интерес к различным новшествам, что стимулирует развитие глазомера, органов дыхания и развивает синхронность движений;
- активизируется деятельность анализаторных систем;
- при выполнении разнообразных упражнений с нестандартным оборудованием у детей преодолевается стереотип действия с ним [2].

Действия с предметами для развития координационных способностей в отличие от упражнений без атрибутов благодаря их наглядности осознаются и принимаются детьми как необходимые им и служат средством повышения мотивации [1].

Игры и упражнения с предметами развивают координацию движений, укрепляют мышцы плечевого пояса, развивают и укрепляют мелкие мышцы верхних конечностей, способствуют развитию глазомера, меткости, одновременно развиваются такие физические качества как быстрота, сила, ловкость.

Игры и упражнения с мячами различного веса и объема увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей рук; при ловле и бросании мяча, занимающийся действует обеими руками – это способствует развитию центральной нервной системы. Так же при систематических занятиях с использованием мячей активно развиваются и совершенствуются основные свойства нервной системы: сила, подвижность, уравновешенность. Игры и разнообразные упражнения с мячом способствуют быстрому восстановлению умственной работоспособности.

Также для развития координационных способностей рекомендуется использовать координационную лестницу. *Координационная лестница* – это тренажер, который представляет собой лестницу, сделанную из мягких строп и пластмассовых поперечных разделений. Часто используется в тренировочном процессе футбольных секций.

Лестница является снаряжением, нацеленным на активные спортивные упражнения. Лестница сконструирована таким образом, чтобы улучшить владение телом и увеличить скорость ног, а именно стопы и реакции мышц голенистопа. Она предполагает постоянное наращивание различных спортивных возможностей: быстроты, ловкости, скоростно – силовых качеств. Это связано с тем, что скоростные лестницы оказывают положительный эффект на различные элементы нервно – мышечного аппарата.

Тренируются как мышцы крупные поверхностные мышцы, так и глубокие, близко лежащие к скелету, которые образуют каркас опорно – двигательного аппарата. Упражнения на лестнице приводят к увеличению количества нервных импульсов мышцами вовлечения в работу все больше и больше моторных окончаний. Это помогает спортсмену быть быстрее, расторопнее, и подвижнее. Координационная лестница нужна для развития: скорости, быстроты одиночного движения, координации.

Координационная лесенка часто просто незаменима в подготовительной и начале основной части занятия. Благодаря координационной лестнице можно подкорректировать необходимые технические навыки и умения, которые необходимы в том или ином виде спорта, а также придать тонус мышцам, адаптироваться перед предстоящей скоростной работой.

Внимание в упражнениях на координационной лестнице больше важна правильность, а не скорость выполнения. Сначала нужно учиться делать как надо, а потом учиться делать как надо и в то же время – быстро. При выполнении упражнений обращать внимание на скорость работы рук, позволяющих увеличить частоту шага при беге. Невозможно бежать, двигая ногами с одной скоростью, а руками – с другой. Скорость должна быть одинаковой, соответственно, руки нужно тренировать одновременно с ногами и желательнее с необходимой амплитудой.

Практически все изменения направления движения связаны с понижением центра тяжести. Упражнения с координационной лестницей нужно выполнять на полу согнутых ногах, так центр тяжести будет распределен равномерно и выполняемые задания более эффективны и правильно выполнены.

Рекомендуется выполнять упражнения на координационной лестнице не более двух раз в неделю, этого вполне достаточно при интенсивных циклах упражнений.

Конкретные упражнения на тренировке подбираются в зависимости от поставленной задачи и подготовленности занимающихся.

Также с целью коррекции развития координационных способностей нужно использовать практически забытые старинные забавы «проворные мотальщики» и «билбоке» [9].

К спортивно – прикладным упражнениям для развития координационных способностей детей относятся:

- ходьба по веревке, бревну и т.д. (коррекция равновесия); дозированная ходьба по местности с различным рельефом; по лесенке.

- бег – упражнения общего воздействия, бег с различным положением стоп: при обычном беге ноги ставятся с пятки перекатом на всю ступню и переходом на носок. При беге на скорость – на носках. Дозировка бега: по 30–35сек. – 2–3 раза с чередованием с ходьбой; 2м – 5сек. Бег на выносливость в сочетании с разными видами движений: прыжками, подлезанием, проползанием, ходьбой по рукоходу и т.д. бег с высоким подниманием ног –10–20 секунд и повторяется по 2–3 раза. Для бега на перегонки в начале года дается дистанция 15–20 метров.

- прыжки – закрепление умений занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться. Учить сочетать отталкивание со взмахом рук. Дозировка до 120. При выполнении прыжков в длину с места и с высоты необходима страховка.

- метание – при выполнении упражнений в катании, перекатывании

мяча, обруча учить детей мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение соизмерять усилие мышечное, пространственные и временные параметры.

– ползание, лазание – ползание на четвереньках с толканием мяча головой под дугами, змейкой, преодолевая препятствия в сочетании с другими видами движений. Учить детей пролезанию в обруч разными способами (сверху, снизу, прямо, боком). Лазание по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами. Темп меняется тогда, когда дети хорошо усвоили способы передвижения (координации движений частей тела в сочетании с движениями всего тела) [11].

– упражнения в равновесии. Статистические упражнения – сохранение равновесия в положениях стоя на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге, в заданной позе. Все упражнения на равновесие проводятся вперед упражнений на развитие силы и выносливости. Эти упражнения требуют сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Использовать в работе природные условия (летом – ходьба по бревну, мостику, кочками; зимой – ходьба по снежному валу, скольжение по ледяной дорожке). Нужна страховка.

– динамические упражнения: прыжки на одной ноге с передвижением, резкое изменение направления бега, бег по гимнастической скамейке, бревну, буму [6].

Упражнения, направленные на воспитание координационных способностей, требуют высокого умственного и мышечного напряжения.

Поэтому необходимо применять их в начале учебно–тренировочного занятия и с большими интервалами отдыха, достаточными для восстановления.

Наиболее благоприятный возраст для воспитания координационных способностей – подростковый и детский, поскольку организм в это время наиболее пластичен.

В мини-футболе развитие координационных способностей, реализуется в методической последовательности: первоначально в учебной, а затем в тренировочной игре в облегченных, позже – в сложных условиях.

Первый этап – тренировка большинства моторных качеств и их вариантов, нацеленных на решение тактических заданий.

Второй этап – развитие координационных способностей, необходимых для правильного решения игровых ситуаций, т. е. умения выбирать правильный ход и его моторное исполнение в разных ситуациях и условиях.

Третий этап – развитие координационных способностей, необходимых для правильного технического выполнения тактических заданий в различных игровых ситуациях и действиях в противоборстве с противником. Почти во всех программах подготовки футболистов на первое место выдвигается овладение отдельными элементами техники, затем рекомендуется использовать их в условиях игры. Во время тренировок футболисты овладевают действиями, которые представляют собой единство технических умений, тактических способностей и компонентов физической подготовки, однако в отдельных необходимых случаях не запрещается и обучение отдельным действиям.

На тренировках, носящих состязательный характер, в любой форме неизбежно проявляются ошибки и недостатки, которые в дальнейшем устраняются с большим трудом. Их появление объясняется тем, что во время тренировок продолжают обращать внимание на специфическую технику движений, которые используются в игре. Концепции тренировок футболистов базируются на дидактике, особенно это касается двусторонней игры. Принято считать, что игра не складывается из отдельно изученных элементов техники и тактических навыков, а представляет собой единство факторов, тесно взаимосвязанных между собой.

Естественно, что приемами техники игры без препятствий футболисты овладевают быстрее, без стрессовых нагрузок, присущих игровым ситуациям, не нарушая последовательности подготовки, однако такое стандартное овладение упражнениями возможно только вне игры как способ индивидуальной подготовки или как одна из форм активного отдыха.

Выполнение таких упражнений преследует другую цель, поскольку находится в противоречии с основными требованиями к элементам, обеспечивающим результативную игру: умением быстро оценить ситуацию и сделать адекватный ей выбор технических и тактических способов, необходимых для решения игровых заданий (гол, победа и др.).

Из вышеперечисленного, с нашей точки зрения, выделяются следующие предложения:

- для развития координации у юных футболистов необходимо выполнять различного рода упражнения на все группы мышц, с собственным весом, с предметами и на тренажерах;

- обязательно играть в подвижные и спортивные игры, бегать.

Акцентировать внимание на три этапа:

- тренировка большинства моторных качеств и их вариантов, нацеленных на решение тактических заданий;

- умение выбирать правильный ход и его моторное исполнение в разных ситуациях и условиях;
- развитие координационных способностей, необходимых для правильного технического выполнения тактических заданий в различных игровых ситуациях и действиях в противоборстве с противником.

Список литературы

1. Андреев С.Н. Мини–футбол (многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах) / С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с. **2. Басов М.Ю., Володин А.В.** Игровые упражнения и их использование в технической подготовке юных футболистов// Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. 2016. № 1. С. 87–90. **3. Виленская Т.Е.** Физическое воспитание детей младшего школьного возраста / Т.Е. Виленская. – М.: Феникс, 2006. – 256 с. **4. Восканян М.Л.** Уровень физической подготовленности в группах начальной подготовки в мини–футболе // Современные образовательные технологии в мировом учебно–воспитательном пространстве. – 2017. –65–69 с. **5. Голомазов С.В., Чирва Б.Г.** Футбол. Проблема адаптации техники: методические разработки для тренеров.– М.: ТВТ Дивизион, 2013.– 31 с. **6. Губа В.П., Скрипко А.Н., Стула А.С.** Тестирование и контроль подготовленности футболистов: монография.– М.: Спорт, 2016.– 168 с. **7. Капустин, А.Г.** Развитие физических качеств средствами игровой деятельности / А. Г. Капустин // Физическая культура в школе. – 2016. – №: 1. –с. 15–19 **8. Левченко Е.С., Мирошник Д.Ю.** Совершенствование технической подготовки юных футболистов// Физическая культура и спорт в вузе: современные тенденции и практики: материалы Всероссийской научно–практической конференции. Научный редактор К. М. Смышнов. 2015. С. 142–145. **9. Луценко Е.В., Марина И.В.** Использование нестандартного оборудования в тренировках баскетболистов //Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2015. – Т. 2. – №. 4. – С. 257–259. **10. Никитушкин В.Г.** Многолетняя подготовка юных спортсменов. –Москва : Физическая культура, 2010. – 230 с. **11. Овчаров А.О., Махов С.Ю.** Современные системы тренировки футболистов //Наука–2020. – 2017. – №. 2 (13). **12. Теория и методика футбола:** учебник/ А.В. Антипова [и др].– М.: Спорт, 2015.– 568 с.

A.Beknazarov

MEANS AND METHODS OF DEVELOPMENT OF MOVEMENT COORDINATION IN MINI FOOTBALL

Lecturer at the Center for Scientific and Methodological Support, Retraining and Advanced Training of Specialists in Physical Culture and Sports at the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan, Tashkent

Abstract. Good technique in sports implies a timely and coordinated sequence of muscle movements, and therefore it can be argued that coordination of movements is important in determining the outcome of mini-football matches.

Keywords: *coordination, exercises, games, exercises with the subject, mini – football.*

УДК-796.05



Белоус Лариса Казбековна,
старший преподаватель
кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Майкопский государственный
технологический университет»
г. Майкоп, Россия
larisa_belous71@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

В статье рассматриваются и обсуждаются общие проблемы спортивной игры волейбол. В довольно обширной научной литературе проблеме природы волейбола, на наш взгляд, не уделяется должного внимания. Это рассматривается как обычная спортивная игра, которая в силу своей тривиальности не является предметом для такого рассмотрения. Однако это не соответствует реальному положению дел как по содержанию, так и по качеству подготовки спортсменов этого вида спорта. В последние годы развитие спорта и физической культуры стало одним из приоритетных направлений в политике государства. Но в этой системе есть и определенные недостатки которые можно и, главное, нужно устранять

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, волейбол, нагрузка, здоровье нации, физкультурно- оздоровительный комплекс, тренировка, физическая нагрузка.*

Функциональные возможности организма каждого человека расширяют постоянные занятия спортом. Спорт является одним из важнейших средств, участвующих в формировании личности: он способен воспитать волю и трудолюбие. Основная идея спорта кроется в соревновательной деятельности и подготовке к ней. Одной из главных целей этой идеи является достижение наивысших результатов во время участия в соревнованиях [2, 3, 4, 5].

Во время подготовки спортсмена реализуется система определенных и заранее спланированных физических упражнений, которые выполняются на специальных занятиях. *Спортивной тренировкой называется* процесс физического развития под контролем опытного педагога-тренера, который направлен на достижение спортсменом высоких результатов в процессе его спортивной деятельности. Тренированность определяется как приспособленность организма к определенным нагрузкам.

Долговременный процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть предоставлен в образе идущим друг за другом немаленьких стадий, включающих в себя долгий путь, связанный с возрастом и квалификацией спортсменов.

Спортивная тренировка – это процесс подготовки спортсмена до максимального уровня его подготовленности и достижения поставленного спортивного результата [1, 2].

Основополагающими направлениями подготовки являются физическая, морально-волевая, тактическая, техническая и теоретическая. Важность этих направлений невозможно переоценить и можно разобрать на примере волейбола:

Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет определенную специализацию на площадке. «Одной из важных задач в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно «выйти на мяч» - занять удобное исходное положение для приёма передачи, нападающего удара, блокирования». «Ведущую роль играют быстрота двигательной реакции, способность управлять временем движений, предугадывание действий партнеров и разгадка действий противника. Ребята, решившие заняться волейболом обязаны обладать этими качествами и развивать их. Подготовка волейболистов различного квалификационного уровня может быть значительно улучшена на основе целенаправленного планирования учебно-тренировочного процесса, учитывающего выбор адекватных возможностям организма спортсмена нагрузок, выявленных ранее [1, 2].

Согласно классификации физических упражнений, волейбол относится к первой группе видов с чрезвычайно активной двигательной активностью, результаты которой зависят от двигательных способностей спортсменов, выявляемых во время соревнований. Согласно методу определения результата спорта, волейбол относится к спортивным играм, где время спортивного матча не ограничено, и фиксируется только конечный результат. Дуэль характеризуется как игра с мячом, коллективный характер которого выражается ограниченным количеством касаний объекта игровой активности. Отмечается также роль технологии, поскольку она оценивается судьей.

Процесс долговременной подготовки волейболистов можно разделить на 3 периода: предподготовка, начало специализации и совершенствование. Долговременный процесс подготовки объясняется особенностями вида спорта, качеством подготовленности волейболистов. Определённой линии между периодами нет. Рассматривая вопрос о переходе к очередному периоду подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст волейболиста, качеством его физических данных, способность к продуктивному исполнению тренировок и нагрузок.

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой. В юношеском возрасте большое внимание уделяется силовой подготовке и специальной выносливости. Физическая подготовка складывается из общей и специальной, между которыми существует тесная взаимосвязь [1, 2].

Исследования в теории спорта показывают, что общая разносторонняя подготовка, развивая физические качества юных спортсменов, положительно влияет на прирост их спортивного результата. Однако с повышением роста спортивного мастерства ее удельный вес в достиже-

нии спортивных показателей постепенно уменьшается. Как было сказано выше, исследования, связанные с физической подготовкой, показали, что в различных видах спорта нет необходимости разностороннего развития всех физических качеств, а только тех из них, которые играют важную роль в решении специфических задач спортивной техники.

В игровой деятельности волейболиста важным качеством является прыгучесть, которая проявляется в скоростно-силовых показателях сократительных способностей мышц нижних конечностей. Способность к ударно-баллистическим движениям связана с развитием динамической силы рук и плечевого пояса. Развитие прыгучести - одна из главных задач физической подготовки волейболиста.

В связи с длительностью спортивных состязаний по волейболу и их турнирного характера, важное значение для помехоустойчивого и надежного выполнения спортивной техники имеет и специальная выносливость, которая сопряжена с многократным выполнением прыжков при блокировании и нападающих ударах, перемещений по площадке, падений и предельно-сильных ударных движений. Весь этот комплекс интенсивных двигательных проявлений осуществляется на фоне высоких психических напряжений, что характерно для дискретно-экстремальных нагрузок.

Важное свойство сенсомоторики волейболистов - способность тонким мышечным ощущениям и дифференцировкам. Одним из главных свойств сенсомоторики и качественных проявлений двигательной деятельности волейболистов является целевая точность. Процессуальный характер точности проявляется в точных перемещениях по площадке, выборе места при блокировании, разбеге и отталкивании при нападающем ударе, а финальный при всех взаимодействиях с мячом: передачах, ударах, подачах, блокировании.

Этот комплекс двигательных способностей волейболиста носит специфический характер и тесно связан с различными проявлениями психомоторики: уточняющими реакциями на движущийся объект объемом внимания и поля зрения, точностью глубинного зрения, тактильной и мышечно-суставной чувствительностью. Все они включены в функциональную систему, структурные связи которой обусловлены главным ведущим фактором - достижением спортивного результата. Вмешательство в данную функциональную систему посредством неспецифических упражнений (например, больших объемов нагрузок по общей физической подготовке) может нарушить эти структурные связи и отрицательно

сказаться на спортивно-технических результатах волейболистов. В связи с этим процентное соотношение общей и специальной физической подготовки постепенно (по мере роста спортивного мастерства) изменяется в пользу последней.

В процессе физической подготовки спортсмену необходимо избирательно – целенаправленно (с учетом основных биомеханических характеристик) совершенствовать технику движений не только в конкретном виде спорта, но и в отдельных движениях, различных по своей биомеханической структуре [6]. В волейболе, например, имеются диаметрально противоположные по силовым затратам движения: нападающий удар требует взрывной силы; передача же мяча сопряжена с тонкой дифференцировкой и постепенным нарастанием мышечного напряжения. Очевидно, что даже в одном виде спорта необходим различный методический подход к развитию качественных проявлений силы. Аналогичная тенденция, безусловно, существует и при развитии других физических качеств и свойств, психомоторики волейболиста. Поэтому, говоря о специальной физической подготовке, целесообразно соотносить подготовительные упражнения для развития тех или иных двигательных качеств с конкретными спортивными движениями. Дифференциация движений может быть едва заметной [2].

Несмотря на небольшие размеры волейбольной площадки, волейболист во время игры практически не стоит на месте. Основное место в действиях волейболистов занимают перемещения. Перемещения - это способы передвижения игрока для выполнения технических приемов и тактических действий на площадке. Игрок сможет хорошо выполнить то или иное передвижение, только находясь в удобном исходном положении, называемом стойкой. Самое удобное и распространенное исходное положение - слегка согнутые ноги, с равномерно распределенной на них тяжестью тела и слегка вперед туловище.

В волейболе различают следующие варианты перемещений: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, падения.

Приставные шаги могут выполняться в любую сторону. Движение начинается с той же ноги, что и направление движения (влево - с левой, вправо - с правой, вперед - со стоящей впереди, назад - со стоящей сзади). Приставные шаги применяются для корректировки положения игрока на площадке, когда у него достаточно много времени.

Двойной шаг используется для движения вперед и назад, чтобы быстро выйти к мячу, когда приставными шагами игрок уже не успевает.

Выполняется движение с дальней по направлению движения ноги, а другая выставляется для создания стопорящего момента, после чего игрок готовится принять или передать мяч.

Скачок — самый быстрый способ перемещения на коротких дистанциях. Выполняется, когда ни двойной ни приставной шаг уже не успевает. Скачок может выполняться после любого передвижения или с места.

Бег применяется для быстрого перемещения на относительно большое расстояние, например, когда мяч уходит в аут. Особенность бега в волейболе — взрывной старт и быстрая остановка, для удобной и правильной обработки мяча.

Прыжки используются главным образом при выполнении атакующих ударов и блокирования. О них будет сказано при описании этих приемов. Так, при реализации точно-целевых движений ударного и броскового характера в первом случае задержка дыхания повышает мышечные усилия, а во втором этот феномен необходим для создания твердых проксимальных биомеханических опор и оптимальных условий. Для дистального рабочего звена конечности (предплечья, кисти).

Это подчеркивает важность разделения двигательных действий по специфике биомеханической структуры для выработки правильной методики.

Физическая подготовка квалифицированных волейболистов проводится на основе принятой периодизации спортивной тренировки, что обусловлено стадиями становления спортивной формы и различием задач, решаемых на каждом этапе подготовки.

В современном мире, на нынешнем этапе развития спорта и физической культуры, когда физическая, техническая, тактическая подготовленность спортсменов различных стран постоянно находится на одном уровне и намного сложнее одерживать победы на соревнованиях, всё большее значение в успехе соревновательной деятельности приобретает психологическая подготовка спортсменов, «фундамент» которой закладывался еще в таких учебных заведениях, как школа, колледж, университет. Ведь всё начинается с малого возраста каждый педагог должен понимать, что воспитание в школе является одним из самых основных, потому что воспитательные задачи определяют направленность и эффективность всей системы обучения студентов и подготовки их к общественной и трудовой деятельности.

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым учебным заведением ставится задача - вести подготовку специали-

стов на высоком уровне, с использованием современных методов организации учебно-воспитательного процесса, которые могли бы обеспечить использование ими полученных знаний, умений, опыта позднее, непосредственно в работе или научных исследованиях. Однако полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности, которые могут быть приобретены человеком при регулярных и специально организованных занятиях физкультурой и спортом. «Специально подобранные упражнения позволяют моделировать разнообразные жизненные ситуации, требующие определенных линии поведения воспитанников. Таким образом, качество физической подготовки и повышение уровня здоровья обучающихся имеет большое значение для последующей трудовой и научной деятельности.

Как показывают исследования, уровень нынешней физической подготовки студентов не слишком высок. В среднем по стране 20%-40% молодых людей, поступивших в ВУЗы, имеют различные проблемы со здоровьем, а также за время обучения эти показатели не снижаются, а даже наоборот - увеличиваются. Следовательно, учебный процесс для таких студентов должен быть направлен не только на развитие физических качеств, но и на повышение интереса к занятиям, так как эти студенты, вероятнее всего, негативно относятся к физической культуре и спорту. В школе многие из них были освобождены от занятий на уроках физкультуры, вследствие чего у них создалось негативное отношение к занятиям спортом, неверие в свои возможности, а иногда и устойчивое убеждение в том, что любые занятия спортом им противопоказаны. Но такие убеждения ошибочны и опытные педагоги должны знать, что большое воспитательное воздействие оказывает среда. Воздействие окружающей среды тем сильнее, чем меньше возраст и жизненный опыт человека.

Не смотря на то, что в школе детей активно освобождают от занятий спортом, подавляющее большинство современных исследований и ученых говорят о том, что этим студентам в особенности нужна активная двигательная деятельность.

Таким образом, хочется отметить, что низкая мотивация и отсутствие интереса у обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, является в настоящее время одной из самых острых проблем. Для её успешного педагогического решения, на мой взгляд, необходимо следующее:

Повысить интерес обучающихся к учебному процессу. При подведении итогов урока необходимо отмечать не только самого сильного, лов-

кого и выносливого, но и самого настойчивого, трудолюбивого и смелого. Убеждение в необходимости выполнения упражнения для развития силы, выносливости и т.д., сформированное в младшем школьном возрасте, позволит в дальнейшем сохранить привычку их выполнения для совершенствования физических и морально-волевых качеств.

Пересмотреть учебный план в сторону теоретических занятий со студентами, так как в неспециализированных на спорт ВУЗах существует явный «пробел» в теоретических знаниях у обучающихся, что приводит к неполноценному осознанию человеком, что спорт это безопасно, если следовать рекомендациям, также что спорт это полезно, и что занятия физической культурой способствуют развитию многих морально-волевых и нравственных качеств, а так же развитию умственной активности, поддержанию всего организма в тонусе и в целом человека в позитивном настроении.

Разработать и внедрить в процесс обучения ряд учебных программ для обучающихся с ослабленным здоровьем, на основе занятий спортом с помощью различных оздоровительных технологий и практик. В данный момент наблюдается дефицит подобных программ для студентов с различными клиническими диагнозами.

Все выше перечисленное невозможно реализовать без поддержки нашего правительства и законодательных органов. Наше правительство в последние годы уделяет этому большое внимание, стабильно финансируя спорт и физическую культуру. Конечно, на развитие массового спорта, выделяется гораздо меньше средств из федерального бюджета, чем на профессиональный. Но спорт высших достижений играет не менее значимую роль в развитии спортивного движения.

Результаты исследования. Наше правительство реализует Федеральная целевую программу «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы». Это обуславливается тем, что доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом в России, составляет 34,2%, в то время как в развитых странах этот показатель находится в районе 50-60%.

Целью этой программы является создание условий, обеспечивающих возможность систематически заниматься физической культурой и спортом всем гражданам РФ, а также повышение эффективности подготовки спортсменов в спорте высших достижений

В последние годы развитие спорта и физической культуры стало одним из приоритетных направлений в политике государства. Но в этой системе есть и определенные недостатки которые можно и, главное, нужно

устранять [2].

Во-первых, только совместные усилия государственных, региональных органов, а также общественных организаций могут принести достойный результат.

Во-вторых, после распада СССР была полностью разрушена система спортивных школ. Общественные спортивные организации, детские секции не получали поддержки от государства. Были утрачены квалифицированные тренерские кадры. Всё это нужно активно восстанавливать.

В-третьих, необходимо привлекать как можно больше уважаемых спортсменов и чемпионов к пропаганде спорта и здорового образа жизни среди всех слоев населения, особенно школьников и студентов.

В-четвертых, *создание приемлемых условий для ведущих спортсменов республики Адыгея, их финансово-материальное обеспечение, улучшение бытовых и тренировочных условий, поощрение высоких спортивных достижений будет являться основной мотивацией к новым победам и воспрепятствует переходу в спортсменов другие регионы.*

Подводя итоги, нельзя оспорить тот факт, что наша страна старается активно развивать массовый и профессиональный спорт, выделяя на это большие финансы, но важно понимать, что это лишь первые шаги на большом пути к воспитанию сильных и здоровых граждан.

Литература.

1. Белоус Л.К. Методические указания к основам обучения технике волейбола юных спортсменов [Электронный ресурс] Уджуху И.А. – Майкоп: МГТУ, 2016. – 14 с. – Режим доступа: <http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100019443>. **2. Белоус Л.К.** Организация и управление процессом нравственного воспитания на уроке физической культуры. / Уджуху И.А XXXII неделя науки МГТУ. Майкоп – 2016. С. 19–21. **3. Свечкарёв В.Г.** Обоснование педагогической технологии физического воспитания, базирующейся на использовании искусственной среды адаптивного воздействия / В.Г. Свечкарёв., Е.Д. Ломакина, С.В. Поляков, М.В. Семенцов. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. № 3. С. 23–26. **4. Свечкарёв В.Г.** Подвижные игры как система совершенствование физических качеств / В.Г. Свечкарёв., Р.С. Козлов, К.И. Ашхамахов Т.А. Иващенко. Научные Известия. 2017. № 7. С. 78–86. **5. Свечкарёв В.Г.** Применение виртуальной реальности для совершенствования системы физического воспитания / В.Г. Свечкарёв., Т.А. Иващенко, Л.К. Белоус, Т.В. Манченко. Вестник Майкопского государственного тех-

нологического университета. 2018. № 4. С. 117–125. 6. Свечкарёв В.Г. Управление процессом совершенствования двигательных возможностей человека на основе ответной реакции организма / В.Г. Свечкарёв.

Belous L.K.

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS.

The article discusses and discusses the common problems of the sports game volleyball. In the rather extensive scientific literature, the problem of the nature of volleyball, in our opinion, is not given due attention. This is regarded as a normal sporting game, which, by virtue of its triviality, is not the subject of such consideration. However, this does not correspond to the real state of affairs both in the content and quality of training of athletes of this sport. In recent years, the development of sports and physical culture has become one of the priorities in the policy of the state. But in this system there are certain shortcomings that can and, most importantly, need to be eliminated

Key words: *physical culture, sports, volleyball, exercise, nation health, physical fitness, training, physical activity*

УДК 796.01:378+378.147:371.13



Бобрик Татьяна Здиславовна,
старший преподаватель кафедры педагогики
УВО «Белорусский государственный
университет физической культуры»
г. Минск, Беларусь
bobriktz@yandex.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА КАК ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В статье рассматриваются вопросы профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры в период производственной педагогической практики. Практика студентов является обязательным

компонентом высшего образования, важной частью образовательного процесса при подготовке специалистов и представляет собой планомерную и целенаправленную деятельность студентов по освоению избранной специальности, углубленному закреплению теоретических знаний, профессиональных и творческих исполнительских навыков на каждом этапе обучения.

Ключевые слова: педагогическая практика, учитель физической культуры, профессиональная подготовка.

Профессиональная подготовка будущего учителя в процессе образования – важнейшая функция существования и развития человеческого общества [1].

Важное место в системе подготовки высококвалифицированных кадров исследователи отводят профессиональной подготовке специалистов с высшим образованием. От нее зависит воспитание всего подрастающего поколения. Важнейшим звеном системы общепедагогической профессиональной подготовки учителя физической культуры является педагогическая практика. Она является связующим звеном между теоретическим обучением будущих учителей физической культуры и практической деятельностью молодого специалиста. А так как ВУЗ является последней инстанцией перед вступлением будущего специалиста-педагога на самостоятельный профессиональный путь, то важность профессионально-практической подготовки его в стенах университета трудно переоценить.

Вопросы профессиональной подготовки изучаются такими современными педагогами как О.А. Абдуллина, Н.Н. Згрязкина, В. П. Беспалько, Ю.Г. Татур, Н.В. Кухарев, Г.В. Степанова, М.М. Рыбокова, И.А. Бутенка, М.М. Боген, А.А. Полякова, и многими другими. В работах этих и других авторов, в частности отмечается, что современное состояние подготовки педагогических кадров в ВУЗах, глубина и темпы преобразований в высшей школе не отвечают потребностям общества на нынешнем этапе его развития. В них вскрываются диалектическое противоречие между достижениями высшей школы и ее возможностями, и потребностями общества в ней в этот период, разрешение которого является главной задачей вузовской педагогики.

Исследователь подготовки педагогов О.А. Абдулина пишет: «главным недостатком подготовки нынешних выпускников является разрыв между теоретическими знаниями и навыками их практического использования, отсюда слабое владение практическими умениями и навыками» [1, с.75].

Основной целью в системе подготовки будущих учителей физической культуры в педвузах является подготовка высококвалифицированных специалистов, обладающих комплексом профессионально значимых качеств личности, педагогической деятельности и коммуникативных навыков взаимодействия с учащимися. Осуществление этой цели требует индивидуального подхода к профессиональному становлению студентов, в ходе которого решается целый ряд задач:

- в формирование системы знаний об анатомо-физиологических особенностях функционирования человеческого организма, о психических свойствах, состояниях и процессах, об основах гигиены, о мерах по обеспечению жизнедеятельности;

- всесторонняя физическая подготовка студентов с учетом индивидуальных особенностей, спортивных достижений и предпочитаемого вида спорта;

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, мотивации к профессиональной деятельности, готовности к исполнению роли педагога;

- развитие потребности, интереса, эмоционального отношения к укреплению своего здоровья, к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей их будущей профессиональной деятельности в роли учителя физической культуры;

- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве инструкторов, тренеров и судей;

- совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов,

- развитие волевых и спортивно-физических качеств (сила, ловкость, выносливость, быстрота и т.п.), психической уравновешенности, способов психических и физических тренингов;

- воспитание у студентов убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом и приобщать к этому своих будущих учащихся.

Успешность профессиональной педагогической деятельности в любом учреждении образования зависит в первую очередь от духовно-нрав-

ственного развития педагога. Его личностные, социально-психологические качества, педагогические умения, нравственное и интеллектуальное богатство, устремленность к творческим поискам в решении педагогических проблем во многом определяют социальную зрелость, нравственное здоровье и духовное богатство нашего общества в будущем. Важно, чтобы каждый человек опирался на общекультурные, общечеловеческие ценности [3].

Будущие учителя физической культуры должны на своих занятиях разрабатывать такие стратегии обучения, в которых большое внимание уделяется усилению положительного отношения учеников физической культуры и секционными занятиям.

Специалисты в сфере образования особое значение придают качеству педагогической практики студентов учебных заведений педагогической направленности. Они считают, что именно практика призвана завершить процесс интегрирования знаний, умений и навыков студента и обеспечить их эффективное использование в практической деятельности преподавателя.

Формирование кадрового потенциала общества в целом и каждой профессиональной группы специалистов в частности происходит в сложном и многомерном социальном пространстве, которое является не просто «фоном» для этого процесса, но в значительной мере задает и определяет его характер и направленность, выполняет роль его значимой детерминанты. Одним из основных механизмов процесса формирования корпуса специалистов в обществе является образование, которое в полной мере подпадает под обозначенную выше зависимость. Каждое конкретное общество, имея свои особые экономическую, политическую, социально-групповую, идеологическую, конфессиональную и т.п. структуры, придает образовательной системе соответствующий этим структурам «профиль», задает те или иные ценностные основания и целевые ориентиры, формирует тот или иной «социальный заказ», т.е. оказывает влияние как на развитие института образования в обществе в целом, так и на его отдельные подсистемы, в том числе – на сферу, связанную с профессиональной подготовкой специалистов в области физической культуры и спорта.

В этом отношении представляется чрезвычайно важным осмысление проблем физкультурного образования как минимум в двух взаимосвязанных контекстах: в максимально широком контексте развития общества как целостной системы, с учетом складывающихся в нем тенденций

и традиций, аксиологических оснований функционирования и изменения; в более частном (по отношению к социуму) контексте развития института образования, в рамках которого физкультурное образование выступает как одна из важных и специфических по содержанию составляющих.

Оба эти ракурса имеют существенное значение для самой постановки вопроса о возможностях и механизмах укрепления гуманистических ориентаций в развитии физкультурно-спортивного движения, поскольку лишь во взаимодействии с более общими по масштабу тенденциями такого же рода в общественном пространстве, с одной стороны, и с опорой на соответствующее кадровое подкрепление, обеспечиваемое посредством определенной образовательной политики (и в обществе в целом, и в отрасли), с другой, такого рода постановка не останется лишь декларацией, благим пожеланием, а может быть наполнена реальным содержанием, превратиться в практику профессиональной деятельности. Имея в виду такого рода зависимость, обратимся к некоторым характеристикам тех двух измерений образовательной деятельности, о которых речь шла выше.

Образование во все времена выступало одной из важнейших областей социальной жизни. Как результат и процесс усвоения систематизированных знаний, умений и навыков, оно обеспечивает передачу от поколения к поколению знания всех тех духовных богатств, которые выработало человечество, усвоение результатов общественно-исторического познания, отраженного в науках о природе, обществе, в технике и искусстве, а также овладение различными навыками и умениями. Образование – необходимое условие подготовки человека к профессиональной деятельности; это основное средство приобщения человека к культуре и овладению ею; образование – это фундамент развития культуры, важнейший механизм трансляции культурных ценностей [2]. В современную эпоху, в условиях формирования информационной цивилизации проблемы образования, его настоящего и будущего становятся особенно актуальными.

За последнее столетие в области образования произошел невиданный скачок. С самого начала своего возникновения и до наших дней наука стремиться не только осмыслить существующие системы образования, но и сформулировать новые ценности и идеалы образования.

На современном этапе можно рассматривать три основные тенденции в сфере образования:

а) общемировую тенденцию к смене основной парадигмы образования: кризис классической модели и системы образования, разработка

новых педагогических фундаментальных идей; создание экспериментальных и альтернативных школ в различных областях образовательной деятельности, в том числе связанных с физическим воспитанием;

б) отечественное движение образования в направлении интеграции в мировую культуру: демократизация школы, установление взаимосвязи с основными создающими субъектами социальной деятельности культуры, создание системы непрерывного образования, гуманизация и компьютеризация образования, свободный выбор программ обучения и образования;

в) восстановление и дальнейшее развитие традиций отечественного образования [4].

При наличии весьма разноречивых и разнохарактерных тенденций, очевидно, что сегодня невозможно говорить о единых ценностях и смысле образования, т.к. формируются разные виды педагогических идеологий и существуют разные подходы даже в целом к образованию, разные его интерпретации.

В ряде современных работ отмечается важность нового подхода к самому пониманию подготовки специалиста в русле общегуманистических тенденций в обществе. Так М.С. Коган пишет: «Требуется такой разворот всей системы образования, при котором мы смотрели бы на человека не как на «будущего специалиста», а как на будущего просвещенного человека, который хорошим специалистом, конечно, должен быть, но это только грань его целостного бытия» [5].

Ориентированная таким образом система образования должна содержать ценностно-смысловые основания, придающие учебному процессу личностный характер.

Педагогическая практика должна носить личностно-ориентированный, творческий характер и способствовать выработке индивидуального стиля педагогической деятельности. Ее главным итогом должна быть твердая убежденность студентов в правильности однажды сделанного выбора - стать учителем физической культуры, посвятить себя самой гуманной профессии на земле – воспитанию человека.

Педагогическая практика только тогда может стать эффективным средством подготовки к профессиональной деятельности, когда у самого студента есть желание стремиться стать хорошим педагогом, воспитателем, когда он сознательно организует процесс своего профессионального самообразования и самовоспитания.

Литература

1. **Абдуллина О.А.** Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования.-М.:Просвещение. 1990–141с.
2. **Богданова В.А.** Словарь специальных терминов по теории физической культуры и спорта / Мин-во образования и науки РФ, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования «Тюмен. гос. ун-т», Фак. физ. культуры, Каф. теоретич. основ физ. воспитания. – Тюмень: Вектор Бук, 2005. – 136 с.
3. **Заколотная Е.Е.** Значение моральных дилемм в духовнонравственном образовании студентов-спортсменов // Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості: збірник статей за матеріалами IV Міжн. науково-практичної онлайн-конференції у 2 томах / гол. ред. В.М. Пристинський. – Слов'янськ: ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2017. – Т. 1. – 583 с.
4. **Ильинич В.И.** Физическая культура студента и жизнь. Учебник для студентов вузов. – М.: Гардарики, 2007. – 368 с.
5. **Физическая культура студента:** учеб. для студентов вузов / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005 – 447 с.

Bobrik T.

TEACHING PRACTICES AS A BASIS FOR THE TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

The article deals with the training of future physical education teachers during the period of occupational pedagogical practice. The practice of students is a compulsory component of higher education, an important part of the educational process in the training of specialists and is a systematic and purposeful activity of students to master a chosen specialty, to strengthen theoretical knowledge, professional and creative performing skills at each stage of study.

Keywords: *pedagogical practice, teacher of physical culture, vocational training.*



Бронский Евгений Васильевич,
доцент высшей школы искусства и спорта,
кандидат педагогических наук,
Павлодарский государственный педагогический
университет
г. Павлодар, Казакстан
Evena_salto@mail.ru

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАТУТИСТОВ НА ОСНОВЕ ЛИЧНОСТНО- ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА

В статье рассматривается динамика показателей физической подготовленности юных батутистов на основе использования технологии лично-ориентированного подхода. Исследование проводилось в течении трёх лет на базе СДЮШОР № 1 г. Павлодара. Спортсменами экспериментальной группы в течение четырех лет показаны достоверные результаты физической подготовленности, значительно превышающие аналогичные показатели сверстников в контрольной группе.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, лично-ориентированный подход, юные батутисты.

Введение. Впервые, термин «лично-ориентированный подход» стал использовать К. Роджерс. Он подразумевал такой метод обучения как принципиально новый, позволяющий ученику не просто учиться, а учиться с удовольствием [1].

Теория лично-ориентированного подхода в концепции И.С. Якиманской (2011) рассматривается как педагогическая категория, где целью является создание условий, необходимых для раскрытия и развития личностных особенностей учащегося [2, 3].

Данная технология обучения, применительно к практике сложно-координационных видов спорта, в литературных источниках ещё не нашла должного отражения [4 - 6].

При изучении лично-ориентированного обучения в практико-ориентированных технологиях, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева (2003,

2006) отмечают, что этот подход должен стать одним из новых и основным направлением исследований в аспекте физического воспитания и спорта школьников [7–9].

Актуальность. В настоящее время прыжками на батуте дети начинают заниматься с 6–7 лет и достигают пика спортивных результатов к 18–22 годам. По правилам Международной федерации гимнастики (FIG), на Чемпионатах мира среди возрастных групп могут принимать участие юные батутисты с 11 лет.

Кратковременность «жизни» спортсмена в прыжках на батуте, остро ставит вопрос о применении тренерами в учебном процессе оптимальных и эффективных средств и методик подготовки начиная с детского возраста. В этой связи была предпринята попытка реализации лично-ориентированного подхода в учебно-тренировочном процессе юных батутистов применительно к разделу физическая подготовка.

Итоговая соревновательная оценка в прыжках на батуте складывается из четырех составляющих: техники выполнения комбинации, времени выполнения упражнения, перемещения спортсмена по батуту от его центра и трудности упражнения. В каждой из этих составляющих, подавляющая доля принадлежит физическим кондициям спортсмена.

Цель исследования. Идея исследования заключалась в том, чтобы создать для учащихся экспериментальной группы условия, необходимые для раскрытия и реализации личностного потенциала юных спортсменов, с целью оптимального развития физических качеств для качественного освоения элементов технической подготовки.

Организация исследования. Первое исследование проводилось в течение двух лет с 2015 по 2017 гг. на базе СДЮШОР №1 г. Павлодара. Стаж занятий спортсменов был 2 года, экспериментальная группа состояла из 14 человек, контрольная группа – 16 человек. Вторичное исследование проводилось в 2019 г. В тренировочные занятия в экспериментальной группе, с элементами лично-ориентированного подхода, проводились автором, в контрольной – традиционным способом.

Физическая подготовка в экспериментальной группе выполнялась по методу круговой тренировки. В содержание комплексов включались упражнения, направленные в первую очередь на развитие физических качеств и способностей, а также, тех мышечных групп, которые лимитируют качественное освоение техники элементов. **Это упражнения, направленные на развитие:**

– скоростно-силовой (прыжковой) выносливости (многократные прыжки: на двух ногах на возвышенность в 40 см; на возвышенность 50 см со сменой ног; из приседа в присед, с отягощениями на голеностопах; из стойки на левом колене со сменой ног и др.);

– скоростно-силовой способности мышц ног (прыжки: из **полу-приседа на возвышенность 60 см; прыжки с доставанием рукой подвешенного мяча**);

– статической и динамической силы мышц спины (горизонтальные упоры лежа на бедрах, горизонтальные упоры лежа на боку, **разгибание и сгибание туловища выше горизонтали** (опора бедрами, **руки за головой**), **из положения лежа на бедрах поднимание прямых ног с отягощением**);

– статической и динамической силы мышц пресса (горизонтальные упоры лежа на спине, руки вверх, вис углом, поднимание прямых ног в вися на гимнастической стенке, сед углом из положения лежа, руки вверх и др.);

– многократные прыжки на батуте с утяжелителями (манжетами) на голеностопах.

Содержание комплексов и дозирование упражнений изменялось по мере необходимости, после каждого контрольного тестирования.

Предварительное тестирование выявило индивидуальное максимальное достижение спортсмена по каждому виду комплекса физической подготовки. Знание собственных результатов тестирования и их динамику позволило повысить уровень мотивации занимающихся при контрольных срезах.

Перед исследованием была поставлена задача: через образовательный потенциал прыжков на батуте, сформировать позитивное отношение занимающихся к таким понятиям как: развитие физических качеств, необходимость физической подготовки, зависимость качества исполнения упражнений технической подготовки от состояния развития физических качеств, её влияние на освоение гимнастический стиль выполнения упражнений и т.п.

Программа тестирования состояла из 11 тестов, характеризующих основные физические качества и способности, присущие данному виду спорта [10].

Результаты исследования и их обсуждение

Первоначальное тестирование (2015 г.) определило, что уровень развития тестируемых физических качеств и способностей спортсменов

исследуемых групп не имели существенных и достоверных различий, $P > 0,05$.

По большинству результатов тестов учащиеся показали средний уровень готовности, что соответствовало оценки в 3,0 балла, по пятибалльной шкале. Самый низкий результат зафиксирован в интегральном тесте, характеризующий умение спортсменов выполнять десять «качей» (прыжков на батуте) на время. В обеих группах средний показатель составил 14,61 с, что соответствует низкому уровню развития и оценивается в 1,0 балл.

Результаты тестирования показателей физической подготовленности (2017 г.) подтвердили нашу гипотезу и дали значительный положительный прирост у спортсменов экспериментальной группы.

В экспериментальной группе выявлены существенные и достоверные изменения, все тесты оцениваются от 4,63 до 5,0 баллов. Уровень развития всех тестируемых физических качеств и способностей классифицируется от «выше среднего» до «высокого». В контрольной группе, также произошли изменения, но менее значительные, её результаты оцениваются в интервале от 2,8 до 4,6 балла. За исключением результатов тестов на гибкость, челночный бег, имеющий средний уровень, все остальные находятся на уровне «ниже среднего».

Сравнение показателей физической подготовленности 2017 г. с настоящими (2019 г.) подтвердило эффективность экспериментальной методики (Таблица 1).

Таблица 1.

Динамика показателей и достоверность различий результатов тестирования экспериментальной группы, $M \pm S$

№	Тесты	Годы обследования				P
		2017		2019		
		M	S	M	S	
1	Челночный бег (с) (3x10м)	8,28	0,29	8,03	0,11	< 0,01
2	Подъём прямых ног из вися до вися углом (кол-во раз)	28,9	3,47	31,0	3,2	< 0,05
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	29,8	5,66	35,2	3,8	< 0,05
4	Подтягивание в вися (кол-во раз)	11,0	3,49	13,0	2,1	< 0,05

5	Напрыгивания на возвышение 30 см за 30 с (кол-во раз)	33,5	3,68	40,3	3,3	< 0,01
6	Прыжок в длину с места (см)	168,2	9,15	170,6	6,15	< 0,05
7	Разгибание и сгибание туловища выше горизонтали (опора бедрами, руки за головой, кол-во раз)	30,5	6,94	38,3	5,4	< 0,05
8	Мост (баллы)	4,73	0,48	4,90	0,50	< 0,05
9	Наклон вперед, из положения стоя (баллы)	4,73	0,44	5,00	0,51	< 0,05
10	Шпагат (баллы)	4,63	0,44	5,00	0,46	< 0,05
11	10 прыжков на батуте (с)	15,83	0,48	16,9	0,57	< 0,01

В течение трех лет в экспериментальной группе выявлены существенные и достоверные изменения, все тесты оцениваются от 4,43 до 5,0 баллов, при $P < 0,05-0,01$. Уровень развития всех тестируемых физических качеств и способностей классифицируется от «выше среднего» до «высокого».

О достоинстве экспериментальной методики развития физических качеств на основе лично-ориентированной технологии подтвердилось и в показанных спортсменами экспериментальной группы спортивно-технических результатах. За три наблюдаемых года все спортсмены исследуемой группы выполнили требования I спортивного разряда, а наиболее успешные – кандидата в мастера спорта РК. На чемпионатах Казахстана среди молодёжи гг. Алматы, Павлодар и Караганда, в младшей возрастной группе были заняты 1 и 3 места в синхронных прыжках и 1 место в индивидуальном зачете. В группе 13-14 лет подготовлен чемпион и 3 место в синхронных прыжках.

Заключение. На основании выше сказанного можно сделать вполне определённые выводы:

- Реализация лично-ориентированного подхода в тренировке юных батутистов позволила в корне изменить отношение занимающихся к физической подготовке, оптимизировать учебно-тренировочный процесс и добиться более высокого спортивного результата, по сравнению с традиционной методикой обучения;
- Спортсмены экспериментальной группы по результатам всех тестов физической подготовленности показали положительную динамику при $P < 0,05-0,01$;

– Достоверные изменения в уровне развития физических показателей спортсменов группы благоприятно сказались на качестве усвоения классификационных упражнений технической подготовки, что нашло отражение в результатах спортивных соревнований.

Литература

1. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М., 1994. **2. Сериков В.В.** Личностно-ориентированный подход в образовании: концепции и технологии: Монография / В.В. Сериков. – Волгоград: Перемена, 2009. – 152с. **3. Якиманская И.С.** Личностно-ориентированное обучение в современной школе / И.С. Якиманская. – М.: Сентябрь, 2011. – 112 с. **4. Лукманова Н.Б.** Личностно-ориентированный подход как компонент психолого-педагогического сопровождения спортивной тренировки юных гимнасток / Н.Б. Лукманова, Ю.В. Ядовина // Школа XXI века: тенденции и перспективы: материалы III Междунар. науч.–практ. конф. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 71–72. **5. Бронский Е.В.** Оптимизация физической подготовки юных батутистов на основе личностно-ориентированного подхода. / Е.В. Бронский // Теория и методика физической культуры». – КазАСТ, Алматы, 2018. – № 1. – С. 49–53. **6. Бронский Е.В.** Реализация личностно ориентированного подхода в тренировке юных батутистов. / Е.В. Бронский // Теория и практика физической культуры. 2019.- №3 С. 55-57. **7. Бальсевич В.К.** Спортивно-ориентированное физическое воспитание, образовательные и социальные аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2003. – № 3. – С. 19–22. **8. Бальсевич В.К.** Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич –М.: НИЦ Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. –112 с. **9. Лубышева Л.И.** Спортивное образование школьников: новые векторы и перспективы развития / Л.И. Лубышева // Инновационные педагогические технологии в системе физкультурного образования и оздоровления населения. – СПб.: НИИФК, 2006. – С. 139–143. **10. Прыжки на батуте и акробатической дорожке.** Учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) и школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) Республики Казахстан. /Автор-составитель Е.В Бронский. – Павлодар: 2015. – 83 с.

E. Bronskiy

DYNAMICS OF INDICATORS OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG TRAMPOLINISTS BASED ON A PERSONALITY-ORIENTED APPROACH

The article considers the dynamics of indicators of physical fitness of young trampolinists based on the use of the technology of a personality-oriented approach. The study was conducted for three years on the basis of SDY-USHOR No. 1 in Pavlodar. Athletes of the experimental group for four years showed reliable results of physical fitness, significantly exceeding the similar indicators of peers in the control group.

Key words: *educational and training process, personality-oriented approach, young trampolinists.*

УДК: 61:615.356



Будкова Елена Николаевна,
старший преподаватель
кафедры общей биологии и генетики,
Белорусский государственный университет,
Международный государственный экологический
институт им. А. Д. Сахарова БГУ
г. Минск, Республика Беларусь
iseu.bsu.by

АДАПТОГЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ ВИТАМИНОВ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА В ПЕРИОД ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

В статье рассматриваются вопросы целесообразности использования витаминов при восстановлении организма спортсмена. Выделены основные факторы адаптогенного действия витаминов на функциональные особенности организма спортсменов разных видов спорта.

Названы пути профилактики гиповитаминоза у спортсменов. Даны рекомендации для восполнения дефицита витаминов с помощью поливитаминных препаратов совместно с регулярным включением в рацион пита-

ния спортсмена пищевых продуктов, богатых витаминами разных групп. Обозначены причины необходимости применения витаминов при выполнении тренировочных нагрузок различной направленности у спортсменов.

Ключевые слова: спорт, витамины, работоспособность, физические нагрузки, гиповитаминоз, утомление, восстановление, адаптации.

В современном спорте высоких достижений организм спортсмена работает на грани своих возможностей, и этот факт определяет необходимость постановки следующих задач по оптимизации тренировочного процесса:

- адаптация организма к адекватному и эффективному восприятию физических нагрузок в процессе тренировки;
- повышение выносливости и работоспособности организма спортсмена в тренировочный и соревновательный периоды;
- обеспечение эффективности восстановительного периода после физических нагрузок;
- профилактика и недопущение состояния перенапряжения, возникновения возможных заболеваний, ускорение периода адаптации;
- сохранение и укрепление здоровья и иммунной защиты организма спортсмена.

Одним из оптимальных решений по реализации этих задач является рациональный индивидуальный план питания спортсменов путем включения в рацион витаминов, обладающих направленными функциональными свойствами.

Витамины — это незаменимые биологически активные органические соединения, необходимые для роста, развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности человека. Большинство витаминов в организме не синтезируется, их источником является внешняя среда (пищевые продукты растительного и животного происхождения, микроорганизмы — нормальная микрофлора ЖКТ).

Недостаток витаминов в организме (гиповитаминоз) обычно обусловлен низким содержанием витаминов в пищевом рационе, нарушением процессов всасывания (при патологических нарушениях) или же повышенной потребностью организма. Повышение потребности в витаминах возникает в том числе при интенсивных физических нагрузках в спорте.

Витамины по химической природе подразделяют на 2 группы – водорастворимые и жирорастворимые. К водорастворимым витаминам относятся: аскорбиновая кислота (витамин С), витамины группы

В – тиамин (витамин В₁), рибофлавин (витамин В₂), пиридоксин (витамин В₆), никотиновая кислота (витамин РР), цианокобаламин (витамин В₁₂), биофлавоноиды (витамин Р), витамин В₉ (фолиевая кислота), пантотеновая (витамин В₅) и пангамовая (витамин В₁₅) кислоты. Водорастворимые витамины не накапливаются в организме и выводятся из него через несколько дней, поэтому их нужно применять ежедневно. Группа жирорастворимых витаминов объединяет витамины А, Б, Е и К. Эти витамины накапливаются в печени и жировой ткани, поэтому сохраняются в организме в течение более длительного времени. Биологическая роль жирорастворимых витаминов в значительной степени обусловлена их участием в обеспечении нормального функционального состояния клеточных, цитоплазматических мембран [1, с.38]. В отличие от других незаменимых факторов питания (полиненасыщенные жирные кислоты, незаменимые аминокислоты) витамины не являются пластическим материалом или источником энергии. Водорастворимые витамины, как правило, входят в состав ферментов (энзимовитамин), жирорастворимые – выполняют сигнальные функции экзогенных прогормонов и гормонов (гормоновитамин) [2, с.112].

По биологическому воздействию на организм выделяют 3 группы витаминов:

1) витамины группы В: В₁, В₂, В₆, В₁₂, фолиевая кислота, пантотеновая кислота, РР, биотин. Эти витамины в качестве коферментов участвуют в углеводном, энергетическом обмене.

2) витамины – биологические антиоксиданты, они нейтрализуют активную форму кислорода. Это витамин С, действующий в водных средах организма: в сыворотке крови, ликворе, в слезной жидкости, в сурфактанте легких. Витамин Е, находящийся в оболочке клеток, которая сильно подвержена повреждающему действию кислорода. В эту же группу входят каротиноиды, в частности бета-каротин.

3) прогормоны – это витамины А, D, которые являются предшественниками образования гормонов.

Недостаточное содержание витаминов в пище или нарушение процессов их усвоения приводит к развитию гипо- и авитаминозов, в результате чего нарушается обмен веществ. В зависимости от причин, вызывающих витаминную недостаточность, различают его экзогенную и эндогенную формы.

Экзогенная, или первичная, витаминная недостаточность наиболее часто встречается и вызвана низким содержанием витаминов в пищевом рационе при однообразном, несбалансированном питании.

Практически все известные витамины прямым или косвенным образом принимают участие в синтезе белков в организме человека, поэтому должны содержаться в рационе питания спортсменов и/или, при необходимости, дополнительно поступать с пищевыми добавками, обеспечивая их достаточное количество. Основными пищевыми источниками витаминов являются продукты питания. Богатыми источниками водорастворимых витаминов являются фрукты, ягоды, овощи и зелень, пивные дрожжи и проростки злаковых. Высокое содержание жирорастворимых витаминов в рыбьем жире, маслах, сливках, икре осетровых, а также некоторых овощей.

Рацион питания спортсмена необходимо привести в соответствие характеру метаболических изменений, которые вызваны мышечной деятельностью, что во многом определяет развитие процессов адаптации организма к выполнению нагрузок в период как тренировочного, так и соревновательного этапов. Факторы питания влияют на скорость протекания метаболических процессов, в результате чего повышается выносливость, работоспособность спортсмена, а в период восстановления ускоряются и стабилизируются процессы адаптации организма.

Выделяют следующие основные принципы питания спортсменов:

- снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующим ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок;
- соблюдение сбалансированности питания применительно к определенным видам спорта и интенсивности физических нагрузок;
- выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в период интенсивных и длительных нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления;
- использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессов в различных органах и тканях;
- создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма;
- разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами;

– включение в рационы биологически полноценных и быстро-переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт;

– использование пищевых факторов для повышения скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, а также для регулирования массы тела в зависимости от весовой категории спортсмена;

– индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек [3, с.15].

При интенсивной мышечной деятельности возрастает потребность организма спортсмена в различных витаминах, поскольку витамины входят в состав коферментов, принимают участие в обмене веществ в составе более 100 ферментов.

Необходимость использования витаминов при фармакологическом обеспечении двигательной активности обусловлена их каталитической активностью, причем биокаталитическая активность принадлежит не самим витаминам, а коферментам – продуктам их биотрансформации, которые в организме, соединяясь с белковыми молекулами, образуют ферменты, являющиеся катализаторами биохимических реакции обменных процессов.

Витамины и коферменты представляют важную группу фармакологических препаратов метаболического действия, применяемых в спортивной медицине. При больших физических нагрузках может возникнуть витаминная недостаточность и, как результат, снижение работоспособности. Но такие явления могут возникнуть и при передозировке, что свидетельствует о необходимости врачебного контроля за приемом самых распространенных и известных фармакологических препаратов в спорте. При чрезмерных тренировочных нагрузках на каждую дополнительную энтозатрату в 1000 ккал, возрастает на потребность в витаминах групп С и В. При тренировке, связанной с накоплением мышечной массы, требуется больше витамина В₁₂.

Многие специалисты считают, что прием витаминов в виде фармакологических средств следует проводить преимущественно в подготовительном периоде макроцикла, а в соревновательном – индивидуализировать его по показаниям для каждого спортсмена отдельно [4, с.76].

В процессе тренировок и соревнований возрастает потребность в аскорбиновой кислоте, тиамине, рибофлавине, никотинамиде, токофероле. Однако количество витаминов в питании спортсменов следует

рассматривать с учетом энергетических затрат. Например, на каждую 1000 ккал требуется витамина С - 35 мг, В₂ - 0,8 мг, В₁ - 0,8 мг, В₅ - 70 мг, Е - 5 мг. Эти показатели индивидуальны и зависят от характера физической нагрузки в определенных видах спорта [Таб.1].

Таблица 1

Потребность в основных витаминах (в мг) при различной направленности тренировочных нагрузок у спортсменов (Олейник С. А., 2008) [4, с.78]

Вид спорта	Вит С	Вит В ₁	Вит В ₂	Вит В ₃	Вит В ₆	Вит В ₅	Вит В ₁₂	Вит РР	Вит А	Вит Е
Гимнастика, фигурное катание	120	3,5	4	16	7	0,5	0,003	35	3	30
Легкая атлетика: спринт, прыжки	200	3,6	4,2	18	8	0,5	0,008	36	3,5	26
Бег на средние и длинные дистанции	250	4	4,8	17	9	0,6	0,01	42	3,8	40
Марафон	350	5	5	19	10	0,6	0,01	45	3,8	45
Плавание	250	3,9	4,5	18	8	0,5	0,01	45	3,8	45
Культуризм	210	4	5,5	20	10	0,6	0,009	45	3,8	35
Борьба, бокс	250	4	5,2	20	10	0,6	0,009	45	3,8	30
Игровые виды	240	4,2	4,8	18	9	0,55	0,008	40	3,7	35
Велотрек	20	4	4,6	17	7	0,5	0,01	40	3,6	35
Велошоссе	350	4,8	5,2	19	10	0,6	0,01	45	3,8	45
Лыжный спорт - короткие дистанции	210	4	4,6	18	9	0,5	0,008	40	3,6	40
Лыжный спорт - длинные дистанции	350	4,9	4,4	18	9	0,5	0,008	40	3,6	40
Конькобежный спорт	200	4	4,4	18	9	0,55	0,009	40	3,5	40

Функциональные возможности организма ухудшаются, если содержание витаминов неадекватно выполняемой нагрузке, а высокая распространенность несбалансированного питания у спортсменов вызывает обеспокоенность по поводу их общего состояния здоровья. Дефицит ряда питательных веществ часто встречается у спортсменов. Например, было показано, что дефицит витамина D у баскетболистов и тхэквондистов составил 73%. Исследования витаминно-минерального обмена в крови хоккеистов показали патологически низкие уровни витамина B₂, E и ряда микроэлементов. На различных этапах годового тренировочного цикла у лыжников-гонщиков наблюдался выраженный дефицит таких витаминов, как A, E, B₁. [5, с.6] Таким образом, индивидуальные потребности в том или ином витамине во многом зависят от биоэнергетических потребностей организма при выполнении физических нагрузок, специфичных для разных видов спорта и этапов годового цикла.

Тренировочный этап связан с выполнением большого объема физических нагрузок, в то время как соревновательный этап уже является итогом всей работы, сделанной в течение всего подготовительного цикла. Соревновательный этап характеризуется максимальной готовностью спортсмена к достижению высоких спортивных результатов, когда успех зависит не только от эффективности проведенного тренировочного процесса, но и от состояния различных систем организма.

Процесс восстановления имеет такую важнейшую физиологическую характеристику, как гетерохронность, т.е. неравномерное восстановление функций и их показателей, что необходимо учитывать при подборе и дозировке средств восстановления. Индивидуальные параметры процесса восстановления при разнонаправленном характере нагрузки в разных видах спорта, возраст, уровень тренированности спортсмена, этап и условия подготовки очень важны для рационального планирования процесса адаптации организма как в период тренировок, так и в ходе соревнований.

Одним из действенных средств оптимизации и управления подготовкой спортсменов и обеспечения быстрого и эффективного адаптационного периода наряду с рациональным планированием тренировки, соблюдением режима дня, здорового образа жизни, является специальный рацион питания, насыщение организма достаточным уровнем витаминов. Витамины не являются стимуляторами, это естественные факторы питания, обладающие высокой биологической активностью.

Достаточное обеспечение организма витаминами только за счет пищевых продуктов затруднительно, ведь содержание витаминов в них

недостаточно для полноценной витаминизации, обеспечивающей нормальное функционирование органов и систем организма спортсмена при высоких физических нагрузках. В связи с этим активная витаминизация не только за счет повышения содержания витаминов в рационе питания, но и за счет использования поливитаминных препаратов служит одним из существенных рычагов управления для повышения работоспособности, борьбы с утомлением, ускорения процессов восстановления и адаптации спортсмена после интенсивной мышечной нагрузки на разных этапах тренировочного процесса.

Литература

1. **Барановский А.Ю.** Диетология. 4-е изд. / Под ред. А.Ю. Барановского. – СПб. : Питер, 2012. – 1024 с.: ил. 2012 2. **Биохимическая фармакология:** Учебное пособие/Под ред. П.В. Сергеева, Н.Л. Шимановского. – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2010.– 624 с.: ил. 3. **Рогозкин В.А., Пшендин А.И., Шишина Н.Н.** Питание спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1989.–160 с. 4. **Олейник С.А., Гунина Л.М.** Спортивная фармакология и диетология.- М.:ООО «И.Д. Вильямс», 2008.– 256с. 5. **Коденцова В.М.** Витамины как обязательный компонент сбалансированного питания спортсменов / В.М. Коденцова, О.А. Вржесинская // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2013. – № 4. – С. 4–10.

E. Budkova

ADAPTOGENIC ACTION OF VITAMINS ON THE ATHLETE'S ORGANISM DURING THE PRE-COMPREHENSIVE TRAINING STAGE

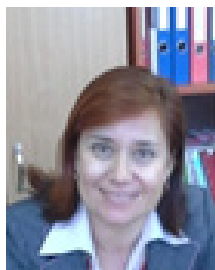
The article discusses the feasibility of using vitamins in the recovery of an athlete's body. The main factors of the adaptogenic effect of vitamins on the functional characteristics of the body of athletes of different sports are highlighted. Ways of preventing hypovitaminosis in athletes are named. Recommendations are given for filling the deficiency of vitamins with the help of multivitamin preparations together with the regular inclusion in the athlete's diet of foods rich in vitamins of different groups. The reasons for the need to use vitamins for different directions of training loads in athletes are indicated.

Key words: sport, vitamins, working capacity, physical activity, hypovitaminosis, fatigue, recovery, adaptation.

УДК: [796.01:371.7]:378.661(571.53)



Булычева Наталья Александровна,
старший преподаватель кафедры физического
воспитания;
ФГБОУ ВО ИГМУ «Минздрава России»
г. Иркутск, Россия
natalja.bulychewa@yandex.ru



Гаськова Наталья Павловна,
к.м.н., доцент,
доцент кафедры общепрофессиональных и
специальных дисциплин
Иркутский филиал РГУФКСМиТ
г. Иркутск, Россия
gaskova@mail.ru

СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ИГМУ И ИХ ВОВЛЕЧЕННОСТЬ В СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В статье представлен анализ состояния здоровья студентов ИГМУ за последние шесть лет. Представлена динамика наполняемости медицинских групп по результатам медицинского осмотра. Проанализированы результаты анкетирования студентов на предмет вовлеченности в активные занятия физической культурой за период обучения в средней школе.

Ключевые слова. *Здоровье, студент, физические качества, анкетирование, медицинский осмотр, здоровый образ жизни, медицинская группа.*

Известно, что в целях эффективной и безопасной для здоровья студентов организации учебного процесса на кафедрах физического воспитания высшей школы необходима объективная и подробная оценка состояния здоровья студентов, поступивших на первый курс. Это возможно

только в результате медицинского осмотра [2]. Результаты медицинского освидетельствования являются важнейшими индикативными показателями для оценки перспектив и возможностей развития физических качеств студентов и коррекции нарушений. В данном случае была бы весьма уместной, и оценка сформированной потребности молодых людей вести здоровый образ жизни, ведь уровень здоровья во многом зависит от осознанного желания и ежедневных усилий в его поддержании посредством обширных возможностей физической культуры и гигиены [1]. Нередко настораживающие показатели уровня здоровья напрямую связаны со слабым уровнем развития функциональных возможностей систем организма ввиду отсутствия мотивации к занятиям физической культурой или необходимой систематикой в средствах и методах по их развитию [3].

В данной статье представлены статистические данные показателей медицинского освидетельствования студентов первого курса ИГМУ за указанный период, очерчена динамика развития ситуации по наполняемости основных, подготовительных и специальных групп, проанализированы результаты анкетирования для установления взаимосвязи показателей здоровья, с уровнем вовлеченности опрашиваемых в активные занятия физической культурой в период обучения в средней школе.

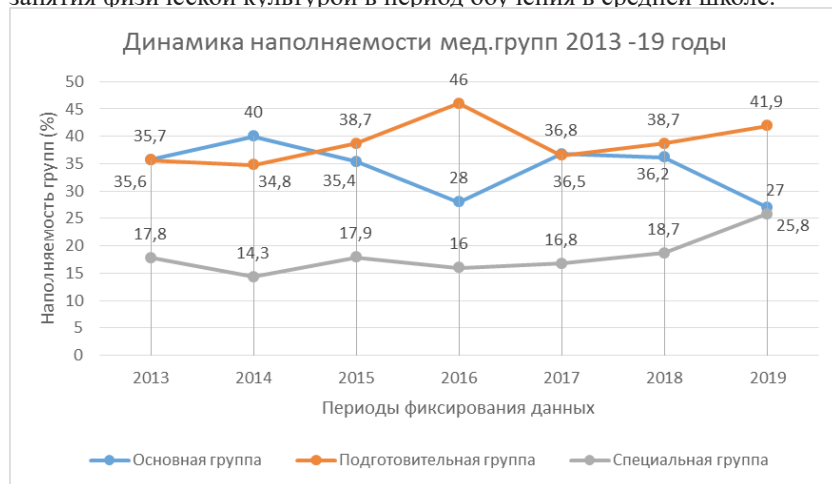


Рис. 1. Динамика наполняемости медицинских групп за период 2013-19 годы (% от общего числа студентов)

На рисунке 1 представлена динамика наполняемости медицинских групп за период 2013–19 годы. Видно, что переменная, обозначающая специальную медицинскую группу (начиная с 2017), начинает двигаться на повышение, аналогично графика подготовительной группы. На фоне этого процесса идет резкое снижение показателей набора в основную группу. На графике видно падение результатов на отметку самую низкую за последние 6 лет. Вероятнее всего рост набора в специальную медицинскую группу, в будущие периоды, будет расти, а набор в основную группу будет падать или двигаться с постепенным понижением или незначительным повышением.

Подготовительная группа имеет колебания графика практически аналогичные специальной группе за исключением 2016 года. На будущие периоды предполагается аналогичная симметричная динамика в этих группах. Динамика основной и подготовительной групп наблюдается как «противоположно-направленная». Снижение уровня набора в подготовительную группу соответствует повышению показателей набора в основной группе и наоборот.

Анализируя данные по заболеваниям студентов (таблица 1), следует заметить, что за указанный период доминирующими диагнозами являются миопия, слабость опорно-двигательного аппарата (сколиоз, нарушение осанки, плоскостопие), вегето-сосудистые и эндокринные нарушения (лишний или недостаточный вес, заболевания щитовидной железы), ЛОР-заболевания (отит, тонзиллит, бронхиальная астма, деформация носовой перегородки). В 2017 году по данным медицинского освидетельствования миопия разной степени была признана у более половины студентов (56%). В 2014 году основная медицинская группа составила 40% из числа которых набралось всего 11,5% практически здоровых студентов. Специалистами наблюдается устойчивая тенденция снижения среднего уровня физической подготовленности и развития базовых физических качеств. У многих студентов вообще наблюдается неадекватная реакция на физическую нагрузку. Проба 20 приседаний у части студентов практически всех факультетов вызвала аритмию. По результатам обследования за 2016 год самая большая специальная медицинская группа сформировалась у будущих детских врачей на педиатрическом факультете. Это 28% студентов с такими заболеваниями как сколиоз, миопия 1 и 2 степени, СВД, эндокринные отклонения и тонзиллит.

Таблица 1

**Данные по заболеваниям студентов 1 курса ИГМУ
за период 2014-19 годы
(% от общего числа студентов)**

№	Заболевание	2014 г.	2015 г.	2016 г.	2017 г.	2018 г.	2019 г.
1	Миопия	45,7	52	49	56	50,4	50
4	СВД	12,8	9,4	10,7	14	25,9	8,3
5	ЛОР-органов	19,1	18,2	13,5	9,6	3,5	19,6
6	Эндокринные	16,3	13,5	13,7	14,2	15,4	24,3
7	ОДА	20	14	12	12,3	9,9	11,3

Многие заболевания не диагностируются по причине отсутствия результатов обследования на местах и не предоставления соответствующих справок на медосмотр. Анализируя содержание и характер доминирующих отклонений в состоянии здоровья студентов, не без оснований, следует заметить определенную взаимосвязь их возникновения и развития с социально-педагогической ситуацией в стране, при которой выбор молодых людей реализуется не в пользу образа жизни, в котором систематическая физическая активность и занятия физкультурой занимают одно из значимых мест.

У современных студентов наблюдается снижение остроты зрения, в большинстве случаев высокий процент миопии не связан с наследственной предрасположенностью, в данном случае, преобладает влияние внешних факторов. Низкий уровень развития физических качеств и функциональных систем организма, наличие вредных привычек приводит к быстрому переутомлению и снижению тонуса, неправильной осанке, слабости и заболеваниям опорно-двигательного аппарата, угнетению иммунитета, запущенным ЛОР-инфекциям, заболеваниям позвоночника. Сколиоз часто вызывает неправильное положение тела за рабочим столом, что в свою очередь влияет на угол зрения. Сложно переоценить влияние на возникновение и прогрессирование миопии таких факторов как длительное чтение, нахождение у компьютера, телевизора, использование электронных гаджетов.

На ухудшение зрения влияют и заболевания эндокринной системы. Отклонения в этой области так же традиционно возможны в результате физиологической склонности, но достаточно велик и набор факторов, благодаря которым этот процесс можно запустить, не находясь в группе

риска. К этим факторам относятся гиподинамия, неправильный режим и содержание питания, которые обусловлены пищевым поведением и привычками, сформированными с детских лет, когда вместо сбалансированного питания молодые люди пользуются полуфабрикатами, консервированными продуктами, газированными и сладкими напитками, а также другими блюдами, содержащими насыщенные жирные кислоты, большое количество соли и сахара, разнообразных пищевых добавок.

У студентов страдает сопротивляемость к заболеваниям дыхательных путей, что в значительной мере связано с отсутствием привычки к закаливающим процедурам, в том числе и к занятиям физическими упражнениями на свежем воздухе в любое время года.

Слабость опорно-двигательного аппарата, низкий уровень развития функциональных систем организма связанный с отсутствием именно систематической, регулярной и планомерной физической нагрузки – это уже достаточно очевидный факт. Сложно оспорить тот факт, что, если бы это было не так, мы имели бы совсем другое соотношение результатов – более высокий процент активных, сбалансировано развитых и здоровых молодых людей. А пока результаты радуют все меньше.

Для сравнения мы провели анкетирование на 1 курсе педиатрического факультета ИГМУ на предмет определения степени вовлеченности молодых людей в систематический процесс занятий физкультурой в общеобразовательной школе. Мы хотели определить влияние этого показателя на фактический результат – уровень здоровья по факту распределения по медицинским группам. Для большей конкретики разделили студентов в каждой группе по месту проживания – город или сельская местность.

На основании анализа опроса студентов было определено (рис.2), что практически все студенты заявили о нормальной обеспеченности территории их проживания спортивными сооружениями и достаточными условиями для организации систематических занятий ФК.

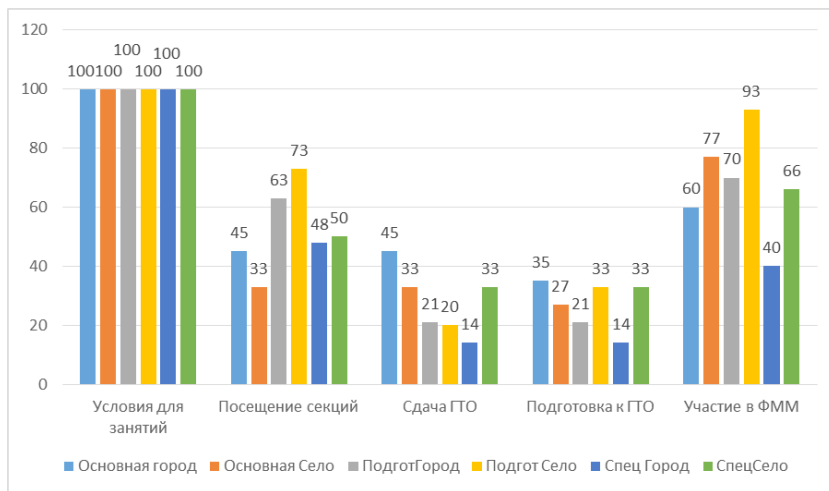


Рис.2. Динамика вовлеченности в систематические занятия ФК в средней школе (% от числа студентов группы)

Анализ анкетирования показал, что посещали спортивные секции в школе 73% студентов, распределенных по результатам медицинских осмотров в основную группу занятий по физической культуре, 63% - из подготовительной и 50% - из специальной медицинской группы. Готовились и сдавали нормативы ГТО всего 14% студентов, распределенных в специальную медицинскую группу. Аналогичная ситуация наблюдается и в посещаемости физкультурно-массовых мероприятий. Из основной группы посещали данные мероприятия 93%, а в специальной медицинской группе 40% студентов, проживающих в школьные годы в городе, что ниже, по сравнению с сельскими школьниками, их количество составило 66%.

Таким образом, самая низкая вовлеченность в систематические занятия физической культурой в школьные годы наблюдалась у студентов, проживающих в городских условиях, что в определенной мере может быть связано с показателями заболеваемости.

В заключении следует заметить, что мы не можем достоверно утверждать, что именно полное отсутствие или недостаточный объем систематических занятий физкультурой стали причиной таких показателей здоровья у определенной, но, к сожалению, весьма многочисленной категории молодых людей. Но учитывая доминирующие диа-

гнозы, определяющие причины возникновения этих отклонений, наши утверждения не обосновательны. Тем более что специалисты хорошо помнят показатели здоровья подрастающего поколения в те времена, когда физическая культура в дошкольных учреждениях, в общеобразовательных школах была на высоком уровне систематического и обязательного преподавания, а дети и подростки предпочитали проводить свободное время в активном движении на свежем воздухе. Мы убеждены, что будущий врач обязан иметь хорошее здоровье, а следование здоровому образу жизни, где средства физической культуры не на последнем месте – одним из важнейших профессиональных приоритетов. К сожалению, столь очевидный факт так и не стал аксиомой.

Литература:

1. Володько О.А. Забота о здоровье в студенческие годы / О.А. Володько, В.О.Арбузова // Физическая культура, спорт и проблемы здорового образа жизни в системе медицинского образования: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной Дню российской науки. ФГБУ ВО «Алтайский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2018. – С. 58–62. **2. Састамойнен, Т.В.** Проблема оздоровления человека в XXI веке / Т.В. Састамойнен // Актуальные проблемы здоровья и физической культуры, 2014. – № 1. – С.11–14. **3. Кобяков Ю.П.** Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – 2-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 252 с.

Bulycheva N.A., Gaskova N.P.

STATUSES OF THE HEALTH OF STUDENTS IGMU AND THEIR INVOLVEMENT INTO THE SYSTEMATIC OCCUPATIONS BY THE PHYSICAL CULTURE

In the article is represented the analysis of the status of the health of students IGMU in the last six years. Is represented the dynamics of napolnyayemosti of medical groups according to the results of the medical examination. The results of the questioning of students for the object of involvement into the active occupations are analyzed by physical culture within the period of instruction in the secondary school.

Keywords. Health, student, physical qualities, questioning, the medical examination, the healthy means of life, medical group.



Бурлакова Татьяна Леонидовна
старший преподаватель
кафедры физического воспитания
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
г. Луганск, ЛНР
burlakova.tatiana75@gmail.com

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА

В статье рассмотрены некоторые аспекты связанные с психофизическим развитием личности, а также рассмотрены факторы развития физической культуры касающиеся профессиональной подготовки. Рассмотрены основные личностные качества, имеющие важное значение при развитии физической культуры личности.

Ключевые слова: *физическое воспитание; психофизическая готовность; профессиональная подготовка; формирование физической культуры личности.*

Как известно, основной социально-педагогической задачей в профессиональной подготовке личности является воспитание у неё определённых навыков в профессиональной деятельности, учитывая современные требования. Немало важным для профессиональной подготовки личности является её психофизическая подготовленность, которая определяется способностью человека своевременно и эффективно в процессе профессиональной деятельности, адаптироваться к быстроизменяющимся требованиям как к специалисту.

В современной педагогике профессионального образования для определения профессиональной готовности вводится понятие профессиональной компетенции, выражающее единство теоретической и практической готовности студента к осуществлению педагогической деятельности и характеризующее его профессионализм [5, с. 13].

Любое образование профессионального направления обязано обеспечить получение должных профессиональных навыков и соответствующей квалификации. В профессиональной подготовке будущих специ-

алистов, важнейшими компонентами является физическое образования, которое в некоторых образовательных учреждениях определяется самостоятельно разрабатываемой ими программой.

Однако насколько бы разнообразными и эффективными ни были формы, методы и средства обучения, если неправильно определено содержание образования, то невозможно обеспечить хорошее качество подготовки [4, с.29].

Из информации выше, следует, что повышение эффективности и качества физических занятий, а также воспитание личности определяет важные задачи и цели, так как недооценивание их важности касающихся социокультурных процессов может привести к ухудшению физической подготовки и состоянию здоровья молодёжи.

Поэтому конкретный вопрос о состоянии здоровья предполагает необходимость вовлечения людей, занимающихся спортом, в укрепление и сохранение своего здоровья. Проблема укрепления и сохранения здоровья молодёжи для будущей жизненной активности рассмотрена во многих работах российских и зарубежных учёных. Так как в последние несколько лет появился определённый интерес к детальному изучению психофизической готовности, о чём свидетельствует непосредственное увеличение методических и научных публикаций таких исследователей как В.И. Лях, И.М. Туревский, И.П. Ильин, Н.А. Бернштейн и др. Но стоит отметить, что большинство вопросов изучаемой проблематики всё ещё не до конца проанализированы.

Исследования показали, что мотивация является важным аспектом для занятий физическими упражнениями, людей различной возрастной категории. Конкретное формирование физической подготовки личности соединено со многими разнообразными внешними и внутренними факторами. Следовательно, физическая культура способствует развитию не только физических, но и личностных возможностей, заставляет проявлять личность определённую активность, посещать секции по разным видам спорта, посещать спортивные мероприятия, и в свободное от рабочей деятельности время заниматься спортом.

Прикладные психофизические качества – это огромный перечень того, что нужно для каждой профессиональной группы касающихся физических и психических качеств, которые возможно сформировать при занятиях разнообразными видами спорта. Личностные психические качества и свойства, необходимы будущим специалистам, могут формироваться и на тренировках и самостоятельно.

Таким образом, система психолого-педагогического воздействия это и есть подготовка, применяемая для формирования у спортсменов личностных качеств и психических свойств, необходимых для успешной подготовки к соревнованиям и выполнению тренировок [3, с.11].

Важно сказать, что с момента рождения у человека существуют различные предпосылки для развития двигательных качеств и различных сторон психики. Такое развитие происходит в процессе онтогенеза, а при определенном развитии они несут для человека конкретный смысл.

Проблема развития способностей и качеств в теории и методике физического воспитания и спорта рассматривается по-разному. Именно К.Х. Грантынем одним из первых старался определить качество основных типов упражнений (на ловкость, силу и т.д.). Эту же проблему в плане систематизации физических упражнений и анализа физических качеств в педагогическом пространстве изучали такие исследователи как В.В. Белинович, А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев, И.А. Гуревич; и др.

Само понятие «психофизическое качество» было введено Н.А. Бернштейном. Исследователь говорит о том, что нормой для человека является совершение не просто движения, а постоянного действия. Бернштейн отмечал, что в большей или меньшей степени все двигательные качества носят в себе психические компоненты и распределял эти качества в определенном порядке: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Особенности двигательной деятельности, физиологических и психических процессов вносятся в понятие «психофизические качества человека».

Двигательная деятельность – общая реакция всего организма, в которой все качества функционируют. Особенностью подвижной деятельности человека является подвижность суставов, быстрота, сила, длительность выполнения целостного движения. Например, проявление силы, можно выразить через величину того периода, за который длилась реакция либо скорость передвижения.

В настоящее время доказано, что многие люди довольно безответственно относятся к сохранению своего здоровья. По мнению молодежи, здоровье не находится на первом месте в качестве жизненной ценности, потому что преобладает иная важность – материальное благо, а также карьера. Вследствие этого и появляется необходимость в формировании физической культуры личности, мотивации их к здоровому образу жизни, с учетом их интересов и стремлений.

Одним из самых важных факторов, который способен повысить эффективность занятий спортом, является применение новых, необычных методов подготовки, а также позитивный эмоциональный фон.

Например, туризм и спортивное ориентирование, отражают правильное сочетание физических и умственных начал, представляя собой вид целенаправленной деятельности, который, легко вписывается в образ жизни спортсменов. Физическая нагрузка довольно умеренная и выполняется в благоприятной и непринужденной обстановке. Например, когда решаются задачи разного рода – по оценке непрерывно меняющейся ситуации, по сличению карты с местностью, по предстоящему выбору подходящего пути и, конечно же, при преодолении препятствий [5, с. 13].

В педагогической практике известны случаи, когда при подготовке специалистов в области физической культуры, целью обучения являлось овладение некоторой техникой фиксированных движений.

Отметим что, занятие физической активностью заключаются не только в улучшении показателя физической подготовки, но также и в том, чтобы развивать функционирование органов и систему организма человека.

Важнейшее значение при формировании физической культуры личности обретает ее личностные качества, характер и темперамент: целеустремленность, воля, ответственность, дисциплинированность. Если рассматривать личность как субъект социальных отношений и сознательной деятельности необходим учет ряда факторов: индивидуальные особенности психики; интересы; уровень культуры; активность; направленность (система мотивов); степень осознанности отношений с миром; развитие самосознания; самооценка; устойчивость психических качеств; самореализация человека.

Также зная тип темперамента, появляется возможность формирования физической культуры личности и приобщения его к физкультурно-оздоровительной деятельности [1, с 67]. Например, флегматик довольно медлителен, невозмутим, а также имеет устойчивое стремление и настроение, внешне можно сказать, что он скуп на проявление чувств и эмоций.

Меланхолику же, чтобы подбирать метод физической культуры, необходимо будет учитывать особенность того, что этому человеку присущи постоянные переживания, и он довольно раним. Свои переживания вследствие реакции на внешние факторы он сдержать не может так как впечатлителен.

Сангвиник – подвижен, у него довольно часто меняется настроение, впечатлителен и быстро реагирует на все события происходящие вокруг

него. Для него не составит труда примириться с неудачей либо неприятностью. Когда ему, что-то интересно он довольно продуктивен. Если же работа скучна, ему безразлично и скучно.

Если говорить о холерике то этот тип – порывистый, быстрый, но слегка неуравновешен и у него резко меняется настроение, в результате чего он истощается.

Важно учитывать, что помимо типов нервной системы и темперамента человека на формирование физической культуры личности влияют биологические ритмы жизнедеятельности. Исследователями доказано, что при контроле работоспособности на занятиях физической культурой требуется уделять внимание, суточным ритмам жизнедеятельности организма.

В научной литературе выделяются некоторые подходы к определению основных фаз подъема и спада работоспособности человека в течение суток. Подъемы - в 5, 11, 16, 20, 24 часа; спады - в 2, 9, 14, 18, 22 часа, но они лишь обращают на себя внимание, и заниматься физическими упражнениями с их учетом иногда довольно проблематично, учитывая разнообразный ритм жизни людей. Подходящий режим активности необходим для сохранения и укрепления здоровья, а также для формирования физической культуры личности спортсменов.

Регулярное, целенаправленное занятие физическими упражнениями либо спортивной тренировкой предполагает не только конкретные умения и навыки, а также психофизические качества, но и психические качества и свойства личности человека.

Основоположник теории физического воспитания ученый А.Д Навиков определил важнейшее методологическое положение о том, что любые качества могут быть воспитаны только через определенное время, а формирование психических свойств личности в процессе физического воспитания происходит методом моделирования жизненных ситуаций.

Сознательное, постоянное преодоление трудностей, которые связаны с регулярным занятием спортивной подготовкой воспитывают в человеке волевых качеств, уверенности в себе и даже способность уверенно чувствовать себя в коллективе. Также стоит отметить, что физические упражнения в разной мере воспитывают и формируют такие качества личности как: целеустремленность; дисциплинированность; уверенность; инициативность; самостоятельность; смелость; настойчивость; решительность; самообладание; стойкость.

В итоге рассматривая формирование физической культуры личности как целенаправленные процессы, которые характеризуются уровнем ее образования в сфере физической культуры, оптимальной физической подготовкой, необходимо учитывать личные, а также психофизические аспекты для соблюдения здорового и правильного образа жизни.

Литература

1. Ильин Е.П. Психология спорта. / Е.П. Ильин– СПб.: Питер, 2010. – С. 67. 2. Лукьянец Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе / Н.В. Лукьянец // учеб. пособие. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2005. – С. 164. 3. Коваль В.И. Профессионально-педагогические компетенции у студентов факультета физической культуры в области оздоровительной деятельности / В.И.Коваль, Т.А.Родионова // Теория и практика физической культуры.– 2011.– № 3.– С. 29-31. 4. Сазанов Ю.И Основные решения проблемы профессиональной подготовки преподавателя физической культуры / Ю.И Сазанов, Р.А Айдемиров// Теория и практика физической культуры. 2011.– №2. 5. Слостенин В.А. Педагогика. // В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев / – М: Академия, 2002.– С. 13.

T. Burlakova

PEDAGOGICAL AND PSYCHOPHYSICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTHY LIFESTYLE DEVELOPMENT

The article discusses some aspects related to the psychophysical development of the personality, and also considers the factors of development of physical culture relating to training. The main personal qualities that are important in the development of physical culture of the individual are considered.

Keywords: *physical education; psychophysical readiness; professional training, the formation of physical culture of the individual.*

УДК 372.879.6



Варенцова Ирина Анатольевна,
доцент кафедры физической культуры,
кандидат биологических наук
ФГАО ВО «Северный (Арктический)
федеральный университет имени М.В. Ломоносова»
г. Архангельск, Россия
i.varencova@narfu.ru



Желудков Виталий Борисович,
старший преподаватель
кафедры физической культуры,
ФГАО ВО «Северный (Арктический)
федеральный университет имени М.В. Ломоносова»
г. Архангельск, Россия
vb@narfu.ru



Голосова Елена Витальевна,
Магистрант 3 курса Высшей школы
психологии, педагогики и физической культуры
ФГАО ВО «Северный (Арктический)
федеральный университет имени М.В. Ломоносова»
г. Архангельск, Россия
lg1969@rambler.ru



Сухов Николай Владимирович,
Магистрант 1 курса Высшей школы
психологии, педагогики и физической культуры
ФГАО ВО «Северный (Арктический)
федеральный университет имени М.В. Ломоносова»
г. Архангельск, Россия

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ РАЗНЫХ МЕТОДОВ ОЦЕНИВАНИЯ

В результате исследования выявлено, что у школьников наблюдается преобразование среднего уровня по скоростным, скоростно-силовым, силовым и координационным способностям, а по физическому качеству выносливость высокий уровень. Оценка физической подготовленности с учетом их конституционных особенностей показала следующий результат, что скоростные способности у мальчиков всех типов телосложения находятся на удовлетворительном уровне, координационные способности школьников дигестивного и мышечного типа, также имеют удовлетворительный результат, а два остальных типа – хороший. Скоростно-силовые способности в данном возрасте развиты на высоком уровне у дигестивного и торакального типов телосложения. Силовые способности имеют уровень состояния у юношей дигестивного типа телосложения, хорошее развитие верхнего плечевого пояса имеют – астеноидный тип и мышечный. А торакальный тип телосложения выполняет данный тест на отлично. При оценке 6-ти минутного бега выявлено хорошее состояние выносливости у дигестивного и торакального типов телосложения, а у астеноидного и мышечного типа – удовлетворительное состояние. Таким образом, при организации учебного процесса необходимо учитывать не только уровень физической подготовленности, но и индивидуальные конституционные особенности.

Ключевые слова: *подготовленность, уровень, тип телосложения, юноши.*

В настоящее время в теории и методике физического воспитания существует несколько подходов к вопросу об изучении индивидуальных особенностей школьников. В одном из них указывается, что при организации дифференцированного подхода на уроках физической культуры необходимо учитывать состояние здоровья и уровень физического развития учащихся, индивидуальные особенности организма, пол учащихся, тип нервной системы, темперамент и многие другие качества [1].

Применение на практике приёмов организации дифференцированного подхода на занятиях физической культуры позволяет добиться роста показателей физического развития и физической подготовленности, улучшения функционального состояния организма [1], укрепления здоровья учащихся, эффективной подготовки к сдаче норм и тестов по физической культуре.

В настоящее время сфера образования переживает период качественных преобразований. В связи с этим возникает острая необходимость в проведении исследований с целью трансформации методики обучения в целом и двигательным действиям в частности.

Цель исследования: выявление эффективности метода оценивания физической подготовленности обучающихся.

Объект исследования: физическое воспитание школьников.

Предмет исследования: дифференцированный подход оценки физической подготовленности учащихся 5 классов.

Исходя из проблемы, цели, объекта и предмета определены следующие задачи исследования:

1. Определение уровня физической подготовленности, предложенные «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич для обучающихся 5 классов [4];

2. Оценка физической подготовленности согласно нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) III степень (возрастная группа от 11 до 12 лет) [7];

3. Выявление физической подготовленности мальчиков 11-12 лет с помощью с учетом их конституционных особенностей (1 – торакальный тип, 2 – мышечный тип, 3 – астеноидный тип, 4 – дигестивный) [2].

Исследование было проведено в течении первого полугодия 2018-2019 учебного года на базе МБОУ СШ № 1 и МБОУ СШ № 2 г. Вельска. Антропометрические данные были взяты в медицинских кабинетах школ. В исследование приняли участие обучающиеся 5-х классов данных школ в возрасте от 11 до 12 лет, в количестве 40 человек (мальчики). Образовательный процесс по предмету «Физическая культура» организован в соответствии с программой по данному предмету разработанной в согласно ФГОС основного общего образования от 17.12.2010 № 1897. Занятия проходят 3 раза в неделю.

В соответствии с целью и задачами исследования использовались следующие методы:

1) Антропометрические измерения для оценки конституционных типов телосложения

Для определения типов телосложения школьников использовали схему, предложенную В.Г. Штефко, А.Д. Островским [2, 6], выделяя представителей дигестивного, мышечного, астеноидного и торакального типов.

2) *Оценка физической подготовленности с использованием разных методов*

Для оценки физической подготовленности использовали следующие контрольные упражнения (тесты): бег 30 м с высокого старта, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, подтягивание из виса на высокой перекладине и 6-ти минутный бег. Для оценки результатов контрольных испытаний использовали нормы определения уровня физической подготовленности, предложенные «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич для обучающихся 5 классов [4], ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) III ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет) [7], а также с помощью дифференцированной оценки физической подготовленности мальчиков 11-12 лет с учетом их конституционных особенностей (1 – торакальный тип, 2 – мышечный тип, 3 – астеноидный тип, 4 – дигестивный) [2].

3) *Метод статической обработки данных*

Обработка полученных данных проводилась с использованием пакета стандартных статистических программ EXCELL – 7.0 для среды Windows. Вычислялись: средняя (M) и ошибка средней (m). Достоверность различий между показателями считалась по t-критерию Стьюдента на трех уровнях значимости 0,05; 0,01; 0,001.

Результаты исследования

Анализ антропометрических данных мальчиков показал, что масса тела и длина тела находятся в пределах возрастной нормы [5], что также подтверждает индекс массы тела, который свидетельствует о пропорциональности и гармоничности физического развития подростков.

При распределении учащихся по типу телосложения использовали схему, предложенную В.Г. Штефко, А.Д. Островским [6], выделяя представителей дигестивного, мышечного, астеноидного и торакального типов получили следующее распределение, представленное на рисунке 1.

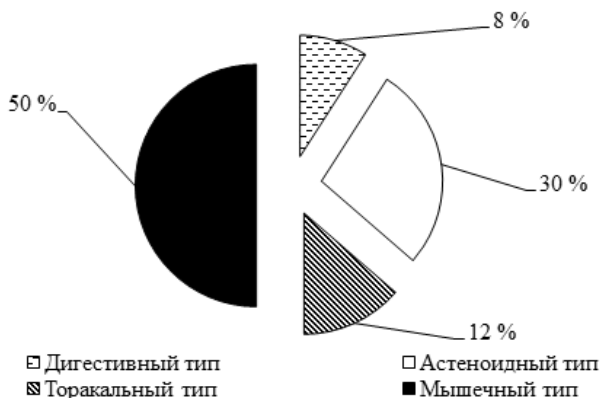


Рисунок 1 – Распределение мальчиков по типу телосложения

Оценка результатов контрольных испытаний была проведена с использованием норм определения уровня физической подготовленности (табл. 1), предложенные «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич для обучающихся 5 класса [3, 4], ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) III ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет) [7], а также с помощью дифференцированной оценки физической подготовленности мальчиков 11-12 лет с учетом их конституционных особенностей (1 – торакальный тип, 2 – мышечный тип, 3 – астеноидный тип, 4 - дигестивный) [2].

Таблица 1.

Результаты и оценка физической подготовленности мальчиков 11-12 лет с применением «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич для обучающихся 5 класса, $M \pm m$

Упражнение	Результат (n=40 чел.)
Бег 30 м, с	6,34±0,11
Челночный бег 3x10 м, с	8,92±0,08
Прыжок в длину с места, см	182,45±2,99
Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	4,35±0,38
6-минутный бег, м	1174,95±25,23

Оценка скоростных способностей мальчиков 5 класса выявила преимущество среднего уровня развития качества быстроты у 55 % обследованных школьников, низкий уровень наблюдается у 38 % учащихся и лишь 7 % показали высокий уровень (рисунок 2), что также подтверждается и тем что всего 5 учеников выполнили норматив ГТО по обязательному испытанию (3 человека на «Бронзовый значок», по 1 человеку на «Серебрянный» и «Золотой значок») (рисунок 3). Оценка с учетом их конституционных особенностей показала (табл. 2), что наличия значимых различиях в результате, у всех учащихся наблюдается удовлетворительный результат. Это можно обосновать тем что данный возраст является началом подросткового периода, которому характерно развитие сложных движений, а также физиологических изменений, таким образом в процессе физического воспитания необходимо учитывать данные обстоятельства при планировании уроков по легкой атлетике и игровым видам спорта, которые в большей мере направлены на развитие данного качества.

При определении уровня физической подготовленности с помощью «Комплексной программы физического воспитания учащихся», авторов Лях, Зданевич (рисунок 2) выявлено, что у школьников 5 классов наблюдается преобразование среднего уровня по скоростным, скоростно-силовым, силовым и координационным способностям, а по физическому качеству выносливость высокий уровень. Хотя необходимо отметить, что 38% обучающихся показали низкий уровень скоростных способностей.

Это можно обосновать тем, что данный возраст является началом подросткового периода, которому характерно развитие сложных движений, а также физиологических изменений, таким образом в процессе физического воспитания необходимо учитывать данные обстоятельства при планировании уроков по легкой атлетике и игровым видам спорта, которые в большей мере направлены на развитие данного качества.

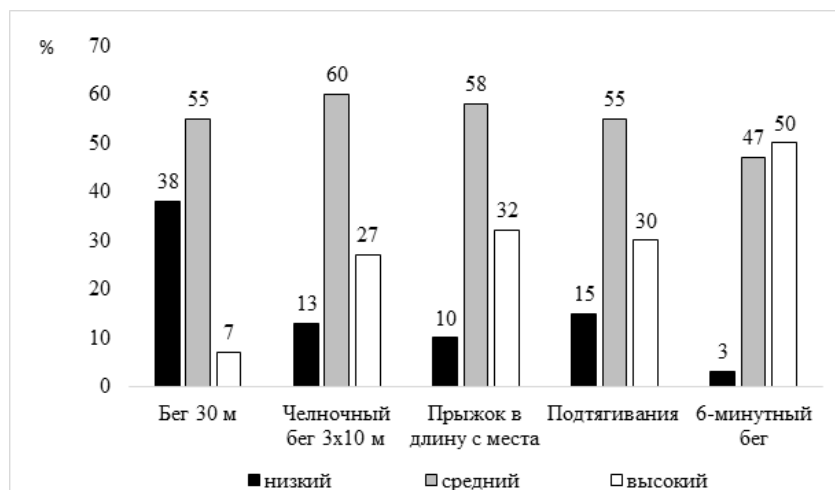


Рисунок 2 – Распределение результатов тестирования по уровню физической подготовленности с применением «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич для обучающихся 5 класса

Оценка физической подготовленности с учетом их конституционных особенностей (табл. 2) показала следующий результат, что скоростные способности у мальчиков всех типов телосложения находятся на удовлетворительном уровне, координационные способности школьников дигестивного и мышечного типа, также имеют удовлетворительный результат, а два остальных типа – хороший. Скоростно-силовые способности в данном возрасте развиты на высоком уровне у дигестивного и торакального типов телосложения.

Силовые способности имеют уровень состояния у юношей дигестивного типа телосложения, хорошее развитие верхнего плечевого пояса

имеют – астеноидный тип и мышечный. А торакальный тип телосложения выполняет данный тест на отлично. При оценке 6-ти минутного бега выявлено хорошее состояние выносливости у дигестивного и торакального типов телосложения, а у астеноидного и мышечного типа – удовлетворительное состояние.

Таблица 2

Результаты физической подготовленности мальчиков 11-12 лет с учетом их конституционных особенностей, $M \pm m$

Упражнение	Тип телосложения				p
	1 (n=4 чел.)	2 (n=12 чел.)	3 (n=6 чел.)	4 (n=18 чел.)	
Бег 30 м, с	7,50 $\pm 0,40$	6,39 $\pm 0,09$	7,00 $\pm 0,09$	6,46 $\pm 0,07$	1-2 = 0,001 1-4 = 0,001 2-3 = 0,001 2-4 = 0,001 3-4 = 0,001
Челночный бег 3x10 м, с	9,30 $\pm 0,39$	8,78 $\pm 0,12$	8,83 $\pm 0,22$	9,44 $\pm 0,13$	
Прыжок в длину с места, см	193,75 $\pm 2,93$	173,58 $\pm 6,74$	176,83 $\pm 7,38$	178,79 $\pm 3,65$	2-4 = 0,028
Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	3,25 $\pm 1,11$	4,25 $\pm 0,73$	4,00 $\pm 0,73$	5,47 $\pm 0,62$	
6-минутный бег, м	1275,00 $\pm 102,18$	1155,00 $\pm 39,28$	1269,17 $\pm 55,80$	1075,84 $\pm 38,05$	3-4 = 0,041

Условные обозначения: Дигестивный тип (1); Астеноидный тип (2); Торакальный тип (3); Мышечный тип (4)

На рисунке 3 можно увидеть количество учащихся 5-х классов, которые выполнили нормативы ГТО по представленным тестам. Максимальное количество учеников выполняли тест «прыжок в длину с места» на золотой значок, что возможно соответствует тому, что данный возраст находится в завершающей стадии сенситивного периода по развитию качества прыгучесть.

Если все полученные результаты оценки уровня физической подготовленности перевести в отметки, то можно наблюдать следующее, что средний балл у учеников 5 класса по «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторов Лях, Зданевич, будет составлять 3,8 балла. А при оценке по типам телосложения для дигестив-

ного и астеноидного типов 3,6 балла, торакальный тип 4,2 балла, а мышечный тип 3,4 балла.

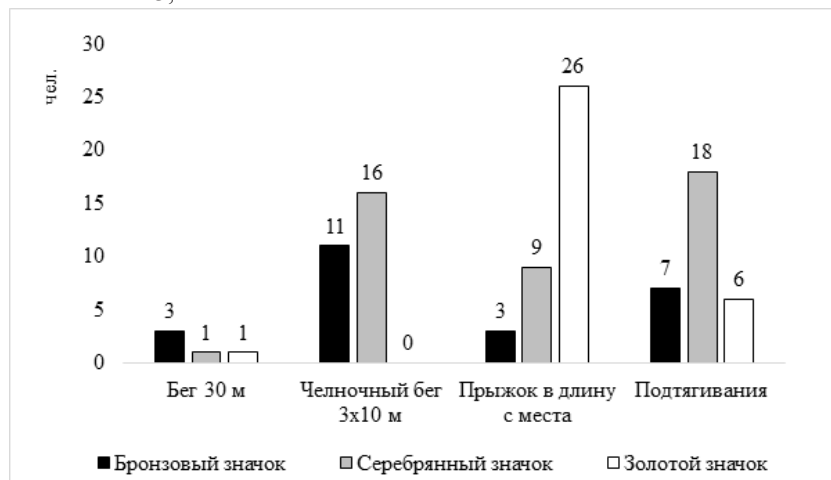


Рисунок 3 – Распределение результатов тестирования с применением нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) III ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет)

Педагогический подход в тестировании используют, когда определяют уровень развития физических качеств или навыков. Это – прямое продолжение спортивного тестирования. Примерами такого чисто педагогического подхода к тестированию могут служить бывший комплекс ГТО, «Президентское тестирование», а также многие другие комплексы тестов. Разнообразие педагогических тестов кажется безграничным, так как в сущности любое упражнение, выполняемое по определенному алгоритму, можно рассматривать как тест, если заданы четкие условия его проведения. Однако не все упражнения отвечают жестким требованиям, предъявляемым к тестам, что существенно сужает круг упражнений, способных служить для объективной оценки двигательных возможностей.

Дифференцированная оценка физической подготовленности мальчиков 11-12 лет с учетом их конституционных особенностей, балл

Упражнение	Дифференцированная оценка физической подготовленности мальчиков 11-12 лет с учетом их конституционных особенностей, балл				Оценка физической подготовленности мальчиков 11-12 лет с применением «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич для обучающихся 5 класса, балл
	1	2	3	4	
Бег 30 м, с	3	3	3	3	3
Челночный бег 3x10 м, с	3	4	4	3	4
Прыжок в длину с места, см	5	4	5	4	4
Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	3	4	5	4	4
6-минутный бег, м	4	3	4	3	4
Средний балл	3,6	3,6	4,2	3,4	3,8

Условные обозначения: Дигестивный тип (1); Астеноидный тип (2); Торакальный тип (3); Мышечный тип (4)

Из всего выше сказанного, можно сделать следующий вывод, что при организации учебного процесса необходимо учитывать не только уровень физической подготовленности, но и индивидуальные конституционные особенности.

В связи с тем, что существенного улучшения здоровья и физического развития детей и подростков за последние годы не отмечается, особенно актуальной является проблема физического воспитания и адаптации

детей после перенесённых заболеваний. Занятия физическими упражнениями должны быть направлены не только на совершенствование физической подготовленности и овладение двигательными умениями и навыками, но и на нормализацию или улучшение функций систем и органов детского организма. Для школьников характерна асинхронность развития различных органов и систем. Благодаря механизмам оздоровительного и лечебного действия физических упражнений можно осуществлять с их помощью профилактику возможных отклонений, расширять функциональные возможности растущего организма без ущерба для его здоровья.

Одним из направлений в педагогической деятельности учителя и методиста физической культуры является адаптивное физическое воспитание, изучающее аспекты физического воспитания детей и подростков. В основу адаптивного физического воспитания положена совокупность медико-психолого-педагогических установок, направленных на восстановление здоровья и адаптацию (приспособление) детей к условиям современной жизни и дифференцированный подход к формированию физически развитой личности.

Важнейшими компонентами использованной методики являются: а) формирование интереса к изучению техники локомоций; б) решение учебных задач, позволяющих учащимся выявить наиболее важные общие элементы изучаемых локомоций; в) моделирование школьниками двигательных действий с целью выявления общих свойств и элементов, их взаимосвязи, нахождения ранее не использованных способов решения поставленных задач, развития умения контролировать и оценивать изучаемые локомоции.

Педагогический процесс, построенный на основе теории учебной деятельности и дифференцированного подхода в оценке двигательных действий, углубляет и расширяет знания о сущности локомоций и умения управлять своими движениями.

Все вышеизложенное показывает возможную эффективность использования методики дифференцированного оценивания как средства для улучшения психологического состояния учащихся, снижения уровня напряженности школьников во взаимоотношениях, улучшения психологического фона, а также для улучшения взаимоотношений с преподавателями, тогда как повышение страха перед проверкой знаний показывает не уверенность учащихся и тревогу, что не покажут хороший результат.

Литература

1. **Ишмухаметов, М. Г.** Дифференцированное физическое воспитание школьников с учетом экологических особенностей региона [Текст] : / М.Г. Ишмухаметов ; Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования Перм. гос. пед. ун-т. - Пермь : Теория и практика физ. культуры спорта, 2005. – 231 с. 2. **Каинов А.Н.** Дифференцированная оценка физической подготовленности школьников [Текст] : / Андрей Николаевич Каинов. Диссертация 13.00.04, кандидата педагогических наук, Волгоград. 2004. – 162 с. 3. **Лях В.И.** Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] : / В.И. Лях. ООО «Фирма «Издательство АСТ». 1998. - 86 с. 4. **Лях В.И.** Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития [Текст] : / В.И. Лях. Терра – Спорт. 2000. – 14 с. 5. **Мазурин, А.** Пропедевтика детских болезней [Текст] : / А.В. Мазурин, И.М. Воронцов. 1985 – 354 с. 6. **Штефко В.Г.** Схемы клинической диагностики конституционных типов [Текст] : / В.Г. Штефко, А.Д. Островский. Медицина. 1929. – 98 с. 7. **ВФСК ГТО** (Описание программных основ системы «Готов к труду и обороне»). Нормативы. Структура ГТО. Нормативные акты. Ответы на вопросы. Медиагалерея. Новости ГТО. Онлайн-регистрация участника [Электронный ресурс]: – Электрон. дан. – Режим доступа <http://www.gto.ru/>, (дата обращения: 29.11.18)

I. Varentsova, V. Zheludkov, E. Golosova, N. Suhov

ASSESSMENT OF STUDENTS ‘ PHYSICAL FITNESS USING DIFFERENT ASSESSMENT METHODS

The study revealed that students observed the transformation of medium-level speed, speed-strength, power and coordination abilities, and in physical endurance as a high level. The assessment of physical fitness, taking into account their constitutional features, showed the following result: the speed abilities of boys of all body types are at a satisfactory level, the coordination abilities of students of the digestive and muscular types also have a satisfactory result, and the other two types are good. Speed-power abilities at this age are developed at a high level in the digestive and thoracic body types. Power abilities have a state level in young men of a digestive type of physique, good development of the upper shoulder girdle have-asthenoid type and muscular. A thoracic body type performs this test perfectly. When evaluating a 6-minute run, a good state of endurance was found in the digestive and thoracic body types, and in the asthenoid and muscle types – a satisfactory state. Thus, when organizing the educational process, it is necessary to take into account not only the level of physical fitness, but also individual constitutional features.

Keywords: *preparedness, level, body type, young men.*



Васецкая Наталия Валерьевна

ст. преподаватель кафедры физического воспитания
ГОУ ВПО ЛНР Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко
г. Луганск, ЛНР
nataly.sport@mail.ru



Николаева Елена Александровна

ст. преподаватель кафедры физического воспитания
ГОУ ВПО ЛНР Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко
г. Луганск, ЛНР

ПРОБЛЕМЫ НЕГАТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

В статье раскрывается понятие стресса и его значение в нашей жизни, охватываются проблемы негативного воздействия стрессовых ситуаций на организм человека. Основное внимание в работе уделено физически активному средству избавления от вреда от стрессовых состояний – бегу. Данная работа представляет практический интерес: она содержит информацию, раскрывающую объем и интенсивность беговой нагрузки для начинающих, а также дает рекомендации по технике бега, которая вырабатывается с течением определенного времени.

Ключевые слова: *стресс, состояние, бег, эндорфины, техника, нагрузка.*

В последнее время много говорят о стрессе, стрессовых состояниях. Сделано достаточно большое количество открытий в области изучения стресса и способов его устранения и контроля. Было установлено, что бег является самым эффективным средством для снятия стрессового состояния.

Понятия стресс и бег в современном мире набирают новое значение. Так, если стресс – это неизбежное состояние нашего организма, то бег в этом контексте следует понимать как «чудодейственное лекарство», которое не только оказывает оздоровительное воздействие, но и помогает контролировать свое эмоциональное состояние и защищает организм от негативного влияния извне [1].

Данная тема активно разрабатывается многими отечественными исследователями. Среди отечественных исследователей в этой области можно выделить Г.А. Макарова, А.Н. Коробкова, Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. Часть из них относится к периоду советской школы в развитии спорта. Однако это не лишает эти работы практического интереса и научной ценности. Вышеупомянутые авторы рассматривали понятия бег и стресс, как в комплексе, так и в отдельности, не связывая их между собой.

Цель данной работы состоит в том, чтобы описать значение бега в стрессовых ситуациях. Для реализации поставленной цели были выделены следующие задачи:

- раскрыть понятие стресс и указать на его возможное негативное воздействие на организм человека;
- определить механизм защиты и контроля над стрессом во время бега;
- определить практические советы для начинающих по занятию бегом.

Термин «стресс» (в пер. с англ. - напряжение) впервые введен в медицину в 1936г. канадским ученым Г. Селье. Стресс, или «состояние напряжения», может возникнуть при крайне неблагоприятных жизненных ситуациях. Вот, что пишет Г. Селье о стрессе: «избежать стрессовых ситуаций невозможно. Если у вас не буде стрессов, вы мертвы. Стресс не только необходим - он пряная приправа жизни. Без него жизнь не существует». Причем стресс возникает не только от вредных воздействий на организм. Стрессовая реакция может быть вызвана и страстным поцелуем, и радостным событием. То есть стресс возможен без страданий, без горя, без неприятностей и болезней. Любое перенапряжение, в том числе и при умственной деятельности, также приводит к стрессу [2].

Но гораздо более сильный стресс развивается от бездействия, длительного отсутствия напряжения у человека, что вызывает у него тоску, уныние. Такое состояние, выходящее за рамки нормы, снижает сопротивляемость организма к болезням. По оценкам специалистов, 80% всех заболеваний хотя бы частично связаны с влиянием хронического неснимаемого стресса.

Как все же можно избежать стрессовых реакций? Г. Селье считает, «что для того, чтобы избежать стрессовых реакций, надо знать свои силы, не замахиваться слишком высоко и пытаться разрешить задачи, которые выше ваших возможностей». У каждого из нас свои пределы и с утверждением Г. Селье можно не согласиться. Однако научиться адекватно относиться к себе и к окружающим, на мой взгляд, необходимо. Но, что делать, когда состояние стресса овладело человеком? К счастью человек может контролировать стресс и снижать его отрицательное воздействие. Существует множество способов «отключить» реакцию на стресс. Наиболее действенным механизмом для реализации контроля над стрессом и снижения его отрицательных воздействий служит бег [3].

Регулярное занятие бегом способно противодействовать отрицательным эмоциям и стрессу. Стрессовое состояние среди систематически занимающихся бегом наблюдается вдвое реже, чем в общем контингенте. Таким образом, занятие бегом может предупредить отрицательное действие на организм ситуационных напряжений и быть средством естественного выхода из стрессового состояния.

Бег сам по себе рождает положительные эмоции, вызывает чувство мышечной радости. Занятие бегом для большинства из нас может стать своеобразной формой релаксации. Ритмическое движение ног и рук во время бега могут оказать почти гипнотическое воздействие, а бег на длительные дистанции в удобном темпе вызывает такие же изменения в активности волн головного мозга, как и состояние глубокой медитации. Ученые установили, что продолжительное занятие бегом стимулирует выделение эндорфинов – естественных болеутоляющих средств организма, которые оказывают успокоительное воздействие, а также, во-видимому, вызывают состояние эйфории, которое обычно возникает после занятий бегом в течении 30 мин [2].

Следует отметить, что для снятия стрессового напряжения злоупотреблять бегом не стоит. Очень важен настрой. Стоит перетерпеть первые недели, и тогда во время бега будет возникать ощущение комфорта и удовольствия. Многие люди, начав бегать со студенческих лет, продолжают уже в солидном возрасте. Может, не каждый день, но два-три раза в неделю. Этого хватает, чтобы чувствовать себя хорошо.

Чувство радости и удовольствия при беге не постоянно. Даже в беге с невысокой скоростью через некоторое время возникает утомление с характерным для него отрицательными эмоциями, которые усиливаются по мере повышения скорости бега. Спортсменам высокой квалификации, например, приходится ценой огромных волевых напряжений преодолевать отрица-

тельные эмоции во второй половине дистанции (бег на 800-1500 м.) в связи с резким повышением концентрации молочной кислоты в мышцах и крови.

Теперь необходимо рассмотреть отдельные рекомендации, которые представляют практический интерес. Большинство специалистов справедливо предлагают начинать бег, чередуя его с ходьбой. Сначала следует пройти быстрым шагом 5–10 мин., потом пробежать 1–2 мин. Затем снова ходьба. В таком чередовании увеличивается продолжительность пробежек. Скорость пробежек остается постоянной в течение нескольких месяцев и составляет примерно 7 мин. на 1 км.

Примечательно, что бег как средство преодоления стресса является эффективным только тогда, когда будет определен оптимум объема беговой нагрузки и ее интенсивность. Профессор Д.М. Аронов советует новичкам впервые 2-3 месяца бегать по 5-6 мин. При хорошем самочувствии и достаточном эффекте начального тренинга продолжительность можно увеличить до 10-12 мин., но с прежней скоростью. Вообще, практически здоровый человек с первых же тренировок способен преодолевать 1–1,5 км. За 7-10 мин. без каких-либо осложнений деятельности организма [5].

Важно помнить о технике бега, которая, несомненно, оказывает влияние на оздоровление при стрессе. Нами была предложена методика занятий оздоровительным бегом для студентов. Она заключается в следующем:

- Избегать лишних горизонтальных, боковых и вертикальных колебаний туловища (не раскачиваться и не перегибаться). Стараться во время бега сохранять вертикальное положение.

- Не наклоняться вперед и не откидываться назад, это приводит к неэкономному расходу энергии.

- Не закрепощать кисти рук (не зажимать их в кулак, не выпрямлять пальцы).

- Стараться исключить лишнее движение головой (не запрокидывать ее назад, не качать из стороны в сторону).

- Ставить стопу на середину ее наружного края, тогда будут обеспечены упругая амортизация и отталкивание. Можно приземлиться и с пятки с последующим перекатом на носок, если вам так удобно. Обычно у новичков непринужденная техника бега формируется в течение нескольких месяцев регулярных занятий, по мере приобретения опыта.

Основной вывод можно сформулировать таким образом. Стресс – это неизбежность, о которой необходимо знать и всегда помнить. При этом стресс можно предвидеть, можно подготовиться к его приходу и постараться эффективно справиться с ним.

Регулярные занятия бегом при соблюдении основных рекомендаций способствуют развитию чувства контроля над стрессовыми ситуациями. Даже само по себе осознание факта, что при помощи занятия бегом вы способны смягчить отрицательное воздействие стресса, дает ощущение контроля. Бег способствует развитию уверенности в себе - наиболее сильного оружия в борьбе со стрессом [4].

С повышением уверенности в своих силах способность справиться со стрессом может также повыситься. По мере занятия бегом, когда вы становитесь более быстрым, сильным выносливым ощущение контроля над своим телом возрастает, и может перерасти в чувство контроля над всеми аспектами жизни. Даже если вы не можете избежать стресса, сам факт, что чуть позже вы сможете взять под контроль один из аспектов своей жизни, занимаясь бегом, может помочь смягчить реакцию на стресс. Ключ к снятию стресса не в том, чтобы избежать, а в том, чтобы использовать его себе на пользу, «обуздав» всю выделяемую энергию, чтобы она не успела навредить здоровью [6].

Литература

1. Апалькова А.М., Полинский В.В., Герасимова Н.А. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А.М. Апалькова, В.В. Полинский, Н.А. Герасимова // Юный ученый. – 2018. – №2. – С. 140–144. 2. Завязкин О.В. «Как избежать стресса» / О.В. Завязкин // – Д.: Сталкер, 1999. – 177 с. 3. Коробков А.Н. О беге почти все / А.Н. Коробков // – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 128 с. 4. Ксандария В. Тренинг по управлению стрессом / В. Ксандария // – М.: Эксмо, 2002. – 268 с. 5. Макарова Г.А. Спортивная медицина / Г.А. Макарова // – М., 2003. – 160 с. 6. Селье Ганс «Стресс без дистресса» / Ганс Селье // – М.: Прогресс, 1982. – С.58 –59.

Vasetskaya Natalia, Nikolaeva Elena.

PROBLEMS OF THE NEGATIVE IMPACT OF STRESSFUL SITUATIONS ON THE HUMAN BODY.

The article reveals the concept of stress and its importance in our life, covers the problems of the negative impact of stressful situations on the human body. The main focus of the work is on a physically active means of getting rid of the stress from stressful conditions – running. This work is of practical interest: it contains information that reveals the volume and intensity of running load for beginners, and also gives recommendations on the technique of running, which is produced over time.

Keywords: stress, condition, running, endorphins, technique, load.



Виноградов Игорь Дмитриевич,
преподаватель кафедры деятельности ОВД в особых
условиях, Санкт-Петербургского университета
МВД России
г. Санкт-Петербург, Россия



Михайлов Олег Геннадьевич,
заместитель начальника кафедры деятельности
ОВД в особых условиях, Санкт-Петербургского
университета МВД России
г. Санкт-Петербург, Россия



Комаров Максим Ильич,
преподаватель кафедры деятельности
ОВД в особых условиях, кандидат экономических
наук, доцент Санкт-Петербургского университета
МВД России
г. Санкт-Петербург, Россия
tsp011@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ, КАК АСПЕКТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В МИНИСТЕРСТВЕ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ЕЁ АКТУАЛЬНОСТЬ И ПРОБЛЕМЫ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ.

В статье определены основные цели, достигаемые физической подготовкой, в рамках профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел. В ходе работы выявлено несоответствие используемых

методов для реализации в образовательном процессе, физической подготовки и основных техник приемов, выполняемых при применении физической силы сотрудниками полиции, условиям их применения на практике. Предложенные в ходе исследования выводы могут быть использованы для дальнейших изысканий в данной сфере, с целью корреляции требований предъявляемых к сотруднику органов внутренних по физической и профессиональной подготовке с реальными условиями применения физической силы в процессе оперативно-служебной деятельности.

Ключевые слова: *физическая подготовка, профессиональная подготовка, личная безопасность, оперативно-служебная деятельность.*

Сотрудник полиции, в современных условиях жизни общества, является лицом публичным, а значит от его поведения, внешнего вида, умения действовать в правовом поле, выбирать способ воздействия на правонарушителя (преступника) во многом будет зависеть не только общественная безопасность, но мнение формирующееся у общества, о эффективности системы органов внутренних дел в целом, и о профессионализме сотрудников в частности.

Основными направлениями деятельности органов внутренних дел, согласно законодательству Российской Федерации, являются защита личности, общества, государства [1, ст.2., гл.1]. С целью реализации данных направлений, сотрудникам органов внутренних дел вменяется в обязанности обеспечение безопасности граждан, общественного порядка, пресечение правонарушений и многие иные обязанности направленные на поддержание законности. Для выполнения своих обязанностей, сотрудники ОВД наделены правами и властными функциями, реализуемыми в процессе административной деятельности.

Стоит сказать, что реализация своих властных полномочий, при пресечении преступлений, административных правонарушений, зачастую связаны с необходимостью применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. В этой связи, важным является применение сотрудниками полиции такой меры государственного принуждения, как задержание.

В условиях несения службы при решении задач по задержанию, всегда стоит вопрос о необходимости минимизации причиняемого вреда задерживаемому лицу и обеспечения личной безопасности сотрудника органов внутренних дел, а так же обеспечения безопасности окружающих.

В связи с необходимостью применением мер принуждения, и со-

блюдения прав и свобод человека и гражданина[2, ст.17-22.,гл.2] , уже который год продолжается реформа МВД. Первые шаги были сделаны в данном направлении уже более 10 лет назад, затронув все аспекты служебной деятельности полиции, в том числе и аспектов профессиональной подготовки сотрудников полиции.

В первые за долгие годы приказы утверждающие подготовку сотрудников полиции, такие как приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 “Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации” и приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 “Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации” не грифованы и доступны для общего изучения и рассмотрения в открытых публикациях. По вопросам физической подготовки сотрудников органов внутренних дел на сегодняшний день, написан ряд работ. Научные изыскания по данному направлению проводили следующие авторы: Тезиков Д. А., Доброва В. О. Панова О.С. Ранее при изучении данной тематики возникал ряд проблем, в связи с отсутствием в открытом доступе информации по данной тематике.

Целью нашего исследования является выявление общих несоответствий утвержденных наставлением, методов физической подготовки требованиям предъявляемым в реальной практической деятельности.

В данной статье мы рассмотрели часть приказа, которая посвящена физической подготовке сотрудника, поскольку именно применение физической силы является наиболее частым в случаях требующих оказания воздействия на правонарушителя (преступника). Порядок применения физической силы регламентируется статьей 20 №3-ФЗ.

Наставление утвержденное приказом МВД №450, раскрывает как на практике физическую силу применять, и какими физическими компетенциями должен обладать сотрудник. Целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.[3, п.2., ч.1.]

Согласно наставлению, одной из задач физической подготовки является формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

Проблема которую мы поднимаем в нашем исследовании, это под-

ход к физической подготовке сотрудников рассматривается отдельно, он как будто бы вырван из общего контекста. Суть заключается в том, что огневую и физическую подготовку дают отдельно, не связывая в единую систему и полностью отрывая от тактико-специальной подготовки. А между тем, это единый комплекс требующий не просто общей физической подготовки а подготовки прикладной, в полном смысле этого слова.

Надо сказать, что II часть наставления говорит о «прикладной гимнастике». Однако что же понимается под прикладной гимнастикой в наставлении, какие задачи и в каких условиях должны решаться физической подготовкой? Об этом говорится в пунктах 9, 10 рассматриваемой части. В них указано про необходимость формирования ловкости, силы, решительности, а так же строевой подтянутости и правильной осанки. Проводиться занятия должны в спортивных залах, на гимнастических площадках и иных пригодных местах.

Остается вопрос, как это возможно связать с несением службы и выполнением оперативно-служебных задач? Сотрудник органов внутренних дел несет службу в форменном обмундировании в различных погодных и климатических условиях, он вооружен огнестрельным оружием, обеспечен специальными средствами, средствами связи и экипирован согласно поставленной задаче. Не смотря на то, что во время несения службы, под ногами у полицейского твердое дорожное покрытие, неровности или лед и грязь, занятия проводятся в удобной спортивной форме на травмобезопасном покрытии. Таким образом, стоит отметить значительную разницу между условиями подготовки и практическим применением полученных навыков.

Говоря о физической подготовке, мы рассмотрим и ее содержание: «В содержание занятий включаются подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине, жим гири, силовые комплексные упражнения, а также при необходимости иные упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, шведской стенке, полу (ковре), тренажерах, упражнения в лазании по канату, шесту, поднимании и переноске занимающихся, упражнения с использованием гимнастической скамейки, штанги, гири, гантелей и акробатические упражнения (стойки, кувырки, перевороты), выполняемые с учетом требований настоящего Наставления.»[4, п.11., ч.2.]

Рассматривая методы физической подготовки сотрудников полиции, необходимо понимать, что при несении службы, сотрудник постоянно находится под физической и психологической нагрузкой. Ему прихо-

дится выполнять различные, периодически монотонные, рутинные обязанности, но на протяжении большого периода времени. Можно сказать, что условия выполнения упражнений мало соответствуют характеру служебной деятельности на наружных постах и маршрутах патрулирования.

По нашему мнению, для формирования необходимых физических компетенций и навыков необходимо использование методов круговой тренировки с тщательным подбором упражнений. При этом периодически необходимо проведение занятий в форменном обмундировании вне специально-оборудованных помещений. Что конечно же не исключает и использования и классических схем тренировок. Только в таком случае можно будет говорить о «прикладной» части в занятиях по физической подготовке.

Остальные упражнения, указанные в наставлении, так же наиболее пригодны для зала, а не улицы, и их выполнение требует серьезной подготовки и системных тренировок, которые в условиях служебной деятельности практически не возможны. Особенно это касается самостраховок и сложной бросковой борцовской техники. В итоге многие упражнения, прописанные в наставлении, на практике не применяются да же на тренировочных занятиях не то что в условиях применения физической силы при исполнении служебных обязанностей.

Стоит отметить, что бег, лыжная подготовка и плавание действительно являются базисом для формирования высоких физических кондиций сотрудников, но серьезное ограничение времени занятий, отсутствие системности, а так же проблемы с материальной базой (недостаточное количество лыж зимой, практически полное отсутствие материально-технической базы) сводит преимущества такой подготовки практически «на нет».

Не лучше дело обстоит и с применением боевых приемов борьбы. Согласно VII части наставления, занятия по данному направлению проводятся с целью формирования навыков применения приемов, а так же развития инициативы и находчивости.

Парадоксальность ситуации заключается в том, что инициатива и находчивость подразумевают под собой нешаблонное мышление и способность к нестандартным действиям в сложной ситуации. Однако на практике, при принятии зачетов по данному направлению физической подготовки, любое отклонение не только от техники выполняемого приема, но и от устной подачи команд задерживаемому расценивается, как ошибка и прием не засчитывается как сданный, даже в случае эффек-

тивности действий сотрудника выполняющего прием. Таким образом, мы видим, что на этапе подготовки и формирования навыка происходит, жесткое ограничение по выбору тактики действий и применяемых техник. Как итог сбой при выполнении приема, может привести сотрудника к не пониманию как действовать в сложившейся ситуации. В худшем случае, в экстремальной ситуации способно ввести в состояние ступора. Так или иначе, подобный подход может иметь далеко идущие негативные последствия, связанные с возникновением дополнительной опасности для жизни и здоровья сотрудника.

В наставлении прописано, даже какой ногой выполнять расслабляющий удар в приеме, причем это не рекомендация, а требование, которое следует неукоснительно соблюдать. Проблема заключается в том, что для сотрудника, при реальном применении физической силы, решающим фактором будет время принятия решения в сложившейся ситуации. Попытки полностью следовать наставлению могут привести к его потере, также сама ситуация и обстановка могут не способствовать неукоснительному соблюдению техники. В экстремальной ситуации человек всегда будет производить действия закрепленные в навык, но в сложившихся условиях они могут быть не только неуместны, но и опасны для сотрудника. Стоит сказать, что большинство приемов против холодного оружия, согласно наставлению, требуют блокирования ударов, что, как показывает практика, малоэффективно и может привести к ранению сотрудника. Эта проблема не нова, однако глубокой переработке выполняемые техники не подвергались никогда и кочуют из приказа в приказ.

Учитывая все вышесказанное стоит сделать вывод, что наставление должно содержать не только требования к физической подготовке полицейского но и перечень реально эффективных упражнений и приемов разработанных на основании практического опыта. Это возможно только в случае взаимодействия специалистов по физической, огневой и тактико-специальной подготовки с практическими сотрудниками, с целью изучения их опыта. Исходя из анализа статистики по эффективности применения физической силы и боевых приемов борьбы, формировать программы обучения, которые будут закладывать фундаментальную базу специальной физической подготовки и содержать рекомендации по действиям в различных ситуациях. Жестко регламентироваться должны лишь основные базовые техники, а ее элементы обязаны быть вариативными. Это связано с тем, что каждая ситуация применения физической силы и боевых приемов борьбы по своему уни-

кальна и неповторима, а значит требует свободы сотрудника в принятии решения. Только тогда можно будет говорить о заявленных в настоящем наставлении «инициативе и находчивости», а значит и о личной безопасности сотрудника ОВД.

Литература.

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ); **2. Федеральный закон** от 07.02.2011 N 3-ФЗ (ред. от 27.12.2019) «О полиции»; **3. Приказ** МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 “Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации”; **4. Приказ** МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 “Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации”; **5. Тезиков Д. А., Добрава В. О.** Физическая подготовка как важнейшая составляющая эффективного выполнения оперативно-служебных задач сотрудников органов внутренних дел // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 39. – С. 3966–3970. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/971120.htm>.; **6. Панова О.С.** Основные подходы к организации физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / О.С. Панова, Д.А. Тезиков // Механизмы решения проблем социально-экономического развития: сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 73–80.

I. Vinogradov.

PHYSICAL TRAINING OF A POLICE OFFICER AS AN ASPECT OF TRAINING AT THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION, ITS RELEVANCE AND PROBLEMS IN MODERN CONDITIONS.

The article defines the main goals achieved by physical training in the framework of professional training for employees of internal affairs bodies. In the course of the work, a discrepancy was found between the methods used for implementation in the educational process, physical training and the basic techniques used in the use of physical force by police officers and the

conditions for their application in practice. The conclusions proposed during the study can be used for further research in this area, with the goal of correlating the requirements for internal and external physical and vocational training with the actual conditions for the use of physical force in the process of operational and official activities.

Key words: physical training, professional training, personal security, police officers, official activities.

УДК 796.035: 615.825.1



Волков Джон Игоревич

Студент кафедры теории и методики гимнастики и адаптивной физической культуры, ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры» г. Воронеж, Россия



Королев Павел Юрьевич,

доцент кафедры теории и методики гимнастики и адаптивной физической культуры, кандидат педагогических наук ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры» г. Воронеж, Россия
korolev.p-k2015@yandex.ru

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ КОРРЕКЦИОННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

В статье рассматривается вопрос коррекции физического развития детей старшего дошкольного возраста с диагнозом аутизм сред-

ствами адаптивной физической культуры в условиях областного центра реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: коррекция, адаптивная физическая культура, силовые способности, аутизм, физические упражнения.

В последнее время у детей все чаще встречаются аутистические расстройства разной этиологии и проблема обучения и воспитания детей, страдающих расстройствами аутистического спектра, сегодня является очень важной и малоразрешенной [2. с. 25].

Многим детям с аутизмом свойственны нарушения регуляции мышечной деятельности, в результате этого своевременно не формируется контроль над двигательными актами, возникают трудности в формировании произвольных движений, в становлении их целенаправленности и координированности, страдает пространственная ориентировка. У многих детей возникают сопутствующие движения (синкинезии), а также трудности зрительно-моторных координаций. При этом сильно нарушенными оказываются моторные компоненты речи, тесно связанные с общим развитием как крупной, так и мелкой моторики [1. с. 78].

Развитие скелетной мускулатуры является обязательным условием правильного функционирования сердечнососудистой системы, механизмов терморегуляции, дыхания, вегетативной функции. Включение скелетно-мышечной системы в напряженную работу, ведет к совершенствованию всех органов и систем человека.

Силовые способности являются одними из основополагающих качеств физической подготовки детей, способствующих формированию красивого телосложения. Они расширяют двигательные возможности детей с ОВЗ, являются необходимым условием для появления новых движений и совершенствования необходимых двигательных умений. В связи с этим необходимы методики, которые позволили бы развить силу мышц, не воздействуя отрицательно на здоровье ребенка.

Арсенал гимнастики характеризуется многообразием и разнообразием упражнений, позволяющих решить широкий круг задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, что делает исследование актуальным.

Цель исследования. Развития силовых способностей детей старшего дошкольного возраста с диагнозом аутизм.

Исходя из цели исследования, в работе были поставлены следующие задачи:

1. Определить уровень развития силовых способностей детей старшего дошкольного возраста с диагнозом аутизм.

2. Выявить упражнения, способствующие развитию силовых способностей детей старшего дошкольного возраста с аутистичными нарушениями.

3. Разработать и экспериментально проверить методику развития силовых способностей детей старшего возраста с диагнозом аутизм.

Гипотезой исследования предполагалось, что разработанная методика, с широким использованием гимнастических упражнений, выполняемых из разнообразных исходных положений, позволит повысить уровень развития силовых способностей детей 6-7 летнего возраста с аутистичными нарушениями.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- Анализ литературных источников.
- Педагогическое наблюдение.
- Контрольные испытания.
- Педагогический эксперимент.
- Методы математической статистики.

Силовые способности занимают одно из важнейших мест в физической подготовке детей дошкольного возраста. От уровня развития силы нервно-мышечного аппарата зависит нормальное функционирование всех систем организма ребенка. Большое значение при проведении физкультурных занятий с дошкольниками играет подбор силовых упражнений. Они могут, как помочь, так и навредить здоровью детей. Следовательно, необходимо подбирать такие силовые упражнения, которые позволяют эффективно решать задачи развития данного качества, так и укреплению здоровья ребенка.

Анализ литературных источников и педагогические наблюдения, проведенные в центре реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями «Парус надежды», помогли выявить необходимые силовые упражнения и исходные положения для их выполнения, способствующие эффективному развитию силовых способностей детей старшего дошкольного возраста с диагнозом аутизм.

Наиболее эффективными исходными положениями для выполнения силовых упражнений оказались положения: лёжа на спине, животе, на боку, в упоре стоя на коленях, четвереньках.

Развитие силовых способностей детей старшего дошкольного воз-

раста с аутистичными растройствами проводилось в основной части урока адаптивной физической культуры продолжительностью 20 мин. В занятие включалось 6-8 силовых упражнений. Каждое упражнение повторялось 4-6 раз. Интервал отдыха составлял, от 20-30 сек. до 60 сек. Увеличение времени удержания статических положений происходило постепенно, начиная с 1-2 сек. до 3-4 сек. Амплитуда выполнения упражнений постепенно увеличивалась. В занятия включались обязательно упражнения в висах.

В начале педагогического эксперимента были проведены контрольные испытания по оценке уровня развития силовых способностей детей старшего дошкольного возраста с диагнозом аутизм.

Испытания включали 5 контрольных упражнений:

- кистевая динамометрия (правая и левая руки)(кг);
- удержание туловища из положения, лежа на животе (сек);
- поднимание туловища из положения, лёжа на спине (к-во раз);
- прыжок в длину с места (см);
- отжимание из упора на коленях (к-во раз).

Исходные средние результаты оказались на низком уровне развития:

-кистевая динамометрия

правая рука- 9,7кг,

левая рука - 9,1 кг;

- удержание туловища из положения, лежа на животе - 8,5 сек.;
- прыжок в длину с места - 110,0см.;
- поднимание туловища из положения, лёжа на спине - 6,3раза;
- отжимание из упора лежа на коленях - 4,6 раза.

В результате тестирования были сформированы две группы, контрольная и экспериментальная, идентичные по состоянию здоровья и уровню развития силовых способностей.

Контрольная группа занималась по общепринятой методике, экспериментальная по предложенной нами.

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование. Показатели силовых способностей достоверно ($P < 0,05$) повысились в обеих опытных группах (табл. 1-2).

Так, в контрольной группе кистевая динамометрия увеличилась, правая рука с 9,7кг до 10,4кг на 0,7кг (7,2%), левая рука с 9,1кг до 9,7кг на 0,6кг (6,6%). В экспериментальной группе правая рука с 9,8кг до 11,0кг на 1,2кг (12,2%), левая рука с 9,2 кг до 10,3кг на 1,1 кг (11,9%).

Удержание туловища из положения лежа на животе, в контрольной группе, результат улучшился с 8,6 сек. до 9,2 сек на 0,6 сек (7,0%), а в экспериментальной группе с 8,5 сек до 10,0 сек на 1,5 сек (17,6%).

Прыжок в длину с места - расстояние увеличилось в контрольной группе с 112,5 см до 120,0 см на 7,5 см (6,7%), а в экспериментальной группе с 110,0 см до 130,0 см на 20,0см (18,2%).

Таблица 1

Результаты развития силовых способностей в экспериментальной группе в период педагогического эксперимента

№	Кистевая динамометрия (кг)		Удержание туловища (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища (кол- во)	Отжимание (кол-во)
	правая	левая				
X1	9,8	9,2	8,5	110,0	6,3	4,6
X2	11,0	10,3	10,0	130,0	7,7	5,8
X2-X1	1,2	1,1	1,5	20,0	1,4	1,2
%	12,2	11,9	17,6	18,2	22,2	26,1
P	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

Примечание: X 1 - экспериментальная группа в начале эксперимента, X 2 -экспериментальная группа в конце эксперимента.

Результат поднимания туловища, в контрольной группе увеличился с 6,4 раза, до 6,9 раза на 0,5 раза (7,8%), а в экспериментальной группе с 6,3 раза до 7,7 раза на 1,4 раза (22,2%).

Отжимание в упоре лежа на коленях, количество повторений в контрольной группе увеличилось с 4,7 раза, до 5,1 раза на 0,4 раза (8,5%), а в экспериментальной группе с 4,6 раза до 5,8 раза на 1,2 раза (26,1%).

Таблица 2

**Результаты развития силовых способностей в контрольной группе,
в период педагогического эксперимента**

№	Кистевая динамометрия (кг)		Удержание туловища (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища (кол- во)	Отжимание (кол-во)
	правая	левая				
X1	9,7	9,1	8,6	112,5	6,4	4,7
X2	10,4	9,7	9,2	120,0	6,9	5,1
X2-X1	0,7	0,6	0,6	8,5	0,5	0,4
%	7,2	6,6	7,0	6,7	7,8	8,5
P	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05	<0.05

Примечание: X 1 - контрольная группа в начале эксперимента,
X 2 - контрольная группа в конце эксперимента.

Сравнительный анализ повторного тестирования показал, что предложенная методика развития силовых способностей подтвердила высокую эффективность и может быть использована в коррекционных учреждениях с детьми старшего дошкольного возраста, имеющими расстройство аутистического спектра.

Заключение. Проведенные педагогические исследования подтвердили эффективность разработанной методики развития силовых способностей детей старшего дошкольного возраста, с диагнозом аутизм в условиях специальных коррекционных учреждений.

Наиболее эффективными исходными положениями для выполнения силовых упражнений являются положения: лёжа на спине, животе, на боку, в упоре стоя на коленях, четвереньках.

Упражнения силовой направленности следует проводить в основной части урока адаптивной физической культуры продолжительностью 20 мин.

В занятие рекомендуется включать 6-8 силовых упражнений. Каждое упражнение повторять 4-6 раз.

Рекомендованный интервал отдыха от 20 - 30 сек. до 60 сек.

Увеличение времени удержания статических положений следует увеличивать постепенно, начиная с 1-2сек. до 3-4сек.

Амплитуду выполнения упражнений следует постепенно увеличивать. Обязательно в занятиях использовать упражнения в висах.

Предложенная методика применялась в автономном учреждении Воронежской области, центре реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями «Парус надежды» и может быть рекомендована для применения на занятиях адаптивной физической культурой с детьми, имеющими диагноз аутизм в других подобных коррекционных учреждениях.

Литература

1. Манелис Н.Г. Ранний аутизм. Психологические и нейропсихологические механизмы/ Н.Г. Манелис. Шк. здоровья. – 2003. – № 2. – 122с.
2. Никольская, О.С. Проблемы обучения аутичных детей // Дефектология. 2002. – № 1. 2. Никольская О.С. Трудности школьной адаптации детей с аутизмом // Особый ребенок: исследования и опыт помощи. – М.: Центр лечебной педагогики; Теревинф, 2014. – № 1. 3. Питерс, Т. Аутизм: от теоретического понимания к педагогическому воздействию. – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2009. – 192 с.

D. Volkov, P. Korolev

PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOLERS WITH DISABILITIES OF HEALTH UNDER CONDITIONS OF CORRECTIONAL INSTITUTIONS

The article discusses the correction of the physical development of older preschool children with a diagnosis of autism by means of adaptive physical education in the conditions of the regional center for the rehabilitation of children and adolescents with disabilities.

Key words: *correction, adaptive physical education, strength abilities, autism, physical exercises.*



Волкова Елена Владимировна

доцент кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности, кандидат педагогических наук

ФГБОУ ВО «ВГСПУ»

г. Волгоград, Россия

Volkova-EV-1973@mail.ru

Калинина Софья Александровна

студентка профиля «Физическая культура»,

«Безопасность жизнедеятельности»

ФГБОУ ВО «ВГСПУ»

г. Волгоград, Россия

Soniakalinina@mail.ru

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ

В исследовании рассмотрена характеристика техники бокового, с поворотом туловища, с переводом рукой вправо нападающего удара, а так же средства и методы обучения технике нападающего удара спортсменов 10-11 лет. Кроме того, описывается на наш взгляд эффективная методика обучения технике нападающего удара. Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы тренерами спортивных школ в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов, а так же учителями физической культуры общеобразовательных школ.

Ключевые слова: техника нападающего удара в волейболе, средства и методы обучения технике нападающего удара в волейболе, юные волейболисты, спортсмены 10-11 лет, учебно-тренировочный процесс.

Волейбол – это один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Занятия волейболом – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития.

Успех в поединке может принести только оптимальное решение технико-тактической задачи, которую поставил противник или же по-

ставлена задача ему самому. Каждый волейболист обязан эффективно действовать для чего необходимо совершенствовать умение технически правильно действовать в нападении.

Считается что, нападающие удары – это самый эффективный способ атакующих действий команды. Выполняются эти технические приемы в прыжке с разбега у сетки. Нападающий удар вызывает восторг зрителей и доставляет огромное удовольствие самим волейболистам. Несмотря на внешнюю, кажущуюся, простоту нападающего удара, техника его очень сложна. Эта сложность в первую очередь объясняется тем, что все технические приемы игры выполняются при кратковременном соприкосновении рук и мяча. К тому же, эти приемы нужно выполнять всегда эффективно, несмотря ни на какие изменения условий игры.

Специалисты отмечают что, овладение техникой игры имеет решающее значение в достижении высокого спортивного мастерства и результатов в ответственных соревнованиях. Правильная техника передачи на нападающий удар позволяет облегчить игровые действия нападающему. Это заключается в максимально удобной траектории полёта мяча, для произведения эффективного нападающего удара и возможности обмана, блокирующих соперника.

Технические приемы волейбола относятся к сложно-координационным движениям и поэтому требуют от тренера тщательной предварительной подготовки. Большинство тренеров в практической работе с юными волейболистами опираются на собственный опыт, рекомендации ведущих педагогов и тренеров, литературные источники, публикации в интернете. Поток информации, который обрушивается на тренера, весьма разнообразен и противоречив. Перед тренером возникает задача правильного выбора методики обучения технике нападающего удара, которая бы привела к росту спортивного мастерства его учеников [3, с. 138-145].

Поэтому рассмотрение методики обучения технике нападающего удара волейболистов 10-11 лет, на данный момент является весьма актуальной.

Нападающий удар - технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Выделяют два способа: прямой и боковой нападающий удар.

Рассмотрев технику нападающего удара мы выявили, что она подразделяется на четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление. В свою очередь, эти фазы состоят из микрофаз, отличающихся своеобразием внешней формы движений и особенностями

нервно-мышечных проявлений. Такое деление нападающего удара на фазы и подфазы соответствует смысловой структуре этого действия и позволяет полнее описать особенности отдельных движений.

Во время выполнения разбега и прыжка усилия волейболиста направлены на решение двух основных задач — достижение наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности по отношению к траектории полета мяча.

Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяют на три подфазы: начало, середину и напрыгивание. В первой, стартовой, подфазе волейболист, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два так называемых ступающих шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой.

Во второй подфазе игрок определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется.

В третьей подфазе — напрыгивании — игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

При запрыгивании стопу вынесенной вперед ноги ставят с пятки, другую ногу присоединяют к первой, выпрямленные руки отводят назад для предстоящего махового движения.

В отталкивании от опоры отчетливо выделяются три микрофазы. Первая начинается с постановки пятки стопы на поверхность площадки. Давление на опору при этом сопровождается реактивным всплеском динамографической кривой (в пределах 300-500 кг). Эта сила образуется благодаря стопорящему движению стопы и зависит от веса волейболиста.

В четвертой подфазе толчка стопа полностью опирается подошвенной частью на поверхность площадки, происходит сгибание ног в коленных суставах, а туловища — в тазобедренных. В результате значительно снижается давление на опору, в отдельных случаях падая до нуля. Руки волейболиста в этой микрофазе начинают маховое движение.

В пятой подфазе — отталкивании от опоры в результате разгибания ног в коленных, а туловища в тазобедренных суставах вновь увеличивается давление на опору. В заключительный момент толчка проис-

ходит сгибание стопы, есть непосредственное отталкивание от опоры. Одновременно с новыми усилиями рук это движение способствует завершению отталкивания и сопровождается дополнительным давлением на опору. Высота прыжка в значительной степени обусловлена взрывным актером сокращения мышц, максимальным наращиванием скоро-маховых движений рук в начале отталкивания и замедления положений в конце толчка [4, с. 48-59].

Существенное значение для высоты прыжка имеет расположение стоп при отталкивании. Наиболее рациональна параллельная постановка стоп. При большой силе мышц нижних конечностей выгодно сгибать ноги в коленных суставах до 100-115°. При относительно меньшей силе мышц ног целесообразно менее значительное сгибание ног - до 120-130° и выполнение прыжка за счет скоростного компонента движения. Такой способ отталкивания от опоры можно рекомендовать юным спортсменам (в особенности девочкам), у коих сила мышц ног еще недостаточно развита. Удар по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь же движения расчленяют на две подфазы: подфазу взлета и замаха и собственно ударное движение. Замах правой руки для удара мячу выполняется в момент окончания отталкивания от опоры, это время левую руку, незначительно сгибая в локтевом суставе, отводят вниз, а правой продолжают начатое движение.

Положение игрока перед ударом иногда называют положением натянутого лука. Это весьма меткое сравнение, которое характеризует состояние мышц туловища волейболиста в момент безопорной фазы перед мощным ударным сокращением. Удар по мячу осуществляется резким и последовательным сокращением мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективно по силе такое ударное движение, при котором скорость движения руки (плеча) наибольшая в начале движения и уменьшается при соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость движения предплечья и кисти.

Так же рассматривая технику нападающего удара мы выявили, что разновидности нападающего удара определяются параметрами второй передачи и имеют некоторые особенности. При передачах, различающихся по длине (длинных, коротких, укороченных), характер движения во время выполнения нападающих ударов практически одинаков, однако, с увеличением времени полета мяча изменяется темпоритмическая структура разбега: увеличивается время выполнения первого и второго шагов разбега, улучшается согласование действий нападающего игрока с передачей. На практике передачи высокие и

средние по высоте являются медленными, а низкие - ускоренными и скоростными. Для нападающего удара с низких скоростных (ускоренных) передач характерны:

- 1) уменьшение длины разбега до одного-двух шагов;
- 2) более быстрое отталкивание в результате меньшего сгибания ног в конце разбега;
- 3) меньшая амплитуда замаха и меньшее сгибание руки в локте при отведении назад;
- 4) меньшее сопровождающее движение руки после удара [1, с. 79-106].

Первый вид нападающего удара это боковой нападающий удар. Разбег принципиально не отличается от разбега при прямом нападающем ударе, только выполняют его под более острым углом к сетке, а иногда параллельно ей. Во время взлета выполняют замах по типу замаха при верхней боковой подаче: руку отводят вниз-в сторону, левую руку поднимают вверх, туловище наклоняют в сторону бьющей руки. Ударное движение выполняют аналогично движению при верхней боковой подаче. Оно начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведения вперед правого плеча и махового движения правой рукой снизу-сзади вверх-вперед к мячу, удар по которому осуществляют кистью сверху-сбоку. Далее поворот тела, движение плеча и руки вперед-вниз продолжают по инерции. По окончании удара игрок приземляется на обе ноги.

Второй вид нападающий удар с поворотом туловища. Удар выполняют в три этапа:

1-й этап — подготовительные действия (разбег, прыжок, замах), выполняемые, как и при обычном ударе

2-й этап — поворот тела в воздухе вправо или влево;

3-й этап — выполнение нападающего удара походу в новом направлении, не совпадающем с продолжением направления разбега.

Третий вид прямой нападающий удар с переводом рукой в право. Подготовительная фаза здесь такая же, как и в ударе по ходу. В ударном движении при переводе вправо руку ведут по дуге влево-вперед так, чтобы кисть ложилась на мяч с левой стороны. Одновременно кисть проецируют, большой палец правой руки опускают; правое плечо несколько поднимают, а левое опускают. После удара по мячу руку немного опускают, придавая направление полету мяча.

Специфика волейбола, выражающаяся в удержании мяча в воздухе в течение длительного времени посредством технических приемов, выполняемых без задержек, причем, оцениваемых судьями экспертно, по-

зволяет отнести волейбол к технически сложным играм. Эмоциональная привлекательность, доступность и простота оборудования (сетка и мяч), отчасти позволяют компенсировать сложность в обучении, сохраняя интерес к волейболу [2, с. 41-67].

Основные проблемы, связанные с обучением технике выполнения игровых элементов, в самом общем виде можно сформулировать следующим образом. Как научить игровому элементу:

- а) без ошибок,
- б) быстро.

Научение без ошибок, является необходимым условием быстрого обучения (на исправление ошибок у преподавателя уходит времени намного больше, чем на освоение игрового элемента), но недостаточным, ибо желание избежать ошибок часто приводит к многократному повторению уже освоенных упражнений. Этому способствует неумение отделить грубые ошибки от мелких погрешностей и недочетов в технике, которые на эффективность игровых действий влияют незначительно.

Анализ режимов тренировки ведущих детских тренеров России позволяет определить следующие требования, являющиеся реализацией принципов доступности и постепенности в обучении.

Упражнение мгновенно прекращается, если игрок перестает контролировать движение. Это количество, по мнению спортивных психологов, для сложных движений равняется 1-2 повторениям, для движений средней сложности оно равно 3-10 повторениям и для простых движений не превышает 30-ти.

Упражнение не должно применяться в обучении, если игрок не может выполнить предлагаемое движение со второй, максимум с третьей попытки. Создание правильного представления необходимо, но недостаточно, потому что у игрока может просто не хватать двигательной базы для освоения приема. Движение расчленяется на доступные элементы. От тренера здесь требуется умение правильно подобрать подводящие упражнения, исходя из принципа постепенного усложнения заданий. Система многочисленных имитационных упражнений и упражнений в упрощенных условиях - необходимый компонент эффективного обучения технике.

Обилие упражнений не должно заслонять игроку задачу, стоящую при обучении. Упражнений может быть несколько десятков, но все они должны быть подчинены одной задаче, стоящей в тренировке. Пример: при обучении верхней передаче задачей первостепенной важности является правильное положение пальцев и кистей на мяче

во всех трех фазах передачи. Эта проблема решается путем сосредоточения на положении пальцев и кистей при выполнении одиночных передач и множества коротких серий в разнообразных условиях, включающих отвлечения на другие звенья (близко с полом и стеной, не глядя, сидя, лежа и т.д.) [3, 152-170].

Полностью избежать ошибок при освоении движения не удастся никому. Более того, в обучении без них не обойтись, поскольку они являются индикатором уровня сложности применяемого упражнения. Главная опасность при этом – выполнение движения с количеством ошибок, превышающим некоторый индивидуальный порог, за которым возможно создание нерационального динамического стереотипа. Задание необходимо усложнять до появления редких, единичных ошибок, которые игрок пытается устранить, приводя движение в соответствие с моделью технического элемента (или его компонента) на данном этапе (принцип оптимальной трудности). Важнейшим фактором успеха в этом процессе является диагностика и дифференцирование ошибок, которые можно назвать краеугольным камнем методического мастерства спортивного педагога. Опытный тренер усложняет упражнение шаг за шагом до появления ошибок (ценность опыта в том и состоит, чтобы остановиться за один шаг до появления ошибки) и затем устраняет основные недостатки в структуре движения, игнорируя второстепенные.

Важно научить игрока тому, чтобы он сам мог регулировать параметры выполнения упражнения (скорость и дальность перемещения, расстояние до мяча, сила ударов и т.д.), исходя из принципов доступности, оптимальной трудности и сознательного выполнения упражнений. В таком сближении менталитета игрока и тренера кроется успех самостоятельной работы спортсмена и его состоятельности в спорте, как личности.

Основными задачами технической подготовленности являются:

1. Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.
2. Овладение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений).
3. Улучшение деталей техники за счет выявления причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и устранения этих ошибок.
4. Совершенствование техники за счет изменения формы движе-

ний, создания определенных трудностей при выполнении технических приемов.

5. Совершенствование техники игры в соревновательных условиях.

Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по следующей схеме (для всех технических приемов игры):

1. Терминологически правильно назвать прием.

2. Показать прием (тренер сам его демонстрирует или с помощью слайдов, плакатов, видеотехники).

3. Объяснить технику выполнения приема с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения технического приема).

4. Сделать попытку практического выполнения приема - исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.

5. Выполнить упражнение с мячами и партнером в самых простых условиях.

6. Отработать на тренажерах, специальном оборудовании (если необходимо) с мячами и без мячей.

7. По мере усвоения двигательных действий условия выполнения упражнений усложнить (увеличить количество мячей, партнеров, дополнительных заданий и т.д.).

8. Выполнить технический прием (приемы) в условиях, приближенных к игре [4, с. 70-89].

Закрепление техники и ее дальнейшее совершенствование будут про-исходить тем успешнее, чем качественнее будут исправляться основные ошибки, так как второстепенные нередко являются производными от основных.

Рассмотрев средства и методы обучения технике прямого нападающего удара волейболистов 10-11 лет, мы сделали заключение, что множество упражнений не должно мешать игроку решать задачу, стоящую при обучении.

Средства, применяемые на занятиях волейболом могут быть условно разделены на общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

К общеподготовительным упражнениям относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача всестороннего функционального раз-

вития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

Специально-подготовительные упражнения по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма спортсмена могут избирательно воздействовать на отдельные звенья тела спортсмена — это упражнения локального воздействия; могут также воздействовать на весь организм в целом, т.е. повторяют в тех или иных (облегченных, утяжеленных) условиях тренировочного процесса соревновательные упражнения в целом — это упражнения глобального воздействия.

Рассматривая методы обучения технике нападающего удара мы выявили три наиболее эффективных метода:

1. Метод упражнения - это целенаправленное, многократное повторение изучаемых двигательных действий.

2. Повторный метод. Характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. При применении этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивается не только в период выполнения упражнения, но и благодаря суммации утомления организма от каждого повторения задания.

3. Сопряженный метод. Его сущность заключается в том, что развитие физических качеств идет в тесной взаимосвязи с совершенствованием техники владения мячом. Этот метод можно использовать в процессе совершенствования технико-тактических действий, как в игровых упражнениях, так и в игре. При выполнении технико-тактических упражнений используются отягощения в виде поясов или жилетов, весом 3-5% от веса волейболиста. В зависимости от задач отягощение можно использовать в различных частях занятия. Данный метод пользуется популярностью не только у волейболистов различной квалификации, но и в других видах спорта.

Таким образом, эффективность технических действий в волейболе является вариативным фактором, определяющим результат игры. По этой причине основное внимание тренера при обучении игре в волейбол должно быть направлено на техническую подготовку спортсменов.

Литература

1. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры: 2-е изд. / А.В. Беляев. – М.: Фис: СпортАкадемПресс, 2005. – 143 с.: ил. Фурманов,

А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с. 2. Гераськин А.А. Основы обучения технике игры в волейбол [Элек-тронный ресурс]: учебное пособие/ А.А. Гераськин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 280 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65006.html>.— ЭБС «IPRbooks». 3. Даценко С.С. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С.С. Даценко [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>.— ЭБС «IPRbooks». 4. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 192 с.

E. Volkova, S. Kalinina,

METHOD OF TEACHING TECHNIQUES FORWARD STRIKE OF VOLLEYBALL PLAYERS 10-11 YEARS OLD

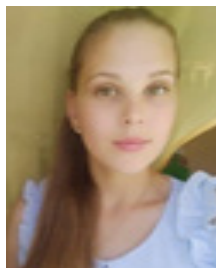
The study examined the characteristics of the technique of the lateral, with the rotation of the body, with the hand moving the attacking strike to the right, as well as the means and methods of teaching the technique of attacking strike of athletes 10-11 years old. In addition, in our opinion, an effective technique for teaching the technique of attacking strikes is described. The results obtained during the study can be used by trainers of sports schools in the educational process of young volleyball players, as well as physical education teachers in secondary schools.

Keywords: *The technique of striking in volleyball, the means and methods of teaching the technique of striking in volleyball, young volleyball players, athletes 10-11 years old, the training process.*

УДК 371.7:796



Володько Ольга Александровна,
старший преподаватель
кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО ИГМУ
г. Иркутск, Россия
Volodko_Olga@bk.ru



Орехова Мария Алексеевна,
студент ФГБОУ ВО ИГМУ,
Россия, Иркутск.
ФГБОУ ВО ИГМУ
г. Иркутск, Россия
morehovv00@gmail.com

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В данной статье выявлены проблемы сохранения здоровья детей, подростков и учащейся молодежи в образовательных учреждениях. Указаны проблемы формирования здоровья у детей раннего школьного возраста и способы его сохранения. Представлено процентное соотношение различных нарушений здоровья у учащихся и их возможные причины. Также приведено сравнение физической подготовленности у учащихся старших классов нашего времени и учащихся восьмидесятых девяностых годов, указаны вероятные причины такой разницы. Помимо этого в этой статье представлены результаты многолетнего исследования у учеников Московских школ, обоснование результатов и возможные способы решения указанных проблем.

Ключевые слова: *здоровье, учащиеся, проблемы, психическое здоровье, ученики, исследования.*

За последнее время во всех городах Российской Федерации значительно ухудшилось состояние здоровья детей, подростков и учащейся молодежи. По данным Института возрастной физиологии Российской академии образования 30-35% детей поступающих в школу имеют ряд хронических заболеваний, а 90% учащихся имеют проблемы с физическим и психическим здоровьем. Поэтому данная статья будет посвящена указанным проблемам, наличие которых очень актуально в наше время. Во время обучения в школе дети приобретают такие отклонения как нарушение зрения и искривление позвоночного столба. Это те, что являются наиболее частыми нарушениями здоровья у ребенка.

Помимо этого возникают нарушения психического здоровья и заболевания органов пищеварения. Частота нарушения зрения и осанки возрастает в 5 раз, зрения - в 4 раза и заболеваний органов пищеварения в 3 раза.

За годы обучения в школе основной проблемой становится питание детей. В структуре хронических заболеваний первое место стали занимать болезни органов пищеварения. В школьный период у детей формируются индивидуальные предпочтения, пристрастия к неправильной пище, которые сохраняются у человека на протяжении последующей жизни. В некоторых регионах 30-40% детей не обеспечены горячим питанием, а около 10% образовательных учреждений не имеют хороших условий для организации нормального питания для детей и подростков.

Также среди функциональных расстройств у детей присутствуют нарушения системы крови и эндокринно-обменные заболевания. Причинами сложившейся ситуации, по моему мнению, являются: отсутствие полноценного питания, несоблюдение гигиенических нормативов режима учебы и отдыха, сна и прогулок на свежем воздухе. Также объем учебного материала, нерациональное составление расписания занятий, инновационные методики и технологии обучения и перенос значительной части учебного процесса на самостоятельное изучение чаще всего не соответствуют возрастным способностям детей и подростков. До 80% учеников ежедневно испытывают учебный стресс, связанный с уменьшением продолжительности сна, прогулок, полноценного отдыха. Также на здоровье учащихся негативно влияет снижение двигательной активности, которая достигает 70-80% к окончанию обучения в общеобразовательном учреждении. По данным зарубежной литературы за последние годы возрастает развитие гиподинамии у подростков, в связи с которой снижается физическая работоспособность и резервные возможности, а также ухудшается формирование растущего организма, увеличивается

риск хронических заболеваний. Об этом свидетельствуют показатели, характеризующие физическую работоспособность и подготовленность учеников, они значительно ниже, чем у их сверстников восьмидесятых и девяностых годов.

Вследствие этого около половины выпускников школ не в состоянии выполнить нормативы физической подготовленности. Также данному состоянию физической подготовленности способствуют современные гаджеты, за которыми дети и подростки проводят большую часть своего внешкольного времени. Увлечение высокотехнологичными средствами развлечения приводит к переутомлению нервной системы и зрительного анализатора.

Многочисленными исследованиями доказано, что образ жизни родителей влияет на формирование отношения к здоровому образу жизни. Если родители не занимаются спортом, имеют вредные привычки и сами не следят за своим питанием и состоянием здоровья, то и дети будут следовать им. Но большей степени неблагоприятное состояние здоровья у школьников и студентов возникает в результате недостаточного уровня знания по вопросам сохранения и укрепления собственного здоровья у самих учащихся и их родителей. Также значимой причиной ухудшения здоровья подростков и молодежи является наличие вредных привычек: курение, употребление алкоголя и раннее начало половой жизни. Проведенное анкетирование для старшеклассников показало, что 94% пробовали алкоголь, а у 30% выявлено регулярное употребление спиртных напитков. По поводу курения выявлено, что когда-либо пробовали курить 64% учеников, а 30-50% подростков начинают курить в школе и продолжают, по сей день. Также было установлено, что в семьях, где нет курящих, курят 18% мальчиков и 6% девочек, а в семьях, где присутствуют курящие родственники курят более 57% мальчиков и 32% девочек.

Особенно серьезную проблему имеет наркотизация подростков. Данная проблема может привести к криминальным наклонностям, суицидальному поведению, психосоматическим расстройствам и нарушению адаптации в семье, обществе. Также это опасно риском инфицирования вирусом иммунодефицита человека и гепатита С. Хотелось бы сказать еще, что множество исследований было проведено на тему репродуктивного поведения подростков. Эта проблема очень актуальна в настоящее время, так как связана с ранним началом половой жизни у современных подростков, частой сменой половых партнеров.

Все это приводит к увеличению частоты подростковых аборт и увеличению количества инфекций передаваемых половым путем. Более сильную тревогу должен вызывать рост нарушений психического здоровья у подростков, которые приводят к ограничению получения образования и девиантному поведению. Причиной таких нарушений могут быть внешние факторы- травмы, убийства. Актуальность данной проблемы характеризуется в данном обществе повышенной агрессивностью, социальным негативизмом, ранней алкоголизацией. Следствием нарушений психического здоровья является рост частоты суицидов среди подростков. Конечно, не правильно в проблемах здоровья детей винить только школу, но, во-первых школа приносит очень большой вклад в негативное воздействие на детей и во-вторых проблема формирования и сохранения здоровья учащихся должна решаться в образовательном учреждении, так как дети и подростки проводят в данных заведениях большую часть своей жизни. При этом главным критерием эффективности работы школы является сохранение здоровья учащихся. Многие исследования выявляют рост ухудшений состояния здоровья у студентов. Среди них наиболее повышена частота нервных нарушений и заболеваний пищеварительной системы. К 4 курсу обращаемость в лечебное учреждение по поводу отклонений нервной системы возрастает в 2 раза. Основными причинами ухудшения здоровья студентов являются: нерациональный режим дня, высокая учебная нагрузка, напряженность во время экзаменационной сессии, нерациональное питание, вредные привычки, снижение физической активности.

В 4 Иркутских школах было проведено исследование, под наблюдением с 1 класса вплоть до окончания 9 класса находились 426 детей (216 мальчиков и 210 девочек). Ежегодно в апреле проводилось обследование детей определенными специалистами: педиатром, офтальмологом, неврологом, ортопедом и оториноларингологом. Также проводилось измерение артериального давления, анализ электрокардиограммы и соматометрические исследования. Помимо этого учитывались особенности жизнедеятельности учащихся.

Результаты исследования. В процессе обучения с 1 по 9 класс состояние здоровья учащихся ухудшилось. Увеличилась наполняемость 3-4 групп здоровья, возросла распространенность функциональных отклонений и хронических заболеваний. Ухудшение здоровья можно оценить по распределению детей на группы здоровья: в 1 классе к 1 группе (абсолютно здоровые) было отнесено 4% учащихся, а к концу 9 класса всего 0,4%.Заметим, что уже к 1 классу не все дети имели абсолютное

здоровье. Одновременно увеличилось число учеников с хроническими заболеваниями, которые были отнесены к 3 группе здоровья (с 50% до 61,2%). Снижение показателей заболеваемости были выявлены в период с 4 по 6 класс. Но рост частоты функциональных расстройств выявлен у учащихся 9 класса, что связано с чрезмерной нагрузкой и стрессом в период подготовки к экзаменам. Следствием этого были невротические и вегетативно-сосудистые расстройства. Во время обучения в школе увеличивается рост хронических болезней пищеварения (с 9 до 21%) и органа зрения (с 1 до 11%),но уменьшается количество болезней носоглотки (с 26 до 15%). Было установлено, что в группе девочек выше распространенность миопии по сравнению с мальчиками в полтора раза. Так, частота функциональных расстройств с 1 по 9 класс возрастает почти в 2 раза, а хронической патологии зрения более чем в 10 раз (с 11 до 118%). В качестве обоснования результатов исследования хочу параллельно предложить пути решения указанных проблем. Уже с начала первого класса у детей начинает нарушаться зрение, что чаще всего выявляется в форме миопии.

Поэтому в связи с этим имеет место быть введение какого-либо обучения для родителей и учеников с целью предупредить их о последствиях чрезмерным увлечением высокотехнологичными средствами, установки рабочего места ребёнка в плохо освещаемом месте дома и редких прогулок детей. Также нарушению зрения у детей способствует введение в школы, университеты большого количества интерактивных досок, на которые детям необходимо смотреть в течении всего занятия. В связи с проблемой питания необходимо обеспечить хорошие условия в местах приготовления пищи для учащихся и поставку необходимых растущему организму продуктов питания. Также следует подумать о времени приема пищи для детей, так как отведенного времени не всегда хватает студентам и ученикам для полноценного приема пищи. Детям и подросткам в связи с большими очередями в столовых и буфетах приходится кушать либо на ходу, либо в ограниченное количество времени, что сопровождается очень быстрым приемом пищи. Вышеуказанные ситуации очень неблагоприятно влияют на систему пищеварения человека, в особенности у растущего организма. Стоит организовать более быструю работу персонала и возможно расширить места общественного питания. Также в связи с ростом невротических и вегето-сосудистых заболеваний необходимо снизить нагрузку учебным материалом в образовательных учреждениях, составить рациональное расписание занятий для обучающихся с учетом

их возрастных возможностей, следить за психическим состоянием детей, подростков и обучающейся молодежи. В период сдачи экзаменов можно обеспечить еженедельную работу с психологом, так как это часто является необходимым, но ученики и студенты не способны признаться себе в этой необходимости. Также необходимо рационально составленное расписание экзаменов, так как если в расписании на подготовку к последующему экзамену выделяется 2-3 дня, это способствует сильному стрессу для человека. А от подобных стрессовых состояний возникают вышеуказанные проблемы со здоровьем у учащихся.

По возможности можно организовать дополнительную работу с преподавательским составом, с целью обеспечения полного психологического комфорта у учащихся.

Потому что многие учителя и преподаватели негативно влияют на учащихся указанием на их недостаточные способности по данному предмету и давлением тем фактом, что приближается период сдачи экзаменов. С проблемами курения, алкоголизации и раннего начала половой жизни у подростков следует работать также посредством специализированных лекций с учащимися и их родителями о вреде указанных воздействий, наблюдения за поведением учащихся, которое часто может указывать на наличие проблемы. В некоторых случаях может понадобиться работа со специалистом в данной области.

В заключение хочу сказать, что проблемы, которым посвящена моя статья, очень актуальны и это подтверждается данной статьей. Эти проблемы не следует упускать, нужно искать методы их решения и внедрять в наши образовательные учреждения для благополучия здоровья подрастающего поколения.

Литература

1. Шишова А.В. и др. Характеристика соотношений физического, интеллектуального развития, социальной адаптации и динамики здоровья школьников. / А.В. Шишова, Л.А. Жданова, И.Н. Михайлова. // Здоровье населения и среда обитания, 2011.-№2 С.28-31. **2. Горбач Н.А.** Перспективы использования метода оценки качества жизни в формировании здоровья студентов вузов / Н.А. Горбач, А.В. Жарова, М.А. Лисняк. // Здоровоохранение Российской Федерации. –2007. – №2. –С.43–46. **3. Макарова Л.П.** Формирование мотивации здорового образа жизни как критерий качества образования / Л.П. Макарова, М.С. Матусевич, О.В. Шатровой // Молодой ученый. –2014.-№4. – С. 1021–1023.

Volodko O.A., Orekhova M.A.
**PROBLEMS OF FORMING AND MAINTAINING HEALTH
IN CHILDREN AND STUDENTS IN EDUCATIONAL
INSTITUTIONS**

This article identifies the problems of preserving the health of children, adolescents and students in educational institutions. The problems of health formation in children of early school age and methods of its preservation are indicated. The percentage of various health disorders in students and their possible causes are presented. A comparison of physical fitness among high school students of our time and students of the eighties of the nineties is also given; the probable reasons for this difference are indicated. In addition, this article presents the results of many years of research in students of Moscow schools, the justification of the results and possible solutions to these problems.

Key words: *health, students, problems, mental health, students, research.*

УЛК 796.071:616-001



Володько Ольга Александровна,
старший преподаватель
кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО ИГМУ
г. Иркутск, Россия
Volodko_Olga@bk.ru

Ульянова Мария Александровна,
студент ФГБОУ ВО ИГМУ,
ФГБОУ ВО ИГМУ, Россия
г. Иркутск, Россия
masha-ulyanove-99@mail.ru

**СЛОЖНОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ
ПОСЛЕ ТРАВМАТИЗАЦИИ. ИНВАСПОРТ
КАК ПРОДОЛЖЕНИЕ ЖИЗНИ**

Каждый человек ежедневно получает различные виды травм, начиная от легких до самых тяжелых, при этом получая определённую нагрузку на организм. У профессиональных спортсменов вероятность получения травмы составляло 1,1 на 1000 человек из них 0,009 со смертельным исходом (данные на 2017 год). Да, это небольшое количество по сравнению, например с производственными травмами (добыча угля - 3,4), но для спортсмена получение травмы это не просто лишение способности на какое-то время это может нести более печальные последствия, такие как уход из большого спорта, сломанные судьбы и переломанные жизни.

Ключевые слова: травматизация, спортивные травмы, степень тяжести, инвалидизация, инваспорт, реабилитация.

Citius, Altius, Fortius – это девиз олимпийских игр, очень красивые слова, вот только на что готовы профессиональные спортсмены ради них, ради титула чемпиона. Они готовы заниматься целыми сутками не жалея ни себя, ни своих сил. Они преодолевают трудности, ломают стены на пути к званию чемпиона. Вот только иногда из-за одной ошибки все чего они добились, может исчезнуть. Один неудачный прыжок, удар, поворот, приводящий к травме не совместимой с дальнейшей карьерой. Это, наверное, одна из наиболее важных проблем в мировом спорте.

Для начала надо разобраться, что такое травматизм, виды, причины, меры предосторожности, способы реабилитации.

Травматизм – совокупность травм, возникших в определенной группе населения за определенный отрезок времени.

Спортивные травмы – это нарушение анатомо-физиологической целостности организма, при занятиях спортом под наблюдением преподавателя или тренера. Среди различных видов составляя всего около 2%.

Характеризуется преобладанием закрытых видов ранений, представленных в таблице 1.

Таблица 1.

Виды спортивных травм

Характер травм	Всего случаев (в %) по данным различных авторов				Центрального института травматологии и ортопедии (ЦИТО)
	В.К. Добровольского	А.М. Ланда	В.Л. Серебренниковой		
Ушибы	40,1	37,0	46,3	40,5	
Растяжения, надрывы и разрывы связок	29,1	31,0	11,9	26,4	
Растяжения, надрывы и разрывы мышц	15,1	4,0	—	—	
Потертости и ссадины	5,0	3,0	21,3	10,0	
Ранения	2,6	4,0	—	14,2	
Переломы и трещины костей	2,5	11,0	11,8	2,1	
Вывихи	0,8	6,0	7,9	2,9	
Прочие	4,8	4,0	0,8	3,9	
Итого:	100,0	100,0	100,0	100,0	

Классификации причин спортивного травматизма:

1. Организационного характера:

– Недостаточный уровень теоретической и практической подготовки тренера.

– Неправильное планирование учебно-тренировочного процесса, неудовлетворительные гигиенические и метеорологические условия проведения занятий.

– Отсутствие соответствующего материально-технического обеспечения.

– Нарушение правил врачебного контроля.

2. Методического характера.

– Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.

– Выполнение сложных, незнакомых упражнений.

– Занятие без разминки или недостаточной разминки.

– Отсутствие сосредоточенности и внимания занимающихся.

3. Индивидуальными особенностями спортсмена.

Особенности травм в спорте:

– Высокий процент травматизма.

– Структура травматизма зависит от вида физической нагрузки.

– Высокая частота травм мягких тканей (ушибы, растяжения, разрывы).

– Максимально быстрое восстановление спортсмена.

– Частое участие спортсменов с незалеченными травмами в тренировках и соревнованиях.

– Большая вероятность хронических дистрофических процессов.

Главными методами профилактики различных видов травм является соблюдение санитарно-гигиенических правил (СанПиН № 0352-17 к устройству и эксплуатации спортивных сооружений), технически правильное поведение в спортивном зале, соблюдение режима дня, соответствующая форма и обувь, правильная разминка и разогрев мышц, чередование физической нагрузки и адекватного отдыха (статья номер)

Реабилитация во многом зависит от характера травмы, условий при которых она была получена, а также от индивидуальных особенностей спортсмена.

Основные принципы медицинской реабилитации наиболее полно изложены одним из её основоположников К. Ренкером (1980):

– Непрерывность и основательность (от момента получения травмы

и до полного восстановления физического и физического здоровья человека, проводится амбулаторно, стационарно).

– Комплексность (должны проводиться все необходимые мероприятия).

– Доступность.

– Индивидуальность реабилитационных мероприятий.

– Стадийность реабилитации

– Гибкость (необходимо брать во внимание процесс течение болезни).

– Использование методов контроля адекватности нагрузок и её эффективности.

И так разберем на примере: больной с повреждением костей верхнего плечевого пояса (перелом ключицы).

Основная задача - это сращение места перелома и полное восстановление подвижности.

Метод лечения зависит от состояния больного, его возрастом, характера и места повреждения. При сложных переломах со смещением отломков, обязательно проводят репозицию кости для наилучшего сращения и наиболее полного восстановления функции. Создание неподвижности тоже является ключевым моментом, ее можно достичь тремя способами - фиксационным, экстензионным и оперативным.

Курс реабилитации делят на три этапа:

1.Период иммобилизации;

2.Постиммобилизационный период;

3.Восстановительный период.

Период иммобилизации (создание неподвижности)- характеризуется костным сращением. Средства ЛФК назначают с первых для ликвидации явлений гиподинамии.

ЛФК направлена на: повышение жизненного тонуса больного; укрепление ССС и органов дыхания; профилактика возможных осложнений (например: пролежней, атрофии); адаптация организма к возрастающей физической нагрузке.

При диафизарных переломах, иммобилизованных гипсовой повязкой, назначают курс массажа со 2-й недели, при использовании в лечении перелома кости скелетного вытяжения уже со 2-3 дня массируют здоровую конечность и рефлекторные зоны; на поврежденной конечности проводят внеочаговый массаж.

Период иммобилизации- 4-5 недели.

Период нетрудоспособности (с физической нагрузкой)- 1,5-2 мес.

Период нетрудоспособности (без физической нагрузкой)- 1-1,5 мес.

***Посттравматический период* начинается после снятия гипсовой повязки или скелетного вытяжения.**

ЛФК направлена на: нормализацию осанки (ношение шины, укрепление глубоких и поверхностных мышц спины); укрепление мышц плечевого пояса; восстановление функции поврежденной конечности (увеличение объема движений в суставах); увеличение прочности костной мозоли;

Примерный список упражнений:

1. Сгибание палочкой (поднятие рук над головой, задержаться на 5 секунд, 10 подход)

2. Разгибание палочкой (и.п. руки за спиной, максимально отведите руки от туловища, удерживайте 5 секунд, 10 подходов)

3. Вращение, лежа (и.п. лежа на спине, используя здоровую руку, вращайте больную в разные стороны, удерживайте руку в положении максимального наклона 5 секунд, 10 подходов)

4. Внутренняя ротация (8-10 повторений)

5. Горизонтальное вращение (по 5 секунд, 10 повторов)

6. Сгибание плеч (по 5 секунд, 2 подхода по 10 повторов)

7. Разгибание плеча (по 5 секунд, 10 повторов)

8. Вращение плеч (по 5 секунд, 10 повторов)

9. Отведение плеча (по 5 секунд, 10 повторов) и др.

Постепенно нарастает сложность и количество упражнений, это необходимо для адаптации организма к физическим нагрузкам. Продолжается курс массажа (с захватом мышц пораженной конечности).

Восстановительный период характеризуется остаточными явлениями в виде недостаточности или ограничения объема движений в суставах, снижения силы и выносливости мышц поврежденной конечности.

ЛФК направлена на: восстановление нарушенной функции поврежденной конечности, работоспособности больного.

В этом периоде еще больше увеличивают нагрузку на плечевой пояс, плаванием, механотерапией.

Функциональное восстановление наступает при наличии полного объема движений в суставах, при положительной характеристике мускулатуры; содействие ликвидации остаточных общих проявлений травматической болезни.

Мы разобрались с типичным течением травм, завершающиеся полным выздоровлением, теперь поразмышляем, почему намного труднее протекает реабилитация спортсменов с повреждениями, приводящими к инвалидности.

Инвалид – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, приводящее к ограничению жизнедеятельности. (Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ (ред. от 02.12.2019)).

Есть 2 типа людей с инвалидностью:

1. Врожденные - это дети, имеющие физические или психические отклонения.

2. Приобретенные отклонения.

И так в инваспорте могут участвовать как люди из первой, так и из второй категории, только разница колоссальная. Она заключается в том, что у одних функционального органа не было первоначально, и они не знают альтернативных вариантов, кроме того, что имеют (например: Терезинья Гильермина бразильская спортсменка с врожденным нарушением зрения, выступающая в соревнованиях по легкой атлетике), а у других наоборот, они утрачивают способность к данной функции из-за травмы (в данной статье мы рассматривает только эту причину).

Я считаю, что 2 группе намного сложнее, принять сложившуюся ситуацию, потому что:

1. Они лишаются функциональной способности органа.

2. Их снимают с профессиональных соревнований, а это для спортсмена вся жизнь.

3. Большинство из них получают психологическую травму и впадают в состояние глубокой депрессии, из которой не все могут выйти и это заканчивается очень трагично, например: Клинт Маларчук 22 марта 1989 года вратарь «Баффало Сейбрз» получил серьезную травму, у него была повреждена яремная вена, после этого закончил спортивную карьеру, в дальнейшем было 2 попытки суицида.

Я, конечно, не хочу сказать, что все спортсмены заканчивают свою спортивную карьеру, нет, это далеко не так, многие уходят в тренеры, направляя новое поколение к вершинам или пережив и преодолев эти трудности люди, становятся намного сильнее физически, психологически и выходят на путь параолимпийских игр и инваспорта.

Сейчас разные страны всячески поддерживают таких спортсменов, создавая различные виды спортивных дисциплин (плавание, лыжный

спорт, стрельба из лука, баскетбол, легкая атлетика, плавание и др.), медицина тоже не стоит на месте, создавая новые методы лечения и реабилитации.

На параолимпийских играх вся программа делится на 3 вида:

1. спорт для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата

- Велоспорт
- Академическая гребля
- Волейбол сидя
- Биатлон
- Парасноуборд
- Фехтование на колясках и др.

2. спорт для лиц с нарушением зрения

- Дзюдо
- Голбол
- Плавание
- Легкая атлетика
- Горнолыжный спорт
- Биатлон и др.

3. спорт для лиц с интеллектуальными нарушениями

- Плавание
- Настольный теннис
- Легкая атлетика

Рассмотрим несколько примеров, где обстоятельства не сломили, а подтолкнули к успеху.

Редкозубов Валерий Анатольевич (20 июля 1972 года). Еще с детства начал заниматься горнолыжным спортом (в 1982 записался в секцию), но занимался не профессионально. Окончив школу и отслужив в армии, начал работать на руднике, где и получил травму, поменявшую его жизнь (при взрыве лишился правого глаза).

Несмотря на не раз подступавшее отчаяние, не и в 2007 года стал заниматься параолимпийским спортом. На XI Параолимпийских зимних завоевал две золотые и одну бронзовую медаль.

Был удостоен Почетного звания «Заслуженный мастер спорта России», награжден орденом «За заслуги перед Отечеством» IV степени.

Петушков Роман Александрович (18 февраля 1978 год) начал заниматься каратэ и боксом еще в детстве. Но больше всего обожал горные лыжи. В 2006 году попал в автокатастрофу, с той поры его жизнь кардинально поменялась, сначала ему ампутировали одну ногу, через три месяца

ца вторую. Только благодаря близким людям ему удалось выйти из глубокой депрессии и вернуть смысл жизни. В 2010 году на Параолимпийских играх получил серебро в состязаниях по лыжным гонкам и бронзу в состязаниях по биатлону. В 2014 году получил шесть золотых медалей – три за биатлон и три за лыжные гонки. Дважды был удостоен награды ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени и IV степени.

«Пока человек не сдастся он сильнее своей судьбы» – Э. М. Ремарк.

Люди сумевшие преодолеть жизненные ситуации, по сути, лишившие их полноценной жизни, это не просто люди это герои. Даже несмотря на боль, желание сдаться и все бросить они продолжали идти и в итоге добились таких вершин, каких многие здоровые люди никогда не добьются. Для этого действительно нужно иметь сильную волю и надежную опору, с которой не страшно идти дальше. Смотря на них, понимаешь, что все в твоих руках и никакие травмы не сломают желание жить и наслаждаться всеми ее моментами.

Литература

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник / В.И. Дубровский – М.: Владос, 2002. – 167 с. **2. Евсеев Ю.И.** Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю. И. Евсеев – Р- н. Д: Феникс, 2013. – 384 с. **3. Епифанов В.А.,** Реабилитация в травматологии и ортопедии [Электронный ресурс] / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 416 с.

Volodko O.A., Ulyanova M.A.

THE COMPLEXITY OF THE REHABILITATION OF PROFESSIONAL ATHLETES AFTER THE INJURY. IMPORT AS A CONTINUATION OF LIFE.

Each person receives various types of injuries every day, ranging from light to the most severe, while receiving a certain load on the body. In professional athletes, the probability of injury was 1.1 per 1000 people, of which 0.009 were fatal (data for 2017). Yes, this is a small amount in comparison, for example, with industrial ones (coal mining - 3,4), but for an athlete, getting injured is not just a deprivation of legal capacity for a while, it can carry more sad consequences, such as leaving the big sport, broken destinies and broken lives.

Key words: *traumatization, sports injuries, severity, disability, import, rehabilitation.*



Глуханюк Вера Владимировна,
Студентка института естественнонаучного образования, Физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально педагогический университет»
г. Волгоград, Россия
vera1997.gluhaniuk@mail.ru



Петрученя Наталья Викторована
Доцент кафедры теории и методики обучения физической культуры и безопасности жизнедеятельности, кандидат педагогических наук ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный социально педагогический университет»
г. Волгоград, Россия

ОСОБЕННОСТЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ГРУППАХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Данная статья освещает актуальные направления совершенствования волейбола. Проанализирована структура подготовки волейболистов. Выявлены факторы, способствующие повышению уровня игры занимающихся.

Ключевые слова: *интегральная подготовка, технико-тактическая подготовка, современный волейбол, спортивный резерв, спортивная подготовка в волейболе, учебно-тренировочный процесс.*

В настоящее время, приоритетным направлением социальной политики государства является развитие физической культуры и спорта, о чем говорится в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [7].

В структуре спорта особую социальную нишу занимают спортивные игры, так как они аккумулируют в себе лучшие достижения представляемого ими вида. Одним из приоритетных спортивных игр является волейбол.

Современный волейбол – это атлетический, скоростной вид спорта, предъявляющий к игрокам целый ряд довольно жестких требований: они должны быть сильными, выносливыми, быстрыми, ловкими, обладать хорошей реакцией, прыгучестью, владеть широким кругом техники и тактики волейбола, обладать высокими морально-волевыми качествами [1].

Квалифицированный волейболист – это стратег, тактик, обладающий арсеналом специальных знаний, высоким уровнем развития физических качеств, а так же тактическими, техническими навыками. Целостный и многогранный характер игровой соревновательной деятельности требует оптимального сочетания названных факторов, а их взаимосвязь – специального целенаправленного воздействия [3].

Для достижения высоких результатов в мировом волейболе важную роль играет процесс подготовки спортивного резерва, особенно в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), училищах олимпийского резерва (УОР) и школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ).

Следовательно, динамика спортивных результатов зависит не только от природных данных и спортивного таланта самого спортсмена, но и от системы многолетней и целенаправленной подготовки спортивного резерва.

В этой связи, особую актуальность приобретают вопросы, связанные с повышением качества тренировочного процесса групп спортивного мастерства, что проявляется в их интегральной подготовленности. Поскольку технико-тактическая подготовка именно интегральная подготовка обеспечивает успешную соревновательную деятельность и достижение высоких спортивных результатов.

Интегральная подготовка в волейболе складывается из рационального объединения всех ее составляющих во взаимовлиянии и взаимодополнении и важную роль занимает технико-тактическая подготовка. Она реализуется на всех этапах спортивной подготовки, что позволяет обеспечить непрерывность учебно-тренировочного процесса.

Технико-тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства волейболиста – сложный многофакторный процесс, где качество подготовки зависит не только от принципа построения тренировочных программ, но и от учета значимости каждого фактора (техники, тактики, физических, психологических) в обеспечении соревновательного результата. Каждый компонент интегральной подготовки имеет конкретную специфическую направленность [2].

В соответствии федеральным стандартам, программа спортивной подготовки по виду спорта волейбол, реализуется по этапам. Согласно программам, на этапах ССМ и ВСМ в учебно-тренировочном процессе, на интегральную подготовку отведено 214 час на 52 недели соревновательно-тренировочной деятельности. Отсюда следует, что интегральная подготовка занимает важнейший аспект при подготовке волейболистов, особенно на этапе спортивного мастерства.

Основу интегральной подготовки составляют главным образом упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы:

- физической и технической подготовки.
- технической и тактической подготовки
- переключения в выполнении технических приемов и тактических действий.

Учебные, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В связи с этим, особенностями интегральной подготовки волейболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, являются:

Так, специальная физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства, находится в тесной взаимосвязи с овладением и совершенствованием технических и тактических действий в волейболе, что проявляется в:

- быстроте двигательной реакции и ориентировки;
- наблюдательностью с целью распознавания последующих действий, как партнера по команде, так и игроков противника;
- быстротой ответных действий;
- быстротой перемещения из различных положений и стоек;
- хорошей прыгучестью, как с разбега, так и с места;
- силой кистей и их подвижностью;
- умением быстро переходить из статистических положений в динамические;
- резкой остановкой после быстрых перемещений;
- силой и быстротой сокращения мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов волейбола;
- ловкостью и гибкостью.

Для увеличения технического мастерства волейболиста, вариативности нападающих действий, достижения максимального результата, необходимо развивать специальные физические качества в опреде-

ленном возрасте, в нашем случае в 16-17 лет, формируя необходимую стратегию дальнейшего профессионального развития волейболиста. В тренировочном процессе на специальную физическую подготовку на этапах ССМ и ВСМ отведено 127 часов.

Особые требования на этапе спортивного мастерства волейболиста предъявляются и к технической подготовке, непосредственно результативности и экономичность действий, что считается основными показателями технического мастерства волейболистов.

Спортивные достижения в волейболе во многом зависят от уровня их технического мастерства, поэтому поиски путей оптимизации процесса технической подготовки – одна из важнейших проблем современного волейбола.

Совершенствование техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена, что позволит максимально использовать положительные индивидуальные особенности и будут способствовать определению игровой функции волейболистов. В дальнейшем на этой основе совершенствовать технику выбранного амплуа. Целесообразно заметить, что чем выше уровень технической подготовленности волейболиста, тем он более подготовлен к постоянно меняющимся ситуациям в процессе игры [5]. Технической подготовке на этапах ССМ и ВСМ отведено 190 часов.

Совершенствование тактического мастерства рассматривается с учетом индивидуального уровня технической, физической, интеллектуальной и психологической подготовленности конкретного спортсмена.

Существенную роль в тактике занимают индивидуальные и командные тактические действия. Индивидуальные тактические действия связаны с предугадыванием игровой обстановки, выбором места на площадке и выполнением технических приемов, а командные тактические действия связаны с применением тактических комбинаций и систем в целом [6].

Высокий уровень тактической подготовленности волейболистов характеризуется:

- Развитым тактическим мышлением;
- Постоянной соревновательной активностью;
- Хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами.
- Вариативностью тактических действий.

Тактическое мастерство и творческое мышление в игровых действиях непосредственно влияют на эффективность применяемых технических действий в соревновательной деятельности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства актуально обучение индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям – в нападении и защите. Главными средствами здесь будут тактические упражнения, игровые упражнения, фрагменты игры, учебная двухсторонняя игра с заданиями [4]. Тактической подготовке на этапах ССМ и ВСМ отведено 190 часов.

Психологическая подготовка объединяет все стороны спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства в волейболе и избирательно влияет на технико-тактическое совершенствование волейболистов.

Психологическая подготовка волейболистов – сложный условно-рефлекторный процесс приспособления спортсмена к меняющимся условиям соревнований. В этой связи особое значение приобретает психологическая подготовка волейболиста к выступлению в каждом конкретном соревновании [3].

В ходе повышения уровня готовности у волейболистов возникает и укрепляется чувство уверенности, снижается излишнее напряжение или скованность, улучшается настроение, общее самочувствие. Кроме того, готовность к спортивному состязанию – это готовность к максимальному напряжению воли для достижения наивысших результатов, что сказывается на протекании ряда психических процессов. Так как, устойчивость и интенсивность внимания, скорость и объем зрительного восприятия, скорость реакции достигают своего максимума [4]. Психологической подготовке на этапах ССМ и ВСМ отведено 22 часов.

Таким образом, особенностью интегральной подготовки волейболистов, является объединение всех рассмотренных нами выше видов подготовки для эффективной соревновательной деятельности. Необходимо в учебно-тренировочном процессе грамотно подбирать средства для интегральной подготовки.

Так как, главным средством интегральной подготовки в волейболе служит игровая и соревновательная деятельность, двухсторонние учебно-тренировочные игры. Можно выделить наиболее актуальные средства подготовки: упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры); упражнения на переключение с одних действий на другие (нападение – защита, защита – нападение, нападение – защита – нападение); учебные игры с заданиями по технике и тактике игры; контрольные игры с установками на игру [1].

Таким образом, проведенный нами теоретический анализ исследуемой проблемы показал, качественное формирование и совершенствование специальной подготовки волейболистов во многом зависит от рационального применения форм, средств и методов спортивной тренировки, позволяющих одновременно развивать физические качества и совершенствовать двигательные навыки. В связи с этим особое заслуживает внимания интегральная подготовка. Так как, специальную подготовку в спорте необходимо рассматривать комплексно. И именно, интегральная подготовка спортсменов охватывает развитие и совершенствование необходимых специальных качеств: физических, технических, тактических, психологических и теоретических знаний на основе учета индивидуальных особенностей спортсменов

Литература

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. М.: Физкультура и спорт, 2007. – 184 с. **2. Волейбол:** Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А.В., Савина М.В., – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. – 368 с. **3. Волейбол:** теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под редакцией В.В. Рыцарева / – М.: Спорт, 2016. – с. 456. **4. Иссурин В.Б.** Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин – М. : Спорт, 2016. – 464 с. **5. Примерная программа** спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210с. **6. Спорт высших достижений:** теория и методика: учебное пособие/ В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М.: Спорт, 2018.–320 с. **7. Стратегия развития физической культуры** и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р

Glukhanyuk V.V., Petruchenya N.V.

FEATURES OF INTEGRAL PREPARATION OF VOLLEYBALL PLAYERS IN GROUPS OF INCREASE OF SPORTS SKILL

This article highlights the current trends in the improvement of volleyball. The structure of volleyball players training is analyzed. The factors contributing to the increase in the level of playing are identified.

Key words: *integrated training, modern volleyball, sports reserve, sports training in volleyball, training process.*



Гончарук Светлана Викторовна,
доцент, заведующий кафедрой,
ФГАОУ ВПО «НИУ БелГУ»
г. Белгород, Россия



Соловейченко Елена Георгиевна,
старший преподаватель,
ФГАОУ ВПО «НИУ БелГУ»
г. Белгород, Россия



Тупикина Елизавета Александровна,
студентка, ФГАОУ ВПО «НИУ БелГУ»
г. Белгород, Россия
li.tupikina@yandex.ru

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

На сегодняшний день, спорт является неотъемлемой частью нашей жизни. Речь идет, в частности, о любительских и доступных каждому занятиях физкультурой. Ведь так или иначе, большинство из нас придерживаются здорового образа жизни и не видят жизни без спорта. На сегодняшний день, спорт особенно важен, когда многие находятся в условиях резкого снижения активной деятельности. Именно поэтому, за последнее время, значение спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло.

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, развитие, проблемы, здоровье.*

Спорт, несомненно, проникает на все уровни нашего современного мира и оказывает сильное влияние на различные сферы жизни граждан и общества в целом. Например, о развитии национальных отношений, трудовой жизни, общественном положении, формировании моды, этических ценностей, образа жизни людей. В настоящее время физкультура и спорт являются многофункциональным социальным явлением. Это связано с тем, что физическое воспитание связано с воспитанием человека – важной составляющей общества. Спорт является важным средством сохранения и укрепления здоровья человека с детства до старости. Использование в жизни различных спортивных средств помогает предотвратить различные заболевания. Поддержание здорового образа жизни имеет большое значение для поддержания и улучшения здоровья населения. Спорт является источником положительных эмоций, улучшает и восстанавливает психическое состояние, что позволяет снять умственную усталость. Физкультура и спорт являются одними из самых известных форм отдыха, отдыха и развлечений. Это особенно очевидно в инклюзивном спорте, где целью является не достижение высоких спортивных результатов. Функция становления человека в спорте - один из важнейших факторов вовлечения граждан в общественную жизнь. При этом необходимо изменить отношение людей к здоровому образу жизни – занятия физкультурой должны стать потребностью самого человека. Люди должны понимать, что здоровье - самое главное в жизни. Если нет здоровья, то никакая материальная «ценность» не сделает человека счастливым и полноценным. Именно поэтому родители должны прививать детям любовь к спорту с раннего детства. Ведь чем раньше ребенок увлекается спортом, тем легче ему будет адаптироваться позже во взрослую жизнь. Это важно не только для самого ребенка, но и для государства в целом. Ведь физически подготовленным молодым мужчинам будет легче справляться с нагрузками в армии.

Проблема современного развития спорта сегодня заключается в организации приема школьников к базовому спорту. Основными направлениями модернизации физической культуры в начальных и профессиональных школах следует считать системное построение подготовки с использованием спортивных комплексов и современного спортивного оборудования, а главное повышение качества образования в формировании физической подготовленности на предыдущем этапе оценки реформы среднего образования различны. Социально доминирующее понимание заключается в том, что изменить что-то в образовании не

так просто, как раньше. Критика государства за невыполнение своих намерений и обязательств перестала быть заинтересованной и «вышла из моды». Министерство образования и науки России работает над реформированием образования [2]. Но есть еще много вопросов, которые не могут ждать.

Перечислим некоторые из них:

– низкая заработная плата и социальная незащищенность учителей негативно влияют на качество образования и не позволяют поддерживать адекватный уровень квалификации учителей;

– старые учебники, содержание и методы обучения не соответствуют современным требованиям современного мира к их качеству;

– в последние годы возросли требования школьных программ, целью которых является увеличение количества часов работы за школьным столом и снижение двигательной активности учащихся.

В настоящее время разработано и запущено множество программ, направленных на развитие спорта граждан. Это крупнейшие проекты, созданные совместно с Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту. Например, «Дети России», «патриотическое воспитание молодежи», «Молодежь России». Основные задачи развития физической культуры и спорта:

1. Увеличить финансирование спорта. В последнее время наблюдается тенденция к увеличению числа российских и зарубежных компаний, спонсирующих спортивные организации, мероприятия и отдельных спортсменов.

2. Строительство новых современных спортивных залов и образовательных комплексов.

3. Удешевить услуги по физкультуре и спорту, что позволит сделать учреждения физической культуры и спорта, туризма и отдыха доступными для всех слоев населения.

4. Обеспечить гражданам равные возможности в области физического воспитания независимо от их доходов.

5. Реализация различных программ на всех уровнях, направленных на создание оптимальных условий для развития физической культуры и спорта.

6. Повышение качества физического воспитания и образования населения, особенно детей и молодежи.

7. Формирование у населения интереса, желания и потребности регулярно заниматься физкультурой и спортом, а главное - навыков здо-

рового образа жизни; повышение уровня образования в области физкультуры, спорта и здорового образа жизни.

8. Создать эффективную систему подготовки и переподготовки спортсменов всех классов.

Меры по достижению поставленных целей:

— Должны быть созданы оптимальные условия для участия различных категорий и групп населения по собственной инициативе в физкультуре и спорте, а также в подготовке спортсменов высокого уровня.

— Создание информационно-пропагандистской системы, направленной на привлечение людей к занятиям спортом.

- Обеспечение государственных социальных стандартов физического воспитания социально уязвимых групп населения и инвалидов.

Для развития спорта и физической культуры в России необходимо применять следующие принципы: непрерывность физического воспитания и воспитания всех возрастных групп населения, разработка и реализация комплексных программ развития физической культуры и спорта, индивидуальный подход к организации мероприятий по развитию массового спорта.

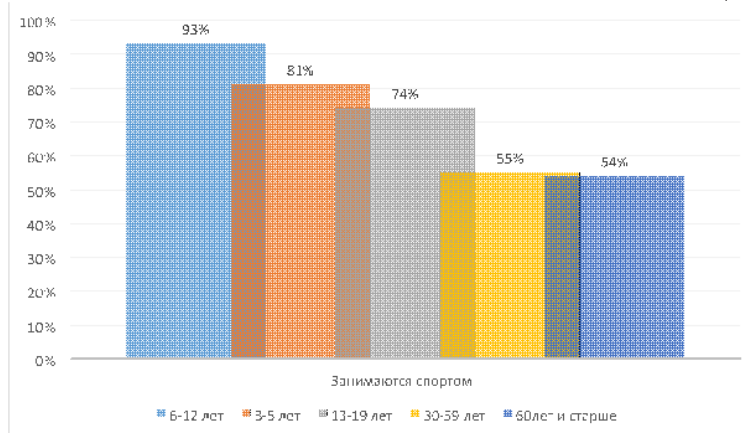
Результаты глобальных научных исследований должны использоваться при разработке и реализации программ развития спорта, направленных на поощрение здорового образа жизни. Для этого необходимо учитывать основные факторы, сдерживающие развитие физического воспитания и спорта как в целом по стране, так и в отдельных регионах, а также в различных категориях и группах населения. Необходимо сделать открытые и общедоступные спортивные системы физкультурно-оздоровительными технологиями, спортом и упражнениями для физического воспитания и воспитания населения, в подготовке спортсменов высокого уровня. Необходимо использовать опыт международного сотрудничества для разработки оптимальных подходов к укреплению общественного здравоохранения, профилактике наркомании, алкоголизма и преступности посредством физического воспитания, и спорта, а также подготовки спортсменов высокого уровня. Интерес населения к самообучению физического самосовершенствования, раскрытию ценности физкультуры с помощью природных ресурсов. Формирование понимания жизненной необходимости физической и спортивной деятельности. Основа здоровья и позитивного отношения к физической культуре заложена на начальной стадии роста ребенка и подросткового возраста.

Следует:

- повышение уровня грамотности и ответственности родителей за психическое и физическое здоровье детей;
- улучшение физического воспитания дошкольников и школьников;
- создание недорогих, но практичных и гигиеничных продуктов и оборудования для безопасных упражнений по физкультуре для дошкольников и подростков;
- публикация популярной литературы, видео и компьютерных программ, связанных со спортом;
- создание комплексных физкультурных центров, в том числе тренажерные залы, плавательные бассейны позволяют осуществлять объем двигательной активности дошкольников и подростков не менее 5-7 часов в неделю.

На сегодняшний день, проводится большое количество опросов, по поводу отношения граждан к занятию спортом. Более половины россиян (63%) говорят, что занимаются спортом. Больше всего в физической активности участвовали дети в возрасте 6-12 лет (93%) и 3-5 лет (81%). Среди молодежи в возрасте 13-29 лет 74% занимаются физической активностью. Менее спортивными были возрастные группы 30-59 лет (55%) и 60 лет и старше (54%) [1]. Продемонстрировано в таблице.

Таблица 1.



Так же в первую очередь занимаются спортом для укрепления здоровья (70%), чтобы улучшить фигуру (20%), для здорового образа жизни (19%), ради настроения и удовольствия (18%). На вопросы, почему вы не занимаетесь спортом, граждане отвечали, что у них нет времени (36%), большая нагрузка на работе и дома (26%), из-за состояния здоровья (25%), не могут себя заставить (11%). На вопрос родителям, почему их ребенок не занимается спортом, отвечали, что нигде заниматься/нет подходящих сессий (25%), нет времени заниматься (22%), не позволяет здоровье (21%).

Конечно не у многих есть возможность заниматься в специализированных залах, но, если присутствует желание, вы можете заниматься и дома с подручными средствами. От вас лишь требуется мотивация, цель и желание быть здоровее.

В заключение следует отметить, что в современной России имеются все предпосылки и возможности для развития физического воспитания и спорта детей дошкольного, школьного возраста, подростков и студентов, то есть материально-технического, правового, научно-образовательного, организационно-управленческого. Поэтому приоритетными являются детские игры, и в первую очередь-система физического воспитания в школе. Навыки здорового образа жизни прививать надо, начиная с детских садов и заканчивая вузами.

Литература

1. Опрос отношения россиян к занятию спортом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gia.ru/20191113/1560877330.html>. 2. Актуальные проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ea.donntu.org:8080/jspui/bitstream/123456789/3436>.

E. Tupikina

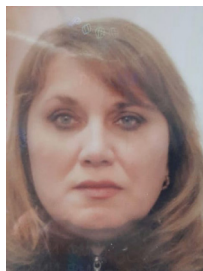
Problems and prospects of development of youth sports in modern conditions

Today, sport is an integral part of our life. We are talking, in particular, about Amateur and accessible to everyone physical education classes. After all, one way or another, most of us adhere to a healthy lifestyle and do not see life without sports. Today, sport is especially important when many people are in conditions of a sharp decline in active activity. That is why, recently, the importance of sports in the value system of modern culture has increased dramatically.

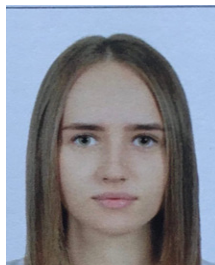
Key words: physical culture, sport, development, problems, health



Гончарук Светлана Викторовна,
доцент, заведующий кафедрой,
ФГАОУ ВПО «НИУ БелГУ»
г. Белгород, Россия,



Соловейченко Елена Георгиевна,
старший преподаватель,
ФГАОУ ВПО «НИУ БелГУ»
г. Белгород, Россия



Халанская Диана Викторовна,
студентка, ФГАОУ ВПО «НИУ БелГУ»
г. Белгород, Россия
dianahalanskaya@yandex.ru

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА

Травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата у спортсменов сопровождаются внезапным и резким прерыванием тренировочных мероприятий, вызывают нарушение сложившегося моторного

стереотипа, что влечет за собой болезненную реакцию всего организма. Внезапное прекращение занятий спортом способствует угасанию и разрушению условно рефлекторных связей, выработанных годами систематических тренировок. Снижается функциональная способность органов и систем всего организма, происходит физическая и психологическая подготовка.

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, восстановление, работоспособность, здоровье.*

Уровень современной системы подготовки спортсменов предполагает большой физический рост и психические нагрузки, которые, в свою очередь, будут увеличением и степенью усталости. Способность преодолевать усталость, возникающую в процессе конкурентной деятельности, в значительной степени это обуславливает достижение высоких спортивных результатов [1].

Большие нагрузки, которые несут спортсмены, требуют интенсивного поиска средств для восстановления их работоспособности в условиях оптимизировать процесс обучения, а также подготовка к соревнованиям и в период их проведения. Таким образом, знание закономерностей развития усталости и восстановления организма спортсмена имеет важное теоретическое и практическое значение. Улучшение результатов в спорте связано с введением научно обоснованных проверок тренировок в обучение спортсменов и восстановление организма спортсменов. В первом деле в применении нагрузок со значительными объемами и интенсивностью, увеличении участвуйте в подготовительных и основных соревнованиях круглый год. Во-вторых, о широком внедрении в систему подготовки набора восстановительных средств, которые значительно улучшаются спортивные результаты при увеличении способность основных систем тела поддерживать высокоинтенсивные тренировки и конкурентные нагрузки, а также за счет уменьшения травм и болезни спортсменов. Поэтому без учета современных взглядов и подходы к подготовке спортсменов уже невозможны достижение высоких результатов на международной арене. Это требует поиска более эффективных способов интенсификации процессов подготовки без увеличения объема и продолжительность тренировочных нагрузок. Важность в этом случае отводится выбору оптимальные способы восстановления у спортсменов высокий рейтинг. Однако можно утверждать, что в пу-

бликациях еще не были должным образом рассмотрены проблемы интенсификации процесса

Основные направления применения педагогических средств восстановления:

– Рациональное планирование обучения процесс с учетом стадии обучения, условий обучения и конкуренции, пола и возраста спортсменов, его функциональное состояние, особенности образовательной и трудовой деятельности, бытовые и экологические условия.

– Оптимальная организация и программирование тренировки на макро, мезо и микроциклах, которые обеспечивают рациональное соотношение различных типов, ориентация и характер обучения нагрузки и их динамическое развитие.

– Правильное сочетание в процессе обучения общих и специальных средств обучения.

– Рациональное сочетание тренировок и соревновательных нагрузок с циклами восстановления, необходимыми после напряженных тренировок и соревнования.

– Рациональное сочетание в процессе обучения различных микроциклов: ретрактор, развитие, шок, восстановление с мастерством использование легких микроциклов и тренировок.

– Систематическое использование тренировок в горных условиях для улучшения спортивных результатов и ускорения процессов восстановления.

– Оптимальное планирование тренировок на микроциклах с гарантией необходимой изменчивости тренировочные нагрузки, периоды пассивного и активного отдыха, применение эффективных средств и методов восстановления.

– Обязательное использование после напряжения соревнования или соревновательный период специальных циклов восстановления с широким включением средств восстановления, мероприятий на свежем воздухе с переходом на другие виды упражнений и использование благоприятных факторов окружающей среды.

– Систематический педагогический, медицинский контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок.

Так же, существуют средства гигиены по восстановлению

– оптимальные социально-гигиенические факторы микроокружение, быта, учеба и работа спортсмена,

- рациональный ежедневный режим,
- личная гигиена,
- закаливание,
- специализированное питание,
- оптимальные условия обучения и соревнования,
- планирование подготовки с учетом биоритмов,
- отказаться от вредных привычек,
- предотвращение травм,
- специальные инструменты для повышения производительности и восстановления,
- специализированные комплексы для быстрой адаптации в трудных условиях, реабилитация, а также деятельность после травм и болезней.

Ну и конечно психологическая помощь, психологические средства восстановления. Эта система подготовки не включает только средства собственного влияния на поведение и деятельность спортсмена, но и методы психодиагностики, включающие исследование:

- специальные навыки;
- анализ особенностей личности;
- психодинамическое состояние спортсмена;
- контроль вашего текущего состояния;
- изучение социально-психологической структуры, небольшая группа (команды).

Психологическая подготовка или влияние на спортсмена со стороны тренера, психолог, другие специалисты (так называемая гетерегуляция), или самосохранение (саморегулирование). Среди средств психического регулирования наиболее эффективны следующие:

1. Психологико-педагогический, основанный на воздействии слова:
 - Ворование;
 - Внушение;
 - деактивация (недооценка возможностей соперников);
 - формирование «внутренних опор» (создание уверенный в своем преимуществе спортсмен отдельные разделы обучения);
 - рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко можно увидеть выход);
 - сублимация (вытеснение ориентации мыслей спортсмена на возможный исход соревнований)

и заменить их установкой для определенных техникотаксических действий);

– десенсбилизация (моделирование самых неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в виде аутогенной, психомышечной, психорегуляторной, психофизической, идеомоторной и психической тренировки.

3. Инструментальные средства экспозиции: использование ритмической музыки, цветной музыки, видеоизображений, фильмов со скрытыми кредитами успокаивающего или мобилизующего характера.

4. Психофизиологические эффекты: массаж, тонизирующие движения, произвольное регулирование ритм дыхания, воздействие холода, природные фармацевтические препараты (например, *Eleutherococcus*), двигательные упражнения и мимика. из группы «гимнастика чувств» [2, 3].

Сочетание процессов усталости и восстановления является физиологической основой постоянной и долгосрочной адаптации организма к физическим и спортивным нагрузкам. Таким образом, применение различных средства и методы восстановления после тренировки и конкурентные нагрузки считаются неотъемлемой частью обучения спортсмены. Среди факторов, которые оптимизируют подготовку спортсмены, главное место занимают несколько средства и методы восстановления и улучшения спортивные результаты. В каждом случае, в процесс отбора и разработки реставраций мероприятия должны учитывать основные функциональные связи, которые обеспечивают производительность в этом виде спорта, и конкретные ссылки, которые ограничивают работу этого спортсмена.

При этом:

– с одной стороны, используемый инструмент должен

быть достаточным для обеспечения восстановительных реакций и предотвращения нарушения механизмов адаптация,

– а с другой стороны - это не должно снижать эффективность тренировки, их влияние на скорость течения процессов естественного восстановления.

Литература

1. **Зотов В.П.** Восстановление работоспособности в спорте / В.П. Зотов. – К.: Здоров'я, 1990. – 200с.: ил. Актуальные проблемы физической культуры и спорта. 2. **Кузин В.В.** Система восстановления и повышения спортивной работоспособности / В.В. Кузин, А.П. Лаптев. – М.: РГАФК, 1999. – 31с. 3. **Платонов В.Н.** Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 186с

D. Halanskaya

MODERN MEANS OF RESTORING AN ATHLETE'S PERFORMANCE

Injuries or diseases of the musculoskeletal system in athletes are accompanied by a sudden and abrupt interruption of training activities, cause a violation of the established motor stereotype, which entails a painful reaction of the entire body. Sudden cessation of sports contributes to the extinction and destruction of conditioned reflex connections developed over years of systematic training. The functional ability of the organs and systems of the entire body decreases, and physical and psychological training occurs.

Key words: physical culture, sports, recovery, performance, health.



Гончарук Ярослав Алексеевич,
старший преподаватель кафедры
физического воспитания НИУ «Белгородский
Государственный Университет»
г. Белгород, Россия
goncharuk_ya@bsu.edu.ru

Сенченко Ирина Игоревна,
студент кафедры материаловедения и
наноматериалов института инженерных
и цифровых технологий НИУ «Белгородский
Государственный Университет»
г. Белгород, Россия
rinasenchenko@gmail.com

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, КАК МЕТОД БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

В статье рассмотрена проблема возникновения стрессовых состояний среди студентов и пути решения. Мы рассмотрели виды и причины возникновения стресса, а также способы борьбы с ним. В результате проделанной работы были сделаны выводы, что занятие физической культурой положительно влияет на борьбу с напряжением, тревожностью и стрессом. Были приведены примеры физической активности, которая оказывает положительное влияние на студентов, повышая уровень физического и психоэмоционального состояния.

Проведён опрос студентов с целью выявления влияния физической активности на эмоциональное состояние и борьбу со стрессом. Полученные в процессе исследований данные могут служить ориентиром для мотивации занятия физической культурой среди студентов и разработке новых методик физической культуры, направленных на снижения уровня тревожности и укрепления психоэмоционального состояния.

Ключевые слова: стресс, тревожность, физическая активность, физическая культура, эустресс, дистресс, психическое состояние, физическое состояние, психоэмоциональное состояние, спорт, студент.

В современном темпе развития технологического прогресса и роста темпа развития общества зачастую возникают новые проблемы, с которыми человечеству приходится сталкиваться. Созданный человеком постиндустриальный мир входит во взаимодействие с биосферой, образует новые системы, что приводит к влиянию на окружающий мир и его загрязнению. Изменения окружающей среды и привычного уклада жизни приводит к изменениям психологического состояния, что влечёт за собой возникновение стресса.

Целью данной работы мы выделяем рассмотрение способов борьбы со стрессом и рассмотрение влияния физической активности на стрессовое состояние, возникающее у студентов в процессе их учебной деятельности.

Впервые понятие «стресс» было предложено Г. Селье в 1936 году. Согласно этой концепции при действии факторов стрессового характера в организме возникает так называемый общий адаптационный синдром неспецифической приспособительной реакции, направленной на поддержание равновесия и постоянства внутренней системы организма или так называемого гомеостаза [6, С. 12]. Если внешние факторы оказывают слабое воздействие на человека, то организм успешно борется с ними и не испытывает значительное изменение, которое может привести к нарушению функциональных систем организма в целом. В обратном случае происходит перенапряжение систем человеческого организма, что приводит к истощению физических и психических ресурсов человека. По мнению Н.Н. Василевского, адаптация человеческого организма заключается не только в поддержании структурного и энергетического равновесия, но и равновесия информационных процессов [4, С. 47]. Таким образом, любое изменение в результате постоянно возрастающего темпа развития современного общества – это изменение внутренней и внешней среды, что ведёт за собой изменение психической деятельности человека и поведения с целью сохранения.

Изменение естественной окружающей среды в эпоху постиндустриального информационного мира привело к появлению новых заболеваний, связанных с психической деятельностью человека. Это происходит из-за возрастающего темпа жизни человечества, новых индивидуальных проблем, к которым человеку необходимо быстро адаптироваться, большого потока информации, с которым человек сталкивается каждый день. В результате, человек может получить частое или постоянное состояние стресса.

Ганс Селье разделил стресс на положительный – эустресс и отрицательный – дистресс [6, С. 9]. Эустресс вызван положительными или слабыми негативными эмоциями, с которыми сталкивается человек каждый день. Подобный «лёгкий» стресс не наносит вреда человеку. Эустресс является полезным для организма человека. Он позволяет мобилизовать ресурсы человеческого организма на работе или в экстремальной ситуации. Он повышает уровень работоспособности у здоровых людей. Кратковременные состояния увеличивают память, концентрируют внимание и, в целом, активизируется работа головного мозга. Как только он становится продолжительным, ситуация сильно меняется и стресс действительно наносит вред здоровью. Дистресс вызван длительным негативным воздействием внешних факторов. Стресс проявляется в виде раздражительности, тревожности, беспокойства, отсутствия концентрации, нарушения сна и аппетита. Давно доказано пагубное влияние постоянного стрессового состояния на организм человека. Дистресс приводит к перенапряжению, истощению организма, изменению неврологического и психосоматического состояния. Важно научиться бороться со стрессом для предотвращения проблем со здоровьем человека.

Стресс ведёт за собой нарушение психомоторики, которое может проявляться в избыточном напряжении мышц, дрожании рук, нарушении речевых функций, нарушении почерка, уменьшения скорости реакции и дрожании голоса. У людей, находящихся в состоянии постоянного стресса может наблюдаться быстрая утомляемость, частая сонливость и даже заторможенность, что будет оказывать негативное влияние на деятельность.

Стресс является естественным и необходимым компонентом ежедневной, учебной или профессиональной деятельности, который представляет систему напряжений и тревожности. Функциональное значения системы напряжений состоит в том, чтобы вызвать мобилизацию внутренних и физических сил организма, усилить влияние на деятельность.

Проблема стресса в сфере высшего профессионального образования. Деятельность студентов из-за учебной нагрузки всегда была связана с высоким уровнем стресса. Во время сессии, как правило, уровень напряжения среди студентов возрастает. Воздействие дополнительных факторов современной окружающей среды увеличивают стрессовую нагрузку учащихся высших учебных заведений. Часто неудовлетворительное психофизическое состояние из-за адаптации к учебному процессу наблюдается у студентов первых и вторых курсов [4, С. 48]. Медицинские об-

следования, которые проводятся в последние годы, выявляют растущий рост заболеваемости у студентов [7, С. 49]. Помимо этого у студентов наблюдается частое нарушение эмоциональной, поведенческой и мотивационной сфер деятельности. Учёные считают, что это связано с ростом стресса и снижением уровня стрессоустойчивости [1, С. 121]. Стрессоустойчивость представляет собой сложную системную характеристику человека, которая показывает способность человека продолжать свою деятельность в сложных и экстремальных условиях. Согласно Б.Х. Варданяну, стрессоустойчивость можно определить как «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциональной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» [2, С. 542].

В настоящее время написано много научных статей на тему стресса и способы борьбы с ним. Для борьбы с пагубным влиянием со стрессом необходимо изменить образ жизни и привычки человека. Стоит обратиться к специалисту в тяжёлых случаях постоянного проявления стресса, который поможет решить проблему. В особо тяжёлых случаях применяют медикаментозное лечение или терапию с участием психолога. Помимо этих способов решения проблемы присутствия стресса в жизни индивида нужно прибегнуть к занятию спортом. Учёными доказано положительное влияние физической активности на психоэмоциональное состояние человека. Также, занятие физической культурой помогают предупредить и предотвратить возникновение стрессовых состояний у студентов. Физическая активность повышают уровень серотонина, который приводит к улучшению настроения человека. Из-за стресса в организме возникает мышечное напряжение, которое снимается физическими упражнениями.

Наиболее доступными и эффективными способами борьбы со стрессом для студентов является спорт и физическая активность. Регулярные физические тренировки совершенствуют тело человека, улучшают психическое состояние и нормализуют эмоциональный фон. Занимаясь спортом, человек повышает устойчивость организма, укрепляет его и увеличивает уровень своей реакции, что положительно влияет на борьбу со стрессом и повышает академическую успеваемость.

Статистика позволяет утверждать, что длительные регулярные занятия физической культурой, индивидуально подобранные комплексы физических упражнений, оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, оздоровительное плавание и любые физические упражнения на свежем воздухе, оказывают положительное влияние на студентов, находящихся в

состоянии стресса [7, С. 49]. На положительное влияние занятиями физической культурой указывают различные эксперименты влияния физической активности на эмоциональное состояние студентов. Результаты показали, что занятия различными видами физической культуры приводит к снижению уровня тревоги и общего состояния напряжения. Независимо от вида спортивной деятельности наблюдается положительное влияние на физическое и психоэмоциональное состояние студентов.

В ходе проведённого анкетирования среди студентов НИУ «Белгородского государственного университета» 17 – 22 лет было выяснено, что физические нагрузки снижают уровень стресса и положительно влияют на эмоциональное состояние студентов. Около 70 процентов опрошенных подтвердили положительное влияние физической активности в борьбе со стрессом. Ответы 170 респондентов 1 – 2 курсов представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Результаты опроса «Физическая активность и её влияние на эмоциональное состояние студентов»

№	Вопрос	Да	Нет
1	Физическая активность положительно влияет на Ваше эмоциональное состояние?	78%	22%
2	Помогают ли физические нагрузки бороться Вам со стрессом?	75%	25%

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что студенты признают пользу физической активности в борьбе со стрессом. Занятия спортом позволяют снизить уровень тревоги, повысить сопротивляемость организма к влиянию внешних стрессовых факторов учебной деятельности.

Активные постоянные нагрузки развивают и укрепляют нервную систему. При постоянном занятии спортом повышается скорость нервных процессов, что влияет на скорость реакции. Это позволяет быстро принимать решения в сложных и экстремальных ситуациях. Помимо этого у человека повышается способность к обучению и творческому мышлению. Физические нагрузки позволяют влиять на агрессивность человека, снижая её, путём направления энергии в занятие физической культурой.

В процессе получения высшего профессионального образования немаловажным является подготовка студентов к будущей профессиональной деятельности. Физическая культура имеет большое влияние на развитие личности и её подготовке к будущей работе. Поэтому на эта-

пе студенчества необходимо прививать студентам занятие спортом для снятия стресса и укрепления нервной системы, подготовке личности к будущей трудовой деятельности и способам борьбы с тревожными состояниями, возникающим в процессе профессиональной деятельности.

Наиболее эффективными в борьбе со стрессом являются бег, оздоровительное плавание, различные виды гимнастики, фитнес и йога.

В борьбе с тревожностью и напряжением, вызванным переутомлением полезна оздоровительная ходьба на свежем воздухе. Она способствует обогащению клеток организма кислородом, что улучшает общее физическое состояние организма, «перезагружает» организм после длительной умственной работы, даёт новые силы для продолжения подготовки к экзаменам в период сессии.

Плавание оказывает положительный эффект на физическое и психическое состояние человека. Доказана польза данного вида спорта на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Занятие в бассейне укрепляет мышечный скелет и оказывает положительное влияние на иммунную систему, что является важным для борьбы организма с тревогой и напряжениями. Занятие плаванием оказывает положительное влияние на нервную систему, укрепляя её, повышает кровоснабжение мозга. Плавание снимает мышечное напряжение, улучшает сон и память, а также расслабляет организм, что является важным аспектом в борьбе со стрессом.

Кроме плавания бороться с тревожностью помогает бег. Данный вид спорта не требует никакого снаряжения и материальных затрат, что удобно для студентов. Занятие бегом укрепляет мышечный скелет, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышает иммунитет человека. Бег способствует выработке в организме эндорфина, который повышает психоэмоциональный фон.

Занятие гимнастикой помогает в борьбе со стрессовым состоянием. Гимнастика способствует укреплению мышц, развивает двигательные способности человека. Данный вид физической активности оказывает тонизирующий эффект на нервную систему, улучшает состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивает подвижность суставов. Помимо этого гимнастика стимулирует иммунитет, что является важным для борьбы с тревожностью. В результате занятий наблюдается улучшение умственной деятельности и общему повышению уровня эмоционального состояния.

Мы можем сделать вывод, что студенты наиболее часто подвержены стрессу. На сегодня существует большое количество способов борьбы со

стресса, которое включает в себя обращение к специалистам, изменение образа жизни и занятие физической культурой. Постоянная физическая активность повышает стрессоустойчивость студентов, снижает уровень тревожности и напряжения, что имеет важность в ходе их учебной деятельности. Спорт повышает уровень работоспособности, укрепляет иммунную и нервную систему, способствует повышению уровня реакции и улучшает память. Конечно, необходимо применять и другие способы снятия стресса, но мы видим преимущества занятия физическими нагрузками перед другими способами.

Для того занятия спортом приносили пользу студентам необходимо, чтобы занятия были регулярными, а нагрузки не должны быть слишком сложными или длительными. Необходимо учитывать физические индивидуальные возможности и состояние здоровья. Если пренебрегать этими советами, то можно добиться ещё большего утомления и роста напряжения.

Литература

1. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: Автореферат диссертации кандидата психологических наук / А.А. Андреева. – Тамбов, 2009. **2. Варданян Б.Х.** Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М., 1983. **3. Василевский Н.Н.** Информационное разнообразие физиологических процессов и его роль в механизмах адаптации и текущего функционального состояния / Н.Н. Василевский // Физиологический журнал им. И.И. Сеченова. – 1994. – Т.80. – №6. – С.7 – 15. **4. Глебов В.В.** Уровень пищевого и психофизического состояния студентов в условиях крупного города / В.В. Глебов // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Экология и безопасность жизнедеятельности». – 2012. – №2. – С.45 – 50. **5. Самохвалов В.Г.** Динамика психологической и физиологической адаптации студентов к учебным нагрузкам / В.Г. Самохвалов, А.Г. Самохвалов // Физиологические основы здоровья студентов: труды межведомственного научного совета по экспериментальной и прикладной физиологии. – М.: НИИ НФ им. П.К. Анохина РАМН, 2001. **6. Селье Г.** Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. **7. Спасова Н.В.** Вегетативные дисфункции студентов. Перспективы восстановительно лечения / Н.В. Спасова, А.Н. Разумов, В.Б. Любовцев // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры. – 2007. – №3. – С.48 – 51.

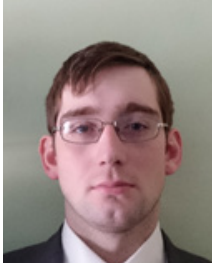
Y. Goncharuk, I. Senchenko
**PHYSICAL ACTIVITY AS A METHOD OF DEALING
WITH STRESS IN STUDENTS**

The article considers the problem of stress conditions among students and ways of solving. We looked at the types and causes of stress, as well as ways to combat it. As a result of the work done, it was concluded that the occupation of physical culture has a positive impact on the fight against tension, anxiety and stress. Examples were given of physical activity that has a positive effect on students, increasing the level of physical and psychoemotional condition.

A survey of students was conducted to identify the impact of physical activity on emotional state and stress control. The data obtained from the research can serve as a guide for motivating physical education among students and developing new methods of physical education aimed at reducing anxiety and strengthening the psychoemotional state.

Key words: *stress, anxiety, physical activity, physical culture, eustress, distress, mental state, physical state, psychoemotional state, sports, student.*

УДК 796/799



Горбачев Алексей Сергеевич
старший преподаватель
кафедры физической культуры и валеологии,
СибГУ «им. академика. М.Ф. Решетнёва»
г. Красноярск, Россия
gorbachiev-aliexsiei@mail.ru

**ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА К ЗАНЯТИЯМ
ЛЕТНИМ ТРИАТЛОНОМ В ПРОЦЕССЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

В статье рассмотрена мотивация современной студенческой молодежи для занятий новыми популярными видами спорта в физическом воспитании в вузе. Одним из таких видов спорта является летний триатлон, как вид спорта, носящий комплексный характер подготовки.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенческая молодежь, комплексная подготовка, физическая подготовленность, физическая подготовка, летний триатлон, мотивация.

Физическая культура играет большую роль в жизни людей, и особенно – в молодом возрасте, в частности студенческой молодежи. В этот период организм нуждается в развитии физических качеств, укреплении здоровья, и занятия физической культурой способствуют этому. Не менее важной является роль физической культуры в развитии и формировании гармоничной личности, а также будущих, физически крепких специалистов, и это еще одна причина, при которой молодежи необходимо уделять внимание физической активности, особенно во время обучения в вузе [1].

В настоящее время у людей в молодом возрасте наблюдается сильная зависимость от гаджетов и интернета, а также имеются вредные привычки. Молодежь мало заинтересована в своем физическом развитии, проводя большую часть своего свободного времени, работая за компьютером, сидя в интернете или играя в видеоигры. Исходя из этого факта, двигательная активность снижается, что, в свою очередь увеличивает риск возникновения различных заболеваний. Поэтому проблема мотивации молодежи для занятий физической культурой и спортом на сегодняшний день является актуальной.

Еще одной причиной снижения двигательной активности, является то, что содержание процесса физического воспитания студентов вуза слабо мотивирует молодежь на активные занятия различными видами спорта [3;4]. Одним из современных подходов повышения эффективности физического воспитания студентов вуза является переход от раздельного метода организации занятия к комплексному, а именно многоборной направленности физических упражнений по различным видам спорта.

Одним из таких комплексных форм работы со студентами является летний триатлон.

Триатлон (летний и зимний) относится к наиболее динамично развивающимся циклическим видам спорта. Занятия триатлоном способствуют повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, закаляют организм, воспитывают смелость и терпеливость, дисциплинируют. В данной работе будет рассмотрено вовлечение молодежи в такой вид спорта, как летний триатлон. Летний триатлон отлично подходит для комплексного физического развития, поскольку включает в себя элементы сразу нескольких спортивных дисциплин [2;5].

Цель: анализ и определение способов оптимизации процесса физического воспитания на основе занятий летним триатлоном.

Задачи:

1 теоретически обосновать необходимость летнего триатлона в физическое воспитание студентов вуза.

2 провести опрос студентов на предмет мотивации для занятий комплексными видами спорта в физическом воспитании студентов.

Методы исследования

В эксперименте принимали участие студенты 2-х факультетов Института лесных технологий СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва в количестве 400 человек. В результате анкетных данных мы выявили следующее:



Рис. 1. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом на данный момент:

На рисунке 1 можно увидеть, что - 44% студентов занимаются физическими упражнениями. Однако, примерно такое же количество учащихся - 37% утверждает, что не занимается никакой физической активностью. Малая часть опрошенных занимается спортом – 10%, и 9 % ответили другое. Таким образом, доля физически активных и не занимающихся физической активностью в процентном соотношении разделились практически поровну.

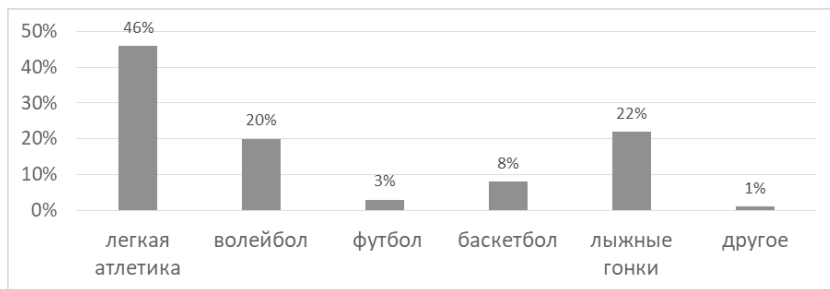


Рис. 2. Какой вид спорта Вы изучаете или изучали на занятиях физической культурой в вузе:

На данном рисунке наиболее популярный вид спорта в высших учебных заведениях – легкая атлетика – 46%. На втором месте оказались лыжные гонки – 22%, за ними следует волейбол – 20%. Баскетбол – 8% и футбол – 3% оказались наименее популярны.



Рис. 3. Что вам известно о виде спорта - летний триатлон:

Из рисунка 3 прослеживается, что основная масса учащихся – 52% имеет представление о таком виде спорта, как летний триатлон. Некоторые из респондентов – 20% знакомы с этим видом спорта, и лишь 28% не имеют представления.

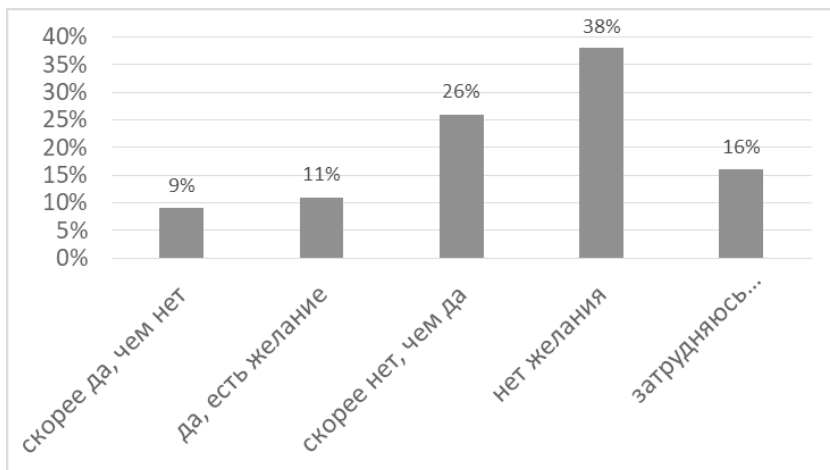


Рис. 4. Есть у Вас желание заниматься летним триатлоном в вузе:

На 4 рисунке учащиеся - 38% утверждают, что не желают заниматься летним триатлоном, другая часть опрошенных - 26%, в большей степени склоняются к отрицательному ответу, затрудняются ответить - 16%. Изъявили желание заниматься видом спорта 11%, и 9% по большей части, склоняются к положительному ответу.

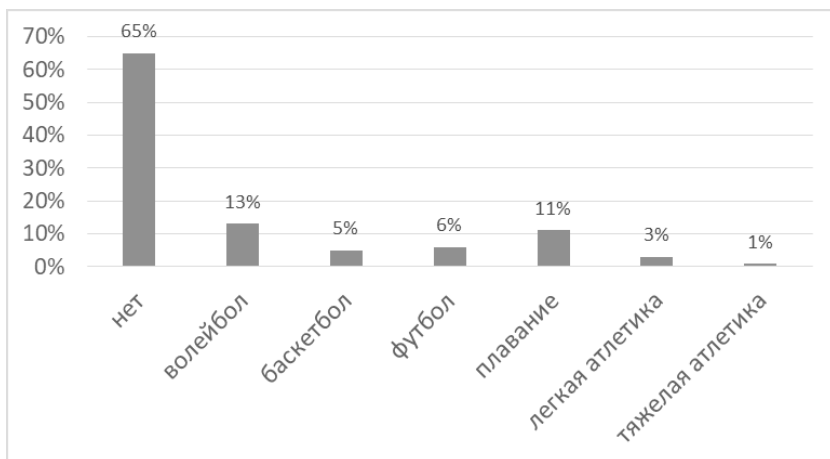


Рис. 5. Хотели бы Вы заниматься любимым видом спорта или общей физической подготовкой в вузе:

В рисунке 5 большинство учащихся – 65% не желает заниматься физической культурой и спортом в университете. Среди желающих большее количество голосов было отдано за волейбол – 13% и плавание – 11%. Остальные виды спорта оказались менее популярными: футбол – 6%, баскетбол – 5%, легкая атлетика – 3%, тяжелая атлетика – 1%.

Вывод:

1. Анализ научно-методической литературы позволил определить положительные стороны летнего триатлона для внедрения его в физическое воспитание студенческой молодежи для повышения уровня физической подготовленности. Являясь видом спорта многоборной направленности, летний триатлон оказывает положительное влияние на различные группы мышц, тем самым оказывая комплексное воздействие на организм.

2. По результатам анкетирования студенческой молодежи, практически половина опрошенных, не занимаются физическими упражнениями или спортом, тем самым подтверждая актуальность нашего исследования.

3. По большей части, в физическом воспитании студенты занимаются традиционными видами спорта. Не смотря на это, основная масса контингента испытуемых имеет общее представление о летнем триатлоне, в виду популярности этого вида спорта. Исходя из заинтересованности к данному виду спорта, определенная часть студентов готова заниматься летним триатлоном в вузе на занятиях физической культурой. Из этого можно сделать вывод о том, что если летний триатлон интегрировать в физическое воспитание студентов вуза в виде практических и теоретических занятий, можно добиться заинтересованности занимающихся и, следовательно, повысить уровень физической подготовленности.

Литература

1. **Горбачев А.С.** Летний триатлон в физическом воспитании студентов /А.С. Горбачев, В.В. Пономарев //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. № 2. С.21–22. 2. Клайн М., Джекобсон Т. Анатомия триатлона. – М.: Попурри, 2013. – 216 с. 3. Лубышева Л.И. Интеграция физического и психического развития студентов на основе кинезиологического подхода к их физкультурно-спортивному образованию / Л. И. Лубышева, А. И. Заглевская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 4. – С.5–7. 4. Пономарев В.В. Педагогический контроль психофизического потенциала сту-

дентов вуза / В. В. Пономарев, О. В. Лимаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 6. – С.56–58. 5. Программа комплексной подготовки спортсменов-триатлетов как средство повышения эффективности тренировки / Л. И. Вериго, Е. Н. Данилова, А.Н. Христофоров // Вести. КрасГАУ. – 2014. – № 7. – С.239–242.

A. Gorbachev

MOTIVATION OF STUDENTS FOR SUMMER TRIATHLON IN PHYSICAL EDUCATION

The article deals with the motivation of modern students to engage in new popular sports in physical education at the University. One of these sports is summer triathlon, as a sport that has a complex nature of training.

Key words: *physical education, student youth, comprehensive training, physical fitness, physical training, summer triathlon, motivation.*

УДК 338.242:796.011:796.062



Додонов Олег Владимирович,

доцент кафедры менеджмента спорта,

кандидат экономических наук, доцент, старший научный сотрудник

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

г. Минск, Беларусь

oleg.dodonov.68@mail.ru

ИННОВАЦИОННОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ КАК ИНСТРУМЕНТ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗАЦИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (ОПЫТ РОССИИ И БЕЛАРУСЬ)

В статье раскрыта сущность проблемы внедрения инноваций и инновационного проектирования в организациях физической культуры и спорта Республики Беларусь; доказана необходимость внедрения инноваций организациями данной сферы; представлена классификация инноваций по их видам; определены виды инноваций, которые необходи-

мо внедрять в физкультурных и спортивных организациях; раскрыта сущность инновационного проектирования в организациях физической культуры и спорта; проведена систематизация опыта внедрения технологических продуктовых инноваций в сфере физической культуры и спорта на основе практики Российской Федерации; освещен опыт работы инновационного фонда «Сколково» и частных инвесторов по внедрению разных видов инноваций и реализации инновационных проектов в данной сфере, который может быть использован в Республике Беларусь; дана характеристика инновационному проектированию с точки зрения его применения для развития организаций физической культуры и спорта Республики Беларусь с учетом специфики их деятельности.

Ключевые слова: *государственная программа, инвестирование, инновационный проект, инновационный фонд, инновация, маркетинговые инновации, организации физической культуры и спорта, организационные инновации, спорт, технологические инновации, физическая культура.*

В развитии любой организации на современном этапе инновационное проектирование является эффективным инструментом привлечения не только бюджетных, но и внебюджетных инвестиций для своего интенсивного развития. Однако при том, что вопросам инновационного проектирования и внедрения инноваций на практике посвящено значительное количество научных исследований в реальном секторе экономики (в первую очередь – промышленности, строительства и на транспорте), они менее изучены в сфере услуг, и практически не исследованы в сфере физической культуры и спорта. При этом инновационное развитие данной отрасли является весьма актуальной проблемой для Республики Беларусь, что определено в Государственной программе развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016 – 2020 годы, утвержденной Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 24 апреля 2016 г. № 303 [4].

Однако следует отметить противоречия в двух программных документах – самой Государственной программе развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016 –2020 годы [4] и Государственной программе инновационного развития Республики Беларусь на 2016–2020 годы [1]. В Государственной программе инновационного развития Республики Беларусь на 2016–2020 годы, утвержденной Указом Президента Республики Беларусь от 31 января 2017 г. № 31 (Глава 1), сказано, что разработка и реализация инновационных проектов являет-

ся эффективным средством устойчивого развития любой экономической системы и отрасли на основе государственно-частного партнерства, что позволяет разделить риски инновационной деятельности, доходы и ответственность между государством и субъектами хозяйствования частной формы собственности при их совместной реализации. Однако при том, что Министерство спорта и туризма Республики Беларусь является одним из заказчиков данной программы, в ней не предусмотрено финансирование ни одного из объектов физкультурно-спортивной инфраструктуры Республики Беларусь за счет средств государственного инновационного фонда. Таким образом физкультурные и спортивные организации Республики Беларусь вынуждены привлекать частные инвестиции в инновационное проектирование.

Понимание природы инноваций и их классификации в соответствии с Рекомендациями по сбору и анализу данных по инновациям (Руководство Осло) и нормами Закона Республики Беларусь от 10 июля 2012 г. № 425-З «О государственной инновационной политике и инновационной деятельности в Республике Беларусь» [2] позволяет констатировать, что в организациях физической культуры и спорта с успехом могут найти свое применение все виды инноваций (рисунок 1).

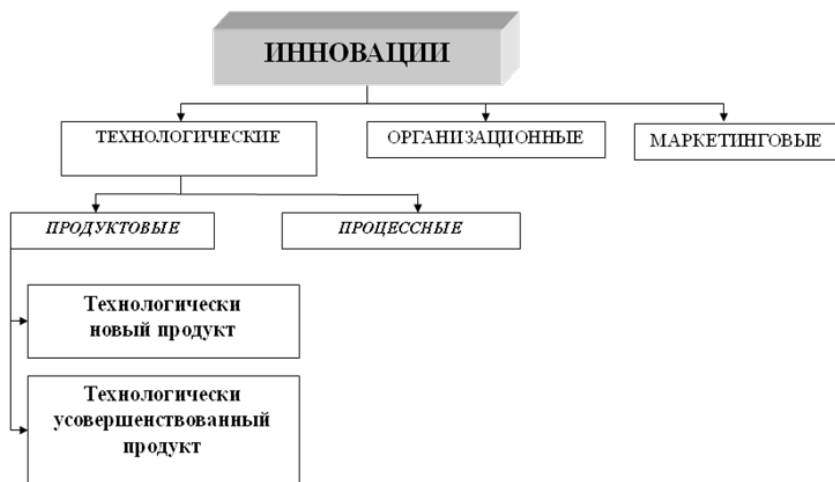


Рисунок 1 – Классификация инноваций

Примечание: собственная разработка на основе источника [2] и Руководства Осло.

В соответствии с нормами Закона Республики Беларусь «О государственной инновационной политике и инновационной деятельности в Республике Беларусь» [2], инновационный проект представляет собой комплекс работ по коммерциализации инновации. Конечной целью разработки и внедрения инновационного проекта является введение в гражданский оборот или используемых для собственных нужд новой или усовершенствованной продукции, новой или усовершенствованной технологии, новой услуги, новом организационно-техническом решении производственного, административного, коммерческого или иного характера, способствующих продвижению технологий (продукции или услуг) на рынок.

Мировой опыт показывает, что в сфере любительского и профессионального спорта инновационное проектирование развито при том, что как в странах бывшего Советского Союза в целом, так и в Республики Беларусь на современном этапе – в частности, данное направление начало развиваться лишь в последние годы. При этом в Республике Беларусь исследований в данном направлении не проводится.

На основе анализа результатов проведенных исследований российскими специалистами в сфере физической культуры и спорта, систематизирована практика применения технологических продуктовых инноваций (таблица 1).

Таблица 1

Систематизация опыта внедрения технологических продуктовых инноваций в сфере физической культуры и спорта

Инновация	Характеристика инновации и эффект от ее внедрения
Устройство «Train Grid» («электронная майка» для тренировок)	Снабжена датчиками, которые помогают отслеживать физическое состояние и успехи спортсменов во время тренировок и восстановления; контролирует многие показатели физического состояния человека: силу воздействия на тело, электрические импульсы от сердца и нервной системы, кровяное давление, ритм ходьбы или бега, нагрузку на суставы [10].
Спортивные очки «Recon Jet»	Интерактивные очки, приспособленные для занятия спортом на открытом воздухе [10].

Плеер для спортсменов «iPod Nano»	Миниатюрный аудио-плеер компании Apple, созданный специально для нужд людей, занимающихся спортом – доступ к музыке во время тренировок [10].
«Умный» футбольный мяч «miCoach Smart Ball»	В автоматическом режиме определяет, пересек мяч линию ворот или нет; может выступить в качестве «личного тренера» для футболиста, помогая тому отточить мастерство по нанесению разнообразных ударов (пенальти, штрафной, на дальность, угловой и т.д.) [10].
Синтетические волокна «Дупеета»	Используется в качестве материала для канатов в парусном спорте, в беговой обуви UA SpeedForm Slingshot от Under Armour; обладает сверхпрочными качествами [8].
Сверхлегкий утеплитель «Thinsulate»	Первоначально разработан компанией «3М» для скафандров астронавтов; используется спортивными компаниями для создания легкой и теплой одежды [8].
Технология «Polar Team 2»	Датчики, закрепленные на теле спортсмена, передают в компьютер подробную информацию о темпе работы и достижении пика нагрузки, что позволяет врачу подбирать индивидуальные нагрузки для него и отслеживать буквально каждое движение [8].
Устройство «Game Ready»	Компактные устройства для местной заморозки поврежденных костей и суставов; определение диагноза и серьезности повреждений, сопровождение периода реабилитации спортсменов после травм [8].
Программное приложение «Taktikr»	Помогает футбольным тренерам спланировать тренировки своих команд оптимальным образом и разработать индивидуальный подход к каждому спортсмену; содержит базу данных различных упражнений для проработки определенной футбольной техники [8].

«Умные» зеркала для спортзалов Немецкой компании «SOLOS»	Интерактивные экраны в спортзале записывают и анализируют результаты тренировок, синхронизируются с другими устройствами для удаленной обратной связи, что позволяет тренеру не находиться непосредственно в спортзале, а вносить коррективы во время тренировки в удаленном доступе [8].
Система «ИСИДА Спорт»	Позволяет организовать и отследить исполнение полного тренировочного цикла, провести анализ тренировки и выяснить качество выполненных упражнений, тем самым помогая тренерам [5].
Тренажер «Внимание»	Помогает развивать концентрированное внимание спортсмена на выполнение сложных технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности [5].
«C-Ring Dumbbells» – «умные» гантели	Гантели, которые сами подсчитывают количество сожженных во время тренировки калорий, и, в зависимости от показателя, будут светиться разными цветами [5].
Футбольная смарт-технология «AdidasMiCoachElite и MLS»	Оснащение всех игроков и тренера комплектом устройств, обеспечивающих контроль за физическим состоянием во время физической активности [7].

Примечание: собственная разработка на основе опыта российских менеджеров и маркетологов по источникам [5; 7; 8; 10]

Для Республики Беларусь, где организации физической культуры и спорта не имеют возможности использовать средства инновационного фонда для внедрения инноваций и реализации инновационных проектов, полезен опыт Российской Федерации. Самый крупный инновационный фонд Российской Федерации «Сколково» уже сегодня финансирует большое количество инновационных проектов организаций физической культуры и спорта в стране. При этом финансируются инновационные проекты по всем их видам – как технологические, так и организационные и маркетинговые, например: по организации соревнований и мероприятий, с применением самых современных технологий в телевидении и интернете, совершенствования спортивной экипировки, применения но-

вейших материалов для спортивного инвентаря и стадионов, подготовке спортсменов, включая совершенствование процесса тренировки и спортивное питание [9]; интерактивные решения для проведения спортивных шоу и соревнований, в том числе для детского и массового спорта [8]; лазерные футбольные площадки [5]; разработки программ психологической подготовки спортсменов, позволяющие формировать оптимальное психическое предстартовое состояние, при котором спортсмен не только способен проявить свои лучшие спортивные качества, но и превзойти их [8]; совершенствование образовательных программ подготовки тренеров и спортсменов [6; 8] и т.д.

На последний вид инновационного проектирования хочется обратить особое внимание: в Красноярском государственном педагогическом университете им. В.П. Астафьева с успехом реализован инновационный проект, направленный на формирование у магистрантов, обучающихся по направлению 44.04.01 – «Педагогическое образование» профессиональных компетенций в инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта [6] – таким образом инновационное проектирование становится отдельной предметной областью не только экономической, но и педагогической науки.

С учетом значимости развития физической культуры и спорта для Республики Беларусь, инновационное проектирование в этой отрасли должно быть основано на государственно-частном партнерстве, где и физкультурно-спортивная организация (будь то государственная или частная), выступающая заказчиком, и органы исполнительной власти, выступающие гарантом, и частный бизнес, являющийся инвестором рассматриваются участниками проекта. Область внедрения инновационных проектов определяется Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» (в частности – статьях 16-28), где представлен весь перечень организаций данной отрасли и дана их характеристика [3].

По периоду реализации проекта, они могут быть краткосрочными (1-2 года), среднесрочными (до 5 лет), долгосрочными (более 5 лет). Период реализации определяется тренировочным циклом, и исходя их функций организаций физической культуры и спорта Республики Беларусь (он может быть исключительно долгосрочным только для НОК Республики Беларусь и Паралимпийского комитета Республики Беларусь, что определено длительностью олимпийского (паралимпийского цикла). Для спортивно-оздоровительных лагерей и специализированных учебно-спортивных учреждений этот период может быть краткосрочным,

поскольку инновации касаются изменения в учебном процессе. В отношении же остальных организаций физической культуры и спорта период реализации может быть либо среднесрочным, либо краткосрочным.

По характеру целей проекта в сфере физической культуры и спорта в любой спортивной организации они могут быть только конечными, поскольку в спорте нет промежуточных целей, и конечной целью для любого спортсмена является завоевание олимпийской медали; в физкультурных организациях и любительских клубах эти цели могут быть и промежуточными.

По виду удовлетворяемых потребностей, инновационные проекты могут быть ориентированы как на удовлетворение существующих потребностей, так и на создание новых потребностей. В данном случае реализация такого проекта направлена не только на удовлетворение потребностей спортсменов в достижении наивысшего спортивного результата, но и на удовлетворение потребностей любителей (физкультурников), а так же – болельщиков и зрителей.

По типу инноваций, инновационные проекты могут быть различными – это и введение нового или усовершенствованного продукта, а так же освоение нового источника сырья или полуфабрикатов (предприятия, производящие спортивный инвентарь и оборудование, антидопинговое агентство, федерации (союзы, объединения), занятые развитием технических, авиационных, военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта; создание нового рынка (НОК РБ, Паралимпийский комитет); реорганизация структуры управления (все крупные организации за исключением клубов по виду спорта).

В свою очередь, с точки зрения масштабности решаемых задач для спортивно-оздоровительных клубов, учебно-методических центров, клубов по видам спорта характерным будет разработка монопроектов (проектов, выполняемых, как правило, одной организацией или даже одним подразделением, отличающихся постановкой однозначной инновационной цели (создание конкретного изделия, технологии), осуществляющихся в жестких временных и финансовых рамках). Республиканские государственно-общественные объединения и Федерации (союзы, ассоциации) по виду (видам) спорта наряду с монопроектами могут разрабатывать и мультипроекты, представляющие собой комплексные программы, направленные на достижение сложной инновационной цели, где требуется координационные взаимодействия между различными организациями отрасли. Наряду с этими видами по масштабности проектов, НОК,

Паралимпийский комитет и Национальное антидопинговое агентство могут разрабатывать и реализовывать мегапроекты (многоцелевые комплексные программы, объединяющие ряд мультипроектов и сотни монопроектов, связанных между собой одним деревом целей), что требует централизованного финансирования и руководства из координационного центра. На их основе могут достигаться такие инновационные цели, как решение региональных и международных проблем, повышение конкурентоспособности спорта Республики Беларусь в целом.

Таким образом, инновационное проектирование в сфере физической культуры и спорта является не только возможным инструментом ее развития в целом, и отдельной организации – в частности, но и эффективным инструментом в решении проблем развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь в целом.

Литература

- 1. Указ** Президента Респ. Беларусь от 31 янв. 2017 г., № 3 «О Государственной программе инновационного развития Республики Беларусь на 2016–2020 годы» // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://www.pravo.by/upload/docs/op/p31700031_1486414800.pdf. – Дата доступа: 23.11.2019.
- 2. Закон** Респ. Беларусь «О государственной инновационной политике и инновационной деятельности в Республике Беларусь» от 10 июля 2012 г. № 425-3: принят Палатой представителей 31 мая 2012 г.: одобр. Советом Респ. 22 июня 2012 г.: изм. и доп. от 11 мая 2016 г. № 364-3 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.pravo.by/document/?guid=3871&p0=Н11200425>. – Дата доступа: 23.11.2019.
- 3. Закон** Респ. Беларусь «О физической культуре и спорте» от 4 янв. 2014 г. № 125-3: принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г.: одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г.: ред. от 9.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.
- 4. Постановление** Совета Министров Респ. Беларусь «Об утверждении Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы» от 12 апр. 2016 г. № 303: изм. и доп. от 4 мая 2019 г. № 285 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C21600303>. – Дата доступа: 23.11.2019.
- 5. Костина А. А.** Инновационные технологии в профессиональном спорте / А.А. Ко-

стина [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-tehnologii-v-professionalnom-sporte>. (дата обращения: 24.11.2019). **6. Рабочая** программа дисциплины «Инновационные технологии в сфере ФКиС» / разработана согласно ФГОС ВО по направлению 44.04.01 – Педагогическое образование. – Красноярск; Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2016. – 21 с. **7. Рождение** новых технологий в спорте: интересные факты [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://viafuture.ru/katalog-idej/povue-tehnologii-v-sporte> (дата обращения: 24.11.2019). **8. Савин Я.** Инновации в спортивном бизнесе: как технологии меняют эту сферу уже сейчас / Я. Савин [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://rb.ru/opinion/sport-innovacii>. (дата обращения: 24.11.2019). **9. «Сколково»** готово принимать самое активное участие в развитии инноваций в спортивной индустрии [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://sk.ru/news/b/news/archive/2018/11/27/skolkovo-budet-podderzhivat-innovacii-v-sporte.aspx> (дата обращения: 24.11.2019). **10. Черепанов Е.В.** Актуальные инновации в спорте / Е.В. Черепанов // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 3–1 [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=12061> (дата обращения: 23.11.2019).

O. Dodonov

**INNOVATION DESIGN AS THE TOOL OF THE SOLUTION
OF THE PROBLEMS OF THE DEVELOPMENT OF THE
ORGANIZATIONS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT
(EXPERIENCE OF RUSSIA AND REPUBLIC BELARUS)**

In the article is opened the essence of the problem of the introduction of innovations and innovation design in the organizations of physical culture and sport of Republic Belarus; is proven the need of introducing the innovations by the organizations of this sphere; is represented the classification of innovations on them I see; are determined the forms of the innovations, which must be injected in the physical culture and sport organizations; the essence of innovation design in the organizations of physical culture and sport is opened; is carried out the systematization of the experience of the introduction of technological product innovations in the sphere of physical culture and sport on the basis of the practice of the Russian Federation; is illuminated the work experience of the innovation fund “Skolkovo” and particular investors for the introduction of the different types of innovations and realization of innovation

projects in this sphere, which can be used in the Republic Belarus; is given characteristic to innovation design from the point of view of its application for the development of the organizations of physical culture and sport of Republic Belarus taking into account the specific character of their activity.

Key words: *state program, investment, innovation project, innovation fund, innovation, marketing innovations, the organization of physical culture and sport, organizational innovations, sport, technological innovations, physical culture.*

УДК 796.012.2



Додонова Елена Анатольевна,
старший преподаватель кафедры
спортивного туризма и технологий
в туристической индустрии,
магистр педагогических наук
УО «Белорусский государственный
университет физической культуры»
г. Минск, Беларусь
elena.dodonova.71@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ КООРДИНАЦИИ КАК ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА В КОМБИНИРОВАННЫХ ВИДАХ СПОРТА

В статье рассмотрена специфика развития двигательных качеств в комбинированных видах спорта. Выявлены противоречия в понимании координации современными учеными. Проведен контент-анализ дефиниций «координация», «ловкость», «координация движений», «координационные способности». На основе проведенного контент-анализа доказано, что в комбинированных видах спорта наиболее приемлемым является анализ и оценка координационных способностей – как средства развития необходимых двигательных навыков для повышения спортивных результатов.

Ключевые слова: *выносливость, двигательные навыки, комбинированный вид спорта, координационные способности, координация, координация движений, ловкость.*

Развитие спорта связано повышением требований к формированию и развитию основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, координации и других), что способствует росту спортивных результатов. При этом особо специфичными видами спорта являются так называемые комбинированные виды (современное пятиборье, биатлон, триатлон и другие), в которых трудно определить приоритет развития того, или иного координационного двигательного качества.

Белорусский ученый Е.В. Хроменкова справедливо отмечает, что в комбинированных видах спорта (на примере современного пятиборья) при объединении отдельных видов в один (комбайн – *англ. combine*), *появляется острая необходимость разработки научно-обоснованных подходов к подготовке спортсменов в смешанном виде программы* [9]. *Одним из таких важных подходов в организации тренировочного процесса стало развитие важного двигательного качества – координации. При том, что этим автором четко не дается определение данного понятия, тем не менее он обращает внимание на то, что результаты многоборий (или же комбинированных видов спорта), где объединены дисциплины, требующие выносливости и точности двигательных действий, зависят не только от развития двигательных способностей и формирования навыков в отдельности по каждому виду, но и отработки их сочетания. Требуется учет вклада каждого вида в общий результат, а также взаимодействия видов с точки зрения сдвигов в системах организма спортсменов (например, высокая скорость бега дает преимущество, но при чрезмерности функциональных сдвигов может отрицательно сказаться на точности стрельбы и на общем результате)* [9].

Тем не менее, среди некоторых ученых, занимающихся изучением комбинированных видов спорта, и в открытом доступе в интернет-пространстве имеется значительное количество спорных определений понятий координация и выносливость, и появляются такие смешанные не четкие понятия, как, например «координационная выносливость».

Так, например, Ж.К. Холодовым дается следующее определение понятию «координационная выносливость»: - «Это выносливость, которая проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся выполнением продолжительное время многообразием сложных технико-тактических действий (спортивные игры, спортивная гимнастика, фигурное катание и т.п.)» [8]. Считаем, что при таком понимании, координационная выносливость ничем не отличается от координационных способностей (рассмотрены нами далее), поскольку акцент делается на сложно-координационных видах спорта.

В отдельных определениях наоборот – речь идет о выносливости без учета необходимости координировать и развивать координационные двигательные качества спортсмена. Например: в материалах Википедии при том, что координационная выносливость рассматривается как «неоднократное повторение сложных технических и тактических действий», при раскрытии ее сущности все сводится к силовой и скоростной выносливости [5].

На основе рассмотренного определения «координационная выносливость» можно сделать вывод о том, что оно не в полной мере отражает сущность физических качеств спортсмена в комбинированных видах спорта – с одной стороны, а с другой – ограничено акцентом лишь на выносливости – как физическом качестве спортсмена.

Для устранения противоречий в употреблении терминологического аппарата необходимо детально рассмотреть производные дефиниции, раскрывающие сущность физического качества «координация».

Рассматривая понятие «координация» обращают на себя внимание результаты отдельных ученых, в которых отмечается отсутствие единства мнений на ее сущность и, соответственно – определение. Данная проблема вызвана, скорее тем, что с одной стороны ученые рассматривают координацию обобщенно – то есть как общее физическое качество, присущее каждому человеку (т.е. по большому счету – ловкость), а с другой – как более сложный процесс (координацию движений) – то есть комплексную характеристику способностей лишь тех людей, которые в силу своей профессиональной деятельности вынуждены оптимизировать совокупность сложных двигательных задач – то есть спортсменов. Данное противоречие справедливо констатирует в своих научных исследованиях такой белорусский ученый, как А.Л. Смотрицкий. Анализируя труды Н.А. Бернштейна, А.А. Гужаловского, В.М. Зациорского и И.М. Туревского, А.Л. Смотрицкий приходит к выводу о том, что существующие их точки зрения на само понятие «координация» спорны и противоречивы [7, с. 6], и в большей степени речь идет не столько о координации движений, как таковых, а о координационных проявлениях человека.

Следует отметить, что такие противоречия вызваны самой эволюцией формирования разных подходов к изучению координации не только с точки зрения сложности процесса достижения точности движений (то есть их координации), что характерно для спортсменов, но и с точки зрения формирования необходимых любому человеку жизненно важных навыков (а именно – ловкости) на основе цепных рефлексов, вырабаты-

ваемых у каждого человека в процессе его жизнедеятельности. На данное различие обращает внимание в своих исследованиях такой российский ученый, как В.П. Лукьяненко, изучая эволюцию научных подходов к изучению точности рефлекторных движений [2, с. 2].

При существующих различиях в понимании процессов, характеризующих координацию в той или иной степени (будь то в процессе жизнедеятельности любого человека, или же в профессиональной деятельности спортсмена), их общность состоит в том, что ученые пытаются определить сущность механизма управления движением человека. И в этой связи более-менее четкие разграничения в понятиях, сходных по своему смыслу, дают такие ученые, как В.И. Лях [3], А.Л. Смотрицкий [7], Д.И. Колтунов [1]. Они, рассматривая эволюцию появления дефиниций, характеризующих двигательные качества человека, справедливо вводят разграничение между тремя понятиями, характеризующими механизм управления движениями человека – ловкостью, координацией движений и координационной способностью.

Так, рассматривая понятие «ловкость», Д.И. Колтунов отмечает следующее: ловкость представляет собой комплексное двигательное качество, в котором сочетаются двигательно-координационные возможности человека с характерными особенностями – способностью к быстрому и точному выполнению двигательных навыков в условиях различной сложности, умение формировать двигательные рефлексы и расширять запас двигательного опыта, способность быстро распознавать ситуации и реагировать на них, развивать функции двигательного анализатора – то есть является физическим качеством человека, включающим большое число функциональных элементов иерархического порядка, основными из которых являются двигательный навык, двигательные способности, психофизиологические функции и координация движений [1, с. 63]. В свою очередь А.Л. Смотрицкий на основе анализа результатов исследования других ученых приходит к выводу том, что ловкость представляет собой многофакторное комплексное двигательное качество, тесно связанное с другими психическими и физическими качествами человека, однако определяется не столько реакцией движений, сколько степенью соответствия двигательных действий с окружающей обстановкой – способностью человека взаимодействовать с окружающей средой [7, с. 7-9]. В.И. Лях, отмечает, что изначально при изучении ловкости ученые выделяли только две основные особенности – быстро овладевать новыми двигательными действиями и быстро перестраивать двигательную деятельность; однако

позднее, с 30-х годов XX в. результаты ученых доказали, что не правомочным является сведение ловкости только к нескольким способностям человека, при изучении которых выявлялись более двух десятков способностей, понимаемых под ловкостью, не все из которых связаны с координацией движений (например – ориентация, мелкая моторика, ритм, способность произвольно расслаблять мышцы и другие) [3, с. 6].

Таким образом, вместо термина «ловкость» при рассмотрении координации – как механизма управления движением человека стали прибегать к употреблению терминов «координация движений» и «координационные способности», которые так же имеют свои различия. Так, Д.И. Колтунов отмечает, что координация движений, являясь одним из компонентов ловкости, представляет собой интегральный показатель, аккумулирующий критерии качества управления движениями в соответствии с задачами и заданной целью, внешними условиями, состоянием человека и его индивидуальными особенностями, где главным является реализация цели движения [1, с. 63]. Сам же координационный процесс, состоящий из задач достижение этой цели, по мнению этого ученого является сущностью другого понятия – «координационные способности» [1, с. 63], которым так же даются различные характеристики: по мнению В.И. Ляха они представляют собой возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия [3, с. 7] и, при этом подчеркивает, что проявляются в управлении и регулировке двигательных действий через множество двигательных свойств, а ловкость только через свойство находчивости в совокупности с другими свойствами [4, с. 46]; по мнению А.Л. Смотрицкого координационные способности объективно отражают направленность процесса освоения важнейших навыков, качеств и умений, интегрируя двигательный потенциал спортсменов по иерархическим уровням и получая адекватное отражение в динамике его технико-тактического мастерства [7, с. 11]; по мнению В.Н. Платонова, координационные способности основаны на проявлениях двигательных реакций и пространственно-временных антиципаций, и являются основой деятельности спортсменов в неожиданных и быстро изменяющихся ситуациях [6, с. 409].

Если учесть точку зрения В.Н. Платонова, что координационные способности проявляются в быстро меняющейся ситуации, и то, что они являются обязательным условием развития двигательных навыков в сложно-координационных видах спорта, то можно отметить, что именно для комбинированных видов спорта это качество является основным для роста спортивных результатов.

Таким образом, на основе полученных результатов исследования можно констатировать, что при отсутствии единства мнений на сущность координации, для комбинированных видов спорта наиболее точным является применение понятия «координационные способности». В отличие от таких понятий, как «ловкость» и «координация движений», именно при оценке и выбора методик развития координационных способностей возможно как контролировать уровень подготовленности спортсмена, так и обеспечить развитие необходимых двигательных навыков для повышения спортивных результатов.

С учетом вышеизложенного, перспективным направлением дальнейших научных исследований можно считать разработку методик оценки координационных способностей спортсменов в комбинированных видах спорта.

Литература

1. Колтунов Д.И. Ловкость, координация и координационные способности как различные механизмы управления движением человека / Д.И. Колтунов, Г.С. Жолудева, Т.А. Шонина // Мир спорта, 2007. – № 3. – С. 62 – 69. **2. Лукьяненко В.П.** Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение / В.П. Лукьяненко // Теория и практика физической культуры, 1991. – №4. – С. 2–10. **3. Лях В.И.** Координационные способности школьников / В.И. Лях // Физическая культура в школе, 2000. – № 4. – С. 6 – 13. **4. Лях В.И.** Понятия «координационные способности» и «ловкость» / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры, 1983. – № 8. – С. 46. **5. Материал из Википедии – свободной энциклопедии.** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki>. – Дата доступа: 29.01.2020. **6. Платонов В.Н.** Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с. **7. Смотрицкий А.Л.** Комплексные координационные способности: методика тестирования и оценки / А.Л. Смотрицкий. – Минск: БГУФК, 2006. – 43 с. **8. Холодов Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с. **9. Хроменкова Е.В.** Анализ соревновательной деятельности юных **пятиборцев** в комбинированном виде современного **пятиборья** / Е.В. Хроменкова. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medsport.by/analiz...deyatelnosti-yunyh-pyatiborcev...> – Дата доступа: 29.01.2020.

E. Dodonova

SPECIAL FEATURES OF COORDINATION AS PHYSICAL QUALITY IN THE COMBINED FORMS OF THE SPORT

In the article the specific character of the development of engine qualities in the combined forms of sport is examined. Are revealed contradictions in understanding of coordination by contemporary scientists. It is carried out the content – analysis of definitions “coordination”, “adroitness”, “motor coordination”, “coordination abilities”. On the basis of the carried out content – analysis it is proven that in the combined forms of sport most acceptable is the analysis and the estimation of coordination abilities – as the means of the development of the necessary engine habits for increasing the sport results.

Key words: *endurance, engine habits, the combined form of sport, coordination abilities, coordination, motor coordination, adroitness.*

УДК 371.72

Дуц Вячеслав Владимирович,
курсант 5 курса ВИФК
г. Санкт-Петербург, Россия

Падин Олег Константинович,
старший преподаватель кафедры ФП,
кандидат педагогических наук, профессор
ВУНЦ ВВС «ВВА»
г. Воронеж, Россия



Холодов Олег Михайлович,
доцент кафедры МБЕНиМД,
кандидат педагогических наук, доцент
Воронежский государственный институт
физической культуры
г. Воронеж, Россия
E-mail: xom-62@mail.ru

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

В этой статье показаны результаты изучения влияния алкоголя на организм человека. Рассмотрено действие алкоголя на людей, занимающихся спортом, выявлены основные пути борьбы со злоупотреблением спиртного.

Ключевые слова: здоровье человека, алкоголь, пьянство, стадии поражения печени, спиртные напитки.

В наше время нет темы актуальнее, чем здоровье человека. Сейчас модно быть спортивным и здоровым, для этого существует много различных спортивных комплексов, где каждый сможет заниматься тем видом спорта, который ему по душе. Проведенный опрос и анкетирование обучающихся в вузе позволяет отметить, что абсолютное большинство из них следит за состоянием своего организма, в т.ч. режимом питания. Конечно же, за своим здоровьем мы следим сами, но и губим его тоже сами, когда курим или употребляем алкоголь. Я решил описать в своей статье, чем опасен алкоголь. Для большей наглядности и убеждения в том, что алкоголь – зло для нашего организма. Изучение исторических и статистических данных позволяет заключить, что в мировой и отечественной истории питейные заведения справлялись со своей задачей – пьянство стало всеобщим бедствием. По данным исторических справок, в России уже к 1905 году употребляли около 0,5 ведра вина на одного человека в год; в Германии – 1,8 ведра; во Франции – 4,7. На сегодняшний день в мире выпивают примерно 25 млрд. бутылок вина в год (это по 5 бутылок на человека), в России – по 0,5 л. [3].

Таким образом, задачей нашего исследования стало изучения влияния алкоголя на организм человека.

Алкоголь – не усваиваемое нашим организмом и вредно влияющее на него вещество. Механизм воздействия алкоголя на организм человека остается неизменным на протяжении всей его истории. Всасывание начинается в слизистой оболочке рта, слизистая желудка всасывает около 20% алкоголя, а его основная часть приходится на тонкий кишечник. Спирт моментально проникает в клеточные мембраны всех тканей органов, но его содержание напрямую зависит от количества воды в клетке. Поэтому большая часть этилового спирта всасывается в ткани головного мозга: в 1,5-2 раза больше, чем в тканях других органов. В печени также наблюдается не малое содержание спирта, так как она служит фильтром организма и нейтрализует все вещества, которые его разрушают. У людей, которые чрезмерно злоупотребляют спиртными напитками, нарушается способность печени обеззараживать токсически действующие продукты, принимать участие в метаболизме, иммунологических и ещё многих защитных реакциях организма, только у 10-11% людей, употребляющих спиртные напитки, не было выявлено особо тяжёлых нарушений в печени [2].

Примерно у 48-50% больных диагностировали замену гепатоцитов-активных клеток печени – инертной соединительной тканью, у 35% людей было обнаружено ожирение печени и у 8% выявлено тяжкое заболевание – цирроз печени. В печени сильно нарушается углеводный обмен, что может проявляться в заболевании, схожим с сахарным диабетом. Наряду с этим нарушаются и другие процессы обмена веществ: кровь перестаёт свертываться, повышается проницаемость и уязвимость мелких сосудов [1].

Нарушается самая основная функция печени – защитная. Начальные стадии поражения печени не всегда можно заметить внешне. Затем у человека с больной печенью отмечаются такие симптомы, как снижение аппетита, чувство слабости, упадок сил, сильная вялость и тошнота. Впоследствии присоединяются новые симптомы. Печень может значительно увеличиваться в размерах, в то время как больной начинает худеть. Жировое перерождение печени постепенно переходит в алкогольный гепатит, а далее непосредственно в цирроз. Заболевание становится угрожающим для жизни, когда в свободной брюшной полости происходит большое скопление жидкости, его называют “асцит”, который может достигать 4-х литров жидкости. Следует отметить, что цирроз печени развивается у людей, потребляющих разного вида алкоголь: водку, вино, а также пиво [2].

Поджелудочная железа является железой смешанной секреции: как внешнесекреторная железа, она вырабатывает пищеварительный сок и поставляет его в двенадцатипёрстную кишку, а как орган внутренней секреции, она вырабатывает гормоны – инсулин и глюкагон. Инсулин – белковый гормон, увеличивающий скорость усвоения глюкозы в тканях органов, что ведет к снижению уровня сахара в крови. Недостаток в организме инсулина приводит к развитию сахарного диабета. Глюкагон, напротив, повышает уровень сахара в крови. Как показало исследование источниковой базы это отрицательно сказывается на работе поджелудочной железы. Алкоголь нарушает все функции поджелудочной железы: и внутрисекреторную, и внешнесекреторную.

Исследование этой проблемы во всем мире убедительно доказывает, что злоупотребление спиртными напитками гарантированно ведёт человека к хроническому гастриту или панкреатиту. Отрицательное действие оказывает алкоголь на желудок и кишечник.

В начале отмечается форма гастрита, которая сопровождается повышенным выделением соляной кислоты в желудке, в дальнейшем она меняется на бескислотную форму гастрита. Нарушается образование пепсина – фермента желудочного сока, способствующего расщеплению

пищевых белков. Поэтому у алкоголиков развивается белковое голодание. Эти изменения сильно нарушают процесс усвоения поступающих в желудок продуктов питания, что сказывается на состоянии организма в целом. При долгом регулярном употреблении спиртных напитков, теряет свою функциональность выделительная функция желудка. Острое отравление алкоголем может проявляться рвотой. Хронический гастрит может сопровождаться развитием язвы двенадцатиперстной кишки. Нарушается деятельность тонкого и толстого кишечника (энтероколит), так же отслеживается повышение температуры тела, быстрое похудание больных. Если продолжать принимать алкоголь, то болезнь не перестанет прогрессировать и может закончиться летальным исходом [3].

При алкоголизме, конечно, не мало страдают и почки – органы, которые участвуют в регуляции водно-солевого обмена в организме, в поддержании кислотно-щелочного равновесия, а также в выведении различных шлаков. Постоянный прием алкоголя вызывает хронические заболевания почек (почечнокаменную болезнь, пиелит или нефрит). Маленькие дозы алкоголя повышают мочеотделение, это напрямую связано с раздражающим действием спирта на почечную ткань, с влиянием его на сердечно-сосудистую систему, с повышением фильтрационной способности почек.

Хроническая алкогольная интоксикация выражается в развитии отеков, чрезмерной потливости. Вследствие постепенного разрушения клеток почечной ткани погибшие клетки замещаются соединительной тканью, почки становятся меньше в размерах, сморщиваются. Вполне ясно, что отмеченные существенные изменения в нервной системе, печени и желудочно-кишечном тракте, в почках, а также других органах не проходят бесследно и сокращают продолжительность жизни, ведут к преждевременной смерти, как мужчин, так и женщин, злоупотребляющих алкоголем.

Смертность среди пьющих людей при соматических болезнях в 3-5 раз выше, чем смертность среди людей, которые не потребляют алкогольные напитки [1].

Особенно губительно алкоголь воздействует на нервную систему. Очевидно, это связано с его легкой растворимостью в жировых и жироподобных веществах, которые составляют основу нервной ткани. Поэтому даже малая доза спиртного моментально вызывает изменения в психической деятельности человека, приводит в возбужденное состояние. Излишнее оживление, говорливость связаны не с тонизирующим действием алкоголя на нервную систему, как обычно думают пьющие

люди, а, наоборот, с угнетением тормозных процессов. Частые опьянения приводят к грубым и необратимым изменениям в нервных клетках, угнетают и парализуют их деятельность. Поэтому у лиц, злоупотребляющих спиртными напитками, ослаблены память, притуплены моральные качества, чаще они невнимательны.

Таким образом, алкоголь является веществом, подавляющим центральную нервную систему (ЦНС), как другие анестетики. При уровне 0,05% алкоголя в крови мышление, критика и власть над собой значительно нарушаются, а иногда и вовсе утрачиваются. При концентрации 0,1% заметно нарушаются произвольные двигательные акты. При 0,2% функция моторных зон мозга может быть значительно подавлена, возможны поражения отдельных зон мозга, которые регулируют эмоциональное поведение. При 0,3% человек обнаруживает рассеянность и ступор; при 0,4-0,5% – он может оказаться в коме. При ещё более высоких уровнях поражаются примитивные мозговые центры, регулирующие дыхание и скорость сердечных сокращений, затем наступает смерть [2].

Мы считаем, что заслуживает отдельного рассмотрения действие алкоголя на людей, занимающихся спортом. Безусловно алкоголь и спорт – вещи, в корне несовместимые, зачастую, люди, занимающиеся фитнесом или каким – либо видом спорта не пьют вообще. Каждый, связанный с этим человек знает, что употребляя спиртные напитки, спортсмен не может совершенствоваться и улучшать свои результаты. При изучении этой проблемы было выявлено несколько причин:

1. Алкоголь способствует образованию жира.
2. Алкоголь нарушает сон.
3. Алкоголь выводит жидкость из организма, делая его хрупким.
4. Алкоголь тормозит синтез белка.
5. Алкоголь истощает запасы витаминов и минералов.
6. Алкоголь нарушает работу митохондрий и увеличивает количество мутаций в организме [1].

Таким образом, рассмотрев данную проблему, можно сказать, что принимать алкогольные напитки вредно независимо от частоты потребления и возраста, так как ни наносят колоссальный вред организму.

Проведенное изучение проблемы позволяет выявить основные пути борьбы со злоупотреблением спиртного:

Во-первых, всё должно начинаться с воспитания – с самого раннего детства людей нужно приучать к здоровому образу жизни, кроме того, при этом важен пример старших, ведь дети устроены так, что они охотнее

повторяют увиденное и хуже усваивают аудиоинформацию, а это настраивает на положительный лад и самих взрослых.

Во-вторых, для человека важен правильный круг общения, так как наши друзья и родственники оказывают на нас значительное влияние, с точки зрения психологии происходит психологическая подстройка и заражение, и люди, неосознанно повторяют за окружающими, и не всегда хорошее.

Заключение: Рассмотрев проблемы данной темы, справедливо будет сделать следующий вывод: алкоголь разрушающе влияет на организм человека. В ходе его употребления происходят сильные и необратимые изменения личности в целом, её психологических особенностей, всех ее основных параметров и составляющих, нарушаются важные биологические процессы в организме, возникают различного рода заболевания, порой приводящие к необратимым последствиям. Для борьбы с вредными привычками необходимо обширнее применять профилактику здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом.

Литература

1. Куликова Т.А. Морально-нравственное воспитание будущих офицеров в военно-учебных заведениях / Т.А. Куликова, В.Н. Машин, О.И. Торкунова, О.М. Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 48-54. **2. Устинов И.Ю.** Военная девиантология: Профилактика пьянства и алкоголизма среди личного состава вооруженных сил (история и современность) / И.Ю. Устинов, Н.Н. Устинова, А.А. Караванов, А.М. Кубланов, О.М. Холодов. – Воронеж: Элист, 2019 – 250 с. **3. Шуманский И.И.** Особенности реализации основных принципов воспитания в процессе перевоспитания осужденных [Текст] / И.И. Шуманский // Совершенствование психологической, социальной и воспитательной работы в уголовно-исполнительной системе: сборник материалов круглого стола Международной научно-практической конференции, 3 ноября 2017 г. / под ред. В.Н. Некрасова, М.А. Черкасовой. – Вологда: ВИПЭ ФСИН России, 2018. – С. 63-67.

V. Duts, O. Padin, O. Kholodov.

INFLUENCE OF ALCOHOL ON THE HUMAN BODY

This article shows the results of studying the effects of alcohol on the human body. The effect of alcohol on people engaged in sports is considered, and the main ways to combat alcohol abuse are identified.

Keywords: human health, alcohol, drunkenness, stages of liver damage, alcoholic beverages.

УДК 796.8+57.018.634.725+37.013.41



Еганов Александр Васильевич,

ст. преподаватель кафедры физической подготовки,
профессор, доктор педагогических наук
Филиал Военного учебно-научного центра
Военно-воздушных Сил «Военно-воздушной
академии имени профессора Н.Е. Жуковского и
Ю.А. Гагарина»
г. Челябинске, Россия
eganol@bk.ru



Рзаев Дмитрий Олегович,

ст. преподаватель кафедры физической подготовки,
Филиал Военного учебно-научного центра
Военно-воздушных Сил «Военно-воздушной
академии имени профессора Н.Е. Жуковского и
Ю.А. Гагарина»
г. Челябинске, Россия
Rizo.dima@mail.ru



Цветков Сергей Владимирович

начальник кафедры физической подготовки,
Филиал Военного учебно-научного центра
Военно-воздушных Сил «Военно-воздушной
академии имени профессора Н.Е. Жуковского и
Ю.А. Гагарина»
г. Челябинске, Россия
eganol@bk.ru

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ ПРАВСТОРОННЕЙ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ ВЕРХНЕЙ КОНЕЧНОСТИ У КУРСАНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТИВНЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ

При выполнении технических действий в спортивных видах единоборств у спортсменов с правосторонней моторной асимметрией верхней конечности отмечается высокий разброс индивидуальных значений.

Наибольший разброс выявлен по показателям предпочтение наносить удары в поединке обеими руками, наносить удары левой рукой, выполнять броски через левое плечо и левой рукой. Наименьший разброс выявлен по показателю предпочтение наносить удары в поединке правой рукой.

Ключевые слова: индивидуальный профиль, правосторонняя асимметрия, верхняя конечность, техника, спортивные единоборства.

Постановка проблемы и ее связь с научными или практическими задачами. Индивидуальный профиль правосторонней моторной асимметрии верхней конечности при выполнении технических действий в спортивных видах единоборств можно считать одной из значимой проблемой определяющей широкий круг характеристик латеральных предпочтений. Необходимость учета индивидуального профиля правосторонней моторной асимметрии верхней конечности является резервом повышения спортивной и профессиональной подготовки [1, 3, 4, 7].

Индивидуальный профиль асимметрии (ИПА) составляет основу двигательной деятельности и влияет на её эффективность [4]. Почти 90% людей на планете – правши [7]. У правшей рука раньше включается в двигательные акты, выполняет их более координировано, точно дозирует усилия. Бодров В.А. с соавт., сравнивая показатели асимметрии и симметрии рук у лиц летного состава выявили в $95,3 \pm 2,1$ % случаев правых асимметрий [1].

Анализ последних исследований и публикаций показал значение в спортивной, бытовой, ратной деятельности функциональной асимметрии. Это связано с тем, что расположение бытовых предметов, управления, рычагами, приборами в кабине самолёта, при стрельбе из оружия, рассчитано на праворуких. Еганов А.В., Позняков Г.П. выявили, что курсанты-штурманы с высоким уровнем выраженности праворукости имеют преимущество в освоении лётной профессии. Авторы заключают, что установленная зависимость между успехами в лётной работе и индивидуальными особенностями функциональной асимметрии верхних конечностей может быть основанием для разработки методики снижения происшествий в полете [3].

В специальной спортивной и военной литературе утверждается, что виды спортивной деятельности могут служить своеобразным средством воздействия на формирование профессиональных навыков. Поскольку многие характеристики структуры спортивной деятельности

схожи с требованиями профессиональной. У 95% испытуемых имеется к этому предрасположенность и способствует качественному переносу спортивных навыков на профессиональную деятельность. Большие возможности для этого имеются на занятиях по физической культуре и в спортивных секциях [5].

Выявление, нерешенных ранее, частей общей проблемы показал, что современное состояние проблемы ИПА парных конечностей [1, 3, 4, 6], особенности механизмов её реализации в деятельности требует изучения индивидуальной моторной асимметрии на примере спортсменов в структуре подготовленности и проведения дополнительных исследований.

Постановка цели исследования. Изучить индивидуальный профиль правосторонней моторной асимметрии верхней конечности спортсменов-курсантов, занимающихся спортивными видами единоборств.

Изложение основного материала исследования с определенным обоснованием полученных научных результатов. Материал получен на курсах-штурманах занимающихся спортивными видами единоборств, к которым относятся борьба, рукопашный бой, каратэ и др. Изучение праворукости респондентов проводилась по экспресс-оценке [2].

Результаты и их обсуждение. В соответствии с содержанием статьи считаем необходимым дать определение некоторых понятий моторной асимметрии, как они нами понимаются в данной статье.

Под индивидуальным профилем асимметрии понимается индивидуальное сочетание выраженности моторной асимметрии-асимметрии при выполнении технических действий парными конечностями.

Праворукость – это предпочтительное использование в двигательных актах правой руки. Например, выполнение броска через правое плечо, удара преимущественно правой рукой. Праворукость рассматривается как признак асимметрии генетически закрепленной формы физиологических различий или направленной многолетней тренировки.

Результаты исследования и их обсуждение. На рисунке 1 представлены ИПА спортсменов одинаковой спортивной квалификации выбранных случайным методом с выраженной правосторонней моторной асимметрией верхней конечности (показатель 1).

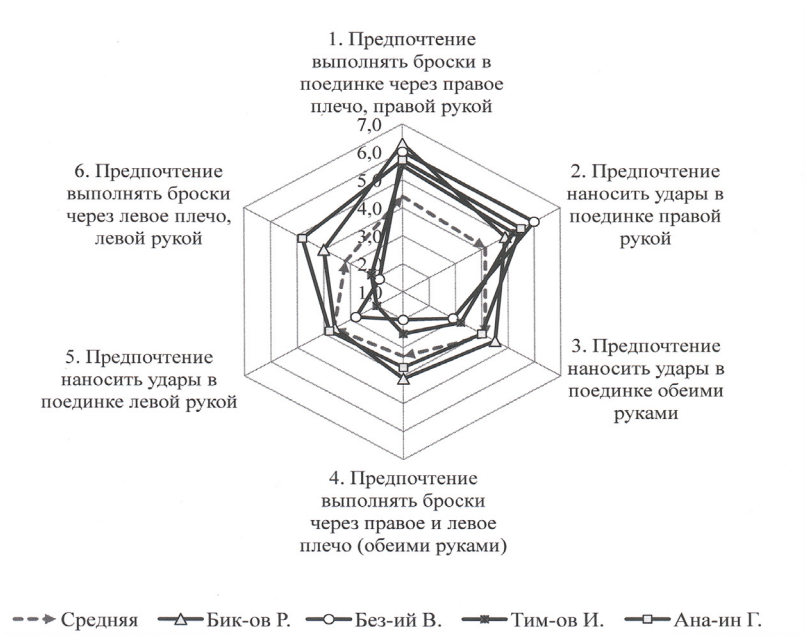


Рисунок 1. Индивидуальные профили с выраженной правосторонней моторной асимметрией верхней конечности спортсменов при выполнении технических действий в спортивных видах единоборств

Как видно из рисунка у спортсменов отмечается достаточно высокий разброс индивидуальных значений относительно средней величины генеральной совокупности выборки. Например, спортсмен Ана-ин Г., предпочитающий выполнять броски в поединке через правое плечо, правой рукой. Другие показатели у него находятся в пределах выше средних значений (показатели 3, 4, 6).

Можно отметить интересный частный факт, имея предрасположенность к праворукости, спортсмен Без-ий В., предпочитает выполнять броски через левое плечо, левой рукой, при этом выполняет их из левой стойки (показатель 6).

Из рисунка также видно, практически не встречается спортсменов с одинаковым ИПА, при этом отмечается значительный разброс индивидуальных значений. Наибольший разброс индивидуальных значений от

средней величины генеральной совокупности выборки выявлен по показателям: предпочтение наносить удары в поединке обеими руками, наносить удары левой рукой, выполнять броски через левое плечо и левой рукой (показатели 3, 4, 5, 6). Это свидетельствует о том, что правосторонний ИПА в меньшей мере зависит от данных показателей и имеет индивидуальную выраженность.

Наименьший разброс индивидуальных значений выявлен по показателю предпочтение наносить удары в поединке правой рукой. Такая направленность ИПА свидетельствует о том, что если спортсмен в поединке выполняет броски через правое плечо, правой рукой, то и наносить удары предпочитает также правой рукой.

Следовательно, направленность педагогических воздействий в процессе спортивной тренировки должна быть индивидуальной, заключающейся в тренировке по усилению выраженной правосторонней асимметрии [6].

Выводы исследования и перспективы дальнейших разработок в данном направлении. Результаты исследования правосторонней моторной асимметрии верхней конечности при выполнении технических действий спортсменов, занимающихся спортивными видами единоборств позволили выявить индивидуальные особенности индивидуального профиля (ИПА).

Практически не встречается спортсменов с одинаковым ИПА, при этом отмечается значительный разброс индивидуальных значений. Наибольший разброс индивидуальных значений от средней величины генеральной совокупности выборки выявлен по показателям: предпочтение наносить удары в поединке обеими руками, наносить удары левой рукой, выполнять броски через левое плечо и левой рукой. Это свидетельствует о том, что правосторонний ИПА в меньшей мере зависит от данных показателей и имеет индивидуальную выраженность. Наименьший разброс индивидуальных значений выявлен по показателю предпочтение наносить удары в поединке правой рукой. Это свидетельствует о том, что если спортсмен в поединке выполняет броски через правое плечо, правой рукой, то и удары предпочитает наносить также правой рукой. Очевидна правосторонняя однонаправленная асимметрия конечностей выполнения бросков и ударов. Следовательно, направленность педагогических воздействий в процессе тренировки должна быть индивидуальной.

В дальнейшем следует выбор соответствующей индивидуальной методики тренировки спортсменов при правостороннем индивидуальном профиле асимметрии верхней конечности.

Литература

1. **Бодров В.А.** Функциональная асимметрия парных органов и профессиональная эффективность пилотов / В.А. Бодров, Т.А., Доброхотова, А.Г. Федорук // Физиология человека. – 1990. – № 6. – С. 142–148.
2. **Еганов А.В.** Методика оценки двигательного-координационных способностей, проявляющихся в соревновательном поединке в прикладных видах единоборств / А.В. Еганов : анкета для спортсменов. - Челябинск: УралГУФК, 2015. – 11 с.
3. **Еганов А.В.** Теория и методика развития двигательного-координационных способностей курсантов-штурманов / А.В. Еганов, Г.П. Позняков: монография. - Челябинск: филиал (ВНУЦ ВВС «ВВА»), 2017. – 184 с.
4. **Иванова Г.П.** Некоторые причины и проявления асимметрии динамической структуры ударных действий / Г.П. Иванова, Д.В. Спиридонов, Э.Н. Саутина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 41–45.
5. **Фетисова С.Л.** Формирование индивидуального профиля асимметрии средствами волейбола и использование их в профессиональной подготовке военнослужащих / С.Л. Фетисова, А.М. Фокин, Т.И. Мельникова, Н.А. Солдатенков // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 50 – 3. – С. 183–191.
6. **Чемерчей О.А.** Классификация моторной симметрии-асимметрии верхних и нижних конечностей выполнения технических действий в прикладных видах единоборств / О.А. Чемерчей // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6(148). – С. 234–239.
7. **Чермит К.Д.** Симметрия-асимметрия в спорте / К.Д. Чермит: моногр. - М.: Физкультура и спорт, 1992. – 256 с.

Eganov A.V., Rzaev D.O., Tsvetkov S.V.,

INDIVIDUAL PROFILE OF RIGHT-SIDED MOTOR ASYMMETRY OF THE UPPER LIMB OF CADETS WHEN PERFORMING TECHNICAL ACTIONS IN MARTIAL ARTS.

When performing technical actions in martial arts, athletes with right-hand motor asymmetry of the upper limb have a high scatter of individual values. The greatest variation was revealed in terms of indicators of preference to strike in a duel with both hands, to strike with the left hand, to make throws over the left shoulder and with the left hand. The smallest spread identified by the indicator preference to strike in the fight with the right hand.

Keywords. *individual profile, right-handed asymmetry, upper limb, technique, martial arts.*



Елецкий Сергей Николаевич,
старший преподаватель кафедры олимпийского
и профессионального спорта,
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
г. Луганск, ЛНР
serg.eletsckij2016@yandex.ru

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ТХЭКВОНДО

Статья посвящена изучению мотивов занятия детей тхэквондо: новичков и спортсменов со стажем в гендерном аспекте. Выявлены причины, побуждающие выбрать этот вид спорта и продолжать занятия с течением времени. Имеющиеся на начальном этапе различия в мотивах занятий единоборствами - ориентация девочек на превосходство над другими, мальчиков – на достижение спортивных результатов, у квалифицированных спортсменов с длительным стажем занятий исчезают.

Ключевые слова: мотивация, гендерный подход, тхэквондо.

В последнее десятилетие активно развивается и приобретает популярность Олимпийский вид спорта - тхэквондо. Для оптимизации тренировочного процесса необходимо понимать мотивы, побуждающие к занятию, поскольку именно мотивация определяет направленность деятельности и выполняет смыслообразующую функцию. Традиционно единоборства считались спортом предпочтительным для мальчиков, однако в настоящее время наблюдается рост спортивных результатов и активный интерес к занятиям и у девочек. В связи с вышесказанным важным является изучение мотивации к занятиям тхэквондо в гендерном аспекте.

Для выяснения причин, побудивших начать и продолжать занятия тхэквондо, применялся разработанный нами стандартизированный опросный лист с возможными вариантами ответов на вопросы: Почему Вы стали заниматься тхэквондо; почему вы продолжаете свои занятия, содержащий 18 мотивационных предпосылок. Из них выделено 6 мотивационных блоков: прикладное значение; достижение высоких

результатов, престиж; совершенствование физических и психических качеств; превосходство над другими (стремление выделиться, получение удовольствия от победы над соперником); внешние удобства (комфортные условия проведения тренировок); влияние социального окружения. Испытуемым (110 чел - первого года обучения и спортсмены со стажем) предлагалось выбрать удовлетворяющий их вариант ответа из предложенного списка, либо самостоятельно ответить на вышеуказанные вопросы. Полученные данные обрабатывались с помощью различных критериев.

Для того чтобы выяснить являются ли уровень квалификации, стаж более значимым фактором, определяющим структуру мотивов, чем фактор пола, мы рассмотрели причины выбора и продолжения занятий тхэквондо у спортсменов мужского и женского пола, не разделяя их по стажу.

При выборе своего увлечения, как мальчики, так и девочки руководствуются мотивами прикладного значения единоборств (41,1% и 46,9% соответственно – общие данные спортсменов новичков и со стажем), то есть желают научиться защищать себя, быть способными применять приемы в необходимых жизненных ситуациях. Не равнозначное руководство мотивационными блоками, особенно ориентация на прикладное значение единоборств, свидетельствуют о начальной направленности на занятия для приобретения навыков самообороны, применяющихся в необходимых жизненных ситуациях – обыденное представление в сознании, как мальчиков, так и девочек, что нужно уметь «постоять за себя». Около 20% детей стремятся к совершенствованию психических и физических качеств: хотят быть мужественными, почувствовать уверенность в себе, воспитать настойчивость, волю; стремятся развить силу, ловкость, быстроту, выносливость и выплеснуть свою энергию. 16,3% девочек и 18,9% мальчиков в качестве руководства к началу занятий отметили стремление к достижению высоких спортивных результатов: получение черного пояса, профессии тренера, что, по их мнению, способствует повышению престижа.

Наименее значимыми при выборе своего увлечения оказались такие мотивационные блоки, как превосходство над другими (2,8% – девочки, 4,4% – мальчики); внешние удобства (2,1% – девочки, 2,2% – мальчики).

В целом, по сводным значениям новичков и спортсменов со стажем, не обнаружено значительных различий, в предпочтении руковод-

ствовать каким-либо мотивационным блоком между спортсменами мужского и женского пола.

Рассмотрим мотивы, побудившие продолжить занятия тхэквондо в целом у новичков и спортсменов со стажем. Здесь картина несколько иная.

У мальчиков возрастает ценность достижения высоких спортивных результатов, престижа (с 18,9% до 30,6%) ($p < 0,01$). В то время как у девочек такого значительного повышения не обнаружено (с 16,3% до 20,6%). В отличие от девочек, при продолжении занятий, мальчики больше мотивированы на выполнение спортивного разряда, получение черного пояса, работу тренера, они чаще отмечают роль занятий тхэквондо в повышении к себе уважения окружающих ($p < 0,05$). У спортсменок женского пола при продолжении занятий повышается значение мотивационного блока «превосходство над другими» (с 2,8% до 19,9%) ($p < 0,01$). Обнаружено, что для них больше, чем для спортсменов мужского пола имеет значение получение удовольствия при преодолении препятствий (в случае достижения победы над соперником); стремление выделиться, проявить себя перед окружающими, показать свою силу, отличиться от своих сверстниц ($p < 0,01$). Продолжает играть одну из немаловажных ролей при продолжении занятий, как у мальчиков, так и у девочек, стремление совершенствовать психические и физические качества (23,9% – 23,4% соответственно). Отметим, что у спортсменов обоего пола на продолжение занятий перестает влиять социальное окружение, (показатель снижается с 11,3 до 5,7 у девочек; с 13,9% до 3,3% у мальчиков) ($p < 0,05$). Таким образом, данные, полученные при общем рассмотрении новичков и спортсменов со стажем относительно мотивов продолжения занятий тхэквондо, полностью не нивелирует влияние фактора пола на структуру мотивов продолжения занятий, (правда отметим, что эти различия в основном проявляются из-за особенностей детей начинающих спортивную карьеру).

Проверим влияние квалификации на структуру мотивов, разделив наших испытуемых по стажу. Рассмотрим особенности мотивов у спортсменов обоего пола, начинающих свою спортивную карьеру в сравнении со спортсменами, имеющими стаж занятий. При такой постановке вопроса подтверждается, что структуру мотивов в большей мере определяет квалификация спортсмена, а не его пол. Главным руководствующимся мотивом прихода в тхэквондо мальчиков и девочек первого года обучения и спортсменов со стажем является прикладное значение еди-

ноборств (41% мальчики, 47,2% девочки -первый год обучения, 41,3%, 46,3% соответственно – спортсмены со стажем). Наименее значимыми мотивами для всех выделенных групп детей оказались:

мотив превосходства над другими (4,6% девочки, 6,6% мальчики - новички, 0%, 1,3% – соответственно – спортсмены со стажем);

мотив внешних удобств (1,8%, 3,4% – новички, 0%, 2,7% – девочки и мальчики - соответственно – со стажем).

Мальчики, только что начавшие спортивную карьеру тхэквондо в качестве причины своего выбора спорта в большей степени отмечали желание достичь высокого результата, получить черный пояс, повысить уважение окружающих, чем девочки-новички (22,1% мальчики, 12,6% девочки) ($p < 0,05$). У опытных спортсменов не обнаружено гендерных различий в причинах прихода в секцию.

При продолжении занятий восточными единоборствами снижается роль мотива прикладного значения у спортсменов-новичков обоего пола (с 47,2% до 20,7% у девочек, с 41% до 27,6% у мальчиков) ($p < 0,05$). Однако, у мальчиков и девочек, имеющих стаж занятий, этот мотив по-прежнему продолжает играть одну из ведущих ролей (33,3% девочки, 30,7% мальчики). В целом, у спортсменов - новичков обоего пола при продолжении занятий тхэквондо несколько повышается стремление достигнуть высоких результатов и совершенствовать психические и физические качества. Однако, по сравнению с девочками – новичками у мальчиков первого года обучения на продолжение спортивной карьеры этот мотив имеет большее влияние (18,3% девочки, 28,6% мальчики) ($p < 0,05$). Для девочек – первогодок при продолжении занятий значимо чувствовать превосходство над другими, стремиться выделиться (24% девочки, 10,5% мальчики) ($p < 0,01$). Отметим, что у квалифицированных спортсменов не наблюдается таких гендерных различий. Девочки со стажем, также как и мальчики со стажем стремятся к достижению высоких результатов (24,1% девочки, 33,3% мальчики). Стремление к выделению себя перед окружающими не входит в тройку ведущих мотивов продолжения занятий квалифицированных спортсменов (процентное соотношение 13% – девочки, 8% – мальчики). Хотя спортсменки со стажем отмечали значение данного мотива при продолжении карьеры (возрастает с 0% до 13%), однако по сравнению с девочками-новичками им менее свойственно руководствоваться мотивом превосходства над другими (13% девочки со стажем, 24% девочки – новички) ($p < 0,05$). Отметим также следующее: выявлена тенденция, что опытные спортсменки чаще, чем начинающие

спортивную карьеру уже при приходе в секцию хотели добиться спортивного результата.

Полученные данные позволяют говорить о различии мотивов у спортсменов-новичков мужского и женского пола, однако у спортсменов со стажем занятий межполовые различия стираются. Таким образом, большая включенность в деятельность с ростом стажа занятий нивелирует половые различия в выборе мотивов, которые имеют место только на начальном этапе специализации. Не равнозначное руководство группами мотивов, особенно ориентация на прикладное значение единоборств, свидетельствуют о начальной направленности на занятия для приобретения навыков самообороны, применяющихся в необходимых жизненных ситуациях - обыденное представление в сознании, как мальчиков, так и девочек, что нужно уметь «постоять за себя».

Анализ половых различий в предпочтении мотивов продолжения занятий спортом приводит к выводу о направленности девочек на подчеркивание своей индивидуальности. Эти данные могут объясняться, тем, что практикуемый ими вид спорта не похож на то, чем обычно занимаются девочки; и из-за малочисленности женского состава в секции восточных единоборств они сталкиваются с привлечением к себе внимания окружающих.

У спортсменов мужского пола продолжению занятий сопутствует установка на достижение результата. Когда мальчик попадает в истинно мужской вид спорта, то это соответствует его гендерной роли и не вызывает удивления, поэтому одним присутствием на занятиях не проявить индивидуальности, на тебя обратят внимание, только в случае достижения определенного уровня спортивного мастерства. Как следствие этого достижения - подчеркивание в себе «мужского». С установками на достижение результата мальчики чаще девочек приходят в тхэквондо, что можно считать как изначально большую мотивированность спортсменов мужского пола на продолжительные занятия, поскольку очевидно, что за короткий промежуток времени не возможно научиться всему необходимому для приобретения высокой квалификации. Выяснено, что у квалифицированных спортсменов, как мужского, так и женского пола на протяжении занятий не снижается мотивационная ценность прикладного аспекта восточных единоборств. Большинство новичков, выучив несколько приемов, считают себя способными защититься при нападении, в то время как спортсмены, тренирующиеся не один год, осознают всю сложность и многоплановость техники тхэквондо и необходимость ее

постоянного совершенствования, чтобы не только выступить в соревновательном поединке, проходящем по установленным правилам, но и суметь противостоять при неожиданной угрозе в неординарной ситуации.

У опытных спортсменов практически не обнаружены межполовые различия в мотивах увлечения единоборствами. Для девочек занимающихся несколько лет, уже не столь значимо выделиться перед окружающими. Для них, также как и для мальчиков, ведущим мотивом становится достижение высокого результата, стремление к тому, чтобы их многолетняя практика могла вылиться в приобретение той статусной платформы, которая поможет их дальнейшему продвижению в жизни. Причем, опытные спортсменки отмечали у себя это желание достичь чего-то уже на начальном этапе, при выборе спортивной специализации. То есть, изначально мотивировали себя на продолжительные занятия. Имеющиеся на начальном этапе различия в мотивах занятий единоборствами -ориентация девочек на превосходство над другими, мальчиков – на достижение спортивных результатов, у квалифицированных спортсменов с длительным стажем занятий исчезают.

В целом, приверженности к занятиям тхэквондо как у спортсменов мужского, так и женского пола сопутствуют мотивы прикладного значения единоборств, стремление к достижению высоких результатов, желание совершенствовать физические и психические качества, сформированные уже на начальных этапах и устойчивые во времени.

Литература

1. Пономарев Н.И. Информационная теория типологических групп и формирование на ее основе взаимодействия тренера и спортсмена / Н.И. Пономарев, В. А. Чистяков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 54-56. **2. Симаков А.М.** Актуальные вопросы подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.М. Симаков, С. Е. Бакулев, В. А. Чистяков // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 148-155. **3. Симаков А.М.** Игровой метод как средство интегральной подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.М. Симаков // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 155-159. **4. Симаков А.М.** Интегральная подготовка тхэквондистов на начальном этапе учебнотренировочного процесса : учебное пособие / А. М. Симаков – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2014. – 172 с. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №4 (134).

S. Yeletsky

GENDER ANALYSIS OF MOTIVATION OF THE CHILDREN FOR TAEKWONDO PRACTICE

Children devote article to the studying of motives of the taekwondo practice: beginners and experienced athletes in gender aspect. The reasons inducing to choose this sport and continue practice eventually have been revealed. Distinctions existing at the initial stage in motives for starting the combats-orientation of girls to the superiority over others, boys – on achievement of sports results disappear among the qualified athletes with the long experience.

Keywords: *motivation, gender approach, taekwondo.*

УДК 796.012



Ерашов Виталий Викторович,

преподаватель кафедры физического воспитания
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления
и государственной службы при Главе Донецкой
Народной Республики»
г. Донецк, ДНР
erashov@list.ru

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ДАРТСУ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

Сравнительная характеристика развития двигательных качеств при занятиях со студентами в группе общей физической подготовки и в группе узкой спортивной специализации по дартс.

Ключевые слова: *студенческий спорт, эффективность, спортивная секция, двигательные качества, сравнительный анализ, общая физическая подготовка.*

Поступление в вуз – это психологический и эмоциональный стресс (экзамены, новый коллектив, перемена места жительства). Занятия физической культурой могут помочь предотвратить эмоциональный срыв,

связанный с неокрепшей психикой молодого человека, только вышедшего из пубертатного периода, может вызвать снижение иммунитета, ведущее к ухудшению здоровья.

Наряду с занятиями в группах общей физической подготовки согласно программе высшей школы, студентам предоставляется возможность занятий в секциях с узкой спортивной специализацией. Дартс увлекательный и полезный вид спорта, занятия которым помогают забыть о плохом самочувствии, повысить самооценку. Несмотря на то, что дартс развивающийся вид спорта и достаточно много скептиков, рассматривающих эту игру только как развлечение при грамотном подходе к тренировочному процессу и мотивации, занятия дартс могут перерасти в серьезное увлечение, положительно влияющее на физическое и психологическое благополучие. Тренировки не только приносят моральное удовлетворение, но и способствуют развитию физических качеств, повышают общую выносливость, улучшают координацию движений. Постоянное движение и положительные эмоции укрепляют деятельность сердечно-сосудистой системы. Дартс один из немногих видов спорта, которым можно заниматься как на открытом воздухе, так и в закрытом помещении.

Для создания правильно аргументированной базы для серьезных занятий этим видом спорта студента, т.е. вполне взрослого самостоятельного человека, надо учитывать следующие факторы:

1. Предыдущий опыт занятий (в школе, секции, в семье). Если человек достаточно серьезно когда-либо занимался этим видом спорта, он с удовольствием будет возобновлять эти занятия, восстанавливать прежние навыки и совершенствоваться.

2. Психологическая составляющая тренировочной работы в секции. Для совершенствования техники игры в дартс много времени следует уделять самостоятельной работе у мишени. Несмотря на это, важной мотивацией для начала освоения нового вида спорта для молодого человека часто является коллектив единомышленников, с которыми не только интересно играть в дартс, но и общаться в неформальной обстановке.

3. Целеустремленность и нацеленность на результат. Для большинства молодых людей очень важно выделиться «из толпы». Спортивная карьера 99% выдающихся спортсменов начинается с детства. Дартс дает возможность самоутверждения не зависимо от возраста. Спортивная карьера игроков в дартс началась, в большинстве своем, довольно

поздно по спортивным меркам и может длиться долго при грамотном поддержании спортивной формы.

4. Психологические особенности личности. Занятиями дартс часто интересуются интроверты. Люди с этим психологическим типом, более закрытые по природе и сосредоточенные на себе, достаточно легко переносят самостоятельные монотонные тренировки по отработке бросков и тем самым часто достигают хороших результатов.

5. Желание студента легко получить зачет по физкультуре, посещая какую-либо секцию. Для облегчения данной задачи студент записывается в секцию дартс. Но многолетний опыт работы показал, что данная мотивация долго не работает. На смену ей приходит другая, более осознанная и необходимая для дальнейшего развития в этом виде спорта.

Доступность и кажущаяся простота дартс позволяет попробовать свои силы в этом виде спорта студентам, не зависимо от их двигательного опыта и состояния здоровья. [1]. Но при всей, казалось бы, простоте игры в дартс, нужно научиться правильно бросать дротик точно в цель и знать, как это делать. Поэтому одной из основных слагаемых успеха, является высокий уровень технической подготовленности, которым должен обладать каждый игрок в дартс, претендующий на победу [3].

Как правило, когда молодой человек начинает специализироваться на какой-либо деятельности, в данном случае на тренировках по дартс, идет перераспределение временных затрат на освоение и совершенствование техники, тактики игры, и желания для сбалансированного развития двигательных качеств нет.

Таблица 1.

Сравнительный анализ развития физических качеств на занятиях в группе общей физической подготовки и секции дартс.

Группа ОФП	Секция дартс
Развитие выносливости	
Длительные циклические упражнения (бег, ходьба, плавание, лыжи) учит рассчитывать свои силы и рационально расходовать их на протяжении всего заданного времени. Это умение переносится и на трудовую деятельность. [2]	Выполнение монотонных тренировочных упражнений и длительные турниры способствуют развитию физической и психологической выносливости.

Тренировка быстроты	
<p>Многое зависит от воспитания и личностных качеств человека, но нигде лучше, чем в занятиях физической культурой и спортом, особенно в спортивных и подвижных играх, эти качества, да еще и с пользой для здоровья, не развиваются.</p>	<p>Соревновательная практика игрока в дартс тренирует навык быстрого реагирования на изменяющиеся ситуации, учит просчитывать возможные варианты игры, и принимать, порой рискованные, решения.</p>
Тренировка вестибулярного аппарата	
<p>С возрастом без какой-либо физической тренировки качество работы вестибулярного аппарата снижается. Поэтому, не дожидаясь существенных ухудшений целесообразно в каждое занятие вводить несколько специальных упражнений на равновесие.</p>	<p>Согласованная работа нервной системы: вестибулярный аппарат-мозг-опорно-двигательный аппарат имеет решающее значение в результативности игры. От строго фиксированной стойки напрямую зависит точность броска, и следовательно, результат в целом.</p>
Тренировка ловкости и координации движений	
<p>При регулярных занятиях физической культурой координация улучшается, появляется уверенность в себе, повышается самооценка. Целесообразно в комплекс общеразвивающих упражнений в течение занятия вводить сложно координационные упражнения, в том числе и с предметами, для активизации работы центральной нервной системы.</p>	<p>На начальном этапе освоения техники выполнения броска дротика координационная нагрузка на нервно-мышечный аппарат существенна. Но в дальнейшем отработанное движение доходит до автоматизма и тренировочный эффект снижается. Целесообразно для тренировки ловкости и координации включать в тренировочный процесс, как и в группах ОФП, подвижные и спортивные игры, в том числе и с предметами, осваивать новые сложно координационные упражнения.</p>
Тренировка гибкости	
<p>В каждое занятие ОФП целесообразно включать упражнениями на гибкость. Упражнения на гибкость в зависимости от целей и задач можно включать как в середину, так и в конец занятия. Но обязательно после хорошей разминки, чтобы подготовить мышцы и связки к данному виду нагрузки и предотвратить травматизм.</p>	<p>Тренировка гибкости для игрока в дартс не носит обязательный характер. Но как средство восстановления после длительных монотонных тренировок, психологическая и физическая разрядка после соревнований и профилактики заболеваний суставно-мышечного аппарата упражнения на гибкость великолепно работают.</p>

Силовая подготовка	
<p>Силовая подготовка в системе общей физической подготовки является обязательной. Для гармоничного развития и для подготовки к сдаче контрольных нормативов каждое практическое занятие планируется так, чтобы силовые упражнения были включены. Чаще всего используются упражнения с собственным весом, с небольшими весами (гантели, медицинбол, бодибар), весом партнера, тренажеры.</p>	<p>В связи с большой статической нагрузкой игрока в дартс, предотвращения профессиональных заболеваний и для гармоничного развития необходимо включать тренировочный процесс силовую подготовку (упражнения со своим весом, упражнения на тренажерах с небольшими весами и т.п.). При планировании тренировок с силовой подготовкой надо учитывать, что данные нагрузки в соревновательный период исключаются или сокращаются до минимума в связи с тем, что они могут отрицательно повлиять на точность бросков.</p>

Вывод. Занимаясь в группе с узкой спортивной специализацией, надо учитывать, как положительное влияние данного вида (дартс), так и отрицательное. И научиться компенсировать отрицательное влияние с помощью включения в тренировочный процесс дополнительных видов физической нагрузки. Ведь, в конечном счете, в задачи любой физической подготовки входит:

1. Обучить студентов овладению практическими умениями и навыками, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в существующих оздоровительных технологиях и системах физического воспитания; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей готовность студента к будущей профессии.

2. Привлечение студентов к учебно-тренировочным занятиям по дартс во вне учебного времени способствует развитию когнитивных функций головного мозга, повышая уровень развития компетенций в данном направлении.

Литература

1. **Дубатовкин В.И. Березинская Н.А.** Дартс в практике преподавания физической культуры: учебное пособие. - М.: ТВТ «Дивизион», 2015. 2. **Прохорова Т.И.; Березинская Н.А.** О некоторых особенностях преподавания физической культуры в группах общей физической подготовки. Вестник МГАУ 2009 №6. 3. **Шилин Ю.Н., Каневская А.В.** Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры 2003.

Erashov V.V.

INFLUENCE OF DARTS CLASSES ON THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS

A comparative description of the development of motor qualities during classes with students in the group of general physical training and in the group of narrow sports specialization in darts.

Key words: *student sport, efficiency, sports section, motor qualities, comparative analysis, general physical preparation.*

УДК 796.332.012.57



Ерёменко Виктория Викторовна

Ассистент кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»
г. Луганск, ЛНР
yeromenko9@mail.ru



Андреева Виктория Валентиновна

Преподаватель кафедры олимпийского и профессионального спорта, кандидат медицинских наук, доцент ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»
г. Луганск, ЛНР
viktoriya021273@gmail.com

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

В статье рассмотрено обеспечение достаточного развития необходимых двигательных навыков и повышение устойчивости организма к вредным воздействиям окружающей среды, как профессиональная направленность физического воспитания.

Ключевые слова: *физическое воспитание, двигательная активность, специальная медицинская группа, самостоятельные занятия, физическая подготовка.*

Физическое воспитание в университете осуществляется в течение четырёх лет обучения бакалавриата в различных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и составляют единый процесс физического воспитания студентов.

Физическая культура и спорт – это самостоятельный этап человеческих действий, значение которого для развития общества очень важно.

Целью физического воспитания в университетах является содействие подготовке гармонично-развитых высококвалифицированных специалистов [6].

Во время учебы в университете планируются следующие задачи: обучение учащихся высоким моральным, волевым и физическим качествам; готовность к высокопроизводительному труду; поддержание и укрепление здоровья учащихся; способствовать правильному всестороннему развитию организма; всесторонняя физическая подготовка учащихся; профессионально-прикладное физическое воспитание обучающихся с учетом особенностей их будущей работы; усвоение студентами необходимых знаний по основам теории и организации физкультурно-спортивной подготовки; подготовка к работе в качестве государственных тренеров; обучение учащихся о необходимости регулярных физических упражнений.

Важность физического воспитания в университетах определяется не только общими социальными функциями, но и возможностями решения проблем профессионального образования [5].

Физическое воспитание решает конкретные задачи, такие как развитие моторных навыков, которые необходимы для успешного овладения профессиональными навыками и овладения собственной профессией.

Последний показатель эффективности физического воспитания – это самочувствие, физическая подготовленность выбранной профессии и высокая способность к обучению и работе.

Самостоятельные занятия способствуют лучшему усвоению материала, позволяя увеличить общую продолжительность физических упражнений и ускорить процесс физического совершенствования [3].

В сочетании с учебными занятиями, правильно организованные, независимые курсы обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия можно проводить по указанию преподавателя или в секциях после занятия.

Преподаватели спортивных кафедр предлагают студентам всех курсов такие виды самостоятельных физических упражнений: утрен-

ная гимнастика методом закаливания; упражнения с гантелями; оздоровительный бег, ходьба, катание на лыжах; спортивные игры; плавание; ритмическая гимнастика.

Кроме того, студенты должны отделять эти формы физических нагрузок в зале в соответствии с расписанием. Несмотря на различные типы самообучения и их вариации, студентам приходится делать ежедневные упражнения с общим эффектом.

В. А. Зиновьев (1990) отмечает, что организация независимых исследований должна включать [4]: практический семинар по разработке учебного материала; широкое объяснение, пропаганда значения и природы независимых исследований; предоставление спортивных сооружений; мониторинг выполнения задач и рекомендаций; ведение журнала самоограничения и активного участия в спортивных соревнованиях.

Успех в проведении процесса самостоятельного изучения определяется в основном: наличием методического материала в виде разработанных конкретных упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных учебных занятий; план тренировок по ходьбе и бегу; плавание, катание на лыжах; географические и метеорологические условия.

Одним из важнейших условий для создания и закрепления независимых занятий, служит хорошо подготовленный физический и технический фундамент, с соответствующим оборудованием, комфортными условиями, четкому графику использования каждого объекта спортивного заведения.

Упражнения в повседневной жизни имеют цель улучшить здоровье, повысить умственную и физическую работоспособность, улучшить условия для академического труда, жизни и досуга студентов и увеличить временной бюджет на физическое воспитание.

Массовые мероприятия в секторе досуга и спорта имеют цель поощрить учащихся к регулярным занятиям спортом и физическими упражнениями, улучшить здоровье и улучшить физические качества [1].

Важнейшей частью физического воспитания студентов является профессионально-прикладное спортивное обучение студентов, которое осуществляется в университетах по следующим основным направлениям [3]:

1. Овладение прикладными навыками, которые являются элементами индивидуального спорта.

2. Акцентированное воспитание определенных физических и специальных качеств, важных для высокопроизводительной работы по определенной профессии.

3. Усвоение прикладных знаний, умений и навыков обращения с физической культурой и спортом в режимах труда и отдыха с учетом изменений условий труда, жизненных и возрастных особенностей.

Первая область профессиональной и прикладной подготовки учащихся связана с проблемой обучения движению, вторая – с обучением физическим (моторным) и специальным качествам, третья – с приобретением прикладных знаний по управлению физическими способностями.

Эти направления имеют достаточно глубокое научно-методическое обоснование в теории и методике физического воспитания и изложены в литературе. Следует отметить, что в различных университетах в дополнение к обязательным теоретическим курсам, предусмотренным для единой программы упражнений по физическому воспитанию, проводятся курсы по другим предметам, охватывающим определенные разделы профессионального физического воспитания.

Содержание таких занятий обычно показывает наиболее актуальные аспекты профессионального физического воспитания учащихся этого учебного заведения. Например, в университетах и колледжах читаются лекции о формах и методах физического воспитания в школе, об основных организационных и методических положениях для проведения познавательных походных экскурсий, о подготовке курсов для организации спортивных курсов, а также об организации и проведении массовых спортивных соревнований. [2].

Невозможно провести четкую грань между развивающими упражнениями и прикладными упражнениями. Как общая, так и профессиональная физическая подготовка должны быть параллельными на протяжении всей тренировки, причем удельный вес той или иной тренировки варьируется в течение определенного периода времени или на каждом отдельном занятии.

Таким образом, прикладные физические упражнения могут одновременно служить средством всесторонней физической подготовки и наоборот.

Количество мальчиков и девочек, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группе, увеличивается среди студентов, которые придерживаются государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования. Статистика показывает, что количество таких студентов не уменьшается, что, несомненно, связано с недостаточной эффективностью организационных форм физического воспитания в высших учебных заведениях [5].

О.Ю. Давыдов (2006) считает, что одним из наиболее эффективных методов физической подготовки студентов являются статодинамические упражнения, структура которых состоит из двух взаимосвязанных фаз [3]: первый этап выполняется дискретно в низшем режиме; второй – непрерывный в режиме преодоления.

Таким образом, можно оценить количество тренировочных нагрузок, используя разработанную формулу, которая включает вес нагрузки, общую продолжительность статического натяжения и количество остановок. Автор показал, что увеличение количества занятий с физическими и динамическими упражнениями с 2 до 4 часов, включая уроки физической культуры и тренировки по гимнастике, приводит к большему увеличению уровня развития физических характеристик, прибавки в весе, окружности груди у студентов.

В то же время для успешного завершения уроков физкультуры важно, чтобы участники проявили к ним осознанное отношение. Поэтому в теоретическом образовании необходимо объяснить студентам, какое влияние оказывают физические упражнения на организм, какие методы обучения существуют и для чего они характерны.

Чтобы повысить эффективность физического воспитания, многие авторы провели социологические исследования, изучающие мотивацию студентов высших учебных заведений.

Большинство исследований, проведенных в этом направлении, выявили следующие особенности: интерес учащихся к различным видам спорта; реальная дифференциация интересов учащихся в контексте их физического воспитания в зависимости от особенностей будущей профессии, которая осваивается; существенные недостатки, характеризующие общую организацию учебного и внешкольного режима учеников и часто граничащие с нарушением важнейших физиологических законов и гигиенических правил жизни; недостаточное, значительно ниже требований физических критериев, время, которое ученики проводят вне занятий физической культурой, спортивными и оздоровительными занятиями; отсутствие навыков самоорганизации учащихся на собственных учебных и внеклассных мероприятиях; недовольство большинства студентов, отнесенных к медицинской группе; положительное отношение к различным видам спорта; желание достаточно большого количества учеников заниматься силовыми тренировками.

Эмоциональное состояние очень важно для успеха урока. Положительные эмоции повышают работоспособность организма, задерживают наступление усталости, но и затрудняют обучение.

Эффективный способ повышения эмоциональности – через корректирующие упражнения, которые помогают максимально развить психические процессы мозга [2].

Ряд авторов [1] предлагают использовать различные учебные и спортивные игры в учебном процессе студентов. Это приводит к положительному эффекту за счет выраженного эмоционального воздействия на организм за счет увеличения поступления проприоцептивных импульсов в центральную нервную систему. Было установлено, что эмоционально интенсивные физические упражнения с повышенной моторикой помогают компенсировать повышенное умственное напряжение, возникающее при теоретическом обучении студентов.

Многие авторы рассматривают занятия, проведенные с использованием метода тренировочных схем, как эффективный способ развития физических характеристик учащихся. Такие упражнения способствуют увеличению силы и выносливости [6].

Физическая подготовка направлена не только на развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость), но и на контроль моторики человека и совершенствование нравственных и произвольных качеств человека.

Литература

1. Азарова И.В. Физическая культура как фактор формирования здорового образа жизни и активной социальной позиции студентов вузов / И.В. Азарова // Физическая культура и спорт в современных условиях: состояние, тенденции и перспективы: матер. Всеросс. научно-практ. конф. – Омск: СибГАФК, 2009. – С. 21–24. **2. Воротынецв А.Ю.** Организационно-методические условия формирования физической культуры у студентов, обучающихся на специальной кафедре вуза: автореф. дис. ... кан. пед. наук / А.Ю. Воротынецв. – Тула, 2003. – 22 с. **3. Давыдов О.Ю.** Физическое воспитание студентов подготовленности отделения технического вуза с использованием статодинамических упражнений: автореф. дис. ... кан. пед. наук / О.Ю. Давыдов. – Краснодар, 2006. – 24 с. **4. Зиновьев В.А.** Методика самостоятельных занятий физической культурой студентов старших курсов: автореф. дис. ... кан. пед. наук / В.А. Зиновьев. – М.: ВНИИФК, 1990. – 18 с. **5. Каерова Е.В.** Актуальные проблемы физического воспитания в высшем учебном заведении / Е.В. Каерова // Физическая культура и спорт в современном обществе: матер. Всеросс. на-

учно-практ. конф. – Ч. I. – Хабаровск: ДВГАФК, 2003. – С.107–112.
6. Физическая культура студента / Под ред. В.И. Ильинича. – М.:
Гардарики, 2000. – 448 с.

V. Yeromenko, V. Andreeva

ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

The article considers the provision of sufficient development of the necessary motor skills and increasing the body's resistance to the harmful effects of the environment, as a professional orientation of physical education.

Key words: *physical education, physical activity, special medical group, self-study, physical training.*

УДК 796.015.1



Жаброва Тамара Алексеевна,
доцент кафедры физического воспитания,
спорта и туризма;
ФГОУ ВО Ростовский государственный
экономический университет (РИНХ)
г. Ростов-на-Дону, Россия



Макухина Дарья Михайловна
студентка факультета Торговое дело,
ФГОУ ВО Ростовский государственный
экономический университет (РИНХ)
г. Ростов-на-Дону, Россия
tamarazhabrowa@yandex.ru

СПОСОБЫ ОПТИМИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

В статье рассматриваются факторы, способствующие оптимизации подготовки спортсменов олимпийских и неолимпийских видов

спорта к различным соревнованиям. Изучаются компоненты эффективной и продуктивной работы спортсмена в целом. Поднимается вопрос о том, почему приоритетная важность отводится именно индивидуализации подготовки спортсмена и почему она рассматривается как высшая форма совершенствования двигательной деятельности. Анализируются результаты проведенного анкетирования среди студентов, активно занимающихся спортом. Определяется значение тех или иных факторов оптимизации системы спортивной подготовки для мужчин и женщин по отдельности.

Ключевые слова: *система подготовки, тренировки, эффективность, рациональное питание, психологическая подготовка, индивидуализация.*

В настоящее время наиболее актуальной становится проблема повышения эффективности спортивных тренировок и возникающая в связи с этим необходимость управления физиологическими процессами организма спортсменов [3]. В связи с этим целью данной работы является выявление компонентов эффективной функциональной подготовки в спорте, а также такого управления функциональной адаптацией, которое в ответ на предлагаемые нагрузки позволяет показывать запланированные спортивные результаты.

В работе поставлены следующие задачи: изучение конкретных факторов, влияющих на продуктивность спортсменов; выявление наиболее приоритетных из них; установление значимости психологической подготовки спортсменов. Исследование носит практический характер, так как сейчас перед спортсменами всех стран стоит цель увеличение своей работоспособности и эффективности на различных соревнованиях без использования допинга.

При планировании тренировочных нагрузок тренер, как правило, основывается на собственном опыте и интуиции. Процесс эффективного планирования затрудняется в силу незнания или отсутствия в арсенале тренера данных об уровне физической подготовки спортсмена, ее динамики в связи с повышающейся работоспособностью и тех различиях, которые возникают при изменении одного или нескольких факторов. В связи с этим увеличивается вероятность несвоевременного воздействия на текущий адаптационный процесс [2, 7]. А ведь своевременно оценить имеющиеся потенциальные возможности спортсмена – это необходимое условие индивидуализации тренировочно-

го процесса [1, 2, 7, 8]. В современной теории спорта приоритетная важность индивидуализации подготовки представляется бесспорной и общепризнанной точкой зрения и рассматривается как высшая форма совершенствования двигательной деятельности. Сущность индивидуализации подготовки в спортивной деятельности обусловлена стремлением к оптимизации управления этим процессом. Известно, что изменения организма в ходе спортивной деятельности определяются не только условиями двигательной активности (тренировочного процесса), но и степенью восприимчивости к воздействиям физических упражнений, которая находится в прямой зависимости не только от возрастных и половых особенностей человека, но и от индивидуальных морфофункциональных особенностей индивидуума. Рост спортивных результатов обычно связывают с совершенствованием физических качеств и улучшением энергетических возможностей. Интенсивность и тип мышечной деятельности спортсмена, величина усилий и их длительность постоянно изменяются, поэтому рост силы мышц позволяет существенно повысить интенсивность тренирующих воздействий на организм спортсменов. Вместе с тем это позволяет существенно повысить еще не исчерпанные резервы, от которых зависит повышение эффективности технико-тактических действий во время тренировок и в условиях соревнований [4 – 6].

Наиболее важным из факторов, повышающих эффективность подготовки спортсменов является влияние тренера на успех его подопечных. Актуальными задачами тренеров и спортсменов на текущем этапе являются:

- повышение качества индивидуального планирования подготовки членов сборной команды;
- универсальный тип технико-тактического мастерства, основанный на освоении умения участвовать в соревнованиях при различных условиях, с разнообразным арсеналом тактических приемов;
- стабилизация индивидуального технико-тактического мастерства в сложной обстановке с учетом особенностей основных соперников;
- повышение волевых качеств и психической устойчивости спортсменов с длительным ее сохранением, связанным с условиями и характером тренировки и соревнований;
- повышение уровня общей, в частности, атлетической и специальной физической подготовленности;

условиях проявлять незаурядные качества, обладающего значительным психофизическим потенциалом.

Далее стоит отметить спортивный массаж – великолепное средство для снятия утомления, повышения работоспособности. Кроме того, массаж оказывает благоприятное воздействие на развитие координационных, силовых способностей, гибкости и других физических качеств. Варьируя интенсивность и длительность приемов массажа можно успокоить или взбодрить спортсмена, улучшить его физическое состояние. Массаж благотворно влияет на состояние мышечной системы, суставов, связок, помогает интенсифицировать процесс восстановления, увеличить работоспособность мышц.

Не менее важным фактором повышения эффективности деятельности спортсмена является чрезвычайно тщательный подбор источников питания, в которые позволят ему полноценно восполнить энергетические затраты после тренировок и восстановить силы. Рациональное питание подразумевает соблюдение определенного режима, при котором приемы пищи будут четко распределены и зафиксированы в течение дня, а также сбалансированность и насыщенность пищи, т. е. она должна включать достаточное количество веществ, отвечающих за физиологический рост, поступательное развитие и устойчивое состояние всех органов спортсмена – воду, белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины.

Более того, существуют еще и такие компоненты комплексной системы подготовки спортсменов как педагогические средства. Они обеспечивают эффективное восстановление оптимизации тренировочного режима. Какие бы эффективные стимулирующие средства ни применялись для восстановления, они могут рассматриваться лишь как вспомогательные, так как окажут влияние только при условии рационального тренировочного режима молодых спортсменов. Довольно часто причиной их утомления становятся психические и психологические перегрузки. Состояние неопределенности положения, неудовлетворенности собой, недовольство дополнительными нагрузками приводит к разладу функций организма, т. е. к нарушениям согласованных действий органов и систем. Наиболее мощным естественным средством восстановления и обеспечения стабильности состояния организма является сон. В реабилитационном периоде значение крепкого, нормального сна приобретает исключительную важность. Для обеспечения здорового сна могут применяться и специальные приемы

психической саморегуляции, при необходимости – в комбинации с гидропроцедурами, гипнозом и снотворными препаратами.

Еще одним из линейки важнейших факторов подготовки спортсменов является стабильное психологическое состояние. Долгое время психологическая подготовленность рассматривалась специалистами как один из элементов спортивной формы, указывая на то, что оценка отдельных составляющих подготовленности не дает представления о механизмах реализации накопленных возможностей. Так Е.Г. Козлов предложил принципиально новый подход к решению проблем готовности спортсмена к конкретным соревнованиям. Он рассматривает готовность к соревнованиям не только как комплекс различных сторон подготовленности, а как общую целенаправленность личности на проявление накопленного потенциала, как формирование предсоревновательной установки. Теоретическое обоснование и практическое применение данного подхода пока недостаточно разработано, однако доказана его перспективность в изучении проблемы готовности к соревнованиям в спорте. Задачей психологической подготовки является творческое участие спортсмена в развитии способностей управления своими эмоциональными состояниями с целью рациональной реакции на присутствие болевых ощущений, выражение эмоций зрителями, других условий, так как способности контроля эмоциональных состояний формируют успех спортсмена в спортивной деятельности. Решение проблем психологической подготовки осуществляется в основном педагогическими средствами – путем моделирования соревновательных условий в учебно-тренировочном процессе. Оптимально высокий уровень физической и технической подготовленности, а также психологической выносливости, значительно снижает действие сбивающих стресс-факторов на соревнованиях и тренировках.

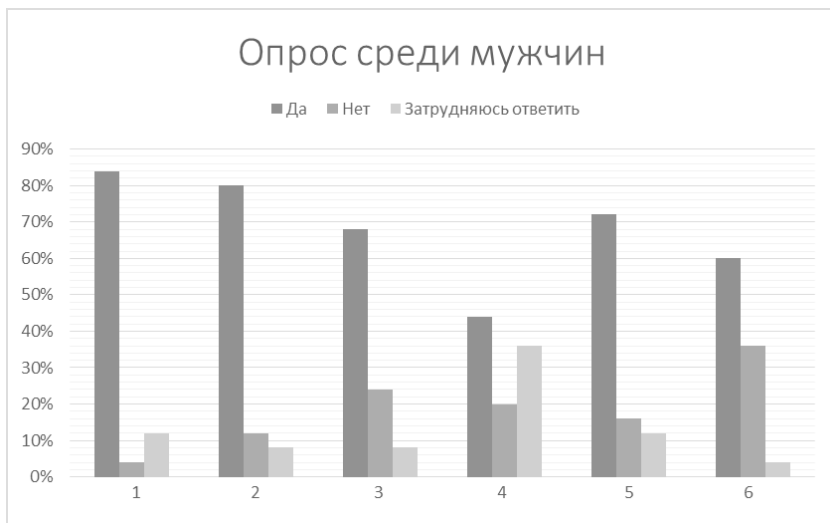


Рис.1. Результаты исследования оптимизации спортивной подготовки (муж).

Для более глубокого изучения данной проблемы, нами было проведено исследование в форме анкетирования. Опрос проведен среди студентов Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), обучающихся на факультете «Торговое дело» по специальности «Маркетинг в торговле» и активно занимающихся спортом. Респонденты состояли из двух равных групп по 25 человек, разделенных по гендерному признаку. Результаты опроса среди мужчин и женщин представлены на рисунках 1 и 2 соответственно.

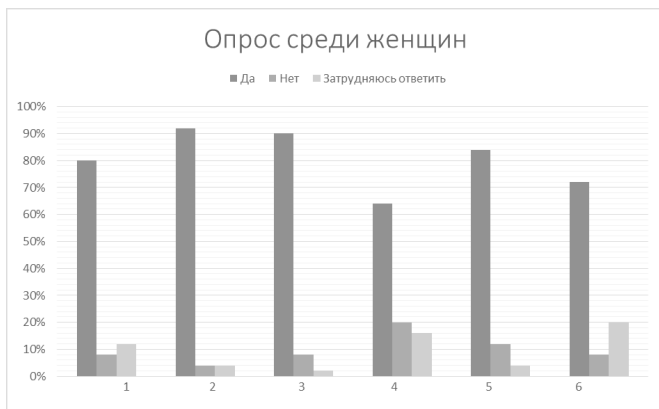


Рис 2. Результаты исследования оптимизации спортивной подготовки (жен).

Выявлено, что для мужчин в системе подготовки в большей степени важен продуктивный сон (84%). У девушек данный аспект имеет чуть меньшее значение – 80%. Также, для обоих типов опрошенных немаловажную часть системы подготовки имеет рациональное питание. У девушек этот пункт системы является первостепенным -92%, так как помимо достижения цели девушки стремятся выглядеть стройными. У мужчин рациональное питание тоже играет достаточно высокую роль- 80%, что, скорее всего, связано с набором мышечной массы и правильном соотношении белков и углеводов. Наряду с рациональным питанием на девушек оказывает огромное влияние психологическое состояние- 90%, что указывает на их подверженность к смене настроения как в лучшую, так и в худшую сторону. У мужчин же, этот показатель намного ниже – 68%, что связано с наличием у них более развитой способности к абстрагированию от внешних факторов.

Наименьшее воздействие на всех опрошенных оказывает спортивный массаж, у мужчин – 44% и у девушек – 64%, что скорее всего связано с низким уровнем познаний в этом теме, ведь обычный массаж, который мы все так хорошо знаем, не может восстановить все группы мышц, которые по-разному задействованы в тех или иных видах спорта. В женском спорте роль тренера довольно важна – 84%, а у мужчин она не так заметна – 72%. Похвала тренера для женщин является существенным фактором, приносящим радость от занятий спортом и увеличивающим

мотивацию, что в конечном счете положительно влияет на работоспособность и результат. В мужском спорте этот фактор менее значим, еще меньшее значение имеет такой фактор как «индивидуальный подход в тренировках» – 60%. В то время как женщины больше обращают на это внимание – 72%

Опираясь на результаты исследования, мы можем сделать вывод о том, что выделенные факторы по-разному влияют на девушек и парней, однако в целом имеют очень весомое значение в системе подготовки спортсменов. И именно на них следует делать упор, если стоит цель увеличения продуктивности тренировок.

Таким образом, анализ попыток решения проблемы индивидуализации в различных видах спорта показывает наличие многих нерешенных вопросов как в области познания индивидуальности, так и в технологии ее реализации в тренировочном процессе. Это еще раз доказывает актуальность разработки вопросов психологической подготовки, формирования и оценки предсоревновательной установки как одного из путей оптимизации тренировочного процесса спортсменов. Одним из наиболее перспективных направлений оптимизации процесса спортивной подготовки является установление соответствия индивидуальных возможностей организма спортсмена задаваемым нагрузкам, предъявляемым требованиям и условиям подготовки.

Литература

- 1. Бальсевич В.К.** Методические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1980. – № 1. – С. 31–34.
- 2. Верхошанский Ю.В.** Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 8. – С. 21–27.
- 3. Кудашова Л.Р.** Вопросы управления функциональной подготовленностью спортсменов / Л.Р. Кудашова // Физиология мышечной деятельности: тез. докл. Междунар. конф. (21–24 нояб. 2000 г.). – М., ФОН. – 2000. – С. 84–85.
- 4. Мартьянов В.А.** Восстановление силы мышц борцов после поединка / В.А. Мартьянов, В.В. Поляков // Спортивная борьба: ежегодник. – М., 1980. – С. 45–46.
- 5. Новиков А.А.** Управление тренировочным процессом / А.А. Новиков // Спортивная борьба: ежегодник. М., 1976. – С. 4–8.
- 6. Пилюян Р.А.** Повышение эффективности подготовки борцов / Р.А. Пилюян, В.Т. Джапаралиев // Спортивная борьба: ежегодник. – М., – 1982. – С. 3–7.
- 7. Пла-**

тонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учеб. для студентов вузов физ. восп. и спорта / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература. – 1997. – 583 с. **8. Харабуга С.Г.** Основные положения в системе подготовки спортсменов высокого класса / С.Г. Харабуга, В.Н. Банкин, Х. Колляс // Физическое воспитание студентов творческих специальностей; ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2002. – № 1. – С. 33–45.

T.Zhabrova, D. Makukhina.

THE MAIN WAYS TO OPTIMIZE THE SYSTEM OF PREPARATION OF ATHLETES IN VARIOUS SPORTS

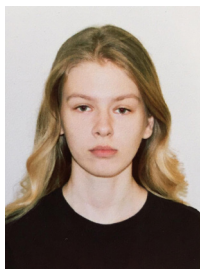
The article considers the factors that contribute to optimizing the preparation of athletes of Olympic and non-Olympic sports for various competitions. The components of effective and productive work of the athlete as a whole are studied. The question as to why priority is given to individualization of the athlete's training and why it is considered as the highest form of improving motor activity is raised. The results of a survey conducted among students who are actively engaged in sports are analyzed. The value of certain factors for optimizing the system of sports training for men and women separately is determined.

Keywords: *training system, training, efficiency, rational nutrition, psychological preparation, individualization.*

УДК 796.015.4



Жаброва Тамара Алексеевна,
доцент кафедры физического воспитания,
спорта и туризма;
ФГОУ ВО Ростовский государственный
экономический университет (РИНХ)
г. Ростов-на-Дону



Моргунова Екатерина Владимировна,
студент фак-та Торговое дело,
ФГОУ ВО Ростовский государственный
экономический университет (РИНХ)
г. Ростов-на-Дону
tamarazhabrowa@yandex.ru

К ВОПРОСУ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

В данной статье проанализирована актуальность вопроса физической и психологической реабилитации, а также профилактики травматизма студенческой молодежи, занимающейся спортом. Проведен анализ работ ученых на данную тему, осуществлено исследование среди студентов Ростовского государственного экономического университета (РИНХ). Отмечено, что главной задачей реабилитации является восстановление личного и социального статуса травмированного. Полученные в процессе исследования данные могут служить ориентиром для студенческой молодежи занимающейся спортом.

Ключевые слова: *Здоровье, студенческая молодежь, спортивная деятельность, реабилитация.*

Актуальность. Одним из самых важных факторов в социальной сфере современного общества является здоровье человека. Регулярные занятия спортом и здоровый образ жизни обеспечивают продолжительность

активной жизни личности, определяют биологическое, социальное и психологическое благополучие граждан. До определенного периода любой вид спорта полезен для здоровья человека, но даже в безопасных видах спортсмена могут поджидать травмы. Травмы – это тяжелое испытание и психологического, и физического плана. Ведь чаще всего они и становятся причиной ухода из большого спорта. Кроме того, 8-10% тяжелых травм заканчиваются потерей общей и спортивной трудоспособности, т.е. приводят к инвалидности. Важно учитывать, что спортивный травматизм – это управляемый процесс. Учитывая особенности отдельных видов спорта, следует использовать особые меры профилактики [4]. Проблема здоровья и реабилитации в спорте в наше время является одной из главных. Актуальность исследования выражается в том, что характерной чертой развития современного спортивного движения является увеличение нагрузок во время тренировок и в период соревнований. Для того, чтобы выиграть соревнования необходимы интенсивные тренировки и большие нагрузки. Часто спортсмены и их тренеры с целью того, чтобы достигнуть высоких спортивных результатов, забывают о профилактике травматизма и причинах его возникновения. Многие считают, что в этом нет необходимости, если человек находится в хорошей форме. В результате этого спортсмен получает травму и ему приходится преждевременно прерывать тренировки и проходить долгий курс реабилитации. Если для обычного человека достаточно просто восстановить двигательные функции, то для спортсмена это возможность вернуться к спортивной деятельности.

Цель исследования. Рассмотреть причины возникновения травматизма при занятиях спортом. Рассмотреть правила, которые необходимо соблюдать для профилактики и предотвращения травматизма. Изучить методы физической и психологической реабилитации и восстановления работоспособности спортсменов. Выявить цели, задачи, принципы и средства реабилитации спортсменов.

Проблема спортивного травматизма в наше время является актуальным направлением, поэтому многие ученые и специалисты рассматривали этот вопрос. В учебном пособии «Травматизм при физкультурно-спортивных занятиях в ВУЗе» О.Ю. Малозёмов и Ю.Г. Бердникова говорят о том, что одной из актуальных проблем в спорте являются травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Чтобы успешно избегать спортивных травм и обезопасить себя, нужно знать причины их возникновения. К основным причинам возникновения травм у учащихся на занятиях и тренировках авторы пособия относят: недочёты и ошибки

в методике проведения занятий тренерами и преподавателями; недочёты в организации занятий и соревнований; неблагоприятные для студентов метеорологические и санитарные условия при проведении тренировок и соревнований; нарушение требований врачебного контроля; недисциплинированность участников физкультурно-спортивной деятельности[3].

В учебнике «Физическое воспитание студентов» Г.А. Гилева и А.М. Катковой говорится, что для предупреждения и профилактики травматизма во время занятий спортом, тренировок и соревнований существуют определенные правила, которые необходимо соблюдать как участникам спортивной деятельности, так и организаторам. По словам авторов пособия для профилактики травматизма, необходимо: соблюдение правил техники безопасности; соблюдение санитарно-гигиенических требований при использовании спортивного инвентаря; соблюдение принципов физического воспитания студентов; соответствие формы одежды и обуви условиям погоды и виду занятий; соблюдение правил личной гигиены[1].

Несколько с другой стороны ученые представляют эту проблему в статье «Современные принципы реабилитации спортсменов». Кручинский Н.Г. пишет о том, что реабилитация и восстановление работоспособности спортсменов включают в себя целый комплекс различных процедур и обследований, которые помогают в восстановлении физического и эмоционального здоровья, а также помогают вернуться в прежнюю спортивную форму. Такие методики воздействуют на весь организм в целом, восстанавливают обменные процессы, устраняют механические повреждения, оказывая помимо лечебного, также и профилактическое действие. Целью реабилитации спортсменов является восстановление функций организма в максимально быстрые сроки. Задача реабилитации состоит также в том, чтобы сформировать программу для предотвращения травмы в будущем[2].

Авторы статьи «Реабилитация спортсменов: немедикаментозные методы» Мельникова Е. А., Красножен С. В., Темкина О. Е. говорят о том, что в системе физической реабилитации важную роль играет также психологическая реабилитация. Это помогает преодолеть отрицательные реакции со стороны психики спортсмена, которые возникают в связи с травмой. В половине случаев именно психологический аспект реабилитации играет более важную роль, чем физический, так как психические изменения могут являться основной причиной, препятствующей возвращению человека к спортивной деятельности. У спортсмена появляется страх перед физическими нагрузками, боязнь того, что возвращение к

спортивной деятельности может принести вред травмированному органу. Поэтому важной задачей психологического обеспечения является процесс ускорения адаптации к новой жизненной ситуации, сложившейся в результате получения травмы[5]. Для восстановления работоспособности спортсмена, излечения травм и во избежание отрицательного воздействия на психологическое здоровье, применяется ряд психологических и психопрофилактических мероприятий.

Материалы и методы. В связи с актуальностью данной проблемы в наше время, были изучены литературные источники на эту тему. Для более глубокого изучения поднятой проблемы, нами было проведено исследование в форме опроса. В анкетировании приняли участие студенты Ростовского Государственного Экономического Университета (РИНХ) трех факультетов, первого, второго и третьего курсов. Всего к исследованию было привлечено 37 человек, из них двадцать шесть юношей и одиннадцать девушек, среди которых есть студенты, занимающиеся профессионально разными видами спортивной деятельности, а также студенты, которые занимаются спортом для себя без помощи тренера. Респондентам было предложено ответить на несколько вопросов. Обработав которые, был сделан вывод. Результаты исследования представлены на рисунке 1.

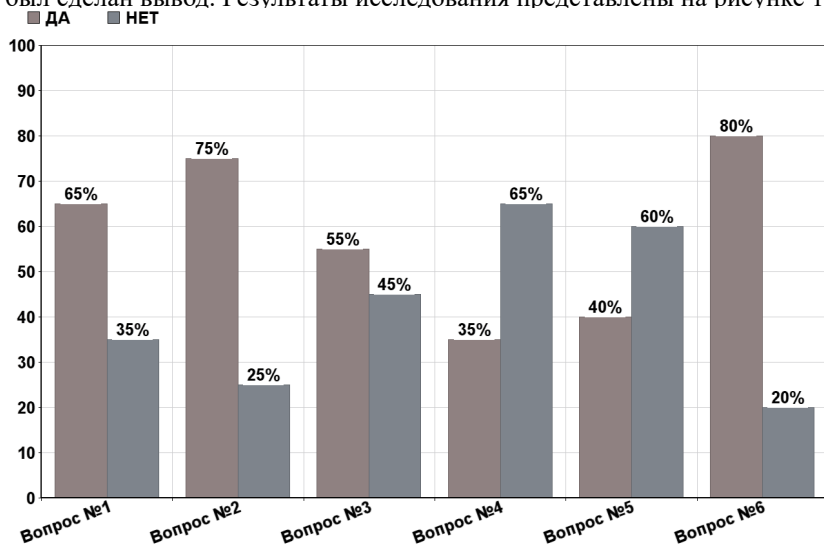


Рис. 1. Отношение студентов к вопросам травматизма в спорте и его профилактики.

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы. Из полученных результатов следует, что большинство опрошенных студентов (65%), занимаются профессиональной спортивной деятельностью под руководством тренера и посещают спортивные секции. Далее следует отметить, что не все спортсмены, опрошенные нами, соблюдают правила техники безопасности при занятиях спортом. Количество тех, кто такие правила соблюдает, достигает 55%. По результатам опроса, 75% студентов принимают меры профилактики травматизма. Соблюдение этих правил помогает им сохранить свое здоровье и работоспособность. Около 80% опрошенных, в период подготовки к спортивным соревнованиям усиливают физические нагрузки, что при неправильном их распределении может привести к перенапряжению всех систем организма. Следствием этого может являться то, что 35% спортсменов получали травмы из-за физической перенагрузки. Выявлено, что 40% респондентов получали физические травмы вследствие несоблюдения мер профилактики и предупреждения травматизма, так как в период подготовки к соревнованиям и спортсмены и их тренеры могут забывать об этом, стремясь достижения высоких спортивных результатов.

Вывод. Таким образом, по результатам проведения опроса и после изучения трудов ученых и специалистов на поднятую нами тему, можно сделать следующие выводы. Здоровье человека является важным фактором в социальной сфере общества. В наше время все больше молодых людей проявляют заинтересованность к разным видам спорта и ведут активный образ жизни. Физическое здоровье является для спортсменов очень важным фактором, определяющим их положение в спортивной деятельности. Высокие спортивные достижения – это цель любого спортсмена. Для того, чтобы поддерживать свое физическое здоровье и достичь высоких результатов в спорте, им необходимо соблюдать правила техники безопасности при занятиях спортом и применять меры профилактики и предупреждения травматизма. Однако, в любом виде спорта могут случиться непредвиденные ситуации, при которых спортсмену приходится на неопределенный срок отложить тренировки и уйти на реабилитацию. Одновременно с физической реабилитацией, немаловажна и психологическая реабилитация. В совокупности все эти мероприятия направлены на быстрое восстановление работоспособности спортсмена. Также необходимо проведение профилактических мероприятий во избежание получения травм в будущем. Профилактика травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом явля-

ется одной из важнейших задач преподавателей, тренеров, инструкторов, медицинских работников, администрации высших учебных заведений.

Литература

1. **Гилев Г.А.** Физическое воспитание студентов: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. – Москва: МПГУ, 2018. – 336с. 2. **Кручинский Н.Г.** Современные принципы в реабилитации спортсменов // Здоровье для всех. 2016. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyeprintsipy-v-reabilitatsii-sportsmenov> (дата обращения: 15.03.2020). 3. **Малозёмов О.Ю.** Травматизм при физкультурно-спортивных занятиях в ВУЗе: учебно-методическое пособие для обучающихся всех медицинских групп здоровья дисциплины «Физическая культура». / О.Ю. Малозёмов, Ю.Г. Бердникова. – Екатеринбург: Редакционно-издательский отдел УГЛТУ Отдел оперативной полиграфии УГЛТУ, 2018. – 37с. 4. **Макарова Г.А.** Медицинский справочник тренера /Макарова Г.А., Локтев С.А. – М.: Советский спорт, 2006. – С. 251-254 5. **Мельникова Е.А., Красножен С.В., Темкина О.Е.** Реабилитация спортсменов: немедикаментозные методы // ППМБПФВС. 2007. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/reabilitatsiya-sportsmenov-nemedikamentoznye-metody> (дата обращения: 15.03.2020).

T. Zhabrova, E. Margunova

TO THE QUESTION OF RECOVERY AND PREVENTION OF INJURIES IN STUDENT SPORTS

This article analyzes the relevance of the issue of physical and psychological rehabilitation, as well as the prevention of injuries to youth involved in sports. An analysis of the work of scientists on this topic, a study among students of the Rostov State Economical University (RSEU). The data obtained during the research can serve as a guide for students involved in sports.

Key words: Health, students, sports activities, rehabilitation.



Жайлов Александр Андреевич,
преподаватель кафедры деятельности
ОВД в особых условиях,
Санкт-Петербургского университета МВД России
г. Санкт-Петербург, Россия
tsp011@mail.ru



Григорьева Ольга Викторовна,
старший преподаватель кафедры деятельности
ОВД в особых условиях,
Санкт-Петербургского университета МВД России
г. Санкт-Петербург, Россия
tsp011@mail.ru



Горелов Станислав Александрович,
Начальник кафедры деятельности
ОВД в особых условиях,
Санкт-Петербургского университета МВД России
г. Санкт-Петербург, Россия
tsp011@mail.ru

О НЕКОТОРЫХ ПРОБЛЕМАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТАЖЕРОВ ПО ДОЛЖНОСТИ СЛУЖАЩЕГО «ПОЛИЦЕЙСКИЙ» И СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

В статье отражены отдельные проблемные направления в физической подготовке стажеров и полицейских в органах внутренних дел Российской Федерации, а также наиболее характерные негативные обстоятельства, которые влияют на подготовку указанных лиц по данному

направлению деятельности, что значительно проявляется при пресечении правонарушений и задержания лиц, их совершивших. Представленные пути повышения уровня физической подготовки данных категорий обучаемых носит практический характер и могут быть использованы для повышения качества обучения сотрудников полиции по месту несения службы.

Ключевые слова: *полицейский, физическая подготовка, стажер, физическая сила, специальные средства, наручники.*

В современном обществе, к работе органов правопорядка любой страны предъявляются серьезные требования, направленные на выполнение возложенных на них обязанностей. В особенности это касается деятельности сотрудников органов внутренних дел. Подготовка сотрудников полиции в Российской Федерации включает в себя целый ряд направлений, в том числе по физической подготовке. Полицейский должен не только быть в хорошей физической форме, но и выполнять поставленные перед ним задачи с использованием предоставленных ему полномочий в соответствии с действующим законодательством [1, ст.25-28.,гл.6], особенно при пресечении правонарушений и задержании лиц, их совершивших. Не во всех случаях удастся пресечь противоправные деяния и задержать подозреваемых лиц без применения физической силы и специальных средств [1, ст.18-22.,гл.5].

Встречаются ситуации, когда численное преимущество полицейских над правонарушителями не всегда означает, что последние будут задержаны. В данных случаях особое значение имеет физическая подготовка сотрудника полиции, которая включает в себя и применение боевых приемов борьбы, а также средств ограничения подвижности (наручников) [2, п.51-63.6.,гл.7]. На сегодняшний день в нашей стране сложилась непростая ситуация, связанная с подготовкой стажеров по должности служащего «Полицейский» [3, п.10.,гл.2], впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел. В соответствии с законодательством, стажеры не имеют право на ношение, хранение специальных средств и огнестрельного оружия [4, п.10]. Лица, которые приняли решение о службе в органах внутренних дел (полиции), в период стажировки знакомятся в установленном порядке с деятельностью подразделения, в котором они собираются служить, а также работой других служб правоохранительного органа в целом. Любой человек, который собирается связать свою жизнь со службой в полиции должен понимать, какие положительные и отрицательные стороны предстоящей работы будут влиять на него и его

близких. Сюда можно включить определенные ограничения и запреты, возможный ненормированный рабочий день, выполнение обязанностей в ночное время и в неблагоприятных погодных условиях, а также в особых условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, работу в ситуациях, связанных с повышенными психоэмоциональными и физическими нагрузками. Все перечисленное выше необходимо учитывать при выборе данной профессии, т.к. напрямую влияет на работу будущего сотрудника органов правопорядка. Во многих странах подготовка стажеров осуществляется по-разному. Следует остановиться на подготовке данной категории будущих сотрудников полиции в территориальных органах МВД России.

Стажеры изучают тематику в соответствии с утвержденным планом индивидуального обучения который включает в себя правовую и общую физическую подготовку. Если с правовой подготовкой с помощью закрепленного наставника и руководителей разного уровня органа внутренних дел стажер может изучить действующее законодательство в сфере обеспечения правопорядка и прохождения службы, то с обучением по физической подготовке дело обстоит не так хорошо. Секретом не является тот факт, что не все лица, принимаемые на службу в органы внутренних дел обучены тем или иным боевым приемам борьбы, а при подготовке стажеров такого направления по документам в их обучении нет [4, п.8-9]. Получается удивительная ситуация, когда при назначении на должность, полицейский, например, патрульно-постовой службы, как правило не умеет применять грамотно физическую силу, боевые приемы борьбы и специальные средства, которые имеются в его экипировке при несении службы по охране правопорядка. Указанный сотрудник может иметь неплохую юридическую подготовку, но по остальным направлениям его подготовки имеются множество пробелов. Это усугубляется еще и тем, что после назначения на должность такой сотрудник не всегда сразу направляется на обучение в высшие учебные заведения или центры профессиональной подготовки системы МВД России, где он проходит обучение в течении нескольких месяцев по различным направлениям, включая изучение боевых приемов борьбы, тактики применения специальных средств и огнестрельного оружия. В ряде случаев, срок направления сотрудника полиции на обучение может составлять от одного месяца до нескольких лет, в течении которого он выполняет обязанности по занимаемой должности. Действуя в составе наряда полиции молодой сотрудник, не прошедший соответствующее обучение в системе МВД

России, часто сталкивается с тем, что ему необходимо оказывать помощь своим товарищам, в ситуациях, связанных с применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. В этих событиях, у данных сотрудников возникают сложности с их применением при отсутствии должной подготовки. Но если в результате того, что неподготовленный должным образом сотрудник полиции не будет использовать предоставленные ему полномочия в установленном порядке, а по сложившейся ситуации имеется непосредственная угроза наступления тяжких последствий, например, гибель или ранение напарника, иных лиц, то в данном случае полицейский может быть привлечен к уголовной ответственности за бездействие.

Другая, не менее важная составляющая подготовки стажеров и действующих сотрудников полиции заключается в том, что на занятиях, в том числе в учебных заведениях системы МВД России, не изучаются действия, связанные с применением физической силы, в том числе боевых приемов борьбы при оказании группового нападения, сопротивления, а также в отношении различных категорий правонарушителей, включая несовершеннолетних, пожилых людей и женщин, лиц в состоянии опьянения, лиц с явными признаками инвалидности. В сети «Интернет» практически ежедневно можно найти видеозаписи, на которых видно, как ведут себя сотрудники полиции при пресечении групповых нарушений общественного порядка, при задержании лиц в состоянии алкогольного или наркотического опьянения и иных лиц, совершивших противоправные действия. В целом можно сделать вывод о том, что сотрудники полиции не всегда готовы к действиям при данных обстоятельствах. Это происходит и по причине того, что в имеющихся программах обучения почти не изучаются действия, связанные с групповым нападением или оказанием сопротивления двумя и более гражданами. В документах федерального уровня по физической подготовке сотрудников полиции данного направления в обучении нет. Действия сотрудников в указанных ситуациях зависят от правовой основы, тактической подготовки и инициативы преподавателей и обучающихся, которые заинтересованы в подготовке сотрудников по данному специфическому направлению деятельности. Оказание физического воздействия на лиц в состоянии опьянения и других, вышеуказанных категорий правонарушителей имеет свои особенности. Сотрудники полиции должны знать и уметь грамотно применять физическую силу и боевые приемы борьбы с учетом характеристик конкретного правонарушителя. В качестве примера можно привести случаи применения расслабляющих ударов при вы-

полнении тех или иных видов физического задержания. При одинаковой силе нанесения удара в отношении трезвого человека и лица в состоянии опьянения, пожилого или несовершеннолетнего правонарушителя, эффект будет различным. Без учета физического и психического состояния задерживаемого лица, его возраста, пола не всегда можно применить физическую силу и специальные средства так, чтобы не было в дальнейшем вопросов о правомерности и степени их применения в конкретном случае. Удар, который нанесет сотрудник полиции взрослому человеку и несовершеннолетнему правонарушителю могут иметь различные последствия для здоровья последнего, что может привести к привлечению полицейского к ответственности за причинение чрезмерного вреда здоровью. Кроме того, лицо, находящееся в состоянии опьянения, имеет иной порог чувствительности к боли. Известно множество случаев, когда пьяный правонарушитель оказывал серьезное сопротивление полицейским при задержании и практически не реагировал на их удары руками и ногами, палкой специальной по его частям тела, а также слабо реагировал на применение специальных газовых средств. Совершение нападения и оказание сопротивления сотрудникам полиции при несении службы встречается также в ситуациях ограниченного пространства. К ним относятся: кабины небольших лифтов; коридоры; дверные проемы; лестничные марши; узкие тоннели и проходы; автотранспортные средства и иные места. В указанных обстоятельствах полицейские могут применить физическую силу и боевые приемы борьбы лишь в ограниченном объеме. Особую сложность в данных событиях также представляет возможная опасность для сотрудников полиции и находящихся рядом очевидцев. Действия сотрудника полиции в условиях ограниченного пространства не должны подвергать угрозу жизни и здоровья для посторонних граждан и напарников. В данном случае возникают проблемы, связанные с применением физической силы и отдельных видов специальных средств, не говоря уже и о применении огнестрельного оружия, поскольку высока вероятность того, что могут пострадать случайные лица, а не только правонарушитель. Поэтому сотрудники полиции должны не только четко понимать, что и как необходимо выполнять, чтобы не пострадали окружающие, но и иметь соответствующую подготовку на должном уровне. С таким поведением правонарушителей сталкиваются сотрудники полиции и в других странах. В связи с чем указанные особенности необходимо учитывать в обучении сотрудников полиции.

В процессе физической подготовки полицейских проявляются еще два серьезных обстоятельства, которые влияют на их дальнейшую прак-

тическую деятельность. Первое обстоятельство касается нестыковки с законодательством при задержании подозреваемых лиц. Например, после задержания лица, который напал на сотрудника полиции с ножом, данный предмет, согласно «Наставлению по физической подготовке» [2, п.56.34.,-гл.7] в конце задержания необходимо полицейскому его подобрать. Но ведь по действующему законодательству этого делать не следует, поскольку могут быть повреждены или утрачены, например, следы рук правонарушителя на ней. Изменять обстановку на месте происшествия можно лишь в крайнем случае, когда по-иному обеспечить сохранность следов и иных предметов невозможно. Второе обстоятельство связано с порядком проведения наружного досмотра задержанного лица. В соответствии с указанным выше документом, наружный досмотр задержанного лица проводится сверху вниз. Несмотря на то, что досматриваемое лицо должно находиться в неудобном для оказания сопротивления положении (позе), а на руках должны быть наручники, то все равно имеется возможность воспользоваться какими-либо предметами, для нанесения телесных повреждений полицейскому, окружающим, поскольку в данном положении рук (за спиной) у задержанного лица имеется доступ к спрятанным в одежде и теле различным предметам. В данном случае необходимо осуществлять наружный досмотр не сверху (с головы), а с рук досматриваемого, карманов его одежды и иных мест, до которых он может достать, находясь в средствах ограничения подвижности, включая область пояса, карманы брюк, одетых на нем и т.д. Указанный способ проведения наружного досмотра, успешно применяется на протяжении многих лет при отработке тактических действий сотрудниками подразделений полиции, обучающихся в Санкт-Петербургском университете МВД России.

Еще одной из серьезных проблем обучения, связанной с физической подготовкой сотрудников в образовательных учреждениях МВД России является отсутствие во многих случаях эффективного планирования данных занятий. При отработке целого комплекса тактических действий по задержанию правонарушителей, не редко выясняется, что слушатели не изучили определенные приемы борьбы, порядок проведения наружного досмотра задержанных лиц. Это приводит к сложностям при проведении занятий по тактической подготовке обучаемых. Одним из обязательных условий осуществления тактических действий сотрудников полиции при пресечении правонарушений и задержания лиц, их совершивших является физическая подготовка на соответствующем уровне, которая включает в себя и изучение боевых приемов борьбы. При ее отсутствии ни о какой нормальной

работы полицейских в указанных ситуациях не может идти и речи.

При обучении сотрудников органов внутренних дел в территориальных подразделениях МВД России также возникают трудности, связанные с нехваткой специалистов, которые могут проводить занятия по физической подготовке с личным составом на необходимом уровне. Данный факт имеет место в большинстве подразделений полиции, что приводит к недостаточной подготовке сотрудников по данному направлению. Не все сотрудники полиции в свое личное время могут позволить себе ходить в спортивный зал и поддерживать уровень своей физической подготовки. В средствах массовой информации достаточно много информации, касающейся действий сотрудников полиции при пресечении правонарушений и задержании лиц, их совершивших. Одной из проблем в указанных случаях является плохая физическая подготовка, которая проявляется как в неспособности задержать скрывающегося правонарушителя, так и в невозможности пресечения противоправных действий лиц, в связи с недостаточной физической подготовкой и низким уровнем владения боевыми приемами борьбы.

Исходя из вышеизложенного, следует сделать вывод о необходимости внесения изменений в существующую систему подготовки стажеров и сотрудников органов внутренних дел (полиции) в Российской Федерации по вышеуказанному направлению, а именно:

- 1) По обучению стажеров – ввести изучение боевых приемов борьбы и применение отдельных видов специальных средств - средств ограничения подвижности (наручников, подручных средств связывания).

- 2) По обучению сотрудников ОВД:

1. В образовательных учреждениях системы МВД РФ планировать проведение учебных занятий по физической подготовке, включая изучение боевых приемов борьбы до начала проведения практических занятий, связанных с пресечением правонарушений и задержания лиц, их совершивших.

2. Внести соответствующие изменения в необходимые документы и программы обучения сотрудников органов внутренних дел, касающиеся эффективного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы в ситуациях, связанных с оказанием группового нападения, в отношении отдельных категорий правонарушителей (лиц, в состоянии опьянения, несовершеннолетних, женщин, пожилых граждан, лиц, с явными признаками инвалидности), а также в условиях ограниченного пространства с учетом требований действующего законодательства, ка-

сающего действия сотрудников полиции на месте задержания лиц, совершивших противоправные деяния.

3. Принять необходимые меры по улучшению качества подготовки сотрудников ОВД и стажеров по месту службы, включая привлечения наиболее подготовленных сотрудников по данному направлению.

4. Проработать и решить вопрос заинтересованным лицам в подразделениях МВД России о материально-техническом обеспечении органов внутренних дел необходимыми средствами для проведения занятий по физической подготовке.

В данной статье были затронуты лишь некоторые проблемные вопросы в подготовке стажеров и сотрудников полиции в России. Предлагаемые пути решения носят рекомендательный характер и их перечень не является исчерпывающим, но их реализация позволит значительно поднять уровень подготовки стажеров и сотрудников полиции по данному направлению, что повлияет в лучшую сторону на качество обеспечения правопорядка в стране.

Литература.

1. **Федеральный закон** от 07.02.2011 г. №3-ФЗ (ред. от 06.02.2020 г.) «О полиции»; 2. **Приказ** МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 “Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации”; 3. **Приказ** МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 “Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации”; 4. **Приказ** МВД России от 15 августа 2011 г. №942 “О порядке привлечения сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, не являющихся сотрудниками полиции, а также стажеров к выполнению обязанностей, возложенных на полицию”.

A. Zhaylov.

ABOUT SOME PROBLEMS OF PHYSICAL TRAINING OF INTERNS AS A POLICE OFFICER AND POLICE OFFICERS IN THE INTERNAL AFFAIRS BODIES OF THE RUSSIAN FEDERATION.

The article reflects certain problematic areas in the physical training of interns and police officers in the internal affairs bodies of the Russian Federation, as well as the most characteristic negative circumstances that affect the training of these persons in this area of activity, which is significantly manifest-

ed in the suppression of offenses and the detention of persons who committed them. The presented ways to increase the level of physical preparation of these categories of students are practical and can be used to improve the quality of training of police officers at the duty station.

Key words: *policeman, physical fitness, intern, physical strength, special equipment, handcuffs.*

УДК 796.011:612

Журавлев Павел Андреевич

магистрант 1 курса
г. Воронеж, Россия

Яхонтова Татьяна Александровна

магистрант 2 курса
г. Воронеж, Россия



Холодов Олег Михайлович

доцент кафедры МБЕНиМД,
кандидат педагогических наук, доцент
Воронежский государственный
институт физической культуры
г. Воронеж, Россия
E-mail: xom-62@mail.ru

УТОМЛЕНИЕ СПОРТСМЕНА В ХОДЕ ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В статье рассматриваются проблемы связанные с влиянием утомления на организм спортсмена, в данном исследовании утомление представляется нормальной и естественной физиологической реакцией организма на тяжелые физические нагрузки.

Ключевые слова: *восстановление, перетренированность, утомление, работоспособность, истощение организма, активный отдых, резервы организма.*

В данной работе исследованы фазы утомления у спортсменов и их роль на результативность профессиональной деятельности. Утомление – это временное понижение работоспособности, вызванное серьезными

функциональными, биохимическими и структурными сдвигами, происходящими в процессе выполнения физической работы, выражаемое в субъективном ощущении усталости. В состоянии утомления спортсмен не способен поддерживать качества (техники выполнения) работы и требуемый уровень интенсивности. И причина известна – молочная кислота – промежуточный природный продукт гликолиза. Последние исследования позволяют сделать заключение, что это основная причина изнеможения и утомления при физических нагрузках организма, когда молочная кислота аккумулируется в мышечном волокне, особенно во время кратковременного мышечного усилия высокой интенсивности. К примеру, у марафонцев, ее уровни на финише чаще бывают примерно такими, как в состоянии покоя, несмотря на крайнюю степень утомления. При этом, следует отметить, что природа утомления у них иная связанная не с избытком молочной кислоты, а с недостаточным энергетическим обеспечением. У спортсменов-спринтеров (пловцов, бегунов, велосипедистов) во время физических нагрузок в ходе тренировочной и соревновательной деятельности отмечается резкая аккумуляция молочной кислоты. Однако само по себе ее наличие не является основной причиной утомления: «Если она не выводится, то расщепляется, превращаясь в лактат, и ведет к аккумуляции ионов водорода, что, в свою очередь, приводит к подкислению мышц и в конечном итоге – к ацидозу» [5]. Спринтерские виды спорта высокой интенсивности мышечной деятельности и короткой продолжительности, например, плавание и бег, во многом зависят от интенсивности гликолиза. Исследователи отмечают [2,3], что всякая мышечная деятельность активизирует обменные процессы в организме, что положительно сказывается на физической и умственной работоспособности человека. Однако при достижении определенных величин (индивидуальные параметры каждого человека) объема информации, умственной или физической нагрузки, а также интенсификации большинства профессиональных видов деятельности в организме человека возникает особое состояние – утомление – различные степени напряжения физиологических функций организма спортсмена, если интенсивность его профессиональной деятельности оказывается выше резервных функциональных возможностей его организма, может развиваться состояние утомления, которое сопровождается значительным снижением работоспособности. При этом связанное с утомлением психологическое состояние человека принято называть усталостью.

Физиологические изменения при резко возникающем утомлении носят стрессовый характер, сопровождающейся нарушением баланса

постоянства внутренней среды организма (гомеостаза). Вместе с тем исследования убедительно доказывают, что повторное утомление, не выходящее за индивидуальную норму, являются средством активизации функциональных возможностей организма.

Исследования показали, что ослабление внимания и снижение продуктивности интеллектуального труда, отмечаются при умственном утомлении, в то время как утомление физическое характеризуется нарушением мышечных функций: снижением ритмичности и согласованности их работы, скорости и интенсивности движений.

Утомление – обратимое снижение работоспособности. Это естественная защитная реакция организма при напряженной или длительной работе. При этом происходят обратимые нарушения некоторых биохимических и физиологических реакций организма, которые не выходят за рамки естественных физиологических колебаний и исчезают сами собой, естественным путем, без вмешательства извне.

Утомление проходит три фазы [2]:

1. *утомление начальное* (психофизиологические и клинко-физиологические показатели характеризуются разнонаправленным характером изменений и неустойчивостью, однако их колебания, зачастую, не выходят за пределы индивидуальных физиологических нормативов);

2. *утомление компенсированное* (повышающееся утомление компенсируется изменением биомеханической структуры движений и повышенным напряжением функциональных систем);

3. *декомпенсированное* (вплоть до прекращения работы).

Так же есть деление на группы [4]:

– локальное и общее;

– хроническое и острое;

– скрытое (компенсируемое) и явное (некомпенсируемое) утомление.

Рассмотрим каждую из них:

Локальное утомление – возникает в ситуации, когда значительная нагрузка падает на отдельные мускулы. При локальном утомлении больше страдают местные структурные элементы регуляции движений и мышечные группы и не столько центральный аппарат управления. Негативные изменения в нервно-мышечной передаче возбуждения происходят задолго до того, как сами исполнительные центры перестают нормально работать. «В пресинаптической мембране уменьшается количество ацетилхолина, вследствие чего падает потенциал действия постсинаптической мембраны. Происходит частичное блокирование эфферентного

нервного сигнала, передаваемого на мышцу. Сократительная функция мышцы ухудшается» [5].

Общее утомление, возникающее при физической деятельности, в которую вовлечены все или большинство мышечных групп организма. При общем утомлении отмечается нарушение и сбой: координации вегетативной и двигательной функций, регуляторной функции ЦНС, снижение эффективности волевого контроля за качеством выполнения движений [2]. Общее утомление сопровождается расстройствами вегетативных функций: снижением пульсового давления, неадекватным нагрузке, увеличением частоты сердечных сокращений, уменьшением легочной вентиляции. Субъективно это ощущается как одышка, резкий упадок сил, невозможность продолжать работу, сердцебиение.

Хроническое утомление является результатом постоянного не восстановления после физической нагрузки. При хроническом утомлении однозначно наблюдается серьезное ухудшение всех основных функциональных показателей организма спортсмена с одновременным снижением уровня его работоспособности. Утрачивается или резко снижается его способность к усвоению новых двигательных навыков и приобретенных умений, снижается естественная устойчивость организма к заболеваниям. Хроническое утомление возникает во время продолжительной физической нагрузки в сочетании с нарушением режимов сна и отдыха.

Острое утомление происходит при относительно не продолжительной физической нагрузке, если ее интенсивность в значительной мере не соответствует уровню физической квалификации и подготовки спортсмена. Оно проявляется в увеличении потоотделения, в резком падении сердечной производительности (сердечная недостаточность), нарушении водно-солевого баланса, расстройстве регуляторных влияний со стороны ЦНС и эндокринной системы.

В скрытой, компенсируемой фазе развития утомления сохраняется высокая работоспособность, поддерживаемая волевыми усилиями. Но экономичность работы при этом падает. В данном случае происходят функциональные изменения со стороны некоторых органов и систем, однако эти изменения компенсируются другими функциями, вследствие чего работоспособность человека сохраняется на прежнем уровне [1].

При нарушении рациональной организации физических занятий и упражнений высока вероятность развития перетренированности – заболевания, возникающего на основе перенапряжения центральной нервной системы у тренированного спортсмена. В результате нарушается слажен-

ная системная деятельность ЦНС (невроз, срыв вегетативной нервной системы), это приводит к затяжному снижению спортивных результатов и ухудшению профессиональной работоспособности. Исследования показали, что основными причинами, вызывающими перетренированность, являются: недостаточный интервал восстановления и отдыха, конфликтные ситуации, длительное воздействие интенсивных нагрузок, напряженный тренировочный и соревновательный процесс в сочетании с работой и учебой, сложные семейные обстоятельства и др. У начинающих, малотренированных и слабо подготовленных физкультурников и спортсменов даже при получении единичной запредельной нагрузки, превышающей потенциальные функциональные возможности конкретного организма, а также в ходе соревновательной и тренировочной деятельности или в болезненном состоянии (через силу) может возникнуть острое перенапряжение (возможная симптоматика: боли в области сердца, головокружение, одышка и др.), что зачастую приводит к расстройству сердечной деятельности (брадикардия, тахикардия, аритмия и др.).

В развитии перетренированности выделяют три фазы [2]:

- 1) возможное ухудшение самочувствия и (или) остановка роста спортивных результатов;
- 2) снижение восстановительных процессов после нагрузки, неуклонное снижение спортивных результатов;
- 3) аномальные изменения в сердечной мышце, расстройство регуляторных систем.

Изменяется характер и качество обменных процессов, ухудшается сердечбиение, снижается содержание витамина С, ухудшаются гликолитические механизмы ресинтеза АТФ и иммунологическая реактивность организма [3].

Предотвращение и ликвидация последствий переутомления и перетренированности состоит в снижении объема интенсивности физических нагрузок и использовании различных видов активного отдыха, а при острых и хронических формах – пассивного отдыха, включая постельный режим.

Итак, в заключении можно подвести итог – утомление является нормальной и естественной физиологической реакцией организма на тяжелые физические нагрузки. С одной стороны, оно является очень важным для профессионального спортсмена защитным фактором, так как препятствует критическому или необратимому истощению организма, являясь обязательным к исполнению сигналом прекращения нагрузок,

прервавшись на отдых и восстановление. Вместе с тем, утомление играет важнейшую роль, способствуя тренировке функций организма профессионального спортсмена, их развитию и совершенствованию. И третья сторона – утомление снижает оптимальную работоспособность спортсменов и приводит к уменьшению функциональных резервов организма и нерациональному расходованию его энергии.

Литература

1. Горкун М.И. Практическое обучение как основа профессиональной подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы России / М.И. Горкун // Научный журнал «Ученые записки Орловского государственного университета». – № 3 (84). – 2019. – С. 217-221. **2. Ильичёва О.В.** Безопасность жизнедеятельности. Современные системы реабилитации после чрезвычайных ситуаций / О.В. Ильичёва, М.В. Петровская, О.М. Холодов. – Воронеж: ВГИФК, 2012. – 140 с. **3. Переславцев А.В.** Безопасность жизнедеятельности / А.В. Переславцев, М.А. Сотникова, О.М. Холодов, А.М. Кубланов, А.В. Полуян. – Воронеж: Элист, 2019. – 224 с. **4. Ретюнских М.Е.** Основные факторы риска угрожающие безопасности здоровья человека / М.Е. Ретюнских, И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М. Холодов // VI Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни» – Воронеж: ВГИФК, 2017. – С. 422–426. **5. Сергатских Е.А.** Проблемы предупреждения усталости / Е.А. Сергатских, С.В. Орлов, О.М. Холодов // V Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни» – Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 175–180.

P. Zhuravlev, T. Yakhontova, O. Kholodov

WEATHER OF AN ATHLETE DURING HIS PROFESSIONAL ACTIVITY

The article deals with the problems associated with the impact of fatigue on the athlete's body. In this study, fatigue is a normal and natural physiological reaction of the body to heavy physical activity.

Keywords: recovery, overtraining, fatigue, performance, exhaustion, active rest, body reserves.



Загной Татьяна Владимировна,
старший преподаватель кафедры
спортивных дисциплин,
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
г. Луганск, ЛНР
tetianka_z@mail.ru

ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ПЛАВАНИИ

В статье проведен теоретико-методологический анализ программно-нормативного обеспечения на разных этапах многолетней подготовки в плавании. Современный уровень спортивных достижений требует четкого планирования и организации учебно-тренировочного процесса и целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, особенно это касается детско-юношеского спорта, который является основой будущих достижений представителей Украины на соревнованиях самого высокого уровня.

Ключевые слова: *плавание, программно-методическое обеспечение, детско-юношеские спортивные школы, учебно-тренировочный процесс, учебная программа, программный материал, этапы подготовки.*

Спортивное плавание является одним из наиболее популярных видов спорта. Достаточно сказать, что в программе Олимпийских игр разыгрывается 34 комплекта медалей, что составляет более 11 % общего количества наград.

Этот вид спорта стал очень популярным для зрителей и привлекательным для многочисленных спонсоров, чему способствует рост конкуренции на спортивных аренах, появление ярких пловцов и постоянный рост мировых рекордов. Стремительный прогресс в мировом спортивном плавании обусловлен многочисленными причинами, среди которых усиленный интерес многих выдающихся тренеров – представителей различных плавательных школ мира, материально-технические составляющие процесса подготовки и соревнований, а также достаточно интенсивная

коммерциализация спортивного плавания [5].

Одной из приоритетных задач физической культуры и спорта любого государства является утверждение международного авторитета в мировом сообществе. Эта задача реализуется благодаря достижениям и победам спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Важнейшим резервом развития спорта высших достижений является совершенствование системы детско-юношеского спорта, которая объединяет спортивные школы всех типов, обеспечивает подготовку спортивных резервов для сборных команд страны.

Реализация концепции олимпийской подготовки, а также многочисленных рекомендаций по ее отдельным аспектам, требует приведения в соответствие с ней существующего программно-методического, программно-нормативного и правового обеспечения, что позволит реализовать эффективный механизм ее оптимизации, начиная от начального обучения видам спорта и заканчивая завершающими этапами такой подготовки [3; 4]. Действующая нормативная и такая, что будет разрабатываться в перспективе, программно-методическая база должна соответствовать требованиям олимпийской подготовки, а также, по принципу обратной связи, призвана оптимизировать всю систему и создать условия для организации этой деятельности в соответствии с разработанной концепцией. Это касается структуры и этапов подготовки, системы отбора, смещение акцентов в деятельности детско-юношеских спортивных школ.

Анализ последних исследований и публикаций показал, что вопросам программно-методического обеспечения деятельности детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства в научно-методической литературе уделяется недостаточно внимания. Некоторые аспекты деятельности организации детско-юношеского и резервного спорта отражены в работах ученых А.Т. Паршикова [4], К.П. Сахновского [6] и В.Г. Никитушкина [3].

Цель работы заключается в выявлении реального состояния программно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса детско-юношеских спортивных школ, школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства в плавании.

Программа является основным нормативным документом, определяющим направленность и содержание учебного процесса в отделениях детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спор-

тивного мастерства. Учебная программа предусматривает: введение, перечень тем, реферативное описание тем или разделов, наименование видов занятий по теме, методические рекомендации по реализации учебной программы, список учебно-методических материалов и пособий.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки и предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса подготовки и преемственность в решении задач укрепления здоровья, воспитания устойчивых интересов к занятиям, создание предпосылок для достижения спортсменами высоких спортивных результатов и должна соответствовать высоким требованиям олимпийской подготовки [2].

Согласно действующей в настоящее время учебной программе по плаванию для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства в группах начальной подготовки рекомендуется зачислять детей 7–10 лет, прошедших специальное тестирование и способных к успешному спортивному совершенствованию.

Подготовка в этих группах – два года, после чего перспективные дети переводятся в учебно-тренировочные группы, подготовка в которых осуществляется в течение трех-четырёх лет. Далее перспективные юные пловцы готовятся в течение двух-трех лет в группах спортивного совершенствования.

На заключительном этапе многолетней подготовки спортсменов в группы высшего спортивного мастерства зачисляются пловцы, которые достигли результатов международного класса (не ниже 100-го места в списках сильнейших пловцов мира по итогам года). Весь процесс целенаправленной подготовки к достижению результатов международного класса завершается к 15–16 годам у юношей и к 13–14 годам – у девушек. Далее рекомендуется строить процесс подготовки пловцов в группах высшего спортивного мастерства в определенных возрастных группах [6] (табл. 1.1).

Таким образом, в соответствии с программой, действующей в настоящее время, весь процесс многолетней подготовки пловцов завершается в возрасте 19–23 лет у мужчин и 16–20 лет – у женщин, к тому времени, когда большинство современных сильнейших пловцов мира только выходят на уровень высших достижений.

Следует отметить, что эта программа, подготовленная К. П. Сахновским [6], опиралась на широкую фактологическую основу, которая отражает передовую спортивную практику 1970–1980-х годов. Однако

в последующие годы в мировом спортивном плавании произошли такие радикальные изменения, что в настоящее время содержание в той ее части, которая касается спорта высших достижений, уже не является актуальным.

Таблица 1.1

Возраст спортсменов и общая продолжительность подготовки в группах высшего спортивного мастерства

Способ плавания, дистанция	Возраст начала занятий в группах высшего спортивного мастерства, лет		Общая продолжительность подготовки в группах высшего спортивного мастерства, лет	
	мужчины	женщины	мужчины	женщины
Свободный стиль 50, 100, 200 м	17–18	15–16	4–5	3–4
Свободный стиль 400, 800, 1500 м	16–17	14–15	3–4	2–3
Брасс	17–18	15–16	4–5	2–3
Баттерфляй	17–18	15–16	4–5	3–4
На спине	16–17	14–15	3–4	2–3
Комплексное плавание	17–18	15–16	3–4	2–3

В 2004 г. Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту была принята программа «Плавание», в которой были представлены основы рациональной подготовки пловцов в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских спортивных школах и школах олимпийского резерва. Нормативный и методический материал программы опирается на достаточно прочный научный фундамент, обобщение опыта подготовки спортсменов высшей квалификации.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки, отбор одаренных детей, способных наполнять ряды ведущих спортсменов страны, поиск все более эффективных средств и методов тренировочной работы. В программе определены этапы многолетней подготовки, структура и основные положения работы спортивных школ, содержание материала занятий по группам и годам подготовки, представлены типовые планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации

по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки в возрастном диапазоне 8–17 лет.

В многолетней подготовке выделены следующие этапы:

- предварительной спортивной подготовки – один-два года (занятия в группах начальной подготовки для девочек 7–9 лет, мальчиков – 8–10 лет);
- базовой подготовки (начальной спортивной специализации) – три-пять лет (занятия проводятся в учебно-тренировочных группах для девочек – с 9–10 лет, для мальчиков – с 10–11 лет);
- этап углубленной специализации – три года (занятия в группах спортивного совершенствования для девочек – с 12–14 лет, для мальчиков – с 13–15 лет).

Дальнейшее совершенствование пловцов, достигших 16–17-летнего возраста, проходит в группах высшего спортивного мастерства. Предусмотрена трехлетняя подготовка в этих группах, где нагрузка планомерно растет от года в год.

Таким образом, в соответствии с действующей в настоящее время программой весь процесс многолетней подготовки пловцов в зависимости от их пола и возраста, в котором они начали заниматься спортом, охватывает возрастной диапазон от 7–8 до 20–22 лет и предусматривает подготовку в течение 11–14 лет, в том числе до высших достижений (до этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей) в течение 8–11 лет.

Учебно-методические программы по плаванию для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства требуют дальнейшего осмысления и совершенствования в свете современных требований и более активного участия в этом процессе со стороны соответствующих структур.

Литература

1. **Большакова И.В.** Оптимальный возраст для реализации максимальных индивидуальных возможностей в плавании у женщин / И. В. Большакова // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – № 2. – С. 5–9. 2. **Ганчева В.І.** Аналіз діючого програмно-методичного забезпечення дюш у системі освіти / В.І. Ганчева // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2013. – №7 (33). – С. 61-69. 3. **Никитушкин В.Г.** Формирование программно-нормативного обеспечения спортивных школ по олимпийским видам спорта / В.Г. Никитушкин // Теория и практика физ. культуры. – 1992. – № 10. – С. 35. 4. **Паршиков А.Т.** Правовые аспекты развития детско-юношеского и студенческого спорта в Российской Федерации / А.Т. Паршиков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 3. – С. 13–14. 5. **Платонов В.Н.** Спортивное плавание : путь к успеху: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2012. – 1093 с. 6. **Сахновский К.П.** Учебная программа : Плавание учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства / К.П. Сахновский. – К. : Молодь, 1995. – 93 с.

T. Zagnoy

SOFTWARE AND REGULATORY SUPPORT FOR TRAINING ATHLETES IN SWIMMING.

The article presents a theoretical and methodological analysis of software and regulatory support at different stages of long-term training in swimming. The current level of sports achievements requires a clear planning and organization of the training process and purposeful long-term training of athletes, especially for children and youth sports, which is the basis for future achievements of representatives of Ukraine at the highest level of competition.

Keywords: *swimming, software and methodological support, children's and youth sports schools, training process, curriculum, program material, preparation stages.*

УДК 37.013.42:364.692:615.2:615.015.6



Золотова Анна Дмитриевна,
доцент кафедры социальной работы
и социальной педагогики,
кандидат педагогических наук, доцент,
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
г. Луганск, Россия
zolotova_a@mail.ru

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДХОДОВ К СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ В СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Дана характеристика современных подходов к социально-педагогической профилактике аддиктивного поведения детей в образовательных организациях. Определены недостатки информационного подхода к профилактике, они заключаются в негативной подаче информации, которая не воспринимается. Отмечена нехватка специалистов, способных осуществлять эффективное профилактическое воздействие, низкий уровень подготовки педагогических работников к профилактике аддиктивного поведения в образовательных организациях. Предложено сосредоточить внимание на первичной профилактике, которая должна охватывать всех детей, ее целью определено не предупреждение приобщения к психоактивным веществам, а содействие гармонизации процесса социализации, формирования морально-психологической устойчивости ребенка, усвоения разнообразных жизненных навыков, она должна быть рассчитана на детей младшего школьного возраста. Отмечена высокая степень эффективности подхода копинг-профилактики, который предполагает формирование стрессоустойчивости личности.

Ключевые слова: аддиктивное поведение детей, профилактика, образовательные организации.

Актуальность данной темы обусловлена привлечением внимания различных социальных институтов и широких кругов общественности к проблеме сохранения здоровья подрастающего поколения. Сегодня это направление деятельности осложняется стремительным ростом аддиктивного поведения детей, особенно таких его разновидностей как табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков. Аддиктивное поведение – это одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема психоактивных веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций [4]. В этой связи насущным становится вопрос об организации профилактической деятельности в современных образовательных организациях. Эта работа требует комплексного решения с участием специалистов различных отраслей: правоохранителей, психологов, медиков и, конечно, педагогов. Именно так государство сможет оказывать помощь в решении проблем аддиктивного поведения детей.

Проблемам различных, преимущественно химических видов аддиктивного поведения, посвящены исследования Е. Авериной, В. Аршиновой, В. Битенского, Т. Бобровой, А. Габани, А. Галагузова, О. Грибановой, А. Давыдова, Н. Залыгиной, Е. Змановской, Т. Кобяковой, Д. Колесова, С. Лидака, К. Лисецкого, Е. Литягиной, А. Личко, Н. Максимовой, В. Менделевича, А. Михайловского, О. Овчинникова, В. Оржиховской, И. Орловой, С. Сибирякова, П. Сидорова, В. Паникова, И. Паршутина, И. Пятницкой, О. Родькиной, Н. Рождественской, А. Сердюка, Т. Суховольской, Е. Удаловой, Л. Фортовой, И. Хажилыной, Т. Шиловой, С. Шишкунова, Е. Юговой и др. Проблемы нехимических видов аддикций нашли свое отражение в работах Н. Дмитриевой, А. Егорова, А. Елизарова, А. Запорожца, В. Качалова, Ц. Короленко, В. Лоскутовой и др. Вместе с тем, вопросы профилактики аддиктивного поведения детей в современных образовательных организациях исследованы недостаточно.

Цель статьи – охарактеризовать современные подходы к социально-педагогической профилактике аддиктивного поведения детей в образовательных организациях.

Переходя к рассмотрению подходов к профилактике аддиктивного поведения, отметим, что мы будем рассматривать профилактику как особый вид социально-педагогической деятельности, который находится на стыке разных отраслей знаний. Современная превентология, которая имеет главную цель – формирование здорового образа

жизни, актуализирует сложное, системное представление о здоровье ребенка, которое включает физиологический, психический, духовный и социальный аспекты. И поэтому деятельность по профилактике аддиктивного поведения заключается в прогнозировании негативных тенденций в формировании личности на всех упомянутых уровнях, раннем выявлении, изучении, оценке начальных признаков отклоняющегося поведения, это может быть отдельное мероприятие или целый цикл мероприятий, имеющих единую цель и направленных на предупреждение и преодоление негативных явлений.

В более широком смысле социально-педагогическая профилактика – это система мер социального воспитания, направленная на создание оптимальной социальной ситуации развития детей и подростков, которая способствует проявлению различных форм активности. Также социально-педагогическая профилактика понимается как научно обоснованные и своевременные действия, направленные на воздействие на сознание, чувства и волю учащихся с целью выработки иммунитета к негативным воздействиям окружающей среды, предупреждения асоциальной направленности несовершеннолетних; предотвращение возможных физических, психологических или социокультурных коллизий у отдельных индивидов группы риска; сохранение, поддержание и защиту нормального уровня жизни и здоровья людей; содействие им в достижении поставленных целей и раскрытие их внутреннего потенциала [5].

Как видим, социально-педагогическую профилактику специалисты наполняют очень глубоким смыслом, не ограничиваясь лишь необходимостью предупреждения проблем, таким образом воплощается один из главных принципов социально-педагогической деятельности – принцип гуманизма – в его повседневном проявлении.

Отдельно можно выделить психолого-педагогическую профилактику как систему предупредительных мер, которая имеет целью предупреждение и преодоление нежелательных психических и соматических расстройств, а также устранение внешних причин, факторов и условий, вызывающих те или иные недостатки в развитии детей. Этот вид профилактической деятельности применяется в контексте тенденций гуманизации образования и воспитания, и, опираясь на это, специалисты считают, что психологическая служба образования должна заниматься, прежде всего, превентивной деятельностью [3].

Профилактическая деятельность предусматривает предупреждение проблем, которые еще не возникли, преодоление проблем непосредственно перед их возникновением, вмешательство в круг суще-

ствующих проблем с целью предупреждения новых. При реализации такого подхода нужно способствовать росту возможностей личности, ее самоактуализации, комплексному духовному и психофизическому развитию, а не основываться на подборе лечебных или реабилитационных программ.

Детальное изучение потенциальных возможностей феномена страха для формирования желательных социальных установок показало их принципиальную малоэффективность. Почему же так популярны среди специалистов фильмы и плакаты с изображением внутренних органов алкоголиков и наркоманов, ужасные бытовые и социальные условия их жизни, которые не действуют на детей и подростков? Оказалось, что убеждения, основанные на эмоциональном опыте, могут быть устойчивыми лишь в младшем детском возрасте. Слабая и средняя интенсивность запугивающей информации больше влияет на поведение, чем сильная. Негативная информация о болезни и последствиях вызывает неприятные эмоции и поэтому блокируется психикой на основе механизмов психологической защиты: людям неприятно слышать о заболеваниях, и у них возникает защитный психологический барьер в форме установки на отключение от неприятной информации [2].

Группой риска аддиктивного поведения мы называем, прежде всего, тех, у кого отсутствуют навыки здорового образа жизни. В таком случае соблюдение его вызывает необходимость постоянно думать об этом, а это приводит к утомлению психики. Поэтому информационный подход, а именно санитарное просвещение, оказался неэффективным.

Исследователи отмечают, что часто основной причиной низкой эффективности профилактических программ является их недостаточная теоретическая обоснованность, отсутствие в программах адекватной концептуальной основы. Также заметим, что фактически отсутствуют критерии эффективности профилактического воздействия [3].

Особенно остро стоит вопрос нехватки специалистов, способных осуществлять эффективное профилактическое воздействие, низкий уровень подготовки педагогических работников к профилактике аддиктивного поведения. Сегодня в образовательных организациях нужны специалисты, которые имеют достаточный объем знаний о проблеме аддикций на локальном и региональном уровне и владеют основными профилактическими технологиями.

Отмечается дезорганизация профилактического воздействия, что объясняется как отсутствием взаимодействия социальных институтов,

осуществляющих профилактическую деятельность, так и возникновением новых аспектов проблемы, для предупреждения которых еще не найдены адекватные решения и ресурсы [6].

Очень мало внимания профилактической деятельности уделяют сегодня фонды и частные лица, занимающиеся благотворительностью и социальной деятельностью. Проведение первичной профилактики осложняется тем, что в последнее время лечение алкогольной и особенно наркотической зависимости превратилось в выгодный бизнес. Родители в безвыходном положении готовы платить суммы, которые намного превышают реальную цену этой услуги. В то время как профилактикой заниматься невыгодно, значительные финансовые затраты, которых она требует, не окупаются.

Следует отметить, что с психолого-педагогической точки зрения задачи современной профилактической работы должны включать формирование поведенческих стратегий, умение оценки стрессовых или проблемных ситуаций, процесса принятия решений, ресурсов личности и среды; развитие личностных и средовых ресурсов (формирование устойчивой „Я-концепции”, развитие эмпатии, интернального локуса контроля, восприятия социальной поддержки и т.п.); совершенствование и повышение эффективности различных стратегий поведения в стрессовой ситуации. Основными способами реализации этих задач является обучение социальным навыкам и оказание адекватной социальной поддержки [1].

Анализ литературы показал, что эффективная профилактическая работа должна иметь характер превенции, которая предполагает не только уход от аддиктивного поведения, нарушений и расстройств, но и развитие личностных ресурсов, усиление позитивных результатов социализации ребенка. При этом социально-педагогическое воздействие осуществляется через образовательные организации в первую очередь, а также через средства массовой информации, социальные службы, просоциальные молодежные организации, клубы, организацию деятельности волонтеров с использованием программ детской активности, альтернативных аддиктивной реализации.

Эффективными являются профилактические стратегии, которые учитывают постоянные изменения социально-психологических процессов общества. Мы живем в условиях стрессогенной социальной действительности, поэтому эффективной является копинг-профилактика, или копинг-превенция. Копинг-профилактика – это система действий, которые направлены на формирование стрессоустойчивости одновременно с изменениями дезадаптированного поведения, если

оно уже сформировалась. Цель – предупреждение возникновения факторов риска психосоциальных расстройств. Базовыми понятиями копинг-профилактики являются превентивное пространство, поведение, которое имеет характер преодоления, и реабилитационное пространство [5].

В. Менделевич считает защитным фактором аддиктивного поведения антиципационную способность – способность правильно понимать действия и намерения окружающих людей, предвидеть их поступки, планировать и прогнозировать собственную деятельность. Содействие развитию такой способности происходит в основном через включение подростков в соответствующие тренинговые программы [4].

На наш взгляд, самым важным является то, что все эти программы действуют в рамках лично ориентированного подхода, что в наибольшей степени отвечает задачам позитивной профилактики аддиктивного поведения. Целью данной профилактики является формирование личности, способной самостоятельно и ответственно строить свою жизнь, управлять своими действиями, верить в свои силы и возможности.

Что касается профилактической работы в общеобразовательных учреждениях, то среди основных принципов ее организации выделяют принцип приоритетности профилактических мероприятий в социально-педагогической работе с детьми и молодежью, внедрение превентивных форм работы с целью предупреждения факторов риска и кризисных явлений в детской среде.

Таким образом, с целью совершенствования профилактической деятельности предлагаем акцентировать внимание на первичной профилактике. Первичная профилактика должна охватывать всех детей, ее целью определяем не предупреждение приобщения к психоактивным веществам, а содействие гармонизации процесса социализации, формирования морально-психологической устойчивости ребенка, усвоения разнообразных жизненных навыков, она должна быть рассчитана на детей младшего школьного возраста. Рассмотрение профилактических подходов показало, что одним из первых является информационный подход, который оказался недостаточно эффективным. В последнее время популярным становится поведенческий подход, связанный с изменением негативной профилактики на положительную, в центре которой находится личность и ее референтная среда. В рамках этого подхода различают несколько его разновидностей. Среди них – подход копинг-профилактики, который

предполагает формирование стрессоустойчивости, и который показал высокую степень эффективности.

Перспективы дальнейшего исследования данной темы заключаются в разработке инновационных форм и методов социально-педагогической профилактики аддиктивного поведения детей, в том числе при помощи информационных технологий.

Литература

1. **Змановская Е.В.** Девиантное поведение личности и группы: Учебное пособие / Е.В. Змановская, В. Ю. Рыбников. – СПб: Питер, 2010. – 352 с.
2. **Лидак С.В.** Педагогическая профилактика наркотической зависимости у подростков в образовательном процессе школы: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / С. В. Лидак. – Ставрополь, 2005. – 205 с.
3. **Максимова Н.Ю.** Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних: учеб. пособие / Н.Ю. Максимова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 384 с.
4. **Менделевич В.Д.** Психология девиантного поведения : учеб. пособ. / В. Д. Менделевич. – М.: МЕДпресс, 2001. – 432 с.
5. **Рождественская Н.А.** Девиантное поведение и основы его профилактики у подростков: учеб. пособие / Н.А. Рождественская – М.: Генезис, 2016. – 216 с.
6. **Сердюк А.А.** Профилактика наркотизма в системе народного образования: методические и организационные аспекты чтения спецкурсов / А.А. Сердюк // Профилактика наркомании: организационные и методические аспекты / [сост. И. П. Рущенко]. – Харьков: Финарт, 2002. – С. 102 – 123. – (Итоговые материалы международного проекта).

A. Zolotova.

CHARACTERISTICS OF APPROACHES TO SOCIO-PEDAGOGICAL PREVENTION OF CHILDREN'S ADDICTIVE BEHAVIOR OF IN MODERN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

The characteristic of modern approaches to the socio-pedagogical prevention of the children's addictive behavior of in educational organizations is given. Deficiencies in the information approach to prevention are identified; they consist in the negative supply of information that is not perceived. A shortage of specialists able to carry out an effective preventive effect, a low level of training of teachers for the prevention of addictive behavior in educational organizations was noted. It is proposed to focus on

primary prevention, which should cover all children, its purpose is not to prevent involvement in psychoactive substances, but to help harmonize the process of socialization, the formation of moral and psychological stability of the child, the assimilation of various life skills, it should be designed for children of primary school age. A high degree of effectiveness of the coping prophylaxis approach, which involves the formation of stress resistance of the individual, is noted.

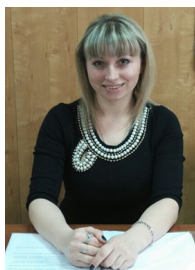
Key words: *an addictive behavior of children, prevention, educational organizations.*

УДК 796. 075



Зубарева Татьяна Викторовна

старший преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет экономики и торговли»
г. Орел, Россия
antidepressant1990@mail.ru



Должикова Христина Викторовна

старший преподаватель ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет экономики и торговли»; аспирант Управления подготовки кадров высшей квалификации
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева»
г. Орел, Россия
hristinanovikovapochta@mail.ru



Железнова Надежда Евгеньевна

преподаватель ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет экономики и торговли»
г. Орел, Россия
nadezhdan2014@yandex.ru

РОССИЙСКАЯ СПОРТИВНАЯ ЭКОНОМИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ: ВЫЗОВЫ И ПРОТИВОРЕЧИЯ

В статье рассмотрено, что развитие спорта - это фактор конкурентоспособности страны. В настоящее время назрела необходимость поиска новых форм и методов пропаганды и популяризации физической культуры и спорта, создания единого спортивного информационного пространства. Выявлены основные проблемы в спортивной сфере: разный подход к строительству спортивных объектов; создание малобюджетных спортивных объектов; развитие качественной современной

материально-технической базы в образовательных учреждениях; подготовка квалифицированных кадров и вовлечение крупного и среднего бизнеса в строительство и эксплуатацию спортивных объектов.

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, развитие спорта, экономика физической культуры, спортивные сооружения.*

Физическая культура и спорт являются существенным фактором роста благосостояния общества и улучшения качества жизни людей [4, 160]. Спорт для многих людей занимает важное место в жизни. Для одних он является составной частью здорового образа жизни, способом самовоспитания, самосовершенствования и организации свободного времени, для других спорт – это профессия, для третьих - способ реабилитироваться после тяжелых травм или способ борьбы с прогрессирующими недугами, для четвертых спорт выступает как индустрия зрелищных мероприятий [3, 233]. Спортивные победы объединяют народы и поднимают патриотические настроения. Как отмечал маршал Веллингтон в 19-м веке: «Все победы Великобритании ковались на ее спортивной площадке».

Развитие спорта, как правило, является одним из основных факторов конкурентоспособности страны. В настоящее время страны Европейского союза расширили санкции не только на производственно-финансовом уровне, но на спортивном: ввели запрет на участие России в международных культурно-спортивных мероприятиях и приостановили членство России в некоторых международных спортивных федерациях. Россия не сможет участвовать в течение четырёх лет в Олимпийских и Паралимпийских играх которые пройдут в Токио в 2020 году и в Пекине в 2022 году. Запрет ВАДА касается в том числе Чемпионата мира по футболу в Катаре, который пройдёт в 2022 году. РФ в течение этих лет не сможет принимать какие-либо крупные спортивные соревнования, а также подавать на них заявки. Запрет распространяется и на любые юношеские соревнования, чьи организаторы соблюдают кодекс ВАДА. Российские спортсмены, которые докажут, что не замешаны в истории с допингом, смогут выступать под нейтральным флагом и без гимна. Наши спортивные чиновники или представители правительства в течение этого же срока не смогут становиться членами спортивных советов, не смогут занимать должности в комитетах, связанных Всемирным антидопинговым кодексом, а также посещать международные спортивные соревнования.

Именно спортивные достижения во многом помогли россиянам вновь обрести гордость за свою страну после распада Советского Сою-

за. Развитие спортивной сферы было отнесено президентом РФ в начале 2000-х гг. к приоритетным направлениям, что нашло отражение в целях и задачах «Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года» [2, 44]. Новые формы и методы популяризации спорта и физической культуры достигли поставленных целей, Единое спортивное информационное пространство (ЕСИП) готово к реализации. Ее создатели объединили в одну структуру всех участников и процессы отрасли. Единое информационное пространство будет эффективно функционировать благодаря совокупности организационных и технологических решений, баз и банков данных, универсальных интерфейсов, сервисных систем, телекоммуникационной инфраструктуры, функционирующей на основе единых принципов и общих правил. К примеру, родители могут выбрать секцию для ребенка принимая во внимания его возраст, пол, спортивные предпочтения и удобную локацию.

Основные задачи в сфере спорта, требующие государственного вмешательства являются:

1) Количество людей, занимающихся спортом, в значительной степени коррелирует с количеством спортивных объектов, необходимо увеличить общее количество последних, а также уменьшить разницу в этих цифрах в различных регионах России. Это задача как министерства спорта, так и других ведомств. Организация малобюджетных спортивных объектов в шаговой доступности также является важной задачей. Низкий бюджет не должен означать плохое качество. Более важной задачей является привлечение крупного и среднего бизнеса к строительству и эксплуатации таких объектов, как социальные.

К сожалению, строительство спортивных объектов в России имеет крайне низкие нормы доходности (примерно 8-12%) и сроки окупаемости (15-20 лет в таких коммерчески популярных видах спорта, как футбол, хоккей, теннис и в других видах спорта) стремятся к бесконечности. Причинами этого являются неоднородность зданий, длительный срок и сложность процедуры согласования проектов, дороговизна строительства и узкая целевая группа (примерно 6-8% в среднем по России и вдвое больше в Москве и Санкт-Петербурге). В настоящее время только крупные предприятия, располагая большими накоплениями, создают сеть спортивных сооружений [5, 13] и могут позволить себе вкладывать деньги в такие проекты из любви к спорту или ради имиджа компании (например, программа «Газпром детям» ОАО «Газпром»). Средний бизнес с более рациональными целями должен создавать новые подходы, частично частное государ-

ственное партнерство с контрактом на распределение затрат и функций.

Недостаточно просто построить здания. Существует необходимость эффективного использования проектируемых зданий и существующих объектов. Здесь сложность заключается в том, что заказчик является собственником построенного для него объекта в соответствии с российским законодательством. Все документы и объекты находятся в его частной собственности, однако если он хочет построить один и тот же объект повторно, у него возникают проблемы с правами на проектирование автора проектной документации. Другими словами, собственник должен снова заплатить за тот же самый проект. Этот вопрос должен решаться на законодательном уровне.

2) Еще одной важной задачей является развитие качественной современной материально-технической базы в образовательных учреждениях. В настоящее время в 96% городских школ есть спортивные залы, и только 78% сельских школ имеют их. Важным является тот факт, что в школах стали использоваться передовые технологии обучения школьников. Кроме того, физическое воспитание является обязательным предметом во всех федеральных образовательных стандартах высшего профессионального образования.

Студенческий спорт должен быть не только важной частью системы образования и пропаганды здорового образа жизни, но и значительным шагом в подготовке спортивного резерва. В этом заключается решение данных вопросов в соответствии с современными тенденциями и международным опытом. Развитые страны уделяют особое внимание продвижению студенческого спорта. Таким образом, система студенческих соревнований должна также способствовать решению как задач подготовки резерва, так и задач развития массового спорта. Однако международный опыт формирования идеологии и управления спортивными мероприятиями нуждается в заимствовании.

Следующим вызовом для правительства РФ является обеспечение населения спортивными сооружениями. Общее количество спортивных объектов в России по-прежнему меньше, чем в Европе, несмотря на высокие темпы строительства. Количество доступных объектов, школьных стадионов, зон отдыха является недостаточным. Необходимо рассмотреть перспективу восстановления ведомственной спортивной системы в России, которая раньше была задействована не только в профессиональном спорте, но и в восстановлении здоровья работников.

Еще одним важным моментом является дефицит регулярных спортивных мероприятий, которые имеют большую популярность среди населения. Для решения этой проблемы на региональном и федеральном уровнях должна быть разработана система регулярных обязательных конкурсных проектов.

3) Мотивация людей – это еще одно решение вопроса спортивной экономики. По некоторым оценкам, интерес к спорту в России растет, но он пассивен, только один человек из двадцати действительно занимается любимым видом спорта. Это означает, что люди любят говорить, читать о спорте, смотреть спортивные передачи. Однако это не означает, что они лично занимаются спортом. Задача правительства - изменить отношение людей к спорту, стимулировать активное участие в занятиях физической культурой, пропагандировать здоровый образ жизни. Особое внимание следует уделить правилам присвоения массовых спортивных разрядов, которые должны мотивировать людей к занятиям спортом.

Школы и университеты, являясь площадкой формирования личности подрастающего поколения, должны привить любовь к физкультуре, чувство ответственности за собственное здоровье, показать его роль в гармоничном развитии личности. Считается, что человек, привыкший с детства заниматься спортом, всю дальнейшую жизнь будет стремиться реализовывать эту привычку, а также передавать ее своим детям.

Еще одна проблема – это подготовка квалифицированных кадров. Качество их подготовки в России должно быть общепризнанным и востребованным на мировом рынке. Проблема заключается в том, что только 20% из 5000 тренерско-преподавательских кадров, окончивших вузы физической культуры, работают по своей специальности. Остальные вынуждены покинуть спортивную сферу из-за отсутствия необходимых условий труда. Также весомое место среди кадровых проблем в сфере физической культуры и спорта отводится недостаточному финансированию спорта в России [1, 316]. Уровень доходов тренеров, работающих в сфере физической культуры и спорта, очень низкий, большинству специалистов приходится работать в других областях. Профессия учителя физической культуры считается в России не престижной. Существует дефицит квалифицированных российских тренеров, однако, по оценкам экспертов, за рубежом работают около 20 тысяч российских специалистов.

Все эти вопросы требуют комплексного подхода и законодательных изменений. Важно сконцентрировать ресурсы и усилия правительства,

муниципалитетов и других общественных организаций для решения всех вышеперечисленных проблем.

Государственное финансирование спорта тесно связано с бюджетной системой страны и бюджетным процессом. Расходные обязательства по финансированию спорта по уровням бюджетной системы определены законодательно. Это позволяет классифицировать расходы на финансирование спорта по уровням бюджета:

1. За счет средств федерального бюджета финансируются национальные проекты, федеральные целевые программы, мероприятия и учреждения федерального ведения, оказывается финансовая поддержка субъектам РФ.

2. За счет средств региональных бюджетов финансируются программы развития регионов, мероприятия и учреждения, находящиеся в ведении субъектов РФ.

3. За счет средств местных бюджетов финансируются программы развития местных самоуправлений, мероприятия и учреждения, находящиеся в ведении местного самоуправления [6, 153].

Ежегодно на физическую культуру и спорт тратится 45-50 миллиардов рублей федерального бюджета. Общий объем расходов бюджетной системы на физическую культуру и спорт достигает около 180 миллиардов рублей. Это четверть всего бюджета спортивной отрасли. Развитие физической культуры и массового спорта входит в компетенцию муниципалитетов и других ведомств.

Итак, одним из путей решения проблемы может стать создание централизованной системы контроля состояния, использования и загрузки спортивных объектов независимо от ведомственной принадлежности. Также необходимо организовать целевое финансирование для устранения недостатков спортивного объекта. Предполагается, что такое финансирование будет более эффективным, чем вложение средств в расширение количества спортивных объектов. Необходима также организация эффективного использования имеющихся ресурсов.

Литература

1. Бобровский Е.А. Кадровая политика в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации [Текст] / Карельский научный журнал. – 2017. – № 4 (21). – С. 315–318. **2. Калашникова Т.В.** Экономика Российского спорта: вызовы и противоречия [Текст] / Т.В. Калашникова, Т.С. Селевич, И.В. Краковецкая, Н.Н. Ильшева, Н.Е. Данилова // Теория

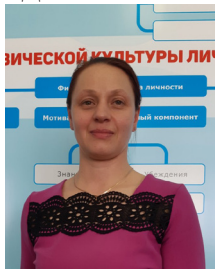
и практика физической культуры. - 2015. - №8. – С. 43-45. **3. Перькова Е.Ю.** Развитие физической культуры и спорта в федеральных округах России [Текст] / Азимут научных исследований: экономика и управление. – 2018. – № 4 (25). – С. 233–236. **4. Разживин О.А.** Экономика и спортивный бизнес [Текст] / О.А. Разживин, С.В. Хусаинова, Р.Х. Бекмансуров // Казанский педагогический журнал. – 2013. – №6. – С. 157-160. **5. Соломченко М.А.** Экономика физической культуры и спорта / [Электронный ресурс]: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ) учебно-методическое пособие - Орел. – 2014. –125 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33455.html>. **6. Финогеева О.Б.** Анализ структуры и динамики расходов РФ на финансирование спорта [Текст] // Известия Санкт-Петербургского Государственного Экономического университета. – 2017. – №3. – С.153–157.

Zubareva T.V., Dolzhikova Kh.V., Zheleznova N.E.

RUSSIAN SPORTS ECONOMIC COMPONENT: CHALLENGES AND CONTRADICTIONS

The article considers that the development of sports is a factor in the country's competitiveness. Currently, there is a need to search for new forms and methods of propaganda and popularization of physical culture and sports, creating a unified sports information space. The main problems in the sports sector were identified: a different approach to the construction of sports facilities; the creation of low-budget sports facilities; development of a high-quality modern material and technical base in educational institutions; training qualified personnel and involving large and medium-sized businesses in the construction and operation of sports facilities.

Key words: *physical culture, sports, development of sports, economics of physical education, sports facilities.*



Игнатова Татьяна Алексеевна,

старший преподаватель
кафедры физического воспитания
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Владимира Даля»
г. Луганск, ЛНР
fisvos1962@mail.ru

СТЕПЕНЬ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Осуществлен анализ существующих представлений о здоровье человека. Приведены взгляды различных авторов на понятие «здоровье». Выделены теоретические подходы к изучению здоровья и формированию здорового образа жизни студентов. Определены основные факторы, влияющие на здоровый образ жизни в студенческой среде. Представлены результаты опроса студентов, которые позволили выявить степень их информированности о здоровье.

Ключевые слова: студент, здоровье, фактор, подход, здоровый образ жизни.

Кардинальные изменения, происходящие сегодня во всех сферах жизнедеятельности общества, выдвигают новые задачи, требуют новых подходов к воспитанию и социализации студентов. Анализ состояния здоровья студентов по данным целого ряда ученых свидетельствует о ежегодном ухудшении здоровья студентов, прежде всего, вследствие курения, употребления алкогольных напитков, наркотических и других психотропных веществ. Количество выпускников школ, которые являются практически здоровыми, составляет всего 5-15%, т. е. здоровье студентов имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. На сегодняшний момент существующая ситуация превратилась в настоящую проблему, поскольку почти 90% молодежи имеют отклонения в состоянии здоровья, а более 50% – неудовлетворительный уровень физической подготовленности. Это связано с рядом внешних

и внутренних факторов (ухудшением экологического состояния окружающей среды, увеличением различных зависимостей, повышением уровня умственных и психических нагрузок, уменьшением физической активности, несоблюдением основных принципов здорового образа жизни и др.).

Здоровье студентов имеет важное значение как для нашего времени, так и для будущего. Кроме того, студенты – это будущие отцы и матери, поэтому они несут потенциал здоровья будущих поколений. В связи с этим укрепление и улучшение состояния здоровья студентов является важнейшей задачей для нашего времени.

Анализ литературных источников показал, что отношение человека к своему здоровью находится в прямой зависимости от уровня знаний об особенностях строения и физиологии его организма.

В своих работах многие исследователи характеризовали здоровье как показатель всестороннего развития человека (Н.И. Пирогов, П.Ф. Лесгафт, К.Д. Ушинский, П.И. Калью, С.В. Алексеев, Н.В. Вартапетова и др.).

Н.И. Пирогов в своих педагогических сочинениях неоднократно отстаивал идею самосовершенствования человека и убеждал, что именно физические упражнения должны стать неперенным элементом повседневной деятельности людей: «Для цели гигиенической нужно, чтобы весь образ жизни был изменен и приурочен к упражнениям» [5].

О влиянии здорового образа жизни на процесс гармоничного развития личности говорил К. Д. Ушинский, утверждая, что воспитание основ здорового образа жизни «как ничто другое может далеко расширить пределы человеческих сил: физических, умственных, нравственных» [6].

П.И. Калью рассмотрел большое количество определений понятия «здоровье», сформулированных отечественными и зарубежными учеными различных отраслей науки в разные времена. Проведенный им анализ, позволил выделить наиболее типичные и характерные признаки, существенные элементы определения данного понятия. Обобщая выводы автора, можно выделить следующие подходы к пониманию понятия «здоровье» [3].

Здоровье понимается как нормальное функционирование организма на всех уровнях его организации: органов, гистологических, клеточных и генетических структур; нормальное протекание физиологических и биохимических процессов, что способствует индивидуальному выживанию и восстановлению. При данном подходе нормальное функционирование

организма является одним из основных элементов понятия «здоровье». Для всех характеристик человеческого организма (анатомических, физиологических, биохимических) рассчитывают среднестатистические показатели нормы. Организм считается здоровым, если показатели его функций не отклоняются от установленного среднего (нормального) состояния. Колебания в пределах верхней и нижней границы нормы оцениваются как допустимые. Соответственно, отклонение от нормы, нарушающее структуру органа или ослабляющее его функционирование, можно рассматривать как развитие болезни.

С.В. Алексеев определяет здоровье как фундаментальную способность к активному улучшению собственных свойств через улучшение свойств окружающей среды, к устойчивому гармоничному развитию для обеспечения высокого качества жизни [1]. Показателями качества жизни являются показатели жизнедеятельности человека (физическое и психическое благополучие). Качество жизни – это одновременно и цель, и результат деятельности человека.

Н.В. Вартапетова утверждает, что «здоровье является понятием многогранным и динамичным, своего рода результатом физических, психических и социальных способностей человека функционировать как уникальный индивид в окружающих условиях» [2].

П.Ф. Лесгафт пропагандировал компоненты здорового образа жизни, разумное применение гигиенических мер, предупреждающих отклонения от нормального хода развития личности, правильное составление распорядка занятий и их постановку, разъяснение учащимся профилактических процедур. Он отмечал, что «метод физического образования так же, как и умственного, не должен в любом отношении снижать деятельность молодого организма и ослаблять ее – напротив, он непременно должен способствовать правильному развитию молодого человека и его здоровью» [4].

В ряде педагогических трудов П.Ф. Лесгафт и Н.И. Пирогов указывали на взаимосвязь образа жизни и здоровья человека, что является своеобразным правилом для воспитания молодого поколения.

Таким образом, произошло накопление материала о здоровье и здоровом образе жизни человека в разных научных сферах: философии, социологии, медицине, психологии, биологии, физической культуре.

На основе проведенного теоретического анализа можно сделать вывод, что здоровье – это интегральная категория, включающая в себя разные взаимосвязанные компоненты.

С целью выяснения уровня знаний современных студентов о здоровье и здоровом образе жизни нами был проведен опрос. В опросе приняли участие 790 студентов I-III курсов Луганского национального университета имени Владимира Даля. Для интерпретации ответов на вопрос: «Как бы вы определили несколькими словами содержание понятия «здоровье»?» применяли процедуру контент-анализа. При анализе определений понятия «здоровье», полученных в процессе опроса, в качестве смысловых единиц содержания рассматривали существенные признаки здоровья, а также определяли частоту их встречаемости (процент от общего количества исследуемых). Как показали полученные результаты, чаще всего встречались следующие характеристики здоровья, которые отражают отношение исследуемых к нему (табл.).

Таблица

Результаты контент-анализа определений понятия «здоровье» в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах

Вопрос	Варианты ответов	Количество ответов			
		ЭГ (398 чел.)		КГ (392 чел.)	
		человек	%	человек	%
Как бы вы определили несколькими словами содержание понятия «здоровье»?	Хорошее самочувствие (ощущение комфорта, благополучия, спокойствия, уверенности)	145	36,4	137	34,9
	Когда оно у человека есть, его не замечаешь	81	20,3	82	20,9
	Отсутствие болезненных ощущений (ничего не болит)	68	17,0	64	16,3
	Гармония физического и психического	43	10,8	45	11,5
	Гарантия (залог, ключ к успеху во всех делах)	21	5,2	23	5,9
	Это жизнь (полная и активная), вкус к жизни	15	3,8	17	4,3
	Основа (базис) всего в жизни и деятельности человека	10	2,5	12	3,0
	Когда не задумываешься, что это такое	9	2,2	7	1,8
	Радость, счастье	6	1,8	5	1,4

В результате обобщения данных контент-анализа было определено следующее:

– значительное количество опрошенных (36,4% в ЭГ и 34,9% в КГ) определяют здоровье как состояние, характеризующееся хорошим самочувствием и настроением (например, «здоровье – это спокойствие и уверенность в завтрашнем дне», «здоровье – это бодрость и хорошее настроение»);

– здоровье определяют как то, что не нужно осмысливать и о чем не нужно заботиться, пока не появятся симптомы ухудшения (например, «здоровье – это такое состояние организма, при котором не замечаешь его наличия» (20,3% в ЭГ и 20,9% в КГ) или «хорошее здоровье – это состояние, когда можно не думать о болезни, поскольку организм не напоминает о проблемах»;

– здоровье характеризуют как отсутствие болезненных ощущений, болезней и боли (17% в ЭГ и 16,3% в КГ). Например, «здоровье – это отсутствие болезней и страха перед ними», «здоровье – это когда ничего не болит»;

– важной характеристикой здоровья опрошенные считают гармоничное сочетание психического (нравственного) и физического в человеке (10,8% в ЭГ и 11,5% в КГ). Например, «здоровье – это физическое и духовное благополучие или «гармония тела и духа» и др.);

– здоровье рассматривается как необходимое условие для достижения успеха в различных сферах деятельности; 5,2% в ЭГ и 5,9% в КГ определили здоровье как «возможность быть активным и жить комфортно», 2,5% опрошенных ЭГ и 3% КГ считают, что «здоровье – это ключ к успеху во всем»);

– лишь незначительное количество опрошенных (1,8% в ЭГ и 1,4% в КГ) связывают здоровье с положительными эмоциями и переживаниями (счастьем, радостью).

Для выяснения надежности анкетных данных нами было проведено ретестирование на той же выборке респондентов через две недели после первого анкетирования. Рассчитанный коэффициент корреляции Пирсона равен $r = 0,94$ (при $p < 0,01$), что свидетельствует о высокой надежности анкетных данных.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что среди опрошенных нами студентов преобладает отношение к здоровью как к состоянию организма, которое характеризуется хорошим самочувствием, отсутствием болезненных состояний (болезней, боли); о нем можно

не беспокоиться, пока не появятся определенные симптомы. То есть у студентов имеет место пассивная позиция в отношении собственного (индивидуального) здоровья и отсутствует выраженная мотивация к его укреплению.

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. **Вартапетова Н.В.** Современная концепция укрепления здоровья подростков / Н.В. Вартапетова // Образование в области здоровья и укрепление здоровья среди детей, подростков и молодежи в России: материалы Всерос. форума по политике в области общественного здоровья 1 октября 1997 -30 августа 1998 г. / под ред. А.К. Демина и И.А. Деминой (Российская ассоциация общественного здоровья). – М., 1999. – С. 155–162.
3. **Калью П.И.** Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация / П.И. Калью. – М., 1988. – 320 с.
4. **Лесгафт П.Ф.** Семейное воспитание ребенка и его значение: научно-популярное издание / П.Ф. Лесгафт. – М.: Директ-Медиа, 2014. – 169 с.
5. **Пирогов Н.И.** Вопросы жизни / Н.И. Пирогов // Антропология педагогической мысли России второй половины XIX – начала XX века. – М.: Педагогика, 1990. – 608 с.
6. **Ушинский К.Д.** Педагогическая антропология. В 2 т. – Т. 1. / К. Д. Ушинский. – М.: изд-во Юрайт, 2017. – 459 с.

T. Ignatova.

STUDENT'S AWARENESS ABOUT THEIR HEALTH AS ONE OF THE FACTORS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE.

The analysis of existing ideas about human health is carried out. The views of various authors on the concept of "health" are given. Theoretical approaches to the study of health and the formation of a healthy lifestyle of students are highlighted. The main factors affecting a healthy lifestyle in the student environment are identified. The results of a survey of students are presented, which made it possible to identify the degree of their health awareness.

Key words: student, health, factor, approach, healthy lifestyle.

УДК 796:[613.955:371.7]



Изотова (Шикота) Инга Игоревна
зав. кафедрой физической культуры
и спорта, канд. пед. наук, доцент
Байкальский государственный
университет
г. Иркутск, Россия



Чмаркова Елена Гиравьевна
старший преподаватель кафедры
физической культуры и спорта,
Байкальский государственный
университет
г. Иркутск, Россия



Глазова Екатерина Владимировна
преподаватель кафедры
общеобразовательных дисциплин
Байкальский государственный
университет
г. Иркутск, Россия



Тигунцев Сергей Александрович
старший преподаватель
кафедры физического воспитания.
Иркутский государственный
медицинский университет
г. Иркутск, Россия

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ Г. ИРКУТСКА ПО ДАННЫМ МОНИТОРИНГА

В статье обозначаются проблемы современного состояния физического здоровья учащихся школ. Показатели физического развития подрастающего поколения рассматриваются в качестве одной из основных социально-педагогических задач. Предлагаются пути решения проблемы методом введения в учебную программу элементов легкой атлетики как дополнения к основным занятиям физкультурой.

Ключевые слова: *школьники, физическое здоровье, физическая культура, спорт, мониторинг.*

Важнейшим показателем качества жизни населения является физическое здоровье. Но, каждый год актуальность проблемы сохранения здоровья подрастающего поколения страны только возрастает [1, с.43].

Уровень здоровья учащихся является одним из основных показателей на протяжении всего периода обучения в школе. Так же у современных школьников наблюдается значительные нарушения в состоянии здоровья и параметров физического развития. В государственном образовании практически отсутствует система постоянного мониторинга физического развития детей школьного возраста. [2, с. 6-7].

Для укрепления здоровья школьников особую роль играет применение дифференцированного режима двигательной активности, а так же физических упражнений направленных на профилактику различных заболеваний и оздоровительных физических упражнений, которые бы удовлетворяли требованиям учебного процесса и соответствовали закономерностям развития физических качеств учащихся. Основной формой физического воспитания в школе являются уроки физкультуры по типовым учебным программам, которые не покрывают дефицита двигательной активности обучающихся.

Занятия спортом в качестве органичной составляющей программы оказывают положительное влияние на уровень физического развития и физической подготовленности школьников, являются эффективным средством развития основных функций и структур организма.

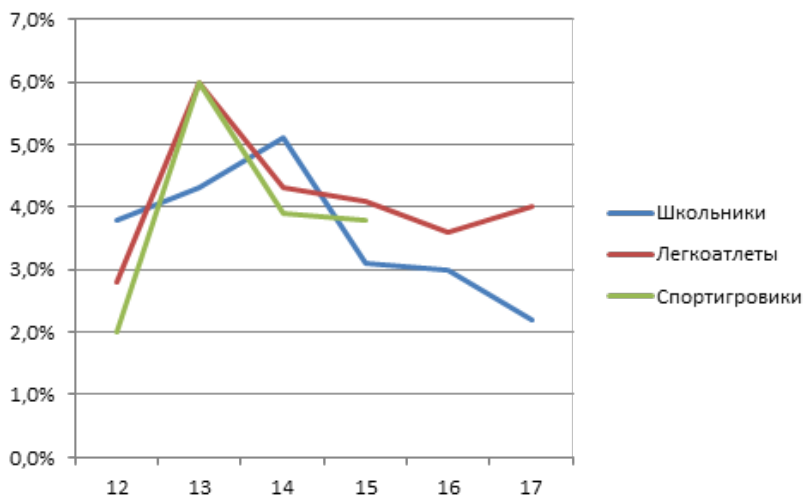
Наиболее доступным видом двигательной активности в условиях средней школы является занятия легкой атлетикой. Это способствует более быстрому развитию и совершенствованию функциональных возможностей организма детей школьного возраста, что особенно важно в период их роста.

Также, одним из перспективных направлений организации работы по укреплению здоровья школьников является мониторинг их фи-

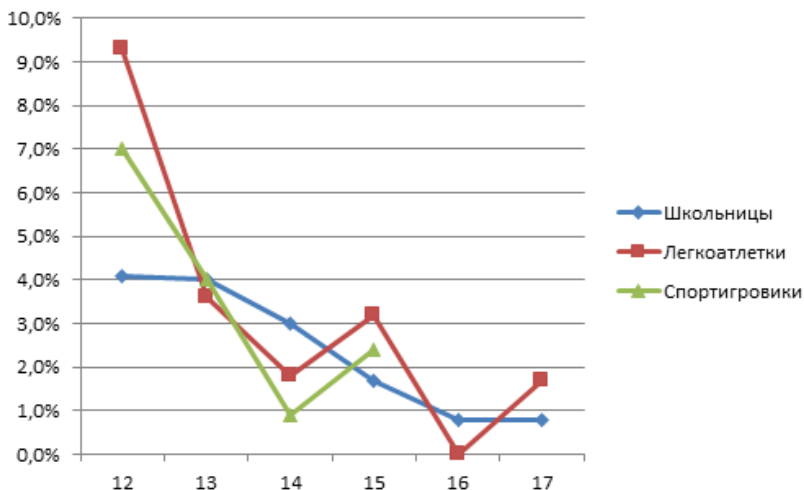
зического развития. Система мониторинга позволяет проводить анализ, оценку и прогноз физического здоровья обучающихся.

Исследование физического развития проводилось 3 года в трех группах. 1 группа - 3960 обучающихся 11-17 лет, не занимающихся спортом, 2 группа - 96 учащихся дополнительно занимающихся легкой атлетикой и 3 группа - 109 человек занимались спортивными играми (волейбол, баскетбол). Спортигровики занимались по количеству часов одинаково с легкоатлетами (2 часа в неделю по школьной программе + 6 часов в неделю по программам спортивной подготовки ДЮСШ).

Цель исследования – изучить начальное физическое развитие школьников 11-17 лет, экспериментальным путем проверить эффективность организационно-педагогических условий укрепления физического развития учащихся школ посредством дополнительного занятия спортивными играми и легкой атлетикой.



А) Школьники



Б) Школьницы

Рис. 1

Так, возрастная динамика прироста антропометрических показателей у легкоатлетов и игроков практически повторяет их изменения у школьников, не занимающихся спортом, но она более выражена и занимает большой отрезок времени. При изучении изменений роста выявлено, что у школьниц наиболее интенсивное его увеличение происходит в 12-14 лет, а у легкоатлеток – в 12-15, у игроков – в те же сроки, но менее интенсивно. У школьниц этот процесс протекает аналогично и наблюдается в 12-17 лет, но у легкоатлетов его относительный прирост существенно выше. Аналогичным образом, как у школьниц, так и у школьников происходят изменения и в весе (рис.1), и в окружности грудной клетки, однако интенсивность их прироста и продолжительность в разные возрастные сроки существенно не меняются. В группе легкоатлетов и игроков в возрастах 11-14 и 17 лет прирост антропометрических показателей выявляется только по итогам года тренировок.

Изменения функциональных показателей имеют свои особенности и не равнозначны для разных проб. Устойчивое превышение показателей силы правой кисти у легкоатлетов возникает к концу 1 и началу 2-3 года тренировок. У легкоатлеток устойчивый прирост значений начинается раньше-в конце 1 года занятий, а по мере нарастания стажа занятий он увеличивается до 14 лет. У ребят занимающихся спортивными играми

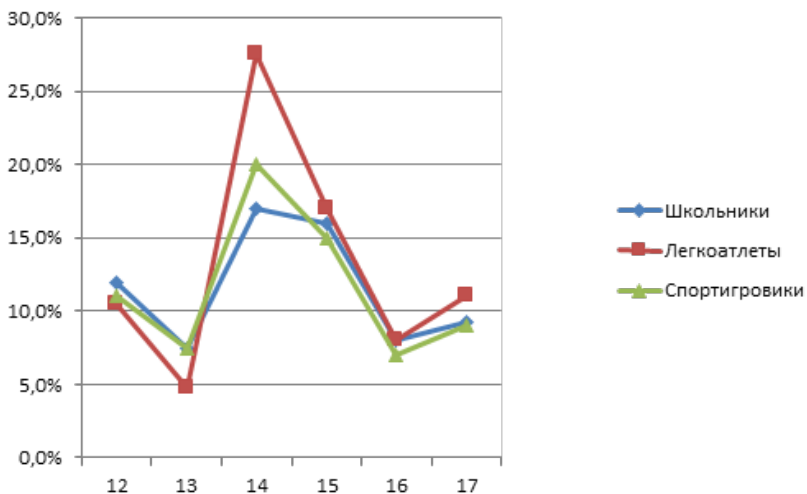
изменения функциональных показателей происходят аналогично, как и у дополнительно занимающихся легкой атлетикой, но значения приростов менее выражены.

Наиболее выраженные приросты силы мышц левой кисти у школьников отмечаются в 12-13 и 15-16 лет, а у школьников в-12-16 лет. При дополнительных занятиях легкой атлетикой увеличение значений выявлено: у легкоатлетов в 12-14 и 16 лет, у легкоатлеток – в 13-17 лет, а у спортигровиков – соответственно в 13-14 и 14-15 лет. Изучение результатов по этапам обследования показывает, что в возрасте до 14 лет прирост происходит на подготовительном этапе или по итогам годового тренировочного цикла.

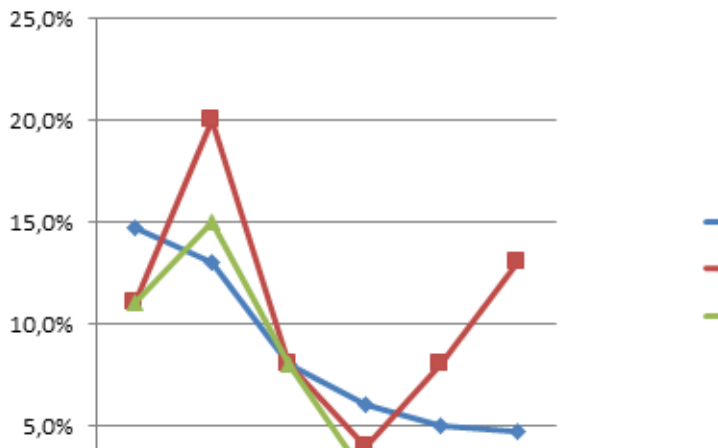
ЧСС у школьников становится реже, это наблюдается в основном в 12 и 14-15 лет, у школьниц- в 16 лет. У легкоатлетов, как и у игровиков, наиболее выраженное снижение ЧСС отмечено в 12 и в 14-15 лет, а у легкоатлеток в 13 и в 15-16 лет.

Данные дыхательных проб начинают активно изменяться по сравнению с контрольной группой, как у легкоатлетов, так и у легкоатлеток с конца 2 года тренировок, постепенно нарастая к 16 годам и достигая в это время максимальных значений. Достоверность различий с контролем у легкоатлетов как пробы Штанге, так и пробы Генче повышается только в 15-16 летнем возрасте ($p < 0,01$), а у школьниц -с 13-летнего возраста. Так, если у школьниц максимальный прирост пробы Штанге приходится на 12-13 и 16 лет, а у школьников- на 12-14 и 16-17 лет, то в экспериментальных группах выявлен более интенсивный прирост значений показателя у легкоатлеток с пиком в 14-16 лет (проба Штанге), у легкоатлетов он отмечается в 12-13 и 16-17 лет. У мальчиков, занимающихся игровыми видами спорта прирост показателей пробы Штанге приходится на 12-13 лет, а у девочек- на 12 и 15 лет. У пробы Генче максимальный прирост значений показателя в контроле у школьниц происходит в 12-14 и 16 лет, а у школьников в 12-14 и 17 лет. У легкоатлеток пик максимального прироста показателя выявлен в 12-13 и 15-17 лет, а у спортигровиков - в период с 13 до 15 лет. У легкоатлетов прирост пробы Генче выявлен в 12-13 и 16 -17 лет, а у спортигровиков- только в 12-14 лет.

Изменения ЖЕЛ у школьников характеризовались максимальным ее увеличением в 12-11% и 14-15 лет- 17% (рис.2). У школьниц он приходился на возраст 12-13 лет с пиком в 12 лет- 14,7%. У легкоатлетов максимальный прирост значений отмечался в эти же сроки (12 лет-10,0%, 14 лет-27,3%), а у легкоатлеток он происходил в 12-13 лет с пиком в 13 лет- 20,0%.



А) Школьники



Б) Школьницы

Рис.2

Делая вывод, следует отметить, что по физическому развитию школьники улучшили свои показатели в среднем на $19,7 \pm 4,0\%$, игровики (волейбол, баскетбол) - на $22,9 \pm 4,0\%$, легкоатлеты- на $33,2 \pm 6,4\%$; школьницы-на $10,3 \pm 2,2\%$, игровики-на $15,0 \pm 2,9\%$, легкоатлеты- на $25,5 \pm 5,2\%$.

Таким образом, данные результаты исследования показывают нам более выраженное положительное влияние тренировочных занятий легкой атлетикой на физическое развитие обучающихся 11-17 лет (рис.3).

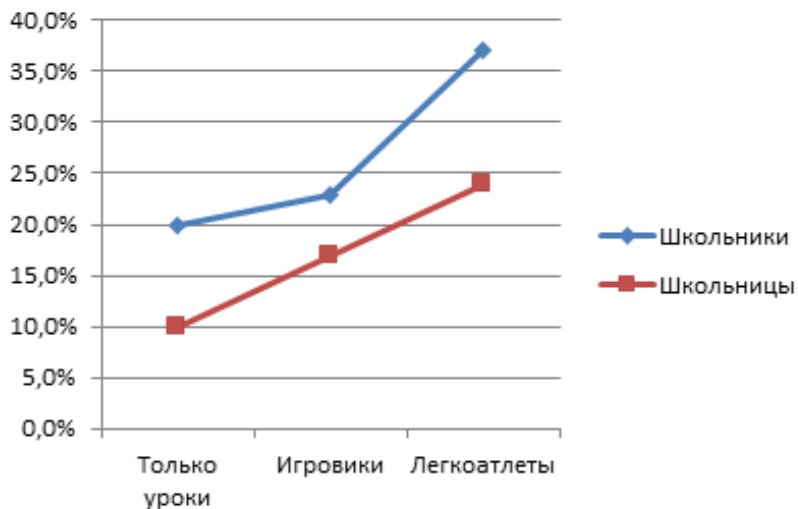


Рис.3

Литература

1. Виленская Т.И. Прогнозирование состояния здоровья детей, как основное направление деятельности восстановительной медицины/ Теория и практика физ. культуры. -2004. -№8. -С. 43
2. Мосина С.Ю., Люберцев В.Н. Система медико-педагогического мониторинга состояния здоровья учащихся //Валеологические аспекты здоровьесформирования в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы. 2006. С. 6-7.

The article outlines the problems of the current state of physical health of schoolchildren. Indicators of physical development of the younger generation are considered as one of the main social and educational tasks. There are proposed ways to solve the problem by introducing elements of athletics into the curriculum as additions to basic physical education classes.

Key words: schoolchildren, physical health, physical culture, sports, monitoring.

УДК 796:314.144



Калашникова Раиса Викторовна,
старший преподаватель кафедры физического
воспитания, отличник физической культуры и
спорта, мастер спорта СССР
ГБОУ ВПО ИГМУ «Иркутский государственный
медицинский университет»
г. Иркутск, Россия
raisa14@mail.ru

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТАЮЩЕГО НАСЕЛЕНИЯ ПРИ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ПЕРИОД ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Согласно трудовому кодексу РФ, продолжительность рабочего времени должна составлять не больше 40 часов в неделю. В данной статье были рассмотрены отличия между разными слоями населения, чей рабочий день длится по нормам рабочего времени, и чей рабочий день длится дольше положенного времени. Рассмотрены разные формы физической активности для улучшения здоровья населения.

Ключевые слова: *работа, физическая нагрузка, вредные привычки, адаптация.*

Если на протяжении всего рабочего дня заниматься только трудовой деятельностью, то не будет хватать времени на полезные занятия: регулярные физические упражнения, отдых, самообразование, занятие с детьми. Стабильную усталость ежедневно испытывают те, чей рабочий день длится дольше положенных часов. Всем известно, что занятие физкультурой улучшает общее состояние организма и положительно влияет на самочувствие человека, но не все знают, что именно изменяется в организме при физических нагрузках. В своей статье я решила рассмотреть основные изменения в организме при регулярных занятиях физкультурой. Стоит отметить, что одних физических нагрузок недостаточно. Для кардинальных изменений организма нужно также соблюдать правильный режим питания, физкультурой заниматься регулярно и достаточное время, а также необходимо соблюдать режим дня: вовремя ложиться спать,

стараться питаться и ложиться спать в одно и то же время. При неподвижном образе жизни появляется множество заболеваний. Например, заболевание связанное с мочевыделительной системой. Более совершенными становятся функции органов выделения. При некоторых заболеваниях почек лечебная физкультура просто необходима для лечения, однако важно помнить, что все должно быть согласовано с лечащим врачом.

Определим, какие отличия у людей с нормальной продолжительностью рабочего дня, и которые работают сверх нормы. Согласно трудовому кодексу Российской Федерации основная части населения продолжительность рабочего времени составляет не более 40 часов в неделю, это (при пятидневной рабочей неделе) [1]. Но как показывает практика, продолжительность рабочего дня гражданина Российской Федерации чаще всего составляет в среднем 10 часов. Если взять в расчет среднее время на естественные биологические процессы: сон, прием пищи и туалет, то свободными останутся всего 4 часа.

Для того чтобы выяснить продолжительность рабочего времени было проведено анкетирование среди работающего населения г. Иркутска. В анкетировании приняло участие более 100 человек, и возраст участников составлял от 25 до 35 лет. В анкету входили следующие вопросы:

1. Как вы себя чувствуете после рабочего дня? Были получены следующие результаты (Рис. 1).

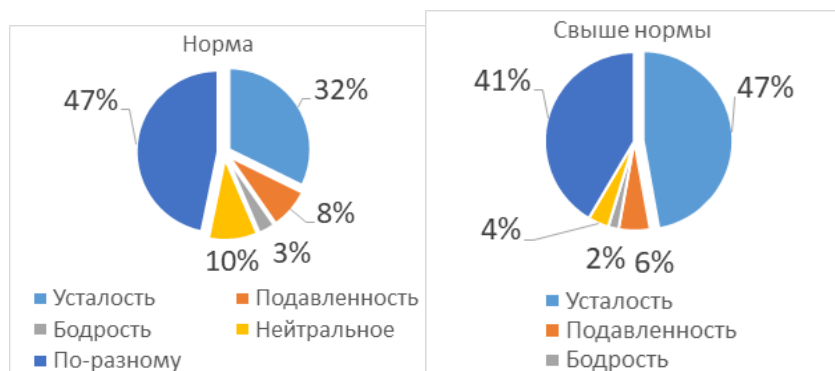


Рис. 1. Состояние людей, длительность рабочего дня которых находится в пределах нормы и людей, чей рабочий день свыше нормы

2. Какая продолжительность ваших занятий физической культурой? По результатам анкеты были получены следующие результаты (Рис. 2).

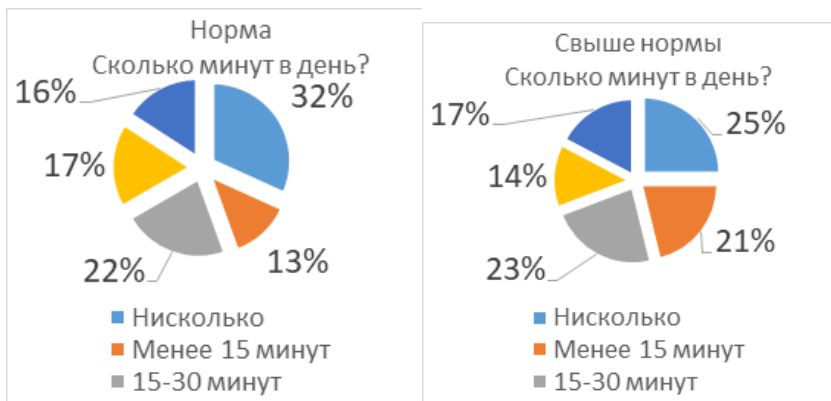


Рис. 2. Сколько длится занятие физической культурой в день у людей, длительность рабочего дня которых находится в пределах нормы и людей, чей рабочий день свыше нормы

3. Чувствуете ли вы себя лучше после занятия физической культурой? Были получены следующие результаты (Рис. 3).

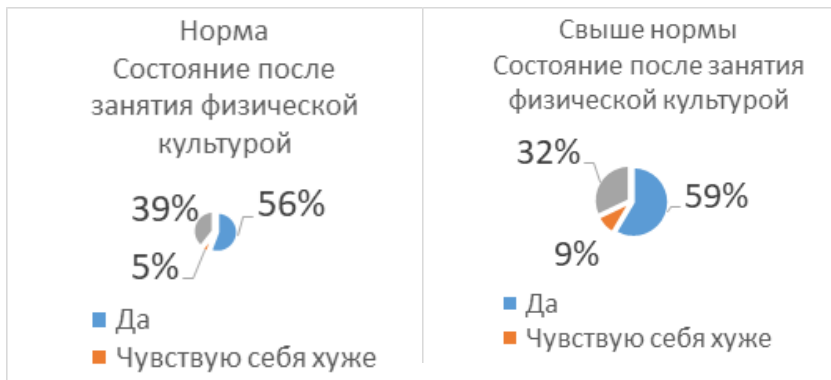


Рис. 3. Как себя чувствуют после занятия физической культурой люди, длительность рабочего дня которых находится в пределах нормы и люди, чей рабочий день свыше нормы

Чувствуют улучшения все, потому что регулярные занятия физкультурой воздействуют на организм по типу положительной обратной связи (воздействия приводят к большему отклонению от первоначального значения): усиливают обмен веществ, увеличивают мышечную массу, способствуют воспитанию воли и совершенствуют адаптацию организма. Также ускоряется регенерация поврежденных тканей и поддерживается гомеостаз. Физкультура также необходима для приведения организма в норму, для укрепления связок и сухожилий, развития силы, скорости и ловкости. Снижается уровень общего холестерина в крови и артериальное давление. Люди пожилого возраста после продолжительных тренировок чувствуют облегчение состояния, легкость, повышение выносливости; старение организма замедляется.

4. Какие у вас вредные привычки? Были получены следующие результаты (Рис. 4).

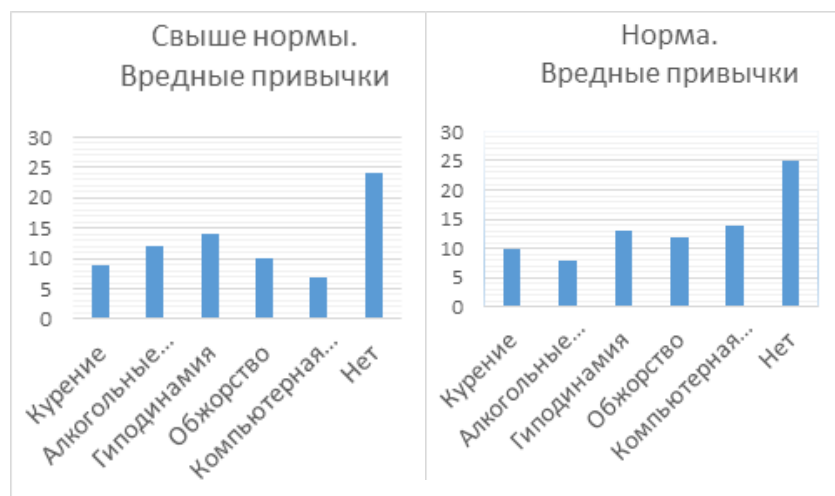


Рис. 4. Какие вредные привычки есть у людей, длительность рабочего дня которых находится в пределах нормы и людей, чей рабочий день свыше нормы

5. Какие вредные привычки по длительности времени? Были получены следующие результаты (Рис. 5).

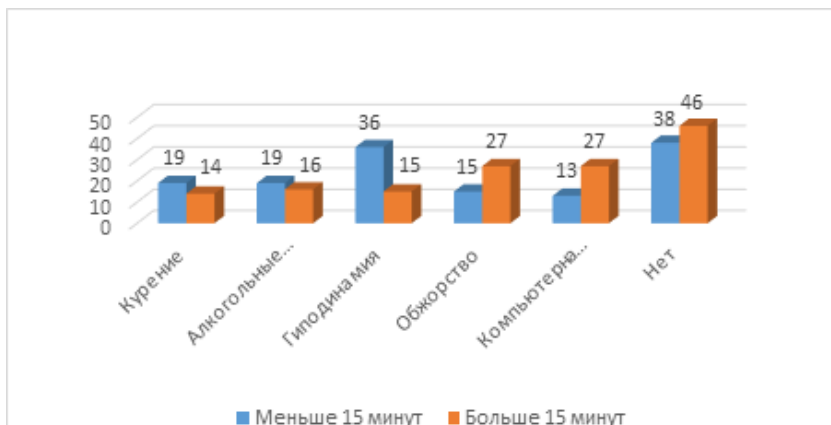


Рис. 5. Какие вредные привычки есть у людей, которые ежедневно занимаются физкультурой меньше 15 минут и больше 15 минут

Доказано что влияние вредных привычек на здоровье человека очень велико. Например, от чрезмерного питания страдает желудочно-кишечный тракт. Согласно проведенным исследованиям кратковременные физические нагрузки могут увеличивать скорость метаболизма в 20 раз [5]. Улучшается перистальтика желудка и кишечника, повышается их секреторная функция, укрепляется мускулатура передней стенки живота, играющая большую роль в работе кишечника.

Компьютерная активность плохо влияет на сексуальную активность. У тренированных мужчин увеличивается количество тестостерона, что влияет на сексуальное поведение. Также тренировки хорошо влияют на девушек: у тренированных девушек легче проходят менструации и роды (но не стоит переусердствовать, т.к. есть сведения, что среди профессиональных спортсменок встречается большее количество болезней, связанных с половой системой).

6. Как часто Вы болеете? Были получены следующие результаты (Рис. 6).

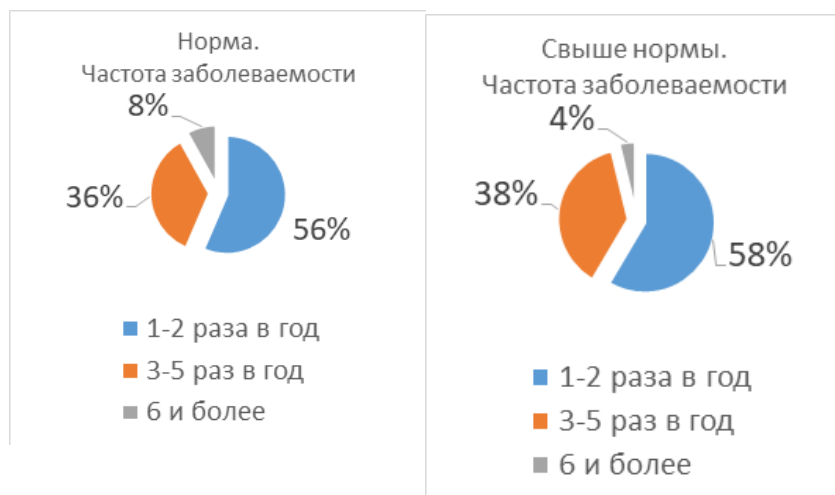


Рис. 6. Частота заболеваемости у людей, длительность рабочего дня которых находится в пределах нормы и людей, чей рабочий день свыше нормы

Влияние физической культуры на иммунную систему. При регулярных занятиях спортом, а также благодаря закаливанию, у человека усиливается естественный иммунитет, повышается тонус организма. Увеличивается количество лимфоцитов, что повышает устойчивость организма к инфекциям и общую сопротивляемость. Таким образом, регулярные занятия спортом не только увеличивают мышечную массу, но также благоприятно влияют на все системы органов. Из этого можно сделать вывод, что это полезно во всех отношениях для людей абсолютно любой возрастной группы: гармоничное развитие организма, поддержание его в норме, реабилитация после заболевания, вплоть до продления продолжительности жизни.

Положительное влияние физической культуры оказывает на дыхательную систему. Людям, которые курят следует заниматься физической культурой, **потому что** регулярные упражнения позволяют овладеть навыками рационального дыхания, что увеличивает устойчивость к действию гипоксии и сохраняет общую работоспособность. Также улучшаются функциональные возможности органов дыхания, повышается устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы, увеличивается легочная вентиляция, что способствует увеличению объема легких. При каких-либо заболеваниях, связанных с сердцем, занятия

физкультурой могут облегчить течение болезни, повысить функциональную активность миокарда и ускорить метаболизм в тканях. Усиливается кровообращение органов и тканей, увеличивается мощность миокарда, вследствие чего у тренированных людей может быть тахикардия, что является хорошим признаком. Увеличивается количество эритроцитов, что улучшает насыщение кислородом тканей.

Выводы: Проведенное анкетирование можно сделать следующие выводы:

1) Стабильную усталость в основном испытывают те, чей рабочий день продолжается дольше положенного времени.

2) Не занимающихся физической активностью больше в группе с нормальной продолжительностью рабочего дня.

3) Чаще чувствуют себя хуже после физической нагрузки люди с ненормированным рабочим днем.

4) Страдающих алкоголизмом и гиподинамией, больше в группе с ненормированной продолжительностью рабочего дня, а страдающих компьютерной зависимостью – с нормальной.

5) Гиподинамией чаще страдают те, у кого ежедневные физические нагрузки длятся меньше 15 минут, компьютерной зависимостью - у кого физические нагрузки длятся больше 15 минут.

6) Более болеют в основном люди с нормированным графиком.

По проведенному исследованию можно с уверенностью сказать, что продолжительность рабочего дня действительно влияет на многие сферы жизни человека, в том числе и длительность занятий физической активностью. Согласно результатам исследования, больше по времени физкультурой занимаются как раз те люди, чей рабочий день длится выше положенного времени. Есть несколько предположений, объясняющих данное явление:

После продолжительного трудового дня возникает желание отвлечься, снять напряжение, сменить вид деятельности, а ежедневная физическая нагрузка как раз помогает этого достичь.

Чтобы выдержать долгий трудовой день, нужно для этого прилагать много физических сил. Для этого как раз желательно заниматься регулярно физкультурой. Для профилактики многих заболеваний необходимо делать перерывы, заниматься физической культурой: тренировать мышцы, больше двигаться.

Это не означает, что для того, чтобы быть здоровым, нужно искать работу с малым продолжительностью трудовой недели просто необхо-

димо понимать, что необходимо более ответственно относиться к своему здоровью в связи с риском развития многих патологических состояний.

Литература

1. Воробьева Т.И. Влияние спорта на организм человека / Т.И. Воробьева, А.- Тюменский индустриальный университет, 2004. – 58с. **2. Ергунова А.В.** Влияние массового и профессионального спорта на организм человека 18-20 лет / А.В.Ергунова, С.А. Ярушин // ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет». – 2004. – С. 45-57. **3. Кукушкин Г.И.** Советская система физического воспитания // Г.И. Кукушкин. – М.: «Физкультура и спорт», 2005. – 558 с. **4. Трудовой кодекс** Российской Федерации

Kalashnikova R.V.

ANALYSIS HEALTH WORKING POPULATION WITH REGULAR PHYSICAL CULTURE IN THE PERIOD OF WORK

According to the Russian Labor Code, working hours should be no more than 40 hours per week. This article looked at the differences between different segments of the population, whose working day lasts according to working hours, and whose working day lasts longer than the due time. Different forms of physical activity to improve the health of the population are considered.

Keywords: work, physical activity, bad habits, adaptation.

УДК 796



Клепцова Татьяна Николаевна

доцент кафедры физического воспитания
Сибирского государственного университета
науки и технологий имени академика

М.Ф. Решетнева

г. Красноярск, Россия

tanya-fi@mail.ru

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Спортивные игры выступают как эффективное средство всестороннего физического развития учащихся. Разнообразные движения и

действия учащихся во время игры эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ. Во время игр формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях. Все это положительно сказывается на физическом развитии и отношении к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивные игры, единоборства, физическое развитие, физические качества

В настоящее время невозможно не признать важнейшей роли образа жизни человека в сохранении и укреплении здоровья, где ведущее место занимает физическая культура. В возрастном развитии человека очень важная роль принадлежит физическому воспитанию. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укрепления здоровья, но и формирования духовных качеств личности.

Оздоровительные силы природы являются эффективными средствами физического воспитания. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека, развитию его личностных качеств – силы воли, упорства, решимости.

Актуальность исследования заключается в том, что физическое воспитание – это процесс обучения, который направлен на то, чтобы сохранить и укрепить здоровья в ходе двигательной активности. Цель этого процесса состоит в оптимизации физических качеств и личностной культуры человека для реализации заложенного в нем потенциала, а также прививания здорового образа жизни в целом.

Оздоровительные силы природы используются в процессе физического воспитания в двух направлениях:

- как сопутствующие условия (занятия на открытом воздухе), усиливающие воздействие физических упражнений;
- при организации специальных дозированных процедур (сеансы закаливания, воздушные, солнечные и водные ванны).

Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды [1].

Особую значимость при формировании гармонично развитой личности приобретает физическое воспитание. Оно позволяет укреплять

телесное здоровье, а также духовные качества подрастающего человека.

В XXI в. система образования является главным источником воспроизводства и повышения интеллектуального потенциала общества. Сейчас образование является одним из основных факторов экономического, социального и духовного развития общества. Воспитательные функции физической культуры и спорта проявляются через формирование таких способностей, умений и навыков, интересов и потребностей, ценностных ориентаций, знаний, эмоциональных реакций, элементов культуры, которые характеризуют гармонично развитую личность.

По мнению многих ученых, физическая культура и спорт призваны содействовать укреплению здоровья, формированию навыков и умений, позволяющих развивать способности к другим предметам и наукам, помогающим ориентироваться в жизненных ситуациях и способствующим овладению избранной специальности. Несомненно, что свои функции физическое воспитание раскрывает полностью только при целенаправленном педагогическом подходе. Исследователями в данной области выделяются следующие задачи физического воспитания:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; – познание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей [4].

Физическое воспитание и развитие становится возможным лишь при систематическом воздействии на организм человека. Выполняемые при этом упражнения могут быть максимально успешными лишь тогда, когда вся система способов и средств (методика) будет находиться в пол-

ном соответствии с основными правилами и закономерностями данного направления педагогического процесса.

Существующие закономерности и правила называют принципами физического воспитания. Их знание, а также соблюдение позволяет человеку овладеть конкретным двигательным навыком. При этом у него развивается определенное физическое качество. Это может быть гибкость, выносливость, сила и т.д. И напротив. Пробел в знаниях принципов и методики физического воспитания или же их неумелое применение значительно тормозят успехи в обучении движения. При этом значительно затрудняется формирование столь необходимых двигательных качеств.

Среди специфических методов находятся те, которые рекомендуют строго регламентировать выполняемые упражнения. Среди них игровой и соревновательный. Сущность подобных методов заключается в том, что они предусматривают выполнение всех физических упражнений только в строго заданном виде с точно обусловленной нагрузкой. Проведение подобных занятий имеет большие педагогические возможности. Ведь в таком случае:

- нагрузка строго регламентируется по своей интенсивности и объему, что позволяет варьировать ее динамику и применять в зависимости от психофизического состояния воспитанников;
- имеется возможность точного дозирования интервалов отдыха, который устраивается в перерыве тренировочного процесса и позволяет избежать перенапряжения функциональных систем организма;
- избирательно воспитываются физические качества;
- эффективно осваивается техника движений [3].

Среди большого разнообразия средств физического воспитания, используемых в целях гармонического развития современного человека, одно из ведущих мест занимают игры, и в особенности игры спортивные. Они относятся к числу самых распространенных и любимых видов физических упражнений у людей всего мира.

Спортивные игры – особый вид спорта, который включает в себя большое количество игр, каждая из которых является самостоятельным видом спорта. На сегодняшний день известно около 100 игр, в которых регулярно проводятся спортивные состязания. Самые популярные из них включены в программу Олимпийских игр. Уже на первых Олимпийских играх разыгрывался титул олимпийских чемпионов по теннису и гольфу. Популярность спортивных игр объясняется рядом причин. Подавляющее большинство игр исключительно доступны. Они не требуют дорогосто-

ящего оборудования, каких-то специальных мест для тренировок, а главное – нет необходимости в длительной предварительной подготовке для участия в соревнованиях.

Игры отличаются особой привлекательностью. Для победы здесь мало одного физического превосходства. Победителем становится тот, кто проявит более высокий интеллект и сумеет найти путь к успеху не только при равенстве сил, но и при преимуществе соперника.

Игры особенно привлекательны. Победа здесь - это не физическое превосходство. Побеждает тот, кто проявит более высокий интеллект и сможет найти путь к успеху не только при равенстве сил, но и при преимуществе противника.

Игровые соревнования – это великолепное спортивное зрелище. Высокая интенсивность страстей, непредсказуемость результата, крайнее напряжение и мастерство, доставляют удовольствие тем, кто следит за соревнованиями на площадке. Наибольшее количество зрителей, посещающих стадион, приходится на соревнования по различным видам спорта [1].

Популярность игр также обусловлена тем, что они являются исключительными по глубине и разнообразию воздействия средствами общей физической подготовки, с помощью которых прекрасно улучшаются скорость, ловкость, сила, выносливость, обучаются таким жизненно важным навыкам, как бег, прыжки, метание.

Двигательные навыки занимающихся спортивными играми отличаются большой подвижностью, динамичностью. Играющие должны уметь выполнять точные передачи, удары по воротам, броски мяча в корзину и т. п. различными способами и в самых разнообразных условиях.

Важной особенностью спортивных игр являются сложные коллективные тактические действия. Большинство видов спортивных игр — командные, и успех в соревнованиях во многом зависит от слаженности действий всех участников. Осложняет взаимодействие то, что в игре нет заранее определенной последовательности выполнения игровых приемов и постоянного ритма. В каждой ситуации действия отдельных игроков команды различны, но они должны быть взаимообусловлены и направлены на решение общей задачи. От спортсменов требуется максимум инициативы, творчества и смелости, чтобы согласовывать свои действия с партнерами и добиваться успеха.

Огромное значение в коллективной игре имеет взаимопомощь. Своевременная и правильная помощь партнеру – важный фактор для дости-

жения победы над соперником. Помогая друг другу как в нападении, так и в защите, игрокам необходимо стремиться создавать постоянное численное преимущество.

Рамки деятельности в игре ограничены соответствующими правилами, за нарушение которых положены определенные наказания. Спортсмены должны не только определять, какой технический прием или какое тактическое действие нужно использовать в данный момент, но и оценивать его с позиций правил игры.

Таким образом, спортивные игры способствуют воспитанию целого ряда положительных навыков и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к своим партнерам и соперникам, сознательную дисциплину, активность, чувство ответственности и т. п [2].

Однако, несмотря на все положительные особенности спортивных игр как метода физического воспитания, в учебных заведениях до сих пор не выработан единый подход к организации таких занятий. В некоторых учебных заведениях в отведенное на обучение спортивным играм время стремятся познакомить обучающихся с основами игры для последующего их участия в массовых соревнованиях, в других – изучение элементов спортивных игр используется для повышения физической подготовленности.

Также, говоря об использовании спортивных игр для физического воспитания, необходимо отметить различия в подходах в зависимости от года обучения. Практика показала, что на первых двух курсах лучше проводить общеразвивающие и подводящие упражнения, а также разучивать простейшие игровые комбинации. На старших курсах целесообразно проведение упражнений для выработки прыгучести, скорости, быстроты, силы, выносливости и других качеств; отводить большую часть времени на совершенствование техники и тактики игры, морально-волевых качеств.

Средством физического воспитания могут послужить боевые искусства. Основными мотивами, оказавшими влияние на привлечение молодежи к занятиям боевыми искусствами, являются: нравственное и физическое совершенствование, возможность научиться защищаться и улучшение здоровья, приобретение хорошей физической формы и уверенности в себе через занятия спортом, а также творческое и личностное самовыражение. В последнее время в России приобрел широкую популярность такой вид боевого искусства как единоборство.

Таким образом, в настоящее время физическое воспитание является необходимым элементом развития полноценной личности. Это приобретает особую актуальность, если учесть, что формирование и становление личности происходит во время студенчества. Поэтому преподавательскому составу вузов необходимо уделять значительное внимание физическому воспитанию студентов. Спортивные игры, в свою очередь, являются практически универсальным инструментом для этого процесса, формируя к тому же повышенный интерес учащихся к регулярным занятиям физической культурой.

Литература

1. **Вещиков Ф.А.** Воспитание физической культуры личности у старших школьников на занятиях каратэ во внеурочное время. 2010 №8. – 13-17 с. 2. **Кочеткова Т. Н.** Физическая культура : учеб. пособие / Сиб. федер. ун-т. Красноярск, 2012. 3. **Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / [Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В. А.Иванов и др.] ; под ред. Ю.Д.Железняка. — 8-е изд., перераб. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 464 с.** 4. **Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.** Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М. : Академия, 2000.

T. Kleptsova

SPORTS GAMES ARE AN EFFECTIVE MEANS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PRESERVATION OF HEALTH OF STUDENTS

Sports games act as an effective means of comprehensive physical development of students. A variety of movements and actions of students during the game effectively affect the activity of the cardiovascular and respiratory systems, help strengthen the nervous system, the musculoskeletal system, improve the overall metabolism. During the games various skills in basic movements are formed and improved. All this has a positive effect on physical development and attitude to physical education.

Keywords: *physical education, sports, martial arts, physical development, physical qualities*

УДК 796



Клепцова Татьяна Николаевна

доцент кафедры физического воспитания
Сибирского государственного университета
науки и технологий имени академика
М.Ф. Решетнева
г. Красноярск, Россия
tanya-fi@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Данная статья посвящена изучению одной из проблем современных высших школ – обучению личности студента. Физическая культура и спорт являются наиболее важными элементами здорового образа жизни среди сегодняшней молодежи. В статье были изучены факторы, которые оказывают непосредственное влияние на формирование здоровья учащихся, включая физическую культуру и спорт. Научная новизна исследования состоит в комплексном изучении темы роли физической культуры в жизни студенческой молодёжи.

Ключевые слова: *физическая культура, студенты, спорт, личность, здоровье, здоровый образ жизни, воспитание*

Актуальность темы исследования обусловлена тем фактом, что проблема здоровья населения страны обусловлена разнообразием демографического состава современного общества, характером, направленностью, подходами, методами и средствами сохранения здоровья, трудностями формирования активного положения населения для его сохранения. Студенческий спорт, обладающий богатым ценностным потенциалом, оказывает непосредственное влияние на общую культуру общества. Это делается путем социализации личности студента. Физическое и духовное улучшение личности молодого человека, его полной и активной жизни, его здоровья, здорового образа жизни, его духа спортивного соревнования, уважения и сопереживания, тех человеческих ценностей, которые лежат в основе физического воспитания и студенческих видов спорта

Физическая культура – это социальное явление, которое не ограничивается физическим развитием, а выполняет другие социальные функции общества в области морали, образования и этики.

Физическое воспитание – это процесс, являющийся результатом деятельности человека, средством и средством физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей. Физическая культура объективно является важнейшим фактором становления активной жизненной позицией. [4, с. 113] Физические упражнения имеют большое воспитательное значение – они помогают укрепить дисциплину, повысить чувство ответственности, развить настойчивость в достижении цели.

Можно сказать, что физическое воспитание, как неотъемлемая часть физической культуры, является конкретным в следующих задачах, которые являются фундаментальными и базовыми:

1. Укрепление здоровья и физического развития является одной из важнейших задач физического воспитания.

2. Развивайте и развивайте навыки, позволяющие организовать свой досуг и любую другую деятельность средствами физической культуры и спорта.

4. Полное развитие организма, включая совершенствование и совершенствование физической культуры, развитие и совершенствование всех профессиональных и личностных физических качеств.

4. Приобретение комплекса знаний в области физической культуры и спорта, необходимых для грамотного и всестороннего развития.

4. Активно пропагандировать здоровый образ жизни, как среди студентов, так и среди населения в целом, чтобы иметь лучшее понимание и понимание общего состояния здоровья и физической культуры.

Как упоминалось выше, укреплению и развитию здоровья является одной из важнейших задач физической культуры, которая играет важную роль в жизни каждого человека, и в частности в жизни студента.

В нескольких исследованиях было установлено, что у студентов, включенных в систематическую физкультуру и спорт и проявляющих достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип питания дня, наблюдается повышенная уверенность в поведении, развитие престижных установок, высокая жизненная сила [2, с. 46]. Они более общительны, заявляют о своей готовности к сотрудничеству, приветствуют общественное признание и меньше боятся критики. Они обладают большей эмоциональной стабильностью, выдержкой, они более

оптимистичны. Среди них есть более настойчивые и решительные люди, которые знают, как быть лидерами. Этой группе студентов больше при- сущее чувство долга, добросовестности, соби- рания вместе. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, более свободно вступают в контакт, более изобретательны, легче достигают самоконтроля. Эти данные свидетельствуют о положительном влиянии систематических занятий физической культурой и спортом на характерные особенности личности студентов.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов. Курсы повышения квалификации являются основной формой физического воспитания. Во время учебы основной деятельностью студента является приобретение и совершенствование знаний. Различные практические, консультативные, конференционные и семинарские мероприятия ложатся тяжелым бременем на него, не говоря уже об обзорном периоде, когда нагрузка возрастает в несколько раз. Для того чтобы учащийся высшей школы усвоил всю информацию и смог стабильно функционировать на протяжении всего учебного периода, необходима не только большая эрудиция, но и крепкое здоровье [1, с. 89]. Большую часть учебного процесса студенты проходят в сидячем положении, поэтому не получают необходимых движений, физических усилий, но без усердия физических нагрузок люди в обязательном порядке сталкиваются с такими проблемами, как гипертрофия, малоподвижное поведение, слабая динамика и т.д. это означает, что объективные обстоятельства будут продолжать заставлять современного человека и студентов, в том числе все чаще и гораздо более придиристо, обращаться к физической культуре и спорту, что, очевидно, принесет им пользу. Многие специалисты рекомендуют, после длительного сидения, проводить элементарную разминку или просто-напросто растягиваться, а также утром, перед занятиями, желательно делать легкую физическую нагрузку. [1, с. 87]

Учебная программа включает в себя такой предмет, как: физическая культура. Эта дисциплина является одним из важнейших элементов для того, чтобы стать будущим специалистом. Это не только помогает развивать физические качества студента, но и сохранить или даже укрепить здоровье. Многие студенты не имеют возможности заниматься спортом или проводить несколько часов на занятиях. Это происходит потому, что даже несмотря на загруженность института, некоторые из них работают, чтобы оплатить образование или другие потребности.

Свободное время – это, по сути, время, когда студент может делать все, что угодно, можно сказать, что это время активной деятельности: подготовки к учебе, творчества, прогулок, встреч и конечно же время активной деятельности физической культуры. Много людей проводят свободное время, занимаясь спортом. Именно в этот период времени человек может наиболее серьезно сосредоточиться на физической культуре. Неважно, что вы выберете: утреннюю пробежку или активные занятия в тренажерном зале. Любой спорт благотворно влияет на здоровье человека, конечно, если нет противопоказаний к физическим нагрузкам. Можно с уверенностью сказать, что свободное время - самый оптимальный период в жизни студента и каждого, кто занимается физической культурой.

Независимые классы учащихся в области физической культуры, спорта, туризма также способствуют улучшению усвоения учебных материалов, позволяют увеличить общую продолжительность физических упражнений, ускоряют процесс физического улучшения. В сочетании с правильно организованными учебными занятиями независимые классы обеспечивают эффективность физического воспитания. Дневные физические упражнения направлены на укрепление здоровья, улучшение умственных и физических характеристик, улучшение условий труда, жизни и отдыха учащихся.

Следует отметить, что целью физического воспитания в университетах также являются:

Образование студентов высоких моральных, физических качеств и сильной воли, подготовка к работе высокого уровня.

Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие надлежащей подготовке и всестороннее развитие организма, поддержание высокой производительности в течение всего периода обучения.

Полная физическая подготовка студентов.

К сожалению, в современных университетах отсутствие образовательной работы по формированию физической культуры личности и отсутствие ценностей для здорового образа жизни у студентов свидетельствует о том, что большой процент студентов не интересуется физической культурой и спортом. Подавляющее большинство информации о важности физической культуры и спортивной деятельности поступает из источников средств массовой информации – газет, телевидения, интернета и т. д., То есть пассивных средств физического воспитания [5, с. 164]. Многие считают, что необходимо ознакомиться со спортом на практике-в конкурсной и тренировочной деятельности. Однако как старшеклас-

ки, так и студенты редко участвуют в соревнованиях разного размера, за исключением спортсменов.

Исходя из всего вышесказанного, есть несколько аспектов, которые необходимо довести до сведения учебного заведения (учреждений) для того, чтобы роль физической культуры и спорта возрастала и была актуальной, в частности для тех, кто посещает обучение (студентов).

Прежде всего, необходим четкий и целенаправленный подход к процессу обучения и интеграции каждого студента в процесс физической культуры и спорта.

Во-вторых, активно поддерживают различные спортивные движения, которые помогают студентам не только укрепить свое здоровье с помощью спорта, но и улучшить свои богословские знания в области физической культуры.

В-третьих, обучение студентов не только физически развитому телу, но и здоровому мышлению в области личного здоровья, его укреплению и поддержанию в соответствующей форме.

В-четвертых, активная поддержка института и других учреждений, а также государственных органов, способствующих участию студентов в спартакиадах, Олимпиадах, чемпионатах и других спортивных мероприятиях.

В-пятых, пропаганда здорового образа жизни среди студентов, что необходимо для формирования наиболее полного и правильного представления о своем здоровье. Одним из наиболее удачных примеров пропаганды в студенческой среде является проведение в 2019 году в Красноярске всемирных студенческих игр – XXIX Всемирная зимняя универсиада.

В заключение хотелось бы отметить, что физическая культура и спорт всегда были в центре внимания и интерес к ним растет с каждым годом. И чтобы этот интерес не был утрачен, необходима активная поддержка, как со стороны государства, так и со стороны образовательных учреждений, для поддержания и развития интереса к физической культуре и спорту среди студентов и граждан. Только в этом случае можно ожидать, что здоровье и общее развитие граждан будут достаточно высокими и что отношение к спорту и физической культуре в целом будет только положительным.

Можно сделать вывод, что сохранение и укрепление здоровья студентов в высшем учебном заведении, осуществляемое на основе построения специально организованной физико-спортивной среды, обеспечивает

решение главной задачи-воспитание у студентов устойчивого понимания и важности здорового образа жизни, потребности в физических упражнениях и спорте без принуждения.

Литература

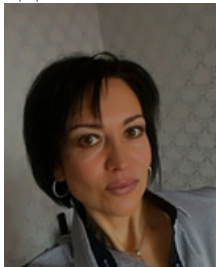
1. **Павлюк И.С.** Организация здорового образа жизни студенческой молодежи / И.С. Павлюк, М.М. Долинина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : сборник научных статей. Вып. 3 / под ред. Л.Д. Драндрова. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2012. – 628 с.
2. **Косолапов, А.Б.** Проблемы изучения, сохранения и развития здоровья студентов: монография / А.Б. Косолапов. – Владивосток, 2003. – 200 с.
3. **Шмер В.В.** Оценка физической подготовленности современных студентов 1–2 курса НГУЭУ на примере экономической специальности / В.В. Шмер // В сборнике: Реализация ФГОС: результаты и проблемы Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. В трех томах. Ответственные за выпуск: А.В. Плитченко, Н.А. Шиленко. 2014. С. 340–343.
4. **Казин Э. М.** Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.М. Казин, Н. Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
5. **Краснов И.С.** Пути формирования здорового образа жизни студентов. Вопросы физического воспитания студентов. XXVIII. СПб.: Изд-во СПб-ГУ, 2003. 56 с.

T. Kleptsova

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS GREAT ELEMENT HEALTH LIFE IS A STUDENT

The article is devoted to the study of one of the problems of modern higher schools-the student's personality training. Physical education and sport are the most important elements of a healthy lifestyle among today's youth. Factors that have a direct impact on the formation of students' health, including physical culture and sports, were studied. The scientific novelty of the study is a comprehensive study of the role of physical culture in the life of students.

Key words: *physical culture, students, sport, personality, health, healthy lifestyle, education*



Кожедуб Марина Станиславовна,
Преподаватель, УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины» (Беларусь) и Зеленогурский университет (Польша)
г. Зелёна-Гура, Польша



Врублевский Евгений Павлович,
доктор педагогических наук, профессор
УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины» (Беларусь) и Зеленогурский университет (Польша)
г. Зелёна-Гура, Польша
vru-evg@yandex.ru

УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Анализируются данные опроса специалистов по вопросу учёта фазовости протекания овариально-менструального цикла у квалифицированных спортсменок при планировании их тренировочного процесса. Обоснованы принципиальные подходы к достижению адекватных педагогических воздействий специфическим тренирующим нагрузкам, учитывающих циклическую функцию репродуктивной системы женского организма. Проведенное анкетирование и собственные педагогические наблюдения свидетельствуют о том, что группа легкоатлетов, тренирующихся у одного тренера, работает, преимущественно, по общей программе, предусматривающей выполнение значительных по объему и интенсивности тренировочные нагрузки, независимо от объективной предрасположенности организма и физического состояния в различные фазы ОМЦ.

Ключевые слова: спортсменки, овариально-менструальный цикл, тренировка, анкетирование, биоритмологические фазы женского организма.

Актуальность. Большинство исследований по изучению влияния спорта на организм, по обоснованию режима и методики тренировки было проведено на спортсменах-мужчинах, а их результаты нередко механически переносились на построение тренировки женщин, что далеко не во всем правомерно, а иногда и небезвредно [1, 3, 9]. Между тем, исследования ряда авторов показали, что работоспособность спортсменок, состояние психики и здоровья в целом находятся в прямой зависимости от фаз овариально-менструального цикла (ОМЦ) и индивидуальных особенностей его протекания, что необходимо учитывать в практике подготовки легкоатлеток [2, 4, 10].

В тоже время, использование в тренировочной деятельности сведений о закономерностях функционирования организма конкретной спортсменки имеет большое значение для повышения её спортивной результативности, ввиду того, что индивидуальные изменения физической работоспособности, двигательных качеств, функциональных и психических показателей спортсменки во многом зависят от биоритмологических особенностей организма [4, 6, 9, 11].

По мнению ряда исследователей, чрезмерные тренирующие воздействия могут способствовать у женщин перетренированности в значительно большей степени, чем у мужчин [1, 3, 7, 12]. Данное предположение обуславливает необходимость нормирования нагрузок, адекватных оперативному и текущему состоянию женского организма, с целью предупреждения нежелательных явлений.

Цель исследования - изучение основных подходов тренеров к планированию учебно-тренировочного процесса спортсменок, специализирующихся в различных видах легкой атлетики, с учетом биоритмологических особенностей их организма.

Материал и методы исследования. Анализ научно-методической литературы, опрос в виде анкетирования. В исследовании, которое проводилось на базе научно-исследовательской лаборатории Гомельского государственного университета принимали участие тренеры (n=16), занимающиеся подготовкой легкоатлеток различной квалификации. Данную выборку представили исключительно тренеры мужчины. Тренерский стаж колеблется от 4 лет до 40 (в среднем, 22,2 года).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ анкет тренеров позволил получить следующие данные. Так, 71,4% опрошенных специалистов при составлении плана в своей работе учитывают фазы ОМЦ спортсменок, 7,1% – не учитывают и 21,4% высказывают мнение о

частичном учете, в зависимости от особенностей протекания цикла. Характерно, что 78,5% опрошенных тренеров считают обязательным проведение тренировочных занятий в менструальную фазу, 14,2% ответили, что не видят в этом необходимости, и только 7,1% подходят к решению данного вопроса строго индивидуально и ситуативно, в зависимости от самочувствия спортсменки.

Об оптимальной величине нагрузки в менструальную фазу ОМЦ анкетированные высказались следующим образом. Так, 42,8% респондентов считают, что тренировочная нагрузка в этот период должна снизиться на половину, 21,4% тренеров уменьшают объем нагрузки на 30% от максимального, и лишь 7,1% не меняют запланированный объем в зависимости от физиологического состояния легкоатлетов.

На вопрос: «Какие конкретно упражнения можно, по Вашему мнению, применять в менструальную фазу?» 42,8% специалистов ответили – это должны быть упражнения имитационные, технического характера, в большей степени направленные на развитие гибкости. При этом 28,5% высказали мнение, о более эффективных в данной ситуации, занятиях ОФП и 21,4% респондентов отметили, что развитие скоростных качеств возможно посредством беговых упражнений.

Мнение тренеров о связи спортивных результатов с протеканием ОМЦ характеризуется следующим образом. Показательно, что 28,5% специалистов не смогли выделить конкретную фазу менструального цикла, в которую легкоатлетка показывает свой лучший результат. А вот 38,2% тренеров отметили, что деятельность их воспитанниц максимально результативна в постменструальной и постовуляторной фазах цикла, 23,5% респондентов утверждают, что наиболее успешны показатели спортсменок непосредственно в постменструальной фазе, и 21,4% отметили рост спортивных результатов в предменструальной фазе.

Все без исключения специалисты констатируют наличие психофизиологических изменений, происходящих в организме спортсменок, в менструальной и, особенно, в предменструальной фазах. Чаще всего (57,1%) это проявляется в том, что их подопечные становятся раздражительными, психологически неуравновешенными. У ряда легкоатлетов (28,5%) появляется некоторая вялость, апатия к тренировочному процессу, неуверенность в своих силах, порой боязнь и нежелание участия в соревнованиях.

Практически все тренеры (78,5%) имеют личный опыт работы со спортсменками, на результативность тренировочного процесса которых

влияние ОМЦ несущественно. Остальные же утверждают, что абсолютно все легкоатлетки в значительной степени подвержены влиянию биоритмологических фаз организма на спортивную деятельность.

О том, что в спорте может добиться успеха спортсменка, обладающая соматическими и психологическими свойствами, характерными для мужчин, уверенно заявили 71,4% опрошенных специалистов, и лишь 28,5% высказали мнение, что успешной может стать легкоатлетка, обладающая соматическими и психологическими свойствами, характерными только для женщин.

Таким образом, у тренеров нет единого концептуального мнения в подходе к планированию учебно-тренировочного процесса спортсменок в аспекте биоритмологических особенностей их организма и определению оптимального состояния, при котором можно задавать необходимые тренирующие воздействия.

Следует отметить, что индивидуализация планирования тренировочного процесса женщин предполагает следующие аспекты: оценка и контроль динамики состояния конкретной спортсменки, постоянный учет выполненной нагрузки и анализ взаимосвязи между ними [1, 4, 5, 6]. Кроме того, необходимо обеспечение соответствия динамики тренировочных нагрузок ритмическим, волнообразным изменениям функционального состояния организма, обусловленных влиянием фаз ОМЦ.

Принимая во внимание индивидуальные особенности биоритмики организма каждой конкретной спортсменки, учитывая уровень ее подготовленности и зная реально освоенные в прошлом объемы нагрузок, тренер имеет достаточные основания, чтобы установить оптимальный общий объем тренирующих воздействий для определенного цикла подготовки, что приведет к повышению моторного потенциала при оптимальном количестве тренировочной работы.

При организации различных видов нагрузки на протяжении мезоцикла тренировки, равного по длительности ОМЦ, важно учитывать, что максимальный объем упражнений с отягощениями лучше выполнять в постовуляторной фазе, а небольшие объемы прыжковых упражнений следует планировать на постменструальные и постовуляторные периоды цикла. В то же время, необходимо полностью отказаться от использования этих тренировочных средств в предменструальных и менструальных фазах ОМЦ, в связи с явно выраженным снижением уровня абсолютной и взрывной силы мышц нижних конечностей в данный период, а также во избежание отрицательного влияния данных упражнений на репродук-

тивную функцию. Рационально составление различных тренировочных программ для спортсменок, находящихся в зонах «повышенной» и «сниженной» адаптации, с подразделением занятий на основные и дополнительные, а также с осуществлением постоянного контроля за компонентным составом массы тела на протяжении ОМЦ [1, 8, 10, 12].

Исходя из вышесказанного, тренировочные мезоциклы следует строить так, чтобы у каждой спортсменки «разгрузочная» неделя совпала с фазой ОМЦ, в которую ее физическая работоспособность находится на относительно низком уровне. Очевидно, что это требует индивидуального подхода и, в свою очередь, меняет специфику построения микроциклов, которые обретают функцию рабочей коррекции определенной доли тренировочной нагрузки. Кроме того, на структуру микроциклов влияют характерные задачи каждого этапа годового цикла тренировки, состояние тренированности и индивидуальная способность спортсменки к восстановлению.

Таким образом, при построении тренировочного процесса целесообразно опираться на конкретные данные уровня физической работоспособности каждой спортсменки, связанные с биологическими особенностями, присущими женскому организму, что возможно только с применением индивидуального подхода. Это позволит обеспечить более высокую суммарную работоспособность, оптимизирует использование тренировочного времени спортсменок и обеспечит должный уровень их специальной подготовленности.

Выводы. Анализируя данные опроса можно констатировать, что большинство специалистов при планировании тренировочного процесса не учитывают фазовость протекания всего овариально-менструального цикла. В основном, величина и направленность тренировочных нагрузок носит разнонаправленный характер исключительно в менструальную фазу, что, по нашему мнению, недостаточно для продуктивной оценки состояния той или иной спортсменки.

Проведенное анкетирование и собственные педагогические наблюдения свидетельствуют о том, что группа легкоатлеток, тренирующихся у одного тренера, работает, преимущественно, по общей программе, предусматривающей выполнение значительных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, независимо от объективной предрасположенности организма и физического состояния в различные фазы ОМЦ. Последнее, в свою очередь, отрицательно сказывается на функциональном состоянии спортсменок, и, как следствие, на спортивном результа-

те. Можно констатировать, что в своей работе с женским контингентом тренеры не акцентируют внимание на фазы ОМЦ и связанным с ними состоянием организма спортсменок. В связи с этим, дозирование тренировочных нагрузок осуществляется интуитивно, и говорить об индивидуализированном подходе не представляется возможным.

Литература

1. Врублевский Е.П. Построение годового цикла тренировки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский, В.П. Губа, В.Е. Годлевский // Научный атлетический вестник. – 2001. – № 3. – С. 67–74. **2. Врублевский Е.П.** Проблемы и перспективы современного женского спорта: монография / Е.П. Врублевский, И.А. Грец. – Смоленск: СГАФК, 2008. – 145 с. **3. Калинина Н.А.** Гиперандрогенные нарушения репродуктивной системы у спортсменок: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Калинина Н. А. – М.: ВНИИФК, 2004. – 46 с. **4. Кожедуб М.С.** Особенности подготовки девушек-спринтеров с учетом фаз биоритмики их организма / М.С. Кожедуб, Е.П. Врублевский // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: матер. XVIII Межд. науч.-практ. конф. – Т. 2. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2016. – С. 257-261. **5. Костюченко В.Ф.** Особенности индивидуальной тренировочной деятельности спортсменок высокой квалификации в годовом цикле подготовки / Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 3 (49). – С. 39–43. **6. Костюченко В.Ф.** Методика индивидуализированной подготовки спортсменок в годовом цикле, специализирующихся в спринтерском беге / В.Ф. Костюченко, Е.П. Врублевский, М.С. Кожедуб // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 115-121. **7. Мирзоев О.М.** Критерии оценки технического мастерства легкоатлетов в эстафетном беге 4x100 м / О.М. Мирзоев, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 2. – С. 66–72. **8. Технология** индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок (теоретико-методические аспекты): монография / Е.П. Врублевский, С.В. Севдалев, А.Г. Нарский, Кожедуб М.С. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223с. **9. Шахлина Л. Я.-Г.** Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Я.-Г. Шахлина. – Киев: Наукова думка, 2001. – 326 с. **10. Borms J.** Women and sport / J. Borms. – Basel: Karger, 1984. – 165p. **11. Kozhedub M., E. Vrublevskiy.** The level of specific

motor properties in the individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints // Rocznik Lubuski. – 2018. – t. 44. – cz. 2A. – S. 105–115. **12. Track** and field news [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://condellpark.com/>. (дата обращения: 14.11.2018).

M. Kozhedub, teacher

E. Vrublevskiy, professor of the department of sports disciplines i department of sport and health promotion, doctor of education, professor,

The article analyzes data from a survey of specialists on the issue of taking into account the phase of the ovarian-menstrual cycle in qualified athletes when planning their training process. Fundamental approaches to achieving adequate pedagogical effects on specific training loads, taking into account the cyclic function of the female reproductive system, are substantiated. A survey of their own and teacher observations indicate that a group of athletes training at one coach, working mainly on the General program, providing the implementation of significant volume and intensity of training loads, regardless of the objective predisposition of the organism and the physical state in different phases.

Key words: *female athletes, ovarian-menstrual cycle, training, questionnaire, biorhythmological phases of the female body*

УДК 796.378.147



Козлов Роман Сергеевич,

доцент кафедры физического воспитания,
кандидат педагогических наук
ФГБОУ ВО МГТУ «Майкопский государственный
технологический университет»
г. Майкоп, Россия
Roma.kozlov.71@mail.ru

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В данной статье рассматриваются вопросы повышение эффективности процесса физического воспитания, путем индивидуализации нагрузки в общеобразовательных, профессиональных и высших учебных заведениях в Российской Федерации.

Получения знания в области физической культуры, а именно индивидуализации физической нагрузки, формируются на практических занятиях при обсуждении собственной двигательной деятельности, физического состояния, а также физической деятельности и состояний занимающихся. Рассматриваются разные средства и методы, а так же концепции и методики многочисленных авторов, которые имеют свой взгляд в решении данной проблемы, приводятся методологические концепции, итоги и выводы исследований.

Полученные результаты исследований по этому направлению, возможно, повлияют на повышение индивидуализации физической нагрузки, в различных учебных заведениях, что приведет к повышению уровня физического развития, физической подготовленности и совершенствованию физических качеств.

Ключевые слова: индивидуализация, физическое воспитание, концепция, средства, методы.

Для решения основных проблем физического воспитания студенческой молодёжи разные авторы предлагают применение не только различных средств, но и разные методологические подходы.

Традиционный подход к решению проблемы низкого уровня физической подготовленности подразумевает повышение эффективности физического воспитания в рамках учебных занятий по физической культуре.

Методологическую платформу для многих исследований в этом направлении заложили В.К. Бальсевич, Г.Г. Наталов, Ю.К. Чернышенко и Л.И. Лубышева, которые разработали концепцию конверсии основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания.

Суть этой концепции в том, что знания, полученные за годы интенсивного развития спортивной науки ведущими учёными многих стран мира, спортсменами и тренерами, не должны использоваться только в подготовке высококвалифицированных спортсменов. Их адаптация к возможностям детей, подростков, молодёжи, взрослых, занимающихся различными видами физкультурно-спортивной деятельности, несомненно, может существенно повысить эффективность процесса их физического воспитания.

Её применение, по данным автора, дало положительный эффект в оздоровлении и профилактике заболеваний, создало возможность компенсации дефицита двигательной активности, позволило оптимизиро-

вать физическое развитие студенток и повысить уровень их физической подготовленности [1].

П.В. Тарасов рекомендует более широкое применение специальных силовых и скоростно-силовых упражнений у студентов Ставропольской государственной сельскохозяйственной академии. По данным автора расширение круга средств физического воспитания за счёт бега и прыжков от 60-65% «от основной нагрузки» положительно сказывается на уровне физической подготовленности, функциональном состоянии организма студентов и их психологическом настрое.

Планирование величины нагрузки в течение учебного года, а не просто распределение средств физического воспитания по семестрам ставит во главу угла физического воспитания студентов Чеченского государственного университета А.Р. Джамалов. Такой подход к планированию физического воспитания студентов, несомненно, является отражением идей периодизации и программирования спортивной тренировки (Л.П. Матвеев, Ю.В. Верхошанский), базирующихся, в свою очередь, на положениях теории адаптации (Г. Селье, Л.П. Матвеев, Ф.З. Меерсон).

С.И. Давыдов разработал и внедрил в процесс физического воспитания студенток математического факультета Тульского государственного университета методику, основанную на использовании средств спортивной гимнастики, а также дополнительных энергоёмких средств (выполняемых преимущественно в аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения) из ритмической гимнастики, спортивных игр, лёгкой атлетики. Её применение в процессе физического воспитания позволило добиться выраженного оздоровительного эффекта (особенно по энергетическому и двигательному компонентам), должных характеристик физического развития и уровня физической подготовленности. Следует, однако, отметить, что автор говорит об эффективности разработанной методики при 6-8 часах занятий в неделю, следовательно, её применение выходит за рамки академических занятий по физической культуре, является как бы связующим звеном между основными и дополнительными формами занятий по физической культуре.

Другой путь повышения эффективности основных занятий по физической культуре в высшем учебном заведении – реализация индивидуального подхода [2].

Так А.А. Макеев считает, что значительная часть студентов не готова к выполнению физической работы в заданных параметрах. Согласно данным автора, физическая работоспособность студенток гуманитарного

вуза неодинакова, что требует индивидуального подхода в освоении нагрузок на занятиях по физической культуре. По мнению исследователя, реализация индивидуального подхода позволила бы с одной стороны, повысить физическую работоспособность девушек, а с другой – освоить минимально необходимую величину физической активности. Итоги предварительного тестирования позволили разделить студенток Московского городского педагогического университета на три группы:

1) студентки с удовлетворительным уровнем физической работоспособности при недостатке тренированности.

Сюда же вошли и те, кто продемонстрировал низкий уровень физической работоспособности, основная причина которого – функциональное состояние кардиореспираторной системы;

2) студентки, низкий уровень физической работоспособности которых связан главным образом с недостатком развития физической силы работающих мышечных групп;

3) студентки, демонстрирующие низкий уровень физической работоспособности, причина которого – как функциональное состояние кардиореспираторной системы, так и недостаточное развитие физической силы. В каждой из групп процесс физического воспитания был скорректирован с целью ликвидации слабых сторон подготовленности в каждой из групп. За пять месяцев исследователю удалось добиться значительного повышения всех измерявшихся параметров. Объемы нагрузки, на которые удалось выйти в ходе эксперимента, следующие: 550-650 ккал/ занятие; недельный объем занятий: 2 раза в неделю по 70 - 75 мин со средней интенсивностью 70% ЧСС_{max}, расход энергии - около 1200-1300 ккал в неделю. Автор, подводя итог, отмечает, что индивидуальный подход позволяет в короткие сроки значительно повысить физическую работоспособность и подвести студенток к освоению необходимой нормы физической активности.

По мнению В.Д. Сонькина, поиск путей индивидуализации в физическом воспитании школьников и студентов ведется преимущественно на основе персонализации методик подготовки, имеющих целью достижение среднестатистических половозрастных нормативов двигательной подготовленности. В то же время, как отмечает автор, различия между людьми разных типов конституции столь велики, что из-за них нередко наблюдаются существенные искажения статистики, когда вычисляется «средняя норма». Углубленный кластерный анализ комплекса 23 антропометрических, психофизиологических и двигательных тестов молодых

мужчин позволил исследователю четко разделить их на три группы, в которых конституция соответствует астено-торакальному (А), мышечному (М) и дигестивному (Д) телосложению (по классификации Штефко-Островского). Автор отмечает, что внутри указанных конституциональных групп типобразующие антропометрические показатели (индекс эктоморфии, соотношение обхватных и продольных размеров тела) подчиняются Гауссову закону распределения, что формально разрешает применение параметров нормального закона распределения в качестве характеристик нормы. Проведя в дальнейшем сравнение средних показателей физической подготовленности каждой из названных групп со средней всей совокупности, автор приходит к выводу об их значительных различиях. На основании полученных данных автор предлагает разработанные им типологические оценочные шкалы, одновременно служащие эффективным педагогическим, психологическим и социальным инструментом мотивации к физическому самосовершенствованию школьников и студентов. Кроме того, отмечает учёный, выявление и учет конституционно-типологической принадлежности позволяет использовать типоспецифичные методики, что обеспечивает значительное повышение эффективности кондиционной физической тренировки.

Широкие возможности в реализации принципа индивидуализации в физическом воспитании студентов сулит применение технических средств [3].

Так, например, В.Г. Свечкарёв и др. считают, что в арсенале тренировочного оборудования необходимо иметь средство или комплекс средств, автоматически отслеживающих оптимальность тренировочного процесса и поддерживающих необходимое согласование внешней нагрузки и физического состояния. Применение подобного устройства, ориентированного на регулирование нагрузки по частоте сердечных сокращений, в процессе физического воспитания студентов позволило авторам добиться значительного прироста широкого круга показателей физической подготовленности, а также улучшения деятельности механизмов адаптации [4].

В связи с использованием технических средств, с целью индивидуализации нагрузки отметим, что, во-первых, их возможности, несомненно, гораздо шире, чем только регулирование нагрузки по пульсу; во-вторых, к сожалению, необходимо отметить, что применение подобных устройств значительно ограничено необходимостью материальных затрат, часто неприемлемых для кафедр физического воспитания вузов.

В литературе имеются сведения об отсутствии прямой зависимости между уровнем знаний в области физической культуры, сформированностью потребности в физическом самосовершенствовании с одной стороны и уровне физического развития и физической подготовленности с другой.

Так Л.П. Морозова вынуждена констатировать, что у студенток педагогического вуза, даже обладающих системно упорядоченными знаниями, отражающими психолого-педагогические, специальные и практические аспекты физической культуры.

Твёрдой убеждённости в необходимости использования физической культуры для всестороннего и гармоничного развития личности, умением ставить и решать творческие задачи при выполнении всех видов физкультурно-спортивной деятельности, организации здорового образа жизни «уровень физического развития и физической подготовленности вариативен».

Отметим так же, что как показывают данные Е.В. Боченковой, юноши и девушки имеют завышенный уровень самооценки своего физического развития и состояния здоровья. Автором обнаружена взаимосвязь самооценки физического развития с такими показателями самоотношения, как самоуверенность, самоценность, самоприятие. Скорректировать уровень самооценки физического развития в соответствии с реальным уровнем физического развития удаётся только в условиях практических занятий одним из видов физкультурно-спортивной деятельности.

Как уже говорилось, в литературе имеются сведения о несоответствии зачётных требований по физической подготовке возможностям большинства студентов, что значительно снижает привлекательность занятий по физической культуре. Так, по данным А.И. Давиденко и М.М. Шестакова, 32% студентов вторых и третьих курсов, обучающихся по специальностям «Программное обеспечение вычислительной техники» и «Организация и технология защиты информации» Кубанского государственного технологического университета, считают, что соразмерность контрольных нормативов и возможностей занимающихся могла бы радикально изменить негативное отношение к занятиям. Это, а также тот факт, что количество студентов, успешно выполняющих эти требования, постоянно снижается, на взгляд авторов, даёт основания для пересмотра состава, системы оценки и технологии сдачи контрольных нормативов.

На наш взгляд, решение этой проблемы гораздо сложнее, чем представляется при первом рассмотрении. С одной стороны, решение, предла-

гаемое А.И. Давиденко и М.М. Шестаковым, как, впрочем, и некоторыми другими авторами например Т.В. Пачева, Г.Е. Шпилевский, обусловлено требованиями практики – невозможно пользоваться системой оценки, если результаты большей части студентов не укладываются в её рамки. В этом случае снижается не только привлекательность занятий по физической культуре, но и может происходить накопление отрицательных эмоций вследствие негативной оценки своего состояния преподавателем, что, в свою очередь, может отрицательно сказаться на психическом компоненте здоровья.

С другой стороны, снижение требований ни по одному из предметов не может способствовать росту уровня подготовленности студентов. По большинству предметов наблюдается, наоборот, усиление требований по уровню подготовленности. К тому же, снижение требований по физической подготовленности, ориентированное на наиболее слабо подготовленных студентов, неминуемо приведёт к снижению или даже полному выхолащиванию стимулирующей функции системы оценки для студентов, имеющих высокий уровень физической подготовленности. Здесь следует отметить, что высокий уровень физической подготовленности может быть обусловлен не высокой степенью реализации индивидуальных возможностей (что и является одной из задач физического воспитания), а изначально более высокими, генетически обусловленными возможностями высказывается Н.А. Немцева.

В то же время, следует учитывать, что ни один предмет кроме физической культуры не ставит прямо задачи сохранения и укрепления здоровья студентов, повышения внутренних сил организма.

Литература

1. Козлов Р.С. Динамика показателей физической подготовленности у студентов МГТУ В сборнике: Проблемы физического воспитания и спорта: реалии и перспективы науч. тр. каф. легкой атлетики Ин-та физ. культуры и дзюдо Адыгейс. гос. ун-та. Адыгейс. гос. ун-т, Ин-т физ. культуры и дзюдо, Каф. легкой атлетики. Майкоп, 2004. С. 144–150. **2. Козлов Р.С.** Формирование физической культуры личности студентов вузов на занятиях в секции по общей физической подготовке диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Адыгейский государственный университет. Майкоп, 2006. **3. Козлов Р.С.** Проблемы физического воспитания в высшем учебном заведении В сборнике: XV неделя науки МГТУ Майкопский государственный технологический универси-

тет. 2007. С. 57-59. 4. Свечкарёв В.Г., Шхалахова Ж.Н., Козлов Р.С., Чомаев К.И. Технологии тренировки спортсменов – армрестлеров высшей квалификации в условиях адаптивного управления величиной сопротивления Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 3 (37). С. 79-83.

R. Kozlov

INDIVIDUALIZATION OF THE LOAD IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

This article discusses the issues of increasing the efficiency of the process of physical education by individualizing the load in general educational, professional and higher educational institutions in the Russian Federation.

Gaining knowledge in the field of physical culture, namely, individualization of physical activity is formed in practical exercises when discussing one's own physical activity, physical condition, as well as physical activity and states of those involved. Various means and methods are considered, as well as the concepts and techniques of numerous authors who have their own views in solving this problem, methodological concepts, results and conclusions of studies are presented.

The obtained research results in this area will probably affect the increase in individualization of physical activity in various educational institutions, which will lead to an increase in the level of physical development, physical fitness and improvement of physical qualities

Key words: *individualization, physical education, concept, means, methods.*

УДК 373.51: 796.011.1



Колдашев Ерболат,
магистрант Павлодарского
государственного педагогического университета
г. Павлодар, Республика Казахстан



Кусмиденов Марат Елемесович,
старший преподаватель Павлодарского
государственного педагогического университета
г. Павлодар, Республика Казахстан
Marke67@mail.ru

ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

В статье рассматриваются вопросы необходимости организации контроля за физическими нагрузками школьников. Ведь одной из основных проблем оптимизации процесса физического воспитания школьников является дифференциация физических нагрузок в соответствии с адаптивными возможностями организма. В частности, рассмотрена методика проведения экспресс-оценки физического здоровья школьников, которая позволяет определить адаптивное состояние занимающихся.

Ключевые слова: *физические нагрузки, контроль, экспресс-оценка, адаптивное состояние организма*

Школьные возраст — является важным этапом в физическом развитии человека. В этом возрасте происходит процесс формирования физиологических систем человека: костной (скелет человека), мышечной, кровеносной, дыхательной, пищеварительной, нервной, системы крови, желез внутренней секреции, анализаторов. Поэтому в эти годы необходимо создать прочную основу для укрепления здоровья и физического совершенствования человека.

К сожалению, современный процесс обучения характеризуется высокими психоэмоциональными нагрузками, что требует от учащихся хорошей физической подготовленности. Однако результаты исследований последних лет свидетельствуют о снижении общего физического состояния школьников, поэтому сегодня остро стоит вопрос укрепления психофизиологического здоровья подрастающего поколения. Решением этой проблемы служит постоянный мониторинг общего физического состояния школьников и в зависимости от показателей, проведение занятий, адаптированных и направленных на улучшение физической подготовленности учащейся молодежи.

При этом необходимо учитывать возрастно-половые и индивидуальные особенности детей и подростков, а также резервные возможности их организма на разных этапах развития. Такой подход оградит практику физического воспитания от применения недостаточных и наряду с этим чрезмерных нагрузок, опасных для здоровья. В процессе физического воспитания следует не только повышать двигательную подготовленность, но и формировать психофизические качества, обеспечивающие готовность к активной трудовой деятельности.

Вот почему в практики физического воспитания учащихся необходимы данные о переносимости и допустимости физических нагрузок с учетом адаптационных возможностей организма на отдельных возрастных этапах, о степени функциональной зрелости физиологических систем, об уровнях развития и совершенствования двигательных возможностей в процессе направленной тренировки.

Уровень физического здоровья, или степень жизнеспособности человека в наибольшей мере определяется развитием качества выносливости. Общая выносливость – это выносливость по отношению к продолжительной (≤ 5 минут) работе циклического характера (бег, плавание, бег на лыжах, и т. п.) умеренной мощности (пульс 130–160 ударов в минуту).

Высокий уровень этого качества обуславливается устойчивостью нервных процессов, резистентностью защитных сил организма, широким резервом кардиореспираторной системы, психологической устойчивостью к влиянию разнообразных стрессов. Он достигается детским растущим организмом значительно позже, чем максимальный уровень быстроты, ловкости, гибкости.

Физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности организма, т.е. способность совершать работу, используя для восстановления АТФ кислород, поглощаемый непосредственно

во время работы. В основном аэробные возможности обеспечиваются деятельностью кардиореспираторной системы.

Об уровне развития общей выносливости или аэробных возможностей организма можно судить по величине максимального потребления кислорода (МПК), т. е. определив величину МПК, можно количественно выразить состояние физического здоровья. МПК является информативным показателем физического здоровья, учитывая его значение можно подбирать оптимальные лечебно-профилактические программы, объективно оценивать их эффективность и своевременно вносить в содержание оздоровительных и тренировочных средств необходимые коррективы.

Известно, что для высокого уровня физического здоровья характерны не столько максимальные значения отдельных показателей морфологического и функционального развития, сколько оптимальное их соотношение, обеспечивающее достаточный уровень адаптационно-энергетических резервов, резистентности защитных сил организма и успешной реализации функциональных возможностей в условиях напряженной мышечной деятельности.

В связи с этим для экспресс-оценки физического здоровья школьников различного пола и возраста используется комплекс, состоящий из 5 морфологических и функциональных показателей. Так как предлагаемые показатели измеряются в разных единицах, необходима формализованная оценка каждого показателя в баллах.

Для получения показателей и вычисления соответствующих индексов необходимо измерить по общепринятым методикам рост и массу тела, ЖЕЛ. Затем в положении сидя подсчитывают пульс (уд/мин), измеряют АД, далее определяют время задержки дыхания на вдохе (проба Штанге). После короткого отдыха подсчитывают пульс за 15 секунд (P1), затем испытуемый выполняет 30 приседаний за 45 секунд. Затем в первые 15 секунд (P2) и последние 15 секунд (P3) первой минуты восстановительного периода в положении сидя подсчитывается пульс.

Далее проводят тест, характеризующий качество силы, быстроты и выносливости организма – сгибание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд.

Затем вычисляют все пять индексов:

1. Индекс Кетле (массо-ростовой), величина которого, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста
2. Индекс Робинсона – двойное произведение (ДП), характеризует систолическую работу сердца

3. Индекс Скибинского, этот тест отражает функциональные резервы дыхательной и сердечно-сосудистой систем

4. Индекс мощности Шаповаловой В. А., характеризует развитие силы, быстроты и скоростной выносливости.

5. Индекс Руффье, используют для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Кроме общей оценки уровня физического здоровья, необходимо учитывать и оценку каждого показателя, так как это дает возможность определить так называемые «слабые звенья» организма каждого школьника.

Так, низкая оценка индекса Кетле может свидетельствовать о недостаточном питании школьника, или слабом развитии мышечной системы, или, наоборот, об угрозе ожирения или ожирении.

Низкая оценка индекса Робинсона свидетельствует о нарушении регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы.

Низкая оценка индекса Скибинского свидетельствует о недостаточных функциональных возможностях кардиореспираторной системы и сниженной устойчивости организма к гипоксии.

Низкая оценка индекса мощности Шаповаловой В. А. свидетельствует о слабом развитии двигательных качеств – силы, быстроты и выносливости, а также о недостаточных функциональных возможностях кардиореспираторной системы.

Низкая оценка индекса Руффье свидетельствует о недостаточном уровне адаптационных резервов кардиореспираторной системы, что лимитирует физические возможности организма школьника.

Использование данного метода экспресс-оценки физического здоровья школьника позволяет осуществлять оценку физического здоровья каждого школьника и на этой основе планировать соответствующие мероприятия по оздоровлению немедикаментозными средствами и составлять индивидуальные тренировочные программы.

Литература

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Проблемы адаптации и учение о здоровье. Учебное пособие. М.: РУДН. 2006. – 284 с.
2. Маталыгина О.А. О диагностике функциональных резервов организма // Вестник Санкт-Петербургской мед. академии постдипломного образования. – 2009. – № 2. – С. 42–48.
3. Михайлов В.М. Количественная оценка уровня здоровья в восстановительной медицине. – Иваново,

2005. – 60 с. **4. Московченко О.Н.** Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий): Автореф. дис... д-ра пед. наук / О.Н. Московченко. – М.: РГУФК, 2008. – 58 с.

Koltashev Y., Kusmidenov M.

EXPRESS ASSESSMENT OF PHYSICAL HEALTH OF SCHOOLCHILDREN

The article discusses the need to organize monitoring of physical activity of schoolchildren. After all, one of the main problems of optimizing the process of physical education of schoolchildren is the differentiation of physical activity in accordance with the adaptive capabilities of the body. In particular, the method of rapid assessment of physical health of schoolchildren, which allows to determine the adaptive state of students, is considered.

Keywords: *physical activity, control, rapid assessment, adaptive state of the body*

УДК 796.012:78



Константинова Алеся Витальевна,
старший преподаватель кафедры медицинской
реабилитации и физической культуры,
УО «Витебский государственный
ордена Дружбы народов медицинский университет»
г. Витебск, Россия
konstantinovaalesa96@gmail.com



Серета Алла Владимировна,
старший преподаватель кафедры медицинской
реабилитации и физической культуры,
УО «Витебский государственный
ордена Дружбы народов медицинский университет»
г. Витебск, Россия
allakanigina@gmail.com

ТЕХНОЛОГИЯ РЕГУЛИРОВАНИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ЗАНЯТИЯ ФИТНЕС- ДЖАМПИНГОМ ПО СРЕДСТВАМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

В статье рассматриваются роль и значение музыки на физкультурно-оздоровительных занятиях с использованием мини-батуттов. Приведены примеры разработанных учебных комбинаций Fitness Jumping и технология регулирования интенсивности нагрузки по средствам различных режимов музыкального сопровождения (120 уд./мин., 126 уд./мин., 130 уд./мин.). Дана количественная оценка изменения адаптивного потенциала и функциональных показателей уровня здоровья в покое и после нагрузки.

Ключевые слова: фитнес, мини-батутты, музыкальное сопровождение, физкультурно-оздоровительные занятия, женщины среднего возраста, адаптивный потенциал.

Сохранение и укрепление здоровья населения среднего возраста, является одной из приоритетных задач политики Республики Беларусь, это в большей мере актуально в отношении женщин, которые задействованы во всех сферах человечества: трудовой деятельности, репродуктивной функции. У женщин высокая эмоциональная неустойчивость, возбудимость и тревожность (Ф.В.Судзиловский, 1994). Женской психологии свойственна большая подвижность нервных процессов, поэтому монотонная длительная или интенсивная нагрузка переносится труднее, в работе умеренной интенсивности они проявляют большую выносливость (М.М. Виленчик, 1987). На занятиях физической культурой желательно создавать благоприятный фон с использованием музыкального сопровождения, который способствует нормализации психоэмоциональной среды женского организма [7].

Одной из относительно новой, инновационной формой занятий оздоровительной физической культуры в Республике Беларусь, набирающим популярность среди различных возрастных категорий населения является фитнес на мини-батутах (фитнес-джампинг, Fitness Jumping) [3, 4]. Практическая деятельность, осуществляемая нами в этом направлении, показывает положительное отношение и интерес к таким занятиям

у женщин среднего возраста, позитивное воздействие на эмоциональное состояние и умственную работоспособность занимающихся [2]. Основная физиологическая направленность фитнеса на мини-батутах – развитие общей (аэробной) и специальной выносливости, повышение функциональных возможностей человеческого организма.

Активное расширение в фитнес-практике джампинга, требует усиления научных исследований интенсивности программ занятий с музыкальным сопровождением для выявления их оздоровительной и педагогической эффективности.

Цель работы – определить технологию регулирования интенсивности занятий по средствам использования темпа музыкального сопровождения.

Материалы и методы. Исследование было организовано в два этапа, в котором приняли участие 16 женщин – сотрудники Витебского государственного медицинского университета в возрасте 25-35 лет. На первом этапе проанализирована научно-методическая литература, подобраны музыкальные треки, дана предварительная количественная оценка уровня здоровья и адаптивного потенциала (АП) (по Р.М. Баевскому, 2006), который определялся по формуле:

$$АП = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \cdot САД + 0,008 \times ДАД + 0,009 \times МТ - 0,009 \times Р + 0,014 \times В - 0,27;$$

Где ЧСС – частота сердечных сокращений; САД – систолической артериальное давление, ДАД – диастолическое артериальное давление; МТ – масса тела; Р – рост; В – возраст [1, 5]. Для анализа динамики артериального давления (САД и ДАД) в процессе фитнес-джампинга использовался **аускультативный метод (метод Н.С.Короткова)**, а для измерения ЧСС применили метод пульсометрии.

На втором этапе исследования, предложена комбинация основных базовых прыжков на 64 счета (4 музыкальных предложения), которые выполнялись в положении стоя, на сетке батута (Таблица 1). Комбинация многократно повторялась в определенной последовательности без остановок, на протяжении 20 минут.

В эксперименте принимали участие испытуемые, которые постоянно посещали занятия и хорошо знали учебную комбинацию (субъективные показатели).

Таблица 1.

Учебная комбинация прыжков на мини-батутах (на 64 счета).

<i>1-8 счетов</i>	<i>9-16 счетов</i>	<i>17-24 счета</i>
И. п. – о. с. на батуте; 1-2 – два прыжка, руки в сторону; 3-4 – два прыжка, руки вверх; 5-6 – два прыжка, руки в стороны; 7-8 – два прыжка, руки вниз.	9 – шаг правой на месте; 10 – шаг левой на месте; 11-12 – повторить 2 раза; 13 – правую вперед на пятку; 14 – и. п. 15 – то же левую; 16 – и. п.	17 – прыжком сгибая правую назад; 18 – и. п.; 19 – то же левую; 20 – и. п. 21 – прыжок вперед ноги врозь; 22 – и. п. 23 – прыжок вперед ноги врозь; 24 – прыжок вперед ноги врозь.
<i>25-32 счета</i>	<i>33-40 счетов</i>	<i>41-48 счетов</i>
25-28 – бег на месте; 29-32 – два прыжка ноги вместе.	33 – шаг правой вперед; 34 – приставить левую; 35 – шаг правой назад; 36 – и. п. 37-38 – два прыжка вправо, ноги вместе; 39-40 – то же влево.	41 – шаг вправо; 42 – приставить левую; 43 – шаг влево; 44 – приставить правую; 45 – прыжок ноги врозь, руки в стороны; 46 – прыжок скрестно, хлопок руками; 47- 48 – (повторить 2 раза).
<i>49-56 счетов</i>	<i>57-64 счета</i>	
49-50 – прыжком стойка ноги врозь и присед, руки на опоре; 51-52 – два прыжка ноги вместе, руки на опоре; 53-56 – повторить 2 раза.	57- 60 – 4 прыжка ноги вместе, руки на опоре; 61 – прыжок ноги врозь; 62 – прыжок ноги вместе; 63 – высокий прыжок, ноги врозь; 64 – и.п.	

Исследование проводилось в течении трех дней, каждый раз данная учебная связка выполнялась при различном темпе музыкального сопровождения, которая варьировалась при помощи частоты музыкальных акцентов (количество ударов в минуту – «BPM»). Самый простой способ узнать «BPM» музыкального трека – это воспользоваться программой «Metronome Beats».

Полученные данные систематизировались и обрабатывались методом математической статистики Statistica 10.

Результаты и их обсуждение. Одновременно мы изучали изменения адаптивного потенциала и функциональных показателей уровня здоровья на занятиях фитнес-джампингом при различных режимах музыкального сопровождения (120 уд./мин., 126 уд./мин., 130 уд./мин.). (Таблица 2, 3).

Исходя из представленных данных в таблице 2, показатель частоты сердечных сокращений в состоянии покоя в среднем составил $(72,3 \pm 1,4)$. Хотелось бы отметить, что показатель систолического артериального давления $(111,3 \pm 0,45)$ и диастолического $(69,1 \pm 0,73)$ не превышали значения физиологической нормы.

Таблица 2.

Количественная оценка физиологических показателей и адаптивного потенциала системы кровообращения в состоянии покоя.

День 1. Физиологические показатели в состоянии покоя при музыкальном сопровождении 120 уд./мин.			
ЧСС (уд./мин.)	САД (мм. рт. ст.)	ДАД (мм. рт. ст.)	АП (балл)
72,5±9,02	110,6±5,001	68,3±6,3	2,16±0,2
День 2. Физиологические показатели в состоянии покоя при музыкальном сопровождении 126 уд./мин.			
72,8±6,4	112,1±4,6	70,7±5,1	2,2±0,17
День 3. Физиологические показатели в состоянии покоя при музыкальном сопровождении 130 уд./мин.			
71,7±6,8	111,3±5,58	68,3±4,9	2,1±0,18

Далее, используя таблицу «Оценка адаптивного потенциала и состояния здоровья» (по Р.М. Баевскому, 2006) мы констатировали об уровне АП у женщин среднего возраста как «удовлетворительный» $(2,18 \pm 0,018)$, а состояние здоровья - как «здоров».

Таблица 3.

Количественная оценка физиологических показателей и адаптивного потенциала системы кровообращения после выполнения нагрузки.

День 1. Физиологические показатели реакции организма на нагрузку при музыкальном сопровождении 120 уд./мин.			
ЧСС (уд./мин.)	САД (мм.рт.ст.)	ДАД (мм.рт.ст.)	АП (балл)
104,00±23,46	123,0±2,7	80,5±2,5	2,77±0,14
День 2. Физиологические показатели реакции организма на нагрузку при музыкальном сопровождении 126 уд./мин.			
122,36±20,12	133,6±3,5	79,6±2,4	3,109±0,17
День 3. Физиологические показатели реакции организма на нагрузку при музыкальном сопровождении 130 уд./мин.			
136,00±20,49	140,02±4,5	80,4±2,5	3,36±0,18

Нами были представлены средние показатели ЧСС, САД, ДАД, АП в покое, и при выполнении связки прыжков с частоты музыкальных акцентов 120 уд./мин., 126 уд./мин, 130 уд./мин. Хотелось бы отметить, что пульс находился в пределах 65% от максимального значения. Однако при расчете АП наблюдается напряжение механизмов адаптации, а при темпе музыкального сопровождение – 130 уд./мин и вовсе отмечается неудовлетворительное состояние. В результате можно констатировать тот факт, что способ Баевского дает объективное заключение о состоянии адаптивных процессов у женщин, занимающихся фитнесом на мини-батутах.

Выводы. Таким образом, для регулирования интенсивности нагрузки занятий Fitness Jumping с использованием учебных комбинаций, рекомендуемая оптимальная частота музыкальных акцентов от 120-126 уд./мин., что в данном исследовании подтверждает высокий оздоровительный потенциал для организма занимающихся.

Литература:

1. Агаджанян Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева – М. Изд-во РУДН, 2006. – 284 с. **2. Аулик И.В.** Определение физической работоспособности

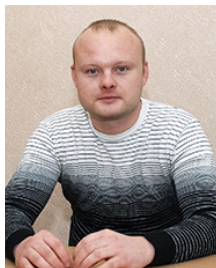
сти в клинике и спорте / И.В. Аулик. – 2-е изд. – М. : Медицина, 1990. – 191 с. **3. Ашмарин Б.А.** Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры / Б.А. Ашмарин. – М. : Физическая культура, 1978. – 223 с. **4. Аэробика** : Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие / под ред. Е.Б. Мякиченко, М. П. Шестакова. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 303 с. **5. Баевский Р.М.** Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М. : Медицина, 1997. – 236 с. **6. Каныгина А.В.** Обоснование методики организации фитнес-джампинга в группах здоровья вуза / Каныгина А.В., Константинова А.В., Оленская Т.Л. // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: Материалы Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 90-летию введения физической культуры как обязательной дисциплины в высшем образовании. – М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина, 2019. – 307 – 309с. **7. Позняк Ж.А.** Воздействие учебного модуля «Фитнес-бокс» на психологические процессы студентов-девушек непрофильного УВО / Ж. А. Позняк, В. Е. Позняк // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы Международного научного конгресса, Минск, 18-20 апреля 2018 г. : в 2 ч. / Белорусский государственный университет физической культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т.А. Морозевич Шилюк (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 2. – С. 161–162.

A. Konstantinova, A. Sereda

TECHNOLOGY FOR REGULATING THE INTENSITY OF A FITNESS JUMPING ACTIVITY BY USING MUSICAL ASSISTANCE

The article discusses the role and importance of music in sports classes using mini trampolines. Examples of the developed Fitness Jumping training combinations and the technology for regulating the intensity of the load using various modes of musical accompaniment (120 BPM, 126 BPM, 130 BPM) are given. A quantitative assessment of changes in adaptive potential and functional indicators of the level of health at rest and after exercise is given.

Key words: *fitness, mini-trampolines, musical accompaniment, fitness classes, middle-aged women, adaptive potential.*



Кострыкин Владлен Ярославович
старший преподаватель кафедры физического
воспитания
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
г. Луганск, ЛНР
vladlenkostrykin@mail.ru

ОЦЕНКА УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

Проанализировано понятие «здоровьесберегающие технологии» и основные направления здоровьесберегающей деятельности. Проведено исследование уровня готовности студентов к здоровьесбережению и их отношение к предмету «Физическая культура». Выяснено, что количество студентов со средним уровнем готовности значительно больше, чем студентов с низким и высоким уровнем готовности к здоровьесбережению. Также было установлено, что отношение студентов к предмету «Физическая культура» в большей степени положительное. Были определены причины, сдерживающие студентов от ведения здорового образа жизни. Результаты исследования могут послужить основой для создания модели формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

Ключевые слова: здоровьесберегающие образовательные технологии, здоровьесбережение, готовность к здоровьесбережению, здоровый образ жизни, вуз, студенты, молодежь.

Здоровье нации является основой процветания страны. В последние десятилетия наблюдается значительное ухудшение здоровья общества. В первую очередь – студенческой молодёжи. К основным причинам данного явления можно отнести вредные привычки, стрессы, несбалансированное и нерегулярное питание, отсутствие должного уровня двигательной активности, низкий уровень культуры.

Поэтому ориентация системы образования на здоровьесберегающие технологии является одним из наиболее значимых направлений развития системы образования ЛНР. Учебно-воспитательный процесс нуждается во внедрение здоровьесберегающих технологий, направленных на фор-

мирование здорового образа жизни у студенческой молодёжи, а не только на совершенствование образовательного процесса.

Успешность деятельности по формированию здорового образа жизни у студентов в большей степени зависит от наличия у них мотивов к самосовершенствованию, укреплению своего тела и духа. Для формирования такой мотивации преподавателю необходимо дать студентам обширную теоретическую подготовку, проинформировать их о разнообразии методов и средств по улучшению и сохранению здоровья.

Существенной проблемой перед системой образования выступает оптимальное совмещение учебы студентов и их досуга, так как объем получаемой студентами информации растёт. Это в свою очередь приводит к увеличению умственной и физической нагрузки, при которой наблюдается ухудшение состояния здоровья. Учащаются случаи заболеваний опорно-двигательного аппарата, нервной и сердечно-сосудистой системы [2, с. 56].

Несмотря на высокий интерес ученых к здоровьесберегающим технологиям, их внедрение в процесс физического воспитания является малоизученным, что обуславливает актуальность выбранной нами темы.

Целью исследования выступает необходимость выяснить уровень готовности студентов к здоровьесбережению и их отношение к предмету «Физическая культура».

Задачи исследования: проанализировать понятие «здоровьесберегающие технологии» и основные направления здоровьесберегающей деятельности, изучить уровень готовности студентов к здоровьесбережению и их отношение к предмету «Физическая культура» путем проведения опроса.

Проблема ведения здорового образа жизни имеет особую значимость среди студенческой молодежи. Это объясняется тем, что работоспособность и быстрая адаптация студентов на будущем рабочем месте зависит от их психического и физического здоровья.

В свою очередь, физическое и психическое здоровье молодёжи зависит от комфортной среды в процессе их обучения в учебном заведении [1, с. 574].

Поэтому применение преподавателями здоровьесберегающих технологий является острой необходимостью в современной системе образования. Это поможет студентам не только вести здоровый образ жизни, но и вызовет уверенность в себе, выработает ответственность за собственное здоровье.

Понятие «здоровьесберегающая технология» достаточно новое, поэтому ещё не имеет общепринятого определения. Мы будем опираться на здоровьесберегающую образовательную технологию как на функциональную систему организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью обучающихся, которая научно и инструментально обеспечивает сохранение и укрепление их здоровья [4, с. 25].

К основным направлениям здоровьесберегающей деятельности в ВУЗе можно отнести:

- мониторинг состояния здоровья студентов на основе современных моделей развития общества;
- разработку концепций, предотвращающих риск здоровью студентов вузов, проживающих в экологически и социально-неблагоприятных условиях;
- разработку программ формирования здорового образа жизни, профилактики алкогольной, никотиновой и наркотической зависимости, адекватного пищевого поведения;
- физкультурно-оздоровительное (ЛФК, внедрение малых форм двигательной активности) и психологическое (тренинги) воздействие для укрепления здоровья студентов;
- формирование готовности ВУЗов к здоровьесберегающей деятельности [3, с. 211].

Здоровьесберегающие педагогические технологии представляют собой функциональную систему, включающую в себя все элементы вузовского образования, которые помогают сформировать у студентов культуру здоровьесбережения. Эту систему можно разделить на два уровня:

1. теоретический (совокупность всех знаний студентов по здоровьесбережению)
2. практический (деятельность преподавателей по формированию у студентов практики здоровьесбережения).

И.А. Ушакова выделяет внешние и внутренние факторы здоровьесберегающего комплекса. К внешним факторам относятся общественное мнение, наличие инфраструктуры для укрепления здоровья, условия быта, возможность проверки состояния здоровья. К внутренним факторам здоровьесберегающего комплекса относят индивидуальные особенности здоровья, образ жизни студентов, их привычки, наличие мотивации к здоровьесбережению, теоретические знания о здоровом образе жизни и здоровьесберегающих технологиях [5, с. 21].

В целях развития здоровьесберегающих технологий в Луганском национальном университете имени Тараса Шевченко представляется целесообразным создать модель формирования здорового образа жизни студентов. Для создания такой модели нами было проведено исследование уровня готовности студентов к здоровьесбережению и их отношения к предмету «Физическая культура».

Исследование проводилось в форме анонимного письменного опроса на базе Луганского национального университета имени Т. Шевченко. В состав респондентов вошли 128 студентов 1-3 курсов.

С целью определения уровня готовности студентов к здоровьесбережению им был задан вопрос: «Как Вы можете охарактеризовать свой образ жизни?» и предоставлены следующие варианты ответа:

1. Я имею одну или несколько вредных привычек, не веду здоровый образ жизни, так как не считаю это необходимым (низкий уровень готовности к здоровьесбережению).

2. Я понимаю важность ЗОЖ, но у меня не хватает силы воли для его ведения (средний уровень готовности к здоровьесбережению).

3. Я веду ЗОЖ, поддерживаю высокую физическую активность и не имею вредных привычек (высокий уровень готовности к здоровьесбережению).

Результаты анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Уровень готовности студентов к здоровьесбережению, %

Курс	Респонденты и их количество	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	Юноши (n=18)	27,8	50,0	22,2
	Девушки (n=23)	21,7	43,5	34,8
2	Юноши (n=21)	28,6	47,6	43,8
	Девушки (n=26)	30,8	42,3	26,9
3	Юноши (n=17)	23,5	47,1	29,4
	Девушки (n=23)	26,1	47,8	26,1
Всего		26,6	45,3	28,1

Так, почти у половины опрошенных (45,3%) наблюдается средний уровень готовности к здоровьесбережению. Студенты осознают роль здорового образа жизни в сохранении собственного здоровья, однако по ряду причин не ведут его в полной мере. На вопрос: «Что является главной причиной, мешающей Вам вести ЗОЖ?» 40% студентов со средним уровнем мотивации отметили, что не имеют достаточной силы воли для отказа от вредной, но вкусной пищи в пользу сбалансированного питания, 31% пожаловался на отсутствие свободного времени для занятия спортом и поддержания должного уровня физической активности, 17% назвали причиной отсутствие достаточного уровня мотивации, а 12% отметили, что у них нет условий и материальных ресурсов для занятия спортом (в том числе недостаточный уровень спортивного оборудования и инвентаря в университете). Важно отметить, что все названные причины можно решить с помощью педагогического воздействия и внедрения в учебный процесс здоровьесберегающих технологий.

Также студентам был задан вопрос: «Как Вы относитесь к предмету «Физическая культура»?». Результаты анализа представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Отношение студентов к предмету «Физическая культура», %

Курс	Респонденты и их количество	Положительно	Нейтрально	Отрицательно
1	Юноши (n=18)	55,6	38,8	5,6
	Девушки (n=23)	78,2	17,4	4,4
2	Юноши (n=21)	61,9	28,6	9,5
	Девушки (n=26)	61,5	27,0	11,5
3	Юноши (n=17)	58,8	29,4	11,8
	Девушки (n=23)	60,9	26,1	13,0
Всего		62,8	27,9	9,3

Так, подавляющее большинство студентов (62,8%) относится к предмету «Физическая культура» положительно, что также говорит о готовности студентов к здоровьесбережению.

Результаты исследования показали, что значительная часть студентов находится на среднем уровне готовности к здоровьесбережению. Подавляющее большинство студенческой молодёжи положительно относится к предмету «Физическая культура». Это свидетельствует о том,

что студенты осознают важность здорового образа жизни и физической культуры в процессе здоровьесбережения. Также было выяснено, что основными причинами, сдерживающими студентов от ведения здорового образа жизни, являются недостаточная сила воли для отказа от вредной, но вкусной пищи, отсутствие свободного времени, мотивации, оборудования и инвентаря для занятий спортом и поддержания высокого уровня двигательной активности. Результаты исследования могут послужить основой для создания модели формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи.

Литература

1. **Бабина В.С.** Проблема здоровья студенческой молодёжи / В.С. Бабина // Молодой учёный. – 2015. – № 11. – С. 572–575. 2. **Кашуба В.А., Футорный С.М., Андреева Е.В.** Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 51–59. 3. **Кутепов М.М., Ваганова О.И., Трутанова А.В.** Возможности здоровьесберегающих технологий в формировании здорового образа жизни // Балтийский гуманитарный журнал. – 2017. Т. 6. № 3(20). – С. 210–213. 4. **Соловьева Н.И.** Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основы организационно-методические подходы ее реализации. // ЭКО. – 2004. – № 17. – С. 23–28. 5. **Ушакова И.А.** Здоровьесберегающая социализация иностранных студентов в вузах России: автореф. дис.. д.соц.н. – Волгоград, 2013. – 52 с.

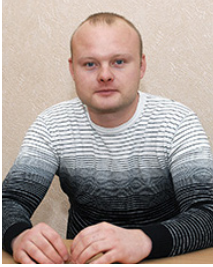
V.Kostykin

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF READINESS OF STUDENTS FOR HEALTH CARE

Analyzed the concept of “health saving technologies” and the main directions of health care activity. The level of readiness of students to health and their relevance to the subject of “Physical culture” was studied. It is found that the number of students with a medium level of readiness significantly more than the students with low and high level of preparedness for health protection. It was also found that students ‘attitudes to the subject “Physical culture” to a greater extent positive. Identified reasons hindering students from maintaining a healthy lifestyle. The results of the study can serve as a basis for creating models of formation of healthy lifestyle of students.

Key words: *health-saving educational technologies, health-saving, readiness for health saving, healthy lifestyle, University, students, youth.*

УДК [796/034.2»613]–053.6(470+571)



Кострыкин Владлен Ярославович

ст. преподаватель кафедры физического воспитания
и спорта

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко
г. Луганск, ЛНР



Хвостиков Игорь Петрович

ст. преподаватель кафедры физического воспитания
и спорта

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко
г. Луганск, ЛНР
vladlenkostrykin@mail.ru

«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ИСТОРИЧЕСКИЕ ПАРАЛЛЕЛИ И ПЕРСПЕКТИВЫ В РАМКАХ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ

В статье рассматривается спортивный комплекс «Готов к труду и обороне!». Особое внимание уделяется вопросу его восстановления и интеграции в современных реалиях. Наглядно сравниваются и подробно анализируются некоторые аспекты ГТО советского и российского образцов, как обоснование перспектив развития современной молодежной политики Российской Федерации. Также проводится историческая параллель с ГТО СССР с позиции развития физической культуры Луганской Народной Республики; тезис подтверждается фактическими данными о проводимых мероприятиях, а также о целях молодежной политики ЛНР.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, нормативы, СССР, молодежная политика, ГТО.

«Готов к труду и обороне» – это программный комплекс физкультурной подготовки, разработанный в Советском Союзе, существовавший

с 1931 по 1991 годы. Комплекс являлся неотъемлемой частью советской молодежной политики, где показал высокую эффективность.

В 2014 году президент Российской Федерации В.В. Путин подписал указ о возвращении системы ГТО. Несколько позже возврат системы «Готов к труду и обороне» поддержала и Луганская Народная Республика. Министр культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики Д.С. Сидоров на брифинге 9 августа 2019 года заявил, что в ЛНР внедрение комплекса ГТО завершится к концу весны 2020 года [3]. Это в сумме обуславливает актуальность выбранной темы.

Целью исследования выступает рассмотрение и сравнение основных особенностей комплексов «Готов к труду и обороне», последовательно реализованных в СССР, России и ЛНР, а также перспективная оценка ГТО в условиях реализации современных программ молодежной политики ЛНР и России.

В первую очередь, для правильного понимания высокой результативности комплекса нам необходимо рассмотреть также мотивацию граждан СССР, идеологическую подоплеку комплекса.

С 1920-х по 1961 гг. в основе морали населения СССР лежало воспитание в революционном духе. Физическое воспитание воспринималось как обязательная часть развития пролетариата для классовой борьбы и противодействию буржуазии и мировому империализму.

После XXII съезда КПСС классовая борьба была провозглашена завершенной, а потому характер воспитания населения приобрел метафизично мирный характер. Тем не менее, в основу воспитания «нового Советского человека» все еще ложились высшие моральные нормы, такие как честность, самоотдача, коллективизм и т.п. Физическое развитие также являлось неотъемлемой частью воспитания советских людей, но теперь уже фактически под лозунгом «В здоровом теле здоровый дух!» [5, с. 3].

Закономерным продолжением утверждения ценностей советского человека стал обновленный комплекс ГТО, утвержденный постановлением ЦК КПСС и Совета Министров Союза ССР №61 от 17.01.1972 «О введении нового всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО)». В рамках этого постановления вводились знаменитые 5 ступеней ГТО: I ступень – «Смелые и ловкие» – 10-11 и 12-13 лет, II – «Спортивная смена» – 14-15 лет, III – «Сила и мужество» – 16-18 лет, IV – «Физическое совершенство» – мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 лет, V – «Бодрость и здоровье» – мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет [4].

Комплекс образца 1972 года стал самым массовым и результативным в СССР. В период 1972-1975 гг. нормативы ГТО сдало свыше 58 млн. человек. В дальнейшем показатели только росли [5, с. 4].

Как уже было сказано, в России физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» был введен 24 марта 2014 года. В 2014-2015 гг. проходил организационно-экспериментальный этап. В 2016 началось постепенное внедрение комплекса в образовательные учреждения. С 2018 года ВФСК ГТО полноценно функционирует на территории Российской Федерации.

Несмотря на общее внешнее сходство с советским оригиналом, российский вариант имеет ряд существенных отличий.

Российский ГТО охватывает гораздо более широкий возраст участников. Таким образом, ВФСК ГТО включает в себя не пять, а одиннадцать ступеней с варьированием на «золото», «серебро» и «бронзу». Для представителей обоих полов возрастные категории следующие: I ступень – 6-8 лет; II ступень – 9-10 лет; III ступень – 11-12 лет; IV ступень – 13-15 лет; V ступень – 16-17 лет; VI ступень – 18-29 лет; VII ступень – 30-39 лет; VIII ступень – 40-49 лет; IX ступень – 50-59 лет включительно; X ступень – 60-69 лет; XI ступень – 70 лет и старше [2].

Для качественной характеристики комплексов ГТО советского и российских образцов возьмем «золото» III ступени ГТО СССР (16-18 лет) и V ступени ВФСК ГТО (16-17 лет), так как возрастная группа почти совпадает.

Советская ступень включала в себя 10 нормативов; на золотой значок было необходимо выполнить не менее семи норм на уровне требований, установленных для золотого значка, а две нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка; при этом обязательным требованием являлось наличие спортивного разряда. В современной российской ступени норм тринадцать, четыре из которых обязательные, а остальные – выборные; для получения «золота» необходимо выполнение девяти нормативов.

Российский стандарт несколько более вариативен и демократичен. Помимо введения, таких нормативов, как поднимание туловища из положения лежа на спине, самозащита без оружия, челночный бег и т.п., также были внесены вариации старых норм. Например, бег на короткой дистанции теперь допускается не только на 100 м, но также и на 60 и 30 м; юноши имеют право сдавать вместо подтягиваний норматив по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа.

Некоторые совпадающие требования советского и российского стандарта, тем не менее, можно представить в виде сравнительной таблицы.

Сравнение некоторых показателей нормативов «ГТО СССР» и ВФСК «ГТО»

Испытание	«ГТО СССР»		ВФСК «ГТО»	
	Для юношей	Для девушек	Для юношей	Для девушек
Бег 100 м (сек.)	13,5	15,4	13,4	16,0
Прыжок в длину с разбега (см)	480	375	440	345
Метание снаряда весом 500 г. (м)	-	25	-	20
Метание снаряда весом 700 г. (м)	40	-	35	-
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	-	14	-
Туристический поход с проверкой навыков ориентирования на местности (протяженность не менее, км)	Один поход на 25 км или два похода по 15 км		10	

Несмотря на исключение обязательного наличия спортивного разряда, в нормативных показателях, как видно, российский стандарт практически не уступает советскому, а по некоторым параметрам даже опережает его. Например, для юношей нормативом подтягивания из виса на высокой перекладине было 12 раз. Сегодня этот параметр поднялся до 14.

В Луганской Народной Республике также активно ведется военно-патриотическая и культурно-спортивная подготовка молодежи. Первое мероприятие (Спартакиада) под лозунгом «Готов к труду и обороне!» прошло еще в мае 2015 года [1]. С тех пор ГТО в той или иной мере стал неотъемлемой частью многих фестивалей и мероприятий по всей Республике.

Важнейшим аспектом государственной политики ЛНР всегда яв-

лялось воспитание в гражданах патриотизма и здорового образа жизни; это в особенности касалось именно молодежной политики. Как заявил министр культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики Д.С. Сидоров, программа ГТО вводится именно с целью «повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Луганской Народной Республики» [3].

Таким образом, комплекс «Готов к труду и обороне!» является, несомненно, удачным примером опыта нашего исторического прошлого; интеграция ГТО в современное физическое и патриотическое воспитание граждан Луганской Народной Республики однозначно имеет перспективы, на что нам указывает успешный опыт Российской Федерации.

Литература

1. В Луганске прошла первая спартакиада «Готов к труду и обороне ЛНР». МИА «Исток» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://miaistok.su/v-luganske-proshla-pervaya-spartakiada-gotov-k-trudu-i-oborone-lnr/> (Дата обращения 10.02.2020) **2. Государственные требования к уровню** физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://xn--76-glc8bt.xn--plai/sdayushchemu/summary_table.html (Дата обращения 10.02.2020). **3. Нормы ГТО** в Республике начнут действовать в 2020 году. Луганск Информ Центр [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lug-info.com/news/one/normy-gto-v-respublike-nachnut-deistvovat-v-2020-godu-mksm-47463> (Дата обращения 07.02.2020) **4. Постановление** ЦК КПСС и Совета Министров СССР №61 от 17.01.1972 «О введении нового всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО)» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pravo.leveonevsky.org/baza/soviet/sssr4823.htm> (Дата обращения 10.02.2020) **5. Уваров В. А.** 50 лет на службе народу // Физическая культура в школе. – 1981. – № 3. – С. 2-5.

V.Kostykin, I. Khvostikov

«READY FOR LABOUR AND DEFENCE». HISTORICAL PARALLELS AND PROSPECTS IN CASE OF MODERN YOUTH POLICY

The article deals with the «Ready for Labour and Defence» (GTO) sports complex. Author pays special attention to the issue of its restoration and in-

tegration in modern realities. Some aspects of of the Soviet and Russian GTO models are clearly compared and analyzed in detail, as a justification for the prospects for the development of modern youth policy in the Russian Federation. A historical parallel is also drawn with the USSR GTO from the standpoint of the physical culture development in Luhansk People's Republic; the thesis is confirmed by actual data on the ongoing activities, as well as on the goals of the LPR youth policy.

Keywords: sport, healthy lifestyle, standards, USSR, youth policy, GTO.

УДК 373.5016 : 796. 853.26



Кострыкин Владлен Ярославович

ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

г. Луганск, ЛНР



Хвостиков Игорь Петрович

ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

г. Луганск, ЛНР

vladlenkostrykin@mail.ru

АНАЛИЗ ОХРАНЫ И ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН НА ЗАКОНОДАТЕЛЬНОМ УРОВНЕ В РФ

Проведен анализ законодательной политики РФ на 2019-2020 гг., направленной на обеспечение и сохранение здоровья граждан. Установлено в результате исследования, что государственная политика и законодательство в последнее время стали более значимыми по созданию и обеспечению хороших социальных, экономических условий, которые бы сохранили здоровье граждан. Полученные данные дают нам уверенность

сказать, что действия правительства РФ являются ориентиром для обеспечения высокого уровня охраны здоровья, который сохраняется и на данный момент времени.

Ключевые слова: *здоровье, законодательство, данные, граждане, государство, сохранение, спорт.*

Одной из актуальных проблем на данный момент является сохранение здоровья и обеспечения безопасности жизнедеятельности людей. На 2019 год в Российской Федерации данному аспекту уделено значительное внимание, так как развитие мер по обеспечению хорошего физиологического состояния и сохранение здоровья граждан важны для государства. Данное исследование проведено с целью определить уровень развития внутренней политики и законодательно-правовую базу, которой правительство России стремится улучшить социальное положение граждан и создать все необходимые условия для сохранения здоровья и высокой трудовой деятельности.

Еще в 2009 г. в Стратегии развития спорта и физкультуры до 2020 г. в качестве вызовов национальной безопасности отмечено ухудшение здоровья населения и отсутствие эффективной системы. Таким образом, субъекты Российской Федерации должны принимать системные и регулярные меры, направленные на развитие сферы физкультуры и спорта как важнейшего направления государственной политики. Актуальной является задача оптимизации государственной политики по развитию спорта и физической культуры на уровне регионов, с учетом современных задач, имеющихся ресурсов и запросов общества. В Стратегии развития спорта и физкультуры в Российской Федерации обозначены следующие цели: формирование новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания граждан России; пропаганда физической культуры и спорта как ключевой составляющей здорового образа жизни населения; постепенная модернизация системы физической культуры и массового спорта в образовательных учреждениях; совершенствование подготовки спортсменов спорта высоких достижений и тренерского состава; совершенствование организационно-управленческого, научно-методического, кадрового и антидопингового потенциала российского спорта; модернизация и развитие инфраструктуры физической культуры и спорта в регионах Российской Федерации. Каждый субъект Федерации, исходя из собственных задач и потребностей, определяет местную региональную политику в сфере развития спорта и физкультуры, а также создания спортивно-физкультурной инфраструктуры, обновления

инструментальной базы, кадрового состава отрасли и др. В целом, анализ комплекса стратегических документов позволяет сделать вывод, что общее направление развития физической культуры и спорта в России - это ускорение темпов развития отрасли и обеспечение инновационного характера ее инфраструктуры, совершенствование инструментов управления. Цель всех преобразований в области физкультуры и спорта - развитие человеческого потенциала граждан России за счет вклада физической культуры и спорта в сохранение и укрепление их здоровья как важного ресурса государства.

Важнейшим фактором для создания базы обеспечения и поддержки государственной программы «Развитие физической культуры и спорта», безусловно, является федеральный бюджет. Финансирование позволит улучшить качество положения развития спорта и охраны здоровья. На реализацию подпрограммы «Развитие физической культуры и массового спорта» предполагается выделить в 2020 году - 7,71 млрд. рублей, в 2021 году - 10,02 млрд. рублей. На 720 млн. рублей ежегодно возрастет и сумма выплат стипендий президента Российской Федерации чемпионам Олимпийских и Паралимпийских игр.

Общие принципы государственной политики в сфере физкультуры и спорта обозначены в законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»: обеспечение свободного доступа к физической культуре и спорту для граждан России как необходимое условие развития личности; единая нормативно-правовая база на всей территории страны в сфере управления физической культурой и спортом; сочетание государственного регулирования и саморегулирования в физической культуре и спорте; гарантия обеспечения безопасности жизни и здоровья граждан, которые занимаются физической культурой и спортом; развитие системы физической культуры и спорта для инвалидов; непрерывность и преемственность физического воспитания граждан России всех возрастов. Приоритеты государственной политики в сфере физической культуры и спорта Президент РФ связывает с рационализацией концентрации ресурсов и формированием эффективной системы управления ими. Это достигается за счет совершенствования системы управления физкультурой и спортом. Причем приоритет должен отдаваться развитию массового спорта.

Структурной основой современной системы спортивной медицины в стране являются врачебно-физкультурные диспансеры субъектов Российской Федерации и крупных городов, в число основных функций которых входит лечение спортсменов, медицинское обслуживание различных спортивных мероприятий и соревнований, врачебно-педагогическое наблюдение

ние в процессе занятий физической культурой и спортом, анализ причин спортивного травматизма. Таким образом, в настоящее время врачи и специалисты больше озабочены сохранением и значительным увеличением работоспособности граждан, чем вопросами профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.

Очевидна связь развития спорта и физической культуры с системой национальной безопасности и национальных интересов: внутренние (поддержание здоровья населения в целях сокращения социальных расходов; инструмент физической и моральной подготовки широких масс населения; инструмент обеспечения экономического развития регионов и страны в целом; инструмент продвижения интересов и ценностей правящего режима на национальном (центральном, федеральном) уровне среди населения; инструмент обеспечения лояльности населения и др.); внешнеполитические интересы связаны с использованием физкультуры и спорта как инструментов улучшения имиджа страны, воздействия на репутацию, привлечения иностранных инвестиций. Физическая культура и спорт предоставляют публичной власти необходимые ресурсы: социальные, экономические. В этом понимании физкультура и спорт – часть механизма обеспечения национальной безопасности.

Основные направления государственной политики Российской Федерации в сфере развития спорта и физической культуры на современном этапе. Государственная политика Российской Федерации по развитию спорта и физкультуры строится из объективных потребностей государства и запроса общества. Российское государство заинтересовано в оздоровлении нации, что приведет к снижению заболеваемости населения, смертности и увеличению продолжительности жизни. Например, средняя продолжительность ожидаемой жизни в России превысила 75 лет в 2018 году, но сохранился значительный разрыв - примерно 8 лет - с европейскими государствами. В развитых странах мира этот показатель превышает 80 лет, а в Германии и Швеции 83 года, Японии и Швейцарии 85 года, в США 81 год. Правительство РФ ставит задачу привлечь к занятию физкультурой к 2020 г. до 40 % населения страны. Для государства здоровая нация - это ключевой ресурс развития, сокращения социальных расходов. В 2017 г. объем средств, достиг 89 миллионов рублей. Это максимальный показатель за последние 4 года. При этом на направление «физическая культура и спорт» пошло 79 млрд руб., а на массовый спорт – 9 млрд руб. То есть существует некоторый перекос в сторону спорта высоких достижений, что связано с проведением крупнейших международных соревнований в России в 2013-2018 гг.

Федеральный закон «Об общественных объединениях» регулирует проблемы формирования, регистрации, реорганизации и закрытия физкультурно-спортивных учреждений, в том числе профессиональных федераций, ассоциаций и союзов. Федеральный закон «О науке и государственной научно-технической политике» регулирует вопросы научного, методологического и технологического развития российской физкультуры и спорта в стране. Закон РФ «Об образовании в РФ» регулирует направления развития физкультуры и спорта в учреждениях сферы образования. Закон РФ «О средствах массовой информации» регулирует направление популяризации спорта и физической культуры в системе российских СМИ.

Министерство спорта России является соисполнителем группы государственных программ Российской Федерации в сфере образования, социальной поддержки граждан; формирования доступной среды, культуры и туризма. Согласно программам развития спорта и физической культуры, приоритетные направления развития в России этих сфер связаны с созданием комплексных условий, которые способствуют повышению физической активности граждан и обеспечению доступности занятий для всех категорий граждан, включая инвалидов и малоимущие слои населения. Для оценки эффективности реализуемых мер в сфере физической культуры и спорта используется принятая в системе государственного управления методическая программа. Постановлением Правительства РФ закреплён перечень индивидуальных индикаторов, используемых для исследования эффективности работы структур и ведомств органов власти России. В разделе этого постановления «IX. Физическая культура и спорт» предложены следующие индикаторы оценки эффективности:

- доля граждан, регулярно занимающихся культурой и спортом, от всего населения района;
- доля учащихся и студентов, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом, от их общего числа;

Таким образом, развитие физкультуры и спорта является инструментом укрепления здоровья населения России и остается ключевым направлением обеспечения национальной безопасности. Спорт и физкультура воспринимаются государством как средство поддержания надлежащего состояния здоровья населения, а также как средство снижения расходов на систему здравоохранения, что актуально для страны с демографической проблемой старения населения.

Степень включенности спорта и физкультуры в систему национальной безопасности и государственной политики на протяжении истории раз-

личалась исходя из политического режима конкретного государства. Спорт использовался властями преимущественно для целей военной подготовки офицерских кадров и поддержания их воинских навыков на должном уровне. Зрелищные виды спорта, народные спортивные праздники использовались в целях политической пропаганды, в настоящее время эта тенденция только усилилась, ведь спортивные мероприятия привлекают внимание значительного количества населения (в интересах политической деятельности), а ресурсов требуют относительно небольших.

Уровень развития спорта в стране имеет большое значение. В контексте внешней политики физкультура и спорт нередко используются для достижения конкретных целей в определённых ситуациях, например как средство демонстрации несогласия с определённой политикой других стран. Кроме того, спорт стал иметь большое значение для внешней политики государств мира как инструмент дипломатии.

Литература

1. **Алексеев С.В.** Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта Текст. / С.В. Алексеев; под ред. проф. В.В. Крашенинникова. М.: ЮНИТИ - ДАНА; Закон и право, 2005. – 671 с.
2. **Бахрах Д.Н.** Административное право / Бахрах Д.Н., Российский Б.В., Стариков Ю.Н. М.: Норма, 2012.
3. **Цинченко Г. М., Орлова И.С.** Государственная политика Российской Федерации в сфере развития физической культуры и спорта // Вопросы управления. 2019. № 3 (39), С. 76–87.

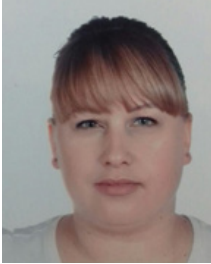
V.Kostykin, I. Khvostikov

«ANALYSIS OF THE PROTECTION AND KEEPING HEALTH OF CITIZENS AT THE LEGISLATIVE LEVEL IN THE RUSSIAN FEDERATION»

The analysis of the legislative policy of the Russian Federation for 2019-2020., aimed at ensuring and maintaining the health of citizens. It was established as a result of the study that state policy and legislation have recently become more significant in creating and ensuring good social and economic conditions that would preserve the health of citizens. The data obtained give us confidence to say that the actions of the Government of the Russian Federation are a guideline for ensuring a high level of health protection, which remains at this time.

Key words: health, legislation, data, citizens, nation, keeping, sport.

УДК 797.264:262



Костюнина Карина Витальевна

тренер-преподаватель отделения прыжков в воду
ГУ ЛНР «КДЮСШ «Юность»

г. Луганск, ЛНР

kostyunin.andrew@gmail.com

ОСНОВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА В ПРЫЖКАХ В ВОДУ

Проанализировано состояние прыжков в воду в Луганской Народной Республике. Определено, что на данный момент существуют проблемы в юношеском спорте, для решения которых необходимо качественно укомплектовать имеющуюся материально-техническую базу, а также обеспечить научное обеспечение тренировочного процесса, повысить престиж занятий физической культурой и спортом (прыжками в воду) среди населения. Выявлено, что для успешного выполнения двигательной деятельности спортсмен должен иметь высокий уровень физических качеств: гибкости, скоростно-силовых качеств и координации.

Ключевые слова: *физические качества, тестирования, уровень подготовленности, упражнение, прыжки в воду.*

Актуальность. В современном обществе спорт высших достижений требует значительных требований ко всем специалистам, работающим в сфере физической культуры и спорта. Высокие спортивные достижения, постоянное установление новых рекордов, незаурядные психологические и физические нагрузки, внедрение в тренировки инновационных технологий свидетельствуют о том, что спорт современности развивается в очень быстром темпе. Известно, для того чтобы добиться самого высокого результата спортсмен должен обладать редким сочетанием физических и психических способностей. Но поскольку по данным официальной статистики более 80 процентов молодежи имеют различные недостатки здоровья, то для тренера вопросы отбора детей в спортивные группы становятся весьма актуальными. В различных видах спорта первые успехи спортсмены показывают примерно через 7-8 лет регулярных (системати-

ческих) занятий, и поэтому, одним из наиболее важных вопросов является вопрос об отборе тех спортсменов, которые через годы тренировок проявят те качества, которые приведут его к победе.

Актуальность данной темы обусловлена рядом причин. Во-первых, прыжки в воду – это спорт ранней специализации, а следовательно тренеру важно не ошибиться в правильной оценке перспективности ребенка во время отбора в учебную группу, поскольку даже малейшая ошибка может стоить спортивной карьеры. Во-вторых, прыжки в воду медале-содержательный вид спорта, здесь в общем разыгрываются 24 медали в женских и мужских соревнованиях. В третьих, в прыжках в воду на сегодняшний день имеется ряд актуальных проблем, одной из которых является материально-техническая база. Недостаточное материальное оборудование детских спортивных школ и качество спортивного оборудования в большинстве работающих спортивных комплексах не соответствует соревновательным стандартам FINA (Fédération Internationale de Natation – организация, объединяющая большинство национальных плавательных-федераций, определяющая основные направления развития некоторых (самых популярных) водных видов спорта, в настоящий момент это: плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло, плавание на открытой воде). Отсутствие подготовленных квалифицированных кадров в прыжках в воду. Введенное военное положение и боевые действия на Донбассе, в связи с чем, определение политического статуса не позволяет представителям города Луганска, где существует одна из самых успешных школ по прыжкам в воду, полноценно принимать участие в крупных соревнованиях (в том числе международных).

Несомненно, все вышеперечисленное негативно сказывается на развитии юношеского спорта в Луганской Народной Республике. Поэтому сейчас, как никогда является актуальным процесс поиска, отбора и подготовки юных спортсменов, а в будущем – специалистов в прыжках в воду.

Цель исследования – охарактеризовать физические качества юных спортсменов в прыжках в воду, опираясь на теоретические материалы.

Для решения поставленной цели решались следующие задачи исследования:

1. Охарактеризовать прыжки в воду как вид спорта, выявить проблемы его современного состояния.
2. Определить приоритетные физические качества для занимающихся в прыжках в воду.

3. Выявить информативные показатели, которые можно использовать на первом этапе спортивного отбора.

Объект исследования – занимающиеся прыжками в воду на этапе начальной подготовки.

Предмет исследования – методические особенности отбора спортсменов для занятий прыжками в воду с учетом приоритетных физических качеств для данного вида спорта.

В соответствии с задачами работы был использован следующий комплекс методов исследования:

- анализ и обобщение литературных источников и интернет-источников;
 - анализ учебных программ и документации ДЮСШ;
 - обобщение научного опыта ведущих специалистов;
- педагогическое тестирование.

Результаты исследования. Главной особенностью в прыжках в воду является то, что основное физическое упражнение выполняется в воздухе, при этом сам прыжок длится примерно 1,5-1,7 с. За этот промежуток времени спортсмен должен успеть выполнить три действия: оттолкнуться от опоры, выполнить двигательное упражнение, которое может состоять из определенного количества оборотов вокруг поперечной или продольной оси и выполнить вход в воду [3]. Поэтому, по нашему мнению, возникает необходимость охарактеризовать влияние физических качеств, которые обеспечивают выполнение двигательной деятельности занимающихся в прыжках в воду. Так, для обеспечения двигательного действия такого характера спортсмены обладают определенным комплексом физических качеств – быстроты и силы, координации и гибкости. Кроме того, значительные требования предъявляются к сердечно-сосудистой и психической системам. В научной литературе приводятся результаты эксперимента, где во время соревнований была зафиксирована частота сердечных сокращений у спортсмена. После выполнения первого прыжка ЧСС достигла 180 уд/мин, к третьему прыжку постепенно снизилась до 130 уд/мин [8]. В отношении психических нагрузок мы можем подчеркнуть, что они являются спутником не только во время соревновательной деятельности, но и в тренировочном процессе, а именно во время разучивания новых или сложных прыжков, особенно при их выполнении с большой высоты.

Скоростно-силовые качества характеризуют как способность к мобилизации функционального потенциала для достижения высоких пока-

зателей силы в короткое время [5]. Прыгуны в воду скоростно-силовые способности показывают во время фазы отталкивания от опоры, когда проявляются усилия, за счет которых достигается наивысшая точка отталкивания. Такой импульс силы создается благодаря активным мышечным усилием верхних и нижних конечностей, туловища и реакции опоры [8]. Оттолкнувшись от спортивного снаряда, только за счет действия мышечных усилий атлет, не имея возможности изменить траекторию прыжка, количества движения и величины вращательного импульса, который образовался при отталкивании, управляет только скоростью своих оборотов вокруг поперечной оси – по сальто, и может создавать вращение вокруг продольной оси – по винтам [4, 8]. Быстрота перемещения в простых движениях, таких как взмах руками, выполняемая с места в достаточной степени зависит от скоростной силы. Поэтому быстрота, которую проявляет спортсмен, связана со скоростной силой и зависит от нее. Потому как импульс силы при отталкивании задает телу количество движения равное умножению его массы на модуль начальной скорости [7]. Кроме того, исследование мышечной силы прыгунов в воду позволили определить ее вклад при выполнении прыжка [4, 8]. Было показано, что проявления относительной силы (соотношение мышечной силы и собственного веса спортсмена) у женщин и мужчин влияют на качество выполнения прыжка, причем у женщин такое влияние больше мужчин [5, 7]. Тогда как большинство параметров максимальной силы – самой возможности, которую спортсмен проявляет при максимальном мышечном сокращении у мужчин больше влияет на спортивно-технические показатели [7]. Анализ влияния абсолютной силы у мужчин на высоту отталкивания, скорость вращения и других, позволил определить, что сложность и качество прыжков зависят от силы различных мышечных групп.

Высокий уровень выполнения прыжков невозможен без хорошей техники. Техника прыжков в воду – это совокупность движений спортсменов, которые направлены на качественное выполнение прыжка [8]. В основе техники лежат законы биомеханики и физиологии. Поскольку при выполнении прыжка к работе привлекаются крупные группы мышц, то для обеспечения наиболее оптимального движения нужен высокий уровень координационных способностей, механизм проявления которых лежит в деятельности центральной нервной системы, зрительного и вестибулярного аппарата, подвижности нервных процессов [4, 7, 8]. Для прыжков в воду характерное проявление комплекса координационных способностей, а именно: способности к оценке и регуляции простран-

ственно-временных и динамических параметров движений, мышечно-суставного чувства, способность к сохранению равновесия, как статической, так и динамической, ориентировки в пространстве, координации движений. Мышечно-суставное чувство или кинестезия – способность человека воспринимать взаимные перемещения конечностей и туловища. Для прыгуна в воду способность чувствовать положение тела в воздухе имеет большое значение, ведь во время прыжка тело спортсмена перемещается не только в пространстве, но и относительно своих частей тоже. Благодаря этой способности становится возможным ощущение тела в пространстве относительно себя или снарядов. Мера напряжения той или иной мышечной группы дает возможность контролировать движения, предотвращая ненадлежащего выполнения прыжков, который может привести к травмам, особенно с большой высоты. Кроме того, одновременное напряжение всех мышечных групп при входе в воду создает предпосылки к его «тушению», то есть входа в воду без брызг [4, 8]. Равновесие в прыжках в воду, как способность к сохранению позы проявляется в статических и динамических условиях. Динамическое равновесие, мы можем наблюдать как в начале выполнения прыжков с разбега, а особенно на трамплине, ширина которого составляет 50 см, так и во время выполнения прыжка, а также при выходе спортсмена из фазы оборотов – открытия. Статическое равновесие наиболее четко может наблюдать при выполнении начальной стадии прыжка, когда спортсмен занимает фиксированную позу и подводится на носки, при этом положены центр тяжести находится выше точки опоры, а подвод на носках уменьшает ее площадь. Еще большие требования предъявляет к статическому равновесию выполнения прыжков со стойки на руках. Это обусловлено непривычным положением тела, дыхание при котором обычно затруднено, а кровь приливает к голове, общий центр тяжести находится достаточно высоко от опоры, что предполагает малую степень устойчивости. Способность к оценке и регуляции пространственных и временных движений у прыгунов в воду проявляется в умении ориентироваться в полете, рассчитывать высоту и время выполнения прыжка для того, чтобы своевременно сгруппироваться, выйти из фазы обороты, рассчитать расстояние от снаряда или вовремя сориентироваться в непредвиденных ситуациях. Также этот вид координационных способностей характеризует «чувство воды», которое особенно четко проявляется у спортсменов высокого класса при вертикальном входе в воду, при этом спортсмен тонко чувствует положение своего тела по отношению к воде и имеет возможность управлять

своим телом для получения погашенного входа. Координация движений – способность к рациональному проявлению и перестройке двигательных действий в конкретных условиях, способность к быстрому изучению и совершенствованию физических упражнений, а также реагирования на раздражители частями тела или всем телом. Следовательно, высокая координированность движений, предполагает быстрое изучение новых прыжков, соединение частей упражнения в целое, перестройка одной двигательной действия в другую, например, после выполнения двигательной действия сальто – вхождение в винтовое вращение, реагирования на команды тренера, напарника, как во время выполнения прыжка, так и в его начале [4, 8].

Гибкость – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой движений. Важное значение этого качества в прыжках в воду, прежде всего, проявляется в том, что при ее недостаточном уровне становится невозможным воспитание выразительности и пластичности движений, совершенствование техники. Недостаточная подвижность в суставах может приводить к ограничению движений, в подобных ситуациях спортсменом прилагаются значительные усилия для выполнения двигательного действия, то есть работа становится экономичной, и может провоцировать до травм. Кроме того, в большинстве спортсменов, занимающихся прыжками в воду одним из желаемых проявлений гибкости, является наличие переразгиба в коленях и высокая подвижность в голеностопном суставе, такое строение ног в совокупности с хорошей осанкой предполагает так называемую «линию», наличие которой позволяет наслаждаться качеством прыжков, их «чистотой».

О выносливости в прыжках в воду можно сказать, что это специфическое качество, которое характеризуется выполнением большого количества сложных прыжков без ухудшения их координационной структуры и относительно постоянной стабильности.

Вышеизложенное свидетельствует, что за определенный промежуток времени прыжки в воду стали не только олимпийским видом спорта, но и превратились в источник дохода для многих спортсменов завершивших карьеру в профессиональном спорте. Кроме того, рассмотрены основные двигательные качества свойственные для данного вида спорта, а также их место в обеспечении успешной двигательной деятельности в прыжках в воду.

Результаты тестирования учебно-тренировочной группы первого года обучения

Фамилия, имя; год рождения	Наклон туловища	«Пистолет»		Мост	Прыжок в длину	Выпрыгивание на гимнастическую скамейку (кол-во прыжков)
		прав. нога	лев. нога			
1. Варибрус В., 2012	9	5	5	10	1,1	11
2. Чернышов С., 2011	7,5	4	3	9	1,4	14
3. Морозов Д., 2011	10	3	2	9	1,3	12
4. Яковлев З., 2012	8	4	3	7,5	1,3	14
5. Ломака И., 2012	8,5	2	4	8	1,2	10
6. Веремеенко М., 2013	7	3	3	6,5	1,4	12
7. Костюнин Г., 2012	9	3	3	8,5	1,5	16

Выводы.

Изучение и анализ прыжков в воду в Луганской Народной Республике показали, что на данный момент существуют определенные проблемы в юношеском спорте, для решения которых необходимо качественно укомплектовать имеющуюся материально-техническую базу, а также обеспечить научное обеспечение тренировочного процесса, повысить престиж занятий физической культурой и спортом (прыжками в воду) среди населения. Учитывая, что прыжки в воду относят к сложно координационным видам спорта, с ранней специализацией, то тренерам необходимо учитывать не только анатомо-физиологические особенности юных занимающихся, а и психологические аспекты, возникающие в процессе тренировки, чтобы повысить качественный уровень спортивного отбора. Кроме того, для успешного выполнения двигательной деятельности спортсмен должен иметь высокий уровень физических качеств: гибкости, скоростно-силовых качеств и координации.

Литература

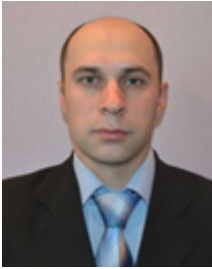
1. **Ашмарин Б.А.** Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1998.– с. 15. 2. **Булгакова Н.Ж.** Водные виды спорта / Н.Ж Булгакова. – М.: Академия. – 2003. – С.11-15, 27-32, с. 23, 36 с. 3. **Волков Л.В.** Теория и методика детского и юношеского спорта: учеб. для студ. вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература. – 2002. – с. 39. 4. **Козлова Т.В.** Прыжки в воду: справочник / Т.В. Козлова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 27 с. 5. **Мак-Дугалл Д.Д.** Цель физиологического тестирования / Мак-Дугалл Дж. Дункан, УэнгерГовард Э. // Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э. Уенгера, Говарда Дж. Грина. – Киев, 1998. – С. 7–12. 6. **Матвеев Л.П.** Основы общей теории и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – с. 21. 7. **Платонов В.Н.** Энциклопедия олимпийского спорта / Платонов В.Н. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 252-264. 8. **Распопова Е.А.** Проблема отбора прыгунов в воду в процессе многолетней подготовки / Е.А. Распопова // Сборник трудов ученых РГАФК. – М., 2000. – С. 68-74. 9. **Филин В.П.** Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 56-57.

K. Kostyunina

BASIC PHYSICAL QUALITIES IN DIVING IN WATER

The state of diving in the Lugansk People's Republic is analyzed. It was determined that at the moment there are problems in youth sports, for the solution of which it is necessary to qualitatively equip the existing material and technical base, as well as to provide scientific support for the training process, to increase the prestige of physical education and sports (diving) among the population. It was revealed that for the successful implementation of motor activity, an athlete must have a high level of physical qualities: flexibility, speed-strength qualities and coordination.

Key words: physical qualities, testing, fitness level, exercise, diving.



Кочнев Александр Владимирович,
доцент кафедры физической культуры,
кандидат биологических наук, доцент,
ФГАОУ ВО Северный (Арктический) федеральный
университет имени М.В. Ломоносова
г. Архангельск, Россия



Голубина Ольга Александровна,
доцент кафедры физической культуры,
кандидат педагогических наук
ФГАОУ ВО Северный (Арктический) федеральный
университет имени М.В. Ломоносова
г. Архангельск, Россия
a.v.kochnev@narfu.ru

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ДИНАМИКА ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ В КОНСТАТИРУЮЩЕМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ У СТУДЕНТОВ ВУЗА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ БИОТЕХНИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ И ТЕХНОЛОГИИ

В результате проведенного констатирующего эксперимента определено, что адаптация к сезонным изменениям климатических факторов в условиях Европейского Севера вызывает дополнительную нагрузку на функциональное состояние человека. При воздействии стресс-фактора (сезонной адаптации, учебной нагрузки), когда все системы организма могут находиться в неустойчивом состоянии, эффективность управления двигательной деятельностью снижается. Полученные данные корреляционного анализа между показателями двигательных тестов и психофизиологических показателей в динамике учебного года выявили наличие ряда определенных зависимостей.

Ключевые слова: физическое развитие, двигательные тесты, физические качества, студенты

Существует тесная связь между уровнем физического развития, состоянием здоровья и работоспособностью студентов. В настоящее время общепризнано, что физическое развитие является одним из ведущих показателей здоровья, благодаря которому процесс учебного труда и подготовка к профессиональной деятельности проходят более продуктивно и качественно [2, с. 72].

В ряде медико-биологических исследований подчеркивается, что у студентов вузов при завершении роста тела в длину продолжается морфо-функциональное развитие организма. Наблюдается увеличение массы тела, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности. Вместе с тем, анализ антропометрических данных девушек, принимающих участие в исследовании, не выявил достоверных различий по росту–весовым показателям в динамике наблюдений. Намечается небольшая тенденция повышения весового показателя к осени.

Исследование проводили на базе Северного (Арктического) федерального университета им. М.В. Ломоносова, на кафедре физической культуры.

В исследовании принимали участие 44 студентки САФУ в возрасте $19 \pm 1,26$ лет обучающихся по направлению биотехнические системы и технологии. Средний уровень антропометрических признаков составил: длина тела – $165,75 \pm 1,14$ см., масса тела $58,68 \pm 1,49$ кг., окружность грудной клетки в покое – $85,92 \pm 1,13$ см.

Данные индекса физического развития по Г.Л. Апанасенко, [1, с. 49] у студенток, как представлено на рисунке, участвующих в обследовании, показали подверженность показателя определенной динамике, а средняя величина проявления была ниже средних возрастных нормативов, что подтверждает данные о проблемах физического развития учащейся молодежи в условиях Европейского Севера.

Адаптация к сезонным изменениям климатических факторов в условиях данного региона вызывает дополнительную нагрузку на функциональное состояние человека. При воздействии стресс-фактора (сезонной адаптации), когда все системы организма могут находиться в неустойчивом состоянии, эффективность управления двигательной деятельностью снижается.

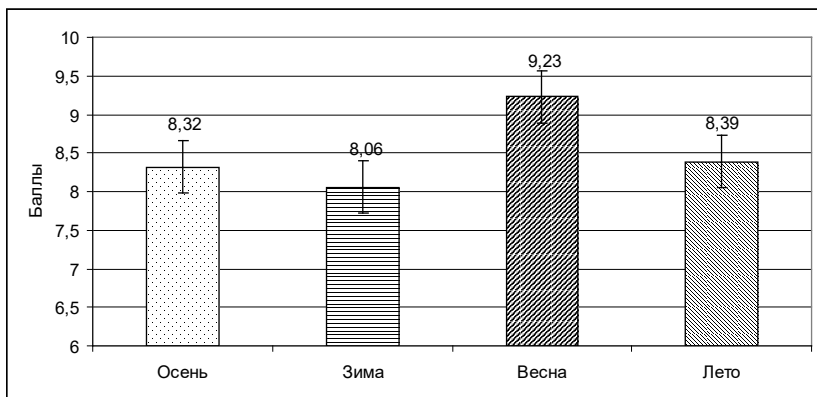


Рисунок 1 Индекс физического здоровья у студенток обучающихся по направлению биотехнические системы и технологии в динамике сезонов года

Проведенное тестирование в упражнениях скоростно-силовой и координационной направленности в динамике года имеет ряд особенностей (табл.1).

Таблица 1

Показатели двигательных тестов у студенток в динамике сезонов года (M±m)

Двигательные тесты	Осень	Зима	Весна	Лето
Бег 100 метров, сек	18,46±0,65	*17,58±0,45	18,62±0,37	18,23±0,65
Бег 30 метров, сек	6,41±0,42	6,23±0,34	6,56±0,29	6,69±0,56
Прыжок в длину с места, см.	**160,55 ±2,52	**163,74 ±2,89	149,45 ±2,51	***166,58 ±2,34
Бег 2000 метров, мин., сек.	12,28±0,29	12,17±0,37	11,42±0,17*	11,53±0,25
Сила правой руки, кг.	22,03±0,89	23,87±0,97	24,48±0,75	24,87±0,73*
Сила левой руки, кг.	20,97±0,72	21,74±0,80	22,26±0,73	22,29±0,69
Сгибание и разгибание рук, кол-во раз	20,48±2,73	20,89±2,56	21,45±3,28	22,32±1,64*
Гибкость, см.	6,9±1,28	7,73±1,37	9,34±1,22*	9,66±1,16*

Примечание: *p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001, знак справа подтверждает достоверность различий по отношению к осеннему сезону, знак слева - к весеннему

В скоростно-силовом тесте (прыжок в длину с места) в привычных условиях девушки показали более высокий результат в летний сезон ($166,58 \pm 2,34$ см) ($p < 0,05$), при самом низком результате в весенний период ($149,45 \pm 2,51$ см.) ($p < 0,05$).

При выполнении теста на общую выносливость (бег 2000 метров) лучшие результаты были выявлены весной ($11,42 \pm 0,19$ мин., сек) ($p < 0,05$), а силовой выносливости – летом ($p < 0,05$). В то время как показатели, отражающие скоростно-силовую подготовленность, максимума достигли зимой. Улучшение скоростных возможностей девушек в осенний сезон может быть связано с экономичным функционированием системы внешнего дыхания в данное время года. Повышение скоростно-силовых качеств и ловкости в зимнее время может быть связано с повышением основного обмена в данный период и значительными симпатическими влияниями на работу кардио-респираторной системы [2, с. 74].

При выполнении теста сгибание и разгибание рук не было выявлено достоверных различий в динамике года. Результаты имели тенденцию к улучшению в летний сезон ($22,32 \pm 1,64$). Низкие показатели отмечены в осенний период ($20,48 \pm 3,73$ раз), что указывает на то, что развитие силовых качеств происходит более благоприятно в теплое время года [2, с. 74]. Может быть связано с повышением основного обмена в данный период и повышением симпатической активности ВНС [3, с. 14].

Динамика выполнения тестов на координацию движений в привычных и непривычных условиях свидетельствует об однонаправленных изменениях показателей: проявлении максимальных результатов в зимний период и достоверном снижении результатов в весенний и летний периоды (табл.2).

В тестовом упражнении прохождение по прямой 5 метров, в обычных и необычных условиях выполнения двигательного действия наблюдаем высокие результаты времени прохождения, отклонения от прямой, количество шагов прохождения в зимнее время по отношению к другим периодам года ($p < 0,05$).

Таблица 2

Показатели выполнения двигательных тестов в непривычных условиях у студенток обучающихся по направлению биотехнические системы и технологии.в динамике сезонов года (M±m)

Двигательные тесты	Осень	Зима	Весна	Лето
Челночный бег, 3x10 метров (сек)	9,19±0,08	**9,05±0,09	9,43±0,07*	9,51±0,11*
Прыжок спиной вперед (см)	77,09±2,16	**78,36±2,35	66,61±1,58*	**78,26±2,01
Время прохождения по прямой (сек)	3,11±0,08	2,98±0,07	3,38±0,14*	3,32±0,09*
Количество шагов по прямой (кол.)	7,14±0,09	6,88±0,07	7,01±0,14	6,90±0,08
Отклонения по прямой (см)	13,22±2,63*	8,06±1,97	10,80±1,65	14,35±2,26**

Примечание:* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$, знак справа подтверждает достоверность различий по отношению к осеннему сезону, знак слева - к весеннему

Для исключения «неработающих» двигательных тестов, аналогично анализу психофизиологических показателей проведен дисперсионный анализ, который позволил выявить значимо изменяющихся показателей (табл.3).

Показатели двигательных тестов у студентов обучающихся по направлению биотехнические системы и технологии.в динамике сезонов года (M±m)

Двигательный тест	Осень- начало осеннего сем.	Зима- конец осеннего сем.	Весна-начало весеннего сем.	Лето-конец весеннего сем.	Значение критерия Фишера F	Уровень значимости, р
Челночный бег (3x10 м.), сек	9,19±0,084	**9,05±0,09	9,43*±0,07	9,51±0,11*	8,8	< 0,001
Прыжок в длину с места, см	*160,55±2,52	**163,74±2,89	149,45±2,51	**166,58±2,34	19,4	< 0,001
Прыжок в длину спиной, см	*77,09±2,46	*78,36±2,35	66,61±1,58	*78,26±2,01	19,9	< 0,001
Время (ходьба), сек	2,86±0,06	*2,77±0,05	3,14±0,08	3,14±0,06	13,6	< 0,001
Время (ходьба) без зрительного анализатора, сек	3,11±0,08	**2,98*±0,07	3,38±0,14	3,32±0,09	12,7	< 0,001
Шаги без зрительного контроля, кол-во	7,14±0,10	6,88±0,07	7,01±0,14	6,90±0,08	2,9	=0,03
Кросс 2 км, мин	*12,28±0,29	*12,17±0,37	11,42±0,17	11,53±0,25	39,4	< 0,001
Бег, 100 м, сек	*18,46±0,65	*17,58±0,45	18,62±0,37	18,23±0,65	67,0	< 0,001
Сгибание и разгибание рук, раз	20,48±2,73	20,89±2,56	21,45±3,28	22,32±1,64	4,3	< 0,01
Бег, 30 м, сек	6,37±0,42	6,18±0,29	6,63±0,34	6,57±0,57	33,5	< 0,001

Примечание: *p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001, знак справа подтверждает достоверность различий по отношению к осеннему сезону, знак слева - к весеннему

Проведенное исследование позволяет сделать ряд предварительных выводов: эффективность управления двигательными действиями и проявления двигательных качеств имеет определенную динамику [2, с. 76].

В осенний сезон отмечается повышение скоростных возможностей, но при этом наблюдается снижение координационных способностей при выполнении теста в непривычных условиях, снижение уровня силовой выносливости.

Для зимнего сезона характерен самый высокий уровень управления двигательными действиями в привычных условиях, происходит повышение координационных характеристик. Выявлено повышение скоростно-силовых показателей.

В весенний сезон происходит снижение скоростно-силовых, но видна тенденция повышения координационных и силовых способностей. Наблюдается повышение уровня выносливости, показатели общей выносливости имеют самые высокие значения в сезонной динамике ($p < 0,05$). Поэтому в данный период требуется подтянуть слабые стороны двигательной активности за счет сильных сторон, т.е. тренировочную нагрузку усилить на группы мышц, показатели которых снижены.

В летний период наблюдается снижение скоростных характеристик, но при этом происходит рост силовых показателей, также происходит повышение гибкости.

Таким образом, в результате проведенного констатирующего эксперимента определено, что адаптация к сезонным изменениям климатических факторов в условиях данного региона вызывает дополнительную нагрузку на функциональное состояние человека. При воздействии стресс-фактора (сезонной адаптации, учебной нагрузки), когда все системы организма могут находиться в неустойчивом состоянии, эффективность управления двигательной деятельностью снижается. Так данные корреляционного анализа между показателями двигательных тестов и психофизиологических показателей в динамике учебного года выявил наличие ряда определенных зависимостей, которые мы будем учитывать в формирующем эксперименте.

Литература

1. Апанасенко Л.Г. Охрана здоровья здоровых. Некоторые проблемы теории и практики / Л.Г. Апанасенко // Валеология : диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб., 1993. – Вып. 1. – С. 49–60.
2. Голубина О.А. Основы профессионально формирующей си-

стемы физического воспитания: монография / О.А. Голубина [и др.]; Сев. (Арктич.) федер.ун-т им. М.В. Ломоносова. – Архангельск: САФУ, 2015.- 145 с. 3. **Чикова, С.Н.** Адаптивные возможности и психофизиологический статус студентов приполярного региона: автореф. дис. ... канд. мед. наук / С.Н. Чикова. – Архангельск, 2008. – 18 с.

A. Kochnev, O. Golubina

PHYSICAL DEVELOPMENT AND DYNAMICS OF EFFICIENCY OF MANAGEMENT OF MOTOR ACTIONS IN A CONSTITUTIONAL EXPERIMENT FOR STUDENTS OF UNIVERSITY UNIVERSITY TRAINING IN THE DIRECTION OF BIOTECHNICAL SYSTEMS AND TECHNOLOGIES

As a result of a stating experiment, it was determined that adaptation to seasonal changes in climatic factors in the European North causes an additional load on a person's functional state. Under the influence of a stress factor (seasonal adaptation, training load), when all body systems can be in an unstable state, the effectiveness of controlling motor activity decreases. The obtained data of the correlation analysis between the indicators of motor tests and psychophysiological indicators in the dynamics of the school year revealed the presence of a number of certain dependencies.

Key words physical development, motor tests, physical qualities, students.

УДК [378.015.31:796.011.1]:005.336



Крещук Елена Петровна

старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

г. Луганск, ЛНР

ekreshchuk@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

В статье рассказывается о физической культуре и занятиях спортом, которые положительно влияют на профессиональную подготовку

будущих учителей. Физическая культура, занятия спортом и физическое воспитание основаны на физических нагрузках, направленных на улучшение природных качеств, что необходимо для развития физической подготовки студентов к современной жизни и их будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: *Физическая культура, спорт, студент, физкультурно-спортивная деятельность, педагогика, профессиональная готовность.*

На протяжении всей истории человечества физкультура существует и действует как социальное явление. Различные производственные отношения людей, экономические, политические, идеологические и другие системы, общество, научные исследования, философия, культура и т. д. оказывают значительное влияние на состояние и развитие физической культуры.

Термин «культура» тесно связан с такими понятиями, «трансформация», «образование», «развитие». Сейчас этот термин охватывает широкий спектр человеческой деятельности, а также ее результаты в форме ценностей.

Эксперты, общественность и государство уделяют значительное внимание оздоровлению и увеличению продолжительности жизни людей. Физическая культура оказывает серьезное положительное влияние на здоровье человека, его мировоззрение и ценностную ориентацию.

Студенты педагогических университетов должны обладать высоким уровнем профессиональной подготовки, глубокими знаниями и интересами, то есть отвечать определенным требованиям, будучи человеком, способным к сотрудничеству, ведению диалога и демонстрации гибкости в общении. Подход к их обучению становится неотъемлемой частью воспитания, в результате которого осуществляется профессиональная подготовка, самоутверждение и развитие личностных качеств.

Проблема профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности в научно-педагогической литературе разрабатывается по различным направлениям: особенности подготовки учителя к профессиональной деятельности (Л.Л. Адольф, Ю.В. Алеева, С.М. Баташова, Ю.А. Венгилевских, С.Б. Демидова, О.И. Львова, Е.В. Милькова, М.Г. Резниченко, М.Г. Рудь); формирование готовности к педагогической деятельности (А.П. Войченко, В.В. Горбенко, В.В. Желанова, Г.П. Зернова, Г.М. Коджаспирова, А.Б. Романенчук).

Феномен профессиональной готовности к педагогической деятельности рассмотрен в трудах М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.А. Крутецкого, Б.Ф. Ломова, С.М. Мусиной. Проблемы формирования профессиональных знаний, умений и навыков в обучении и воспитании студентов высшей школы освещены в научных исследованиях Е.Н. Белозерцева, П.В. Конаныхина, Л.Ф. Спирина, Т.М. Давиденко, Н.В. Кузьминой, М.М. Поташника, В.П. Симонова, Т.И. Шамоной.

Наиболее серьезной проблемой является проблема здоровья, физической формы и физического развития студентов. Поэтому основной целью Конвенции развития физической культуры и спорта является обеспечение здорового образа жизни населения и гармоничное воспитание здорового и сильного физического поколения. В результате чего состояние физической культуры как учебной дисциплины и важнейшего компонента целостного развития личности значительно улучшилось.

Законы о физической культуре и спорте всех стран посвящены основополагающим принципам физической культуры в учебных заведениях всех уровней, которые определяют содержание законодательных, педагогических и программных документов. Это отражено в содержании требований национальных стандартов высшего профессионального образования, которые обозначают индивидуальные приоритеты в области физической культуры. Физическая культура направлена на развитие духовной и физической силы и личностных способностей будущих специалистов.

Из-за недостаточной подготовки к самостоятельной организации своей физической подготовки и занятий спортом студенты сталкиваются с серьезными трудностями [4, с. 163].

Даже при самостоятельной работе они должны быть готовы и стараться развивать инициативу и независимость в процессе своего обучения в университете [2, с. 13]. Успех в физическом воспитании во многом зависит от активности и осведомленности учащихся в образовательном процессе [5, с. 17].

Таким образом, физическая культура давно привлекает внимание людей и интересна для дальнейших исследований. Ведь с раннего возраста детей приучают к физкультуре. Во многом формирование личности будущего учителя, развитие его педагогических навыков и способностей, совершенствование педагогической деятельности зависят от представления материала и способностей преподавателя в университете.

Учитывая роль физического воспитания в формировании профессиональной подготовки студентов, необходимо отметить, что же вообще такое «физическая культура».

Физическая культура – это сфера социальной активности, направленная на сохранение и укрепление здоровья путем развития психофизических способностей человека, осуществляющего сознательную двигательную активность. С другой стороны, физическая культура является частью культуры, которая представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, созданных и используемых обществом для физического и интеллектуального развития способностей человека, улучшения его физической активности и тренировок [6].

В процессе общественной жизни человек формируется как личность: в общении с людьми, на учебе, на работе. Полностью развитая личность формируется за счет физической культуры и спорта. Моральное, психологическое, трудовое и эстетическое воспитание оказывает существенное влияние на формирование личности. Теперь стоит рассмотреть аспект того, как физическое воспитание влияет на формирование личности и влияет на уровень профессиональной подготовки студентов во время обучения в университете.

Моральное воспитание. На занятиях, тренировках, спортивных мероприятиях студенты подвергаются значительным физическим и моральным нагрузкам. Все это способствует формированию таких черт характера, как воля, смелость, самоконтроль, решительность, уверенность в себе, выдержка, дисциплина.

Психологическое воспитание. На занятиях физическим воспитанием и спортом учащиеся приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании жизненных навыков, а также изучают правила закаливания организма, обязательные гигиенические требования. Наблюдательность, внимание, восприятие развиваются, уровень умственной деятельности повышается. При хорошей организации физическая подготовка может быть важным инструментом для предотвращения переутомления, нервных срывов и неврозов во время подготовки к экзаменам.

Трудовое воспитание. Уровень физического воспитания в каждом учебном заведении во многом определяет степень подготовки каждого выпускника к работе по специальности. Суть трудового воспитания заключается в планомерном и систематическом развитии свойств и качеств личности, определяющих готовность человека к жизни, к общественно-полез-

ному труду. При подготовке и проведении занятий необходимо обращать внимание на коллективную расстановку и уборку снарядов, оборудования, инвентаря, участие в общих работах по благоустройству площадок и т. д.

Эстетическое воспитание. Многие люди занимаются спортом не только ради укрепления своего здоровья или рекордов, но также получают эстетическое удовольствие от занятий, от возможности постоянно созерцать прекрасное и создавать его в виде совершенных по красоте движений. Связь физических упражнений с эстетическим воспитанием эффективна, поскольку позволяет не только моделировать красивый эстетический образ, но и влиять на нравственное воспитание, этические нормы и поведение в обществе.

Все эти воспитательные функции физической культуры имеют свои особенности. Свойства физической культуры проявляются в заботе человека о физическом состоянии, его способности эффективно использовать средства физического воспитания, «физкультурной ментальности» человека, уровне знаний в области физической культуры, готовности помогать другим в их выздоровлении и физическом совершенствовании [4, с. 36].

Физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях направлено на продолжение формирования культуры физической личности: мотивационно-целостного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, практическим навыкам, гарантирующим здоровье, общей и прикладной физической подготовке.

По инициативе самих студентов создаются физкультурные группы, в которые они входят для совместных занятий и соревнований. Основная задача, которая заключается в массовом вовлечении населения в физическую культуру и спорт, обеспечивает навыки организаторов физического воспитания, общественных инструкторов, тренеров и спортивных судей.

Для формирования общественных, индивидуальных потребностей, интересов, студенты включаются в физкультурно-спортивную деятельность. Большое значение этих взаимоотношений выражается в развитии физической и духовной сферы личности с обогащением норм, идеалов и ценностных ориентаций. В результате социальной активности человек приобретает социальный опыт.

Физическая культура личности проявляется в трех основных направлениях.

1. Представляет собой способность человека к саморазвитию, творческому совершенствованию, отражает ориентацию человека «на себя», выраженную в социальном и духовном опыте.

2. Будущий специалист проявляет себя в физической культуре, использует свои творческие способности, которые затрагивают предмет и процесс его профессиональной деятельности.

3. Творческие способности личности направлены на отношения, которые формируются в процессе физической культуры, спорта, социальной и профессиональной деятельности, то есть «на других». Чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее субъективных проявлений [1, с. 380].

Профессионально-педагогическая подготовка студентов способствует развитию личности учителя, формированию опыта в сфере физического воспитания и спорта, что повышает его степень самостоятельности в будущей профессиональной деятельности. Занятия по физическому воспитанию мобилизуют человека для достижения целей и задач, усиливая ответственность учителя за результаты своей деятельности. Поэтому физическая культура является важным фактором профессиональной подготовки студентов педагогического университета [2, с.7].

В соответствии с целью и содержанием занятий физической культурой и спортом, личностными качествами, подготовкой к занятиям физической культурой и спортом понимаются как целостная, системная и обусловленная характеристика человека как субъекта деятельности, которая обеспечивает его практическую реализацию.

В соответствии с методологией системного подхода состояние подготовки к занятиям физической культурой и спортом характеризуется с учетом: 1) целевой направленности; 2) содержание; 3) механизмов функционирования; 4) возникновения и развития.

Под целью функционирования подготовки понимается осуществление физкультурно-спортивной деятельности на личностном и социально приемлемом уровне.

Содержание понимается как определенные компоненты, необходимые для подготовки к занятиям физической культурой и спортом:

- личная склонность к этому виду деятельности, например, мотивационный компонент;
- развитое самосознание, определяющее рефлексивное отношение к своей физической культуре и занятиям спортом (рефлексивный компонент);
- достаточный уровень развития физических качеств (физический компонент);

- знание теоретических и методических основ физической культуры и занятий спортом (информационная составляющая);
- владение способами физкультурно-спортивной деятельности (операционная составляющая).

Компоненты выражаются во взаимодействии человека с миром физической культуры и спорта и вместе образуют систему функциональной подготовки, которая определяет способность человека выполнять физические упражнения и заниматься спортом. Для того чтобы студенты были полностью работоспособны, необходимо обеспечить адекватный уровень развития этих компонентов. В случае очень низкого уровня развития одного из компонентов это приводит к искажению всего процесса управления физкультурно-спортивной деятельностью и снижению эффективности.

Необходимо и внутреннее функционирование готовности к физкультурно-спортивной деятельности, которое осуществляется посредством взаимодействия структурных компонентов, составляющих его содержание. Структура готовности формируется в результате взаимосвязи этих компонентов. Качественная оригинальность проявления и развития системных качеств, присущих целостной готовности, зависит от того, как эти связи реализуются и развиваются. Готовность к занятиям физической культурой и спортом относится к классу биологических систем.

Такие компоненты, как мотивационный и физический воздействуют на основе развития. С одной стороны, спорт и физическая ориентация стимулируют и направляют деятельность человека на физические упражнения, в ходе которых физические качества актуализируются и развиваются, а с другой стороны, высокий уровень физических качеств гарантирует качество и успешность физической и спортивной деятельности, вызывает чувство удовлетворения и мотивации [3, с. 26].

Успешное овладение знаниями, умениями, навыками осуществляется в необходимых условиях. Студент осмысляет свою физкультурно-спортивную деятельность, развивает рефлексивность, когда достигают высокого уровня мотивационного, физического, информационного и операционного компонентов. Если есть критическое отношение к выполняемой деятельности и, в целом к себе, этот человек пытается переосмыслить мотивы, ценности, самооценку и углубляет необходимые знания для освоения новых способы деятельности.

При подготовке к занятиям физической культурой и спортом существует ряд последовательных этапов: этап довузовской подготовки; этап

формирования теоретической готовности; этап диагностики и проектирования; этапы формирования практической готовности к физкультурно-спортивной деятельности на репродуктивном уровне; уровень оптимизации; творческий уровень. Эти фазы вместе представляют собой необходимое и достаточное количество последовательных шагов для обеспечения решения стратегической цели подготовки к занятиям физической культурой и спортом.

В соответствии с вышеизложенным можно сделать вывод, что физкультурно-спортивная деятельность является одним из специфических видов сознательной и социально обусловленной человеческой деятельности в форме неспециального физического образования, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации для удовлетворения потребностей в присвоении материальных и духовных ценностей современной физической культуры.

Литература

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента [Текст] / В.И. Ильинич. – Москва : Гардарики, 2000. – 448 с. **2. Ерецкий М.И.** Система оптимизации самостоятельной работы студентов [Текст] / М.И. Ерецкий // Вестник высшей школы. – 1984. – № 12. **3. Захаров П.Я.** История физической культуры и спорта [Текст] : учеб.-метод. комплекс / П.Я. Захаров. – Горно-Алтайск : РИО ГАГУ, 2009. – 145 с. **4. Лубышева Л.И.** Социология физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие / Л.И. Лубышева. – Москва : Академия, 2001. – 240 с. **5. Моисеева О.А.** Социальное значение физической культуры и спорта: методическая разработка по курсу «Физкультура в вузе» [Текст] / О.А. Моисеева. – Волгоград : Издательство ВолГУ, 1999. – 40 с. **6. Российская Федерация. Законы.** О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Текст] : федер. закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ : по сост. на 06.04.2015 // Собрание законодательства РФ. – 2007. – № 50.

E. Kreschuk

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE FORMATION OF PROFESSIONAL READINESS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY STUDENTS

The article describes physical culture and sports that have a positive impact on the professional training of future teachers. Physical culture, sports and physical education are based on physical activity aimed at improving nat-

ural qualities, which is necessary for the development of physical training of students for modern life and their future professional activities.

Key words: Physical culture, sport, student, physical culture and sports activities, pedagogy, professional readiness.

УДК 796.011:37.047



Кривец Ирина Григорьевна

старший преподаватель кафедры физического воспитания

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

г. Донецк, ДНР

krivets.irina@ya.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ДНР

В статье рассматриваются педагогические условия управления профессионально ориентированной психофизической подготовкой. Проанализирована схема разработанной последовательности и периодичности средств психофизической подготовки студентов. Приведены модельные показатели характеристик студентов управленческого профиля, даны рекомендации по их усовершенствованию. Предложена поэтапная система сдачи контрольных упражнений (тестов) для определения состояния профессионально важных двигательных способностей студентов.

Ключевые слова: профессиональное образование, система, модель, психофизическая подготовка, программа, диагностика и контроль.

В настоящее время многие ученые и специалисты по физической культуре отмечают низкий уровень здоровья и работоспособности студенческой молодежи. Одним из способов решения данной проблемы является внедрение профессионально ориентированной психофизической

подготовки в учебные программы государственных образовательных учреждений и организаций Донецкой Народной Республики.

Программно-методическое обеспечение психофизической подготовки обучающихся характеризуется ориентацией на те социальные установки, которые существуют в каждом конкретном обществе и присущи конкретному промежутку времени. Обзор материалов программно-методического обеспечения профессиональной психофизической подготовки студенческой молодежи очень сложно анализировать, так как только, сравнительно недавно, начался процесс научных разработок государственного компонента этой программы. Следовательно, дальнейшее совершенствование разработки, проверки и внедрения программ профессионально ориентированной психофизической подготовки обучаемых невозможно без фундаментального научного обоснования, что и вызвало актуальность нашего исследования.

Цель исследования – научно обосновать и экспериментально проверить разработанную программу профессионально ориентированной психофизической подготовки по дисциплине «Физическая культура».

Задачи исследования:

1. Провести педагогические наблюдения, педагогический анализ и хронометрирование практических занятий по дисциплине «Физическая культура». Отобрать средства и методы развития и формирования профессионально важных психофизических способностей студентов управленческого профиля.

2. Разработать структуру профессиональной модели будущего специалиста управления и определить основные профессиональные психофизические способности.

3. Разработать схему организации психофизической подготовки в процессе обучения.

4. Разработать поэтапную систему сдачи контрольных упражнений (тестов) для определения состояния профессионально важных двигательных способностей студентов.

Научные исследования осуществлялись на базе ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики» (в период 2017-2019 г.г.). Педагогическими наблюдениями было охвачено 1645 человек. На этапе установочного исследования, педагогический анализ и хронометрирование 236-ти проведенных практических занятий по дисциплине «Физическая культура» показал, что традиционный подбор средств, используемых физических

упражнений, и их моторная плотность не являются оптимальными факторами, влияющими на развитие и формирование профессионально важных психофизических способностей студентов [1].

На следующем этапе, на основании изученных литературных данных, мы предприняли попытку построения структурной профессиональной модели будущего специалиста-управленца и определение основных профессиональных психофизических способностей, необходимых в качестве целевых задач при подготовке конкурентоспособных специалистов. Нами рассматривался целостный процесс профессионального образования как иерархия элементов в блочно-модульной системе обучения: *блок* → *модуль* → *элемент*, которая позволяет сформировать единую обобщенную технологическую модель и использовать ее в роли стандартной матрицы – эталона. Теоретически, она может использоваться для построения любых модификаций технологических моделей профессионального обучения, которые способны охватить все возможные в реальной практике их *направления, специализации и уровни* [2; 4].

С точки зрения системного подхода содержательное насыщение интегральной технологии профессиональной подготовки выступает, в нашем примере, в форме *педагогической гиперсистемы* (надсистемы) – методологического приема, который обеспечивает целостность прироста профессиональных знаний и умений в процессе подготовки будущих управленцев. Они включают в себя: *блоки* (концептуальные содержательные модели гуманитарного и профессионального знания), *модули* (структурные модели содержания компонентов гуманитарных и профессиональных учебных дисциплин), *элементы* (модели содержания отдельных дисциплин).

На следующем уровне системы рассматривается уже каждый конкретный *элемент* как *модель содержания отдельных дисциплин* и представляет собой новую систему – методологический прием организации единства и постоянства в области учебных знаний и умений. Теперь в них входят: *блоки* (например, комплексное содержание учебной дисциплины «Физическая культура»), *модули* (содержание отдельных разделов учебной дисциплины), *элементы* (содержание учебных тем, реализующихся в структуре лекционных и практических занятий). Нужно учитывать, что рекомендуется формировать модели содержания отдельных дисциплин, входящих в блочно-модульную технологию, адекватным модели содержания физической и психофизической подго-

товки, которые включают в себя: обеспечение *условий*, выбор *средств* и *методов* психофизической подготовки, а также *методы* и *критерии* оценки результатов обучения.

Процесс физической и психофизической подготовки требует глубоких и всесторонних знаний о сущности профессионального образования в структуре профессионального обучения студентов управленческого профиля. В связи с этим целесообразно рассмотреть его с позиций категории управления. Понимание *управления* выражается в изменении состояния управляемого объекта (процесса) в соответствии с каким-то заданным критерием эффективности его функционирования или развития. Следовательно, для практической реализации идеи управления необходимо конкретное представление о содержании *управляемого объекта* и о закономерностях его перехода из одного состояния в другое, то есть – практическая *эффективность*.

Для выделения и характеристики объекта управления в условиях целостного процесса психофизической подготовки студентов-управленцев предложена логическая схема организации физической и психофизической подготовки. Учебный процесс по психофизическому воспитанию организуется в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются в задаваемой величине прироста уровня профессионально ориентированной психофизической подготовки студентов и обуславливают их реализацию в учебной программе по дисциплине «Физическая культура». Таким образом, величина прироста уровня профессионально ориентированной психофизической подготовки студентов-управленцев – это критерий эффективности учебного процесса психофизического воспитания.

Результат процесса психофизической подготовки – это *продукт* организованного комплекса внешних профессиональных взаимодействий в учебном процессе психофизической подготовки студенческой молодежи. Иначе говоря, это продукт такой организации движений и перемещений студента, который обеспечивает ему эффективное использование его сил (энергии) и моторного (двигательного) потенциала для решения определенной двигательной задачи. Поэтому комплекс внешних взаимодействий студентов управленческого профиля, присущий профессиональной деятельности, следует выделить в качестве 1-го объекта управления системы как *комплексная реализация оптимальных средств психофизической подготовки*.



Рис. 1. Схема организации психофизической подготовки в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура»

Комплексная реализация оптимальных средств психофизической подготовки может быть организована тем эффективнее, чем выше двигательный потенциал студентов, их работоспособность, физическая и социальная активность. Именно поэтому следует стремиться совершенствовать двигательные возможности и повышать уровень специфической работоспособности студенческой молодежи в процессе психофизической подготовки. Отсюда следует выделить в качестве 2-го объекта системы управления *психофизические состояния студента*, как текущую характеристику двигательного потенциала, работоспособности, физической и социальной активности, и обозначить его как *совокупные факторы психофизических состояний студентов-управленцев в учебном процессе*.

Комплекс реализации средств психофизической подготовки (1) и совокупные факторы психофизических состояний студентов (2) упоря-

дочиваются в необходимом направлении в результате систематической специализированной двигательной деятельности, проявляя физическую и социальную активность. Она несет в себе ряд специфических тренирующих воздействий, организуемых таким образом, чтобы обеспечить требуемые изменения в комплексе внешних взаимодействий и состояний студентов. Следовательно, специализированное двигательное физическое воспитание следует выделить в качестве 3-го объекта управления в системе психофизической подготовки как *профессионально ориентированная психофизическая подготовка*, сопутствующая *физической и социальной активности* студентов (3).

Таким образом, совокупность обозначенных объектов системы (1, 2, 3) представляет собой сложный, иерархически организованный комплексный объект, влияющий на направленные изменения в процессе психофизической подготовки студентов, и адресуются всем составляющим одновременно. В изменения его состояний в ходе процесса психофизической подготовки лежит определенная циклическая последовательность событий. Задается дозированная конкретная нагрузка (воспитание, обучение, упражнение, тренировка), под влиянием которой происходит изменение состояния студента, что, в свою очередь, влечет за собой изменения в комплексе внешних взаимодействий студентов и соответствующий прирост результата эффективности психофизической подготовки. С достижением запланированного результата процесса психофизической подготовки задается следующая величина его прироста и новые, более высокие характеристики состояний студентов. Исходя из этого, определяются программа и организация учебно-тренировочной нагрузки для следующего этапа психофизической подготовки, а последовательность выполнения этих условий повторяется на более высоком качественном и количественном уровнях. Таким образом, вся совокупность составляющих комплексного объекта управления с присущими ему причинно-следственными связями представляется как *управляемая система* (т.е. как явление, обладающее всеми признаками *целого*, существующее и изменяющееся как целое).

В качестве управляющего начала – входа системы, ведущего к ее развитию и формированию, – выступает *программа психофизической подготовки*, включающая в себя *целевые задачи психофизической подготовки* мотивацию, направленность личности, физические и социальные факторы, практический опыт и теоретические знания, преломленные в *содержании, принципах, формах и методах* психофизической подготовки.

Для конкретной ориентации в системе процесса психофизической подготовки (рис. 2.) выделяются: *модельные характеристики* (количественные параметры), относящиеся к *программе психофизической подготовки, психофизических средств* (1), *психофизических состояний* студента (2) и *профессионально ориентированной психофизической подготовки* (3).

Принципиальный смысл управления процессом психофизической подготовки заключается в изменении состояния (влияния) системы, т.е. – в целенаправленном переводе ее на новый, более высокий (и заранее запланированный) функциональный уровень. Контроль протекания этого процесса обеспечивается путем оценки эффекта, достигаемого, преимущественно, на двух уровнях управления: – (А) на уровне состояний студента (контроль для влияния процесса психофизической подготовки на состояния студентов), и (Б) на уровне внешних взаимодействий студента (контроль для изменения характера психофизической подготовки в результате изменения состояний студентов). На основании сличения эффекта, достигнутого на указанных уровнях (А, Б), с модельными характеристиками учебного модуля, принимается соответствующее решение к дальнейшей тактике управления процессом психофизической подготовки студентов, т.е. – повторяется следующий учебный модуль, но уже с новыми, более высокими и качественными требованиями (рис.3).

В итоге анализа содержания и организации процесса психофизической подготовки студентов (экспериментальной учебной программы) можно заключить:

1. Прежде всего, нужно обратить внимание на то, что роль передаточной функции между составляющими комплексного управляемого объекта выполняют весь возможный потенциал факторов психофизической подготовки (развивающий тренирующий потенциал) и эффективность методов, определенных в его процессе (развивающий тренировочный эффект). Оценка развивающего тренирующего потенциала психофизической нагрузки означает предвидение (прогноз) того развивающего тренировочного эффекта, который может обеспечить эту нагрузку в каждом конкретном случае. Тренировочный эффект отождествляется с относительно устойчивыми функциональными сдвигами в организме студента, достигнутыми в результате той или иной тренирующей программы психофизической подготовки. В основе тренировочного эффекта лежит обобщение (кумуляция) организмом этих функциональных сдвигов, которые остаются во всех комплексах тренирующих воздействий.



Контрольные упражнения	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения	Контрольные упражнения
УФС (безнагрузочный метод)	Результат в плавании (25, 50, 75, 100 - в метрах)	УФС (тест Руффье)	УФС (по результату в беге на 1000м)
УФС (тест Руффье)	Челночный бег 4 x 9 м	Челночный бег 4 x 9 м	Челночный бег 4 x 9 м
Челночный бег 4 x 9 м	Прыжок в длину с/м	Прыжок в длину с/м	Бег на 100м
Бег на 100м	Подтягивание в висе на перекладине (М)	Подтягивание в висе на перекладине (М)	Прыжок в длину с/м
Прыжок в длину с/м	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (Ж)	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (Ж)	Тройной прыжок с/м
Подтягивание в висе на перекладине (М)	Поднимание в сед за 1 мин. (раз)	Поднимание в сед за 1 мин. (раз)	Поднимание в сед за 1 мин. (раз)
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (Ж)	Гибкость	Гибкость	Подтягивание в висе на перекладине (М)
Поднимание в сед за 1 мин. (раз)	Полоса препятствий	Полоса препятствий	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 30 с (Ж)
Бег на 2000 м (Ж) и 3000 м (М)	Прогнозируемый уровень относительной ФР	Прогнозируемый уровень относительной ФР	Бег на 1000м
УФР (Беговой вариант РWC ₁₇₀)		Общая успеваемость	Бег на 2000 м (Ж) и 3000 м (М)
Гибкость			Гибкость

Анкета студента			УФР (комплексное контрольное упражнение)
Потребность достижений (ПД)			УУР
НЭН			Потребность достижений (ПД)
УУР			НЭН
ФА (физическая активность)			ФА (физическая активность)
СА (социальная активность)			СА (социальная активность)
УпФГ (в баллах)			УпФГ (в баллах)
Общая успеваемость			Общая успеваемость

Рис. 3. Модельные характеристики психофизической подготовки студентов управленческого профиля.

2. Связь между входом и выходом управляемой системы чрезвычайно сложно опосредована. Степень этой связи преимущественно определяется эффективностью операций на двух взаимосвязанных (А, Б) контурах регулирования: (контур А) – «тренировочная нагрузка (1) – потенциал совокупных факторов психофизического воспитания – совокупные факторы психофизического состояния (2)» и (контур Б) - «потенциал совокупных факторов психофизической подготовки (2) – тренировочный эффект нагрузки – реализация профессионально ориентированного психофизической подготовки (3)».

Экспериментальная программа психофизической подготовки требует проверки в учебном процессе. В нашей экспериментальной программе отбор содержания, определение и чередование объема и интенсивности применяемых средств и методов базируется на объективной и своевременной информации о состоянии психо-функциональной и двигательной систем организма занимающихся.

Но одни педагогические наблюдения не могут служить достаточно точным критерием оценки психофизических качеств студентов, поэтому в программе учебного процесса физического воспитания широко применяются различные контрольные упражнения. Нами разработана поэтапная система сдачи контрольных упражнений (тестов) для определения состояния профессионально важных двигательных способностей студентов в течение всего периода обучения, входящем в учебный модуль

(рис. 3.3.). Она состоит из четырех экспериментальных этапов проведения углубленного педагогического контроля, каждый из которых находится в логической взаимосвязи между собой и способствует решению общих программных задач психофизической подготовки в государственных организациях и учреждениях высшего профессионального образования.

Итак, после прохождения каждого элемента программы психофизической подготовки, студенты должны сдать контрольные нормативы для определения динамики уровня развиваемых профессионально важных способностей. Мы предлагаем следующую схему приема и оценки контрольных нормативов. После освоения учебно-тренировочных объемов, предусмотренных программой по психофизической подготовке, рабочим планом учебных занятий, программой индивидуального самосовершенствования (СРС) и участием в различных физкультурно-массовых мероприятиях, в конце каждого элемента модуля проводится следующая этапная оценка достигнутых уровней функционального состояния организма и психофизической работоспособности студентов. Результаты фиксируются в специальном протоколе, а затем обрабатываются с использованием электронной вычислительной техники (компьютера) в программе Excel по формулам. Эти данные хранятся на кафедре физического воспитания для осуществления необходимого анализа за весь период обучения в учебном заведении [3].

Основными критериями положительной оценки являются: улучшение индивидуальных показателей студентов их двигательных способностей, нормализация морфо-функциональных характеристик до уровня современных стандартов, физическое состояние и работоспособность, физическая и социальная активность, уровень психофизической готовности к труду, эффективность психофизического воспитания, успеваемость в процессе обучения (âср. контр.упр., âср. м-ф. характеристик, âср. физ. сост., Физ. и Соц. Активность, Уровень пф Готовности, Эффективность пф Воспитания, Успеваемость), а также выполнение ими требований, предусмотренных программой, в течение всего периода обучения.

Выводы. Разработанная блочно-модульная технология этапного повышения уровня психофизической готовности студентов средствами физической культуры, дифференцированная на управленческую деятельность и функциональное состояние конкретных индивидуумов, выгодно отличается своей комплексностью и большей эффективностью в сравнении с традиционными методами управления состоянием студентов, ориентированных на использование психофизической подготовки.

Проведенная нами апробация разработанного метода показала, что у лиц, прошедших двухлетний эксперимент, стабильно поддерживался достаточно высокий уровень психофизической готовности, отсутствова-

ли жалобы на утомление, повышалась физическая и социальная активность, мотивация к управленческой деятельности. Анализ успеваемости и эффективности психофизического воспитания свидетельствует о том, что разработанная методика профессионально ориентированного психофизического воспитания является достаточно эффективным средством поддержания уровня здоровья и профессиональной работоспособности управленцев. Разработанные технологии позволяют в пролонгированном аспекте повысить и сохранить уровни психофизической готовности студентов для управленческой деятельности.

Литература

1. Заярин Г.А., Кривец И.Г. Профессионально ориентированная психофизическая подготовка в вузе: Учебно-методическое пособие. - Донецк: ДонГАУ, 2000. – 215 с. **2. Кривец И.Г., Куприенко М.Л.** Система управления психофизическим воспитанием студентов в вузе. // Materialy VIII mezinardni vedecko-pakticka koference «Veda avznik – 2011/2012». – Dil 26. Lekarstvi. Telovychova a sport: Praha. Publishing House «Education and Science» 05.01.2012. – С. 57-61. **3. Кривец И.Г., Куприенко М.Л.** Диагностика индивидуальных психофизических способностей студентов // Материалы IX Международной научно-практической конференции «Актуальные научные достижения - 2013» Прага. 27.06.-05.07. 2013. Т. 10. – С. 74-80. **4. Кривец И.Г.** Система профессиональной психофизической подготовки в государственных образовательных учреждениях и организациях ДНР Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы // Материалы I-й международной науч.-практ. конф., 21-22 марта, 2019, г. Донецк. / Министерство молодежи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики. – Донецк 2019. – С. 141-151.

Krivets Irina.

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF MANAGEMENT OF PROFESSIONALLY ORIENTED PSYCHO-PHYSICAL TRAINING OF STUDENT'S YOUTH OF THE DONETSK PEOPLE'S REPUBLIC.

The article considers the pedagogical conditions for managing professionally oriented psychophysical training. The scheme of the developed sequence and periodicity of means of psychophysical training of students is analyzed. Model indicators of characteristics of students of a management profile are given, recommendations on their improvement are given. A step-by-step system of passing control exercises (tests) to determine the state of professionally important motor abilities of students is proposed.

Key words: professional education, system, model, psychophysical training, program, diagnostics and control.



Круглик Иван Иванович,
доцент кафедры психологии и конфликтологии,
кандидат педагогических наук
филиал в г. Минске «Российский государственный
социальный университет»
г. Минск, Беларусь



Григоров Александр Владимирович,
заведующий кафедрой Физического воспитания и
спорта, кандидат педагогических наук, профессор
Белорусский государственный аграрно-технический
университет
г. Минск, Беларусь
kruglik.ivan@mail.ru

СОЦИАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ ОЛИМПИЙЦА В СИСТЕМЕ ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

В данной статье проведен социальный анализ идей олимпизма разного периода их эволюции, построены социальные модели социального портрета олимпийца античности, периода Кубертеновского олимпизма и современного спортсмена.

Ключевые слова: *Эволюция, Олимпийские игры, Олимпиец, олимпизм, олимпийское движение.*

Введение. Починки Олимпизма зародились в Древней Греции. Из самой культуры Древней Греции, пошел культ, что спорт (состязательность) оказывает мощнейшее влияние на формирование личности спортсмена-олимпийца. Сам Кубертен, видел в спорте средство оказывающее влияние на личность, идеи олимпизма выступают в качестве воспитательной среды. Под влиянием эволюции идей олимпизма все время происходило их видоизменение, они «подстраивались» под социо-культурные условия своего времени, что не могло не оказывать влияние на саму личность Олимпийца [2, 3, 5-8].

Цель исследования – построение социальных моделей Олимпийца разного периода формирования идей олимпизма.

Результаты исследования и их обсуждение. Олимпиец (атлет) античности. Древняя Греция являлась тем местом, где зародились починки Олимпизма. Социально-культурные особенности Древней Греции отражались в особенностях античной культуры, религии, эллинской системе физического воспитания и особенностях Античного спорта. Что касается личности олимпионика-античности, то это, прежде всего, лучший грек. Больше любитель, чем профессионал. Каждый грек, считал себя счастливым, если ему удавалось побывать в Олимпии, не говоря уже об участии в играх, а тем более победе в них. Победитель-олимпиец, получал оливковую ветвь, считалось, что он снискал нисхождение богов, тем самым, прославлял он не только себя, но и свой родной полис (современное «Город»). «Любимец богов» приравнялся, чуть ли не к жителям Олимпа, бессмертным богам. Победа и поражение по мысли эллинов, было даром богов, выражением их воли и милости. С 540 года до нашей эры стали устанавливать статуи победителей игр. Статуя «Олимпионика» устанавливалась и в родном городе победителя.

Идеалом эллина было гармоничное развитие ума и тела. В олимпийскую программу того времени, включались не только состязания атлетов, но и поэтов, философов и т.д. Однако, Эллада времен античности не была идеальным местом для раскрытия физических и духовных способностей человека. Участвовать в играх могли только эллины и никому из чужеземцев не положено с ними состязаться. Рабы не допускались к играм. Не всякий эллин мог себе позволить участие в играх, он должен был быть, богатым. Пример из Олимпийской истории: Для участия в самом опасном виде Олимпийской программы античных игр «Гонках колесниц» нужно было приобретать резвейших коней и саму колесницу [2, 14, 15].

Современным людям трудно понять человека античности, т.к. он жил в особой среде, не было машин, магазинов, интернета и многого другого, без чего современному человеку трудно представить свою жизнь. Для того чтобы существовать, ему нужно охотиться, добывая себе пищу, защищать себя самостоятельно. Соответственно, ему приходилось бегать, прыгать, лазать и метать, плавать и стрелять. Эти прикладные навыки были просто необходимыми для выживания во времена античности.

Социальный портрет Олимпийца времен античности. При построении социального портрета Олимпийца античности были выбраны критерии социальной среды, которая оказывала влияние на личность, социаль-

ный статус, мировоззрение «Олимпийца», прикладные навыки и всесторонняя подготовка. 1. Культурно-социальная среда, в которой существует «Олимпиец». Современным людям трудно понять человека античности, т.к. он жил в особой среде, не было машин, магазинов, интернета и многого другого, без чего современному человеку трудно представить свою жизнь. Для того чтобы существовать, ему нужно охотиться, добывая себе пищу, защищать себя самостоятельно. 2. Социальный статус / образ «Олимпийца». «Олимпиец» времен античности – это свободнорожденный лучший грек, из своего полиса. Больше любитель, чем профессионал. Каждый грек, считал себя счастливецом, если ему удавалось побывать в Олимпии, не говоря уже об участии в играх, а тем более победе в них. 3. Мировоззрение «Олимпийца» отношение к религии. Победитель-олимпиец в античности, получал оливковую ветвь, считалось, что он снискал нисхождения богов, тем самым, прославляя не только себя, но и свой родной полис (современное «Город»). «Любимец богов» приравнивался, чуть ли не к жителям Олимпа, бессмертным богам. Победа и поражение по философской мысли эллинов, была даром богов, выражением их воли и милости. 4. Прикладные навыки и всесторонняя подготовка. «Олимпийцу» античности, для того чтобы существовать, нужно охотиться, добывая себе пищу, защищать себя самостоятельно. Соответственно, ему приходилось бегать, прыгать, лазать и метать, плавать и стрелять. Эти прикладные навыки были просто необходимыми для выживания во времена античности (Рис 1).

По мнению Нестерова П.М., (2010) автореферат кандидатской диссертации «Античные олимпийские игры в период упадка олимпии как отражение древнегреческой идеологии и педагогики (IV век н.э.)» ключевым моментом в истории античных Олимпийских игр следует считать период упадка Олимпии (III-IV века н.э.) в это время в качестве новой идеологии в античном обществе утвердилось христианство [14].

Античная традиция проведения Олимпийских игр была необходимой в регуляции межплеменных отношений в античном обществе это привело к появлению социальной функции, которые выполняли античные игры упрочению греческой цивилизации. Античная олимпийская состязательная традиция выполняла еще ряд социо-культурных функций – воспитательная, интегрирующая, миротворческая, социального ранжирования и укрепления групповой солидарности.

Древнегреческая олимпийская педагогика характеризуется следующими чертами: 1. Государственный подход к воспитанию и образованию;

2. Агонистика в процессе обучения и воспитания 3. Представления о гармоничном человеке.

Период борьбы Спарты и Афин за первенство в Элладе закончился Римскими завоеваниями. В период Римского владычества первенство на олимпийской арене переходит к эллинистическим городам восточно-римских провинций. Греческие игры напоминали эллинам о независимости Эллады, римская эпоха заботилась о том, чтобы гимнастика и агонистика эллинов не распространяла своего влияния. **Упадок античной культуры привел к прекращению античных Олимпийских игр.**

В эпоху средневековья христианские церковники жестоко преследовали тех людей, которые пытались вспоминать не только Олимпийские игры, но и всю античную культуру, инквизиторы подвергали их пыткам и казням.

По мере упадка Эллады изменились и олимпийские традиции. Из состязаний, по которым боги ссылали свое благословение, самым сильным эллином должны были достаться все почести, они превратились в состязания богатых и бедных. В эпоху главенства в Элладе Римской империи, на равне с эллинами могли состязаться и римляне [2, 12, 14].

Пьер де Кубертен это имя навечно вписано в Олимпийскую историю. Этот человек, используя средство спорта и влияние его на личность и общество сформулировал основу олимпийской философии под названием «Олимпизм». С его именем связано возрождение Олимпийских игр современности, реформирование системы образования и воспитания с помощью спорта. Кубертенем были сформулированы положения, которые можно считать «Кубертеновской моделью идеала олимпийца», т.е. те качества характера и основы поведения, которыми он должен обладать.

Наиболее полно, педагогические идеи Кубертена изучены в диссертационной работе Г.М. Аксенова, 2003. Из автореферата Г.М. Аксенов (2003) «Педагогические идеи Кубертена и их современное значение» следует, что автором, проведен анализ деятельности Кубертена, изучены основные педагогические идеи, выявлено современное значение идей Кубертена и возможности их использования для подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта [1].

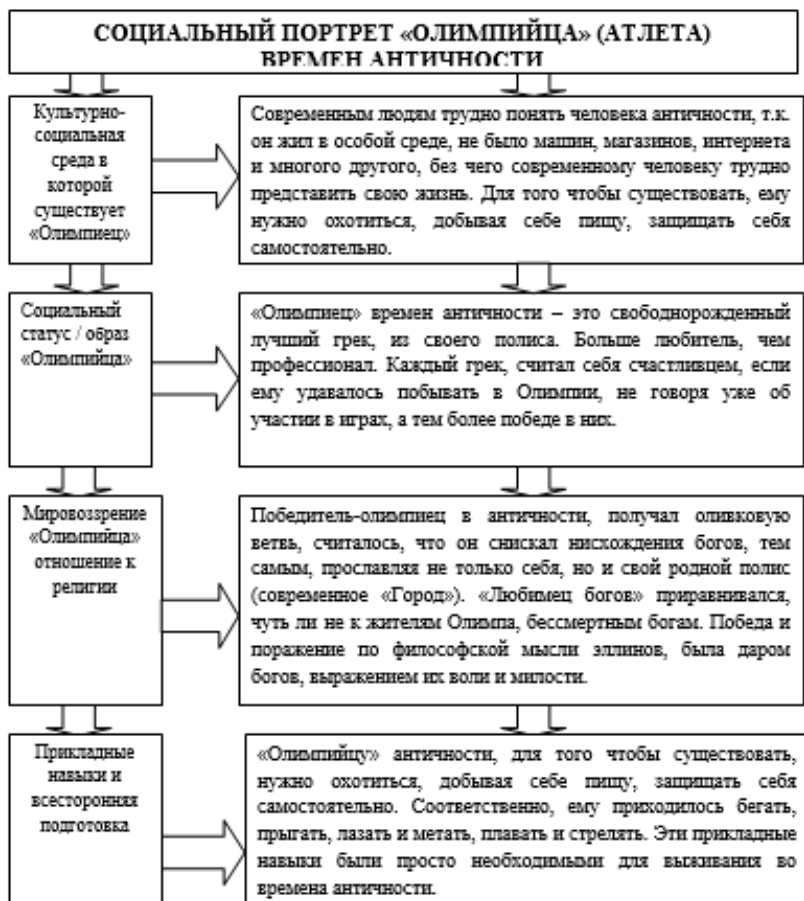


Рис. 1 – Социальный портрет «Олимпийца» времен античности

Кубертен считал, что занятия спортом должны быть объединены с культурой и образованием. Спорт в понимании Кубертена это средство влияния на личность. Особенно, важное значение, Кубертен придавал обоснованию ценности спорта не только для физической подготовленности и здоровья, но также для совершенствования интеллектуальных, нравственных, эстетических и других способностей личности, для человека во всех его аспектах и отношениях. Он доказывал, что спорт

способен формировать «Характер и укреплять нравственные силы», а так же инициативность, стойкость, энергичность, стремление к самосовершенствованию и пренебрежению к возможным опасностям», а значит, содействовать не только физическому совершенствованию, но и «Гармоничному развитию взрослого человека». Кубертен видел спорт и спортсмена глазами творца. Он ратовал за объединения духовного и физического в одной личности, видел спортсмена любителя, не получающего гонорар за свое выступление, видел объединение спорта с наукой, культурой, искусством. Принцип любительства в спорте был ключевым в концепции Кубертеновского олимпизма. Кубертен был, против каких либо поощрений занятий спортом, т.е. он поддерживал бескорыстный спорт. Пьер де Кубертен отмечал, что спортсмен не должен стремиться к установлению рекорда, к победе любым способом. Он должен соревноваться честно, проявлять благородное поведение в соперничестве в духе честного соревнования. Ключевой идеей Кубертена и наиболее важной, по мнению автора статьи, было использование спорта как средства укрепления мира между нациями и установления международного взаимопонимания [5-8, 15, 16].

Кубертеновская идеализированная модель «Олимпийца». 1. Культурно-социальная среда в которой существует «Олимпиец». Кубертен ратовал за объединение спорта с культурой, наукой и искусством. 2. Социальный статус / образ «Олимпийца». «Кубертеновский олимпиец» должен быть любителем, всесторонне гармонично развитым, воспитанным на достижения спортивных целей и результатов только честным способом. Олимпиец должен быть настроен на бесконечное самосовершенствование. 3. Мироззрение «Олимпийца» отношение к религии. Пьер де Кубертен не поддерживал материальных поощрений занятий спортом. Эти положения подтверждают принцип бескорыстности. Использование занятий спортом для достижения любых неспортивных целей несовместимо с идеей олимпизма. Пьер де Кубертен отмечал, что спортсмен не должен стремиться к установлению рекорда, к победе любым способом.

4. Прикладные навыки и всесторонняя подготовка. Кубертен придавал обоснованию ценности спорта не только для физической подготовленности и здоровья, но также для совершенствования интеллектуальных, нравственных, эстетических и других способностей личности, для человека во всех его аспектах и отношениях. Он доказывал, что спорт способен формировать «Характер и укреплять нравственные силы», а так же инициативность, стойкость, энергичность, стремление к самосовер-

шенствованию и пренебрежению к возможным опасностям», а значит, содействовать не только физическому совершенствованию, но и «Гармоничному развитию взрослого человека (Рис 2).

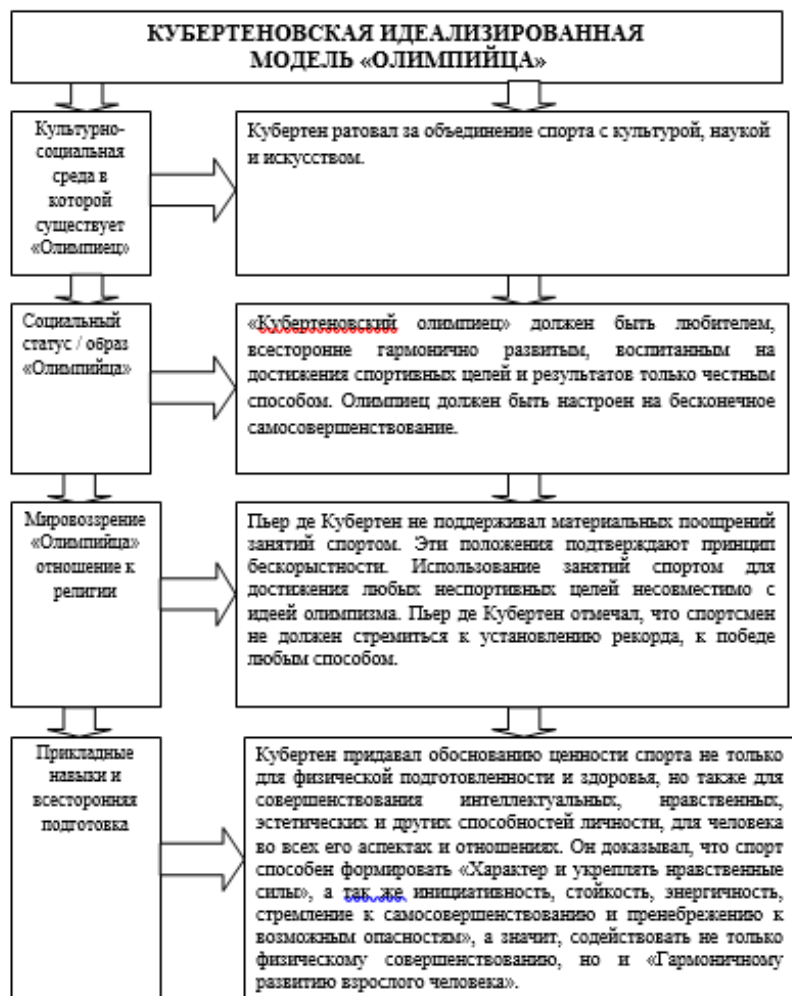


Рис. 2 – Кубертеновская идеализированная модель «Олимпийца»

Концепция Кубертеновского олимпизма за время развития спорта значительно видоизменилась, потеряли свое значения многие ее стержневые положения (принцип любительства, кубертеновский идеал атлета и др). Олимпийское движение на посткубертеновском периоде развития олимпизма столкнулось с массой современных проблем (вызовов) (политизация олимпийских игр, национализм, расизм, коммерциализация и профессионализация, допинг, маскулинизация, насилие, дискриминации в спорте и др).

Социальный портрет современного спортсмена «Олимпийца».

1. Культурно-социальная среда в которой существует «Олимпиец». Сейчас век научно-технического прогресса и информатизации, уже нет необходимости самому добывать себе пищу для пропитания и защищать себя от нападений, все имеется в магазинах. Интернет и социальные сети существенно оказывают влияние на современных спортсменов и общество. **2. Социальный статус / образ «Олимпийца».** Современный спортсмен-олимпиец – это сугубо узкоспециализированный профессионал. Олимпиец для общества является «рекламным» брендом. Олимпиец полностью материально обеспечен. **3. Мирозрение «Олимпийца» отношение к религии.** Спорт для теперешних Олимпийских чемпионов стал основным видом деятельности и возможностью зарабатывания денег. Современное спортивное зрелище стало товаром, за который болельщики, стали платить деньги. Во времена современного спорта о бескорыстности может говорить только дилетант. Сегодня спорт это большая система бизнес индустрии. Современный спортсмен зарабатывает огромные гонорары, он является брендом для рекламных компаний. **4. Прикладные навыки и всесторонняя подготовка.** Сегодня, перед спортсменами первоначальной задачей стоит результат, сам спортсмен «глубокий профессионал» его не интересуют показатели своего духовного развития в других сферах деятельности. Да и на самих Олимпийских играх, соревнуются только на олимпийских площадках по спортивным дисциплинам. Не проводятся соревнования поэтов, ораторов (Рис. 3).

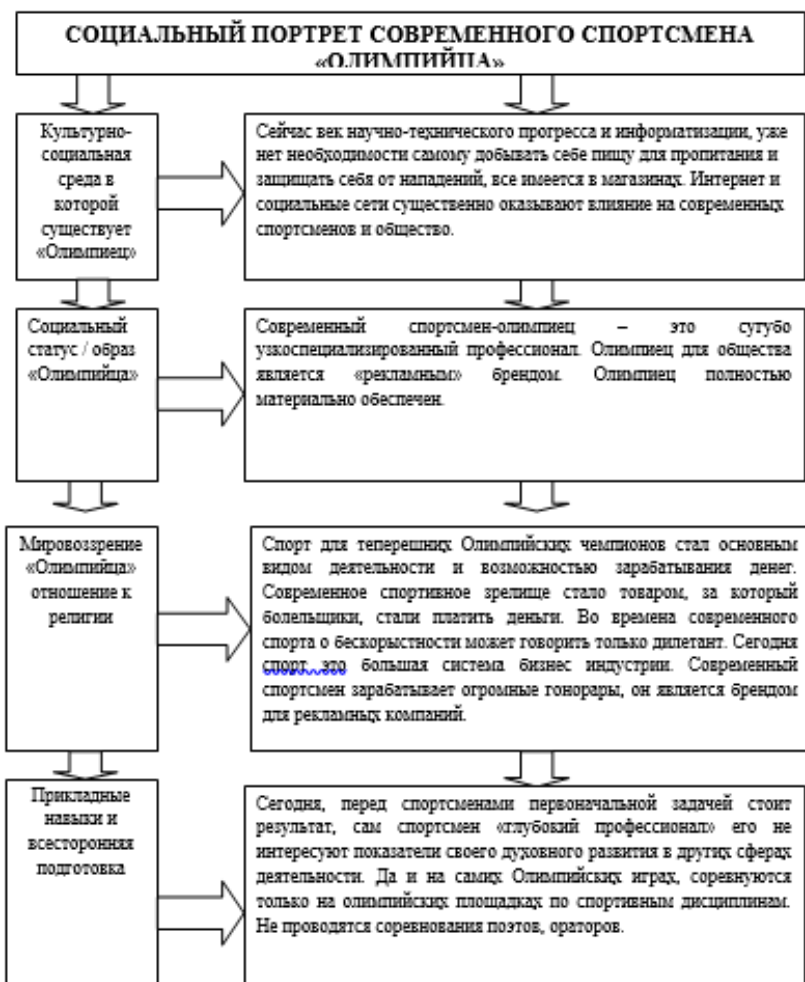


Рис. 3 – Социальный портрет современного спортсмена «Олимпийца»

Современный спорт профессионализирован, о любительстве и речи быть не может. Спортсмены зарабатывают огромные гонорары. Встречается масса примеров нарушающих Олимпийскую хартию и основные принципы честного соперничества. Существенно расширилась Олим-

пийская программа Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр [11-13]. Из различных других социо-культурных течений появились «вызовы» Олимпийскому движению. Ключевыми из них можно считать следующие: политизация олимпийских игр, национализм, расизм, коммерциализация и профессионализация, допинг, маскулинизация женского спорта, насилие, дискриминации в спорте, коррупция, терроризм и др). Они находятся за пределами Олимпийского движения и всегда находятся в противоборстве с идеями и принципами олимпизма [3, 4, 9, 10, 15-20]. Заключение. В данной статье проведен социальный анализ идей олимпизма разного периода их эволюции, построены социальные модели социального портрета олимпийца античности, периода Кубертеновского олимпизма и современного спортсмена.

Литература

1. **Аксенов Г.М.** Педагогические идеи Кубертена и их современное значение: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. М. Аксенов // Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.: ООО Принт Центр, 2003. – 23 с. 2. **Бубка С.Н.** Олимпийский спорт: древнегреческое наследие и современное состояние: дис. ... д-ра наук по физ. воспит. и спорту / С.Н. Бубка // К., 2013. – 498 с. 3. **Быховская И.М.** Спорт в современном мире: социокультурный анализ и социальная практика / И.М. Быховская // Культурология: фундаментальные основания прикладных исследований. – М.: Смысл, 2010. – 640 с. 4. **Визитей Н.Н.** Социология спорта. Курс лекций / Н.Н. Визитей // К.: Олимп. лит., 2005. – 247 с. 5. **Круглик И.И.** Кубертеновский идеализм спорта и современные реалии спорта / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин, И.П. Круглик // сборник статей Всероссийской с международным участием очно-заочной, научно-практической конференции Олимпизм: истоки, традиции и современность: / редкол.: Г. В. Бугаев, О.Н. Савинкова, В. М. Фелелов. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2015. С. 239-248. 6. **Круглик И.И.** Современный спорт и олимпизм – совместимы ли эти понятия ? / И.И. Круглик, Ю.Ф. Курамшин, И.П. Круглик // Олимпийский спорт и спорт для всех. XX Международный конгресс. 16–18 декабря 2016 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы конгресса: [в 2 ч.] – Ч. 1. – СПб., Издательско-полиграфический центр Политехнического университета, 2016. С. 274-278. 7. **Круглик И.И.** Основные «Вызовы» олимпийскому движению и актуализация термина «Олимпийская политика» / И.И. Круглик, И.П. Круглик, Ю.Ф. Курамшин // VIII Международный Конгресс «СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ» 12–14 октября 2017 г., Санкт-Петербург, Россия: Материалы

Конгресса / Под ред. В. А. Таймазова. – СПб., Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2017. – С. 33-35. 8. Кубертен **П. де**. Олимпийские мемуары / Пьер де Кубертен // Киев: Олимпийская литература, 1997. – 180 с. 9. Кыласов **А.В.** Окольцованный спорт / А.В. Кыласов // – М. 2010. – 326 с. 10. Лубышева **Л.И.** Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И. Лубышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издат. центр «Академия», 2010. – 272 с. 11. Мельникова **Н.Ю.** История Олимпийских зимних игр (1924 – 2014 гг.) / Н.Ю. Мельникова // – Монография. – 2014. – 126 с. 12. Мельникова **Н.Ю.** Олимпийские традиции: история и современность / Н.Ю. Мельникова // – Монография. – 2014. – 120 с. 13. Мельникова **Н.Ю.** История Игр Олимпиад (1896 – 2012 гг.) / Н.Ю. Мельникова // Монография. – 2014. – 152 с. 14. Нестеров **П.В.** Античные олимпийские игры в период упадка Олимпии как отражение древнегреческой идеологии и педагогики / П.В. Нестеров // автореферат дис. ... кандидата педагогических наук, Малаховка, 2010. – 21 с. 15. Платонов **В.Н.** Олимпийская энциклопедия / В.Н. Платонов // Гл. ред. С.П. Павлов. – М.: Сов. энцикл., 1980. – 415 с. 16. Платонов **В.Н.** Энциклопедия олимпийского спорта: в 5 т. Т. 1 / Междунар. олимп. комитет, Национальный ун-т физ. воспитания Украины; под общ. ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимп. лит., 2002. – 495 с. 17. Платонов **В.Н.** Энциклопедия олимпийского спорта: в 5 т. Т. 2 / Междунар. олимп. комитет, Национальный ун-т физ. воспитания Украины; под общ. ред. В.Н. Платонова. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 583 с. 18. Столяров **В.И.** Философия спорта и телесности человека: Монография / В.И. Столяров. В 2 кн. – Кн. 1. – М.: Изд-во «Университет. кн.», 2011. – 766 с. 19. Столяров **В.** Идеи Кубертена, имеют ли они ценность в настоящее время? / В.Столяров // Наука в олимп. спорте. – 2013. – № 3. – С. 16–21. 20. Суник **А.** Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX –XX веков / А. Суник // 2-е изд., испр. и доп. – М.: Сов. спорт, 2004. – 764 с.

I.I. Kruglik, A.V. Grigorov

SOCIAL PORTRAIT OF AN OLYMPIAN IN THE SYSTEM OF THE OLYMPIC MOVEMENT

In this article, a social analysis of the ideas of Olympism of different periods of their evolution is carried out, social models of the social portrait of the Olympian of antiquity, the period of Coubertin Olympism and the modern athlete are built.

Key words: *Evolution, Olympic Games, Olympian, Olympism, Olympic movement.*



Кудрявцев Алексей Сергеевич,
преподаватель кафедры физического воспитания,
ГОУ ВПО ДНР «Донбасская юридическая
академия»
г. Донецк, ДНР



Саенко Оксана Владимировна,
преподаватель кафедры физического воспитания,
ГОУ ВПО ДНР «Донбасская юридическая
академия»
г. Донецк, ДНР
lexa.kud1978@yandex.ua

ПУТИ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

В статье проанализирована проблематика популяризации спорта, физической культуры и ведения здорового образа жизни. Выделены приоритетные направления развития физической культуры в Донецкой Народной Республике, пропаганды и содействия ведению здорового образа жизни среди населения. Приведенные в статье предложения помогут достичь низких показателей заболеваемости населения, а также окажут благоприятное воздействие на спортивное развитие молодежи.

Ключевые слова: популяризация спорта, здоровый образ жизни, спорт, молодежь, оздоровление, профилактика, пропаганда здорового образа жизни.

Проблемы здоровья населения Донбасса напрямую связаны с негативным влиянием экологического фактора, употреблением малополезной пищи, а также специфический ритм жизни, которые в совокупности оказывают своё отрицательное влияние.

Целью исследования является изучение проблематики влияния различных факторов на здоровье человека, проблематики пропаганды ведения здорового образа жизни и занятий спортом среди населения, в частности среди молодежи, а также выделение приоритетных направлений развития физической культуры и спорта в Донецкой народной Республике.

Здоровье населения является одним из самых важных факторов общественного развития и источником для обеспечения стабильности государства. Кроме этого, по уровню качества жизни и состоянию здоровья населения можно оценить эффективность государственной политики в области здравоохранения. К примеру, Д.И. Дедова видит необходимость в формировании такой информационной системы в государстве, которая повышает уровень и качество знаний населения о негативном воздействии факторов риска на здоровье [1]. Е.В. Сайганова также отмечает большое значение в привлечении молодежи к спорту путем повышения эффективности информирования молодого поколения о спортивной деятельности [2].

Обратимся к проблематике здоровья населения и популяризации спорта и здорового образа жизни молодежи. Среди важных проблем здоровья населения Донбасса следует выделить следующие: неблагоприятная экологическая ситуация (загрязненность атмосферы вредными веществами), некачественные синтетические продукты питания, отсутствие желания у молодежи заниматься спортом вследствие заинтересованности современными способами проведения досуга с помощью гаджетов и сети Интернет и др.

Например, Ш.А. Абдурашитова отмечает, что для снижения риска влияния негативных факторов на человека, необходимо формировать и поддерживать стремление людей к изменениям в их образе жизни через обеспечение населения достоверными медико-гигиеническими знаниями, создание мотивации к бережному отношению к своему здоровью. Автор также уделяет весомое значение пропаганде здорового образа жизни, при которой важно использование устной, печатной, наглядной (изобразительной) и комбинированной методик. Метод устной пропаганды является наиболее эффективным, он включает: лекции, беседы, дискуссии, конференции и викторины. Метод печатной пропаганды охватывает широкие слои населения страны и включает статьи, листовки, памятки, стенгазеты, брошюры и др. А комбинированный метод именуется методом массовой пропаганды как одновременное воздействие на слуховые и зрительные анализаторы человека.

Средства массовой информации должны убедительно отражать значение спорта в воспитании населения, профилактике болезней; продлении молодости; в борьбе с зависимостью от наркотиков, табака и алкоголя. А также СМИ должны способствовать: повышению интереса к самосовершенствованию, раскрытию ценности физкультуры; популяризации занятий с использованием природных факторов; формированию в массовом сознании понимания жизненной необходимости здорового образа жизни.

Обязательным условием эффективности пропаганды являются ее целенаправленность, плановость и непрерывность проведения. Большое значение в основе формирования здорового образа жизни занимают личностно-мотивационные качества человека, его жизненные ориентиры. Ведь здоровый образ жизни основан на принципах нравственности, рационально организован, активен, он является закаливающим и, в то же время, защищающим от влияний неблагоприятных факторов окружающей среды; позволяющим до самой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье [3]. То есть, здоровый образ жизни – это рациональный образ жизни, неотъемлемой частью которого выступает активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья, а также который способствует общественному и индивидуальному здоровью, является основой профилактики, а его формирование – важнейшей задачей социальной политики государства в сфере охраны и укрепления здоровья населения.

Н.М. Адылова и Р.И. Азимов отмечают, что нужно формировать понимание у населения важности здорового образа жизни, призванного улучшить жизнь не только за счет материального благополучия, но и повышения образовательного и культурного уровня, а также формирования ответственного по отношению к своему здоровью поведения [4].

Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо процветания страны, поскольку это наименее затратный и наиболее

результативный рычаг форсированного морального и физического оздоровления нации. Вопросы развития физической культуры и спорта становятся ключевым направлением социальной политики в нашей стране. Забота о развитии физической культуры и спорта является важнейшей составляющей социальной политики государства, обеспечивающей воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, дающей широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора. Одной из функций государства является удовлетворение общих потребностей, в том числе потребностей в здоровом образе жизни и в занятиях физкультурой и спортом. Использование физической культуры и спорта для полноценного и активного досуга и воспитания всегда было прерогативой местных органов власти, тем более усиление их в настоящий период.

Физическая культура — это важное средство в системе образования и воспитания подрастающего поколения, в формировании здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановлении и развитии телесных и духовных сил. В этом проявляется ценность физической культуры для личности и общества, ее образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение.

Недостатки физического воспитания и развития спорта среди молодежи объясняются комплексом актуальных вопросов, среди которых слабая материально-техническая база; ограниченный объем учебного времени на обязательные занятия по физическому воспитанию; издержки в профессиональной подготовке педагогических кадров, в содержании и формах физкультурно-оздоровительной работы; ориентация педагогической деятельности на количественные показатели; отсутствие традиций семейного физического воспитания; несогласованность действий органов образования, здравоохранения, физической культуры и спорта и т.д. [5].

К недостаткам также можно отнести преобладание теоретической составляющей в образовательном процессе (по физкультуре), а это способствует малоподвижному образу жизни [6].

Для решения большинства вопросов популяризации спорта среди молодежи, по нашему мнению, призвана стать работа спортивных клубов в рамках образовательных программ ВУЗов. С их помощью возможна популяризация определенных видов спорта, современных фитнес-направлений, привлечение внебюджетных и спонсорских средств, создание фан-клубов. Основными проблемами на пути создания спортивных клу-

бов может стать нехватка финансирования, квалифицированных кадров, отсутствие современной материально-технической базы.

К примеру, студентам, которые желали бы заниматься совершенствованием своей физической формы и, непосредственно, оздоровлением организма необходим широкий выбор секций. Для этого нужно открытие секций на основе современных фитнес-технологий, которые бы содействовали снятию психологического напряжения в учебном процессе, улучшению личностных качеств, повышению уровня здоровья студентов.

Идея внедрения фитнес-технологий обладает значительными преимуществами. Поскольку фитнес обогащает теоретическую и практическую базу образовательной дисциплины (физкультуры). Фитнес — это качество жизни, охватывающее разнообразные формы двигательной активности, сбалансированное питание, режим дня и отдыха, диагностику физического состояния. Достоинства и преимущества фитнеса выражаются в мотивации молодежи к регулярным занятиям спортом, в следовании здоровому образу жизни. Важно включить в фитнес-программы гармоничную связь двигательной активности с музыкой, ведь это повышает заряд положительных эмоций от занятий. Фитнес-индустрия предлагает молодежи свободу выбора форм занятий. Очень важен факт, что фитнес-культура охватывает все аспекты жизнедеятельности студенческой молодежи. Занятия с фитнес-направленностью на сегодняшний день обладают наиболее высоким рейтингом среди студенческой молодежи. Преимущество секционной работы обусловлено самостоятельным выбором, добровольностью, соответствием выбранного занятия влечениям и пожеланиям студентов [7].

Итак, с целью решения проблем популяризации здорового образа жизни и спорта среди молодежи, видим необходимость реализации следующих аспектов:

1. Можно ввести специализированную общую программу по пропаганде здорового образа жизни среди всего населения, которая включала бы: пропаганду в средствах массовой информации здорового образа жизни; мероприятия по физическому воспитанию молодежи; организацию спортивного движения; проведение всевозможных акций, марафонов по укреплению здоровья людей разных возрастов путем привлечения их в различные спортивные организации и оздоровительные центры на бесплатной основе (в рамках акции). Источником для финансирования указанной программы могут быть: благотворительные фонды, различные организации и население. А также можно повысить налогообложение на

вредную для здоровья продукцию (табак, алкоголь), средства от которого пойдут на финансирование комплексных оздоровительных программ. Можно создать льготные условия для развития баз отдыха и спортивных баз, в том числе важно не облагать налогом спонсорскую помощь.

2. Целесообразно создать спортивные клубы, которые сосредоточили бы в себе все необходимые ресурсы для правильного развития и физического воспитания молодежи.

3. Для популяризации ведения здорового образа жизни, крайне важно усилить работу органов по контролю за соблюдением стандартов качества продукции и необходимых норм при её производстве. Поскольку здоровая пища – неотъемлемая составляющая крепкого здоровья.

4. Работа СМИ должна заключаться в **формировании правильных представлений о физкультуре, отражении нравственных ценностей спорта; продвижение увлекательной литературы о спорте, в том числе и в сети Интернет; информирование молодежи в СМИ об интересных фактах из истории спорта, известных событиях, описание различных видов спорта; продвижение спорта в качестве идеи досуга.**

5. Необходима слаженная работа государственных органов исполнительной власти в сфере здравоохранения, культуры, спорта, туризма, труда и социальной политики и др. с целью формирования единой политики направленной на популяризацию спорта и здорового образа жизни населения.

6. Важно разработать специальную концепцию развития здравоохранения, которая могла бы включать, например, организацию бесплатных профилактических и оздоровительных мероприятий для молодежи (доступность посещения летнего лагеря, абонементы в бассейн, посещение спортивных секций на выбор и др.).

7. В образовательную деятельность образовательных организаций нужно включить: проведение тренингов, психологических практикумов, дискуссий на тему здоровья, проведение творческих конкурсов, акций и т.п., это окажет благоприятное воздействие на формирование правильного представления о важности занятий спортом.

Литература

1. Дедова Д.И. Формирование здорового образа жизни в России, перспективы развития // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. LVIII междунар. студ. науч.-практ.

конф. – 2017. – № 10(58). – с. 68-70. **2. Сайганова Е.В.** Приобщение молодежи к здоровому образу жизни и занятиям спортом как направление региональной молодежной политики // Изв. Сарат. ун-та Нов. сер. Сер. Социология. Политология. – 2018. – №2. – с. 146-148. **3. Абдурашитова Ш.А.** Пропаганда здорового образа жизни — одно из главных направлений гигиенического обучения и воспитания населения // Молодой ученый. – 2017. – №7. – С. 128-131. **4. Адылова Н.М., Азимов Р.И.** Особенности формирования здорового образа жизни среди населения // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 618–622. **5. Умурзаков У.К.** Пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни [Текст] // Педагогика сегодня: проблемы и решения: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Казань, март 2018 г.). – Казань: Молодой ученый. – 2018. – С. 91–94. **6. Семешина Н.И., Алдошина Е.А.** Приобщение студентов к здоровому образу жизни посредством физической культуры и спорта: проблемы и перспективы // Наука-2020. – 2017. – №1(12). – с. 138-142. **7. Морозова Л.В., Морозов О.Г.** Популяризация спортивного движения среди студенческой молодежи [Текст] // Педагогика: традиции и инновации: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, январь 2017 г.). – Челябинск: Два комсомольца. – 2017. – С. 8-11.

A. Kudriavtsev, O. Saienko

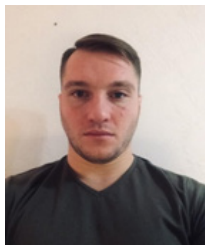
WAYS TO POPULARIZE SPORTS AND HEALTHY LIFESTYLES AMONG YOUNG PEOPLE IN MODERN CONDITIONS

The article analyzes the problems of popularizing sports, physical education and maintaining a healthy lifestyle. Priority directions for the development of physical culture in the Donetsk People's Republic, promotion and promotion of a healthy lifestyle among the population are highlighted. The suggestions presented in the article will help to achieve low incidence rates of the population, as well as have a beneficial effect on the sports development of youth.

Key words: *popularization of sports, healthy lifestyle, sports, youth, rehabilitation, prevention, promotion of a healthy lifestyle.*



Кулага Андрей Викторович,
преподаватель кафедры физической подготовки,
ФГК ВОУ ВО «Тюменское высшее военно-
инженерное командное училище им. маршала
инженерных войск А.И. Прошлякова»
г. Тюмень, Россия
andreikulaga@mail.ru



Николаев Александр Александрович,
преподаватель кафедры физической подготовки,
ФГК ВОУ ВО «Тюменское высшее военно-
инженерное командное училище им. маршала
инженерных войск А.И. Прошлякова»
г. Тюмень, Россия

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ УПРАЖНЕНИЯ – ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

В статье приведен тренировочный процесс повторно-серийным методом в целях увеличения выполнения количества повторений в подтягивании на перекладине, а также развития силовой выносливости курсантов в процессе занятий по физической подготовке, в интересах Министерства обороны Российской Федерации.

Ключевые слова: *физическая подготовка, подтягивание на перекладине, цикл, фаза, вис, хват, сила, спорт.*

Уровень физической подготовленности у 30% курсантов военного вуза не соответствует требованиям предъявляемым в Наставлении по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации – 2009 [6; 7]. В данном исследовании, из числа контрольных упражнений, акцент сделан на подтягивании на перекладине. Выбор связан с проявлением в данном упражнении силовых способностей, которые являются базой для совершенствования всех физических качеств и способностей [1; 5, с. 46].

Подтягивание на перекладине - это циклическое упражнение, в основе которого лежит повторение одного и того же цикла. Все элементы движений, составляющих один цикл, обязательно присутствуют в одной и той же последовательности во всех циклах[2].

Данное упражнение входит в военно-спортивный комплекс и является базовым упражнением для всех возрастных категорий военнослужащих на занятиях по теме гимнастика и атлетическая подготовка.

В связи с вышесказанным, считаем данное исследование актуальным.

Исследование проводилось с сентября по декабрь 2019 года. Методы исследования: обзор и анализ литературы по проблеме исследования, педагогическое наблюдение, моделирование. В исследовании приняли участие курсанты первого года обучения военного вуза.

Подтягивание на перекладине является одним из физических упражнений, в которых оцениваются силовые способности. Под силовыми способностями обычно подразумевается максимальная сила, взрывная сила и силовая выносливость групп мышц [3; 4], что крайне необходимо каждому военнослужащему в интересах Министерства обороны Российской Федерации для выполнения служебно-боевых задач в условиях современного боя.

Для увеличения количества повторений подтягиваний за один подход, необходимо придерживаться программы тренировочного плана в выполнении упражнения, подтягивание на перекладине.

Тренировочный план повторно-серийным методом.

Цель тренировки. Выполнить 30 подтягиваний за два подхода, отдых между подходами 2,30 минуты.

Основной метод тренировки. Повторно-серийный

Способ достижения цели. Уменьшить число подходов и увеличить количество подтягиваний в подходе.

Параметры исходной нагрузки. Выполнить 3 серии подтягиваний на перекладине, состоящих из 5 подходов с количеством подтягиваний, не большим 50% от лучшего результата с отдыхом между подходами в 2,30 минуты, отдых между сериями 10 минут.

Первая промежуточная цель. Выполнить все подтягивания в одном подходе и одной серии (например, 5x6).

Порядок проведения развивающей тренировки.

Проводится подготовительная часть занятия (разминка), выполнение упражнений обще – физической подготовки, медленный бег разогревающие упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, несколько подходов в выполнении подтягивания на перекладине исходя из уровня физической подготовки, необходимо провести обработку ладоней и грифа гимнастической магнезией.

Необходимо выполнить несколько серий, состоящих из 5 подходов. Подтягивания на перекладине необходимо выполнять с таким количеством, чтобы первые два подхода можно было выполнить на 80% от максимально возможного количества подтягиваний, а остальные подходы выполнять до максимально возможной нагрузки. Темп подбирать индивидуально, желательно приблизить к соревновательному.

Время отдыха между подходами составляет 2,30 минуты.

Время отдыха между сериями – 10 минут. Отдых между сериями является связующим звеном между более полным восстановлением спортсмена и продолжительностью его тренировки. Отдых зависит от состояния спортсмена. При необходимости сокращения интервала отдыха можно провести различные восстановительные процедуры.

Для предотвращения перенапряжения нервной системы желательно не допускать ухудшения показателей подхода за счёт чрезмерных волевых усилий, для чего, например, можно установить барьер на допустимое количество перехватов, допустимое количество циклов дыхания при отдыхе в висячем положении, допустимый уровень ухудшения техники подтягиваний.

В целях восстановления нормального кровоснабжения в рабочих мышцах для утилизации молочной кислоты после завершения тренировки необходимо провести заминку.

Интервал отдыха между развивающими тренировками. Сроки восстановления после воздействия физической нагрузки зависят от индивидуальных физических данных спортсмена. Отдых должен быть таким, чтобы на следующей развивающей тренировке спортсмен мог увеличить количество подтягиваний в сериях.

Условие перехода на вторую ступень нагрузки. При выполнении спортсменом одинаковое количество подтягиваний во всех подходах, даже в одной серии, дает ему право на переход на следующую ступень нагрузки.

Параметры следующей промежуточной цели. Необходимо сделать переход от меньшего количества подтягиваний на перекладине при наибольших подходах к уменьшению количества подходов и увеличению количества раз в подходе (пример, 5x5, 4x6, 3x8, 2x12).

Динамика нагрузки. Для того чтобы выйти на нагрузку, состоящую из четырех серий, необходимо начинать с двух серий, далее по мере физической тренированности и подготовленности добавлять по одному два подхода уже к тренировочному объему.

При увеличении количества подтягиваний в подходе и уменьшении количества подходов, необходимо сохранять количество подтягиваний в сериях.

Уменьшение количества подходов в сериях желательно увязывать с изменением числа серий в тренировке так, чтобы суммарное количество подтягиваний за тренировку не уменьшалось.

Путь от исходных 5x8 до целевых 2x20 спортсмен может пройти, например, через следующие промежуточные цели: 5x8; 5x9; 4x9; 4x10; 4x11; 4x12; 3x13; 3x14; 3x15; 3x16; 2x17; 2x18; 2x19; 2x20.

Условия прерывания подхода.

Выполнение заданного количества подтягиваний;

Достижение мышечного отказа;

Нарушение заранее оговоренных условий.

Условия прерывания серии. Когда в последнем подходе серии спортсмен выполняет менее половины от количества подтягиваний первого подхода, серию следует прервать, так как происходит чрезмерное закисление мышц и разобратся в причинах резкого снижения результата.

Условия прерывания тренировочного процесса.

При достижении цели, в количестве подтягиваний в двух подходах с заданным интервалом отдыха между подходами (например, 2x20 через 2 минуты отдыха).

Снижение, отсутствие роста спортивных показателей результатов в течение длительного промежутка времени. В этом случае необходимо вернуться назад на одну или несколько ступеней нагрузки.

Продолжение тренировки повторно-серийным методом. Если после достижения цели в двух подходах с заданным интервалом отдыха между подходами спортсмен решает продолжить тренировки повторно-серийным методом, это можно сделать несколькими способами:

Вернуться к выполнению серий подтягиваний из 5 подходов с количеством подтягиваний в первом подходе, равным половине от максимального результата, показанного на контрольной тренировке;

Вернуться назад на одну или нескольких ступеней нагрузки и повторить тренировки с использованием небольшого дополнительного отягощения.

Сроки достижения запланированного результата. Всё зависит от уровня развития восстановительных способностей спортсмена и его индивидуальных адаптационных возможностей на пути движения к выбранной цели.

Подводя итог можно сказать, что в результате из 30% курсантов, показавших низкий результат в подтягивании на перекладине, в начале исследования, по итогам все прошли контрольные испытания в зимнюю сессию на хорошо и отлично.

Таким образом представленная программа является апробированной, что позволяет более эффективно планировать тренировочный процесс, а курсантам - добиться максимального результата при минимальных затратах времени и сил.

Литература

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. М.: Физкультура и спорт, 1987. 144 с. **2. Кожуркин А.Н.** Метод тренировки в подтягивании на перекладине со сбалансированным распределением отягощений / А.Н. Кожуркин // Полиатлон. – 1996. – №3. – С.43–51. **3. Матвеев Л.П.** Теория и методика физической культуры/ Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спор, 1991. – 543 с. **4.** Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 463 с. **5. Шукан С.В.** Методика интенсивной силовой подготовки курсантов и абитуриентов учреждений образования МВД республики Беларусь в статодинамическом режиме / С.В. Шукан, В.В. Леонов // Физическое воспитание и образование. – 2016. – № 4 (65). – С. 46–50. **6. Яковлев Д.С.** Физическая готовность военнослужащих высшего военного учебного учреждения / Д.С. Яковлев, В.Н. Володин, А.В. Сидоров // Материалы Международной научно-практической конференции «Психология и педагогика в образовательной и научной среде» (17 сентября 2017). – Сургут: АМИ, 2016. – С. 175–177. **7. Яковлев Д.С.** Современный подход к учебному процессу по физической подготовке курсантов инженерных вузов / А.В. Сидоров, Д.С. Яковлев, В.Н. Володин // Материалы Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы реализации образовательного процесса в вузах и общеобразовательных организациях МО РФ» (30-31 октября 2018). – СПб.: ВИФК, 2018. – С. 245–248.

A. Kulaga

METHOD OF TRAINING EXERCISES – PULL-UP ON THE CROSSBAR

The article describes the training process using the repeated-serial method in order to increase the number of repetitions in pull-ups on the crossbar, as well as the development of strength endurance of cadets during physical training classes, in the interests of the Ministry of Defense of the Russian Federation.

Key words: *physical fitness, pulling up on the crossbar, cycle, phase, hanging, grip, strength, sport.*



Кулакова Виктория Олеговна,
студентка 4 курса, экологического факультета
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Майкопский государственный технологический
университет»
г. Майкоп, Республика Адыгея
kulackovavika@yandex.ru



Двойникова Елена Сергеевна,
старший преподаватель кафедры Физического
воспитания Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Майкопский государственный
технологический университет»
г. Майкоп, Республика Адыгея
kaf_fizvos@mkgtu.ru

ФИЗИЧЕСКОЕ И СОЦИАЛЬНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

Физическая активность неразрывно связана с социальным становлением молодежи. На всем протяжении обучения студенты развивают свои внутренние качества. Ведение здорового образа жизни укрепляет не только здоровье студента, но и оказывает положительное влияние на развитие в социальной среде. Обучение в высших учебных заведениях дает студентам большие возможности для счастливого будущего. Физическому воспитанию личности отводится важная роль в воспитательном процессе, поскольку от него зависят моральный облик, сила воли с целеустремленностью ребенка во взрослой жизни. На педагога возлагается большая ответственность, ведь он должен грамотно скомбинировать основные методы воспитания личности (традиционные, инновационно-деятельностные, неформально межличностные, тренингово-игровые, рефлексивные) во время занятий физкультурой.

***Ключевые слова:** физическое воспитание, социальное становление, развитие личности, здоровье, молодежь, студенческие группы, физиче-*

ская активность, здоровый образ жизни, культура человека, нормы и правила.

Термин «Становление» по Толковому словарю Ожегова С.И. разъясняется, как «... возникновение, образование чего-нибудь в процессе развития», то есть приобретения новых умений и навыков в процессе саморазвития индивида. Становление также определяется как процесс развития, в котором индивид берет на себя ответственность за максимально полную реализацию своего потенциала, и как приобретение новых признаков и освоение новых форм в процессе развития, приближение к определенному состоянию. В этом контексте принято говорить о становлении человека, личности, характера, мышления и т.д. или о духовно-нравственном, интеллектуальном, социальном и прочем становлении. Поднятая проблема актуальна для многих писателей, как для русской, так и для зарубежной литературы.

Так в произведении Л.Н. Толстого «Война и Мир» красной нитью прослеживается проблема становления личности героя. Становление личности – процесс трудный и долгий, но заветный «финиш» стоит затраченных сил и терпения. Путь ошибок, утрат и нравственных переживаний пережил главный герой романа Л.Н. Толстого «Война и мир» – Пьер Безухов. Он метался из стороны в сторону, словно ветер, который не знает какое направление ему нужно для достижения цели. Пьер пережил предательство, плен и войну, но это не просто не сломило его, а закалило его характер на новые победы. В финале он возмужал, остепенился и нашел счастье в любви, а свое предназначение открыл в семье и доме, где судьба жены и детей зависит от его умения вести курс в большом плавании. Рассматривая духовно-нравственное становление личности как процесс, автор выделяет его этапы: биологический, социальный, культурологический и профессиональный, которые представляют собой восходящее движение в абстрактном духовном пространстве.

На сегодняшний день физическое и социальное становление студентов является актуальным вопросом. На протяжении всего обучения в ВУЗе студенты формируют свои физические навыки, а также заводят полезные знакомства, принимают участие в общественных мероприятиях высшего учебного заведения. Благодаря выше перечисленным аспектам в сознании молодежи идет процесс личностного становления в общественной среде.

Для формирования личности в физическом воспитании используются группы методов:

Традиционные – базовые, чаще всего используемые:

Убеждение словом и/или делом – из-за своей роли в формировании основных человеческих качеств, этот метод признан одним из главных. Заключается в разъяснении сути стандартных правил (традиции определенного праздника, нормы поведения в обществе и др.) и аморальности проступков, если они совершаются.

Упражнение или практическое приучение – используется для повышения сознательности и формирования основных навыков поведения. Системный подход к упражнениям позволяет совершенствоваться как моральные, так и профессиональные качества.

Поощрение (моральное или материальное) – способствует закреплению полезных черт характера и привычек и может проявляться в форме устной похвалы или одобрения в присутствии других детей или же награждение грамотой или призом за достигнутый результат (например, в спортивно массовых соревнованиях).

Принуждение (наказание) – используется в отношении тех, кто нарушает известные ему законы, нормы поведения и/или морали. Основной целью использования является исправление провинившихся и побуждение их к исправлению своего поведения. Наказание может осуществляться в форме осуждения, выговора, исключения из команды и др. (по мнению некоторых ученых наиболее действенно у старших подростков).

Положительный эффект применения наказания может быть достигнут только если выбранный вид соответствует проступку и отношению провинившегося к нему.

Инновационно-деятельностные (модельно-целевые, проектирование, алгоритмизация, творческая инвариантность) – использование в воспитательном процессе новых технологий.

Неформально межличностные – используется авторитет кого-либо из близкого круга друзей и родственников.

Тренингово-игровые (социально-психологические, деловые).

Рефлексивные – в основу заложены индивидуальные личностные особенности вместе со способностью к самоанализ [5].

Физическое становление характеризуется развитием физических способностей у студентов, выработкой и соблюдением четких правил и норм ведения здорового образа жизни. В период обучения у студентов формируется физическое воспитание, которое крайне необходимо для здорового будущего молодежи. Так как после окончания ВУЗа студенты выходят во взрослую жизнь, характеризующуюся на сегодняшний день

быстрыми темпами развития экономики. А работодатели, в свою очередь, настроены на поиск трудоспособных, здоровых, физически и психологически подготовленных сотрудников. Поэтому развитие физических навыков – это неотъемлемая часть физического воспитания студентов. Посещая занятия по физической культуре и спорту, студенты получают огромную пользу для своего организма и личностного становления, а именно:

- процесс формирования физических навыков;
 - укрепление и становление психических и физических сил и задатков студентов;
 - формирование лидерских качеств в игровом процессе физической культуры;
 - рост физической и умственной активности;
 - выявление точных целей и принципов на будущую взрослую жизнь;
 - определение норм и правил ведения здорового образа жизни;
 - новые знакомства, положительные эмоции, укрепление нервной системы человека;
 - появление новых интересов, увлечений, посещение различных спортивных секций;
 - проведенное с пользой для здоровья свободное время [1, с. 48]
- (Рисунок 1).

Физическое воспитание имеет невидимую связь с социальным становлением личности в обществе. Так человек, активно занимающийся спортом, познает мир совершенно иначе от человека, ведущего пассивный образ жизни. Все яркие краски жизни, положительные эмоции от физических нагрузок человек воспринимает осознанно, понимает, что работа над своим телом и мыслями необходима на всем протяжении жизни. Эстетическая сторона физически активного человека заключается в том, что вся красота и социальный статус личности, а также уверенность в себе и круг общения поднимаются и увеличиваются в геометрической прогрессии. В связи с этим люди заводят полезные знакомства, которые возможно помогут им в будущей работе или помогут скрепить их дружбу на многие годы, что немало важно на сегодняшний день [2, с. 72].



Рисунок 1 – Формирование физической культуры личности

«Социальное» становление молодежи – термин подразумевает всестороннее развитие молодых людей, как с физической, так и с психологической точки зрения. Нравственные устои, сложившиеся на протяжении всего обучения, помогают прожить долгую и здоровую жизнь для людей. Ведение здорового образа жизни закладывается на подсознательном уровне у человека, благодаря которому организм людей может работать по максимальным возможностям. С ведением здорового образа жизни связан еще один важный аспект – это патриотическое воспитание. Оно достигается путем многих побед как физических, так и психологических на пути молодого человека при становлении личности [3, с. 57].

Физическое и социальное становление молодежи оказывает положительные аспекты, и для здоровья организма, и для психического состояния молодых людей. Как известно молодые люди находятся на пике своих физических возможностей, работоспособности и целеустремленности. Поэтому не стоит забывать, что развивать и совершенствовать эти возможности нужно как можно с раннего возраста детей и продолжать укреплять здоровье на всем протяжении жизни [4, с. 85].

Общение, комфортная среда для развития интересов студентов, взрослых людей, общие цели и планы достигаются только в социальном обществе. Уважение, лидерские качества, уверенность в себе и собственных действиях формируются в процессе занятий физической культурой и спортом.

Литература:

1. Двойникова Е.С., Манченко Т.В., Манченко Ю.В., Мешвез Р.К. Современная трактовка понятия «Точность движений». Материалы всероссийской научно-практической конференции аспирантов, докторантов и молодых ученых 2016. с. 48.
2. Двойникова Е.С., Аш-хаматов К.И., Гучетль И.Н, Галюнок Т.Э. Содержание понятия «Здоровье» сквозь призму троичного кода буквенных сочетаний. Материалы XXXII Недели науки МГТУ XXVIII Всероссийская научно-практическая конференция « Образование – наука-технологии». Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Майкопский государственный технологический университет». 2016.с.72.
3. Свечкарев В.Г., Двойникова Е.С. Здоровье человека – экономическо-медицинский аспект. В сборнике: XIX неделя науки МГТУ Майкопский государственный технологический университет. 2009. с. 57.
4. Свечкарев В.Г. Виды Тренажер «ПРАВИЛО»\ Ларин А.Н., Чебыкин В.А., Иващенко Т.А.\ В вестнике Майкопского Государственного Технологического Университета.\ Выпуск № 3. 2016. с. 85.
5. **Формирование личности** в процессе физического воспитания ребенка – Электронный ресурс: <https://zen.yandex.ru/media/id/5ab4b3f59f434792b3bab8a2/formirovanie-lichnosti-v-processe-fizicheskogo-vospitaniia-rebenka-5b1199c5e44a94961ef355bd>. – Дата обращения: 10.02.2020.

Kulakova V.O., Dvoynikova E.S.

PHYSICAL AND SOCIAL IDENTITY OF YOUNG PEOPLE

Physical activity is inextricably linked to the social development of young people. Throughout their studies, students develop their inner qualities. Maintaining a healthy lifestyle not only strengthens the student's health, but also has a positive impact on development in the social environment. Education in higher education institutions gives students great opportunities for a happy future. Physical education of the individual is given an important role in the educational process, since it depends on the moral character, willpower and purposefulness of the child in adult life. The teacher has a great responsibility, because he must competently combine the main methods of personal education (traditional, innovative, activity, informal interpersonal, training-game, reflexive) during physical education.

Key words: *physical education, social development, personal development, health, youth, student groups, physical activity, healthy lifestyle, human culture, rules and regulations.*

УДК: 796.071.4:37



Кулешина Марина Валерьевна

старший преподаватель кафедры физического воспитания

ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики»

г. Донецк, ДНР

shingeronok3@mail.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

В статье сделан акцент на важность подготовительного этапа в формировании знаний у студентов. Раскрыто несколько вариантов изложения учебного материала. Указано на значимость самостоятельной работы студентов в овладении глубокими знаниями.

Ключевые слова: образование, качественное образование, знания, понятия, профессиональная подготовка.

Постановка проблемы. Основной задачей стратегии развития образования Донецкой Народной Республики является качественное образование. Качественное образование будет способствовать получению молодым человеком фундаментальных знаний, которые составят базис будущей профессии, а также развитие личностных качеств. Основательные знания обеспечат молодому специалисту конкурентоспособность в его профессиональной деятельности. Развития образования – это «качественное образование, которое является необходимым условием обеспечения устойчивого демократического развития общества» [2, с. 5].

Под качественным образованием предусматривается предоставление молодежи глубоких знаний, умений и навыков, которые составят базис будущей профессии, а также развитие личностных качеств (внимания, воображения, памяти) и формирование мотивов на систематическое самообразование. Полученная качественное образование обеспечит молодому специалисту конкурентоспособность в профессиональной дея-

тельности. Усвоение системы знаний является сложным процессом, который обеспечивает овладение общественно-историческим опытом, зафиксированным в научных понятиях, фактах, законах, теориях. Овладение научными понятиями связано с активной мыслительной деятельностью студентов, выполнением таких мыслительных операций, как: анализ и синтез, сравнение и сопоставление, абстрагирование и обобщение.

Поэтому, чем совершеннее усвоены студентами научные понятия, тем эффективнее реализуются в них процессы мышления. Недаром проблема формирования научных понятий является главной как в средней, так и высшей школе [5].

Анализ последних исследований и публикаций. Определению понятия в философской, психологической и педагогической литературе уделено достаточно внимания. В педагогике общепринятым является утверждение, что «понятие – одна из форм мышления, в которой отражаются общие существенные свойства предметов и явлений объективной действительности, общие взаимосвязи между ними в виде целостной совокупности признаков» [1, с. 264].

Сущность процесса формирования научных понятий в педагогической теории и практике заключается в том, что каждое понятие проходит три этапа на пути его усвоения, а именно: подготовительный этап – наблюдение фактов, объединение их в одну группу, выделение общих, существенных признаков; основной этап – построение логического определения нового понятия; этап дальнейшего углубления, обогащения понятие, на котором может увеличиваться количество отличительных признаков, а иногда, на основе концентрического изучения темы, складывается новое, более полное определение понятия [5]. Анализ психолого-педагогической литературы показал, что с годами проблема формирования научных понятий не потеряла актуальности.

Практический опыт работы со студентами первого и второго курса Донецкой Академии Управления и Государственной Службы при Главе Донецкой Народной Республики(далее дал возможность установить, что большинство из них не знает, какие умственные действия нужно использовать для выполнения того или иного учебного задания, не умеет самостоятельно устанавливать существенные признаки научных понятий.

Это объясняется тем, что во время обучения в школе их учителя с целью использования более экономичных способов решения поставленных задач не давали возможность ученикам самостоятельно устанавливать существенные признаки понятий, а сами проводили аналитико-син-

тетическую обработку учебного материала. Вследствие этого сложный мыслительный деятельность, проводимая учителем во время представления нового понятия, порядок выполненных им мыслительных операций стали недоступными

Осознание способов решения учебных задач, которое в психологической литературе является показателем самостоятельности мышления, наблюдается лишь в единичных случаях. Привыкнув пользоваться «готовыми» знаниями, большинство студентов испытывает серьезные трудности в тех случаях, когда им приходится осуществлять поисковые действия, выносить самостоятельные решения, делать обобщения и выводы, самостоятельно приобретать знания. Причиной сложности в усвоении понятий также является низкий уровень умения студентов абстрагировать и обобщать, отделять существенное от несущественного. Вследствие указанных недостатков подавляющее большинство учеников имеет слабый фундамент для дальнейшего обучения в высших учебных заведениях. Поэтому в работе преподавателей высших учебных заведений чрезвычайно важным является подготовительный этап в формировании научных понятий у студентов. Итак, анализ психолого-педагогической литературы и вузовской практики дал основания выявить противоречия между ростом потребности в образованных специалистах и несоответствием существующих методик формирования фундаментальных знаний студентов в высших учебных заведениях.

Цель исследования. Раскрытие педагогических подходов, которые бы способствовали формированию глубоких знаний и совершенствованию профессиональной подготовки будущих специалистов физического воспитания и спорта в целом.

Результаты исследования. В подготовке к формированию научных понятий у студентов следует выделить мотивационный и актуализационный этапы. Под мотивацией мы понимаем «систему мотивов, или стимулов, которая побуждает человека к конкретным формам деятельности или поведения», а «мотив – это побудительная причина действий и поступков человека» [1, с. 217]. Умелое выявление мотивов активизирует деятельность студента. Физиологический механизм действия мотивов заключается в возникновении повышенного тонуса во всех участках центральной нервной системы, которые связаны с выполнением необходимой деятельности [5].

Мотивация может быть проведена путем раскрытия практической и теоретической значимости новых научных понятий, которые будут формироваться.

В связи с этим перед преподавателем встает важная задача активизировать знания, и не только в будущем, но и во время ознакомления с ними. С этой целью главными условиями являются:

1. Применение знаний для объяснения явлений, которые студенты наблюдают в своей жизни.

2. Применения научных понятий в нестандартных условиях, для решения проблем в других сферах жизни (например, искусстве, археологии, истории и т. д.). Примером вопрос может быть: может ли опытный анатом по костям умершего решить, был ли тот спортсменом, грузчиком или человеком, у которого жизнь была малоподвижной?

3. Систематическая работа по обеспечению интеграции меж предметных знаний для решения проблем.

4. Привлечение студентов к самостоятельной исследовательской работы. Мотивацию можно осуществить также путем создания проблемных ситуаций, когда студенты сталкиваются со странными случаями или фактами, которые сначала вызывают у студентов удивление, а за ним – желание исследовать сущность этого явления. Кроме того, умелое применение противоречия способствует активизации познавательной деятельности студентов. Во время актуализационного этапа необходимо воспроизвести в памяти студентов опорные знания, представления и чувственный опыт. Экономным способом актуализации опорных знаний студентов является фронтальная беседа, но, как правило, при этом отдельные студенты активно вспоминают ранее усвоенные знания, подавляющее большинство же остается пассивной.

Экспериментальный подход к актуализации опорных знаний заключается в том, что:

1. Сначала преподаватель предлагает студентам вспомнить все, что они знают о тот или иной объект (явление) и сделать список этих сведений, то есть «брейнсторминг» («мозговая атака») проводится индивидуально.

Активное припоминание заставляет каждого студента проверять свои собственные знания и продумывать тему, над которой они начинают работать, что обеспечивает, так называемое, первичное погружение в учебный материал. В результате этой операции: активно работают все студенты (личные знания переходят на уровень самоосознания); каждый устанавливает уровень собственного знания, к которому можно добавить новое, ведь новые знания могут формироваться только на основе того, что уже известно и понятно.

2. Далее проводится обсуждение и обмен мнениями («мозговая атака») в паре или группе, в результате чего в список пригаданой информации добавляется и другая информация (идеи), которая может быть противоречивой. Разные взгляды приводят к появлению личных вопросов, которые могут быть сильным мотивом для чтения учебника или других информационных источников, или слушание рассказа преподавателя ради понимания. Появление заинтересованности у студентов и их направленности на исследование темы является очень существенным для поддержания активного привлечения каждого студента к работе.

3. После обсуждения каждая пара или группа, выражает информацию, а преподаватель записывает на «доске все мнения, независимо от того, правильные они или нет. На этом этапе важно, чтобы преподаватель воздерживался от высказывания собственных идей как можно дольше и дал возможность это сделать студентам. Роль преподавателя заключается в направлении работы, выявлении мнений студентов и их неправильных представлений [5].

Таким образом, проведена актуализация опорных знаний, дает возможность привлекать собственный опыт студентов и выявить уровень их знаний о том или иной объект (явление), наличие ложных представлений и круг вопросов, которые являются для них интересными.

Следующим важным шагом является изложение учебного материала преподавателем. Современным высокотехнологичным способом представления и донесение теоретической информации студентам является мультимедийная презентация. Мультимедийная презентация – это совокупность текстов, изображений, звука, видео, анимации и других средств представления информации. Использование таких средств позволяет достичь максимальную эффективность мультимедийной презентации.

Преимущества применения мультимедийной презентации во время лекции, на наш взгляд, объясняются тем, что:

а) мультимедийная презентация является удобным форматом представления теоретической информации, которая может быть в форме слайдов с разнообразными справочными материалами с текстами, рисунками, таблицами и схемами, а также в форме анимационного ролика, фото и видеоматериалов, двухмерной и трехмерной графики, озвученная диктором / преподавателем, музыкально оформлена;

б) яркость, динамичность и эмоциональность подачи информации способствует повышению мотивации учебной деятельности студентов и, как результат, ее лучшему осознанию и запоминанию;

в) происходит одновременное восприятие аудиовизуальной информации, когда студент слышит и видит одновременно, что является наиболее эффективным для человеческого восприятия;

г) презентацию можно записать на различные носители информации (например, flash память), а затем студент может ее дополнительно просмотреть / проработать на мониторе компьютера или экране телевизора в любое для него удобное время;

д) есть возможность оперативного внесения преподавателем в презентацию определенных изменений. Кроме того, средствами компьютерных презентаций формируется информационная культура студентов, что очень важно, ведь в современном 21 веке в общественной жизни произошли существенные изменения, связанные с формированием нового типа общественного устройства – информационного общества.

Изложение учебного материала, помимо лекций с использованием мультимедийных презентаций, можно осуществить с помощью электронных опорных конспектов по той или иной теме (или дисциплине). При разработке такого опорного конспекта целесообразно использовать принцип порционной подачи информации, рекомендованной психологами для лучшего усвоения материала. Учебный материал любой темы разбивается на «слайды». Слайд назовем дозу информации, что имеет самостоятельную ценность (то есть, зависящую от предыдущей информации только косвенно) и полностью помещается на экран (без полос прокрутки). На «переднем плане» слайда расположена только основная, обязательная для усвоения, информация. Те части информации, которые можно «раскрыть», обозначаются как ссылки. При выборе студентом ссылки информация раскрывается, открывая новый информационный уровень (таких вложенных уровней может быть достаточно много, но психологами для избежания накопления информации рекомендуется использовать не больше трех). Таким образом, студент сам строит стратегию своего обучения.

С 2016 года в ГОУ ВПО «ДонАУиГС» создана система электронного обучения студентов. Эта система электронного обучения студентов организована на основе использования платформы LMS Moodle (Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment, в переводе – модульное объектно-ориентированная динамическая учебная среда). Moodle – это бесплатная, открытая (Open Source) система управления обучением. Она реализует философию «педагогика социального конструктивизма» и ориентирована, прежде всего, на организацию взаимодействия между преподавателем и студентами.

Moodle имеет широкий набор функциональности присущий платформам электронных систем обучения, системам управления курсами (CMS), систем управления обучением (LMS) или виртуальным учебным средам (VLE). Преподаватели Академии после прохождения повышения квалификации по ИКТ-модуля самостоятельно создают учебные электронные курсы (ЕНК), которые состоят из основных разделов:

- вводная часть (общие сведения о курсе – рабочая программа, тематический план, критерии оценивания, глоссарий, печатные и интернет источники, презентация и карта курса, форум и т. п.);

- учебные модули (согласно принятым в Академии требованиям в соответствии с кредитно-модульной системы обучения); каждый учебный модуль содержит теоретический материал (электронный учебник, мультимедийная презентация), практические (семинарские, лабораторные) задания (с предоставлением методических рекомендаций), видео-материалы с соответствующей темы, задания для самостоятельной работы, модульный контроль (учебный тест, контрольный тест) и путеводитель по модулю;

- итоговая аттестация (перечень вопросов к зачету или экзамену).

Только после сертификации электронного учебного курса (ЕНК) преподаватель имеет право его применять в качестве дистанционного обучения. ЕНК на основе платформы LMS Moodle дает возможность преподавателю отправлять сообщения студентам, распределять, собирать и проверять выполненные студентами задания, вести электронные журналы учета оценок, настраивать разнообразные ресурсы учебного курса с указанием сроков их обработки и тому подобное. С помощью этой системы студенты имеют возможность дистанционно, используя глобальную сеть Интернет, ознакомиться с учебным материалом по различным предметам, который может быть представлен в виде разнотипных информационных ресурсов (текст, электронное пособие, презентация, видео, анимация и др), отправлять выполненные задания на проверку преподавателю, проходить тестирование.

При обучении по материалам электронного курса студент может получать варианты заданий для самостоятельного выполнения; отправлять выполненные задания; выполнять тестовые задания; ознакомиться с результатами проверки своих работ и тестов; при необходимости переписываться с преподавателем или представителями деканата (методистом); получать сведения об изменениях и организации учебного процесса. С помощью электронного деканата (ЭД) осуществляется учет выполнения

каждым студентом учебного плана, учитывая сроки выполнения текущего контроля (контрольные работы, тесты, и тому подобное).

Использование ЭД предоставляет возможность преподавателю иметь сведения (отчеты, результаты учебной деятельности) относительно работы студента при изучении учебных материалов электронного курса. Однако, по нашему мнению, важным является самостоятельная работа студентов по созданию собственного компьютерного продукта по той или иной теме. Учитывая то, что студент потратил на эту работу свои волевые усилия, применил определенный информационный массив и личностную воображение, можно утверждать о качественном усвоения студентом учебной информации и повышении уровня информационной грамотности. Ведь известно, что овладение знаниями – это, прежде всего, процесс самостоятельного познания и упорной активной деятельности мозга. Только знания, приобретенные самостоятельной работой, являются прочными, глубокими и действенными. Наряду с положительными тенденциями широкого использования компьютерных технологий во время учебно-воспитательного процесса нельзя забывать и о вредных воздействиях их на психическое и физическое здоровье человека (негативное влияние на зрение, компьютерное излучение, расстройство психики перенасыщением информацией или отдельными ее смысловыми элементами, наличие компьютерной игровой наркомании, виртуализации межличностного общения и др). Поэтому преподавателю очень важно знать, как можно избежать этих негативных моментов, которые способны ухудшить здоровье студентов [6].

Повышению качества полученных знаний студентов будет способствовать применение разнообразных и разноуровневых учебных задач [3; 4] в сочетании с традиционными формами и методами проверки знаний и умений студентов. Важным, по нашему мнению, является то, чтобы учебные задания, которые используются во время освоения определенного учебного материала, не были разрозненными, а объединялись одной целью – формирование того или иного научного понятия. Только при таком условии совокупность учебных заданий станет системой, то есть целостным образованием, состоящим из многих взаимосвязанных элементов, где под элементом понимают сложные, иерархически организованные структуры. Систематическое использование системы учебных задач [3; 4] бесспорно обеспечит высокое качество знаний студентов.

Выводы. Целенаправленная и систематическая работа как преподавателя, так и студентов будет способствовать формированию фунда-

ментальных знаний студентов и профессиональной подготовке будущих специалистов физического воспитания и спорта в целом.

Литература

1. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с. **2. Лотоненко А.В., Данилов М.С., Лотоненко А.А.** Физкультурная деятельность в пространстве физической культуры и спорта высшей школы / VIII Международный Конгресс «Спорт, человек, здоровье» Санкт-Петербург, 12–14 октября 2017. – С. 379–381 **3. Мосина, Н.В.** Управление формированием профессиональной компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту в ВУЗе : дис. кандидата педагогических наук : 13.00.01 [Текст] / Н.В. Мосина. – М., 2006. – 167 с. **4. Незнамова Т.Л.** Профессиональная подготовка студентов факультета физической культуры к работе в дошкольных образовательных учреждениях : дис. канд. пед. наук : 13.00.08 [Текст] / Т.Л. Незнамова. – Н. Новгород, 2006. – 191 с. **5. Селуянов В.Н.** Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / В.Н. Селуянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 210 с. **22. Селуянов В.Н.** Научно-ме. **6. Туник Е.Ю.** Педагогическое мастерство преподавателя физического воспитания [Текст] / Е.Ю. Туник // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – № 6. – С. 156–158

M. Kuleshina.

PEDAGOGICAL ASPECTS OF IMPROVEMENT OF PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS.

The article emphasizes the importance of the preparatory stage in the formation of knowledge among students. Several options for the presentation of educational material are disclosed. The importance of students' independent work in mastering deep knowledge is indicated.

Keywords: education, quality education, knowledge, concepts, vocational training



Куприенко Маргарита Львовна

старший преподаватель

ГОУ ВПО «Донецкая академия

управления и государственной службы при Главе
Донецкой Народной Республики»

г. Донецк, ДНР

РАЗВИТИЕ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В статье рассматривается проблема повышения эффективности учебных занятий по физическому воспитанию для студентов специальных медицинских групп средствами развития аэробной выносливости. Проведен эксперимент по определению эффективности занятий оздоровительной аэробикой на функциональное состояние студентов.

Ключевые слова: выносливость, развитие, активность, аэробика, контроль, мотивация.

Учебные занятия по физическому воспитанию студентов с отклонениями в состоянии здоровья являются составной частью в системе высшего образования, что обусловлено следующими объективными причинами:

- сниженный уровень физического развития и двигательной активности;
- повышенная утомляемость.

В связи с этим перед преподавателями физического воспитания стоят глобальные задачи:

- реабилитация, то есть восстановление, утраченных сил или ослабленных функций организма;
- профилактика развития сопутствующих заболеваний;
- повышение уровня физического развития;
- повышение уровня двигательной активности;
- стабилизация эмоционального состояния.

В подготовке специалистов высокого профессионального уровня определение эффективных оздоровительных и тренирующих форм учебных занятий по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп высших учебных заведений является весьма актуальным.

Научные исследования в области формирования оздоровительных программ кредитно-модульной системы проводятся учеными разных стран. Изучая литературные источники специалистов в области физиологии, медицины, лечебной физической культуры определены основные, принципиальные направления формирования учебных программ и отдельных разделов по физическому воспитанию для специальных медицинских групп.

Учебный процесс по физическому воспитанию должен быть направленным на укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности, устранение функциональных отклонений организма.

Основными задачами кредитно-модульной системы физического воспитания являются: укрепление сердечно-сосудистой, респираторной и метаболической систем студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Решение этих задач возможно при выполнении мышечной деятельности аэробной направленности. В книге врача Кеннета Купера, научно обоснована возможность физических нагрузок, в частности аэробной направленности, для укрепления и повышения уровня физической подготовки.

Мышечная деятельность, которая повышает деятельность сердечно-сосудистой системы, является основой программы физических упражнений. Подобные виды мышечной деятельности, направлены на повышение работоспособности сердечно-сосудистой, респираторной и метаболической систем организма. Ходьба, езда на велосипеде, плавание, аэробные танцы – виды деятельности, направленные на повышение выносливости. Такие виды спорта, как теннис, бадминтон также способствуют повышению аэробных способностей. Именно поэтому их рекомендуют включать в программы занятий.

Структура кредитно-модульной учебной программы по физическому воспитанию специального медицинского отделения ГОУ ВПО «ДонАУиГС»

Таблица 1.

I Модуль - осенне-зимний	II Модуль - Зимне-весенний
1. Лёгкая атлетика	1. Оздоровительная аэробика
2. Спортивные игры (адапт. формы)	2. Атлетическая гимнастика
3. Настольный теннис	3. Лёгкая атлетика

Основой учебной программы и ее разделов являются задачи по повышению аэробной и кардиореспираторной выносливости студентов специальных медицинских групп в течении учебного года. Чтобы предотвратить эмоциональную монотонность, в учебную программу были включены такие виды спорта, как оздоровительная аэробика и настольный теннис. Оздоровительная аэробика выполняет не только оздоровительную функцию, но и решает задачу эстетического развития студентов. Американские ученые Д.Х.Уилмор и Д.Л.Костил научно обосновали эффективность занятий оздоровительной аэробикой лиц с ослабленным здоровьем.

Тренировки аэробной направленности вызывают положительные физиологические изменения:

- снижение артериального давления у людей с низкой гипертензией;
- физическая активность, направленная на повышение выносливости, способствует снижению как диастолического, так и систолического давления на 10 мм рт.ст. (у лиц со средним уровнем первичной гипертензии);
- физические нагрузки, направленные на повышение выносливости увеличивают содержание липопротеидов высокой плотности, и уменьшают концентрацию триглицеридов;
- физические упражнения способствуют уменьшению жира в организме и увеличению мышечной массы, что является достаточно важным для уменьшения уровня глюкозы в крови и регуляции содержания сахара;
- физические нагрузки улучшают сократительное свойство сердца, повышают его работоспособность, улучшают коронарный и коллатеральный круговорот;
- аэробные тренировки приводят к повышению числа капилляров, а также объема плазмы.

Вследствие этих изменений улучшается кровообращение, сила и объем сердечного выброса и удовлетворение потребностей организма в кислороде.

Для проведения исследований положительного влияния занятий оздоровительной аэробикой были сформированы две группы студентов Донецкой академии управления, которые имели отклонения в состоянии здоровья - контрольная и экспериментальная. В контрольной группе после цикла занятий легкой атлетикой проводились учебные занятия по общей физической подготовке. В экспериментальной группе после цикла занятий по легкой атлетике были включены занятия по танцевальной (оздоровительной) аэробике. Количество студентов в каждой группе составляло – 14 (в возрасте 18 – 19 лет).

Неотъемлемой частью физического воспитания является контроль врача. Первым этапом проведения эксперимента было медицинское обследование студентов. Полученная в результате медицинского обследования информация была использована при планировании программы оздоровительной аэробики и общей физической подготовки.

Вторым этапом проведения эксперимента был педагогический контроль. Во время проведения педагогического контроля были определены следующие показатели: ЧСС в покое, АД, состояние сердечно-сосудистой системы, уровень кардиореспираторной выносливости. На основе полученных результатов был составлен комплекс оздоровительной аэробики. Также были использованы методологические основы, которые определяют способы организации занятий, подбор адекватных средств и методов развития физических качеств, обучения двигательным действиям и совершенствования сформированных умений и навыков, способов управления психофизическими нагрузками, контроля и коррекции, оценки результатов занятий.

Определена структура занятий оздоровительной аэробикой:

1. Вступительная часть – ее продолжительность составляет 10 минут.

Пульсовые показатели после разминки – 80-90 уд. мин.

2. Основная часть. Методическая обеспеченность определяет:

- четкую направленность каждого упражнения (движения);
- индивидуальную обеспеченность;
- оптимальное состояние здоровья студентов;
- исходную обусловленность количественных характеристик;
- упражнения (дозировка по разным параметрам);
- рациональное соотношение доступности и сложности задач;
- внимательный контроль за воздействием упражнений;
- формирование и сохранение мотивации к занятиям.

В программу по оздоровительной аэробике были включены элементы базовой и танцевальной аэробики. На начальном этапе исследования были применены мало-амплитудные, несложные для координации движения. Также был соблюден принцип биомеханической последовательности движений.

Выходной педагогический контроль студентов общих групп (контрольной и экспериментальной) позволил определить средние показатели:

- индекс Руфье (состояние сердечно-сосудистой системы) в контрольной группе средний показатель удовлетворительный (3,0), в экспериментальной удовлетворительный (3,1);
- средний показатель АД в обеих группах составил 115/75;
- тест Купера (показатель аэробной выносливости) – средний балл по градации Кеннета Купера в обеих группах составил – 4,0;
- средний показатель чсс в состоянии покоя (определение чсс в состоянии покоя проводилось перед началом учебных занятий в течение трех недель) составил в контрольной группе 84 уд. мин., в экспериментальной – 81 уд. мин.

Во время проведения педагогического эксперимента было проведено анкетирование студентов. Анкетирование проводилось после седьмого занятия (в контрольной группе проводились занятия по общефизической подготовке, в экспериментальной - по оздоровительной аэробике). Студентам было предложено по пятибалльной шкале оценить положительное влияние занятий на состояние здоровья в данном периоде. Были выявлены следующие результаты:

* студенты контрольной группы оценили положительность влияния занятий по общей физической подготовке на 4,7.

– студенты экспериментальной группы оценили позитивность влияния занятий оздоровительной аэробики на 5,0, они отметили позитивность эстетического направления и эмоциональность занятий.

– состояние здоровья студентами контрольной группы было оценено, как удовлетворительное, в экспериментальной группе как хорошее.

Данные показатели дают возможность сделать предположение, что занятия оздоровительной аэробикой несут еще психофизическую направленность.

Для проведения сравнительного анализа изменений функционального состояния сердечно-сосудистой и кардиореспираторной систем была использована методика Душанина С. А.- экспресс-оценка максимальных

аэробных возможностей у лиц младше 30 лет. Он определил пять функциональных классов в зависимости от уровня максимальной аэробной мощности. Такая пятибалльная система оценки может показаться детализированной, но опыт показывает (Амосов Н.М., Бендет Я.А., 1975), что она соответствует требованиям практики и позволяет учесть динамику физического состояния при обследованиях здоровья контингентов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Диагностическая система Душанина С. А. состоит из четырех показателей, которые оцениваются в баллах:

1. Возраст. Каждый год жизни дает 1 балл. Например, в возрасте 18 лет начисляется 18 баллов.

2. Частота сердечных сокращений в состоянии покоя. За каждое сердечное сокращение ниже 95 начисляется 1 балл. Например, частота пульса 82 уд. мин. соответствует 13 баллам. При частоте пульса более 95-баллы не начисляются.

3. Восстанавливаемость пульса. После 5 мин. отдыха в положении сидя измеряют частоту пульса в течение одной минуты, после чего испытуемому предлагают выполнить 20 глубоких приседаний за 40 секунд и сесть. Через 2 мин. снова измерить частоту пульса в течение 10 секунд, результат умножить на 6. Соответствие исходной величины дает 30 баллов, превышение на 10 уд. мин. - 20 баллов, на 15 - 10 баллов, на 20 - 5 баллов, более 20 - из общей набранной суммы высчитывается 10 баллов.

4. Объем сердца. За каждое увеличение объема сердца, которое рассчитывается по приведенной ниже формуле, начиная с 270 см³, на 10 см³ начисляется 5 баллов:

объем сердца (см³) = 20 х,

– масса тела измеряется в граммах;

– рост измеряется в сантиметрах.

Сумму полученную по каждому показателю необходимо использовать в следующей формуле для прогноза МСК:

$МСК = 26x + 532$, где

МСК – это максимальное потребление кислорода;

Х-общая сумма баллов, набравших;

532 – постоянный коэффициент.

Полученную таким путем величину нужно поделить на массу тела, а результат оценить используя таблицу 2. (градация С.А. Душанина) По утверждению автора, средняя ошибка этого метода составляет $\pm 10\%$ по сравнению с прямым способом измерения МПК.

Таблица 2.

Функциональные классы в зависимости от уровня максимальной аэробной мощности у лиц моложе 30 лет.

т	МСК, мл/кг за минуту				
	I низкий	II ниже среднего	III средний	IV выше среднего	V высокий
Юноши и девушки	≤ 35	35-41,9	42-50,9	51-59,9	60 ≥

На финальном этапе был определен функциональный класс студентов контрольной и экспериментальной группы.

Показатели, до определения функционального класса по методике С.А. Душанина составили:

Таблица 3.

Функциональные классы в зависимости от уровня максимальной аэробной мощности студентов контрольной и экспериментальной групп.

Объект	МСК, мл/кг за минуту				
	I низкий	II ниже среднего	III средний	IV выше среднего	V высокий
Контрольная группа (n=14)	2	5	4	3	-
Эксперимент. группа (n=14)	-	-	6	7	1

Таким образом у студентов экспериментальной группы (в учебные занятия по физической культуре включена оздоровительная аэробика), функциональный класс выше, чем у студентов контрольной группы. В контрольной группе занятия оздоровительной аэробики (танцевальной) были заменены занятиями по общей физической подготовке. Заключительным контрольным тестом был показатель аэробной выносливости (12-ти минутный тест Купера). Студенты экспериментальной группы за 12 минут бега преодолели дистанцию от 1800м до 2300м, а студенты контрольной группы от 1100м до 1800м.

Проведённый эксперимент подтвердил эффективность занятий оздоровительной (танцевальной) аэробикой для студентов специальных медицинских групп. Под влиянием занятий оздоровительной аэробикой выявлено повышение аэробной выносливости студентов, а также улучшение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занятия оздоровительной аэробикой повышают мотивацию студентов к систематическим учебным и самостоятельным занятиям физическим воспитанием и спортом, повышают их самооценку, несут эстетическую направленность.

Перспективными являются дальнейшие исследования эффективности занятий оздоровительной аэробикой в направлении психофизической и профессионально-прикладной подготовки студентов.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с. 2. Дж.Х. Уилмор, Костил Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – С.431–484 3. Меньшинств Ю. в., меньшинств а. в. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. «Феникс» Ростов-на-Дону, 2002 – с. 230–242. 4. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. - К.: здоровье, 1985. – с. 80 – (врачебная физкультура и врачебный контроль). 5. Купер К. Новая аэробика / Пер. С англ.. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Kuprienko M.L.

DEVELOPMENT OF AEROBIC ENDURANCE OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

The article discusses the problem of increasing the effectiveness of physical education classes for students of special medical groups by means of aerobic endurance development. An experiment was conducted to determine the effectiveness of recreational aerobics classes on the students' functional state.

Key words: *endurance, development, activity, aerobics, control, motivation.*

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Научное издание

**Олимпийский спорт, физическая
культура, здоровье нации в современных
условиях**

**Материалы XVII Международной научно-практической
конференции**

ТОМ I

(г. Луганск, 14 мая 2020 года)

Тексты поданы языком оригинала

**Под общей редакцией – М.С. Скляр,
А.И. Федоров**

**Дизайн обложки – М.С. Скляр
Корректор – М.С. Скляр
Верстка – Р.В. Жила**

Подписано в печать 29.05.2020. Бумага офсетная.

Гарнитура Times New Roman.

Печать ризографическая. Формат 60×84 1/16. Усл. печ. л. 29,76.

Тираж 100 экз. Заказ № 66.

Издатель

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет
имени Тараса Шевченко»

«Книга»

ул. Оборонная, 2, г. Луганск, 91011. Т/ф: (0642)58-03-20

e-mail: knitaizd@mail.ru