

**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 II



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 II**



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. 2. – Луганск: Книта, 2020. – 468 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

Лашкевич С.В. Временные параметры старта бегунов на различные дистанции	7
Лашкова Л.С., Королев П.Ю. Эволюция мутаций опорно-двигательного аппарата и современные направления коррекции	13
Лепилина Т.В. Занятия плаванием как компонент физкультурного образования студентов первого курса СИБГУ	20
Линдт Т.А. Уровень физической работоспособности и оценка биоэлектрической активности миокарда у хоккеистов и футболистов	25
Лукьяненко В.П., Муханова Н.В. Влияние скоростно-силовых способностей на освоение техники метательных движений юными спортсменами	32
Лутовинов Ю.А. Сравнение показателей технической подготовленности юных тяжелоатлетов	42
Максимова Н.В. Проблема организации студентов специальной медицинской группы на занятиях по физической культуре	51
Мамедов Р.Ж., Волкова Е.В. Методика скоростно-силовой подготовки дзюдоистов 13-14 лет	56
Мамина Р.М. Особенности эффектов спортивной тренировки	65
Мануйленко Э.В., Мануйленко Н.А. Гимнастика для глаз как профилактика сохранения зрения студентов	71
Мартиросова Т.А., Поборончук Т.Н. Акмеологический аспект процесса формирования профессионально-прикладной физической культуры в техническом вузе	76
Мартиросова Т.А., Поборончук Т.Н., Радченко Д.Г. Саморегуляция предстартового состояния обучающихся технического вуза на примере гиревого спорта	86
Мартыненко Е.Н. Фитнес в системе физического воспитания студентов	95
Маслова И.Н., Своеволин А.В. Учет морфологических характеристик при отборе спортсменов-ориентировщиков	101
Мещеряков А.И. Взаимосвязь между энергией и работой на занятиях силовой аэробикой с женщинами среднего возраста (35-45 лет)	107
Небесная В.В., Гридина Н.А. Значение подготовки профессиональных кадров в сфере физической культуры и спорта ДНР	116
Неъматов Б.И. Профессионально важные качества спортивного тренера	124

Николайчук И.Ю., Лицоева Н.В., Андреева В.В. Педагогические условия формирования духовно-физической культуры учащейся молодежи в процессе физического воспитания	132
Олефир А.В. Использование инновационных технологий на занятиях физической культурой	140
Оплетин А.А. Профессиональная готовность спортивных педагогов, тренеров к инновационной деятельности в училище олимпийского резерва, ДЮСШ пермского края	146
Паначев В.Д., Шварев Я.С., Михайлов А.Е., Морозов А.П., Скаковец И.С., Морозов Д.П. Военно-патриотическое воспитание курсантов на примерах героев великой отечественной войны	152
Пардаев Б.П. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте	166
Погребнёва О.А. Организация работы с одаренными детьми по предмету: «физическая культура и здоровье»	170
Попов С.Е., Пошвенчук Б.Л., Дзаурова Фарида Або-Башировна. Мотивационные варианты и обоснование по привлечению студенческой молодежи к занятиям по легкой атлетике в вузе	176
Попов С.Е., Пошвенчук Б.Л., Суслина М.А. Особенности организации и планирования проведения спортивных и массовых мероприятий по легкой атлетике применительно к специфике обучения студентов-медиков	183
Примаченко П.В. Ведущие показатели мастерства копьеметателей международного класса	190
Пугачев И.Ю. Необходимость реализации спортивной тренировки в университетах для развития психофизических компонентов обучающихся	196
Пугачев И.Ю. Перспектива использования значений физической работоспособности в качестве инструментария оценки рейтинга университетов	204
Пшечук-Воронина Я.Ю. Структура физической подготовки будущих хореографов на занятиях физической культуры	215
Радченко Д.Г. Модернизирование систем тренировок спортсменов различного квалификационного уровня по олимпийским видам спорта	223
Романов И.В. Тенденции развития десятиборья на основе анкетирования тренеров	230
Ротерс Т.Т. Исторический анализ развития школьных программ по физической культуре: раздел гимнастика (в период XX века)	240

Савко Э.И. Теоретические знания студентов географического факультета по дисциплине «Физическая культура»	248
Свечкарёв В.Г. Воздействие тренажёра «правило» на организм занимающихся	256
Свечкарёв В.Г. Инновационная технология тренировки спортсменов-армрестлеров высшей квалификации в условиях адаптивного управления величиной сопротивления	267
Свечкарёв В.Г. Компьютерное управление тренировкой велосипедистов по ответной реакции сердечно-сосудистой системы	276
Седоченко С.В., Черных А.В., Чуваева Т.А. Оценка физических способностей и технического мастерства фигуристок 7-9 лет	288
Сезина Е.П., Журавлев П.А., Холодов О.М. История развития лыжных гонок	296
Сидоренко А.С. Использование гимнастических скамеек для повышения координационных способностей студентов занимающихся баскетболом	303
Силкина О.В., Севдалев С.В. Особенности индивидуальной соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов-пятиборков	312
Скляр М.С., Абакуменко Д.Ю. Методический аспект организации занятий по каратэ со школьниками во внеклассной работе	318
Смотрова И.В. Питание спортсмена в период реабилитации после травмы	327
Тигунцев С.А. Влияние тхэквондо на социализацию студентов медицинских вузов на примере ИГМУ	332
Ткачёва Е.Г., Клецков Н.А. Оздоровительный бег в качестве физического совершенствования подростков	335
Топоркова А.В., Володько О.А. Проблемы и перспективы развития детского и подросткового спорта в России	341
Торкунова О.И. Спортивная мотивация военнослужащих	347
Тур А.В., Романов И.В., Минин А.С., Климентьева Е.А., Барановская А.Ю. Объективная и субъективная оценка уровня физической подготовленности и здоровья студентов-медиков	356
Усков В.М., Маркова А.А. Моральная и психологическая готовность, как системообразующий воспитательный элемент в педагогическом процессе военно-воздушных учебных заведений	364

Усков В.М., Маркова А.А. Педагогические моменты в воспитании духовной культуры курсантов и слушателей высших военно-воздушных образовательных учреждений	369
Фалькова Н.И., Ушаков А.В., Лавренчук А.А. Нормативно – правовые основы и организационно-административная структура управления адаптивной физической культурой и спортом в донецкой народной республике	374
Федоров А.И., Авсиевич В.Н., Сивохин И.П., Ботагариев Т.А. Информатизация системы подготовки специалистов в сфере физической культуры, спорта и туризма: состояние, проблемы и факторы развития	380
Федоров А.И., Авсиевич В.Н., Сивохин И.П., Ботагариев Т.А. Отношение современных подростков к своему здоровью как социальная и педагогическая проблема	389
Филоненко Л.В., Ильясов Д.Н., Пустовит Р.А. Реализация общественно значимых проблем воспитания нравственности и патриотизма через психическую и физическую активность	399
Фролов Е.В. Исследование изменения уровня показателей физической подготовленности студентов 15-16 лет, как одного из факторов, определяющих эффективность учебного процесса занятий физической культурой в колледже	405
Хвостиков И.П. Сохранение здоровья учащейся молодёжи путём просвещения о правилах ведения здорового образа жизни	412
Чернов Е.С. Построение тренировочного процесса у юношей спринтеров на этапе углубленной тренировки	418
Чесно А.В. Значение физической культуры в жизни обучающихся образовательных учреждений	425
Чуркина Е.А., Журавлев П.А., Холодов О.М. История развития одного из зимних олимпийских видов спорта – лыжных гонок	431
Шалина Е.Д., Даянова М.А. Кардио-силовые тренировки в системе оздоровительного фитнеса	437
Шохирев В.В., Фомин В.А., Кельдасов Тимир-Хан Д. Народные игры бурят-монгольского населения Сибири	444
Шувалова Н.В., Драндров Г.Л., Леженина С.В., Денисова Е.А., Киртаева А.В., Губанова Г.Ф. Социальное содействие в спорте	449
Эрдонов О.Л. Интерпретация параметров игровой деятельности спортсменов высокой квалификации по мини-футболу	455
Эрматова С.У. Специализированное питание – основа успеха юных спортсменов	460



Лашкевич Сергей Валентинович,
преподаватель
УО «Гомельский государственный
университет им. Ф. Скорины»
г. Гомель, Беларусь



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

ВРЕМЕННЫЕ ПАРАМЕТРЫ СТАРТА БЕГУНОВ НА РАЗЛИЧНЫЕ ДИСТАНЦИИ

В статье представлены результаты различий стартовой реакции бегунов на 100 и 400 метров. Заметно, что реакция между бегунами на 100 метров и 400 метров различается. Атлеты более короткой дистанции обладают лучшей реакцией, это обусловлено тем, что проиграв старт в беге на 100 метров, это может стать «приговором» при финишировании, а в беге на 400 метров проиграв старт, можно отыграть время на дистанции.

Ключевые слова: *Спринт, результат, реакция, спринтеры.*

Актуальность исследования. Достижение высоких спортивных результатов в лёгкой атлетике связано не только с качеством тренировочного процесса, но и с наличием у них индивидуальных качеств и к этим качествам относится стартовая реакция [2, 6, 7, 12]. Время реакции – это время, необходимое бегуну, чтобы среагировать на стартовый сигнал и начать выбегать из стартовых колодок. Правила ИААФ, на основании того, что существует предел, насколько быстро человек может реагировать на стартовый сигнал, учитывают данный факт и если спортсмен покинул

стартовые колодки раньше, чем за 100 мс после выстрела, то это фиксируется как фальстарт [1, 11].

Согласно исследованиям специалистов, за последние годы средним временем реакции на звук для обычных людей признан показатель около 0,160 секунды, причём для женщин этот показатель на 2-3 сотые секунды хуже, чем у мужчин [3, 7, 8, 10]. Для спортсменов высокого уровня, как мужчин, так и женщин, проводящих специальный цикл тренировок, разброс времени реакции лежит в диапазоне 0,130-0,150 с [3, 4, 5, 9]. Несмотря на то, что наибольший вклад в результат спринтерского бега вносит максимальная скорость бега по дистанции и скоростная выносливость на последних метрах дистанции [5, 8, 10], при прочих равных условиях часто реакция бегуна на старте решает исход победителя.

Цель работы: Сравнить стартовую реакцию сильнейших спринтеров Беларуси в беге на 100 и на 400 метров.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на Открытом чемпионате Республики Беларусь по лёгкой атлетике. Использовалась специальная методика для определения времени реакции спортсменов на старте.

Результаты исследования и обсуждение. В спринтерских соревнованиях с целью создания одинаковых условий для всех спортсменов применяются специальные динамики, которые закреплены за каждым стартовым блоком. Расстояние от динамика до уха составляет примерно один метр. В соревнованиях невысокого ранга, где это не используется, спортсмену приходится дожидаться звуковой волны непосредственно от пистолета стартера. Это ставит спортсменов, которые стоят на дальних дорожках от стартера (особенно в беге на 400 метров) в проигрышное положение.

В финальном забеге на 100 метров на чемпионате РБ были показаны следующие результаты: 1 место 10,47 с при реакции 0,125 мс, второе место 10,62 с при реакции 145 мс, третье место очень близко ко второму и составляет 10,68 с, при стартовой реакции в 0,139 мс, четвертое место 10,73 с, при 0,154 мс, пятое место 10,84 с, при 0,143 и 6 и 7 место 10,91 и 11,03 с при реакции 0,158 и 0,193, мс, соответственно.

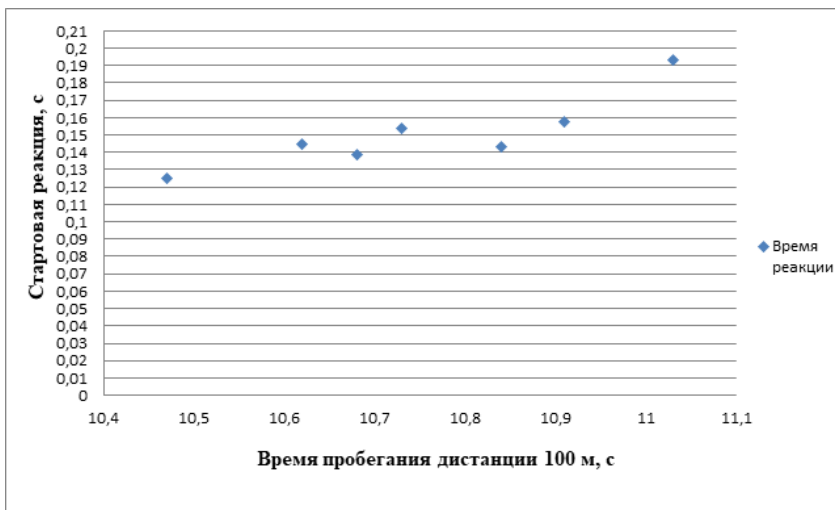


Рис. 1 Взаимосвязь времени пробегания и стартовой реакции бегунов экстра-класса на 100 м

Время реакции в спринте охватывает следующую последовательность событий: после стартового сигнала звуковые волны распространяются от стартового пистолета до ушей спортсменов, ухо регистрирует на звук и посылает импульсы в мозг. В свою очередь, последний обрабатывает звук, посылает сигнал о начале действия, мышцы получают этот сигнал и начинается движение [6, 8].

Результаты исследования (Рис. 1 и 2) показывают, что реакция на выстрел у спортсменов различается. Лучшее время реакции атлетов обычно находится в диапазоне 120-140 мсек. Т. Монтгомери улучшил это до почти идеального уровня 104 мсек и очень близко подошел к фальстарту. Одним из немногих спринтеров, который приблизился к совершенству, был С. Бруни, показавший время реакции 101 мсек.

Когда У. Болт в 2009 году, установил мировой рекорд в беге на 100 метров и пробежал дистанцию за 9,58 с, его стартовая реакция была не самой лучшей и составила 0,146 [11]. Он отталкивается от своих стартовых колодок гораздо позже Пауэлла и Гэя. Мы считаем это связано с тем, что У. Болту

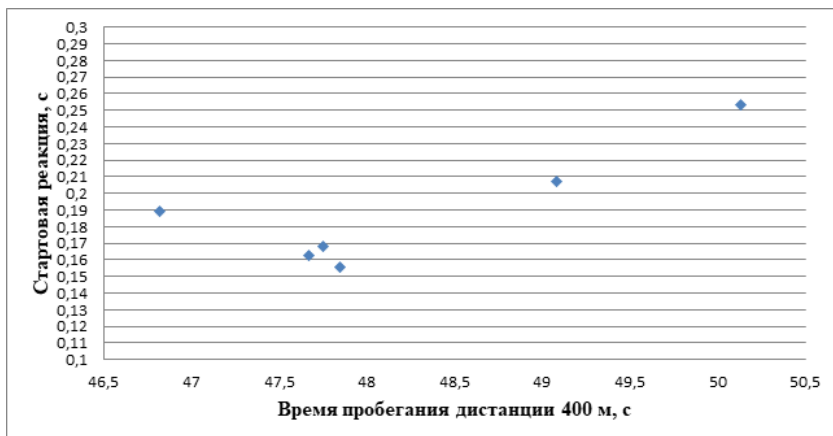


Рис. 2 Взаимосвязь времени пробегания и стартовой реакции квалифицированных бегунов на 400 м

Сложно стартовать быстрее выше упомянутых спортсменов, ему нужно пространство, чтобы мощно растолкать себя.

В финальном забеге на 400 метров на чемпионате РБ были показаны следующие результаты – первое место 46,82 с, при стартовой реакции 0,189 с, со второго по четвертое место результаты спортсменов были близки друг к другу. Так, у бегуна, занявшего второе место (47,67 с), стартовая реакция составила 0,163 с, третьим финишировал спортсмен (47,75 с), чья стартовая реакция составила 0,168 с. А вот только пятое место занял спортсмен, показавший лучшее, среди всех участников финала, время на старте – 0,156 с.

Таким образом, результаты исследований показывают, что реакция на выстрел у бегунов на 400 метров хуже, чем у спортсменов, специализирующихся в беге на 100 метров, Это обусловлено тем, что медленное реагирование на выстрел, является незначительной ошибкой в беге на данную дистанцию, и спортсмену есть время компенсировать потери на старте [6, 7].

Заключение. Заметно, что реакция между бегунами на 100 метров и 400 метров различается. Атлеты, специализирующиеся на более короткой дистанции обладают лучшей реакцией, это обусловлено тем, что проиграв старт в беге на 100 метров трудно отыграть потерянное на дистанции, а в беге на 400 метров это вполне возможно.

Когда спортсмены показывают одинаковые результаты, необходимо обращать внимание на стартовую реакцию. В предварительных забегах два спортсмена показали одинаковые результаты 11,25, но у первого спортсмена была реакция 0,141 с, а у второго 0,213 с. Из этого следует, что спортсмен с более медленной реакцией, преодолевает дистанцию быстрее, чем атлет, который вышел из стартовых колодок раньше.

Показано, что не наблюдается корреляционной взаимосвязи между временем, показанным на дистанции и временем реакции на старте. В тоже время, учет времени стартовой реакции дает возможность планировать тренирующие воздействия над различными компонентами спринтерского бега спортсмена и более полно оценивать его соревновательную деятельность [4, 5, 8, 10].

Литература

1. **Белорусская федерация легкой атлетики** [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://bfla.eu/>. (дата обращения: 12.11.2018).
2. **Врублевский Е.** Тренироваться много или правильно? Управление тренировочным процессом квалифицированных метателей молота / Е. Врублевский, А. Селезнев, А. Свиринов // Легкая атлетика. – 2002. – № 6. – С. 19.
3. **Врублевский Е.П.** Особенности подготовки спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 7. – С. 60.
4. **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.
5. **Костюченко В.Ф.** Методика индивидуализированной подготовки спортсменов 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. **Мирзоев О.М.** Совершенствование индивидуальной структуры соревновательной и тренировочной деятельности высококвалифицированных легкоатлетов: метод. пособие / О.М. Мирзоев, В.В. Маслаков, Е.П. Врублевский – М.: РГУФК, 2005. – 200 с.
9. **Се-**

менов 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. **10. Технология индивидуализации** подготовки квалифицированных спортсменов (теоретико-методические аспекты): монография / Е.П. Врублевский, С.В. Севдалев, А.Г. Нарский, Кожедуб М.С. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223с. **11. Track and field news** [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://condellpark.com/>. (дата обращения: 14.11.2018). **12. Vrublevskiy E.P., Sevdalev S.V., Lashkevich S.V., Gerkusov A.S.** Modelling of the competitive activities of qualified female short-distance runners, taking into account their individual characteristics. – Physical education of student. – 2019. – №6. – S. 269–275.

S. Lashkevich, teacher,

E. VRUBLEVSKIY, PROFESSOR OF THE DEPARTMENT OF SPORTS DISCIPLINES I DEPARTMENT OF SPORT AND HEALTH PROMOTION, DOCTOR OF EDUCATION, PROFESSOR

The article presents the results of differences in the starting reaction of runners to 100 and 400 meters. It is noticeable that the reaction between the runners at 100 meters and 400 meters is different. Athletes of a shorter distance have a better reaction, this is due to the fact that losing a start in a 100 meter run can be a “sentence” at the finish, and in a 400 meter run losing a start, you can play time in a distance.

Key words: Sprint, result, reaction, sprinters.

УДК 796.035: 615.825.1



Лашкова Любовь Сергеевна,
магистрант
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

ЭВОЛЮЦИЯ МУТАЦИЙ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ КОРРЕКЦИИ

В статье рассматривается вопрос о необходимости качественного исследования влияния городской среды и социально-бытовых условий на глобальные изменения нейромышечных рефлексов и миофасциальных взаимосвязей ОДА для своевременной организации информационных, коррекционных и адаптивных мероприятий.

Ключевые слова: коррекция, адаптивная физическая культура, функция, структура, адаптация, антропогенез, мутация, восстановление нейромиофасциальных связей.

Актуальность. Потребность анализа изменения человеческого организма во времени возникла на фоне многочисленных обращений к специалистам по реабилитации и АФК людей с жалобами, которые на первый взгляд, имеют отношение к ортопедии и содержат дегенеративно-дистрофический маркер симптоматики позвоночника и суставов. Но в процессе диагностики заболевания и динамического тестирования больного

вскрываются более глубокие дисфункции неврологического и пастурального характера, которые содержат причинно-следственные связи с биомеханическими и дегенеративно-дистрофическими нарушениями ОДА.

Цель исследования: анализ текущих мутационных процессов опорно-двигательного аппарата человека для подбора направления, средств и методов дальнейшей коррекции.

Теоретическая значимость состоит в том, что результаты исследования дадут информацию о текущем состоянии мутационных процессов ОДА человека и эффективных направлениях коррекции в условиях образа современной жизни.

Функция первична, и именно функция влияет на структуру. Данное предположение дает человеку в руки мощное оружие – мотивацию к познанию, к самообразованию и к действию. Обратимся к антропологам, которые изучают изменчивость человека во времени. Это достаточно доказательно, т.к. антропогенез не заинтересован в патологии и болезни. Опираясь на исследования российского антрополога С.В. Дробышевского (к.б.н. доцент кафедры антропологии биологического факультета МГУ им. Ломоносова), можно отследить влияние окружающих условий человека на его поведение, организацию жизнедеятельности, осознанной адаптации к новым условиям и, как следствие, неосознанного изменения паттернов поведения, динамического стереотипа и в целом ОДА.

Рассмотрим непосредственно прямохождение: “Положение большого затылочного отверстия – находится в центре длины основания черепа, открывается вниз [2]. Мы видим, что эволюция человека, в данном случае его вертикализация, происходит целостно, когда один регион или одна область тела кангламератно подстраивается под другую. Закрепляются новые динамические рефлексы экономного использования гравитационного поля.

Принцип взаимовлияющих мутаций, ресурс экономичности ОДА и адаптации рефлексов был опробован в реабилитационных мероприятиях. Обратившиеся пациенты с жалобами разной теологии, но похожей симптоматики (болью в спине, в шее, головной болью) прошли трехмесячный курс АФК с применением техник баланса черепа и таза. Метод задействует постуральные рефлексы, которые, стимулируя ЦНС выводят ОДА в состояние самокоррекции и баланса глубинных миофасциальных цепей. Метод показал положительные результаты, симптомы значительно ослабли или полностью прошли.

“Строение длинных костей ног – у прямоходящих ноги длинные, тазобедренные суставы сильно разведены друг от друга вследствие большой ширины таза, а колени сведены вместе, так что бедренные кости при взгляде спереди наклонены, а кости голени вертикальны, стопы сближены, при взгляде сбоку колени выпрямлены; у четвероногих приматов руки длиннее ног, колени разведены в стороны “колесом” и всегда полусогнуты, стопы разнесены друг от друга, так что при двуногом хождении обезьяна двигается очень неуклюже, враскачку, компенсируя неустойчивость сильными боковыми колебаниями туловища” [3. с. 71]. И тем не менее подобная неуклюжесть позволяет развивать высокую скорость приматам и сохранять завидную ловкость.

Неоспорим факт, что когнитивная эволюция сделала человека физически слабее. Истончились кости, верхние конечности стали слабее, пальцы более чувствительны. Использование физических возможностей и приемов животных в техниках АФК показывают хорошие результаты.

“Автор популярной фитнес – методики Animal Flow “животные движения” Майк Фитч, сертифицированный фитнес инструктор, отслеживал движения шимпанзе, крабов и скорпионов. Это комбинация упражнений, в которых одновременно задействованы все четыре конечности, а тело движется во всех плоскостях, как было задумано природой. По сути, метод объединил в себе элементы спортивной гимнастики, паркура, капойэры и брейкданса. Движения Animal Flow не прерывны, используются в связках, чтобы не останавливаться и двигаться, следуя своей природе” [3. с. 28]. Интересно, что методы “подражания” движению животных показывают высокие результаты - улучшение координационных возможностей, что способствует высокой организованности локомоторной зоны ЦНС, совершенствуется система транспорта кислорода, соответственно, способность клеток к восстановлению, устойчивость к физическим и ментальным стрессам, выносливость.

Рассмотрим эволюцию стопы человека. “Строение стопы – у прямоходящих выражены продольный и поперечный своды (подъемы) стопы, пальцы прямые, короткие, большой палец не отведен в сторону и мало-подвижен; у четвероногих стопа плоская, пальцы длинные, изогнутые, подвижные, большой палец имеет хватательную функцию, может сильно отводиться в сторону, что имеет отражение в большой длине его мышц и характерной форме суставов” [3. с. 44].

Интересно, что лечебная физкультура коррекции плоскостопия содержит упражнения для развития силы и мобильности пальцев стопы,

улучшая их хватательную функцию. Следуя данному наблюдению, мы видим, что с утратой человеком сложных “бытовых” движений стопой, эволюция неумолимо регрессирует архитектонику человеческой стопы. Принимая во внимание необходимость наличия трех сводов стопы, которые предназначены обеспечивать рессорную, толчковую, балансирующую и рефлексогенную функции, наблюдается потеря актуальности некоторых функций (рессорной и балансирующей) в следствии использования обуви широкого потребления (на плоской подошве) и предлагаемых условий городской среды (асфальтированная и бетонированная плоская поверхность) Рефлексогенная функция стопы слабо стимулируется в условиях полного отсутствия раздражителей подошвы обуви.

Проводились длительные коррекционные мероприятия, направленные на стимуляцию возвращения жизненно необходимых функций стопы. В течении года 5 человек, имеющих дисфункции одной или обеих стоп занимались АФК с использованием специфических техник раздражения индикаторных точек подошвы, имеющих нейромиофасциальные связи с ОДА, большое внимание уделялось развитию или улучшению функционала пальцев стопы. Были изменены возможные бытовые условия: применялись ортопедические и балансирующие коврики в домашних и рабочих условиях, предпочиталась фактурная поверхность пола, категорически не использовалась обувь на плоской подошве. Результаты показали, что за год изменения окружающих условий и специфической стимуляции сводов и пальцев стопы положительно изменился поструральный и динамический стереотип стопы. Своды стали более физиологичны относительно осанки в целом.

“Строение рук – у полностью прямоходящих гоминид руки не приспособлены к хождению по земле или лазанью по деревьям, руки короткие, фаланги пальцев прямые. Строение позвоночника – у прямоходящих позвоночник ориентирован вертикально и имеет характерные изгибы – лордозы вперед и кифозы назад, размеры позвонков закономерно увеличиваются сверху – вниз, крестец широкий и короткий; у четвероногих нет шейного и поясничного лордозов, а размеры позвонков разливаются не столь закономерно, крестец узкий и длинный” [3. с. 53]. И снова мы видим, что С.В. Дробышевский подробно описывая эволюционные периоды гоминид (человекообразных обезьян), обозначает, что с изменением жизненных условий и поведений меняется структура и образ тела.

Существует несколько теорий вертикализации и прямохождения человека. Изменение климата. Сам С.В. Дробышевский придерживается

именно этой теории. “В середине и конце миоцена в результате глобального похолодания климата произошло значительное сокращение площадей тропических лесов и увеличение площади саванн. В этих условиях большая часть гоминид вымерла, а часть перешла к наземному существованию” [3. с. 73]. Деревья становились низкорослыми с тонкими ветвями. Гоминиды чаще стали спускаться на землю, становясь слишком тяжелыми для ветвей. Опираясь на две задние лапы, они дотягивались до плодов деревьев, что со временем (а это миллионы лет), перебалансировало вестибулярный аппарат, брыжейки кишечника меняли свое положение, диафрагмы принимали горизонтальное положение. В таких условиях руки освободились от функции опоры для более сложных, относительно “ювелирных” задач. Мы видим, как под влиянием предлагаемых условий неосознанно подменяются функции тела и мутируют структуры систем.

Существует широко известная трудовая концепция вертикализации человека Ф. Энгельса, в которой “возникновение прямохождения тесно связано со специализацией руки обезьяны для трудовой деятельности – переноса предметов, детенышей, манипулирование пищей и изготовление орудий. Однако, по современным данным, прямохождение возникло намного раньше изготовления орудий” [3. с. 45].

Конечно, самые интересные мутации происходят с человеческим мозгом. Исследуя эндокраны (внутреннюю часть черепа) разных эволюционных периодов, антропологи увидели, что мозг был крайне изменчив. На ранних этапах эволюции, когда речь не шла о развитии лобной доли, (зоны мышления, осознания, способности общения) мозг менялся в зависимости от строения и величины верхней и нижней челюстей. т.е. особенность пищи имела большое значение. Строение и объем мозга зависит от формы черепа, который начал эволюционировать в условиях изменения строения верхних и нижних челюстей. Современный человек имеет сравнительно маленькие челюсти и соответственно достаточно объемный мозговой череп. “У современного человека значительно развиты лобная доля и нижняя теменная доля, височная и лобная доля сходятся под острым углом, височная доля широкая и округлая спереди, затылочная доля относительно небольшая, нависает над мозжечком. Для позднейших гоминид характерно плавное приближение к современному строению мозга. Гоминидный тип мозга возник около 1,8 млн. лет назад или несколько раньше, причем увеличение его размеров предшествовало его усложнению. В дальнейшем мозг активно эволюционировал, а полностью современный мозг сформировался около 25тыс. лет назад“ [3. с. 77].

Исследования американских врачей показывают, что только за последние 35 лет лицевой череп стал более плоским и удлинённым, а челюсти задвинуты назад (мы видим здесь уже свершившийся факт, которому предшествовали долгие годы мутаций). Плохое развитие челюстей приобрело характер эпидемии в современных индустриальных странах. Исходя из вышеперечисленных причин изменения черепа, можно предположить, что это связано с изменением плотности пищи, ее рафинированием, которая имеет мягкую консистенцию. Хорошо развитые челюсти имеют форму U. Современные челюсти имеют форму V. (Мы с вами уже являемся свидетелями эволюции). “Маленькие челюсти ограничивают пространство для зубов, являясь причиной скученности. Суженные челюсти дают меньше пространства для языка, заталкивая его назад, особенно во время сна, где он имеет тенденцию блокировать дыхательные пути. Данные нарушения являются предшественниками проблем с развитием, здоровьем и поведением. Признаки блокировки и сужения верхних дыхательных путей: частые головные боли, храп, скрип зубами во сне, хроническая усталость, сонливость днем, трудности с концентрацией внимания, трудности с запоминанием, раздражительность, беспокойство, ЛОР заболевания, синдром раздраженного кишечника, синдром височно-нижнечелюстного сустава, синдром гипермобильности сустава, скученные зубы, диабет, артрит, болезни Паркинсона и Альцгеймера” [2].

Анализируя происходящую постепенную деградацию стопы городского жителя, можно прогнозировать устойчивую мутацию ее архитектоники в будущем. Уплотнение, гиперпронация и гиперсупинация стопы кинетически влияют на тонус спинномозговых оболочек, которые анатомически связаны с тазом, позвоночником и черепом. Мутация формы черепа, за счет сужения и смещения верхней челюсти, неизбежно приведет к изменению формы таза и расположению позвоночника. Изменяются натяжения твердых мозговых оболочек, которые повлияют в целом на нормотонус мышечной ткани. Вышеперечисленные мутации утверждают неврологическую теологию клинических проявлений ОДА. Данную тенденцию мы уже наблюдаем в обществе и в статистике мировых нейрофизиологов и нейропсихологов.

Заключение. Результаты исследований клинических проявлений неврологического патогенеза разных возрастных категорий людей, учитывая данные практического применения физических упражнений, направленных на восстановление нормальной архитектоники позвоночника и свода стопы, позволяют сделать вывод, что своевременная диагностика

и применение средств АФК с использованием изометрического напряжения и постизометрического расслабления позволяют ослабить отрицательные симптомы и способствуют коррекции ОДА.

Литература

- 1. Литош, Н.Л.** Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие / Н.Л. Литош. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140с.
- 2. Частные методики** адаптивной физической культуры: учебник / под общ. ред. Проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.: ил.
- 3. Gelb, M.** GASP: Airway Health – The Hidden Path to Wellness / Dr. M. Gelb, Dr. H. Hindin пер. с англ. – CreatSpace Independent Publishing Platform, 2016 – 194с.

L. Lashkova, P. Korolev

MOTOR EVOLUTION OF THE SUPPORT-MOTOR APPARATUS AND MODERN DIRECTIONS OF CORRECTION

The article discusses the need for a qualitative study of the influence of the urban environment and social conditions on the global changes in neuromuscular reflexes and myofascial interconnections of ODA for the timely organization of informational, corrective and adaptive events.

Key words: correction, adaptive physical culture, function, structure, adaptation, anthropogenesis, mutation, restoration of neuromyofascial connections.



Лепилина Татьяна Викторовна,
доцент кафедры физического воспитания
Сибирского государственного университета науки и
технологий имени академика М.Ф. Решетнева
г. Красноярск, Россия
lepilinatat@mail.ru

ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ КАК КОМПОНЕНТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА СИБГУ

Учебная программа для высших учебных заведений по физической культуре направлена на освоение студентами системой научнопрактических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их творчески использовать в личностном и профессиональном развитии. Формирование знаний о теоретических и практических основах использования средств оздоровительного и спортивного плавания позволит молодым людям эффективно заниматься данным видом двигательной активности в будущем для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации учебной деятельности и организации активного отдыха.

Ключевые слова: *плавание, занятия, студенты, физкультурное образование, теоретические, практические знания.*

Современные требования государственного образовательного стандарта, реформы образования ставят перед высшей школой задачу освоения молодыми людьми системой научнопрактических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их творчески использовать в личностном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового стиля жизни. Учебная программа для высших учебных заведений по физической культуре знакомит студентов с основами теории и методики физического воспитания для овладения

практическими умениями и навыками по укреплению и расширению резервов здоровья, повышению двигательной подготовленности, физического развития и познавательной активности молодого поколения [1].

Лучшим доказательством значимости физической культуры для всестороннего развития современного человека может быть осмысление ценностного потенциала этого феномена. [5]. Чтобы войти в мир физической культуры, надо хоть в какой-то мере овладеть выработанными здесь культурными ценностями - сделать своим достоянием знания, умения, навыки, сложившиеся в этой сфере культуры, научиться практически использовать их, стать сознательным творцом своего физического совершенства.

Эффективное и гармоничное влияние на личность студента в плане всестороннего физического развития, приобщения к здоровому образу жизни оказывают занятия обучения и совершенствования плаванию. Плавание, как вид двигательной активности, способствует разностороннему физическому развитию молодых людей, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Никакой вид физических упражнений так гармонично не развивает мускулатуру тела, обеспечивая формирование полноценной осанки, как плавание [2].

Купание, плавание в открытых водоемах, систематические занятия в плавательных центрах – один из наиболее эффективных способов закаливания. В результате регулярных занятий плаванием, постепенного привыкания к температуре воды от занятия к занятию время приспособительной реакции уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь, закаленный студент быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

Физкультурное образование в системе занятий плаванием направлено на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности данного вида спорта для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации учебной деятельности и организации активного отдыха. Педагогический процесс обучения и совершенствования плаванию студентов первого курса СибГУ направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств плавания в организации здорового образа жизни [4]. Задача физкультурного

образования в том и заключается, чтобы, трансформируя свое отношение к социальной ценности физической культуры на уровне человеческой культуры, повлиять на формирование позиции студентов [5].

Обучение и совершенствование плаванию студентов первого курса приобретает системный характер и начинает представлять из себя полноценную технологию, только в случае комплексного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. На первый план в преподавании выходят задачи:

- формирование у студентов первого курса знаний о теоретических и практических основах физической культуры, используя которые можно эффективно заниматься оздоровительным или спортивным плаванием в будущем и формировать навыки здорового образа жизни;

- формирование положительного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

- овладение системой практических умений и навыков в плавании, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование индивидуальных способностей, качеств и свойств личности;

- обеспечение общей физической подготовленности.

Содержание теоретического раздела ориентировано, прежде всего, на понимание оздоровительного и закаляющего значения плавания, необычности водной среды, специфику обучения плаванию, психологическое состояние обучающихся во время занятий и его влияние на процесс овладения двигательным навыком. Подробно рассматриваются вопросы связанные с влиянием плавания на дыхательную, сердечно-сосудистую системы, укрепление мышечной системы, профилактикой простудных и инфекционных заболеваний, использования средств плавания для коррекции осанки. Овладение системой теоретических знаний направлено на повышение физкультурной грамотности студентов первого курса СибГУ, побуждению к самостоятельным занятиям данным видом спорта, творческому подходу к процессу обучения технике упражнений, к собственной тренировочной деятельности.

В процессе обучения плаванию необходимо сообщать студентам первого курса естественно-научные знания (о строении и функциях организма, о влиянии на него физических, плавательных нагрузок и т.д.). Так же, студенты должны овладеть знаниями методического характера

(методическими знаниями) о средствах, методах и принципах физического воспитания в плавании, о технике общеразвивающих и специальных плавательных упражнений и т.д. Все это будет способствовать не только повышению эффективности занятий, но и приобщению молодых людей к физической культуре и спорту, осознанию ими потребностей в необходимости систематических занятий спортивным и оздоровительным плаванием.

Практический раздел обеспечивает обучение студентов спортивным стилям плавания, повышение общего уровня функциональных и двигательных способностей, необходимых для успешного освоения плавательных навыков [4].

Задачи обучения и совершенствования плаванию студентов первого курса решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонично развитой личности.

Программный материал для студентов первого курса СибГУ позволяет обучить плаванию молодых людей разного уровня физического развития, снизить негативные последствия учебной перегрузки, увеличить уровень ежедневной двигательной активности, обучить основам знаний и умений самостоятельного проведения занятий физическими упражнениями. Навыки, полученные на занятиях по обучению и совершенствованию плаванию, различаются для студентов разной физической подготовки, но ведут к единой цели - возможности самостоятельно подобрать и использовать необходимые оздоровительные и восстановительные упражнения плавания в режиме свободного времени.

Включение в программный материал теоретических и практических знаний, навыков и умений по плаванию поможет научить студента первого курса плавать спортивными стилями, развить физические качества, обеспечить широкий запас двигательных навыков. Задания на выполнение самостоятельно и на выбор повышают активность и сознательность студента в данном виде двигательной активности, что позволяет самостоятельно совершенствовать свои индивидуальные способности средствами плавания. При этом приоритетное внимание уделяется формированию физического, психического и социально-нравственного здоровья, личностно-ориентированному подходу в системе индивидуального выбора способов физкультурной деятельности.

Такой подход в обучении и совершенствовании плавания позволит студентам первого курса применять систему теоретических знаний, практических умений и навыков в данном виде спорта для:

– понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры, умение их творчески использовать в личном и профессиональном развитии, самосовершенствовании, организации здорового стиля жизни;

– сохранения и укрепление здоровья, совершенствования и воспитания физических качеств молодого человека;

– умения выполнять индивидуально подобранные комплексы физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.

Правильно организованный процесс обучения плаванию студентов предусматривает формирование навыков целенаправленного использования средств оздоровительной физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебе и индивидуальной деятельности по интересам. Важно не только научить студента первого курса плавать спортивными стилями, развить физические качества, обеспечить широкий запас двигательных навыков, но и обучить навыкам и умениям использования средств плавания в повседневной жизни, сформировать устойчивый интерес и понимание смысла систематических занятий плаванием. Реализация этих важных задач позволит поднять процесс обучения и совершенствования плаванию на более качественный уровень и говорить уже о физкультурном образовании студентов [4].

Литература

- 1. Байчурина А.Ш.** Основы физического образования студентов. /Учебное пособие. Издание второе, переработанное и дополненное. // Байчурина А.Ш., Ярушин С.А. — Челябинск: Челяб. гос. ун-т, 2006. 99 с.
- 2. Булгакова Н.Ж.** Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / Н. Ж. Булгакова. – М.: ФОН, 1999. – 261 с.
- 3. Коноплева Е.Н.** Физическая культура и спорт./ Курс лекций для студ. всех направлений и специальностей, всех форм обучения// Е.Н. Коноплева, Е.Д. Чупрова. – Красноярск, СибГАУ, 2013.
- 4. Лепилина Т.В.** Особенности обучения плаванию студентов первого курса. Материалы 7 всероссийской научно-практической конференции «Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования. Здоровый образ жизни, как фактор профилактики наркомании». Сибирский юридический институт ФСКН России, г. Красноярск. – 2015 г. С. 120–124.
- 5. Лубышева Л.И.** Социология физической

культуры и спорта: Учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.

T. Lepilina

SWIMMING CLASSES AS A COMPONENT OF PHYSICAL EDUCATION OF FIRST-YEAR STUDENTS OF SIBSU

The parameters of physical fitness of boys aged 16-18 years are determined. A percentage comparison was made and it was established that karate schoolchildren's physical fitness characteristics, which were formed in the process of extracurricular training, have a statistically significant advantage than the similar results of their peers. The quantitative characteristics of physical fitness obtained in the course of research can serve as a guideline for athletes and young students.

Key words: *preparedness, level, parameters, characteristics, young men, karate.*

УДК 612.01: 796.966: 796.332



Линдт Татьяна Александровна,

старший преподаватель

кафедры естественно-научных дисциплин

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный

университет физической культуры и спорта»

г. Омск, Россия

lta@bk.ru

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ОЦЕНКА БИОЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МИОКАРДА У ХОККЕИСТОВ И ФУТБОЛИСТОВ

В статье представлены исследования физической работоспособности в разных зонах мощности у хоккеистов и футболистов в возрасте от 17 до 23 лет. Выявлено, что уровень аэробной и анаэробной ра-

ботоспособности выше у хоккеистов. Физическая работоспособность зависит от амплуа игроков. Проведен анализ ЭКГ спортсменов в покое и при выполнении теста на физическую работоспособность. Показано количество благоприятных и неблагоприятных проявлений, в том числе с учетом игрового амплуа. Полученные данные могут быть использованы в процессе комплексного контроля над функциональным состоянием и физической работоспособностью спортсменов.

Ключевые слова: *спортсмены, адаптация, ЭКГ, физическая работоспособность, футболисты, хоккеисты, игровое амплуа.*

Футбол и хоккей являются самыми популярными и массовыми видами спорта в нашей стране и за рубежом. Для спортивных игр характерно постоянное изменение мощности и характера работы, общий объем которой достаточно велик. Эта большая и интенсивная мышечная деятельность происходит в непрерывно меняющейся обстановке, в условиях высокого эмоционального напряжения. Эффективное формирование исполнительского мастерства, т.е. большой объем и высокий уровень интенсивности игровых действий, способность быстро восстанавливать работоспособность после перенесенных нагрузок, зависит от функциональных возможностей организма спортсменов, и в первую очередь, от сердечно-сосудистой системы [5, 6].

По данным ряда авторов, наблюдаются различия в функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы у нападающих и защитников, деятельность которых связана с выполнением различных задач на игровой площадке [3, 5, 7]. Несмотря на тенденцию к универсализации игроков, отмечаются различия в механизмах адаптации сердечно-сосудистой системы организма спортсменов различных амплуа. Анализ научно-методической литературы показал, что сведения об адаптации сердечно-сосудистой системы у футболистов и хоккеистов к нагрузкам в разных зонах мощности с учетом игрового амплуа отражены фрагментарно.

Задачи исследования:

1) Изучить и провести сравнительный анализ уровня общей (аэробной) и скоростно-силовой (анаэробной) выносливости хоккеистов и футболистов (общие и с учетом игрового амплуа).

2) Изучить и провести сравнительный анализ биоэлектрической активности миокарда у спортсменов до и после физической нагрузки (общие и с учетом игрового амплуа).

Анализ биоэлектрической активности миокарда проводился с помо-

шью электрокардиографии (ЭКГ), которая регистрировалась в состоянии относительного покоя и после физической нагрузки по общепринятой методике в 12 стандартных отведениях. Запись электрокардиограмм выполняли с использованием аппаратно-программного комплекса «Полиспектр» фирмы «Нейрософт».

Метод контрольного тестирования физической работоспособности: выполнялся трехступенчатый тест на велоэргометре «МОНАРК». Первая ступень выполнялась в качестве разминочной (ЧСС 120–130 уд/мин), вторая – при ЧСС 170 уд/мин (PWC170), третья ступень нагрузки выполнялась в течение 1 минуты при ЧСС свыше 180 уд/мин (Weубм.) (по методике Л. Г. Харитоновой, авторское свидетельство № 2007611219). Продолжительность первой и второй ступени – 4 мин, интервал отдыха между ступенями – 2 мин. Продолжительность третьей ступени – 1 мин (30 секунд вратывания и 30 секунд спортсмены выполняли с максимальным темпом педалирования), мощность работы спортсмены развивали такую, которая соответствует уровню их подготовки и функциональным возможностям.

Для оценки показателей работоспособности рассчитывалось среднее значение и среднеквадратическое отклонение. Оценка достоверности различий средних значений изучаемых показателей осуществлялась по t-критерию Стьюдента при 5% уровне значимости.

Исследования проводились в лабораторных условиях на базе НИИ ДЭУ СибГУФК. В обследовании приняли участие 53 хоккеиста и 48 футболистов в возрасте от 17 до 23 лет, спортивная квалификация: первый разряд и к.м.с. Исследование проводилось в конце подготовительного периода тренировочного цикла.

Анализ уровня физической работоспособности в аэробных и анаэробных условиях показал, что данные показатели выше у хоккеистов по сравнению с футболистами (различия достоверны). Данные об уровне физической работоспособности в аэробной (общая выносливость) и анаэробной (скоростно-силовая выносливость) зонах мощности у футболистов и хоккеистов представлены в таблице 1.

Вместе с тем выявлено, что аэробная работоспособность у футболистов ниже средних величин по сравнению с литературными данными, что является лимитирующим фактором при выполнении серии упражнений скоростно-силового характера и приводит к замедлению процессов восстановления [1, 5, 7].

Таблица 1

**Показатели физической работоспособности спортсменов
в разных зонах мощности (X ±s)**

Показатели	PWC 170, кгм/мин	PWC 170, кгм/мин/кг	Wсубм., кгм/мин	Wсубм./ кг, кгм/ мин/кг
Футбол	1500±220*	20±2*	2676±350	34±3
Хоккей	1861±250*	23±2*	2970±360	36±3

Примечание: различия достоверны *- при $p < 0,05$

Анализируя физическую работоспособность с учетом игрового амплуа, установлено, что у футболистов различий в уровне аэробной и скоростно-силовой физической работоспособности не выявлено. Тогда как у хоккеистов относительные показатели аэробной и анаэробной физической работоспособности достоверно выше у нападающих.

Таблица 2

**Показатели физической работоспособности спортсменов с учетом
игрового амплуа (X ±s)**

Показатели	Футбол		Хоккей	
	Нападающие (n=22)	Защитники (n=26)	Нападающие (n=30)	Защитники (n=23)
PWC 170, кгм/мин	1458±177	1503±250	1901±248	1825±258
PWC 170/ кг, кгм/ мин/кг	20,5±2,3	20,1±2,8	23,4±2,8*	21,6±2,9*
Wсубм., кгм/мин	2455±286	2557±330	3034±369	2925±311
Wсубм., кгм/мин/кг	34,3±2,8	34,1±3,1	37,7±2,9*	35,7±3,2*

Примечание: различия достоверны *- при $p < 0,05$

В результате ЭКГ-исследования выявлено, что 32% хоккеистов не имели отклонений от нормы, у 57% зарегистрированы умеренные изменения, которые некоторыми авторами [2, 4] могут в определенных условиях считаться вариантом нормы. К ним относятся выраженная синусовая аритмия, миграция водителя ритма (МВР), замедление проведения возбуждения по правой ножке пучка Гиса, синдром ранней реполяризации желудочков, укорочение предсердно-желудочковой проводимости. У

11% хоккеистов выявлены выраженные изменения ЭКГ, требующие медикаментозной и витаминной терапии, коррекции двигательного режима с последующим контролем ЭКГ. У футболистов соответственно 17%-норма, 43% - умеренные изменения и 40%-выраженные (рис.1).

Изменения биоэлектрической активности миокарда по данным ЭКГ у хоккеистов и у футболистов была представлена нарушениями автоматизма, проводимости, нарушениями трофических процессов в миокарде. Нарушения возбудимости встречались в единичных случаях.

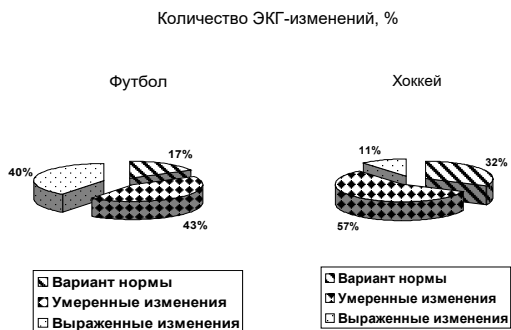


Рис.1. Количество ЭКГ-изменений в условиях покоя у спортсменов, (%)

Среди общего количества ЭКГ изменений, у обследуемых хоккеистов преобладали нарушения проводимости, нарушения автоматизма, реже наблюдались нарушения трофических процессов в миокарде, и в единичных случаях выявлены нарушения возбудимости. В то время как у футболистов преобладают нарушения проводимости и метаболические изменения в миокарде. У большинства спортсменов с выявленными ЭКГ-изменениями отмечалось сочетание нескольких нарушений, что отражено в количестве нарушений на одного человека.

С учетом игрового амплуа у хоккеистов выявлено, что среди защитников преобладают лица с умеренными нарушениями проводимости (неполная блокада правой ножки пучка Гиса), среди нападающих с умеренными нарушениями автоматизма (выраженная синусовая аритмия, миграция водителя ритма). Вместе с тем у нападающих выявлено несколько большее количество сочетанных изменения по данным ЭКГ (табл. 3).

У футболистов амплуа защитники выявлено наибольшее количество лиц с трофическими нарушениями в миокарде, у нападающих преобладают умеренные нарушения проводимости.

В ответ на нагрузку скоростно-силового характера по данным ЭКГ-исследований выявлено, что у хоккеистов и у футболистов практически в равной степени встречаются благоприятные и неблагоприятные реакции миокарда на физическую нагрузку. Среди неблагоприятных реакций чаще встречается увеличение нагрузки на правые отделы сердца, реже нарушения автоматизма и проводимости.

Таблица 3

ЭКГ-изменения в условиях покоя у спортсменов с различным амплуа, (%)

ЭКГ-изменения	Футбол		Хоккей	
	Нападающие (n=22)	Защитники (n=26)	Нападающие (n=30)	Защитники (n=23)
Автоматизма	6	3	44	38
Проводимости	50	38	33	50
Возбудимости	-	-	4	-
Трофических процессов	44	59	19	12

Положительный тренировочный эффект у хоккеистов проявляется в более высоком уровне общей и скоростно-силовой выносливости. У футболистов выявлен неблагоприятный кумулятивный тренировочный эффект: низкий уровень физической работоспособности, выраженные нарушения в миокарде.

В процессе тестирования спортсменов желательно применять нагрузки различной интенсивности (в разных зонах мощности), что позволяет более адекватно оценивать кумулятивный тренировочный эффект и вносить коррекцию в тренировочный процесс.

Выводы:

1. Наиболее адаптирована к физическим нагрузкам различной интенсивности сердечно-сосудистая система у хоккеистов по сравнению с футболистами. У футболистов отмечаются выраженные изменения в миокарде в условиях относительного покоя и после физической нагрузки, что, несомненно, является лимитирующими факторами для достижения ими высоких спортивных результатов.

2. Организм хоккеистов-нападающих по сравнению с защитниками имеет более высокий уровень физической работоспособности в разных зонах мощности, но несколько большее количество изменений в ЭКГ: умеренные нарушения автоматизма (на 6%) и трофических нарушений (на 7%), что следует учитывать при коррекции двигательного режима в тренировочном процессе.

3. Организм футболистов-защитников функционирует в менее экономичном режиме по сравнению с нападающими, что проявляется низким уровнем физической работоспособности и большим количеством трофических изменений в миокарде (на 15%), требующих не только педагогической, но и медикаментозной коррекции.

Литература

1. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З.Б. Белоцерковский – М.: Советский спорт, 2005. – 312 с. 2. Бутченко Л.А. Дистрофия миокарда у спортсменов / Л. А. Бутченко, М. С. Кушаковский, Н.Б. Журавлёва – М.: Медицина, 1980. – 190 с. 3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с. 4. Дембо А.Г. Спортивная кардиология /А.Г. Дембо, Э.В. Земцовский. – Л.: Медицина, 1989. – 464 с. 5. Зайцев В.К. Технологии тренировки функциональных систем организма хоккеиста: Теория и практика профессионального спорта: Учебное пособие для вузов. – М.: Академический Проект, 2006. – 224 с. 6. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 271 с. 7. Пшибыльский В. Физическая подготовленность квалифицированных футболистов различных игровых амплуа / В. Пшибыльский, З. Ястжемский // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №3. – С. 52 – 55.

T. A. Lindt

PHYSICAL PERFORMANCE AND ASSESSMENT OF BIOELECTRIC MYOCARDIAL ACTIVITY HOCKEY PLAYERS AND FOOTBALL PLAYERS

The article presents studies of physical efficiency in different zones of capacity of hockey players and football players between the ages of 17 and 23. It has been revealed that the level of aerobic and anaerobic operability is higher for hockey players. Physical performance depends on the role of

the players. Analysis of ECG of athletes in rest and during performance of test on physical operability was carried out. The number of favorable and unfavourable manifestations is shown, including taking into account the game role. The obtained data can be used in the process of complex control over functional state and physical operability of athletes.

Key words: *athletes, adaptation, ECG, physical performance, soccer players, hockey players, game role.*

УДК 796.4



Лукьяненко Виктор Павлович,
профессор кафедры теории и методики физической культуры, доктор педагогических наук
ФГБОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»
г. Ставрополь, Россия
viktor246@mail.ru



Муханова Наталья Владимировна
учитель физической культуры, кандидат педагогических наук МБОУ «Начальная общеобразовательная школа № 24»
г. Михайловск, Россия
uspehnatalja@mail.ru

ВЛИЯНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ МЕТАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ

В сложившихся к настоящему времени условиях, предъявляющих высокие требования к росту спортивного мастерства, уровня физической подготовленности юных спортсменов, возникает необходимость совершенствования учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике, в том числе и более глубокого изучения влияния скоростно-силовых способностей на освоение юными спортсменами техники метательных движений.

***Ключевые слова:** учебно-тренировочный процесс, скоростно-силовые способности, метания, современные средства спортивной подготовки, возрастные особенности, подвижные игры, эстафеты.*

Введение. Результативность учебно-тренировочного процесса в любом виде спорта определяется уровнем технико-тактической и физической подготовленности спортсменов.

Одной из первоочередных задач повышения качества учебно-тренировочного процесса является более детальное изучение механизмов и особенностей двигательных действий, то есть техники изучаемого физического упражнения. Под «техникой» физических упражнений принято рассматривать приёмы и способы выполнения двигательных действий [7, с. 151]. Техника двигательных действий является не только предметом изучения и обучения [6], она выступает предметом исследования в многочисленных научных работах [1, 5, 7].

Наряду с ростом спортивного мастерства, увеличиваются требования и к уровню физической подготовленности спортсменов [7, с. 4]. Двигательные способности, как индивидуальные особенности человека, в значительной мере определяют состояние его здоровья, работоспособности, успешность выполнения двигательных действий, а также оказывают непосредственное влияние на результативность учебно-тренировочного процесса [4, с. 131].

Легкая атлетика – олимпийский вид спорта, который включает бег, ходьбу, прыжки и метания. Метания относятся к техническим видам легкой атлетики (беговые виды, спортивная ходьба, прыжки, многоборья).

По мнению специалистов именно скоростно-силовая подготовка является важнейшей составной частью всесторонней физической подготовки спортсменов [3, с. 4]. Скоростно-силовые способности относятся к разновидности силовых способностей человека, проявляющихся при выполнении физических упражнений на максимальной мощности и в кратчайший промежуток времени, соответственно, требующих определённого уровня силы и быстроты. Быстрота, как физическое качество, характеризуется способностью спортсменов выполнять двигательные действия с максимальной скоростью.

В настоящее время тренировочные программы подготовки юных спортсменов очень схожи с программами подготовки квалифицированных спортсменов. Одним из наиболее ярких свидетельств этому служит то, что юные спортсмены всё чаще поражают воображение своими достижениями и рекордами на спортивной арене. К сожалению, большинство

современных программ подготовки юных спортсменов, как и в спорте высших достижений, нацелены, прежде всего, на достижение высокого спортивного результата и всё реже реализуются в соответствии с соблюдением одного из главных принципов – учёта возрастных особенностей.

В сложившихся к настоящему времени условиях возникает необходимость совершенствования учебно-тренировочного процесса по легкой атлетике, в том числе и более глубокого изучения влияния скоростно-силовых способностей на освоение юными спортсменами техники метательных движений

Цель работы заключалась в определении организационно-методические особенности развития скоростно-силовых способностей у юных метателей.

В процессе организации исследования мы основывались на предположении о том, что уровень развития скоростно-силовых способностей у юных метателей может значительно повыситься в условиях организации учебно-тренировочных занятий с применением более современных, усовершенствованных средств спортивной подготовки, учитывающих возрастные особенности юных спортсменов, что благоприятно отразится на качестве освоения ими техники метательных движений.

Достижение цели исследования осуществлялось в процессе решения следующих задач:

- определить особенности организации учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике с юными метателями;
- выявить формы, средства и методы развития скоростно-силовых способностей у юных метателей;
- определить и экспериментально обосновать эффективность влияния скоростно-силовых способностей на овладение юными спортсменами техникой метательных движений.

Основное содержание. В результате изучения специальной литературы выявлено, что благоприятным для начала специализированных занятий с юными метателями принято считать возраст 14–17 лет. Поэтому для проведения педагогического исследования были сформированы две группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) в которые вошли юные спортсмены-метатели в возрасте 14–17 лет.

В процессе педагогического наблюдения за особенностями организации учебно-тренировочных занятий в КГ и ЭГ было выявлено, что в обеих группах спортсмены выполняли примерно одинаковый объём физических нагрузок. Однако, целенаправленно скоростно-силовые

упражнения прыжкового характера (прыжки через скакалку, прыжки на возвышение, в глубину, прыжки в различные и из различных исходных положений и пр.) в сочетании с собственно силовыми упражнениями, применялись только в ЭГ. Также в процессе экспериментальных учебно-тренировочных занятий с юными метателями применялись подвижные игры и эстафеты. Отягощения использовались не только при выполнении физических упражнений, но и при организации игр, эстафет и других двигательных заданий.

При использовании силовых упражнений в ЭГ применялись дополнительные отягощения, вес которых постепенно повышался с одновременным снижением количества повторений. Например, 5х8 р. – вес отягощения 60% от max, 6х6 р. – вес отягощения 70% от max, 7х4 р. – вес отягощения 80% от max, 8х3 р. – вес отягощения 85% от max.

В процессе исследования выявлены наиболее популярные среди юных метателей ЭГ эстафеты и подвижные игры, которые, на первый взгляд, являются наиболее подходящими для занимающихся более младшего возраста.

Эстафеты:

– «Быстрый мяч». В каждой команде у направляющего находится мяч. По сигналу они начинают катить мяч впереди себя, обводят ориентир, возвращаются и передают мяч следующему участнику.

– «Слалом». Перед каждой командой стоят три ориентира, каждый из которых находится на расстоянии метра друг от друга. Первый участник бежит, оббегает первый ориентир, затем второй и после этого третий. Возвращается и передаёт эстафету следующему участнику.

– «Орбита». Перед каждой командой стоят два ориентира, каждый из которых находится на расстоянии метра друг от друга. Первый участник бежит, оббегает первый ориентир, после чего оббегает свою команду, а затем второй ориентир и передаёт эстафету следующему участнику.

Подвижные игры:

– «Лиса и белочка». Обучающиеся определяют лису и белочку. Остальные по парам распределяются по всей площадке, изображая «деревья» (стоя лицом друг к другу, взявшись за руки-вверх). По сигналу, «белочка» убегает от «лисы», укрываясь в «лесу». Если «белочка» встала между «деревьев» (между двух участников игры), то тот, кто находится лицом к «белочке», берётся с ней за руки (руки вверх), а тот игрок, который оказался сзади, становится «белочкой».

– «Осьминог». Обучающиеся определяют «осьминога», кото-

рый стоит на середине площадки, остальные встают за заранее обозначенные ориентир, например, в нижнюю часть зала. По сигналу: «Осьминог!», обучающиеся бегут в верхнюю часть зала, убегая от «осьминога». Тот, кого «осьминог» осалит, встаёт на одну ногу и в таком положении помогает осьминогу осаливать игроков. Побеждает тот осьминог, который за определённое время осалит наибольшее количество игроков.

– «Лиса и уточка». Обучающиеся делятся на «лисы» и «уточек». По команде «Лиса!», обучающиеся начинают догонять «уточек». Тех, кого осалили, становятся «лисами». Побеждают дольше всех продержавшиеся «уточки», по усмотрению тренера одна, две или три.

В процессе эксперимента использовались пластиковые, разборные легкоатлетические барьеры с изменяемой высотой от 200 до 900 мм.

Основные средства, формы и методы организации экспериментальных учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие скоростно-силовых способностей у юных метателей представлены в Таблице 1.

Таблица 1

**Особенности организации экспериментальных
учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие
скоростно-силовых способностей у юных метателей**

Направленность	Двигательные действия	Дистанция	Процент от максимальной скорости	Количество повторений
I этап				
Скоростная тренировка	Медленный бег	200-400 м	50%	8-12
	Бег с ускорением	100-200 м	60%-70%	8-19
	Старты	20-40 м	90%-100%	2-4
Скоростно-силовая подготовка (метод круговой тренировки)	- поднятие и опускание ног в висе; - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; - упражнения с гантелями; - прыжки через короткую скакалку; - приседание на одной ноге (поочерёдно на правой, на левой)	каждая станция до 4 мин.	50%	до 20 мин.

Метод круговой тренировки	Не реже, чем один раз в неделю. Круговая тренировка предполагала выполнение не менее 7 и не более 12 физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей метателей.			
Элементы современных видов спорта	В процессе игровых и соревновательных упражнений, двигательных заданий, подвижных игр и эстафет			
II этап				
Скоростная тренировка	Медленный бег	200-400 м	50%-60%	8-12
	Бег с ускорением	100-200 м	75%	8-19
	Старты	40-60 м	90%-100%	2-4
Метод круговой тренировки	Не реже, чем один раз в неделю. Круговая тренировка предполагала выполнение не менее 7 и не более 12 физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей метателей.			
Элементы современных видов спорта	В процессе игровых и соревновательных упражнений, двигательных заданий, подвижных игр и эстафет			
III этап				
Скоростная тренировка	Медленный бег	До 600 м	50%-60%	8-12
	Бег с ускорением	100-200 м	75%	8-19
	Старты	20-30 м	90%-100%	6-8
Метод круговой тренировки	Не реже, чем один раз в неделю. Круговая тренировка предполагала выполнение не менее 7 и не более 12 физических упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей метателей.			
Элементы современных видов спорта	В процессе игровых и соревновательных упражнений, двигательных заданий, подвижных игр и эстафет			

Не менее важным в работе с юными метателями является использование элементов из других видов спорта, в том числе из его современных видов. Это связано с тем, что юные спортсмены 14–17 лет склонны к быстрой смене интересов, испытывают потребность в изучении нового, более современного. Поэтому в учебно-тренировочный процесс экспериментальных занятий с юными метателями, наряду с подвижными играми, игровыми упражнениями, эстафетами активно применялись физические упражнения из таких видов спорта как фризби, сокс, петанка.

Результатами многочисленных исследований доказано, что развитие двигательных способностей представляет собой целенаправленный процесс воздействия физических упражнений на рост функциональных возможностей юных метателей, повышение их технического мастерства [14, 16, 32]. Для эффективного развития тех или иных физических качеств в учебно-тренировочном процессе необходимо стремиться к созданию наиболее благоприятных условий для этого, заранее подбирать средства и методы организации занятий с учётом индивидуальных анатомо-физиологических, возрастных и психолого-педагогических особенностей юных спортсменов.

Провести оценку уровня сформированности (низкий, высокий, средний) того или иного физического качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) можно с помощью специальных тестов (контрольных упражнений).

При проведении тестирования уровня сформированности скоростно-силовых способностей у юных метателей в рамках исследования мы учитывали следующее:

- оценка физических качеств должна осуществляться непосредственно тренером при соблюдении организационно-методических особенностей проведения тестирования;
- спортсмены должны быть заранее осведомлены о сроках проведения тестирования;
- тестирование должно проводиться не менее 2 раз в год;
- соблюдение единых требований и условий проведения тестирования;
- фиксация результатов тестирования должна осуществляться в специальную карту юного спортсмена.

В качестве основного критерия эффективности проведенной работы использовался прирост показателей уровня развития физических качеств, в том числе, скоростно-силовых способностей, полученный при повторном контроле, по сравнению с исходными показателями.

Показатели тестирования уровня развития скоростно-силовых способностей у юных метателей 14-17 лет до эксперимента представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Показатели развития скоростно-силовых способностей юных метателей 14-17 лет ЭГ и КГ (до эксперимента)

Физическое качество (ед. измерения)	Группа	До эксперимента		
		Средняя и её ошибка	Критерий сравнения	
			Т значение	Р (0,05)
Бросок набивного мяча на дальность (см) – 1 кг	Э	325,1± 0,5	0,07	>
	К	324,9± 0,4		
Бег 30 м (сек)	Э	5,13± 0,2	0,2	>
	К	5,17± 0,1		
Прыжок вверх с места (см)	Э	37,9± 16,8	1,3	>
	К	37,2± 16,9		
Прыжок в длину с места (см)	Э	172,9± 5,8	0,4	>
	К	174,4± 7,5		

Из Табл. 2 видно, что на начало исследования в ЭГ и КГ результаты тестирования уровня развития скоростно-силовых способностей являются практически одинаковыми. Различия результатов в обеих группах находятся на недостоверном уровне ($P > 0,05$).

Результаты тестирования уровня развития скоростно-силовых способностей у юных метателей 14-17 лет после эксперимента, представлены в Таблице 3.

Таблица 3

Показатели развития скоростно-силовых способностей юных метателей 14-17 лет ЭГ и КГ (после эксперимента)

Физическое качество (ед. измерения)	Группа	До эксперимента		
		Средняя и её ошибка	Критерий сравнения	
			Т значение	Р (0,05)
Бросок набивного мяча на дальность (см) – 1 кг	Э	331,1± 0,5	0,2	>
	К	325,9± 0,4		
Бег 30 м (сек)	Э	5,08± 0,2	0,3	>
	К	5,16± 0,1		
Прыжок вверх с места (см)	Э	38,7± 14,1	1,3	>
	К	37,4± 14,6		
Прыжок в длину с места (см)	Э	176,7± 5,8	0,4	>
	К	175,3± 7,5		

Из Табл. 3. видно, что различие результатов, полученных в КГ и в ЭГ оказались на недостоверном уровне ($P > 0,05$). По нашему мнению, это связано с недостаточно продолжительным промежутком времени между первоначальным и повторным тестированиями, которые составили лишь 3 месяца. Несмотря на это, следует отметить, что учебно-тренировочные занятия по экспериментальной методике оказали хоть и недостоверное, но, тем не менее, более эффективное влияние на развитие скоростно-силовых способностей у юных метателей 14–17 лет. В ЭГ в каждом виде контрольных испытаний результаты стали несколько выше. В то время как в КГ эти показатели не изменились. Об этом свидетельствуют следующие конкретные результаты исследования:

- бросок набивного мяча на дальность (см) – показатели увеличились в экспериментальной группе на 6 см, тогда как в контрольной группе всего на 1 см;

- бег на 30 м (сек) – показатели увеличились в экспериментальной группе на 0,05 сек, в контрольной группе на 0,1 сек;

- прыжок вверх с места (см) – показатели увеличились в экспериментальной группе на 0,8 см, в контрольной группе на 0,2 см;

- прыжок в длину с места (см) – показатели увеличились в экспериментальной группе на 3,8 см, в контрольной группе на 0,9 см.

Выводы.

1. В результате анализа научно-методической литературы, а также в процессе педагогического исследования выявлено, что с целью повышения результативности учебно-тренировочного процесса с юными метателями необходимо соблюдать ряд организационно-методических особенностей:

- учитывать психо-физиологические особенности юных спортсменов, уровень их физического развития, двигательной подготовленности, состояние здоровья и спортивной одарённости;

- использовать в качестве одного из приоритетных, повторный и круговой методы выполнения упражнений в сочетании с собственно силовыми упражнениями;

- тщательно контролировать процесс физического развития юных метателей;

- наряду с повышением уровня физической подготовленности уделять особое внимание формированию техники выполнения двигательных действий;

- увеличивать объём тренировочной нагрузки в соответствии

с индивидуальными особенностями развития юных спортсменов и их спортивной одарённостью;

– знакомить метателей с теоретическими аспектами тренировочного процесса и особенностями специализации.

2. В процессе исследования полученные различия в оценках уровня развития скоростно-силовых способностей у юных метателей КГ и ЭГ оказались на недостоверном уровне ($P > 0,05$). По нашему мнению, это связано со недостаточным сроком между проведением первоначального и повторного тестирований, который составил лишь 3 месяца (сентябрь-декабрь 2019 г.). Несмотря на это, следует отметить ярко выраженную тенденцию, свидетельствующую о более эффективном влиянии экспериментальной методики на развитие скоростно-силовых способностей у юных метателей. В ЭГ в каждом виде контрольных испытаний результаты оказались выше, чем в КГ.

3. Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что уровень развития скоростно-силовых способностей у юных метателей может повыситься в условиях использования:

– прыжковых упражнений в сочетании с собственно силовыми упражнениями;

– подвижных игр и эстафет;

– дополнительных отягощений;

- более современных, усовершенствованных средств физической подготовки, например, из таких видов спорта как фризби, сокс, петанка.

Литература

1. **Врублевский Е.П.** Индивидуализация подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 // Врублевский Евгений Павлович. – Волгоград, 2008. – 56 с. 2. **Давыдов М.В., Ивачев А.А., Зиновьев А.Н., Алексеева Н.Д.** Физическая культура. Развитие **силовых способностей**: методическое пособие [под общей редакцией Изотова Е. А.]. – СПб.: НИЦ АРТ, 2018. – 34 с. 3. **Кайгородова А.В., Митриченко Р.Х.** Физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей: учебно-методическое пособие. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2015. – 35с. 4. **Лукьяненко В.П.** Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе: монография. – М.: Советский спорт, 2008. – 168 с. 5. **Лутковский Е.М.** Педагогические основы технической подготовки в легкоатлетических метаниях: автореф. дис. ... д-ра

пед. наук: 13.00.04 / Лутковский Е.М. – СПб., 1996. – 65 с. 6. Никитин В.И. Основы техники легкоатлетических упражнений: учебное пособие. – Екатеринбург, 2016. – 40 с. 7. Хамид Д.А.Х. Коррекция специальной силовой подготовки метателей диска на основе биомеханического анализа параметров усилия в упражнениях на тренажерах: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Хамид Джамал Абдукарим Хамид. – СПб., 2014. – 132 с.

V. Lukyanenko, N. Mukhanova

INFLUENCE OF SPEED-POWER ABILITIES ON MASTERING THE TECHNIQUE OF THROWING MOVEMENTS YOUNG SPORTSMAN

In the current conditions that impose high demands on the growth of sports skills, the level of physical fitness of young athletes, there is a need to improve the training process in athletics, including a deeper study of the impact of speed and power abilities on the development of young athletes throwing techniques.

Key words: *training process, speed and strength abilities, throwing, modern means of sports training, age characteristics, outdoor games, relay races.*

УДК 796:615.82



Лутовинов Юрий Анатольевич

руководитель физвоспитания
ГБОУ СПО ЛНР «Луганский колледж
технологий машиностроения»
г. Луганск, ЛНР
lutovinov-52@mail.ru

СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Приведены показатели технической подготовленности юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток, которые вели подготовку к соревнованиям. В исследовании принимали участие 36 юных тяжелоатлетов и 12 тяжелоатлеток. Осуществлен анализ показателей технической подготовленности юных тяжелоатлетов в контрольных упражнениях в рывке и толчке. Установлена зависимость показателей технической подготовленности в рывке и толчке юных тяжелоатлетов в зависимости от групп весовых категорий.

Ключевые слова: юный тяжелоатлет, техническая подготовленность, показатель.

Введение.

На этапе предварительной базовой подготовки имеет место проблема сравнения показателей технической подготовленности юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде годового макроцикла [1–5]. Интенсивные занятия со штангой содействуют проявлению максимальных усилий за счет укрепления здоровья, увеличения выносливости, развития активной мышечной массы и построения соответствующей фигуры.

Желание победить в соревнованиях высшего уровня и улучшить результаты составляют высокие требования к уровню технической подготовленности в тренировочном процессе юных тяжелоатлетов [1–5].

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ научно-методической литературы показал, что большинство авторов в тяжелой атлетике [1, 4, 5] пытались обобщить результаты изучения показателей технической подготовленности в рывке и толчке наилучших юных тяжелоатлетов. При этом, во время исследований технической подготовленности юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий нами не выявлено причин отбора и подготовленности к соревнованиям, не нашлось в теории и практике тяжелой атлетики, и не в отечественной и иностранной литературе [1, 4, 5]. Поэтому, на основании опроса тренеров и спортсменов считаем, что наша проблема должна быть исследована.

Цель работы – изучение показателей технической подготовленности юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий.

Задачи исследования. Выявить и оценить показатели технической подготовленности юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток.

Методы исследований. 1) Анализ научно – методической литературы, документов планирования и учета.

2) Анкетирование и опрос тренеров и спортсменов.

3) Изучение технической подготовленности при помощи видеокомпьютерного анализа пространственных характеристик подъема штанги в контрольных упражнениях в рывке и толчке.

4) Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом.

5) Методы математической статистики.

Исследовано 36 юных тяжелоатлетов и 12 юных тяжелоатлетов III спортивного разряда.

Результаты исследования.

Нами изучались показатели технической подготовленности юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий.

Приведены показатели технической подготовленности 14-ти летних юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в рывке, $\bar{O} \pm m$, (табл.1).

Таблица 1

Показатели технической подготовленности 14-ти летних юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в рывке, $\bar{O} \pm m$

Показатель	Группа весовых категорий				
	Первая	Вторая	p<0,05	Третья	p<0,05
Длина тела, см	145,0±1,2	159,1±1,5	p<0,05	170,5±2,1	p<0,05
Время выполнения тяги, с	1,39±0,02	1,40±0,03	p<0,05	1,47±0,03	p<0,05
Высота вылета в зависимости от длины тела, %	76,5±0,2	77,4±0,1	p<0,05	77,5±0,1	p>0,05
Высота фиксации в фазе финального разгона в зависимости от длины тела, %	66,5±0,2	67,4±0,2	p<0,05	67,5±0,2	p<0,05

Анализ показывает, что в рывке время выполнения в тяге рывковой у юных тяжелоатлетов увеличивается с повышением групп весовых категорий – на 0,7 % (p<0,05) и 5,0 % (p<0,05); высота вылета штанги в рывке в зависимости от длины тела – на 1,2 % (p<0,05) и 0,2 % (p>0,05); высота фиксации в фазе финального разгона в зависимости от длины тела – на 1,35 % (p<0,05) и 0,15 % (p>0,05), что подтверждается исследованиями ведущих специалистов [1, 4, 5].

Показатели технической подготовленности 14-ти летних юных тяжелоатлетов в толчке наведения в табл. 2.

Как видно из таблицы в поднимании штанги на грудь, время выполнения тяги толчковой юных тяжелоатлетов увеличивается с повышением групп весовых категорий – на 1,2 % (p>0,05) и 1,9 % (p>0,05); высота вылета штанги в зависимости от длины тела – на 1,3 % и 1,2 % (p<0,05); высота фиксации в фазе финального разгона в зависимости от длины тела –

на 2,2 % ($p < 0,05$) и 0,5 % ($p < 0,05$), что подтверждается исследованиями ведущих специалистов [1, 4, 5].

Таблица 2

Показатели технической подготовленности 14-ти летних юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в толчке, $\bar{X} \pm m$

Показатель	Группа весовых категорий				
	Первая	Вторая	$p < 0,05$	Третья	$p < 0,05$
Поднимание штанги на грудь					
Длина тела, см	145,5±1,0	159,1±1,5	$p < 0,05$	170,5±2,1	$p < 0,05$
Время выполнения тяги, с	1,58±0,3	1,6±0,2	$p > 0,05$	1,63±0,3	$p > 0,05$
Высота вылета в зависимости от длины тела, %	62,9±0,2	63,7±0,3	$p < 0,05$	64,5±0,2	$p < 0,05$
Высота фиксации в фазе финального разгона в зависимости от длины тела, %	54,5±0,05	55,7±0,05	$p < 0,05$	56,0±0,05	$p < 0,05$
Поднимание штанги от груди					
Высота вылета в зависимости от длины тела, %	14,0±0,2	14,3±0,1	$p > 0,05$	14,6±0,05	$p < 0,05$
Высота фиксации в фазе финального разгона в зависимости от длины тела, %	14,4±0,06	14,5±0,05	$p > 0,05$	14,7±0,05	$p < 0,05$
Глубина предварительного приседа, %	9,4±0,1	9,7±0,1	$p < 0,05$	10,0±0,1	$p < 0,05$

В поднимании штанги от груди: высота вылета штанги в зависимости от длины тела – на 2,1 % ($p > 0,05$) и 2,1 % ($p < 0,05$), высота фиксации штанги в фазе финального разгона в зависимости от длины тела – на 0,7% ($p > 0,05$) и 1,4 % ($p < 0,05$), глубина предварительного приседа увеличивается с повышением групп весовых категорий у юных тяжелоатлетов – на 3,2 ($p < 0,05$) и 3,1 % ($p < 0,05$), что также подтверждает исследования ведущих специалистов [1, 4, 5].

Показатели технической подготовленности 14-летних юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в рывке показаны в таблице 3.

Таблица 3

Показатели технической подготовленности 14-летних юных тяжелоатлетов (n=36), юных тяжелоатлеток (n=12) и тяжелоатлетов – мастеров спорта (n=18) в рывке, $\bar{X} \pm m$

Показатель	Группа тяжелоатлетов				
	Юные тяжелоатлеты (n=36)	Юные тяжелоатлетки (n=12)	p<0.05	Тяжелoатлеты мастера спорта (n=18)	p<0.05
Длина тела, см	158,3±1,6	150,0±1,6	p<0.05	168,3±2,1	p<0.05
Время выполнения тяги, с	1,42±0,02	1,35±0,03	p>0.05	1,51±0,03	p>0.05
Высота вылета в зависимости от длины тела, %	77,1±0,1	74,1±0,1	p<0.05	81,9±0,1	p<0.05
Высота фиксации в фазе финального разгона в зависимости от длины тела, %	67,1±0,2	64,0±0,2	p<0.05	71,3±0,2	p<0.05
Скоростно-силовая мощность подъема штанги, P	906,6±1,7	850,6±1,2	p<0.05	1069,2±2,1	p<0.05

Как показал анализ, в рывке время выполнения тяги рывковой у юных тяжелоатлеток меньше, чем юных тяжелоатлетов – на 0,07% (p>0.05) и меньше, чем мастеров спорта – на 0,16 % (p>0.05); высота вылета штанги в рывке в зависимости от длины тела юных тяжелоатлетов выше, чем юных тяжелоатлеток – на 3,0% (p<0.05) и меньше, чем мастеров спорта – на 4,8% (p<0.05); высота фиксации в фазе финального разгона в зависимости от длины тела юных тяжелоатлетов выше, чем юных тяжелоатлеток – на 3,1% (p<0.05) и меньше, чем мастеров спорта – на 4,2% (p<0.05). Скоростно-силовая мощность подъема штанги юных тяжелоатлетов выше, чем юных тяжелоатлеток – на 6,6 % (p<0.05) и меньше, чем мастеров спорта – на 17,9% (p<0.05), что подтверждает исследования ведущих специалистов [1, 4, 5].

Приведено сравнение показателей технической подготовленности 14-ти летних юных тяжелоатлетов (n=36) и юных тяжелоатлеток (n=12) и тяжелоатлетов высокого класса (таблица 4).

Таблица 4

Сравнение показателей технической подготовленности 14-летних юных тяжелоатлетов (n=36), юных тяжелоатлеток (n=12) и тяжелоатлетов высокого класса в рывке, $\bar{X} \pm m$

Показатель	Группа тяжелоатлетов				
	Юные тяжелоатлеты (n=36) и тяжелоатлеты высокого класса (n=34)	Юные тяжелоатлетки (n=12) и тяжелоатлетки высокого класса (n=34)	p< 0.05	Тяжелoатлеты мастера спорта (n=18) и тяжелоатлеты высокого класса (n=34)	p< 0.05
Длина тела, см	$\frac{158,3 \pm 1,6}{157,2 \pm 1,7}$	$\frac{150,0 \pm 1,6}{149,2 \pm 2,9}$	p> 0.05	$\frac{168,3 \pm 2,1}{170,5 \pm 1,2}$	p> 0.05
Высота вылета в зависимости от длины тела, %	$\frac{77,1 \pm 0,1}{71,8 \pm 0,8}$	$\frac{74,1 \pm 0,1}{76,5 \pm 1,1}$	p> 0.05	$\frac{81,9 \pm 0,1}{72,8 \pm 0,5}$	p> 0.05
Высота фиксации в фазе финального разгона в зависимости от длины тела, %	$\frac{67,1 \pm 0,2}{69,4 \pm 0,7}$	$\frac{64,0 \pm 0,2}{65,5 \pm 0,7}$	p< 0.05	$\frac{71,3 \pm 0,2}{62,8 \pm 0,8}$	p< 0.05
Скоростно-силовая мощность подъема штанги, P	$\frac{906,6 \pm 1,7}{960,4 \pm 2,0}$	$\frac{850,6 \pm 1,2}{884,2 \pm 2,2}$	p< 0.05	$\frac{1069,2 \pm 2,1}{1086,0 \pm 1,2}$	p< 0.05

Как видно из таблицы, показатели длины тела имеют небольшие расхождения и недостоверны (p>0,05).

Показатели высоты вылета штанги в зависимости от длины тела(%) юных тяжелоатлетов выше, чем тяжелоатлетов высокого класса – на 7,3% (p<0.05);

– юных тяжелоатлеток меньше, чем тяжелоатлеток высокого класса – на 3,2 % (p<0.05), мастеров спорта выше, чем тяжелоатлетов высокого класса – на 12,5 % (p<0.05).

Показатели фиксации в фазе финального разгона в зависимости от длины тела (%) юных тяжелоатлетов меньше, чем тяжелоатлетов высокого класса – на 3,4 % (p<0.05), юных тяжелоатлеток меньше, чем спортсменок высокого класса – на 2,3 % (p<0.05), мастеров спорта выше, чем тяжелоатлетов высокого класса – на 13,5 % (p<0.05).

Скоростно-силовая мощность подъема штанги юных тяжелоатлетов меньше, чем тяжелоатлетов высокого класса – на 5,9 % (p<0.05),

юных тяжелоатлетов меньше, чем спортсменов высокого класса – на 3,9 % ($p < 0.05$), мастеров спорта меньше, чем тяжелоатлетов высокого класса – на 1,6 % ($p < 0.05$), что подтверждает исследования ведущих специалистов [1, 4, 5].

Полученные результаты технической подготовленности, которые имеют отличия между спортсменами разного пола можно объяснить следующим образом:

– показатели максимальной высоты вылета в рывке у высококвалифицированных тяжелоатлетов выше, чем юных спортсменов потому, что они отличаются более высокими физическими возможностями, масса которых была выше;

– показатели высоты фиксации в фазе финального разгона в зависимости от длины тела у высококвалифицированных тяжелоатлетов выше, чем юных тяжелоатлетов и тяжелоатлетов и меньше, чем тяжелоатлетов мастеров спорта. Считаем, что эти показатели могут быть использованы как модельные, что согласовано с исследованиями ведущих специалистов [1, 4, 5].

Показатели технической подготовленности 14-летних юных тяжелоатлетов и тяжелоатлетов в толчке приведены в таблице 5.

Как видно из таблицы в поднимании штанги на грудь, время выполнения тяги толчковой юных тяжелоатлетов меньше, чем юных тяжелоатлетов – на 0,08 % ($p > 0,05$) и меньше, чем мастеров спорта – на 0,1% ($p > 0,05$);

– высота вылета штанги в зависимости от длины тела у юных тяжелоатлетов выше, чем юных тяжелоатлетов – на 2,3% ($p < 0.05$) и меньше, чем мастеров спорта – на 4,0% ($p < 0.05$);

– высота фиксации в фазе финального разгона в зависимости от длины тела у юных тяжелоатлетов выше, чем юных тяжелоатлетов – на 1,9% ($p < 0.05$) и меньше, чем мастеров спорта – на 0,6% ($p < 0.05$), что подтверждает исследования ведущих специалистов [1, 4, 5].

Таблица 5

Показатели технической подготовленности 14-летних юных тяжелоатлетов (n=36), юных тяжелоатлеток (n=12) и тяжелоатлетов высокого класса (n=18) в толчке, $\bar{X} \pm m$

Показатель	Группа тяжелоатлетов				
	Юные тяжелоатлеты (n=36)	Юные тяжелоатлетки (n=12)	p<0.05	Тяжелoатлеты мастера спорта (n=18)	p<0.05
Поднимание штанги на грудь					
Длина тела, см	158,3±1,6	150,0±1,6	p<0.05	168,3±2,1	p<0.05
Время выполнения тяги, с	1,6±0,2	1,52±0,2	p>0.05	1,7±0,3	p>0.05
Высота вылета в зависимости от длины тела, %	63,7±0,2	61,4±0,3	p<0.05	67,7±0,2	p<0.05
Высота фиксации в фазе финального разгона в зависимости от длины тела, %	55,4±0,05	53,5±0,05	p<0.05	56,0±0,05	p<0.05
Поднимание штанги от груди					
Высота вылета в зависимости от длины тела, %	14,3±0,1	14,0±0,1	p>0.05	14,6±0,05	p>0.05
Высота фиксации в фазе финального разгона в зависимости от длины тела, %	14,5±0,05	14,1±0,05	p>0.05	14,7±0,05	p<0.05
Глубина предварительного приседа, %	9,7±0,1	9,2±0,1	p<0.05	10,0±0,1	p<0.05

В поднимании штанги от груди: высота вылета штанги в зависимости от длины тела у юных тяжелоатлетов выше, чем юных тяжелоатлеток – на 0,5% (p>0,05) и меньше, чем мастеров спорта – на 0,3% (p<0,05), – высота фиксации штанги в фазе финального разгона в зависимости от длины тела у юных тяжелоатлетов выше, чем юных тяжелоатлеток – на 0,4% (p>0,05) и меньше, чем мастеров спорта – на 0,2% (p<0,05),

– глубина предварительного приседа у юных тяжелоатлетов выше, чем юных тяжелоатлетов – на 0,5% ($p < 0.05$) и меньше, чем мастеров спорта – на 0,3% ($p < 0.05$), что подтверждает исследования ведущих специалистов [1, 4, 5].

Выводы.

1. На основе анализа научно-методической литературы, мы пришли к выводу, что в теории и практике подготовки юных тяжелоатлетов еще недостаточно разработана рациональная программа тренировочного процесса юных тяжелоатлетов.

2. Осуществлен анализ показателей технической подготовленности юных тяжелоатлетов в контрольных упражнениях рывке и толчке.

3. Установлена зависимость показателей технической подготовленности в рывке и толчке юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий.

Дальнейшие исследования предусматривается провести в направлении изучения других проблем подготовки весовых и возрастных групп тяжелоатлетов.

Литература

1. **Дворкин Л.С.** Подготовка юного тяжелоатлета : учебное пособие / Л.С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 396 с. 2. **Лутовинов Ю.А.** Физическая подготовка юных тяжелоатлетов в годичном макроцикле: монография/ Ю.А. Лутовинов, В.Д. Мартын, В.Н. Лысенко. – Львов : СПОЛОМ, 2016. – 80с. 3. **Лутовинов Ю.А.** Программирование подготовительного периода подготовки юных тяжелоатлетов: монография./ Ю.А. Лутовинов, В.Д. Мартын, В.Н. Лысенко. – Львов : СПОЛОМ, 2018. 136с. 4. **Олешко В.Г.** Підготовка спортсменів у силових видах спорту. [Навчальний посібник]/В.Г. Олешко. – Київ: ДІА, 2011 – 444с. 5. **Платонов В. Н.** Подготовка спортсменов в олимпийском спорте. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 600 с.

Lutovinov Ju.

THE COMPARISON OF INDEX TECHNICAL PREPAREDNESS OF YOUNG WEIGHTLIFTERS.

We have fulfilled analysis of indicators of technical preparedness training means of young male and women weightlifters of different weight categories groups, who train for republic junior championship. Explore the level of technical preparedness of young weightlifters. The study involved 36 athletes. Athletes age 14 years. The analysis of the indicators in the control of technical readiness

exercises in the snatch and jerk. To determine the trends of the level of technical preparedness of young weightlifters of different groups of weight categories. We have determined dependence of technical preparedness in snatch and jerk indicators of young weightlifters for different groups of weight categories.

Key words: *young weightlifters, technical preparedness, level, index.*

УДК 378.016:796.011.3-056.26



Максимова Надежда Владимировна

ст. преподаватель кафедры физического воспитания
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
г. Луганск, ЛНР
kfv.lu@mail.ru

ПРОБЛЕМА ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Количество студентов с ослабленным здоровьем, которые относятся к специальной медицинской группе, ежегодно возрастает. В связи с этим весьма актуальным является изучение особенностей организации занятий по физической культуре со студентами специальным медицинским групп. В данной статье рассматривается проблема физического воспитания студентов. Обозначаются парадоксы и проблемы исследований, направленных на поиск эффективных форм и средств адаптивного физического воспитания с учащимися специальных медицинских групп.

Ключевые слова: *адаптация, специальная медицинская группа, студент, физическое развитие, высшее учебное заведение.*

Данная тема является актуальной, так как в настоящее время специалисты озадачены вопросом о значительном увеличении числа больных студентов. Напряжение, которое испытывает организм современной молодёжи на фоне интенсификации интеллектуальных и эмоциональных нагрузок в процессе учебы, часто приводит к ухудшению их здоровья, о чем свидетельствует увеличение числа лиц, отнесенных к специальной медицинской группе

Здоровье является главным составляющим нашей жизни. Благодаря ему мы можем гармонично развивать в себе личность. Хорошее самочувствие оказывает своё влияние как на морально-духовную составляющую, так и на профессиональную деятельность.

Основные положения теории и методики физического воспитания со студентами отнесенными к специально медицинским группам разрабатывались такими учеными как В.К. Бальсевич, В.М. Выдрин, Л.И. Лубышева.

Современные идеи моделирования педагогических технологий и организации оздоровительной и адаптивной физической культуры рассматривались такими исследователями как В.И. Дубровский, В.В. Ким; Л.М. Кустов; Л.Д. Назаренко; Г.Г. Онищенко; В.А. Пискунов; В.А. Пономаренко; А.Н. Разумов; Г.Н. Сериков; И.И. Сулейманов, медико-биологические и физиологические основы лечебной физической культуры – з Р.М. Баевский, В.И. Дубровский, В.Н Мошков, Н.И. Шлык.

Физическое воспитание в высшем учебном заведении имеет особую ценность, оно способно организовать работоспособность, держать тело в тонусе, обогащать умственной энергией.

В современном обществе почему-то принято считать, что физическая культура в вузе является лишь одной из учебных дисциплин. Но на самом деле её значимость куда выше, она выступает в роли фундаментального компонента для формирования общей культуры нового поколения, которая включает в себя социальные, морально-духовные, нравственные, психофизические и эстетические аспекты [3, с. 26].

Современная молодежь, увлечшись техническим прогрессом, к сожалению, забывает и о том, что истинная активность и укрепление здоровья может обеспечить активный отдых, например, пейнтбол, велотуризм, рыбалка, парусный спорт, скалодром и прочее.

Для студентов с ослабленным здоровьем особенно важно доброжелательное, тактичное отношение к ним преподавателя, то, что мы называем личностно-ориентируемым обучением. Подлинную заинтересованность преподавателя в успехах его воспитанников быстро улавливают учащиеся, а это, в свою очередь обеспечивает необходимый для плодотворной работы контакт между педагогом и учеником.

Занятия физическими упражнениями со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, способствуют укреплению организма, повышению его сопротивляемости заболеваниям, положительно влияют на функции всех систем организма в их сложном взаимодействии [1, с. 48].

Однако для многих студентов, отнесенных к специальной медицин-

ской группе, физкультурно-спортивная деятельность не является насущной потребностью, не вызывает устойчивого положительного отношения к ценностям физической культуры. Отсутствие понимания значения двигательной активности для укрепления здоровья и несформированность положительного отношения к физической культуре и спорту являются негативными проблемами данной категории студентов. Пассивность в отношении физкультурно-оздоровительной деятельности обусловлена тремя основными причинами: ее недооценкой, серьезными проблемами в семейном и школьном воспитании, слабостью или отсутствием необходимой мотивации на всех этапах возрастного развития индивида. Это приводит к тому, что у части студентов сформировалось безразличное или негативное отношение к двигательной активности – одному из главных оздоравливающих факторов [1, с. 50].

Сам студент вне процесса физического воспитания может не знать своих возможностей, либо иметь о них искаженное представление. При умелой организации учебного процесса у студентов возникает потребность получить поддержку, совет или разъяснение от преподавателя всякий раз, когда ему что-либо не удастся или же, напротив, удастся выполнить то, что раньше не получалось. Для того, чтобы работа со студентами, которые имеют медицинские противопоказания, была успешной, нужно глубоко осмыслить все компоненты процесса адаптации, посмотреть на это проблему в разрезе. Только в этом случае возможно эффективно и безошибочно использовать все «внутренние резервы» и средства физического воспитания.

Использование специально подобранных физических упражнений, поможет добиться увеличения адаптивных возможностей организма первокурсников. А из этого следует вывод: если направить внимание на раскрытие своеобразия индивида, то вскоре это приведёт к продуктивному физкультурно-оздоровительному процессу.

Исследование существующих методик адаптивного физического воспитания в вузах практически кричит о том, что уделяется посредственный интерес к индивидуальному подходу во время организации и проведении занятий с учащимися специальных медицинских групп [4, с. 95].

В научной литературе на данный момент не выявлено изданий, которые бы в полной мере занимались разработкой педагогических методик, касательно физкультурно-оздоровительных средств в процессе адаптации со студентами специальных медицинских групп.

Вероятно, что именно из этого вытекает основная проблема, а именно: занятия по адаптивному физическому воспитанию в вузах со студентами специальных медицинских групп не всегда обеспечивают их оптимальное физическое развитие и физическую подготовленность.

Если обратить внимание, то можно отследить череду абсурдных противоречий. Во-первых, ярко выражена не состыковка современных требований к учебной деятельности и катастрофически низким уровнем адаптации к новым социальным условиям жизни; Во-вторых, если посмотреть на проблему в разрезе, то можно отметить, что существует необходимость создания преимущественных условий для адаптации первокурсников, но в этот же момент недостаточной научно-теоретической и практической разработанности для решения данной проблемы, которая вызывает затруднения в области физического воспитания; В-третьих, между наличием высоких интеллектуальных, эмоциональных и физических нагрузок у первокурсников специальной медицинской группы в период адаптации к условиям обучения в высшем учебном заведении и отсутствием системы непрерывных оптимальных педагогических воздействий средствами адаптивного физического воспитания в рамках процесса физического воспитания [4, с 58].

Обозначенные парадоксы позволили определить проблематику исследования, она заключается в разработке педагогических средств и технологий, которые в процессе адаптации студентов специальной медицинской группы станут продуктивным и эффективным процессом к условиям их жизнедеятельности.

Средства физической культуры, применяемые в СМГ, отличаются лишь методикой: различное время, темп выполнения упражнений и их амплитуда передвижения (ходьба, бег, лыжные занятия), длина дистанции и т.д. Основными средствами физического воспитания являются дозированные физические упражнения в зависимости от заболеваний опорно-двигательного аппарата, глаз, органов дыхания, сердечно – сосудистой системы, желудочно – кишечного тракта.

Самые острые и требующие срочного решения проблемы – низкая физическая подготовленность и низкое физическое развитие студентов. Реальный объем двигательной активности студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья. Чередование занятий физическими упражнениями с умственным трудом обеспечивает быстрое восстановление работоспособности. Это особенно важно для студентов специальной медицинской группы, так как у них наблюдается повышенная утомляе-

мость организма, ослабленного различными заболеваниями [2, с. 43].

Подведя черту можно сказать, что осуществления специальных исследований с целью повышения эффективности непрерывных и последовательных педагогических воздействий в процессе адаптивного физического воспитания с учащимися специальной медицинской группы как условия улучшения показателей их физического развития, повышения уровня физической подготовленности, и, как следствие, обеспечение продуктивного и эффективного процесса адаптации к новым социальным условиям становится очевидной необходимостью.

Совершенно очевидно, что занятия физической культурой, определение индивидуальной, оптимальной «дозы» физической активности, изучение путей её воздействия на организм и анализ происходящих при этом изменений требуют обязательного квалифицированного наблюдения. Проводимые наблюдения позволяют определить адекватность применяемых нагрузок возможностям обучающихся, достаточность их для того, чтобы они оказывали оздоровительный эффект, количество упражнений, длительность интервалов между отдельными упражнениями и занятиями. Правильно организованный самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями способствует росту спортивных результатов.

Литература

1. Бойченко С.Ф. Особенности занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы в КУБГМУ // С.Ф. Бойченко, Т.В. Рудева / Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 4-1. – С. 48-50 **2. Лечебная физическая культура:** учебник / под ред. С.Н. Попова. – М.: Физическая культура и спорт, 2009. – 416 с. **3. Куценко И.П.** Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах: учеб. пособие. – Омск: СибГАФК, 2005. – 115 с. **4. Медведева Л.Е.** Организация и методика занятий в специальных медицинских группах: учеб. пособие. – Омск: СибГУФК, 2006. - 116 с.

N. Maksimova

PROBLEMS OF ORGANIZING THE TRAINING OF STUDENTS IN SPECIAL MEDICAL GROUPS HEALTH IS A FREE COMPONENT OF OUR LIFE.

The number of students with impaired health who belong to a special medical group increases every year. In this regard, it is very relevant to study the features of the organization of physical culture classes with students of

special medical groups. This article discusses the problem of physical education of students. The author identifies the paradoxes and problems of research aimed at finding effective forms and means of adaptive physical education with students of special medical groups.

Key words: adaptation, special medical group, student, physical development, higher educational institution.

УДК 796

Мамедов Расул Жавланович

студент профиля «Физическая культура»,
«Безопасность жизнедеятельности»
ФГБОУ ВО «ВГСПУ»
г. Волгоград, Россия
Ahiskarasul@mail.ru



Волкова Елена Владимировна

доцент кафедры теории и методика обучения
физической культуре и безопасности жизнедеятельности,
кандидат педагогических наук
ФГБОУ ВО «ВГСПУ»
г. Волгоград
Volkova-EV-1973@mail.ru

МЕТОДИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ 13-14 ЛЕТ

В исследовании рассмотрены анатомо-физиологические особенности подростков, а так же средства и методы развития скоростно-силовых способностей у дзюдоистов 13-14 лет. Выявлены факторы, влияющие на развитие скоростно-силовых способностей при занятиях дзюдо. Влияние на проявление скоростно-силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Кроме того, на развитие скоростно-силовых способностей могут воздействовать самые различные упражнения, как глобального, так и регионального характера. Полученные в ходе исследования результаты

могут быть использованы тренерами спортивных школ для скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов.

Ключевые слова: *средства, методика скоростно-силовой подготовки, дзюдоисты 13-14 лет, скоростно-силовые способности.*

Дзюдо с его высоким эмоциональным напряжением и разнообразным влиянием на организм спортсменов является одним из наиболее сложных видов единоборств. Одним из основных критериев современного судейства является выполнение точных бросков и болевых приёмов на протяжении всего боя, поэтому развитие скоростно-силовых способностей стало приоритетным в соревновательной деятельности.

Важность скоростно-силовой подготовки для дзюдоистов 13-14 лет не вызывает сомнений, так как их дальнейший рост уровня технико-тактического мастерства базируется на высоком потенциале его физической подготовленности. В своих исследованиях Шестаков В.Б., Ерегина С.В. и др. указывают на то, что повышение уровня скоростно-силовой подготовленности юных дзюдоистов происходит за счет средств самой борьбы, то есть, применяя большое количество разнообразных тренировочных заданий в процессе технико-тактической подготовки [5, с. 35].

Однако используя только эти средства подготовки нельзя, да наверное и невозможно, целенаправленно развивать именно те физические качества, которые позволяют дзюдоисту ускорить процесс освоения новых технических действий. В этом случае, если не применять целенаправленной тренировки скоростно-силовых способностей, то в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов-дзюдоистов не произойдет значительного повышения уровня их спортивного мастерства. Потому что, у юных спортсменов на этапе спортивного совершенствования происходит уже в какой-то мере стабилизация уровня специальной и общефизической подготовленности. И кроме того, поддерживать постоянно высокий уровень скоростно-силовых способностей на протяжении всего соревновательного отрезка нет возможности. Так как процесс планирования подготовки предшествующий участию в соревнованиях, должен иметь разумные, рациональные периоды отдыха и концентрированные большие по напряженности и объему нагрузки. Поэтому целенаправленное использование средств скоростно-силовой подготовки на этапах базовой, начальной подготовки соревновательного периода является одним из необходимых принципов тренировочного процесса юных дзюдоистов.

Развитие организма включает в себя не только постепенные количественные изменения - увеличение числа клеток в процессе роста, но и качественные скачки. В процессе возрастного развития морфологическое усложнение живых структур приводит к появлению качественно новых функций. Подростковый возраст характеризуется быстрым, неравномерным ростом и развитием организма, т.е. гетерохронностью.

Рассмотрев анатомо-физиологические особенности спортсменов, необходимо выделить, что в организме происходят постепенные количественные и качественные изменения. Подростковый возраст характеризуется быстрым, неравномерным ростом и развитием организма.

Отличительной анатомической чертой организма подростка является опережающий рост костей его скелета сравнительно с мышечной массой. В 13-14 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Более прочным становится позвоночный столб, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться. В 13-14 лет происходит увеличение массы мышечных тканей за счет роста диаметра мышечного волокна, происходит увеличение массы мышечных тканей за счет роста диаметра мышечного волокна.

Возраст 13-14 лет относят к среднему школьному возрасту, в это время окончательно оформляется моторная индивидуальность, присущая взрослому человеку. В сфере психики идет сложный процесс становления характера, формирование интересов, вкусов, склонностей. Потому важным элементом физического воспитания в этот период является формирование спортивного характера, не пасовать перед неудачами, его умение мобилизовать себя на преодоление трудностей, настойчиво трудиться для достижения целей.

Спортивные достижения в этом возрасте у дзюдоистов возрастают, поскольку физические возможности тоже растут. Также идут вверх показатели объема и массы сердца; минутный объем крови растет за счет возросшего систолического давления, а вот ЧСС падает. Давление в 13-14 лет составляет порядка 115/65 мм/рт.ст.

Данные факторы в существенной мере определяют функциональную и морфологическую основу организма человека. Следовательно, подростки легче, чем дети выполняют тренировочную нагрузку как малой, так и значительной мощности. Последнее допустимо с использованием больших потенциальных возможностей подростка к созданию функционального резерва - достаточного уровня подготовленности важнейших систем и функций организма к высокоинтенсивной работе.

С позиции психологии подросток отличается неуравновешенностью и неустойчивостью настроения, неуверенностью и нерешительностью, повышенной чувствительностью в общении с окружающими, стремлением к самостоятельности. Развиваются мышление, память, совершенствуется способность подростка управлять своим вниманием.

Оценивая способности двигательной функции подростка, выделим два научно установленных факта:

– до 12-14 лет ребенок осваивает около 90% всего объема двигательных навыков, которые он приобретает в жизни;

– к 13-14 годам входит в завершающую фазу формирования системы управления движениями. Таким образом, подросток практически не уступает взрослому в выполнении сложно-координационных движений, зато существенно превосходит его в способности обучаться новым движениям.

В построении тренировки дзюдоиста необходимо учитывать высокую динамичность и лабильность протекания у них нервных процессов, в сравнении с взрослыми дзюдоистами, а так же их недостаточный уровень психической устойчивости и выносливости, особенно ярко проявляющийся в соревновательной обстановке.

Психологическая подготовленность дзюдоиста определяется степенью развития специализированных восприятий чувства дистанции, ориентировке на ковре, быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания и психическим состоянием спортсмена.

При оптимальной психологической готовности у спортсмена наблюдается наивысший уровень развития качеств и состояния так называемой психической готовности. Его характеризует уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной цели в бою, значительная психическая устойчивость.

Подростковый возраст неоднороден – в 13-14 лет происходит усиление ростовых особенностей и особенно конечностей. Отставание в темпах роста туловища сказывается на развитии внутренних органов. Именно эта закономерность откладывает отпечаток на развитие подростков, при неправильном построении тренировочного процесса появляется опасность перенапряжения [4, с. 314].

Скоростно-силовые способности зависят примерно в равной мере как от наследственных, так и средовых факторов. Они проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом

влияние на проявление силовых способностей оказывают различные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления вида силовых способностей, возрастных, а так же половых и индивидуальных особенностей человека. К ним относятся мышечные факторы, личностно-психические, центрально-нервные, физиологические факторы, биомеханические, биохимические, а также различные условия внешней среды.

Суть центрально-нервных факторов состоит в интенсивности (частоте) эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, координации их сокращений и расслаблений, трофическом влиянии центральной нервной системы на их функции.

От личностно-психических факторов зависит готовность человека к проявлению мышечных усилий. Они включают в себя мотивационные и волевые компоненты, а также эмоциональные процессы, способствующие проявлению максимальных либо интенсивных и длительных мышечных напряжений. Определенное влияние на проявление силовых способностей оказывают биомеханические факторы (расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс и др.), биохимические (гормональные) и физиологические факторы-особенности функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания и др. [2, с. 20–23].

Определенное влияние на проявление скоростно-силовых способностей оказывают биомеханические (расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата), биохимические (гормональные) и физиологические особенности функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания и др. факторы.

Ведущими функциональными и морфологическими факторами, влияющими на скоростно-силовые качества, являются:

- толщина мышечных волокон;
- количество сократительных белков в мышечном волокне;
- количество нейромоторных единиц, вовлекаемых в работу;
- частота и сила нервных импульсов;
- уровень межмышечной координации;
- соотношение быстрых и медленных мышечных волокон;
- механические условия мышечной тяги (соотношение отдельных звеньев тела).

Касаемо наследственных факторов, необходимо отметить, что сами по себе они еще не гарантируют достаточного развития скоростно-силовых способностей. Обязательным и важным условием являются систематические занятия физическими упражнениями.

Таким образом, в основе скоростно-силовых способностей лежит целая совокупность факторов. Их вклад во внешне проявляемую механическую силу и скорость выполнения движений меняется от конкретных условий двигательных действий и условий их выполнения [1, с. 49–51].

Хорошая гарантия успеха у юных дзюдоистов зависит от правильного выбора методов и средств развития скоростно-силовых способностей. Направленность методики скоростно-силовой подготовленности юных дзюдоистов должна соответствовать особенностям соревновательной деятельности. Средствами силовой подготовки выступают многообразные упражнения с сопротивлениями, позволяющему задавать нагрузку, как на всю мышечную систему, так и выборочно на отдельные мышечные группы. Основные средства развития силы:

1. Упражнения с весом внешних предметов
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела
3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа

4. Рывково-тормозные упражнения
5. Статические упражнения в изометрическом режиме

Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений. Выделяют четыре основных группы методов развития силовых способностей:

1. Методы повторного упражнения с использованием непредельных отягощений.
2. Методы повторного упражнения с использованием предельных и около предельных усилий.
3. Методы повторного упражнения с использованием статических положений тела.

4. Игровой метод, который предусматривает воспитание силовых способностей преимущественно в самой игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных групп мышц и бороться с нарастающим утомлением организма [5, с. 78].

Воспитание способности концентрировать мышечные усилия должно, прежде всего, осуществляться в тех условиях, которые соответствуют

специфике спортивной борьбы и в частности, идентичны характеру и режиму работы мышц при выполнении технических действий.

В связи с этим одним из основных средств воспитания «взрывной» силы дзюдоиста должны быть упражнения с различными отягощениями. При применении упражнений с отягощениями необходимо учитывать что, чем ближе вес отягощения к максимальному, тем меньше число повторений можно выполнять за один подход, и наоборот. Однако общим для всех должно являться требование, при котором на каждом тренировочном занятии борец должен выполнять только то число упражнений, при котором он способен с заданными отягощениями повторять упражнение, не снижая скорости. Поэтому число подходов, характер и длительность пауз между ними в течение одного тренировочного занятия является сугубо индивидуальными, и зависят от уровня развития у спортсмена силового и скоростного компонентов «взрывной» силы [3, с. 26–33].

В этой связи при воспитании «взрывной» силы и совершенствовании внутримышечной и межмышечной координации целесообразно использовать смену отягощений. В тренировочном занятии можно рекомендовать следующие чередования отягощений:

- величина отягощений вначале меньше, а затем больше соревновательной;
- величина отягощений вначале больше, а затем меньше соревновательной;
- величина отягощений вначале больше, а затем равна соревновательной;
- величина отягощений вначале меньше, а затем равна соревновательной.

При подборе специальных упражнений для воспитания «взрывной» силы следует также учитывать, что эффективность многих технических действий зависит от способности борца переключаться с одного режима работы мышц на другой. Так, например, при выполнении броска прогибом с «подхода» дзюдоист проявляет взрывное усилие из динамического положения, а, выполняя этот же прием из обоюдного захвата, он проявляет эти усилия в статическом положении.

Кроме того, эффективному воспитанию «взрывной» силы способствует сочетание уступающей и преодолевающей работы. В частности, эффективность выполнения бросков прогибов и бросков наклоном зависит от того, насколько быстро атакующий спортсмен переключается с уступающей работы, после выполнения подготовительной фазы броска

(подхода), на преодолевающий режим работы в основной фазе (отрыв и бросок противника). В связи с этим встает необходимость применения специальных упражнений, воспитывающих способность к быстрым переключениям с одного режима работы мышц на другой [3, с. 20–25].

Совершенствование этой способности может быть достигнуто с помощью различного рода целевых установок, при которых спортсмен, максимально сокращая время, должен поднять груз «с подхода» после предварительного приседания. Особое внимание необходимо уделять упражнениям типа выпрыгивания вверх после прыжка с высоты.

При выполнении этих упражнений нужно соблюдать принципы, изложенные ранее. Так, выполняя упражнения с набивным мячом, необходимо сохранять структуру того технического действия, в соответствии, с которым совершенствуются взрывные усилия. Важным фактором для успешного проявления «взрывной» силы является умение спортсмена своевременно расслаблять необходимые мышцы.

Учитывая, что физиологический эффект расслабления во многом зависит от режима выполнения применяемых упражнений, необходимо их подбирать таким образом, чтобы напряжение мышц сменялось активным расслаблением, и наоборот.

С этой целью помимо таких распространенных упражнений, как встряхивание отдельных частей тела с последующим их расслаблением, могут быть использованы упражнения с чередованием сильного и быстрого напряжения с полным расслаблением.

Выполняя эти упражнения, необходимо сохранять характерные для того или иного технического действия позы.

На развитие скоростно-силовых способностей могут воздействовать самые различные упражнения глобального и регионального воздействия. Однако, когда речь идет о развитии качеств специфических для определенного вида спорта, то наиболее эффективными являются специально подобранные упражнения, которые близки по характеру нервно-мышечных усилий и структуре к движениям в этом избранном виде спорта. Отмечая тот факт, что результат боя зачастую решается за счет превосходства в скорости и силе, для успешного усвоения приема нужно даже необходимо увеличивать сопротивление партнера, при совершенствовании приемов и доводить его до максимального (работа со спарринг-партнером). В таких упражнениях развивается не только скорость движений, но и быстрота реакции (которую можем проверить теппинг-тестом), что каждое скоростное техническое действие совершенствуется с последовательным

увеличением скорости его выполнения, а по мере необходимости должен использоваться метод расчлененных упражнений [2, с. 20–23].

Для каждого из спортсменов рекомендуется индивидуально подбирать такие упражнения или комплексы упражнений, которые в большей степени по своим внешним проявлениям были бы схожи с его «коронными» излюбленными приемами.

Таким образом, в дзюдо большой арсенал средств и методов скоростно-силовой подготовки, при этом рекомендуется сосредоточиться на упражнениях, требующих усилий ударного («взрывного») характера. Необходимо учесть в подготовке дзюдоистов их половые особенности и уже в соответствии с этим планировать тренировочные средства и методы.

Литература

1. Закарьяев Ю.М. Методика развития и совершенствования скоростно-силовых качеств и выносливости у борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 2011. – с. 49–51. **2. Ивлев В.Г.** Скоростно-силовая подготовка в борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 2012. – с. 20–23. **3. Ленц А.Н.** Научно-методические основы подготовки квалифицированных борцов – М., 2012. – 33 с. **4. Солодков А.С.** Физиология человека. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: 2015. – 528 с. **5. Шестаков В.Б.** Теория и практика дзюдо: учебник/ Шестаков В.Б., Ерегина С.В. – Москва: Советский спорт, 2011. – 448 с.

R. Mamedov, E. Volkova,

METHOD OF SPEED-POWER TRAINING OF JUDOISTS 13-14 YEARS

The study examined the anatomical and physiological characteristics of adolescents, as well as the means and methods for the development of speed-strength abilities among judokas of 13-14 years old. The factors affecting the development of speed-power abilities in judo classes are identified. Various factors influence the manifestation of speed-power abilities, the contribution of which in each case varies depending on the specific motor actions and the conditions for their implementation, age, gender and individual characteristics of a person. In addition, a variety of exercises, both global and regional, can affect the development of speed-power abilities. The results obtained during the study can be used by trainers of sports schools for speed-strength training of young judokas.

Key words: *means, methods of speed-strength training, judokas 13-14 years old, speed-strength abilities.*



Мамина Регина Муратовна,
ассистент кафедры неврологии и нейрохирургии
с курсом последипломного образования
ФГБОУ ВО «Астраханский государственный
медицинский университет» Минздрава России
г. Астрахань, Россия
paffosnii@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ ЭФФЕКТОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

В статье рассматриваются вопросы, касающиеся роли спортивной тренировки для достижения максимально возможного уровня всесторонней подготовленности человека, которая обусловлена спецификой вида спорта, а также максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Основные задачи спортивной тренировки определяются в процессе многолетней подготовки в зависимости от специфики вида спорта, этапа тренировки, а также индивидуальных особенностей спортсмена (пола, возраста, квалификации, состояния здоровья).

Ключевые слова: спорт, задачи, цикл, период, эффект, результат, нагрузка.

Адекватно ориентированные адаптационные процессы, происходящие в организме спортсмена, обусловленные его соответствующей спортивной деятельностью, приводят в конечном итоге к повышению тренированности. В тоже время на величину и направленность происходящих перестроек влияют разнообразные причины, в том числе продолжительность и характер отдыха после тренировок. В процессе тренировок происходит сокращение мышц, получающих питание от кровеносных сосудов, начинающихся от микроциркуляторного русла, играющего роль первичного звена кровотока [4].

Решение конкретных задач, поставленных перед тренировкой, определяется не только глубоким детальным описанием выполняемого упражнения, но и параметрами условий труда и отдыха, условий окружающей среды, состоянием спортсмена перед выполнением упражне-

ний. Среди указанных задач, особое место занимают педагогические задачи, эффективное решение которых должно обеспечить тренировочное занятие, которое может иметь как комплексную, так и избирательную направленность в зависимости от количества занятий.

Воздействие на состояние спортсмена в одном направлении в большей степени обеспечивает избирательная направленность, например, занятия на выносливость или силу. Решение комплекса задач обеспечивается комплексной направленностью, в результате чего воздействие на состояние организма спортсмена становится также комплексным, менее монотонным и более разносторонним. Это позволяет организму равномерно распределять нагрузку на сердечно-сосудистую систему и, прежде всего, микроциркуляторное русло [5].

Однако, каждая из этих задач не может решаться так же обстоятельно, как в случае занятия избирательной направленности. Поэтому в тех видах спорта, где требуется более однородный состав соревновательного потенциала, занятия избирательной направленности применяются чаще.

Основные объемы тренировочной работы обычно выполняются в собственно тренировочных микроциклах. Микроциклы по величине нагрузки подразделяются на ординарные (обычные) и ударные.

Именно ударные микроциклы усиливают ответную реакцию организма человека, ввиду сопутствующего не довосстановления и непривычно большой нагрузки.

Микроцикл состоит из нескольких тренировочных занятий. Сами же микроциклы отличаются в зависимости от характера решаемых с их помощью задач.

Подводящие микроциклы определяют режим деятельности и условия в предстоящих соревновательных мероприятиях.

Соревновательные микроциклы включают участие в более ответственных соревнованиях. В них используются обязательное изучение соревновательной деятельности соперника, средства восстановления, мероприятия воспитательного характера, а также дополнительные тренировочные занятия.

Более полноценно применять эффект предшествовавших высокоинтенсивных микроциклов, а также планомерно снизить нагрузки позволяют восстановительные микроциклы.

Достижение более значимого суммарного, или кумулятивного тренировочного эффекта, который выражается в значительном увеличении

выносливости, силы и других компонентов соревновательного потенциала могут обеспечить мезоциклы, если построение микроциклов тренировки связано с необходимостью управлять процессами восстановления и утомления. Указанный кумулятивный эффект способствует адаптации организма спортсмена к нагрузкам. Однако, данный процесс имеет неравномерный характер, ускоряясь на старте, но замедляясь впоследствии. Поддержания темпов прироста тренируемых способностей требует постоянного обновления характера нагрузок и содержания тренировочных занятий. Для этих целей внедряют в тренировку мезоциклы различных типов.

Не высокоинтенсивные нагрузки (втягивающие мезоциклы) применяются обычно в начале подготовительного периода, после продолжительной болезни спортсмена, вынужденной паузы в тренировках.

Основу подготовительного периода составляют базовые мезоциклы, которые направлены на решение стратегических задач, повышение тактической, физической и технической подготовки.

Для уточнения адекватности сформированного соревновательного потенциала у спортсмена, а также при необходимости привлечения дополнительного внимания к его отдельным компонентам служат контрольно-подготовительные мезоциклы. Они также включают в себя участие в соревнованиях второстепенного характера.

Особенности предсоревновательного мезоцикла заключаются в моделировании условий будущих соревнований. Содержание соревновательного мезоцикла диктуется порядком проведения ответственных соревнований. Восстановительно-поддерживающие и восстановительно-подготовительные мезоциклы решают задачи частичной разгрузки спортсмена (например, между соревновательными мезоциклами), причем второй их тип отличается большей величиной нагрузки.

Периоды макроцикла и их этапы служат целям управления формами определенной фазы спортивной формы, как гармонического единства всех компонентов соревновательного потенциала спортсмена. Например, освоенная техника в этом состоянии полностью соответствует антропометрическим особенностям и двигательным способностям спортсмена, свойствам его экипировки и снаряжения, тактическая подготовленность дает возможность эффективно использовать в ходе соревновательной борьбы весь имеющийся арсенал умений и навыков. Следовательно, только в состоянии спортивной формы обеспечивается максимально возможная для спортсмена величина соревновательного

потенциала в данном большом цикле тренировок. Это единство достигается в течение длительного времени (недель и месяцев), затем поддерживается на достигнутом уровне и наконец, разрушается (фазы становления, стабилизации и утраты спортивной формы).

В макроциклах этим фазам соответствуют подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Основные задачи спортивной тренировки определяются в процессе многолетней подготовки в зависимости от индивидуальных особенностей человека (пола, возраста, состояния здоровья, окружающей среды). Более детальное изучение данного вопроса требуется при рассмотрении вопроса детского возраста, а также лиц, проживающих в эндемичных зонах [1].

Подготовительный период (и его общеподготовительный и специально-подготовительный этапы) решает задачу достижения спортивной формы путем постепенного перехода от общей к специальной физической подготовке, а затем включения в нее все большего объема задания технической и тактической направленности.

Очевидно, что сам по себе факт вхождения в спортивную форму еще не гарантирует высоких результатов, так как соревновательный потенциал при этом может не соответствовать требованиям планируемых достижений. Напротив, отсутствие гармонии компонентов соревновательного потенциала иногда компенсируется их высоким общим уровнем.

Другая очередность неэффективна, так как, например, заметное увеличение физической подготовленности потребует изменения характеристик соревновательных упражнений, что отчасти обесценит предшествовавшую техническую подготовку. Соревновательный период (включая этап непосредственно предсоревновательной подготовки) должен обеспечить создание наиболее высокого соревновательного потенциала благодаря достижению спортивной формы с целью достижения запланированных спортивных результатов. Практическая реализация этого представляет собой сложную проблему, которая требует правильного подбора тренировочных воздействий и тщательного всестороннего контроля над состоянием спортсмена. Дополнительные трудности иногда создает растянутость календаря соревнований в некоторых видах спорта и необходимость в течение нескольких месяцев поддерживать соревновательный потенциал на высоком уровне.

В процессе тренировки повышается сопротивляемость клеток и

органов к различным изменениям внутренней среды. При накоплении продуктов внутриклеточного обмена восстановительные процессы в тканях усиливаются. Этому способствуют эндотелиальные клетки стенок сосудов, представляющих микроциркуляторное русло [2].

Переходный период связан с изменением направленности тренировочной нагрузки, сокращением использования средств специальной подготовки, активным отдыхом, из-за чего спортсмен выводится из состояния спортивной формы. Благодаря этому в следующем макроцикле можно вначале увеличить отдельные компоненты соревновательного потенциала, а затем за счет достижения спортивной формы обеспечить его выход на качественно более высокий уровень. Таким образом, одно из необходимых условий сохранения преемственности макроциклов является включение переходного периода в структуру спортивной тренировки.

Тренированный организм характеризуется более мощными функциональными и энергетическими резервами, которые могут ускоренно мобилизоваться и экономичнее использоваться. Особенно это относится к детскому организму, неотягощенному хроническими заболеваниями и тяжелой инфекционной патологией [3].

Эта стадия завершает многолетний процесс спортивной тренировки и связана со стабилизацией достигнутых результатов (этап сохранения достижений) за счет компенсации возрастного снижения адаптационных и других возможностей соревновательного опыта, более совершенной тактикой и техникой.

Этап поддержания общей работоспособности требует продолжить занятия физическими упражнениями систематического характера, в противном случае резкое изменение двигательной активности может неблагоприятно отразиться на состоянии здоровья. Это способно повлечь за собой снижение общей сопротивляемости лица, занимающегося спортом. Падением иммунитета приведет к повышенному риску заражения инфекционными заболеваниями [6].

Литература

1. Амплитудно-частотный анализ показателей метода лазерной доплеровской флоуметрии в оценке периферической микроциркуляции у детей, больных Астраханской риккетсиозной лихорадкой и энтеровирусной инфекцией / О.В. Грачиева, Г.А. Харченко, Д.Н. Рассказов, Р.А. Садретдинов // Астраханский медицинский журнал. 2012. Т. 7. № 4.

С. 91–93. **2. Галимзянов Х.М., Садретдинов Р.А.** Роль метода лазерной доплеровской флоуметрии в диагностике васкулитов инфекционной природы // Астраханский медицинский журнал. 2011. Т. 6. № 2. С. 241–242. **3. Паразитозы у детей:** учеб. пособие для студентов / Р.С. Аракельян, Е.И. Окунская, Х.М. Галимзянов, М.В. Богданьянц, О.Г. Кимирилова, М.В. Стулова, Р.А. Садретдинов. Астрахань: Изд-во Астр. гос. мед. ун-та, 2016. 46 с. **4. Садретдинов Р.А.** Клинико-функциональная диагностика васкулитов инфекционной этиологии: дис. ... канд. мед. наук: 14.01.10, 14.01.09: утв. 23.12.10. М., 2011. 148 с. **5. Садретдинов Р.А., Галимзянов Х.М.** Изменения микрососудистого русла при инфекционных лихорадках // Астраханский медицинский журнал. 2012. Т. 7. № 2. С. 93–95. **6. Способ** ранней диагностики кожных проявлений при инфекционных васкулитах: пат. 2441573 Рос. Федерация. № 2010111199/14 / Галимзянов Х.М., Рассказов Д.Н., Садретдинов Р.А.; заявл. 23.03.10 ; опубл. 10.02.12, Бюл. №4. 7 с.

R. Mamina

FEATURES OF THE EFFECTS OF SPORTS TRAINING

The article deals with the issues related to the role of sports training in achieving the highest possible level of comprehensive human fitness, which is due to the specifics of the sport, as well as the maximum high results in competitive activities.

The main tasks of sports training are determined in the course of long-term training, depending on the specifics of the sport, the stage of training, as well as individual characteristics of the athlete (gender, age, qualifications, health status).

Key words: sport, tasks, cycle, period, effect, result, load.



Мануйленко Элеонора Владимировна,
зав. кафедрой физического воспитания, спорта и
туризма, кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный
экономический университет (РИНХ)»
г. Ростов-на-Дону, Россия



Мануйленко Никита Андреевич
студент 2-го курса факультета Торгового дела
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный
экономический университет (РИНХ)»
tanele2010@yandex.ru
г. Ростов-на-Дону, Россия

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ КАК ПРОФИЛАКТИКА СОХРАНЕНИЯ ЗРЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Ухудшение зрения является серьезной проблемой современных людей. По оценкам офтальмологов, к 2050 году теми или иными офтальмопатологиями будут страдать порядка 5 миллиардов человек на планете. Понимание основных причин, из-за которых может ухудшаться зрение, может помочь предупредить развитие болезни. В статье приведены причины ухудшения зрения у студентов. Даны факторы, способствующие потере зрения. Представлен комплекс упражнений, направленных на расслабление и тренировку глазных мышц.

Ключевые слова: *глаза, упражнения, глазные мышцы, аномалии рефракции, терапия зрения.*

Глаза – не только зеркало души, но и орган, благодаря которому мозг современного человека получает большую часть информации из окружающего мира.

У студентов в период обучения в вузе, особенно в период экзаменационной сессии, большая нагрузка идет на зрительный анализатор.

Чтение литературы, конспектов лекций, долгое сидение за компьютером, использование смартфонов в процессе подготовки к экзаменам – ухудшают зрение у студенческой молодежи, так как не все проводят меры профилактики для глаз.

У современного человека, особенно у тех, кто работает в офисе, глаза – едва ли не самый активно работающий орган.

Каковы же причины снижения остроты зрения? [4]

Одной из главных причин ухудшения зрения являются аномалии рефракции, или нарушения в оптической системе глаза.

Нарушения рефракции являются распространенной весьма причиной снижения остроты зрения. Близорукость, дальнозоркость, астигматизм и пресбиопия возникают, когда световые лучи, проходя сквозь глаз, не могут сфокусироваться на сетчатой оболочке. В результате объекты кажутся размытыми и выглядят нечетко.

Недавние исследования, показали, что 59 % людей, страдают от хронического переутомления из-за общего переутомления и излишней нагрузки на глаза, регулярно используя компьютеры и цифровые устройства, что пагубно сказывается на общем самочувствии человека. [2]

При частых и продолжительных зрительных нагрузках люди нередко испытывают боль, размытое зрение и дискомфорт. Постоянное напряжение зрительных органов рано или поздно может привести к ухудшению зрения. Офтальмологи рекомендуют тем людям, кто много работает за компьютером или с документами, регулярно выполнять расслабляющие упражнения и в течение дня давать отдых глазам.

Другой причиной является возраст. Чем старше становится человек, чем больше ослабевают глазные мышцы, уменьшается размер зрачка, который начинает менее активно реагировать на изменение освещенности. По мере старения снижается цвет восприятие, ухудшается периферическое зрение, хрусталик теряет эластичность. Все эти изменения влекут за собой нарушения в работе зрительной системы, поэтому людям старше 40 лет нужно уделять особое внимание контролю за своим зрением.

Вредные привычки. Курение и употребление алкоголя провоцируют патологические изменения в кровеносных сосудах глаза, что приводит к нарушению питания тканей зрительных органов.

Также влияют и другие факторы: плохая экология, продолжительные стрессы, сахарный диабет и другие общие заболевания, нерациональное питание, недостаток сна, инфекционные болезни.

Чтобы не терять способность видеть хорошо, нужно тренировать глазные мышцы, выполняя регулярно комплекс упражнений, направленных на расслабление и тренировку глазных мышц. [6]

Многие упражнения для глаз рекламируются как методы естественного улучшения зрения.

Как правило, упражнения для глаз – это упражнения, заставляющие человека перемещать мышцы глаз, вверх и вниз, из стороны в сторону или совершать круговые движения, а также заставляющие изменить точку фокусировки глаза на разные расстояния. [1]

Рассмотрим самые распространенные из предлагаемых комплексов упражнения. Упражнения принято делать сидя или стоя, держа плечи расслабленными, шею прямой. [5]

1. Мигание

Очень быстрое мигание 10-15 раз. Затем глаза закрывают и расслабляются на 20 секунд. Упражнение повторяют 4-5 раз.

2. Изменение фокуса

Удерживая палец руки в нескольких дюймах от вашего глаза, необходимо сосредоточиться на нем. Затем медленно убрать палец от лица, удерживая фокус. На мгновение отвернуться и посмотреть вдаль. Повторить 3 раза.

3. Ближний и дальний фокус

Это еще одно упражнение на сосредоточение внимания. Удерживая большой палец примерно в 20 сантиметрах от вашего лица, необходимо сосредоточить на нем взгляд в течение 15 секунд.

Затем перевести взгляд на объект, находящийся примерно в полуметре от вас и сосредоточиться на нем в течение 15 секунд. Вернуть фокус на большой палец. Упражнение повторить 5 раз.

4. Диаграмма восьмая

Необходимо выбрать точку примерно в 20 сантиметрах перед вами и сосредоточиться на ней. Проследить воображаемую восьмерку своими глазами.

Продолжительность упражнения 30 секунд. Затем поменять направление движения.

5. Перемещение

Упражнение по перемещению или вращению глазных яблок из одного направления в другое. Посмотреть в правый угол, а затем постепенно переместите взгляд в противоположном направлении. Упражнение повторить 10 раз. Аналогично делается и упражнения по вращению глаз.

6. Растирание глаз

Это упражнение можно выполнять всякий раз, когда вы чувствуете напряжение глаз и нуждаетесь в быстром, освежающем упражнении.

Нужно энергично потереть ладони друг о друга, пока они не станут теплыми. Закрыть глаза и положить ладони на веки. Держать в течении 3-х минут. При этом нельзя давить ладонями на глазные яблоки.

7. Правило 20-1-20

Напряжение глаз является реальной проблемой для многих людей. Человеческие глаза не должны быть приклеены к одному предмету в течение длительного периода времени. Если человек работает за компьютером весь день, правило 20-20-20 может помочь предотвратить цифровое напряжение глаз. Чтобы реализовать это правило, каждые 20 минут смотрите на что-то на расстоянии 1 метр в течение 20 секунд.

8. Массаж глаз

Это упражнение уменьшает напряжение глаз и сухость.

Для этого необходимо сесть прямо, расслабив плечи, слегка откинуть голову назад и закрыть глаза. Затем аккуратно положить указательный и средний пальцы на каждое веко. Переместить пальцы правой руки в направлении против часовой стрелки, а пальцы левой руки - в направлении по часовой стрелке. Повторить упражнение 10 раз, прежде чем изменить направление кругового движения. Общее время массажа 2 минуты. [3]

9. Глазные мышцы так же, как и в остальной части вашего тела становятся слабыми из-за чрезмерного использования, и человек уже не может ясно видеть. Упражнения для глаз, вероятно, не исправят зрение, но за счет их укрепления и притока крови в глазные мышцы они становятся более активными и здоровыми.

Таким образом, на протяжении долгого времени люди используют упражнения для глаз, как естественное лекарство от проблем со зрением. Практически не существует научных доказательств, что упражнения для глаз могут улучшить зрение. Тем не менее, упражнения могут помочь с напряжением глаз и могут помочь глазам чувствовать себя лучше.

Терапия зрения включает упражнения для глаз, но только в рамках специализированной программы лечения, проводимой под наблюдением врача. Целью терапии зрения может быть укрепление глазных мышц при недостаточной конвергенции, косоглазии, амблипии и дислексии.

Литература

1. Демидян Г.Г. Гимнастика для глаз. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – С. 32.
2. Овчинникова А.Н. Глаза устали. СПб: Здоровье, 2009. №3. – С. 95.
3. Юсупов Г.Г. Гимнастика для глаз. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://fit4brain.com/8909>.
4. Курпан В.И. Гимнастика для глаз – улучшаем зрение с помощью упражнений [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cliniceye.ru/sredstva-uhoda/gimnastika-dlya-glaz>.
5. Корпачова П.С. Комплекс упражнений для повышения остроты зрения [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/media/podglazami/kak-delat-zariadku-dlia-glaz>.
6. Янкунин Н.И. Как сохранить здоровье глаз и улучшить зрение [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fdnevnik>.

Е. *Manuilenko, D. Pavlov*

GYMNASTICS FOR THE EYES AS PREVENTION OF PRESERVATION OF THE VISION OF STUDENTS

Visual impairment is a serious problem for modern people. According to ophthalmologists, by 2050 about 5 billion people on the planet will suffer from these or other ophthalmopathologies. Understanding the main reasons that can cause vision loss can help prevent the development of the disease. The article presents the causes of visual impairment in students. Factors contributing to vision loss are given. A set of exercises aimed at relaxing and training the eye muscles is presented.

Key words: eyes, exercises, eye muscles, refractive errors, vision therapy.



Мартиросова Татьяна Александровна,
профессор кафедры физической культуры и
валеологии, доктор педагогических наук,
ФГОУ ВПО «Сибирский государственный
университет науки и технологий имени академика
М.Ф. Решетнева», ФГОУ ВПО «Красноярский
государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
г. Красноярск, Россия
tat.martirosova@yandex.ru



Поборончук Татьяна Николаевна,
доцент кафедры физической культуры и валеологии,
кандидат технических наук,
ФГОУ ВО «Сибирский государственный
университет науки и технологий имени академика
М.Ф. Решетнева»
г. Красноярск, Россия
poboronchuk_tn@mail.sibsau.ru

АКМЕОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Рассмотрен акмеологический аспект формирования профессионально-прикладной физической культуры обучающихся в техническом вузе, на его основе разработана педагогическая модель, обеспечивающая развитие физической культуры обучающегося, развитие нравственных и волевых качеств, совершенствование тел, основанная на совокупности принципов, приемов и методов, направленных на их активное саморазвитие и самореализацию.

Ключевые слова: акмеология, профессионально-прикладная физическая культура, образовательный процесс, обучающийся.

Стратегия инновационного развития экономики России основана на реализации человеческого потенциала, на эффективном применении не только знаний и умений, полученных в профессиональном образовании в вузе, но и с готовностью обучающихся к самопознанию, самосознанию, самореализации и саморазвитию. В настоящее время растет конкуренция на рынке труда, основной гарант занятости специалиста – это его постоянное профессиональное совершенствование, самосовершенствование, самореализация. Профессиональное совершенствование, самосовершенствование и самореализация максимально эффективны в случае, когда универсальная компетентность достигает творческого уровня, становится неотъемлемым качеством специалиста, его способностью решать сложные профессиональные задачи в постоянно меняющихся условиях, сохранять свое здоровье. В настоящее время экономике страны нужны специалисты с высоким уровнем профессионального развития, предполагающие гибкость, мобильность и высокую степень адаптации в современных условиях трудовой деятельности. Новые условия диктуют повышение качества профессионального образования, обновление педагогического содержания дисциплин в вузе, направленных на успешную реализацию обучающихся в сфере труда, поэтому представленное исследование актуально. Требования к профессиональной подготовке специалиста, который с минимальными для предприятия издержками смог бы включиться в производственный процесс, значительно возросли. Для успешной профессиональной реализации он должен иметь высокоэффективную профессиональную подготовку, обладать глубокими фундаментальными знаниями, уметь использовать их для решения производственно-практических задач, быть готовым к повышению своей квалификации в течение всей профессиональной деятельности. Обеспечение качества образования и подготовки специалистов – это главный аспект деятельности высшего учебного заведения [3]. Категория качества – фундаментальный, системный определитель развития социальной и экономической инфраструктуры образования, предполагающий направленность образовательной услуги на конкретного потребителя, учет его интересов и потребностей. Потребителями – заказчиками высшего образования выступают: личность, получающая образование; предприятия, для которых готовят квалифицированные кадры; государство, одновременно выполняющее функцию гаранта образовательного процесса, основу которого в современных условиях составляет Федеральный государственный образовательный стандарт третьего поколения (ФГОС ВО 3++).

Одной из основных задач физической культуры в процессе профессиональной подготовки обучающихся выделена задача формирования двигательных компетенций, а также интегративных профессионально важных и личностных качеств, обеспечивающих готовность обучающихся к успешной реализации в профессиональной деятельности. Педагогическое содержание профессионально-прикладной физической культуры в условиях современного образовательного процесса разработано недостаточно. В настоящее время, нами выявлено еще одно из противоречий между развитием экономики и содержанием современной педагогической науки, в том числе в области физической культуры. Учитывая реалии развития экономики России, когда происходит смена сырьевой модели развития на альтернативную, стратегия которой – инновационное развитие, опирающееся на реализацию человеческого потенциала, на наиболее эффективное применение знаний и умений обучающихся для постоянного улучшения технологий, экономических результатов, жизни общества, их способности саморазвиваться, самосовершенствоваться на протяжении всей трудовой деятельности, существует настоятельная необходимость, диктующая повышенные требования к педагогическому содержанию профессионально-прикладной физической подготовки, его обогащению, разработке педагогических моделей, позволяющих формировать и совершенствовать профессионально-прикладную физическую культуру в технических вузах [2].

Профессиональная подготовка решала задачи готовности обучающихся к трудовой деятельности и представляла собой один из решающих факторов образовательного процесса, обеспечивала конкурентоспособность на рынке труда, была фундаментом для их успешного всестороннего развития. В профессионально-прикладной физической подготовке был наиболее конкретно воплощен принцип органической связи физического воспитания в вузе с практикой трудовой деятельности. Для полноценного гармоничного развития обучающихся в техническом вузе профессиональная подготовка важна как педагогический процесс усвоения ими фундаментальных знаний, умений и навыков, обеспечивающих их готовность к успешному выполнению определенных производственных функций. Способность будущих инженеров адаптироваться к постоянно меняющимся требованиям научно-технического прогресса требует не только развитых профессиональных, личностных, но и физических качеств, которые послужат продуктивной реализации трудовой деятельности, обеспечат высокий уровень готовности к ней [1]. Анализ отечественной и зарубежной литературы показал, что акмеологический аспект физического воспитания в

вузе исследован недостаточно. В современных условиях акмеологический аспект физического воспитания выявляет способность высококвалифицированного профессионала действовать в условиях высокой неопределенности, трудностей, риска, маневрировать, сохраняя лицо, позицию, уверенность, свое здоровье. подчеркивает роль личности как значимого субъекта современного общества, разрешает сложные проблемы, возникшие перед личностью и профессией, для которых нет готовых решений. Ученые Б.Г. Ананьев, О.С. Анисимов, А.А. Бодалев, А.А. Деркач, В.Г. Зазыкин, Е.А. Климов, Л.Г. Лаптев, В.А. Пономаренко, Н.А. Рыбников, В.Д. Шадриков и др. – основоположники акмеологического аспекта педагогики. По мнению О.Ю. Мосаловой акмеологический аспект позволяет создать в образовательном процессе оптимальные условия, обеспечивающие самовыражение, самоутверждение обучающихся, проявить его способности [4]. Он подразумевает развитие физической культуры в самом широком смысле, как совершенствование тела, нравственности и волевых качеств человека, включающий совокупность принципов, приемов и методов, обеспечивающих активное саморазвитие и самореализацию обучающегося. Акмеологический аспект показывает, что самоутверждение личности в физическом воспитании проявляется в стремлении к физическому совершенству, в высоких достижениях в спорте, наиболее полно демонстрирующих возможности обучающихся, их способности к достижению целей. Акмеологический аспект предполагает создание педагогических условий для возможности выражения себя как личности, формирование и корректировки мотивов и ценностных ориентаций, определения себя в профессиональной сфере [3].

Цель исследования: выявить соотношения здоровья и личности в контексте проблемы профессиональная деятельность – личность – состояние, для разработки педагогической модели формирования профессионально-прикладной физической культуры, разработать педагогическую модель формирования профессионально-прикладной физической культуры обучающихся в техническом вузе, имея ввиду акмеологический аспект педагогического процесса как связующее звено между необходимыми универсальными компетенциями и личностными качествами обучающихся, один из основных в педагогическом процессе формирования профессионально-прикладной физической культуры,

Акмеологический аспект в физического воспитания в современных условиях подчеркивает роль личности как значимого субъекта современного общества, разрешает сложные проблемы, возникшие перед личностью

и профессией, для которых нет готовых решений, выявляет способность высококвалифицированного профессионала действовать в условиях высокой неопределенности, трудностей, риска, маневрировать, сохраняя лицо, позицию, уверенность, свое здоровье.

В настоящее время большинство ученых указывают на то, что профессионально-прикладная физическая культура – это специализированное направление процесса физического воспитания в вузе, включает биологические, социальные и дидактические составляющие с параллельным использованием прикладных средств и методов физической культуры, вооружающих профессиональное образование необходимыми специальными знаниями, мотивациями, физической, двигательной подготовленностью обучающихся, обеспечивающих высокую результативность при выполнении служебных обязанностей, а значит, готовность к трудовой деятельности [4].

Установлено, что профессионально-прикладная физическая культура направлена на формирование не только специализированных физических, но и психологических качеств (волевых, организаторских и коммуникативных способностей – умений строить взаимоотношения с коллегами, способствовать благоприятному психологическому климату в коллективе), психологических умений (эмоциональной устойчивости, выдержанности, самообладанию, умению снимать эмоциональное напряжение, сохранять высокую работоспособность в стрессовых ситуациях), развитых психических процессов (памяти, внимания, мышления, воображения). Следовательно, цель педагогического процесса формирования профессионально-прикладной физической культуры обучающихся в техническом вузе – это развитие специализированных двигательных действий и навыков, необходимых в конкретной профессии, воспитание психологических качеств, умений, психических процессов, выработка профессиональных этических норм, совершенствование морфофункциональных характеристик организма, повышение уровня физического развития и подготовленности с целью освоения универсальных компетенций, повышения работоспособности, уровня здоровья и творческого долголетия [1; 2]. Это переход ценностей содержания образования в ценностные отношения личности обучающихся.

Логика нашего исследования определяет, что формирование профессионально-прикладной физической культуры обучающихся в техническом вузе в современном высшем профессиональном образовании направлена не только на личностную реализацию обучающихся в будущей трудовой

деятельности, но и сохранение здоровья как основного, базового условия в осуществлении профессиональной деятельности трудящихся [1; 3]. Акмеологический аспект – методологическая основа нашего исследования. Проблему здоровья в современном социуме отражают психолого-акмеологические исследования. Соотношение здоровья и личности опосредованно исследовали ученые в контексте проблемы профессиональная деятельность – личность – состояние, в том числе физическое. Акмеологический аспект позволяет детально рассмотреть психологию здоровья – профессиональную адаптацию, психофизиологическую адаптацию, профессиональное здоровье, адаптацию к экстремальным условиям. Исследования проводили рассматривая сущность здоровья и психологической готовности к профессиональной деятельности, профилактику негативных воздействий и их последствий для здоровья человека. Актуальность поиска способов сохранения здоровья для человечества выдвигает эту проблематику на центральное место в педагогической науке, которая разрабатывает способы приобщения обучающихся к ценности «здоровье» как форме культуры. Ориентация обучающейся молодежи на культуру здоровья осуществляется в образовательном процессе вуза, поскольку оно располагает возможностями устранять негативные тенденции с позиции человека, общества. Особенность образовательного процесса по физическому воспитанию в технических вузах – многопрофильность обучения при постоянно изменяющихся условиях и требованиях к профессиональной подготовке будущих специалистов. Социальный заказ государства определяет содержание образовательного процесса вуза, набор дисциплин учебного плана, учебных программ, профессиональную подготовку, обеспечивающую готовность обучающихся к трудовой деятельности.

Акмеологический аспект подразумевает развитие физической культуры в самом широком смысле, как совершенствование тела, нравственности и волевых качеств человека, включающий совокупность принципов, приемов и методов, обеспечивающих активное саморазвитие и самореализацию обучающегося. Акмеологический аспект самоутверждения личности в физическом воспитании проявляет стремление к физическому совершенству, в высокие достижения в спорте, наиболее полно демонстрирующих возможности обучающихся, их способности к достижению целей. Акмеологический аспект, выявляет приемы и технологии, направленные на развитие в образовательном процессе познавательных путей, для того чтобы обучение, творческое переосмысление действительности становилось для обучающегося неотъемлемой частью получения знаний. Акмеологиче-

ский аспект показывает достижение обучающимся максимально комфортного творческого уровня в формировании профессионально-прикладной физической культуры, обеспечивающего эффективность и устойчивость управления своим здоровьем и личностным развитием на протяжении всей жизни для достижения успеха в профессиональной деятельности как цель. Акмеологический аспект показывает, что профессионально-прикладная физическая культура обучающихся формирует них: ответственную и мотивированную склонность к самообразованию и личностному развитию; творческому мышлению; потребность в постоянном самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни, выявлении и саморазвитии личностных качеств, необходимых для удачной самореализации в профессиональной и других сферах жизнедеятельности; умений рефлексировать (рефлексия – обращение человеком своего сознания на свое (или чужое) мышление и поведение, на приобретенные знания, понимание и анализу своих мыслей, чувств и мотивов). В нашем понимании акмеологический аспект формирует профессионально-прикладную физическую культуру обучающихся в широком смысле – совершенствование тела и духа, включает в себя совокупность принципов, приемов и методов, обеспечивающих активное здоровье, саморазвитие и самореализацию студента. Под совершенствованием тела подразумеваем физическое развитие обучающихся, физическую подготовленность, освоение и совершенствование двигательных действий и навыков. Совершенствование духа – это развитие и совершенствование психологических качества и умения и психических процессов посредством системы, методов, средств и приёмов физического воспитания, в совокупности обеспечивающих самореализацию, саморазвитие и самосовершенствование обучающихся.

Применяемая нами для разработки педагогической модели блок-схема, обеспечила готовность обучающихся к достижению искомой цели – успешной подготовки к трудовой деятельности. Акмеологический аспект педагогической модели формирования профессионально-прикладной физической культуры обучающихся в техническом вузе предусматривает структурированные знания о роде профессиональной деятельности, применение этих знаний, достижения личного познавательного опыта, ценностное отношение к самостоятельному обучению. Разработанная нами педагогическая модель состоит из следующих блоков: мотивационно-поведенческого, целе-направляющего, теоретико-методологического и критериально-результативного, которые обеспечивают ее эффективность.

Акмеологический аспект мотивационно-поведенческого блока педагогической модели позволяет ориентировать поведение и деятельность обучающихся в техническом вузе на формирование и развитие устойчивой мотивации: установки, идеалы, привычки, интересы, цели; склонности к занятиям физической культурой в вузе, профессиональное саморазвитие, потребности в творческой самореализации, в достижении профессионального успеха. Основная цель этого блока – формирование акме-качеств и акме-способностей – проявление знаний теоретических дисциплин; логическое и последовательное представление усвоенных знаний; достоверная обработка новой информации; понимание результатов экспериментальных способов проверки научных теорий, освоение предметной области на необходимом квалификационном уровне) как индивидуально-психологических свойств личности обучающихся, которые обеспечивают поддержку постоянного роста психического и профессионального развития, включают навыки выбора и реализации приемов и технологий перехода с одного уровня профессионализма на более высокий уровень, способность преодолевать препятствия на пути достижения собственных целей. В результате реализованы: сравнение и социально-психологическая идентификация, социальная поддержка и положительная оценка деятельности, создание проблемных ситуаций и ситуаций выбора, соревновательный и игровой методы, прием творческого моделирования идеальных объектов.

Целенаправленный блок обеспечивает целенаправленную организацию выявленных педагогических условий: применение адекватных методов и приемов физического воспитания в целях формирования профессионально-прикладной физической культуры личности обучающегося в вузе, соблюдение последовательности изменения преимущественной направленности педагогических воздействий в целях формирования ключевых компетенций, обучающихся: когнитивной, двигательной и др. Основа реализации педагогической модели – это теоретико-акмеологический блок, состоящий из когнитивно-акмеологического и акме-деятельностного компонентов. Когнитивно-акмеологический компонент – это результат познания процесса самореализации, отражение этого процесса в сознании обучающегося. Деятельностно-акмеологический компонент – это умение учиться, которое охватывает структурированные знания о роде деятельности, опыт их применения, достижения личного познавательного опыта, ценностное отношение к самостоятельному обучению в процессе формирования профессионально-прикладной физической культуры личности обучающегося. Критериально-результативный блок акцентирует соотно-

шение реальных характеристик развития обучающихся с оптимальной моделью саморазвития. Обучающийся изменяет себя качественно, снимает психологические барьеры, определяет личную траекторию саморазвития, ценностей, целей и установок. Содержательно-процессуальный блок подразумевает раскрытие содержания, форм и методов, используемых в профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся в вузе, состоит из трех взаимодействующих направлений: естественно-научного, социогуманитарного, технологического.

Акмеологический аспект педагогической модели позволил нам выявить ряд критериев, определяющих результаты и эффективность процесса формирования профессионально-прикладной физической культуры обучающихся в техническом вузе. К ним относят: мотивационный критерий – выявление уровня мотивации к саморазвитию, к достижению успеха, отношение к своему «Я», имеющейся жизненной позиции; когнитивный критерий – выявление уровня знаний, умений, понимания и осознания основных положений акмеологии; деятельностный критерий – умение оценивать свой потенциал, уровень полученных результатов, их значимость, сложность задач в процессе самостоятельной и научно-исследовательской работы обучающихся; личностный критерий – выявление индивидуально психологических способностей личности, которые обеспечивают достижение вершин профессиональной компетентности: организаторские и коммуникативные способности, управление эмоциями, творческий потенциал, креативность, воображение, социальная зрелость.

Разработана система рейтингового контроля за уровнем развития основных физических качеств, физкультурной активности и спортивных достижений обучающихся. В дальнейшем это стимулировало обучающихся к самореализации, саморазвитию, самосовершенствованию, самообразованию.

Исследован акмеологический аспект педагогического процесса, направленного на формирование профессионально-прикладной физической культуры обучающихся в техническом вузе, разработана, реализована педагогическая модель, состоящая из следующих блоков: мотивационно-поведенческого, целе-направляющего, теоретико-акмеологического, содержательно-процессуального, критериально-результативного, позволяющих выявить критерии, определяющие результаты и эффективность исследуемого процесса: мотивационный, когнитивный, деятельностный и личностный. Система рейтингового контроля непрерывна, состоит в проверке учебной и внеучебной деятельности в течение периода изучения дисципли-

плин, формирующих профессионально-прикладную физическую культуру, применяли четкие правила, согласованные с обучающимися, с присвоением персонального рейтинга, использованием методов математической статистики, Состояние успеваемости отображено в текущих и итоговых листах. Установлено, что педагогическая модель, способствует формированию готовности обучающихся к трудовой деятельности. Дальнейшие исследования связаны с поиском методологических подходов в процессе формирования профессионально-прикладной физической культуры обучающихся в вузе.

Литература

1. Мартиросова Т.А. Факторы психического здоровья у студентов вуза / Т.А. Мартиросова // Восток – Россия – Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни: Материалы VII международного симпозиума. – Орел: ОрелГТУ. – 2010. – С. 256-259. **2. Мартиросова Т.А.** Физическое самовоспитание и самосовершенствование студента – условие здорового образа жизни / Т.А. Мартиросова // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: Материалы VIII Международной научно – практической конференции, посвященной 60-летию факультета физической культуры. Часть 1. – Гомель: УО «ГГ им. Ф.Скорины». – 2009. – С. 109-111. **3. Трифоненкова Т.А., Поборончук Т.Н.** Педагогические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки специалистов лесного комплекса. IX Всероссийская заочная научно-практическая конференция с международным участием «Современный учебно-воспитательный процесс: теория и практика». Красноярск: СибГУ, 2017. **4. Поборончук Т.Н., Трифоненкова Т.А.** Т.А. Оценка физического состояния современной молодежи./ Поборончук Т.Н., Трифоненкова Т.А. II Международная научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза». Тула: ТГУ, 2018.

T. Martirosova, T. Poboronchuk

ACMEOLOGICAL ASPECT OF THE PROCESS OF FORMATION OF VOCATIONAL AND APPLIED PHYSICAL CULTURE IN TECHNICAL UNIVERSITY

The acmeological aspect of formation of vocational and applied physical culture of students in technical university is considered, on the basis of it a pedagogical model has been developed, which provides development

of physical culture of the student, development of moral and will qualities, improvement of bodies, based on a set of principles, techniques and methods aimed at their active self-development and self-realization.

Key words: *acmeology, vocational-applied physical culture, educational process, learner.*

УДК 796.012.62 796.075.8



Мартиросова Татьяна Александровна,
профессор кафедры физической культуры и
валеологии, доктор педагогических наук,
ФГОУ ВПО «Сибирский государственный
университет науки и технологий имени академика
М.Ф. Решетнева», ФГОУ ВПО «Красноярский
государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
г. Красноярск, Россия
tat.martirosova@yandex.ru



Поборончук Татьяна Николаевна,
доцент кафедры физической культуры и валеологии,
кандидат технических наук,
ФГОУ ВО «Сибирский государственный
университет науки и технологий имени академика
М.Ф. Решетнева»
г. Красноярск, Россия
poboronchuk_tn@mail.sibsau.ru



Радченко Дмитрий Геннадьевич,
доцент кафедры физической культуры и валеологии,
кандидат педагогических наук,
ФГОУ ВО «Сибирский государственный
университет науки и технологий имени академика
М.Ф. Решетнева»
г. Красноярск, Россия
dimytch111168@mail.ru

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА НА ПРИМЕРЕ ГИРЕВОГО СПОРТА

В настоящее время для того, чтобы добиться успехов в большом спорте применяют методы саморегуляции, с помощью которых спортсмен самостоятельно может воздействовать на свой психоэмоциональный фон. Дан анализ психолого-педагогической литературы, проведено тестирование для определения уровня тревожности у спортсменов, применяли психическую регуляцию предстартового состояния спортсменов-гиревиков различными методами. Исследовано и дана оценка предстартового состояния спортсменов. В результате эксперимента стало возможным повысить уровень общей подготовленности спортсменов-гиревиков к соревнованиям, повысить свои личные спортивные результаты.

Ключевые слова: *гиревой спорт, саморегуляция, предстартовое состояние, психолого-педагогические методы.*

Исследование посвящено актуальной теме поддержания психофизического состояния спортсменов в соревновательном периоде, изучению особенностей проявления психофизического напряжения в предстартовом состоянии у спортсменов-гиревиков в процессе учебной деятельности в техническом вузе. Личность спортсмена – студента вуза – это сложный сплав врожденных качеств и способностей, результат воздействия сочетания социальных и биологических факторов, конкретных форм его деятельности в быту и в спорте. Многолетняя подготовка спортсменов-гиревиков направлена на достижение высоких спортивных результатов и к воспитанию высоких моральных и волевых качеств. Увлеченность спортом, где необходимо проявлять максимальные физические и волевые усилия, помогает выработать необходимые черты характера, удовлетворить стремление студента-спортсмена проверить свои силы и возможности [3, 9].

Воспитательная работа с обучающимся спортсменом-гиревиком – это спортивно-педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого атлета высокого класса [6]. В этом процессе можно выделить следующие блоки: образование в области спортивной тренировки (процесс формирования у молодых атлетов двигательных умений и навыков, передачи специаль-

ных знаний в области гиревого спорта), развитие физических качеств (целенаправленное развитие физических качеств спортсмена, посредством использования разнообразных дозированных нагрузок). Спортивные тренировки и участие в соревнованиях уже сами по себе воспитывают нужные черты спортивного характера [2]. Тем не менее, для воспитания нравственных качеств, поведения, работу со спортсменами-гиревиками надо проводить систематически и целенаправленно на всех этапах многолетней спортивной подготовки – от новичка до спортсмена высокого класса. Педагогический процесс воспитания личности спортсменов-гиревиков основан на правильном индивидуальном подходе и предполагает знание индивидуальных психологических особенностей спортсмена. Воспитание моральных качеств личности приобретает особую важность в настоящее время в связи с резким омоложением основного контингента спортсменов. Большую роль в моральном воспитании играет правильное соотношение индивидуального подхода с методами коллективного воспитания личности [10]. Спортивный коллектив – мощное оружие в проведении всей воспитательной работы. Необходимо знать психологические основы индивидуального и коллективного управления в процессе воспитания личности. Большую роль в воспитании личности играет волевая подготовка. Воспитание волевых качеств личности: целеустремленности, выдержки и самообладания, смелости и решительности, настойчивости и упорства, инициативность и самостоятельность – важнейшая составная часть психологической подготовки спортсменов-гиревиков. В основе волевой подготовки лежит постоянное преодоление субъективных и объективных трудностей [2]. Психоэмоциональное напряжение относят к классу эмоциональных явлений. Основной момент, определяющий природу и функцию эмоций, состоит в том, что в эмоциональных процессах возникает связь, взаимоотношение между ходом событий, совершающимися в соответствии или вразрез с потребностями индивида, ходом его деятельности, направленной на удовлетворение этих потребностей, с одной стороны, и течением внутренних органических процессов, захватывающих основные функции, от которых зависит жизнедеятельность организма в целом, – с другой. В результате индивид настраивается для соответствующего действия или противодействия [1]. Как и все эмоциональные явления (аффекты, эмоции, чувства), психоэмоциональное напряжение – форма представления в сознании человека личностного смысла происходящих в его жизни событий и отражает степень удовлетворенности его потребностей [4]. Под термином «психоэмоциональное напряжение»

понимают разнообразные неблагоприятные эмоциональные состояния, связанные с неудовлетворенностью основных жизненных потребностей: фрустрация, дискомфорт, стресс, тревога, депрессия, состояние неудовлетворенности и т.п. [10]. На развитие психоэмоционального напряжения могут влиять условия жизни людей, социально-демографические показатели, личностные особенности, отношения в семье, на работе, бытовые проблемы, способы проведения досуга, привычки, влияющие на здоровье (самосохранительное поведение) и т.п. Учебная деятельность студентов сопряжена с эмоциональным напряжением – это нормальная приспособительная реакция индивидов, позволяющая им мобилизовать физиологические функции на достижение результата, преодоление сложных ситуаций, творческую и исследовательскую деятельность [5, 8]. Учеными установлено, что только 41,7% обучающихся юношей третьих курсов устойчивы к воздействию психосоциального стресса [4]. Поэтому проблема изучения механизмов проявления психоэмоционального напряжения студентов-спортсменов в процессе учебной деятельности, по нашему мнению, актуальна и значима. Процесс обучения двигательным действиям спортсменов-гиревиков связан с преодолением существенных психологических трудностей. Основное условие в обучении с целью преодоления этих трудностей – систематическое совершенствование волевых качеств спортсменов. Особую группу трудностей представляют такие упражнения, которые требуют от спортсмена высокого уровня технической подготовленности. При обучении таким упражнениям спортсмен встречается с чрезмерной психической напряженностью, которая выражается в виде страха, боязни. Психическая напряженность – необходимый фактор готовности к выполнению сложного действия, но она имеет предел, за которым наступает снижение психической и двигательной активности спортсмена. В целях профилактики напряженных психических состояний целесообразно широкое применение комплекса психолого-педагогических методов. Систематическое применение психолого-педагогических методов может воспитать самообладание и научить самоконтролю, но проблема формирования методов и способов для преодоления стрессовых ситуаций в спортивной деятельности недостаточно изучена. Обстановка на соревнованиях всегда разная, новая. Физическая и психологическая нагрузка для спортсмена достаточно большая. Психическое напряжение ведет к грубым ошибкам в технике выполнения упражнений и не дает возможности раскрыть свой спортивный и биологический потенциал в полной мере.

Цель исследования – проверить эффективность воздействия психолого-педагогических методов на примере юношей 1 и 2 курсов технического вуза, занимающихся гиревым спортом. Проблема подготовки эмоционального фона и саморегуляции психических состояний спортсменов-гиревиков актуальна, но недостаточно исследована. Проявления саморегуляции разнообразны, так как зависят от особенностей личности и окружающей среды [5].

Функциональные состояния – одна из категорий, обеспечивающих эффективную спортивную деятельность. От состояния человека зависит его возможность эффективно заниматься спортом. Отклонение от оптимального функционирования системы ведет, как правило, к снижению эффективности деятельности [7]. Многочисленные исследования в области инженерной психологии, медицины и физиологии рассматривают понятие функционального состояния человека. Многие авторы отмечают комплексный характер этого явления. В.И. Медведев рассматривает функциональное состояние как совокупность функций и качеств, которые обеспечивают выполнение необходимых рабочих операций. В.П. Загрядский определяет функциональное состояние как совокупность характеристик психофизиологических функций и психофизиологических качеств, обеспечивающих эффективность выполнения действий. В.Л. Марищук рассматривает функциональное состояние как симптомокомплекс физиологических и психофизиологических характеристик, от которых зависит активность систем организма, в том числе его работоспособность. По мнению В.П. Зинченко и А.Б. Леоновой, оценивают уровень функционального состояния по анализу групп физиологических и психологических показателей, причем функциональное состояние определяют как интегральную величину актуальных свойств человека, обеспечивающих эффективность деятельности. Е.П. Ильин понимает психофизиологическое состояние как целостные реакции личности на внешние и внутренние стимулы, направленные на достижение полезного результата. Все определения согласно И.Ю. Мышкину, имеют одну логическую основу, которая, состоит в следующем – функциональное состояние есть «совокупность (симптомокомплекс) различных процессов, характеристик, свойств и качеств, обуславливающих уровень активности систем, эффективность деятельности и поведения» [7]. По мнению многих ученых, функциональные состояния формируются под влиянием показателей тех систем, которые оказывают непосредственное влияние на эффективность деятельности, включают изучение психологических и физиологических

показателей. Важно поведение человека в конкретной ситуации, каково его отношение к ней, какие мотивационные факторы регулируют его деятельность. На практике применяют следующие методы саморегуляции функциональных состояний: нервно-мышечная (прогрессивная релаксация (автор Джекобсона и т. методик. Эверли и Р. Розенфельда). Суть метода состоит в уменьшении степени напряжения и последующем расслаблении релаксации основных мышечных групп тела, вследствие чего уменьшается эмоциональное напряжение, т.е., мышечная релаксация вызывает релаксацию психологическую. Метод НМР представляет собой систему упражнений по произвольному расслаблению различных групп поперечно-полосатых мышц. Аутогенная тренировка (И.Г. Шульц) предполагает использование приемов самовнушения. Реализация самовнушений происходит путем повторения формулировок в виде самоприказов, так называемых формул самовнушения и оперирования и в соответствии с заданной целью. Основу идиомоторной тренировки А.Б. Леонова составляет исходный эффект реального и воображаемого движения, но только в том случае, если воображаемый двигательный акт был ранее освоен в реальности. Сенсорная репродукция – метод образных представлений А.С. Кузнецова и

М.И. Марьина основан на оперировании образными представлениями целостных ситуаций, которые ассоциируются у занимающихся с отдыхом, расслаблением и возможностью последующей активизации своего состояния. Функциональные состояния и эффективность деятельности находятся во взаимосвязи, психофизиологическое состояние человека – интегральная характеристика психического стресса, личности, мотивов в ходе ответственного отношения к профессиональной деятельности [1]. В настоящее время при исследовании форм состояний применяют классификацию: состояния благоприятные и неблагоприятные. Один из видов функциональных состояний – стресс. Его характеризуют достаточно высоким уровнем нервно-психического напряжения. Стресс может приводить к значительным изменениям в мышечно-двигательном аппарате, общей скованности, возрастанию тремора, ухудшению координации движений. В.П. Загрядский и А.В. Захаров полагают, что стресс представляет собой неадекватное нервно-психическое напряжение, которое характеризуется дискоординацией физиологических и психических функций человека и проявляется в снижении эффективности деятельности, в том числе спортивной. Согласованная интегративная работа всех систем организма – признак устойчивости состояний, это единство ве-

гетативной, психической и двигательной функций, при рассогласовании которых наступает снижение продуктивности деятельности, что очень важно в спортивной деятельности в предстартовом периоде. Исследование проблемы повышения эффективности профессиональной деятельности предполагает наряду с изучением функциональных состояний (ФС) такие вопросы, как влияние мотивации на профессиональную деятельность, психическая саморегуляция, что и предполагается в наших дальнейших исследованиях применительно к профессиональной деятельности в органах внутренних.

Существуют методы субъективной оценки функциональных состояний человека. Полноценная диагностика конкретных видов ФС предполагает анализ механизмов регуляции на разных уровнях жизнедеятельности: физиологическом, психологическом и поведенческом. Причем психологический уровень включает два различных типа регуляторных процессов – когнитивных и рефлекторно-оценочных. В связи с этим в практике оценки ФС используются разные классы диагностических методов: регистрация физиологических параметров функционирования различных систем организма, поведенческие пробы и наблюдение за исполнением трудовых заданий, объективирующие психометрические тесты. Особый класс диагностических процедур составляют методы субъективной оценки состояния. Оценка субъективных проявлений состояния является необходимым элементом комплексной диагностики ФС. Она существенным образом обогащает возможности интерпретации объективных параметров физиологического и психологического функционирования, поскольку в ней содержится информация о том, что переживает индивид в мысленно воспроизводимой ситуации, которые ведут к возникновению ощущений релаксации и активизации, соответственно на начальном и завершающем этапах сеанса сенсорной репродукции.

Для решения поставленной проблемы в секции гиревого спорта СибГУ в 2018-2019 учебном году были созданы экспериментальная и контрольная группы спортсменов. В экспериментальной группе помимо основных тренировок применяли аутогенную тренировку (метод Шульца), идеомоторную тренировку, релаксацию, наблюдения. Все вышеперечисленные методы входят в систему эмоционально-волевой подготовки (ЭВП), позволяющей спортсмену контролировать свои действия и справляться с волнением.

Процесс исследования состоял из трех этапов. На первом этапе проходило изучение и анализ психолого-педагогической литературы в обла-

сти гиревого спорта, наблюдение за спортсменами-гиревиками во время тренировок и на соревнованиях. На втором этапе было проведено тестирование для определения уровня тревожности у спортсменов. В целях установления у испытуемых степеней тревожности её уровень определяли до и после ответственного старта по шкале Тэйлора. На третьем этапе были использованы методы психической регуляции у юношей-гиревиков экспериментальной группы на контрольных тренировках и на соревновательных выступлениях.

Полученные результаты были обработаны с помощью методов математической статистики и сделан вывод об эффективности психолого-педагогических методов. Предстартовое состояние оценивали по следующим критериям: ситуативная тревожность, психическая и физическая работоспособность, психоэмоциональное состояние, психическая и физическая напряженность, психологическая готовность к соревнованиям. Снижение величины ситуативной тревожности составило 8% (до эксперимента ситуативная тревожность составила 42%, после – 34%), увеличение психической и физической работоспособности составило 11,5% (до эксперимента психическая и физическая работоспособность составила 53%, после – 64,5%), психическая и физическая напряженность снизилась на 19% (до эксперимента – 59%, после – 40%), психологическая готовность к соревнованиям увеличилась на 11% (до эксперимента – 71%, после – 82%). У спортсменов контрольной группы, тренировавшейся по общепринятой методике, эти же показатели остались на прежнем уровне или были улучшены незначительно.

Использование методов саморегуляции позволило повысить уровень общей подготовленности спортсменов к соревновательным выступлениям и существенно повысить свои личные спортивные результаты. Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что они имеют большое прикладное значение. Могут быть использованы при планировании мероприятий психопрофилактики эмоциональных напряжений в рамках учебных и внеучебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Литература

1. Володина А.А., Толмачёва А.А, Габидулин О.В., Назарова Н.В. Психологическая саморегуляция в спорте (на примере баскетбола) // Молодой ученый. – 2017. – №10. – С. 378-382. **2. Грачев О.К.** Физическая культура: учебное пособие / О.К. Грачев, под ред. Е.В. Харламова. – М.:

ИКЦ «МарТ»; Ростов н / Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 464 с.

3. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: Советский спорт; М.; 2006 -ISBN 5-9718-0078-7- 200 с.

4. Копина О.С. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников / О.С. Копина, Е.А. Сулова, Е.В. Заикин // Вопросы психологии. – 1995. – № 3. – С. 119-132.

5. Мартиросова Т.А. Факторы психического здоровья у студентов вуза / Т.А. Мартиросова // Восток – Россия – Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни: Материалы VII международного симпозиума. – Орел: ОрелГТУ. – 2010. – С. 256–259.

6. Мартиросова Т.А. Физическое самовоспитание и самосовершенствование студента – условие здорового образа жизни / Т.А. Мартиросова // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: Материалы VIII Международной научно – практической конференции, посвященной 60-летию факультета физической культуры. Часть 1. – Гомель: УО «ГГ им. Ф.Скорины». – 2009. – С. 109-111.

7. Мышкин И.Ю. Функциональные состояния как регулятор профессиональной деятельности // Психология труда: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. проф. А.В. Карпова. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. С. 196.

8 . Поборончук Т.Н., Трифоновкова Т.А. Оценка физического состояния современной молодёжи./ Поборончук Т.Н., Трифоновкова Т.А. II Международная научно-практическая конференция «Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза». Тула: ТГУ, 2018.

9. Трифоновкова Т.А., Поборончук Т.Н. Педагогические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки специалистов лесного комплекса. IX Всероссийская заочная научно-практическая конференция с международным участием «Современный учебно-воспитательный процесс: теория и практика». Красноярск: СибГУ, 2017.

10. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер. – 2008. – С. 551–586.

T. Martirosova, T. Poboronchuk, D. Radchenko

SELF-REGULATION OF PRE-START STATE OF TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS BY EXAMPLE KETTLEBELL SPORT

At present in order to achieve success in big sports methods of self-regulation are applied by means of which the athlete independently can influence the psychoemotional background. Analysis of psycho-pedagogical

literature was given, testing was carried out to determine the level of anxiety in athletes, mental regulation of pre-launch state of athletes-hyrevics was applied by various methods. The pre-launch state of athletes was investigated and evaluated. As a result of experiment it became possible to increase level of general preparation of athletes-hyrevics for competitions, to increase the personal sports results.

Key words: *hyreva sports, self-regulation, pre-launch state, psychopedagogical methods.*

УДК 373.5.016: 796.853.26



Мартыненко Елена Николаевна,
преподаватель кафедры физического воспитания,
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
г. Луганск, ЛНР
lenamartynenko65@mail.ru

ФИТНЕС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК

В статье рассматривается проблема организации учебно-тренировочного процесса по физической культуре. Выявлено, что на сегодняшний день наиболее высокий рейтинг среди студенческой молодежи Луганского национального университета имени Тараса Шевченко университета имеют занятия с фитнес-направленностью. Разработана и экспериментально обоснована программа, основанная на комплексном использовании средств силового фитнеса в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» для повышения уровня физической подготовленности. Установлено, что реализация данной программы способствует эффективному развитию физических качеств.

Ключевые слова: *учебный процесс, фитнес, физические качества, студентки, физическая подготовленность, физическая культура.*

Сложившаяся ситуация в современном обществе, характер нынешнего труда и темп жизни предъявляют повышенные требования к физическому состоянию человека. Наиболее остро данный вопрос возникает

в студенческом возрасте, когда организм молодого человека испытывает существенные интеллектуальные нагрузки, которые наблюдаются на фоне значительного ограничения двигательной активности. Студенты относятся к той социальной группе, которая находится в стадии становления физиологической зрелости и предрасположены к высокому риску нарушений в состоянии здоровья [2].

По мнению многих авторов, физическое воспитание студенток в вузе еще далеко от идеала. Основное противоречие заключается в наличии высоких требований к формированию студента в соответствии с общекультурными и профессиональными компетенциями и используемыми средствами и методиками физического воспитания в вузе. Повышение эффективности занятий физической культурой в вузе является проблемой, которую обсуждают уже на протяжении многих лет, но она продолжает быть актуальной и по сегодняшний день.

Сегодня наблюдается повсеместное снижение двигательной активности среди студенческой молодежи, которое негативно сказывается на их физическом состоянии. Продолжает увеличиваться число студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Современный учебный процесс характеризуется большим объемом информации, специфика и условия обучения в вузе предъявляют к молодежи требования зачастую не соответствующие их физическим возможностям. Наличие данных факторов способствует снижению успеваемости, ухудшению здоровья и что самое опасное – к ухудшению репродуктивной функции [1].

Очевидна необходимость поиска новых, популярных направлений физических упражнений учитывающих потребностно-мотивационные ориентации студентов. В настоящий момент наблюдается увеличение населения, имеющего избыточную массу тела и ожирение. Особенно остро данная проблема распространена среди девушек, что связано с физиологическими особенностями женского организма и интенсификацией труда, ведущему к малоподвижному образу жизни. В связи с этим среди студенческой молодежи наблюдается неуклонный интерес к различным видам фитнес программ, который направлены на коррекцию телосложения. Наиболее популярными и модными являются фитнес-программы силовой направленности представляющая симбиоз разносторонних силовых упражнений на тренажерах, с собственным весом тела и с использованием различного оборудования. Результаты анкетирования проводимого среди 135 девушек обучающихся на 1-3 курсе Луганского национального университета имени Тараса Шевченко выявило, что наиболее значимым

для студенток видом физических упражнений являются различные фитнес программы (рис.1).

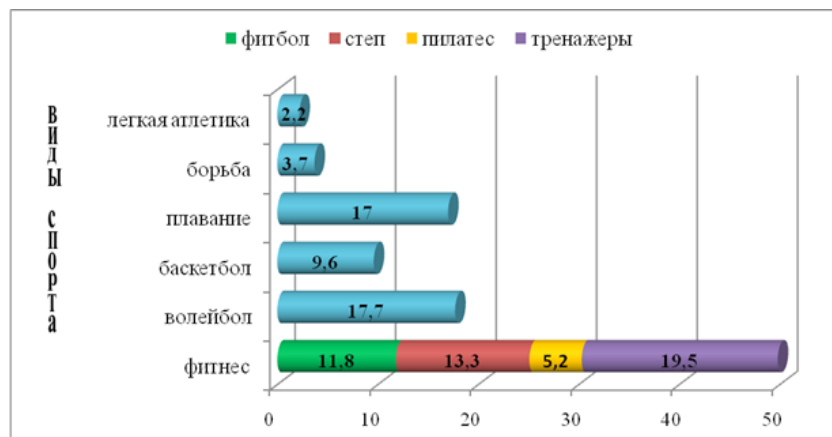


Рис. 1 – Изучение интереса девушек к видам физических упражнений, %

Результат анализа интереса студентов к видам физических упражнений показал, что 49,8 % (67 девушек) на занятиях по физической культуре желали бы заниматься фитнес-программами, из них 11,8% (16 человек) – упражнениями с фитболами, 13,3% (18 человек) – упражнениями с использованиями степ-платформ, 5,2% (7 человек) – пилатесом и 19,5% (26 человек) – упражнениями с использованием тренажеров.

Учитывая предпочтения девушек нами была разработана программа занятий физической культурой основанная на комплексном использовании упражнений силовой направленности. По результатам педагогического исследования нами были определены средства силового фитнеса, объединенные в блоки, которые являлись основой для использования их в учебно-тренировочном процессе. Разработанная нами программа состоит из четырех последовательных блоков. 1 блок – 34 часа, 2 блок – 34 часа, 3 блок – 36 часов, 4 блок – 36 часов. В каждом блоке использовались упражнения со степ-платформой, на тренажерах, с фитболами и собственным весом тела. Была сформирована экспериментальная группа из девушек 1 курса численностью 23 человека. С целью оценки эффективности эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности, организованное в начальной и завершающей стадии экспе-

римента (сентябрь 2019 г. – предварительное тестирование, март 2020 г. – итоговое тестирование).

Объектом исследования являлся процесс физической подготовки девушек 1 курса, занимающихся силовым фитнесом.

Предметом исследования являлась динамика показателей физической подготовленности девушек 1 курса под влиянием занятий по программе силового фитнеса.

Заключительное тестирование физической подготовленности подтвердило положительное влияние на физическую подготовленность девушек (табл.1).

Таблица 1.

Динамика показателей физической подготовленности студенток экспериментальной группы

№	Тесты физической подготовленности	До эксперимента M±m	После эксперимента M±m	Ед.	%	P
1	Прыжок в длину с места, см	169,39±1,16	176,95±1,11	7,56	4,46	<0,05
2	Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в положение «сидя», руки за головой, ноги закреплены, кол-во раз	39,01±0,94	47,61±0,77	8,6	18,06	<0,05
3	Бег 2000 метров, сек	681,82±10,61	673,22±8,61	8,6	1,28	>0,05
4	Прыжки через скакалку толчком двух ног за 1 минуту, кол-во раз	108,65±4,36	130,52±3,21	21,87	16,76	<0,05
5	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	12,08±0,27	16,00±0,44	3,92	24,50	<0,05

Анализ результатов проведенного исследования выявил достоверно значимое ($P < 0,05$) улучшение в четырех, из пяти тестируемых, показателях. Наилучшие изменения зафиксированы в тестах отражающих силовые способности. У девушек к концу эксперимента в контрольном упражнении «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу» показатель улучшился на 24,5%. Также значительно лучше, на 18,06%, увели-

чился показатель в упражнении на мышцы пресса. Следует отметить, что существенное увеличение данных показателей является закономерным, поскольку в представленной программе широко использовались упражнения силового характера.

Уровень развития аэробного компонента выносливости является показателем всестороннего развития и определяется функциональными возможностями сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Уровень сформированности данного качества студентов определялся бегом на 2000 метров. К концу исследования в данном виде тестирования девушки испытуемой группы улучшили свой первоначальный результат на 1,28%. Достоверный эффект прироста ($P>0,05$) в данном показателе не зафиксирован, однако при сравнительном анализе исходных и конечных показателей девушек в беге на 2000 метров с оценочными таблицами рабочей учебной программы мы выявили улучшение по отдельным категориям оценок. Так, до начала эксперимента 21,7% девушек (5 человек) имели в данном тесте показатель выше среднего, после окончания исследования – 30,4% (7 человек), средний уровень развития данного качества изначально был зафиксирован у 30,4% студенток (7 человек), в заключении эксперимента – у 43,4% студенток (10 человек), низкий показатель изначально был отмечен у 8,7% девушек (2 человека), а в конце эксперимента – 4,4% девушек, что составило всего лишь 1 человека (рис.2).

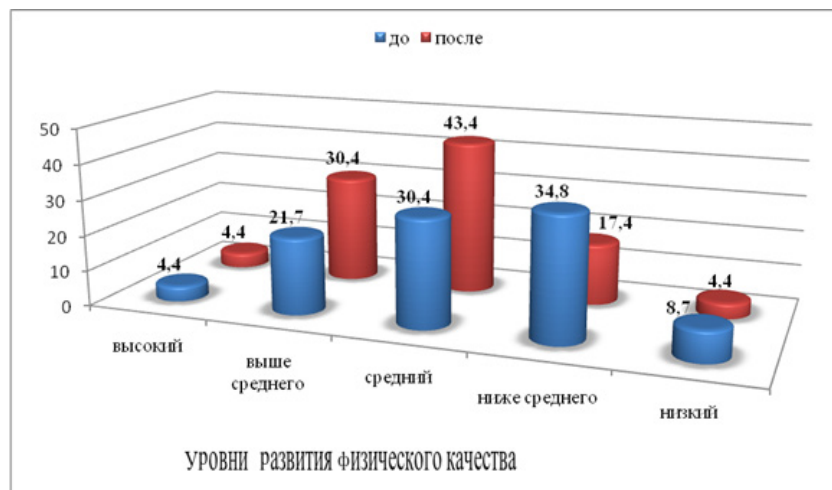


Рис. 2 – Результаты тестирования девушек в беге на 2000 метров, %

Анализ представленных данных показал, что у девушек ($P < 0,05$) улучшились результаты, свидетельствующие о скоростно-силовой подготовленности, которая определялась при помощи прыжка в длину с места и прыжкам через скакалку толчком двух ног за 1 минуту. В прыжке в длину с места результат улучшился на 4,46%. До начала эксперимента 4,4% девушек (1 человек) имели в данном тесте показатель выше среднего, после окончания исследования – 39,1% (9 человек), средний уровень развития данного качества изначально был зафиксирован у 43,5% студенток (10 человек), в заключении эксперимента – у 47,7% студенток (11 человек), низкий показатель изначально был отмечен у 4,4% девушек (1 человек), а в конце эксперимента данный уровень не был зафиксирован ни у одной из участниц эксперимента.

В прыжках через скакалку толчком двух ног за 1 минуту девушки улучшили свои результаты на 16,76%. Отмечено, что до начала эксперимента 4,4% девушек (1 человек) имели в данном тесте высокий показатель, а после окончания исследования высокий показатель был зафиксирован у 21,7% (5 человек), у 34,8% девушек (8 человек) в конце исследования отмечен показатель выше среднего, в то время как изначально данный показатель был зафиксирован у 8,7% девушек (2 человека). Средний уровень развития данного качества изначально был зафиксирован у 30,4% студенток (7 человек), по заключении эксперимента – у 39,1% студенток (9 человек).

Исследование проводилось с небольшим контингентом студенток и ограниченным периодом времени, но полученные результаты и зафиксированная между ними разница позволяют сделать вывод, что реализация программы основанной на комплексном использовании средств силового фитнеса в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» способствует эффективному развитию физических качеств.

Литература

1. Венгерова Н.Н. Особенности создания проекта учебного процесса в высшей школе по физической культуре для девушек / Н.Н. Венгерова, Л.В. Луюк // Физическая культура и здоровье студентов вузов: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции, 19 февраля 2015 г. – СПб.: СПбГУП, 2015. – С.100-102. **2. Зипунникова Т.А., Сизова Н.Н.** Исследование физического здоровья студентов дальневосточного федерального университета [Электронный ресурс] // Международный научно-исследовательский журнал. – 2017. – № 3 (57). – URL: <https://research-journal.org/pedagogy/issledovanie-fizicheskogo-zdorovya>

studentov-dalnevostochnogo-federalnogo-universiteta/ (дата обращения 25.03.2020).

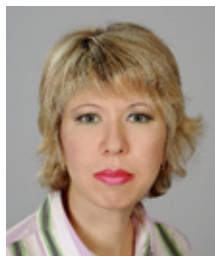
E. Martynenko

INVESTIGATION OF PHYSICAL HEALTH AMONG STUDENTS OF FAR EASTERN FEDERAL UNIVERSITY

The article discusses the problem of organizing the training process in physical education. It has been revealed that to date, the highest rating among students of the Lugansk Taras Shevchenko National University has fitness classes. A program was developed and experimentally justified, based on the integrated use of power fitness tools in the framework of the discipline "Physical Culture" to increase the level of physical fitness. It is established that the implementation of this program contributes to the effective development of physical qualities.

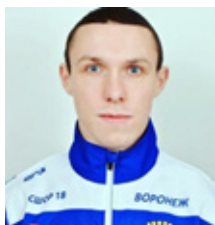
Keywords: *educational process, physical health, students, physical fitness, girls, physical education.*

УДК 796.562



Маслова Ирина Николаевна,

заведующая кафедрой теории и методики физической культуры, педагогики и психологии
кандидат педагогических наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»
г. Воронеж, Россия



Своеволин Александр Викторович,

магистрант 2 курса дневного отделения
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»
г. Воронеж, Россия
irina.grin.97@mail.ru

УЧЕТ МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРИ ОТБОРЕ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

Определены антропометрические и морфологические показатели юных спортсменов-ориентировщиков 8-9 лет. Проведено сравнение

мальчиков 8 и 9 лет, занимающихся в группе начальной подготовки. Установлено, что для отбора перспективных юных ориентировщиков наиболее важное значение среди антропометрических характеристик имеют показатели длины тела и нижних конечностей. Полученные исследовательские данные будут служить одним из показателей отбора спортсменов-ориентировщиков 8-9 лет на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: морфологические характеристики, перспективность спортсменов, инструментальные методы исследования.

Морфологические характеристики являются важными показателями проведения отбора юных спортсменов для занятий многими видами спорта, в том числе и спортивным ориентированием. Без знания весоростовых характеристик начинающих ориентировщиков затруднительно оценивать перспективность спортсменов для занятий данным видом спорта. В теории и методике физической культуры весоростовые характеристики определяются посредством инструментальных методов исследования [1-7].

Анализируя длину тела спортсменов-ориентировщиков 8-9 лет необходимо отметить, что этот показатель у мальчиков 8 лет составляет $135,6 \pm 8,2$ см, а у 9-летних - $138,7 \pm 8,6$ см. При этом установлено, что между 8-ми и 9-летними ориентировщиками не существует достоверных различий по показателям длины тела ($p > 0,05$).

У начинающих 8-летних ориентировщиков показатели массы тела, в среднем, составляют $32,5 \pm 3,7$ кг, у 9-летних - $34,1 \pm 3,9$ кг, при этом у юных ориентировщиков рассматриваемых возрастных групп отсутствуют достоверные различия в показателях массы тела ($p > 0,05$). В предоставленных выше показателях длины и массы тела отмечаются высокие результаты ошибки средней, что свидетельствует о различиях у юных спортсменов-ориентировщиков.

Выявлено, что показатели длины туловища у мальчиков 8-9 лет достоверно не отличаются и составляют $42,4 \pm 0,7$ и $43,9 \pm 0,5$ см, соответственно ($p > 0,05$; таблица 1).

Таблица 1

**Показатели длины тела мальчиков 8-9 лет, занимающихся
спортивным ориентированием**

Показатели	8 лет (M±ш)	9 лет (M±ш)	t	P
Длина туловища, см	42,4±0,7	43,9±0,5	1,061	>0,05
Длина плеча, см	25,7±0,5	27,2±0,6	1,111	>0,05
Длина предплечья, см	20,9±0,6	21,8±0,6	1,115	>0,05
Длина верхних конечностей, см	58,9±0,9	60,3±1,1	1,052	>0,05
Длина бедра, см	30,6±1,1	32,1±1,0	1,256	>0,05
Длина голени, см	33,9±1,0	35,9±0,9	1,244	>0,05
Длина нижних конечностей, см	68,5±1,2	69,9±1,4	1,162	>0,05

Длина нижних конечностей у 8-летних мальчиков, занимающихся спортивным ориентированием, на этапе начальной подготовки составляет 68,5±1,2 см, у 9-летних - 69,9±1,4 см ($p>0,05$). Весьма примечательно то, что показатели длины бедра и голени у 8-летних составляют 30,6±1,1 и 33,9±1,0 см, у 9-летних - 32,1±1,0 и 35,9±0,9 см соответственно ($p>0,05$).

Анализ широтных показателей начинающих ориентировщиков показал, что ширина плеч у 8-летних мальчиков составляет 27,2±0,4 см, у 9-летних 28,2±0,5 см ($p>0,05$; таблица 2). Данные показатели в незначительной степени превышают показатели детей, не занимающихся спортом.

Таблица 2

**Широтные показатели мальчиков 8-9 лет, занимающихся
спортивным ориентированием**

Показатели	8 лет (M±ш)	9 лет (M±ш)	t	P
Ширина плеч, см	27,2±0,4	28,2±0,5	1,025	>0,05
Ширина плеча, см	5,0±0,3	5,9±0,2	0,692	>0,05
Ширина предплечья, см	3,9±0,2	4,0±0,3	0,158	>0,05
Ширина бедра, см	7,1±0,3	7,8±0,4	0,843	>0,05
Ширина голени, см	5,4±0,5	6,0±0,5	0,748	>0,05

Показатели ширины бедра и голени для начинающих ориентировщиков составляют у 8-летних мальчиков 7,1±0,3 и 5,4±0,5 см, а у 9-летних - 7,8±0,4 и 6,0±0,5 см, соответственно ($p > 0,05$). При этом следует отметить, что широтные показатели нижних конечностей могут учитываться при организации отбора на этапе начальной подготовки, так как они косвенно свидетельствуют о развитии мышечной системы и жировой массы.

Обхватные размеры начинающих спортсменов являются надежным критерием, позволяющим определить характер развития человека, так как они тесно коррелируют с показателями массы тела.

Анализ данных, представленных в таблице 3 свидетельствует, что показатели обхвата плеча у 8-летних ориентировщиков составляют 76,6±1,0 см, а у 9 летних - 77,7±0,9 см ($p > 0,05$; таблица 3).

Таблица 3

**Обхватные показатели мальчиков 8-9 лет, занимающихся
спортивным ориентированием**

Показатели	8 лет (M±ш)	9 лет (M±ш)	t	P
Обхват плеч, см	76,6±1,0	77,7±0,9	0,729	>0,05
Обхват плеча верхний, см	20,6±0,7	21,8±0,6	0,562	>0,05
Обхват плеча нижний, см	19,0±0,4	20,1±0,6	0,614	>0,05
Обхват предплечья (шах), см	19,9±0,6	21,7±0,5	0,947	>0,05
Обхват предплечья (min), см	14,0±0,4	14,3±0,4	0,148	>0,05
Обхват бедра верхний, см	38,2±1,1	39,8±0,8	0,967	>0,05
Обхват бедра нижний, см	31,1±0,8	32,6±0,9	0,269	>0,05

Весьма примечательным является тот факт, что у 8-9-летних начинающих ориентировщиков обхватные показатели нижних конечностей превышают показатели верхних конечностей в сравнении с мальчиками данной возрастной группы, не занимающихся спортом. Это свидетельствует, прежде всего, о специфике вида спорта, где основная нагрузка приходится на нижние конечности.

У 8-летних мальчиков показатели процентного содержания жировой массы достоверно ниже - 12,9±0,5 %, чем у 9-летних 16,6±0,7 % (p<0,05; таблица 4).

Такая же тенденция отмечается и при анализе показателей мышечной массы, которая свидетельствует, что у 8-летних начинающих ориентировщиков она значительно ниже - 11,7±0,6 кг, чем у 9-летних 14,6±0,9 кг (p<0,05). По-видимому, подобные изменения связаны с тем, что 8-летние мальчики только начинают тренировочный процесс, а 9-летние уже име-

ют один год тренировочного стажа. Это приводит к изменениям, прежде всего, мышечной массы, так как в тренировочном процессе, в основном, преобладает работа скоростно-силовой и силовой направленности в чередовании с упражнениями на выносливость.

Таблица 4

Показатели мышечной и жировой массы тела мальчиков 8-9 лет, занимающихся спортивным ориентированием

Показатели	8 лет (M±t)	9 лет (M±ш)	t	P
Жировая масса, кг	4,3±0,5	4,9±0,2	0,582	>0,05
Жировая масса, %	12,9±0,5	16,6±0,7	2,168	<0,05
Мышечная масса, кг	11,7±0,6	14,6±0,9	2,07	<0,05
Мышечная масса, %	39,6±1,0	42,0±1,3	1,356	>0,05

Установлено, что для отбора перспективных юных ориентировщиков наиболее важное значение среди антропометрических характеристик имеют показатели длины тела и нижних конечностей, так как соревновательное упражнение связано с преодолением длинных дистанций, требующих от спортсмена высокого уровня развития выносливости.

Отсюда можно заключить, что целесообразно проводить исследования, направленных на изучение их **антропометрических** и морфологических характеристик, с целью повышения эффективности отбора спортсменов-ориентировщиков 8-9 лет на этапе начальной подготовки.

Литература

- 1. Анатомо-физиологические** основы спортивного ориентирования // Спортивное ориентирование: сб. науч. работ. – М.: ФСО, 1989. – С. 6-15.
- 2. Аршавский И.А.** Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А. Аршавский. – М., 1982. – 236 с.
- 3. Бахрах И.И.** Спортивно-медицинские аспекты отбора и ориентации / И.И. Бахрах, Р.Н. Дорохов, И.М. Попов. – Смоленск, 1988. – 164 с.
- 4. Богомолова Е.С.** Оценка физического развития детей и подростков: учебное пособие для мед. вузов / Е.С. Богомолова. – М., 2006. – 260 с.
- 5. Булгакова Н.Ж.** Спортивная ориентация и отбор как научная про-

блема / Н.Ж. Булгакова, В.А. Румянцев // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 21–24. **6. Волков В.М.** Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 176 с. **7. Воронов Ю.С.** Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учебное пособие / Ю.С. Воронов. – М.: ФСО РФ 1998. – 65 с.

I. Maslova, A. Svoevolin

CONSIDERATION OF MORPHOLOGICAL CHARACTERISTICS IN THE SELECTION OF ORIENTEERING ATHLETES

Anthropometric and morphological indicators of young orienteering athletes aged 8-9 years were determined. A comparison of 8 and 9-year-old boys in the primary training group was made. It is established that for the selection of promising young orienteers, the most important among the anthropometric characteristics are indicators of body length and lower limbs. The obtained research data will serve as one of the indicators for selecting orienteering athletes aged 8-9 at the initial training stage.

Key words: *morphological characteristics, perspective of athletes, instrumental research methods.*

УДК 373.5.016:796.853.26



Мещеряков Александр Ильич,

преподаватель кафедры теории и методики

физического воспитания

ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный

университет имени Тараса Шевченко»

г. Луганск, ЛНР

olimpian_max@mail.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ЭНЕРГИЕЙ И РАБОТОЙ НА ЗАНЯТИЯХ СИЛОВОЙ АЭРОБИКОЙ С ЖЕНЩИНАМИ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА (35-45 ЛЕТ)

Определена зависимость от продолжительности и интенсивности выполнения физической нагрузки на значение показателя газообмена при дыхании (R) и на тип энергетического вещества используемого мышцами.

Определены режимы физических нагрузок в зависимости от ЧСС, наиболее эффективно влияющих на задачи, поставленные женщинами среднего возраста по устранению излишнего веса, коррекции фигуры, поддержания «жизненного тонуса», укрепления здоровья, проявления целлюлита.

Ключевые слова: окислительно-восстановительные реакции, АТФ (аденозинтрифосфат), углекислый газ CO_2 , дыхательный коэффициент (ДК), показатель газообмена при дыхании R , гликоген мышц, жир, зона сжигания гликогена мышц, зона сжигания жиров.

Актуальность проблемы, которая поднимается в статье, определяется тем, что в процессе выполнения физических упражнений происходит ответная реакция организма на физическую нагрузку, которая подразделяется на срочную реакцию и долговременную адаптацию к продолжительным тренировочным нагрузкам, что требует дальнейшего изучения. Важной проблемой является исследование различных типов тренировочных программ, методов тренировочной работы, основных принципов тренировки.

Анализ последних исследований и публикаций показал, что для осуществления процессов жизнедеятельности, работы мозга и мышечной деятельности необходима энергия. При выполнении физических упражнений биоэнергетические затраты по сравнению с таковыми в покое возрастают в 20–25 раз [3].

Мышечная деятельность вызывает повышение тонуса коры головного мозга, создавая, таким образом, благоприятные условия не только для функционирования уже имеющихся связей, но и выработки новых. Двигательная активность, являясь незаменимым фактором жизнедеятельности человека, оказывает наиболее благоприятное воздействие на организм только в пределах оптимальных величин. Избыточная двигательная активность, как и недостаточная оказывают вредное влияние на организм и общее состояние, нарушается деятельность нервной системы, затрудняются процессы восстановления, возникает и суммируется остаточное утомление и перенапряжение. Поэтому при организации двигательного режима необходимо подбирать оптимальные нагрузки. Объем двигательной активности человека и потребность организма в ней индивидуальны и зависят от многих факторов: возраста, пола конституции, уровня физической подготовленности, образа жизни, условий труда, быта, географических и климатических условий и т. д.

Вместе с тем существует ряд нерешённых вопросов по определённой нами проблеме. К ней можно отнести исследование режимов физической нагрузки на занятиях силовой аэробикой с женщинами среднего возраста.

Основной целью нашего исследования является определение взаимосвязи между объёмом и интенсивностью тренировочной нагрузки, дыханием и энергией выделяемой организмом на занятиях силовой аэробикой с женщинами среднего возраста (35–45 лет).

В результате проведенного исследования было установлено, что в медицинской науке накопилось огромное количество научных данных о возможном замедлении процессов старения под влиянием занятий физическими упражнениями. Осуществлено рациональное деление людей на возрастные группы, с учётом состояния здоровья и физической подготовленности.

Процесс старения начинается с момента завершения роста организма, т.е. с 19 – 21 года. Существовавшее ранее представление о стабильности состояния организма в зрелом или молодом возрасте не подтверждается. В зависимости от образа жизни этот процесс может протекать быстро или медленно.

С наступлением биологической зрелости, человек утрачивает потребность в активной двигательной деятельности. И только волевые побуждения людей зрелого возраста, а не потребность в движениях (кинезофилия), являются главным условием их двигательной активности и сохранения здоровья. Малоподвижный образ жизни влечёт за собой образование избыточного веса, который является одной из серьёзнейших проблем современности. Ожирение приобретает масштабы социально значимой патологии. Наиболее часто избыточный вес образовывается у женщин к возрасту 35-45 лет, что совпадает с возрастной перестройкой организма, изменением двигательного и пищевого стереотипа.

Установлено, что основной целью занятий силовой аэробикой для женщин с избыточной массой тела, критическим объёмом талии, является стабилизация здоровья, поддержание работоспособности на высоком уровне, а так же коррекция фигуры.

Занятия силовой аэробикой характеризуются выполнением непрерывной циклической работы с акцентом на мышцы брюшного пресса, что позволяет решать задачи формирования фигуры, объемов частей тела, регулирование веса, что для многих женщин имеет первостепенное, решающее значение в обретении социального комфорта.

Женщины именно этого возраста ставят избавление от излишней массы тела на одно из первых мест в ряду причин, побудивших их начать регулярные занятия оздоровительной и силовой аэробикой. Оставаться стройной и подтянутой желают многие женщины. Но лишний жир – это не только испорченная внешность, но ещё и опасность для здоровья.

На основании изучения различных литературных источников было установлено, что количество жировых клеток в организме величина постоянная. Жировая клетка состоит из тела клетки, оболочки и ядра. Эти составляющие постоянны. А вот жировая капля, которая клетку наполняет, величина переменная. Она может быть совсем маленькой, а может быть раздутой в десятки и сотни раз по сравнению с первоначальной величиной. Раздувание жировой прослойки происходит за счёт увеличения жировых клеток, которые локализуются под кожей (подкожный жир) и вокруг внутренних органов (висцеральный жир) [1].

Подкожный жир опасности не представляет, располагается конкретно на животе, талии, бёдрах, ягодицах и других проблемных зонах и создает отрицательный эстетический эффект.

Висцеральный жир (глубинный, абдоминальный, внутренний или туловищный) — это один из видов жировых отложений, который скапливается не в подкожных слоях организма, а вокруг жизненно важных органов брюшной полости. Висцеральный жир в норме для организма является резервным питанием, это запасы энергии в форме жировой ткани. Несмотря на то, что он выполняет некоторые важные функции, превышение нормы его содержания может иметь опасные последствия. Кроме этого чрезмерное количество висцерального жира нарушает гормональный фон организма, нарушает метаболизм. Превышение нормы содержания висцерального жира в организме в результате нерационального питания, недостаточной физической активности, вредных привычек, стрессов, приводит к нарушению пропорций тела, увеличению объёма талии, резкого ухудшения состояния здоровья. Соотношение висцерального жира к общему количеству жировых отложений в норме составляет 10-15%.

На основании проведённых нами исследований было определено, что из самых эффективных способов для стабилизации здоровья и коррекции фигуры является тренинг на выносливость, сочетающий в себе кардио и силовые упражнения, считающиеся самыми результативными в плане жиросжигания и расходования калорий во время тренинга на силовую выносливость.

Установлено, что силовая аэробика характеризуется общим количеством выполняемой работы (объем тренировки), долей упражнений, выполняемых с повышенным напряжением (интенсивность тренировки), сочетанием нагрузки специального и общего характера, применяемыми средствами и методами, специальными мерами, направленными на организацию отдыха и восстановления. Чем больше частей тела, задействовано во время тренировки, тем большая мощность тратится на движения, чем продолжительней тренировка, тем больше тратится калорий [5].

Для устранения жировых отложений в локальных участках тела, необходимо подбирать комплексы физических упражнений, воздействующих именно на тот участок, который требует коррекции и воздействовать на него до ярко выраженного утомления.

В нашем исследовании на первом этапе основное внимание уделялось избавлению от подкожного жира и когда его количество в организме становилось ощутимо меньше, тогда организм начинал использовать висцеральный жир. Для этого время одного тренировочного занятия было увеличено до 1,5–2 часов, что стимулировало быстрее решение проблемы борьбы с излишними жировыми отложениями на фоне ярко выраженного утомления. При этом 30 – 35% времени тренировочного занятия было использовано на прокачку мышц брюшного пресса, а остальное время, по мере необходимости, распределялось для прокачки мышц плечевого пояса, спины, ног. При 3–4-х разовых тренировках в неделю ускоряется процесс метаболизма, что помогает «согнать» необходимое количества жира.

Мышечная деятельность связана с движением, а для движения требуется энергия. В биологических системах существует несколько видов энергии: электрическая – в нервах и мышцах, химическая – при синтезе молекул, механическая – при сокращении мышц и тепловая – образующаяся в результате всех указанных процессов, помогающая поддерживать температуру тела.

В качестве первичного источника энергии (электрической, механической или химической) используется АТФ (аденозинтрифосфат), необходимый для биологической работы. При двигательной активности в мышцах химическая энергия АТФ (аденозинтрифосфат) преобразуется в механическую работу.

АТФ – это связующее звено между клеточным дыханием и процессами жизнедеятельности, требующими затрат энергии. Клеточное дыхание, или тканевое дыхание - это совокупность управляемых окислитель-

но-восстановительных реакций в клетке, главным назначением и результатом которых является образование энергии. При клеточном дыхании клеточные элементы мышцы обладают способностью в зависимости от режима мышечной деятельности менять источники энергии, а именно: при кратковременной и интенсивной работе, в качестве энергетического вещества используется только гликоген мышц, а при продолжительной, с низкой интенсивностью работе, в качестве энергетического вещества используются только жиры.

Жиры поступают из внутриклеточных жировых запасов, которые выделяют свободные жирные кислоты в кровь для переноса в мышцы. Такое увеличение использования жировых запасов обеспечивает сохранение оставшихся запасов углеводов и увеличивает продолжительность мышечной деятельности до её истощения.

По мнению К.П. Бутейко и Т.Д. Кузнецовой [2,3], дыхание – сложный, непрерывный процесс в результате которого постоянно обновляется газовый состав крови. В процессе дыхания из внешней среды в организм поступает кислород, необходимый для осуществления всех обменных процессов, а из организма выделяется углекислый газ, являющийся конечным продуктом обмена веществ. Дыхание бывает произвольным и произвольным.

Непроизвольное дыхание – это такое дыхание, которое осуществляется естественно без контроля сознания. Ведущую роль в непроизвольных изменениях дыхания играет дыхательная автоматия – непрекращающаяся ритмическая деятельность дыхательного центра.

Произвольное дыхание – это такое дыхание, которое осуществляется под контролем сознания. Произвольно регулируя частоту и глубину дыхания, регулируя объём и интенсивность тренировочной нагрузки, можно влиять на окислительно-восстановительные процессы в клетках, в результате чего значительно повышается эффективность тренировочного процесса.

Регулятором дыхания при этом является не кислород, а углекислый газ (CO_2).

Углекислый газ CO_2 диффундирует в тканях примерно в 20 раз быстрее, чем O_2 , поэтому удаление углекислого газа происходит гораздо легче, чем снабжение кислородом. Дефицит углекислого газа в крови ведёт к дефициту кислорода в клетках и тканях, в результате наступает кислородное голодание. Дыхательный центр реагирует на уменьшение углекислоты и даёт команду на вдох, что доказано английским физиоло-

гом Дж. Холденом ещё в 1937 году. Человек ещё глубже дышит и снова теряет углекислый газ. Организм защищается от потери углекислого газа спазмами сосудов, бронхов, что приводит к нарушению кислотно-щелочного равновесия, обмена веществ и других процессов в организме.

Для предотвращения кислородного голодания организма, необходимо использовать напряжение мышечной системы посредством физических упражнений [4]. При мышечном напряжении дыхание становится поверхностным и идёт накопление в организме углекислоты.

Увеличение углекислого газа (CO_2) в крови обеспечивает потребность клеток в кислороде. Углекислый газ, (CO_2) являясь продуктом внутриклеточного метаболизма образуется в результате энергетического обмена веществ, непосредственно регулирует течение физиологических процессов в тканях, что позволяет повысить скорость окислительно-восстановительных реакций в организме, а следовательно повышает работоспособность организма [2].

Соотношение количества образующегося углекислого газа CO_2 к количеству потреблённого кислорода O_2 в клетке представляет собой дыхательный коэффициент (ДК), но в связи с тем, что образующийся объём углекислого газа CO_2 и объём потребляемого кислорода O_2 измеряется не непосредственно в клетке, а на выходе из ротовой полости, то этот показатель называют показателем газообмена при дыхании R. Чем выше интенсивность мышечной деятельности, тем выше значение показателя газообмена при дыхании R, тем больше энергии образуется из гликогена мышц и меньше используются жиры и наоборот.

Установлено, что чем продолжительнее и менее интенсивна мышечная деятельность, тем меньше значение показателя газообмена при дыхании R, тем больше энергии образуется из жировых отложений и меньше используются гликоген мышц. Жиры поступают из внутриклеточных жировых запасов и тканей, которые выделяют свободные жирные кислоты в кровь для переноса в мышцы. Такое увеличение использования жировых запасов организма позволяет наиболее быстро и эффективно решать задачи поставленные женщинами среднего возраста перед занятиями силовой аэробикой [5].

В зависимости от режима тренировочного процесса, меняется соотношение образующегося углекислого газа CO_2 к количеству потреблённого кислорода O_2 (показатель газообмена при дыхании R), следовательно меняется источник энергии используемый при работе, а именно:

1. $R = \text{объём CO}_2 / \text{объём O}_2 = 1,0$ - то 100% энергии образуется из гликогена мышц и 0% из жиров;
2. $R = \text{объём CO}_2 / \text{объём O}_2 = 0,85$ - то 50% энергии образуется из гликогена мышц и 50% из жиров;
3. $R = \text{объём CO}_2 / \text{объём O}_2 = 0,8$ - то 33% энергии образуется из гликогена мышц и 67% из жиров;
4. $R = \text{объём CO}_2 / \text{объём O}_2 = 0,76$ - то 20% энергии образуется из гликогена мышц и 80% из жиров;
5. $R = \text{объём CO}_2 / \text{объём O}_2 = 0,7$ - то 100% энергии образуется из жиров и 0% из гликогена мышц [5].

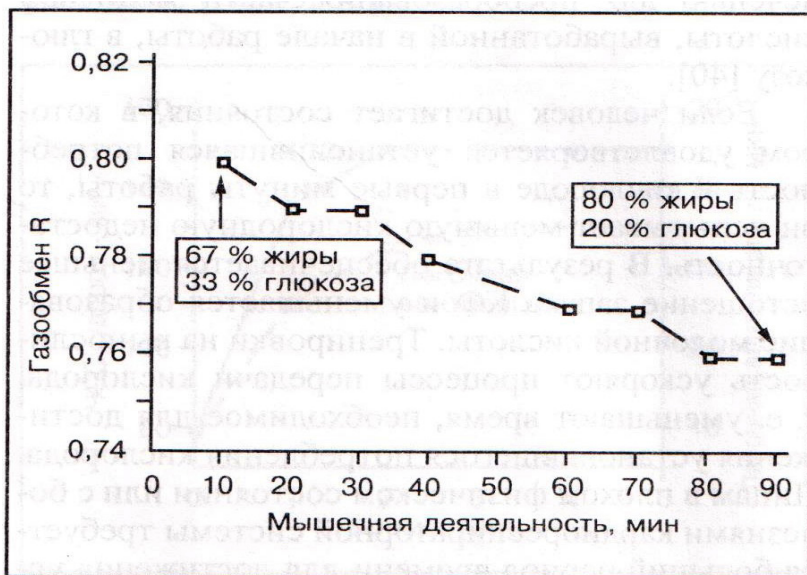


Рис. 1 Изменение показателя газообмена R при продолжительной мышечной деятельности в установившемся состоянии

Показатель газообмена при дыхании R регулируются в зависимости от поставленных перед занимающимися задачами, объемом и интенсивностью выполнения физических упражнений, которые задаются частотой ЧСС (%).

При ЧСС более 80% от max – анаэробный режим работы (зона сжигания только гликогена мышц), показатель газообмена R будет равным 1;

При ЧСС 63-80% от max – аэробный режим работы (смешанная зона сжигания гликогена мышц и подкожного и висцерального жира), показатель газообмена R будет равным 0,86 – 0,76;

При ЧСС 50-65% от max - аэробный режим работы (зона сжигания только подкожного и висцерального жира), показатель газообмена R будет равным 0,7;

В качестве вывода отмечаем, что для исполнения желания убрать излишний жир, исправить фигуру, поддержать «жизненный тонус», укрепить здоровье, убрать проявления целлюлита, женщинам среднего возраста на занятиях силовой аэробикой должна предлагаться физическая нагрузка с длительной объёмной работой не менее 1,5 – 2 часов и низкой интенсивностью с ЧСС 50-65% от max (зона сжигания жиров) и при показателе газообмена R равном 0,7- что будет являться самым эффективным режимом работы по сравнению с другими предлагаемыми методиками.

В качестве перспективы дальнейших разработок в данном направлении, необходимо акцентировать внимание на произвольном дыхании. В спортивной практике произвольному дыханию уже издавна придаётся большое значение. Однако мнения специалистов об эффективности произвольного дыхания в отдельных случаях диаметрально противоположны, что обусловлено недостаточной изученностью разных дыхательных режимов при тренировочных нагрузках и требует дальнейшего изучения.

Литература

1. Берсенеv В.А. Талия и живот. Как сохранить в норме массу тела / В.А. Берсенеv – Киев: СМП «АВЕРС», 2007. – 80 с. **2. Бутейко К.П.** Метод Бутейко: Опыт внедрения в медицинскую практику / К.П. Бутейко. – Одесса: «Титул», 1991. – 224 с. **3. Кузнецова Т.Д.** Дыхательные упражнения в физическом воспитании / Т.Д. Кузнецова, П.М. Левитский, В.С. Язловецкий. - Киев: «Здоровье», 1989. – 136 с. **4. Холден Д.С., Пристли Д.Г.** Дыхание. М., Биомедгиз, 1937. **5. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д.** Оздоровительный фитнес / Э.Т.Хоули, Б.Д.Френкс. - Олимпийская литература, Киев. - 2000. – 367 с.

Meshcheryakov A.I.

RELATIONSHIP BETWEEN ENERGY AND WORK AT POWER AIRPLANES WITH MIDDLE WOMEN (35-45 YEARS)

The dependence on the duration and intensity of the physical load on the value of the indicator of gas exchange during breathing (R) and on the type of energy substance used by the muscles is determined.

The modes of physical activity are determined depending on the heart rate, most effectively affecting the tasks set by middle-aged women to eliminate excess weight, figure correction, maintain «vitality», improve health, and manifestation of cellulite.

Key words: redox reactions, ATP (adenosine triphosphate), carbon dioxide CO₂, respiratory coefficient (DC), respiratory gas exchange rate R, muscle glycogen, fat, muscle glycogen burning zone, fat burning zone.

УДК 796.071.4:37



Небесная Виктория Владимировна,
кандидат биологических наук, доцент,
заведующая кафедрой физического воспитания,
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и
государственной службы при Главе Донецкой
Народной республики»
г. Донецк, ДНР



Гридина Наталия Алексеевна,
старший преподаватель кафедры
физического воспитания,
ГОУ ВПО «Донецкая академия управления и
государственной службы при Главе Донецкой
Народной республики»
г. Донецк, ДНР
nastyacot1990@mail.ru

ЗНАЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДНР

В статье рассмотрены основные проблемы подготовки профессиональных кадров и значение обеспечения отрасли физической культуры и спорта квалифицированными специалистами.

Полученные результаты исследования помогут решить ряд стратегических задач по обеспечению сферы физической культуры квалифицированными кадрами и удержанию прочных позиций на рынке образовательных услуг.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, образование, подготовка, квалифицированные кадры.

В современных социально-экономических и политических условиях, в которых находится Донецкая Народная Республика, реализация потенциала сферы физической культуры и спорта в формировании и развитии республики недостаточно востребована. Здоровый образ жизни, ценности здоровья, физической культуры и спорта не являются значимыми в государственной политике. С одной стороны, перед государственными структурами стоит задача поддержать физическую культуру и спорт как сферу производства услуг и как сферу деятельности, чьи результаты могут вносить вклад в экономическое развитие государства, с другой стороны, оно должно способствовать адаптации физической культуры и спорта к экономическим условиям и решению социальных задач.

В условиях резкого сокращения бюджетного финансирования, меры, которыми государственные органы достигали намеченных целей в сфере физической культуры и спорта, нередко деформировали первоначальный замысел и потому не привели к запланированным результатам [7]. Из-за чрезмерной инерционности, фактической консервации существующих структур и отношений, политика по сохранению лучших кадров и лучших физкультурно-спортивных организаций в пятилетнем периоде развития республики не дала результатов.

За последние 5-6 лет в связи со сложившейся политической ситуацией в Донецком регионе сфера физической культуры и спорта испытывает трудности экономического, организационного и правового характера. Недостаток квалифицированных специалистов тормозит темпы развития данной отрасли и создает предпосылки для развития новых концепций и программ дополнительного профессионального образования, поскольку этот сегмент в ДНР на данный момент практически отсутствует.

В настоящее время имеется ряд проблем, влияющих на развитие физической культуры и спорта, требующих безотлагательного решения, одна из которых – недостаточное количество профессиональных педагогических и тренерских кадров.

Современная спортивная инфраструктура города Донецка включает в себя 1232 спортивных сооружения, на базе которых действуют более 100 учреждений и организаций спортивного профиля различных

форм собственности [6]. Сегодня в республике развивается более 70 олимпийских и неолимпийских видов спорта, работают 52 спортивные школы, из них 11 специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), в которых работают 694 штатных тренера [2]. Всего физической культурой и спортом занимаются 180 633 человека. Данный показатель ниже довоенного периода, однако, в динамике за последние пять лет имеет положительную тенденцию [1, 5]. Но, несмотря на это, остается проблема наличия профессиональных кадров в данной сфере, которые могли бы полностью удовлетворять потребности населения в занятиях массовыми видами спорта, детско-юношеским спортом и спортом высших достижений.

Цель исследования – провести анализ подготовки профессиональных кадров и кадрового обеспечения в сфере физической культуры и спорта ДНР.

Реализация поставленной цели делает необходимым рассмотрение обеспечения отрасли физической культуры и спорта квалифицированными специалистами, так как от уровня их педагогического мастерства в прямой зависимости находятся уровень физического здоровья населения, его работоспособность и рекордные достижения спортсменов.

Доказано, что квалифицированный состав кадров отрасли сложился оттоком специалистов в другие сферы деятельности и значительными темпами переселения с Донецкого региона, при котором территорию республики покинуло большое число работников [4]. Однако исследования других авторов подтверждают тенденцию к оттоку квалифицированных кадров в другие сферы профессиональной деятельности, наблюдаемую в других странах. Так отмечается, что во всем мире только 20% занятого населения работает по полученной в базовом профобразовании специальности, 42% молодежи в первые два года по окончании специализированного образовательного учреждения меняют свои профессии, и это считается в порядке вещей – такова реальность рыночной экономики [8]. В этом и заключается на сегодняшний день актуальность проблемы и направления исследования.

Важным фактором, влияющим на рынок труда, являются переменные детерминанты, особенность которых заключается в скачкообразном возникновении повышенного спроса на ту или иную профессию. Удовлетворив предложение, спрос перестает быть востребованным. Такой процесс чаще всего связан с возникновением новых потребностей, новой моды, изменениями спроса на те, или иные, виды услуг. Снача-

ла возникает спрос, вызванный большой потребностью в той или иной профессии или специализации, влекущий за собой резкое увеличение предложения. Затем равновесие нарушается и, как правило, предложение доминирует над спросом.

Ситуация, касающаяся Донецкого региона, однозначно отличается от общепринятых закономерностей.

Органы государственной власти, руководство образовательных учреждений должны предвидеть взаимоотношения на рынке труда. Однако, не смотря на ежегодное увеличение занимающихся физической культурой и спортом в республике, снижается количество выпускников специализированных образовательных учреждений, обеспечивающих подготовку кадров для сферы физической культуры и спорта.

Согласно статистическим отчетам Министерства молодежи, спорта и туризма ДНР за 2015-2018 годы (форма № 2-ФК (годовая)) обеспеченность специалистами с высшим и средним специальным образованием к общей численности физкультурных работников в 2015 году составляла 88,7%, из них специалистами с высшим образованием – 64%; в 2016 – 78,1% и 56,7%; в 2017 – 73,7% и 56%; в 2018 – 70,8% и 53% соответственно. Динамика этих показателей носит отрицательный характер (табл.1).

Таблица 1.

Физкультурные кадры ДНР (человек)

Штатные работники	Всего				С высшим образованием				Со средним образованием			
	2015	2016	2017	2018	2015	2016	2017	2018	2015	2016	2017	2018
Всего в сфере ФКиС	3526	3640	3809	3992	2256	2066	2133	2121	871	778	675	705
В сфере образован.	1414	1422	1437	1471	1077	1055	1067	1085	273	290	265	305
В органах исполнит. власти	79	85	82	83	59	64	63	54	10	9	8	8
В центрах «Спорт для всех»	49	42	58	47	26	26	37	25	11	13	18	17
Медицин. работники	144	172	112	132	63	51	49	51	79	121	63	81
В ДЮСШ, СДЮШОР	152	169	219	213	130	138	167	151	12	13	35	30

Тренеры	640	668	697	694	489	518	546	512	81	83	125	97
Инструкт.-методисты	65	75	115	120	41	41	68	82	17	25	31	23
В спортсооружениях	57	53	114	169	38	31	40	64	4	3	54	88
В организ., спортклуб.	79	69	72	70	48	42	40	33	14	14	13	11
В центрах АФКиС	12	13	14	12	11	13	14	12	0	0	0	0
Физкульт. реабилит.	11	13	10	12	8	8	8	10	3	5	1	2
Другие работники ФКиС	824	859	876	963	266	79	31	26	367	202	62	43

По данным Главного управления статистики Донецкой Народной Республики численность наличного населения на 1 октября 2019г. составляет 2261926 человек [3]. Учитывая этот показатель и опираясь на опыт Российской Федерации (Правительство РФ утвердило плановые нормативы обеспеченности тренерско-преподавательскими кадрами в расчете 26 человек на 10000 населения), в ДНР эту деятельность должны осуществлять 5876 специалистов, а по последним данным эта цифра составляет 694 человека (табл.1), т.е. практически в 8,5 раз меньше предполагаемого нормативного уровня [4, 7].

Остается проблемой в образовательных учреждениях высшего физкультурного образования подготовка специалистов физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, детьми младшего и среднего школьного возраста, с учащимися специальных медицинских групп, людьми, имеющими хронические заболевания, инвалидами, пенсионерами. Минимизирована по количеству специалистов подготовка и отсутствует переподготовка общественных организаторов физической культуры и спорта. Не существуют организации по повышению квалификации физкультурных кадров, полностью упразднены центры дополнительного профессионального образования в области физической культуры и спорта.

По данным собственных социологических исследований среди работников сферы физической культуры и спорта, анонимного опроса руководителей организаций и родителей занимающихся детей и подростков различной физкультурной деятельностью, лишь 60% сотрудников имеют специализированное образование. Остальные – 18% совмещают

физкультурную деятельность с основной работой, 19 % работников имеют лишь дипломы различных спортивных клубов, которые в предвоенные годы готовили инструкторов и методистов по отдельным видам спорта для обеспечения клубной работы. Около 3% сотрудников вообще не имеют специального физкультурного образования и диплома специалиста в области физической культуры и спорта.

Повышение качества профессиональной подготовленности значительного числа учителей, преподавателей средних и высших учебных заведений, тренеров-преподавателей по видам спорта и работников органов управления физической культурой и спортом, увеличение выпускников, имеющих специализированный диплом трудовых ресурсов физкультурно-спортивной отрасли региона, требуют необходимости интеграции усилий образовательных учреждений, готовящих кадры.

За последнее пятилетие система физкультурного образования переживает кризис, усугубляемый кардинальными изменениями в социальной и экономической политике Донецкой Народной Республики. В системе высшего физкультурного образования кризисная ситуация сказалась в резком снижении специалистов в данной сфере и его социальной эффективности. Эффективность образования проявляется через выполняемые им социальные функции, которые, в свою очередь определяются комплексом мер, напрямую зависящих от увеличения занимающихся физической культурой и спортом, и нехваткой специалистов в данной сфере.

Проблемная ситуация состоит в том, что сфера физической культуры и спорта и общество в целом испытывают постоянную потребность в квалифицированных физкультурных кадрах различного профиля для реализации профессиональных программ, связанных с совершенствованием данной сферы, а также с оздоровлением и физическим развитием населения.

Необходимо обеспечить подготовку, переподготовку и стимулирование деятельности образовательных организаций, готовящих физкультурно-спортивные кадры, основополагающая цель которых – создание в обществе приоритетов здорового образа жизни, ликвидация девиантных форм поведения, продление жизни населения и укрепление экономики республики. Поэтому планомерное увеличение профессионально подготовленных кадров сферы физической культуры и спорта имеет огромное значение в развитии республики и сохранении здоровья населения.

На основании вышеизложенного материала можно сделать выводы:

1. Образовательные учреждения республики требуют значительных системных перестроек в рамках подготовки специалистов, что позволит решать ряд стратегических задач по обеспечению сферы физической культуры квалифицированными кадрами и удержанию прочных позиций на рынке образовательных услуг.

2. Сформировать стратегию деятельности на рынке образовательных услуг, отталкиваясь от системного видения проблемы.

3. Наметить пути достижения, перевода реальных ситуаций в прогнозируемые через решение системы задач с помощью научных исследований в области обеспечения профессиональными физкультурно-спортивными кадрами.

Перспективой дальнейших исследований является сравнительный анализ зарубежного опыта ученых, исследующих проблемы укрепления здоровья нации, развития отрасли физической культуры и спорта, подготовки высококвалифицированных кадров и формирования отраслевого рынка труда.

Литература

1. **Вирковский Е.В., Небесная В.В.** Перспективное планирование деятельности сферы физической культуры и спорта в рамках стратегического развития города Донецка. / Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы: материалы I международной науч.-практ. конф., 21–22 марта 2019, г. Донецк / Минмолспорт ДНР, 2019. – С. – 162-165. 2. **Все о ДНР.** Интернет-справочник. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vsednr.ru/kakie-vidy-sporta-razvivayutsya-v-dnr/> (дата обращения: 05.03.2020). 3. **Главное управления** статистики Донецкой Народной Республики. Основные демографические показатели Донецкой Народной Республики на 1 октября 2019 года [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://glavstat.govdnr.ru/news/index.php> (дата обращения: 09.03.2020). 4. **Гридина Н.А.** Кадровая составляющая механизма государственной политики в сфере физической культуры и спорта / Н.А. **Гридина** // Сборник научных работ. Серии «Государственное управление». Вып. 8: Экономика и управление народным хозяйством. – Донецк, 2017.– С. 116–123. 5. **Громаков А.Ю.** Актуальные вопросы материально-финансового обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. / Актуальные проблемы физической культу-

ры и спорта. Развитие и перспективы: материалы I международной науч.-практ. конф., 21-22 марта 2019, г. Донецк / Минмолспорт ДНР, 2019. – С. – 178-181. **6. Небесная В.В.** Роль и участие местных органов власти ДНР в развитии физической культуры и спорта / Актуальные проблемы и перспективы развития менеджмента и маркетинга производственных и социальных систем: материалы III международной науч.-практ. конф., 20 ноября 2019, г. Донецк / ГОУ ВПО «ДонАУиГС». – Донецк: ДонАУиГС, 2019. – С. 223-225. **7. Проблемы государственного управления в сфере физической культуры и спорта.** [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://yaneuch.ru/cat_91/problemu-gosudarstvennogo-upravleniya-vsфере/586329.3503345.page4.html (дата обращения: 05.03.2020). **8. Сургучев В.А.** Исследование спроса на выпускников физкультурных вузов и их ориентация в сфере труда //Физкультура и спорт. – 2005. – №2. – С.23–26.

V. Nebesnaya, N. Gridina

THE IMPORTANCE OF TRAINING PROFESSIONAL PERSONNEL IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF THE DPR

The article deals with the main problems of professional training and the importance of providing the field of physical culture and sports with qualified specialists. The obtained research results will help to solve a number of strategic tasks to provide the sphere of physical culture with qualified personnel and maintain a strong position in the market of educational services.

Key words: *physical culture, sports, education, training, qualified personnel.*



Неъматов Б.И.

доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, заведующий кафедрой Центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту при Министерстве физической культуры и спорта Республики Узбекистан

г. Ташкент, Республика Узбекистан

ilhomjon54@mail.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА

В данной статье раскрывается роль тренера в подготовке и достижении высокого уровня спортсмена, характеризуется профессионально важные качества тренера.

***Ключевые слова:** Тренер, личность тренера, важные качества тренера, самосовершенствование, спортивная деятельность*

Понять психологические особенности спортивной деятельности, необходимо разобраться в характере одного из важнейших ее факторов – личности тренера. Его представляли то, как человека догматичного и грубоватого, стремящегося воспитать такие же качества у спортсменов, находящихся под его началом, то, как неудачника со свистком на шее. В некоторых случаях – это был портрет мужественного рыцаря с сильной волей и высокими моральными принципами, готового защитить своих воспитанников от заблуждений, подготовить к жизни. Сформулировать у них положительные черты характера и воспитать стойкость деятельности.

Спортсмен любого уровня – от новичка до мастера высокого класса – совершенствует свои навыки и тренированность в условиях перегрузки нервной и физиологических систем. Высокий уровень физической подготовленности можно достичь только при условии полного понимания и сотрудничества между тренером и спортсменом.

Некоторые авторы и исследователи предприняли попытку дать ориентировочные ответы на следующие вопросы: Существует ли идеальный тип личности тренера? Как воспринимают личностные особенности тренера его воспитанники? Какими важными чертами должен обладать тренер как педагог?

Изучение личности тренера началось в середине 20 века. Ряд ученых-психологов внесли огромный вклад в изучение этого вопроса. В конце 60-х годов в Англии англичанин Хендри пытался выявить личностные особенности, необходимые идеальному тренеру, и опросил для этого спортсменов и самих тренеров. Огилви и Татко изучали особенности характера тренера. Большой вклад в изучение личности тренера внесли такие исследователи как М. Мосстон, Джон Лой, Джон Вуден, Барри Хусман, Нил и ряд других зарубежных ученых-психологов.

По мнению американского психолога Б.Дж. Кретти, успех в тренерской работе в значительной мере зависит от знаний, которыми обладает тренер, от того, как он строит свои отношения со спортсменами.

Профессиональное мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с учащимися, определяют быстроту и степень овладения им различными умениями.

Все профессионально важные качества тренера можно разделить на следующие группы: мировоззренческие, нравственные, коммуникативные (включая педагогический такт), волевые, интеллектуальные, – включая перцептивные, аттенционные (качества внимания), мнемические (качества памяти), – двигательные (психомоторные).

Мировоззрение тренера мотивирует всю его педагогическую деятельность как служение своему народу, государству, дает прочную основу для воспитания у учащихся активной жизненной позиции.

Отражением общественного мировоззрения тренера являются такие качества, как чувство ответственности за будущее каждого ученика как активного члена общества, ответственность за судьбу общества в целом. Воспитывая патриотизм, тренер должен сам быть патриотом. Патриотизм тренера должен проявляться в гордости как за достижения отечественных спортсменов на международной арене, так и за достижения страны в развитии науки, литературы, искусства, массовой физической культуры. *Нравственные* качества отражаются в поведении, в нравах. Нравственность, или мораль, – это форма общественного сознания, выполняющая функцию регулирования поведения человека.

Тренер должен обладать целым комплексом нравственных качеств гуманизмом, вежливостью, честностью, требовательностью, оптимизмом и т.д., так как нравственное воспитание учащихся должно базироваться не только на словесной форме воздействия на них, но, прежде всего па личном примере.

Тренер обязан постоянно следить за собой, предъявлять к себе высокие требования, помня, что учитель – это человек, специальностью которого является правильное поведение.

Страстность в работе передается и ученикам. Они на примере тренера начинают понимать, что работа – это одна из главных ценностей в жизни человека, что она доставляет радость не только самому работающему, но и окружающим. Только личным примером тренер может заразить учащихся своей профессией.

В связи с этим важным нравственным качеством тренера является педагогический оптимизм (по А.С. Макаренко). Он включает доброту, чуткость тренера, его общительность и доброжелательность, жизнерадостность, чувство юмора, веру в учеников, в достижимость ими поставленных целей, даже если эти ученики слабоуспевающие и с отклонениями в поведении: вера тренера заставляет и учеников поверить в свое исправление.

Эмоционально положительное отношение к детям, открытая доброжелательность, стремление видеть хорошее поощряет учащихся на общение с тренером, делает их откровенными, инициативными, создает в группе товарищескую атмосферу. У эмоционально неуравновешенного тренера – то подозрительного и отрицательно настроенного к ученикам, то сентиментального и необоснованно поощряющего учеников – группа бывает нервной, неровной в отношениях друг к другу.

Доказано, что почти все ученики улавливают настроение тренера, и на большинство из них это настроение влияет положительно, если настроение тренера хорошее, или отрицательно, если настроение плохое. Когда тренер в настроении, учащимся легче переносить неудачи, трудное легче усваивается, тренировка не кажется скучной, ученики меньше устают. Когда же тренер в плохом настроении, то и у учащихся все валится из рук, они теряют веру в

Одним из важных качеств тренера является *правдивость*. Ученики должны быть уверены в искренности намерений и чувств общающегося с ними тренера. Если ученик почувствует, что тренер ведет с ним воспитательную игру, что в его словах присутствует фальшь, наигрыш, то он логично решает, что его хотят обмануть, и его доверие к словам и поступкам тренера исчезает. Одним из ведущих нравственных качеств тренера является *гуманизм*, характеризующий отношение тренера к людям вообще и к ученикам в частности. Это признание человека высшей ценностью на земле. Гуманизм не имеет ничего общего со слащавым преклонением пе-

ред детьми, с всепрощением и нетребовательностью, которые, например, в глазах некоторых родителей символизируют любовь к детям. Гуманное отношение тренера выражается в интересе к личности ученика, в проявлении к нему сочувствия, в оказании ему в случае необходимости (в сложных жизненных ситуациях) помощи советом и делом, в признании достоинств ученика, в требовательности к развитию ученика и формированию его как личности. Учащиеся, видя эти проявления гуманизма у тренера, будут пытаться ответить ему таким же отношением. Таким образом, гуманизм тренера способствует воспитанию гуманизма и у учащихся.

Тренер должен обладать и другими нравственными качествами: принципиальностью (не переходящей в прямолинейность действий и поступков и в упрямство), самокритичностью, трудолюбием, справедливостью. В.А. Сухомлинский писал, что справедливость учителя – это основа доверия ребенка к воспитателю, но чтобы быть справедливым, надо до тонкости знать духовный мир каждого ребенка.

Коммуникативные качества, к которым относятся общительность, вежливость, доброжелательность и ряд других, помогают тренеру устанавливать контакт с учащимися в процессе общения и тем самым способствуют успеху воспитательной работы тренера. К этим качествам относятся и педагогический такт.

Волевые качества имеют большое значение для успешной деятельности тренера. К ним относятся выдержка, настойчивость, терпеливость, решительность, смелость.

Невыдержанный тренер не может успешно вести воспитательную работу с детьми, так как в их глазах он не обладает авторитетом. Нетерпеливые тренера, желая быстрее достичь результата у своих учеников, форсируют учебные нагрузки, нарушая тем самым принципы постепенности и доступности и ставя под угрозу здоровье учащихся. Тренер без самообладания будет теряться в конфликтных и неожиданно возникающих ситуациях, примет необоснованные и не адекватные обстановке решения. Не обладая настойчивостью, тренер не сможет неукоснительно проводить в воспитании учеников свою линию, добиться хорошего материального обеспечения процесса тренировки.

Однако спокойствие и выдержка тренера не должны подменяться его безразличием, равнодушием к своей работе. Тренер имеет право и должен радоваться, гневаться, печалиться, обижаться. Но, даже возмущаясь, он не должен выходить из себя, терять над собой контроль, переходить на грубый и оскорбительный тон.

Большое значение для тренера имеет такое качество, как *находчивость*. На тренировке часто возникают ситуации, требующие мгновенного принятия решения. Бывает, что ученик задает вопрос, на который тренер не может быстро ответить или затрудняется продемонстрировать технику какого-нибудь упражнения. Если тренер растеряется, покраснеет от неловкого положения, в которое он попал, ученики расценят это как проявление им некомпетентности. Находчивый тренер не позволяет проявиться внешним признакам его внутреннего состояния. Он не будет лгать ученикам, придумывая ответ, не соответствующий реальности. В зависимости от ситуации и вопроса он поступит по-разному. Если вопрос не относится к предмету, то в ряде случаев можно сказать: «Я не знаю». В других случаях можно уйти от ответа в данный момент, сославшись на несвоевременность заданного вопроса: «Ты мешаешь вести урок, об этом поговорим после», или: «Как раз на следующем уроке я собирался продемонстрировать вам этот способ выполнения упражнения». Конечно, на следующем уроке ученик должен получить ответ на свой вопрос.

Чем больше педагогический опыт тренера, тем меньше возникает неожиданных для него ситуаций, требующих находчивости, сообразительности, быстрой ориентировки. Однако совсем избежать неожиданных ситуаций не удастся даже опытным тренерам, поэтому роль этих качеств не снижается.

Непременным качеством тренера должна быть его требовательность. Учащиеся (особенно мальчики) очень уважают тренеров, которые добиваются своего без грубого принуждения и угроз, а также без педантизма. Дети единодушно отрицают мягкотелость, вялость, наивную доверчивость тренера, его беспринципную снисходительность. Всякие отступления от предъявленных требований (порой тренер предъявляет требование к ученикам, а потом забывает про него или отменяет без всяких обоснований) учащиеся рассматривают как слабоволие тренера.

Интеллектуальные качества подкрепляют дидактические умения тренера, помогают ему находить правильные решения в воспитательной работе, обуславливают эффективность творчества тренера, поиска им новых, неизведанных путей в воспитании и обучении учащихся. К этим качествам относят ясность и логичность мышления, его критичность, воображение, изобретательность, остроумие. Особую роль в деятельности тренера играет оперативность мышления, характеризующая способность тренера быстро находить оптимальное

решение возникающих педагогических задач, а также экстраполирование, то есть предвидение результатов педагогического воздействия на учащихся.

Интеллектуальные качества базируются на перцептивных и attentionных качествах, характеризующих свойства восприятия и внимания. И.М. Сеченов говорил о реакции мгновенного видения, тесно связанной с быстротой и объемом восприятия и со свойствами внимания. Это качество позволяет тренеру быстро ориентироваться в постоянно меняющихся ситуациях.

Особую роль играет такое качество, как распределенность внимания. Тренер одновременно должен следить за многими объектами и моментами в своей деятельности: за содержанием и формой изложения им материала, качеством показываемого упражнения и доходчивостью даваемых пояснений, своей позой, походкой, мимикой и одновременно постоянно держать под наблюдением всю группу.

При этом он должен чутко реагировать на состояние и настроение учащихся (возбуждение, апатию, утомление), уловить - понимают или нет учащиеся его объяснение, замечать все нарушения дисциплины, выявлять ошибки учащихся при выполнении ими упражнений. Неопытные тренера, увлекаясь изложением материала, его показом, упускают из-под контроля учащихся, если же пытаются внимательно наблюдать за учащимися, то теряют нить изложения, делают ошибки и остановки при показе упражнения.

Во многих случаях, чтобы не прерывать ход показа, объяснения, выполнения упражнения, тренер должен отсрочить свое воздействие на учащегося (например, он может сделать замечание нарушителю дисциплины после окончания выполнения упражнения, указать на допущенные конкретными учащимися ошибки). Это требует от тренера хорошей кратковременной памяти, чтобы не позабыть, что он должен сказать тому или иному ученику, когда закончится выполнение упражнения или фрагмента урока.

Психомоторные качества особенно необходимы тренеру. Многие упражнения, которые он должен демонстрировать учащимся, требуют большой физической силы, гибкости, быстроты реакции. С возрастом физические качества имеют тенденцию к регрессу, поэтому постоянной заботой тренера является поддержание их на необходимом уровне. А это связано с соблюдением двигательного режима, режима питания, со слезением за своим здоровьем.

Психомоторные качества тесно связаны с перцептивными и аттенционными качествами: быстротой видения, степенью концентрации внимания при реагировании на объекты или сигналы и т. д. Поэтому деление профессионально важных качеств тренера на группы не следует воспринимать как догму. Имеется много переходов одних качеств в другие, их комплексирование, взаимообусловливание.

Для того чтобы стать мастером-педагогом, тренеру требуется пять-шесть лет работы. Однако и в последующие годы продолжается его совершенствование как профессионала. Имеется несколько способов повышения мастерства тренера. Один из них состоит в повышении квалификации на различных курсах, методических совещаниях и т. п.

Другой способ – самосовершенствование, которое может осуществляться несколькими путями: посещение и анализ тренировок, проводимых опытными тренерами; повышение своей профессиональной и общей эрудиции (чтение специальной литературы, конспектирование этой литературы по специальным разделам, обобщение новых сведений и формулирование выводов для своей тренерской работы); чтение спортивной прессы, просмотр телепередач о спортивных соревнованиях; посещение ряда соревнований с целью быть в курсе всех важнейших спортивных событий; обладать широкой эрудицией в области спорта (без этого трудно эмоционально проводить тренировки и занятия спортивных секций, формировать у учащихся интерес к спорту).

Повседневный анализ своей деятельности (например, с помощью дневника, в котором могут записываться особенности отдельных учащихся и группы в целом, фиксироваться эффективность тех или иных воздействий на учащихся в различных ситуациях, планы на будущее, мысли по поводу организации тренировки и т. п.).

Проведение несложной исследовательской работы, которая дала бы ответ на интересующие тренера вопросы, связанные с его деятельностью (какова, например, эффективность использованных им упражнений для развития силы, каков уровень физической подготовки группы в целом и отдельных учеников, какой из методов эффективнее в тех или иных конкретных условиях и т.д.).

Заключение

Современный спорт требует незаурядных способностей от тренера. Он должен владеть всем арсеналом современных знаний, учитывать психологические, социальные, материально-технические и все другие аспекты подготовки спортсмена. Успехи спортсменов во многом зависят

от личности тренера – его знаний, педагогического таланта, авторитета, воли, способности к творческому обобщению. По своей сути тренер - это, прежде всего педагог, и к нему предъявляются все те же требования, как и к любому воспитателю.

Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с учащимися, определяют быстроту и степень овладения им различными умениями. Наиболее важными из них являются профессионально важные качества личности тренера: мировоззренческие, нравственные, коммуникативные (включая педагогический такт), волевые, интеллектуальные, - включая перцептивные, аттенционные (качества внимания), мнемические (качества памяти), - двигательные (психомоторные).

Многое во взаимоотношениях между тренером и учениками зависит от поведения самого тренера. Дело в том, что представление о качествах «идеального тренера» расходятся у тренеров и учеников. Первые акцентируют внимание, прежде всего, на деловых и профессиональных качествах педагога (эрудиция, требовательность, строгость, умение находить оптимальные пути для решения трудных ситуаций). Чуткость, отзывчивость, общительность, доброжелательность тоже отмечаются учителями, но им не придается решающего значения. Ученики же, наоборот, выдвигают эти качества на первое место. Вначале спортсмены смотрят, «какой он человек», а потом уже обращают внимание на то, как тренер проводит тренировку.

Литература

1. А.В. Петровский, В.В. Шпалинский. Социальная психология коллектива. – М., Просвещение, 1978. **2. А.Л. Журавлев.** Стиль руководства для управления социально-психологическим климатом производственного коллектива. В сб.: Социально психологический климат коллектива. – М., Наука, 1979. **3. В. Пораносич, Л. Лазаревич.** Психодинамика спортивной группы.- М., ФиС, 1977. с.16-21. **4. В.Д. Гончаров.** Человек в мире спорта. – М., ФиС, 1987. **5. Вечер Л.С.** Поведение руководителя: Практ. Пособие. – Мн.: Новое знание, 2000.– 208 с. **6. Волков Н.Н., Топчиян В.С.** Моделирование личности и деятельности тренера и совершенствование высшего физкультурного образования. ANALYTIC – SERIAL // Теория и практика физической культуры. – 1989. –№10. – С. 7-9. **7. Деркач А.А., Исаев А.А.** Педагогическое мастерство тренера / Предисл. Н.В. Кузьминой, А.Ц. Пуни, А.В.Тарасова. – М.: Физкультура и спорт,1981.– 375с.

B.Nematov

PROFESSIONALLY IMPORTANT QUALITIES OF A SPORTS TRAINER

This article reveals the role of a trainer in the preparation and achievement of a high level athlete, characterized by professionally important qualities of a trainer.

Keywords: *trainer; personality of the trainer; important qualities of the trainer; self-improvement, sports activity*

УДК 378.04



Николайчук Ирина Юрьевна,
кандидат педагогических наук,
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
г. Луганск, ЛНР
miss.nikolaj4uk@yandex.ua



Лицоева Наталия Владимировна,
кандидат биологических наук,
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
г. Луганск, ЛНР



Андреева Виктория Валентиновна,
кандидат медицинских наук,
доценты кафедры олимпийского
и профессионального спорта
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
г. Луганск, ЛНР

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ДУХОВНО-ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Определены педагогические условия формирования духовно-физической культуры учащейся молодежи в процессе физического воспитания, способствующие достижению гармонического развития личности через гармонию духовного и физического воспитания. Теоретически обосновано и экспериментально проверено эффективность разработанных педагогических условий. Проанализированы результаты педагогического эксперимента и отмечено, что контрольные измерения показали статистическую достоверность улучшения результатов в экспериментальной группе.

Ключевые слова: педагогические условия, духовно-физическая культура, духовно-нравственные, духовно-эстетические качества, учащаяся молодежь.

Физическое воспитание должно направлено на гармоническое развитие учащейся молодежи, на достижение физического совершенства. Физическое совершенство – важная составляющая формирования все-сторонне развитого человека и следует рассматривать сквозь призму приумножения духовных ценностей, повышения физической и духовной культуры [3, 4, 5].

Отсутствие сформированности духовно-физической культуры учащейся молодежи в процессе физического воспитания накладывает отпечаток на все стороны жизни. Гармоничное развитие личности не может происходить стихийно, самотеком. Оно обусловлено рядом объективных и субъективных факторов. Одним из таких реальных факторов является физическая культура. Как часть культуры она оказывает большое влияние на воспитание личности, на подготовку ее к жизни и профессиональной деятельности, и, по сути, на духовную культуру. Для тех, кто занимается физической культурой, характерной чертой и нормой поведения является трудолюбие, смелость, решительность, честность, совесть и благородство. Физическая культура благотворно влияет как на биологическую, так и на социальную природу личности, способствует не только укреплению здоровья и повышению работоспособности человека, но и оказывает активное воздействие на формирование духовно-нравственных и духовно-эстети-

ческих качеств личности. На это указывал и М.М. Визитей: «То, что мы называем физическим воспитанием, фактически является определенным единством и моральной, и эстетической, и интеллектуальной, и деятельно-практической (собственно физической) культуры» [3]. Своевременное понимание сущности физических упражнений (основного элемента физической деятельности) должно рассматриваться как единство моторной и неизменно духовной сторон (эстетической, творческой, нравственной, интеллектуальной), имеющих большие возможности для развития как организма, так и личности, то есть воспитания целостного человека.

Достижение гармонии духовного и физического в каждом человеке посредством гармоничного развития личности является основной задачей формирования физического воспитания [6]. В настоящее время актуальным является поиск новых форм двигательной активности для воспитания культурной, духовно богатой и физически совершенной личности. Чем больше духовное богатство человека, тем дольше сохраняется в нем молодой задор, жажда жить интересной, осмысленной жизнью [7].

Результаты научных исследований дают возможность утверждать, что физическое воспитание имеет большое влияние на формирование личности учащейся молодежи. Физическое воспитание, как отмечал Ю.М. Николаев, это не только работа с телом человека, а это прежде всего работа с духом человека, его внутренним, а не внешним миром [5]. Духовное развитие человека, по словам А. Бутовского, всегда основано на «хорошо воспитанной физической природе».

Взаимосвязь физического и духовного воспитания С.К. Архангельский определяет через красоту тела и красоту движений, через развитие духовно-нравственных и духовно-эстетических качеств, культуру поступков [2]. Через развитие этих качеств рассматривается возможность гармоничного развития личности учащейся молодежи, то есть именно духовно-физическое развитие является основой жизни и формой общественного сознания. С помощью развития духовно-нравственных и духовно-эстетических качеств происходит отражение ими духовного мира в красоте двигательных действий, в красоте поведения, поступков, действий, возможности воспринимать прекрасное.

В области педагогики вопрос взаимосвязи физического и духовного, красоты тела и духа, был объектом пристального внимания Сократа, Аристотеля, Платона, Д. Локка, Ж.Ж. Руссо, Я.А. Коменского и др. В нынешнее время данный вопрос изучали А.Ф. Лосев, П. Шевченко, А.Б. Щербо, И.И. Столович и др.

Чтобы создать у учащейся молодежи необходимость заниматься физическими упражнениями и развить духовно-физические качества, необходимо раскрыть красоту и выразительность действий, уметь дать эстетическую оценку упражнениям, пробудить творческий импульс, фантазию, направить их на поиски более гармоничного построения движений, найти эмоционально убедительные возможности выявить красоту целесообразности.

В связи с этим, цель нашей работы заключалась в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке педагогических условий формирования духовно-физических качеств учащейся молодежи в системе физического воспитания.

К педагогическим условиям относятся: моделирование процесса физического воспитания, направленного на формирование духовно-физических качеств на основании единства физических, духовно-нравственных и духовно-эстетических компонентов; внедрение экспериментальной программы в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию; содействие позитивному отношению учащейся молодежи к учебным занятиям по физическому воспитанию с учетом доминирующих мотивов и эстетического содержания профессионально-прикладной физической подготовки.

Моделирование процесса формирования духовно-физических качеств учащейся молодежи направлено на внесение изменений в содержание, формы и методы, организацию процесса физического воспитания, в методику проведения занятий по физическому воспитанию. Разрабатывая модель формирования духовно-физических качеств, мы придерживались следующих требований: четкой определенности и обоснование цели воспитательной работы; осознание взаимосвязи между всеми подсистемами, каждая из которых способствует достижению общей цели – формирование духовно-физических качеств учащейся молодежи в системе физического воспитания. Моделирование является действенным средством проверки эффективности педагогических условий на основании органического объединения физических, духовно-нравственных и духовно-эстетических задач, целесообразности и необходимости тех или иных форм, методов, средств воспитания.

Внедрение в процесс физического воспитания экспериментальной программы и соответствующих методик предусматривало инновационную учебно-познавательную и физически эстетическую деятельность, обеспечивающую органическое единство физических, духовно-нравственных и духовно-эстетических компонентов.

Экспериментальная программа реализовывалась в следующих формах: спецкурс “Физическое совершенство в контексте формирования духовно-физических качеств учащейся молодежи”; комплексы различных стилей аэробики; показательные выступления; фестиваль по аэробике; конкурс “Мисс и Мистер Аэробика”.

Самым результативным оказался спецкурс, направленный на раскрытие сути духовно-физических качеств как составляющей физического совершенства и его роли в формировании физических, духовно-нравственных и духовно-эстетических качеств, необходимых в профессиональной деятельности. Именно повышение уровня информированности студентов в сфере методических средств, приемов физического совершенствования и эмоционально-ценностного становления, в свою очередь, положительно отразились на поведении учащейся молодежи в спектре духовно-физического воспитания. Последовательное построение спецкурса и его реальное применение повлияло на повышение интереса учащейся молодежи к своей личности и к общей культуре, дало возможность осмыслить ценность жизни в целом и сформировать духовно-физические качества.

Восприятие положительного отношения учащейся молодежи к учебным занятиям по физическому воспитанию с учетом доминирующих мотивов и эстетического содержания профессионально-прикладной физической подготовки было направлено на повышение эмоциональной насыщенности занятий по физическому воспитанию с использованием инновационных средств аэробики, ритмической музыки.

Доказано, что именно аэробика дает возможность гармонизировать у учащейся молодежи проявление как физических, так и духовных возможностей, увидеть и почувствовать красоту и совершенство своего тела, понять необходимость физических упражнений для формирования телесной гармонии. Тесная связь аэробики со средствами эстетического воспитания – музыкой и танцевальными упражнениями – еще больше расширяют ее физические и духовные возможности для формирования духовно-физической культуры.

Учебно-воспитательный процесс предусматривал знакомство с такими направлениями аэробики: гимнастико-атлетическая (классическая и спортивная аэробика, степ-аэробика и др.); танцевальной направленности (джаз-аэробика, латиноамериканская аэробика: сальса, мамбо, самбо, фанк, хип-хоп, джаз-танец, брейк-данс, рок-н-ролл и др.); циклического характера (сайклинг); направление «восток-запад», соединившее евро-

пейскую и восточную культуры в сфере фитнеса. Указанные направления значительно повлияли на положительное отношение учащейся молодежи к занятиям физическим воспитанием и к стилю общения как с преподавателями, так и со студентами, развили эстетический вкус и эстетическое восприятие, сформировали духовно-физические качества.

Широкого применения и результативности в процессе экспериментальной работы приобрел комплекс музыкального искусства и физических упражнений соревновательного характера, который позволил развить у студентов скоростно-силовые качества, выносливость, силу, ловкость и совокупность координационных способностей, собранность, ритмичность, которые необходимы в профессиональной деятельности. Итоговым продуктом коллективной деятельности были фестивали по аэробике, которые проводились с целью развития и демонстрации своего физического совершенства и приобретенного опыта восприятия и ощущения красоты движений, формирования красивой походки, телосложения, физических, духовно-нравственных и духовно-эстетических качеств.

Посредством различных конкурсов и шоу-программ (показательные выступления, фестиваль по аэробике, конкурс «Мисс + мистер аэробика») оказывалось влияние на интеллектуальную и эмоционально-нравственную сферу, на развитие и укрепление чувств, воспитание моральных суждений и поведения, эстетических, музыкальных, стилевых и других возможностей творческого самовыражения. Цели методов соревновательного характера, используемые в экспериментальной работе, заключались в физическом и духовном совершенствовании личности учащейся молодежи, в пробуждении стремления к активному здоровому образу жизни, развития таких нравственных качеств: любовь к человеку как к ценности, глубокого уважения к нему, трудолюбие, честность, совесть, решительность, смелость, дисциплинированность, уверенность в своих силах и неустанное стремление к нравственному совершенствованию. Почувствовав успех в собственном развитии, они переживают внутреннее удовлетворение, которое развивает стремление не только закрепить этот успех, но и активизировать свои усилия, направленные на самосовершенствование. Закрепленные духовно-физические качества повлияли на развитие тех сторон и свойств личности, которые необходимы в будущей профессиональной деятельности.

Для получения максимального эффекта от выполнения физических упражнений на занятиях по физическому воспитанию для учащейся мо-

лодежи использовалась система творческих заданий, направленных на развитие творческого воображения. Творческие задания способствовали развитию творческого мышления, которое лежало в основе решения задач физического воспитания и любой деятельности. Именно творчество является основным критерием высокого профессионального мастерства.

Наиболее целесообразным в экспериментальной программе оказалось использование эстетических возможностей физических упражнений (эмоциональность, ритмичность, красота, выразительность и т.д.), направленных на достижение основной цели – гармоничное развитие физических, духовно-нравственных и духовно-эстетических качеств. Экспериментальная проверка предложенной программы проводилась с помощью оценки уровней сформированности определенных компонентов формирования духовно-физических качеств: физического, духовно-нравственного и духовно-эстетического.

Оценивая уровень сформированности физического компонента можно констатировать, что количество учащейся молодежи экспериментальных групп с высоким уровнем сформированности по указанному качеству выросло на 41,7%, с низким уровнем – уменьшилось на 38,3%, в контрольных группах возросло на 1,6%, а уменьшилось на 3,3%.

Что касается духовно-нравственного компонента, то после проведения эксперимента наблюдалось значительное увеличение количества учащейся молодежи экспериментальных групп с высоким уровнем развития таких нравственных качеств как честность, решительность, мужество, смелость, дисциплинированность, совесть (61,7%). В контрольных группах прослеживалась тенденция к увеличению количества учащейся молодежи с высоким уровнем сформированности данного компонента, но эти изменения по сравнению с экспериментальными группами были незначительными (8,3%).

Анализ уровня сформированности духовно-эстетического компонента свидетельствует, что у учащейся молодежи экспериментальных групп он повысился на 26,6%, а в контрольных – на 1,7%. Такой показатель связываем с повышением эстетической ценности физических упражнений при изучении различных комплексов аэробики, направленные не только на внешние проявления телесной красоты и красоты движений, но и на формирование одухотворенной внутренней красоты.

Выводы. Внедрение в практику педагогических условий формирования духовно-физической культуры учащейся молодежи в процессе физического воспитания, позволило повысить уровень сформированности

духовно-физических качеств, что подтверждается результатами проведенного исследования.

Дальнейшие исследования предполагаются провести в направлении изучения вопросов по разработке теоретико-методологических и технологических проблем формирования качеств специалиста как человека культуры и гуманизма.

Литература

1. Айседора Дункан. О гимнастике и танце / Айседора Дункан // Сокол. – 1914. – № 4-5. – С. 29. **2. Архангельский С.К.** Материалы по методике телесных упражнений / С.К. Архангельский // Физическое образование и спорт. – 1910. – № 7. – С.18-34; №8. – С.16-22; № 9-10. – С.3-26. **3. Визитей Н.Н.** Физическая культура личности / Н.Н. Визитей. – Кишинев: Штиинца, 1989. – 110 с. **4. Матвеев Л.П.** Интегративная тенденция в современном физкультуроведении / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – №5. – 2003. – С.5-8. **5. Николаев Ю.М.** Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 2-10. **6. Шилько В.Г.** Методология построения ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов / В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 9.– С. 45-49. **7. Якимович В.С.** Цель физкультурного воспитания – человек культуры / В.С. Якимович // Теория и практика физической культуры. – 2003.– №2. – С.6-9.

I. Nikolaychuk, N. Litsoeva, V. Andreeva

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF THE SPIRITUAL AND PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

The pedagogical conditions for the formation of the spiritual and physical culture of students in the process of physical education are determined, which contribute to the achievement of the harmonious development of the personality through the harmony of spiritual and physical education. The effectiveness of the developed pedagogical conditions is theoretically grounded and experimentally verified. The results of the pedagogical experiment are analyzed and it is noted that the control measurements showed the statistical reliability of the improvement in the experimental group.

Key words: *pedagogical conditions, spiritual and physical culture, spiritual and moral, spiritual and aesthetic qualities, students.*



Олефир Анна Витальевна

старший преподаватель
кафедры физического воспитания
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
г. Луганск, ЛНР
ni444ia@gmail.com

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В данной статье рассматривается применение инновационных технологий на уроках физической культуры. Обосновываются положения об эффективности применения инновационных технологий, цель которых, обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Ключевые слова: *физическая культура, технологии, инновация, применение, развитие.*

Данная тема является актуальной, так как на сегодняшний момент у большого количества обучающихся пропадает интерес к занятиям физической культурой и спортом, в целом. При помощи введения инновационных технологий, преподавателям физической культуры необходимо показать, что физическое воспитание является важной частью жизни каждого человека.

В основе технологии обучения лежит идея полной управляемости педагогическим процессом, воспроизводимость обучающего цикла. Педагогическая деятельность связана с постоянным творческим поиском новых средств и методов оптимизации процесса обучения. Особенно значимо данное обстоятельство в сфере физической культуры и спорта, так как область спортивной деятельности развивается очень динамично [3, с. 131].

Физическая культура – область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических

способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Занятие физической культурой играют немаловажную роль в жизни человека. Они повышают выносливость человека, развивают дисциплину и чувство ответственности. Это относится ко всем людям, которые занимаются физической культурой, независимо от возраста и пола.

Проблемой инновационных технологий занималось и продолжает заниматься большое число талантливых ученых и педагогов. Среди них В.И. Андреев, М.С. Левина, С.Д. Неверкович, И.П. Подласый, Н.И. Костюк, К.К. Колин, В.В. Шапкин, В.Д. Симоненко.

Системно-деятельностный подход в технологии школьного обучения разрабатывали И.И. Гревцова, А.С. Роботова, Т.В. Леонтьева, над основами разработки инновационных спортивных педагогических технологий трудились В.Н. Селуянов, Г.Е. Муравьева, А.И. Феоктистова и другие.

Несмотря на очевидную необходимость инноваций в области физической культуры и спорта, тем не менее, существует ряд причин препятствующих их внедрению в образовательный процесс, что, несомненно, в определенной степени тормозит развитие педагогики физической культуры и спорта [5, с. 34].

Нововведения, или инновации, характерны для любой профессиональной деятельности человека и поэтому естественно становятся предметом изучения, анализа и внедрения. Эффективность развития физических качеств учащихся необходимо реализовывать с помощью инновационных технологий по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Обычно на уроках физической культуры используют следующие инновационные технологии:

Педагогическая технология – создание системы целей (начиная общими и заканчивая конкретными) для достижения конкретного результата развития ученика с высокой вариативностью применения методов, приемов, средств и форм организации обучения [1, с. 116].

Весомое место в деятельности преподавателей физической культуры отводится здоровьесберегающим технологиям, задачей которых является гарантия обеспечения школьнику возможность сохранить здоровье за время его обучения в школе, также сформировать необходимые знания, умения и способности для сохранения здорового образа в повседневной жизни и, в целом, в дальнейшем.

Здоровьесберегающие образовательные технологии имеют самое большое значение из всех технологий, потому что именно они больше всего влияют на сохранение здоровья детей. Они основаны на возрастных особенностях развития детей, на сочетании правильных нагрузок для детей, обучении в малых группах, применении наглядности и сочетании разных форм для предоставления информации ребенку.

Чаще всего на уроках физической культуры используются такие здоровьесберегающие технологии:

- чередование видов деятельности. Необходимо чередовать физическую и умственную нагрузки, так урок будет проходить более эффективно.

- на уроке должна быть благоприятная и дружеская обстановка. Он должен быть развивающим. Нужно обращать внимание на физическое и психологическое состояние детей.

- главное при выполнении задания – не допустить перегрузку ученика.

- к любому ребенку нужен индивидуальный подход, потому что все дети разные, но обязанность учителя – сделать урок интересным и познавательным для всех детей.

Нужно проводить уроки физической культуры на свежем воздухе. Известно, что малыши больше всех остальных подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из основных задач является повысить устойчивость детского организма к таким болезням. Уроки на свежем воздухе должны включать в себя бег.

Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект на уроках физкультуры достигается за счёт индивидуального подхода к развитию физических способностей каждого ученика и за счет формирования ценностного отношения к своему здоровью [2, с. 26].

На уроках обязательно должны предусматриваться, дозированные физические нагрузки, предусмотренные для каждого ученика; контроль температурного режима, а так же контроль вентиляции помещения; необходимо контролировать состояние спортивного оборудования, обеспе-

чить их ремонт и чистоту; использование специальных упражнений для коррекции осанки, а так же нужно применять специальные дыхательные упражнения.

Личностно-ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на уроке, а так же создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей детей.

Преподаватели физической культуры должны побуждать детей к самостоятельности в решении поставленных задач, ученики должны опираться на ранее изученный материал [4, с. 72].

Сущность данной технологии заключается в личностно-ориентированном характере обучения. При организации занятий физической культурой нужно уметь формировать потребность в физкультурно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности. Это значит, что для каждого ученика нужна специальная образовательная программа, которая учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья, а также особенности психического развития. Детям необходимо предлагать упражнения разной степени тяжести, для того чтобы они могли постепенно овладеть важными навыками, умениями и способностями.

В процессе учебной деятельности необходимо вводить различные типы уроков, формы их проведения, комплексно используя фронтальные, групповые, индивидуальные формы работы. Нужно применять разные формы и методы обучения детей. Можно также проводить нестандартные уроки, в которых используются элементы современного урока: уроки-игры, уроки-соревнования, уроки-соревнования [5, с. 30].

Развитие общества не стоит на месте, это порождает необходимость использовать информационно-коммуникативные технологии во всех сферах жизни. Современная школа не должна отставать от этих требований, а значит, современный учитель непременно должен использовать информационно-коммуникативные технологии в своей деятельности, так как главная задача школы состоит в воспитании умных, думающих, умеющих самостоятельно получать знания граждан.

Учителям физической культуры можно использовать программы для подсчета результатов, компьютерное тестирование, создание личных сайтов, для того, чтобы делиться своим опытом, искать информацию для методической работы, исследовательской работа, проектной деятельности, так же можно использовать интерактивную доску.

На уроках физкультуры необходимо использование интерактивной доски, так как позволяет упростить процесс обучения технически сложных видов спорта (волейбол, баскетбол). Учитель, работая с доской, имеет возможность, разбив технический прием на слайды, показывать их с такой скоростью, с какой это необходимо для детального изучения и понимания в данном классе. С помощью маркера на доске во время показов слайдов рисуются стрелками направления движения ног, рук, туловища. Возможен разбор ошибок. Можно стрелками предположить полет мяча при неправильной работе рук и ног. Подобный способ изучения техническим действиям и приемам очень эффективен, нагляден и всегда приходится ученикам по душе [1, с. 115].

Соревновательные технологии дают возможность ученикам проявить себя в личном первенстве, работать в составе команды. После прохождения каждой темы учителям необходимо проводить уроки-соревнования, в которых нужно задействовать в качестве судей и секретарей детей, освобожденных от уроков физкультуры и детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Игровые технологии необходимо использовать почти на каждом уроке. В конце урока можно проводить учебную игру. Существует огромное количество подвижных игр на основе баскетбола, волейбола, легкой атлетики. Разнообразие таких игр сможет повысить интерес учащихся к уроку. Игровые технологии можно также использовать на внеклассных мероприятиях.[3, с. 132]

Технология уровневой дифференциации – это проведение два раза в год разноуровневого тестирования физической подготовленности учащихся. Преподаватели физической культуры дают различные задания для детей основной физкультурной группы и детей с ослабленным здоровьем. Сюда же относится и технология раздельного обучения. Использование элементов раздельного преподавания физической культуры не требует дополнительного финансирования и реально выполнимо, если учителя физической культуры будут работать в паре в одной параллели классов. При подобной организации уроков предусматриваются интересы учащихся обоего пола: девушки чаще всего хотят формировать красивую фигуру, а юноши стремятся развивать силу, быстроту и ловкость. При данной технология раздельного преподавания при необходимости позволяет изучать теорию с одной группой учащихся и отрабатывать практические навыки с учащимися другой группы.

В завершении данной статьи хочется сказать, что использования инновационных технологий в физическом воспитании это, в первую очередь, творческий подход, который позволяет повысить интерес к спорту у детей. Это и есть главная цель, к которой должны стремиться преподаватели физической культуры, так как это помогает сохранить здоровье человека.

Литература

1. **Абдукаримов Н.А.** Использование инновационных технологий на занятиях физической культурой // Молодой ученый. – 2016. – №3. – С. 1015-1017. – URL <https://moluch.ru/archive/107/25649/> (дата обращения: 22.03.2020). 2. **Ахутина Т.В.** Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. – С.21-28. 3. **Инновационные технологии** современной системы физкультурного образования / Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности: поиски, инновации, перспективы: матер. всерос. виртуальной науч.-практ. конф. с междунар. участием / Мурманский гос. гуманитарный ун-т. – Мурманск, 2012. – С. 130-133. 4. **Кудрявцев М.Д.** Обоснование эффективности разработанного подхода к преподаванию образовательного компонента физической культуры учащимся младшего школьного возраста // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2012. Вып. №1. С. 68-72. 5. **Третьякова Н.В.** Здоровьесберегающая деятельность образовательных учреждений: Современное состояние и проблемы. // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. 2014. № 1. С. 30-36.

A. Olefir

USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE CLASSES.

This article discusses the use of innovative technologies in physical education lessons. Justify the position about the effectiveness of the application of innovative technologies, which aim to provide students the opportunity of preservation of health during the period of study in school, develop in them the necessary knowledge and skills on healthy lifestyle, to teach to use acquired knowledge in everyday life.

Key words: *physical culture, technology, innovation, application, development.*

УДК: 796(094)



Оплетин Анатолий Александрович

доцент, заведующий кафедрой физической культуры,
кандидат педагогических наук

ФГБОУВО «Пермский государственный институт
культуры»

г. Пермь, Россия

opletin.a@yandex.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ, ТРЕНЕРОВ К ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА, ДЮСШ ПЕРМСКОГО КРАЯ

Проведено процентное сравнение преподавателей тренеров их готовность к исследовательской деятельности. Установлено, что полученные в процессе исследований количественные характеристики готовности инновационным преобразованиям среди преподавателей тренеров могут служить ориентиром для эффективности инновационных преобразований в области образования в подготовке кадров колледжей олимпийского резерва.

Ключевые слова: *инновационный проект, модернизация образования, профессиональная подготовка, инновационные программы, технологии.*

В современных условиях реформирования физкультурно-спортивного, педагогического образования, общества осуществляется переориентация на новую парадигму образования, новые концептуальные основы. Переосмыслению подвергаются фундаментальные основы, а именно содержание образования в том числе теория тренировки юных спортсменов.

Училища олимпийского резерва (УОР) – это строго отлаженный институт подготовки квалифицированных спортсменов для сборных команд Пермского края, Российской Федерации и одновременно - тренеров-преподавателей для системы образования. Если в первом направлении дело обстоит более и менее хорошо, то во втором направлении существует

много огрехов, которые необходимо устранять, а систему образования модернизировать, совершенствовать [1,2,4,5,8]. Содержание образования в УОР в настоящее время основано на эмпирическом опыте и скорее всего, представляется как информационно-вероятностное, чем концептуально-конструктивное. Можно предположить, что проблема обоснованности содержания образования в системе училищ олимпийского резерва является открытой [3].

Решение данной проблемы тесно связано, прежде всего, с содержательным обеспечением профессиональной подготовки тренеров-преподавателей в среднем звене [3,9].

Оно определяет направленность системы целеобеспечения (чему и как учить), проектирование содержания образования по годам обучения и разработку квалификационных характеристик специалиста (конечный результат). Содержательный аспект проблем подготовки кадров в системе УОР в той или иной мере ставился и обсуждался, однако, недостаточность их решения позволяет считать эти вопросы актуальными и включить их в число наиболее социально-обозначенных и достаточно важных.

Исходя из сложившейся ситуации представляется чрезвычайно актуальным внедрение в практику УОР спортивных инновационных программ, технологий, которые как показывают исследования Е.Е. Аракелян, В.К. Бальсевича, Ю.В. Верхошанского, Л.И. Лубышевой, В.М. Корецкого, Е.Н. Матвеева, Н.Г. Озолина, А.А. Оплетина, В.Д. Паначева, В.С. Макеевой, М.В. Прохоровой, С.Д. Неверковича, Т.А. Маркиной, В.И. Воронкина, В.К. Запорожанова, дают значительный эффект в формировании не только здоровья занимающихся, спортивных взглядов, интересов, но и спортивной культуры занимающихся [1,2,3,4,5,6,7,8,9].

Под спортизацией понимается активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры учащихся [3].

Профессионалы, несмотря на конструктивизм предлагаемой модернизации с трудом пробивают путь для внедрения инновационных технологий, зачастую не имея ни материальной, ни правовой поддержки, ни кадровых ресурсов.

Данное исследование призвано провести мониторинг процесса реализации инновационных технологий в УОР. Для нас было важно узнать, как сами тренеры-преподаватели относятся к данным проектам, и что

они считают необходимо сделать для успешного массового внедрения инновационных технологий в УОР.

С целью изучения отношения преподавателей - тренеров к процессу внедрения инновационных технологий в УОР и других общеобразовательных учреждениях нами было проведено социологическое исследование в колледже олимпийского резерва Пермского края, в ДЮСШ, Олимп ДЮСШ, Олимп СШОР, Старт СДЮСШОР, Темп-спортивная школа олимпийского резерва города Перми.

Основными методами исследования были: опрос (анкетирование, беседа), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В педагогическом исследовании принимало участие 230 преподавателей - тренеров. Из них 48,5% мужчин и 51,5% женщин в возрасте от 21-46 лет.

В ходе исследования выяснилось, что идею модернизации физического воспитания поддерживает подавляющее большинство респондентов (82%) и лишь 8,5% отрицательно относятся к этому, 9,5% не определили свое отношение к процессу модернизации физкультурного образования (рис. 1). Готовы принять активное участие в обновлении физического воспитания подавляющее большинство 88,2% опрошенных и только 11,8% к этому не готовы.

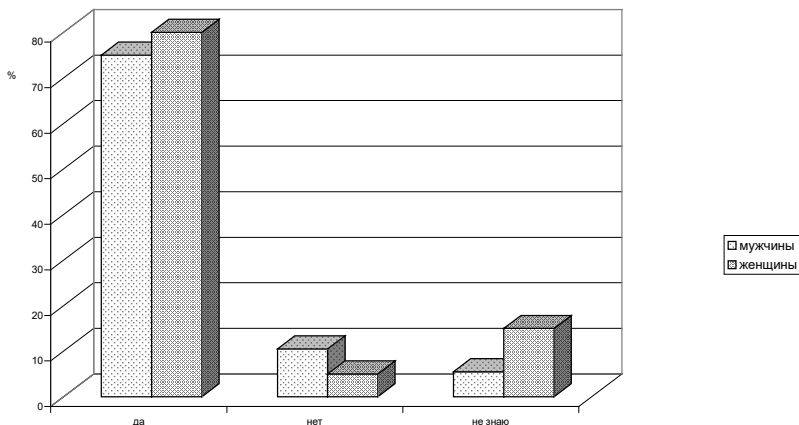


Рис.1. Варианты ответа на вопрос: «Поддерживаете ли Вы идею модернизации физического воспитания?»

Определяя степень значимости очередности мер, которые могли бы качественно улучшить здоровье детей, повысить их интерес к спорту, спортивной культуре, то большинство респондентов 56% считают, что необходимо повысить заработную плату учителям физической культуры, тренерам; главным условием сохранения здоровья учащихся является увеличение объема физкультурных занятий до 6 часов в неделю, так ответило 24%. Необходимость привлечения отечественного бизнеса к финансированию спортивных школ отметило 12,5% опрошенных.

Нас интересовало мнение респондентов по вопросу «От деятельности, каких органов власти кординально зависит улучшение здоровья школьников?»

1/3 опрошенных считает, что многое зависит от деятельности федеральных органов образования, здравоохранения, физической культуры (31,8%). В тоже время успешное решение задачи оздоровления школьников зависит от деятельности муниципалитетов: местных департаментов образования, здравоохранения и физической культуры (26,1%) (рис.2).

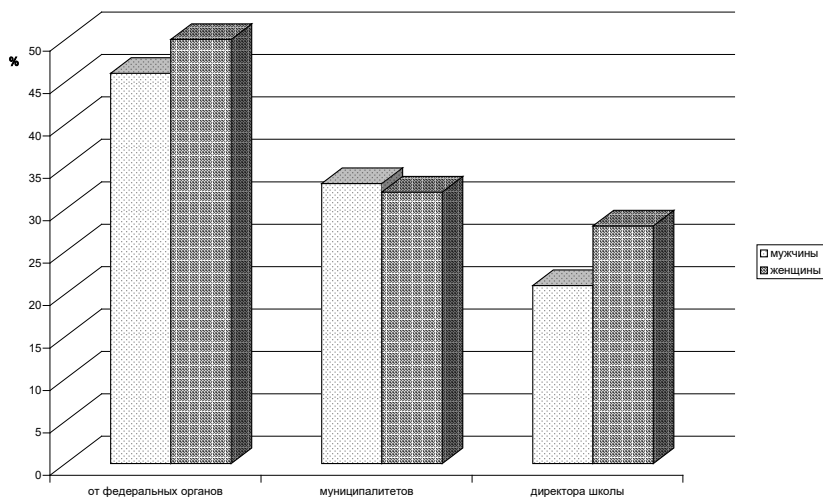


Рис. 2. Варианты ответа на вопрос: «От деятельности, каких органов власти, на Ваш взгляд, зависит кардинальное улучшения здоровья обучающихся?»

Серьезно может повлиять на проблему оздоровления детей директор общеобразовательного учреждения. Так считают 25% опрошенных.

Для распространения уже имеющегося опыта работы по модернизации общеобразовательных учреждений, по мнению респондентов необходимо улучшить систему повышения квалификации (53,8%), 15,4% опрошенных предложили для распространения опыта реализации инновационных проектов создать межведомственный совет по внедрению инновационных проектов.

В этой связи, безусловно, нужно было узнать каким образом респонденты получают информацию об инновационных проектах, в частности какие специализированные журналы читают тренеры-преподаватели и другие специалисты образовательных учреждений. 26 % отдали предпочтение журналам «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и «Физическая культура в школе»; 25% читают журнал «Теория и практика физической культуры»; 14% читают и узнают об инновациях их других специализированных журналов: научно-теоретического журнала «Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта», «Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта» и др.

Таким образом, идею модернизации физкультурного-спортивного образования поддерживает подавляющее число спортивных педагогов, тренеров. Они готовы принять участие в реализации инновационной деятельности. Для повышения эффективности инновационных преобразований необходимо активно распространять положительный опыт внедрения инновационных проектов в УОР, ДЮСШ и других общеобразовательных учреждениях.

Кардинальное улучшение здоровья школьников, повышение их спортивной культуры определяется в большей степени заинтересованностью в решении данной проблемы федеральных органов здравоохранения, образования и физической культуры. Большую роль в данном вопросе могут сыграть местные органы власти и директор муниципального учреждения.

Для повышения эффективности инновационных преобразований необходимо активно распространять положительный опыт внедрения инновационных проектов. В этих целях предпочтительно использовать публикации в специализированных журналах «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Физическая культура в школе», «Теория и практика физической культуры», «Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта».

Вести исследовательскую деятельность. Участвовать в научно-практических конференциях. Посещать мастер классы ведущих специалистов в своей области спортивной деятельности.

Литература

1. **Асеев В.В.** Училище готовит чемпионов / Асеев В.В. // Легкая атлетика. – 1993. №6. С.6-7. 2. **Железняк Ю.Д.** Целостная профессиональная деятельность как системообразующий фактор построения обучения специалистов по физической культуре и спорту в вузе / Железняк Ю.Д. // Теория и практика физ.культуры. – 1994. №12. С.17-20. 3. **Лубышева Л.И.** Спорт высших достижений в образовательном пространстве спортивного вуза / Л.И. Лубышева, матер. научн.-практ. конф. – 2006. С. 38–42. 4. **Суник А.Б.** Спорт XXI века: (Взгляд историка) / А.Б. Суник // Олимпийское движение и социальные процессы. – Краснодар, 1996. – 156 с. 5. **Оплетин А.А.** Педагогика саморазвития: компетентностный подход. / А.А. Оплетин // Монография. – Пермь: 2018. – 190 с. 6. **Оплетин А.А.** Диагностика саморазвивающей активности в образовательном процессе по формированию физкультурно-спортивных компетенций и компетентности саморазвития (педагогический аспект). / А.А.Оплетин // Монография. – Пермь: 2016. - 220с. 7. **Оплетин А.А.** Саморазвитие личности студента средствами универсальной системы разминки на занятии по физической культуре. / А.А.Оплетин // Монография. – Пермь: СПб ИВЭСЭП, 2012. – 200с. 8. **Оплетин А.А.** Развитие и саморазвитие личности студента средствами легкой атлетики. / А.А. Оплетин, Л.А.Зеленин, П.Г. Багдерин // Монография - Пермь: ПГУ, 2011. - 208с. 9. **Прохорова М.В.** Проблема педагогической компетентности специалистов по физической культуре и спорту / М.В Прохорова, С.Д. Неверкович, Т.А. Маркина // Теория и практика физ. культуры. – 1994. №7. С.38–39.

A. Opletin

PROFESSIONAL READINESS OF SPORTS TEACHERS AND COACHES FOR INNOVATIVE ACTIVITIES IN THE SCHOOL OF THE OLYMPIC RESERVE, CYSS OF THE PERM REGION

A percentage comparison of teachers and trainers readiness for research activities was carried out. It is established that the quantitative characteristics of readiness for innovative transformations among teachers and coaches obtained in the course of research can serve as a guide for the effectiveness of innovative transformations in the field of education in the training of personnel of Olympic reserve colleges.

Key words: *innovative project, modernization of education, professional training, innovative programs, technologies.*

УЛК 796



Паначев Валерий Дмитриевич,

зав. каф.ФК, д.социол.н., проф.,
Пермский национальный исследовательский
политехнический университет (ПНИПУ)^{1,2},
Пермский военный институт национальной гвардии
РФ (ПВИНГРФ)²
г. Пермь, Россия



Шварев Ярослав Сергеевич,

курсант ПВИНГРФ²;
Пермский национальный исследовательский
политехнический университет (ПНИПУ)^{1,2},
Пермский военный институт национальной гвардии
РФ (ПВИНГРФ)²
г. Пермь, Россия



Михайлов Александр Евгеньевич,

курсант ПВИНГРФ²;
Пермский национальный исследовательский
политехнический университет (ПНИПУ)^{1,2},
Пермский военный институт национальной гвардии
РФ (ПВИНГРФ)²
г. Пермь, Россия



Морозов Алексей Павлович,

магистрант ПНИПУ¹;
Пермский национальный исследовательский
политехнический университет (ПНИПУ)^{1,2},
Пермский военный институт национальной гвардии
РФ (ПВИНГРФ)²
г. Пермь, Россия



Скаковец Игорь Сергеевич,
нач.каф. ФПиС, ПВИНГРФ²,
Пермский национальный исследовательский
политехнический университет (ПНИПУ)^{1,2},
Пермский военный институт национальной гвардии
РФ (ПВИНГРФ)²
г. Пермь, Россия



Морозов Дмитрий Павлович,
студент ПГППУ³.
Пермский национальный исследовательский
политехнический университет (ПНИПУ)^{1,2},
Пермский военный институт национальной гвардии
РФ (ПВИНГРФ)²
г. Пермь, Россия

ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КУРСАНТОВ НА ПРИМЕРАХ ГЕРОЕВ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

Изменения, происходящие во всех областях жизни российского общества, в значительной мере влияют и на отношение к 75-летию Великой Победы. Важная роль в нашем исследовании принадлежит оценке значимости влияния различных объективных и субъективных факторов на уровень военно-патриотического воспитания молодого поколения. Наибольший интерес представляет взаимодействие таких факторов, как пол и возраст курсантов, курс обучения и профиль вуза. Патриотическая активность - это совершенствование социальной природы молодого человека средствами военно-патриотического воспитания. Анализ данных проведенных исследований показывает, что отношение курсантов к патриотической деятельности во многом определяется характером интересов и мотиваций.

Ключевые слова: исследование, анализ, курсанты, культурные ценности военно-патриотического воспитания, патриотическая работа.

Проведенные анкетные опросы, беседы, наблюдения, анализ состояния учебной и массовой патриотической работы в пермских военных

вузах позволили представить объективное положение, отражающее уровень охвата молодежи различными формами занятий военно-патриотическим воспитанием, круг их интересов, потребностей и мотивов в этой сфере деятельности [1-3]. Принявшие участие в исследовании курсанты военных вузов, в зависимости от их отношения к Победе в Великой Отечественной войне и уровня патриотической активности, условно были разделены на три типологические группы: курсанты с низкой патриотической активностью, затраты времени не превышают 3-х часов в неделю (28,1 %); курсанты с оптимальной патриотической активностью, затраты времени 6 часов в неделю (15,1 %); курсанты, не проявляющие патриотической активности, не имеющие затрат свободного времени на занятия военно-патриотическим воспитанием (28 %). Для того чтобы получить достоверное представление об уровне патриотической активности курсантов необходимо проанализировать показатели систематичности военно-патриотических занятий. Анализ данных табл. 1 характеризует уровень устойчивости патриотической активности: 21% опрошенных курсантов систематически обращаются к военно-патриотическим занятиям, 50 % - от случая к случаю, 28 % - не занимаются в свободное время. В целом лишь у 15 % курсантов длительность и регулярность военно-патриотических занятий отвечает требованиям рационального патриотического воспитания.

Таблица 1.

Отношение курсантов разного пола к патриотической деятельности, %

Отношение к патриотической деятельности	Пол		Все
	женщины	мужчины	
Занимаются систематически	36	12	21
Занимаются эпизодически	44	53	50
Не занимаются в свободное время	18	33	28

Результаты данного исследования показывают, что 73% опрошенных курсантов высоко оценивают социальную значимость патриотической культуры, считая ее важнейшим элементом общей культуры человека (табл. 2).

Таблица 2.

Отношение курсантов к социальной значимости патриотической культуры, %

Патриотическая культура - необходимый элемент общей культуры курсанта	Пол		Все курсанты
	мужчины	женщины	
Да	73	72	73
Нет	12	6	9
Затрудняюсь ответить	10	18	14
Нет ответа	4	2	3

Как показывают данные табл. 2, более 18% опрошенных курсантов затруднялись оценить социальную роль патриотической культуры в формировании личности человека. Интерес к патриотической культуре - это динамическая социальная категория, которая формируется на протяжении всей жизни человека. Так, за время обучения в вузе у 15% опрошенных курсантов отмечается повышенный интерес к патриотической деятельности, у 62% он остался прежним, о снижении интереса к патриотической культуре говорят 18% опрошенных курсантов (табл. 3).

Настораживает тот факт, что в вузе смешанного профиля более трети курсантов говорят о снижении интереса к военно-патриотической деятельности за период обучения. Это в первую очередь характеризует состояние патриотического воспитания в данном вузе как неудовлетворительное, показывает слабый учет культурных интересов курсантов.

Таблица 3.

**Динамика развития интереса к патриотической культуре курсантов вузов
различного профиля за период обучения**

Интерес к патриотической культуре	Профиль вуза			Все курсанты
	гуманитарный	технический	смешанный	
Повысился	19	18	6	15
Остался без изменений	66	59	60	62
Снизился	12,8	14,3	32	18
Нет ответа	1	2	0,7	2

На формирование интереса к военно-патриотической деятельности влияет много внешних факторов (табл. 4).

Таблица 4

**Влияние внешних факторов на повышение интереса к военно-патриотической
деятельности у курсантов вузов различного профиля, %**

Факторы, повышающие интерес к военно-патриотической деятельности	Профиль вуза			Все курсанты
	гуманитарный	технический	смешанный	
Улучшение качества занятий	38	35	50	40
Возможность выбора занятий	37	36	32	35
Современно оборудованная материальная база	20	18	14	17
Реклама занятий	2	2	1	2
Нет ответа	1	6	0,8	3

Анализ проведенного исследования указывает на необходимость улучшения качества проведения занятий по военно-прикладному воспитанию: 40,9% опрошенных считают, что этот фактор существенно влияет на повышение интереса к патриотической деятельности, особенно для курсантов гуманитарно-технического профиля, 50% которых подтверждают необходимость улучшения качества проведения занятий военно-патриотического направления. Повышение уровня профессиональной подготовки преподавателей, улучшение материальной базы, использование нетрадиционных методик занятий будут способствовать реализации возможностей для желающих заниматься военно-патриотической деятельностью. Другим, не менее значимым, для курсантов фактором повышения интереса к таким занятиям является возможность выбора вида военно-патриотической активности, который наиболее приемлем для занимающегося: 35 % опрошенных курсантов подтверждают необходимость развития в вузах широкого круга видов и форм военно-патриотических занятий. Достаточно значимым для курсантов (16%) фактором повышения их интереса к патриотической деятельности является и возможность заниматься на современно оборудованной материальной базе. Полученные данные свидетельствуют о том, что опрошенные курсанты не придают особого значения агитационно-пропагандистской деятельности и рекламе патриотических занятий: лишь 2% опрошенных считают, что хорошая реклама способствует повышению интереса к военно-патриотической деятельности. Видимо, в данном случае сказывается недостаточное внимание к специфической рекламе, которое в целом присутствует в нашем обществе. Низкий уровень качества существующей рекламы не дает курсантам возможности понять и осознать ее истинную ценность и влияние на развитие патриотической культуры. Как показывает исследование, уровень сформированности интереса курсантов к патриотической деятельности во многом определяется возможностями выбора как вида, так и других форм организации патриотической активности. Для повышения эффективности организации патриотической деятельности следует рассмотреть приоритетность выбора форм занятий военно-патриотического воспитания в вузе (табл. 5).

Полученные данные свидетельствуют о значительном интересе курсантов к данным занятиям: 32% опрошенных выбрали бы эту форму занятий, если бы были созданы условия для патриотической деятельности. Более всего такая форма занятий привлекает курсантов технических вузов: 37% опрошенных выбрали бы для занятий военно-патриотическое воспитание. Такое распределение полученных результатов исследования вызвано тем, что контингент военных институтов в основном составляют мужчины (74% опрошен-

ных курсантов), которые отдают, как правило, предпочтение патриотической направленности занятий. Курсантам вузов смешанного профиля, где в основном обучаются девушки (до 82% опрошенных), в большей степени свойственны занятия оздоровительной направленности: более 31% опрошенных привлекают лишь прогулки, игры, организованные по свободному регламенту, купание, 18% курсантов хотели бы заниматься в клубных формах по своим интересам. Значительное число курсантам хотели бы использовать в свободное время самостоятельную форму занятий: 20% опрошенных считает эту форму занятий наиболее приемлемой.

Таблица 5

Выбор форм патриотической активности курсантами различных вузов, %

Формы патриотической активности	Профиль			Все курсанты
	гуманитарный	технический	смешанный	
Клубы по интересам	17	16	18	17
Самостоятельные занятия	21	23	17	20
Секционные занятия	27	37	31	32
Активный отдых: прогулки, игры, купание	30	16	31	25
Массовые патриотические мероприятия	1	0,7	0,8	0,7
Нет ответа	1,8	6	0,8	3,1

Большинство опрошенных курсантов готовы использовать для организации активного отдыха платные услуги (табл. 6).

Таблица 6

**Выбор платных услуг по организации активного досуга
студентов и курсантов, %**

Виды платных услуг	Профиль			Все курсанты
	гуманитарный	технический	смешанный	
Массаж	48	30	48	42
Сауна	23	21	18	21
Бассейн	19	30	23	24
Теннисный корт	4	4	2	3
Прокат инвентаря	0,6	1	2	1
Консультации специалистов	0,9	2	2	1
Тренажеры	1	7	1	3

В свете изменившейся экономической ситуации в стране этот факт особенно важен. Он требует от специалистов поиска новых форм патриотической работы в вузе. Наиболее популярными видами оздоровления у курсантов всех вузов считаются сауна, бассейн, массажные процедуры. Такие виды платных услуг уже длительное время используются населением, благоприятно воздействуя на самочувствие и здоровье людей, и, конечно, их развитие требует особой финансовой поддержки. Поэтому большинство опрошенных (88 %) готовы оплачивать данные услуги и регулярно их использовать в качестве оздоровительных форм и активного проведения досуга. Анализ данных выявил комплекс объективных (внешних) условий и субъективных (внутренних) факторов, характеризующих отношение и мотивацию курсантов к патриотической деятельности. По мнению курсантов, их потребности, интересы и мотивы включения в патриотическую деятельность определяются состоянием материальной базы, направленностью содержания учебного процесса и организацией массовой патриотической работы, наличием знаний для организации самостоятельных занятий (табл. 7).

Таблица 7

**Причины, препятствующие занятиям патриотической деятельностью курсантов
различных вузов, %**

Причины, препятствующие занятиям патриотической деятельностью	Профиль			Все
	гуманитарный	технический	смешанный	
Недостаток времени	41	55	47	48
Недостаток знаний в организации самостоятельных занятий	11	6	13	10
Недостаток инвентаря и формы	7	8	7	7
Отсутствие выбора	5	6	9	7
Слабая организация массовой патриотической работы в вузе	7	3	3	5
О причинах не задумывался	26	13	18	19
Нет ответа	0,5	5	0,4	2

Таблица показывает заметные различия в оценке факторов, которые, по мнению студентов и курсантов, препятствуют формированию мотивации и активного положительного отношения к патриотической деятельности. Наиболее значимым фактором, как считают курсанты, является недостаток свободного времени: 48% опрошенных указывает этот фактор в качестве главной причины своей низкой активности. В то же время большинство ученых [1-3], исследовавших бюджет свободного времени курсантов, утверждают о наличии значительного количества времени, которое курсанты отводят на досуговые формы занятий: от 1,5 до 3,5 часов в учебный день.

По данным нашего исследования, бюджет свободного времени курсантов составляет 1 час. 46 мин. Анализируя полученные данные и сопоставляя их с другими, можно заключить, что причиной низкой активности в патриотической деятельности является не количественный недостаток свободного времени, а неумение рационально им распорядиться, и главное - невысокая ценность данного вида деятельности в структуре свободного времени курсантов. Данный вывод созвучен с ответами 19 % опрошенных курсантов, подтверждающих, что никогда не задумывались о причинах своей низкой активности. Более того, в вузах гуманитарного профиля этот факт подтверждают около 27% опрошенных. Хотелось бы отметить недостаток знаний для организации самостоятельных занятий: 10% опрошенных курсантов считают его основной причиной своей низкой активности. Поэтому важно усилить образовательную направленность учебно-воспитательного процесса в вузе. Около 15% опрошенных курсантов вузов различного профиля говорят об отсутствии возможности выбора вида военно-патриотического воспитания, недостатке инвентаря и формы для занятий. Причем в ходе анализа становится очевидным, что подобное положение характерно для всех вузов, независимо от профиля обучения курсантов. Анализ факторов, определяющих процесс формирования потребностей, интересов и мотивов, был бы неполным без рассмотрения субъективных побуждений личности (табл. 8). Из таблицы видно, что существенно влияет на уровень активности значительный приоритет двух факторов: желание курсантов повысить свою подготовленность (33% опрошенных) и необходимость в военно-патриотическом воспитании (42 % опрошенных курсантов). Следовательно, 76 % курсантов считают, что их активность определяется одним из этих факторов.

Таблица 8

**Влияние субъективных факторов, побуждающих курсантов
различных вузов к проявлению патриотической активности, %**

Факторы	Профиль вуза			Все курсанты
	гуманитарный	технический	смешанный	
Желание повысить личную подготовленность	28	48	21	33
Необходимость улучшить военно-патриотическое воспитание	48	28	52	42
Возможность снять усталость и повысить работоспособность	7	11	11	9
Воспитать красивую манеру и культуру движений	3	1	6	3
Добиться успехов	0,5	1	0,7	0,6
Воспитать волю, характер, целеустремленность	1,0	0,5	0,6	0,5
Рационально использовать свободное время	1	0,8	0,5	0,6
Желание получить зачет	7	3	7	5
Никогда не задумывался, не знаю	3	6	0,5	3

Для курсантов технических вузов наиболее значим такой фактор-побудитель в мотивационной сфере, как повышение личной подготовленности: 48% опрошенных считают его наиболее важным побудителем их деятельности. Для курсантов гуманитарного и смешанного профилей важнейшим мотивом, побуждающим их к занятиям, является необходимость оптимизировать военно-патриотическое воспитание: соответственно 48% и 52% опрошенных отмечают значимость данного фактора-побудителя их активности. На наш взгляд, это объясняется наличием в данных вузах преимущественно женского контингента. Для девушек высоко значимы мотивации, связанные с оптимизацией военно-патриотического воспитания путем активных интересных занятий. В то время, как для юношей-курсантов важен мотив повышения своей подготовленности (табл. 9).

Таблица 9

Влияние субъективных факторов, побуждающих курсантов разного пола к проявлению патриотической активности, %

Факторы	Пол		Все студенты
	мужчины	женщины	
Желание повысить подготовленность	20	55	33
Необходимость оптимизировать военно-патриотическое воспитание	56	20	42
Возможность снять усталость и повысить работоспособность	9	9	9
Воспитать красивую манеру и культуру движений	4	1	3
Добиться личных успехов	0,2	1	0,6
Воспитать волю, характер, целеустремленность	0,3	0,6	0,5
Рационально использовать свободное время	0,5	0,9	0,7
Желание получить зачет	6	4	5
Никогда не задумывался, не знаю	2	4	2

Проведенное исследование показало низкую значимость для курсантов всех вузов такого фактора, как достижение высокого результата: лишь 0,5% опрошенных оценивают его формирующее воздействие на свои мотивационные установки в сфере патриотической культуры. Тревожным выводом данного исследования является недооценка студентами и курсантами таких субъективных факторов, формирующих мотивацию, как понимание значимости занятий для воспитания красивой манеры и культуры движений, воспитания волевых качеств, рационального использования свободного времени: всего лишь 4 % опрошенных курсантов отмечают их особое влияние на формирование ценностно-мотивационных установок. Сложившееся положение мы связываем с низким образовательно-воспитательным потенциалом учебных занятий и массовых мероприятий, акцентированным вниманием к нормативным показателям патриотической деятельности курсантов. Подтверждением может считаться мнение 6% девушек и 4% юношей. Положительной мотивацией для них является получение зачета.

Полученные в исследовании данные стали основанием для следующих выводов: патриотическая деятельность наряду с другими видами деятельности входит в образ жизни курсантов. Большинство из них (более 73% опрошенных) высоко оценивают социальную значимость патриотической культуры в жизни общества. Однако систематически используют средства патриотической культуры во внеучебное время лишь 21% опрошенных курсантов; рассматривая интерес к патриотической культуре как динамическую социальную категорию, правомерно утверждать, что в молодом возрасте наступает его стабилизация (62 % опрошенных отметили данный факт). Снижение интереса к военно-патриотическим занятиям у одной пятой части опрошенных курсантов свидетельствует о низкой эффективности учебно-воспитательного процесса и слабой организации военно-патриотической работы в вузах; наибольшее влияние на уровень интереса оказывают такие объективные факторы, как улучшение качества проведения занятий (40 % опрошенных) и возможность выбора форм занятий и видов (35 %). В то же время низкий уровень качества существующей рекламы патриотической культуры не позволяет курсантам осознать ее истинную ценность и влияние на формирование интереса к данной деятельности; наиболее интересными и привлекательными формами занятий для студентов являются секционные занятия по военно-прикладным видам спорта (32%), для девушек более значимы занятия в формах, имеющих ярко выраженную оздоровительную направленность в клубах

по интересам и других неформальных объединениях; для организации активного отдыха и оздоровления курсанты готовы пользоваться платными услугами, наиболее привлекательными из них являются: занятия в бассейне, использование массажных процедур и сауны; патриотическую активность курсантов можно усилить при условии устранения объективных причин, которые мешают им заниматься патриотической деятельностью, обратив особое внимание на неумение распределять свое свободное время, слабое развитие инфраструктуры и в целом не отвечающий современным требованиям экономический базис вузовского военно-патриотического движения; сознательное отношение к патриотической культуре формируется под воздействием различных субъективных факторов, поэтому часто связывается с желанием курсантов повысить свою (33% опрошенных), возможностью оптимизировать военно-патриотическое воспитание, необходимостью снять усталость и повысить работоспособность. В то же время недооценка курсантами таких субъективных факторов, формирующих мотивацию, как понимание духовной ценности занятий, развитие познавательных возможностей в процессе патриотической деятельности, связана с низким воспитательно-образовательным уровнем и доминирующим влиянием нормативного подхода в организации учебно-воспитательного процесса в вузе. Создавшаяся критическая ситуация требует глубокого анализа уровня образованности курсантов и принятия активных мер для повышения информационно-образовательной направленности учебных и внеучебных форм патриотических занятий курсантов вузов.

Литература

1. Комплексное наблюдение условий жизни населения. 2016: стат. сб. / Росстат. – М., 2017. – 257 с. **2. Культура** в информационно-инновационном обществе: моногр. / под ред. В.Н. Стегния. – Пермь: Изд-во Перм. нац. исслед. политехн. ун-та, 2017. – 497 с. **3. Топеха Т.А.** Модели реагирования на напряженную, фрустрирующую ситуацию у современных курсантов, начинающих самостоятельную взрослую жизнь // Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки. – 2018. – № 2. – С. 45–51.

Panachev V.D., Shvarev Y.S., Mikhailov A.E., Morozov A.P., Skakovets I.S., Morozov D.P.

MILITARY-PATRIOTIC EDUCATION OF CURSORS ON THE EXAMPLES OF HEROES OF THE GREAT PATRIOTIC WAR

Change, occurring in all area of the lifes russian society, in significant measure affect and on attitude to 75 Great Victory. The Most interest presents the interaction such factor, as sex and age midshipman, curriculum and profile of the high school. The Patriotic activity - an improvement of the social nature of the young person facility military-patriotic education. The Analysis given called on studies shows that attitude midshipman to patriotic activity in многом is defined by nature interest and motivation. Moreover, on our opinion, level interest and motive emerges as one of leading factors of the larval patriotic culture midshipman. The Manifestation of the interest causes the desire to act, forms the motives of the behaviour and need to realize them in practice. In ditto time her quantitative-qualitative feature can be presented factor of spent time, occupation, motivation midshipman in sphere of patriotic activity.

Key words: *study, analysis, midshipmans, cultural value military-patriotic education, patriotic work.*

УДК [796/01+37/016:796]:004



Пардаев Бахром Пулатович

Преподаватель Центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту при Министерстве физической культуры и спорта Республики Узбекистан
г. Ташкент, Республика Узбекистан

СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

В статье содержатся теоретические материалы, которые раскрывают современные информационные технологии в физической культуре и спорте.

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, информационные технологии.*

В настоящее время постоянные качественные изменения затрагивают все сферы человеческой жизни. Особую роль в этих изменениях играют стремительный научно-технический прогресс и глобальная информатизация всех общественных процессов. Данные явления позволяют создавать качественно новую информационную среду, которая обеспечивает развитие творческого потенциала индивида и способствует интеллектуализации различных видов его деятельности.

Под информационными технологиями понимается система целей, форм, методов и комплекса технических средств, обеспечивающих реализацию содержания обучения (учебные планы, учебные программы, учебники, учебные пособия и методические разработки). Информационные технологии сегодня возникли во все сферы нашей жизни, начиная от производства и науки и заканчивая обычной бытовой жизнью.

Первым примером использования информационных технологий в спорте были Зимние Олимпийские Игры 1960 г. в Скво-Вэлли (Калифорния, США). В официальном отчете этих игр организаторы с гордостью указывали на то, что впервые в олимпийской истории спортсмены получили возможность знать результаты своих выступлений сразу по ходу соревнования, не дожидаясь их окончания, что стало возможно благодаря использованию вычислительной техники [3].

Основные задачи использования информационных технологий в физической культуре и спорта следующие: развитие личности обучаемого, подготовка человека к комфортной жизни в условиях информационного общества; развитие мышления, (наглядно-действенного, наглядно-образного, интуитивного, творческого, теоретического видов мышления); эстетическое воспитание (например, за счет использования возможностей компьютерной графики, технологии мультимедиа); развитие умений осуществлять экспериментально-исследовательскую деятельность (например, за счет реализации возможностей компьютерного моделирования или использования оборудования, сопрягаемого с ЭВМ); формирование информационной культуры, умений осуществлять обработку информации (например, за счет использования различных графических и музыкальных редакторов).

Применение информационных технологий в различных отраслях физической культуры и спорта. Учебный процесс. Совершенствование учебного процесса в ВУЗах физической культуры ведется по двум направлениям. Во-первых, разрабатываются обучающие системы, направленные на сообщение студентам теоретических сведений и фактов по учебным

дисциплинам и контроль за их теоретическими знаниями. Во-вторых, компьютерный опрос используется для отбора абитуриентов и студентов [2].

Спортивная тренировка. На начальной стадии внедрение ИТ в планирование тренировочного процесса шло по пути создания систем управления базами данных, позволяющих хранить и осуществлять поиск адекватных средств тренировки. В настоящее время оптимизация планирования подготовленности спортсмена идет по пути создания экспертных систем и программ, близких к ним по содержанию. Экспертные системы – это сложные программные комплексы, интегрирующие знания специалистов в конкретных предметных областях и тиражирующие этот опыт для консультации менее квалифицированных пользователей.

Спортивные соревнования. На Олимпийских играх в Атланте впервые была использована передача данных о результатах соревнований через сеть Интернет. Сейчас же мы можем смотреть не только результаты, но и сами соревнования в режиме онлайн. Помимо работы с большими информационными массивами персональные компьютеры используются для статистической обработки результатов соревнований.

Оздоровительная физическая культура. В первом случае программа позволяет специалисту быстрее поставить диагноз, во втором – наряду с диагнозом пользователю предлагается определенный набор рекомендаций, соответствующий выявленному уровню здоровья и двигательной активности. В третьем случае компьютер осуществляет взаимодействие с пользователем по принципу обратной связи: выдает задания, контролирует их выполнение, а по результатам новых тестов вырабатывает соответствующие рекомендации.

Средства информатизации и коммуникации физкультурно-образовательного назначения – средства информационных и коммуникационных технологий, используемые вместе с учебно-методическими, нормативно-техническими и организационно-инструктивными материалами, которые обеспечивают реализацию оптимальной технологии их педагогического использования.

Программно-педагогические средства в физической культуре и спорте, в которых отражается некоторая предметная область, в той или иной мере реализуется технология ее изучения, обеспечиваются условия для осуществления различных видов учебной деятельности [1].

Применение программно-педагогических средств ориентировано на решение определенной учебной проблемы, требующей ее изучения

или разрешения; осуществление некоторой деятельности с объектной средой; осуществление деятельности в конкретной предметной среде. Современные программно-педагогические средства реализуются на базе технологии мультимедиа.

Информационно-коммуникационная физкультурная среда, это совокупность условий, способствующих возникновению и развитию процессов учебного информационного воздействия между обучаемым, преподавателем и информационными технологиями, формированию познавательной активности обучаемого при условии наполнения компонентов среды предметным содержанием.

Технология телекоммуникации в физической культуре и спорте, это совокупность приемов, методов, способов и средств обработки, информационного обмена, транспортировки и транслирования информации, представленной в любом виде.

Компьютерная визуализация учебной информации по физической культуре – наглядное представление на экране объекта, его основных частей или моделей, а при необходимости – представление графической интерпретации исследуемой закономерности изучаемого объекта или процесса в развитии, во временном и в пространственном движении.

Таким образом, информационные технологии способствуют эффективности интеллектуальной деятельности в процессе учебного и внеучебного процессов. По аналогии со спортом, где качественный спортивный инвентарь позволяет показывать лучшие результаты, компьютер усиливает, разнообразит умственную деятельность.

Компьютерные программы, компьютерные технологии как технические средства обучения развиваются в рамках существующего процесса обучения, поэтому должны в большей или меньшей степени быть совместимыми с этим процессом с точки зрения управляющих воздействий. В то же время эти программы могут активно влиять и влияют на изменения не только отдельных методик преподавания, но и целиком на весь учебный процесс.

Литература

1. Зайцева Т.И., Смирнова О.Ю. В сб.: Информационные технологии в образовании. М., 2000. **2. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В.** Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию // Матер. всерос. науч.-практ. конф. СПб, 2000. **3. Петров П.К.** Основные направления научных исследований и внедрение современных информационных технологий в область физической культуры

и спорта. Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6.;
URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=15645>

B.Pardayev

MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

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

Resume: The article contains theoretical materials that reveal modern information technologies in physical education and sports.

Key words: *physical culture, sport, information technology.*

УДК 373.51



Погребнёва Ольга Александровна,
учитель физической культуры и здоровья
государственного учреждения образования
«Средняя школа №11 имени генерала армии
А.И. Антонова»
г. Гродно, Россия
stars1016@mail.ru

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ ПО ПРЕДМЕТУ: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

Определена система работы с одаренными учащимися по предмету: «Физическая культура и здоровье» в рамках общеобразовательной школы. Выявлены наиболее эффективные формы работы в урочное и внеурочное время, способы организации образовательного процесса.

Ключевые слова: *физическая одаренность, физическая работоспособность, физическая подготовленность, оптимальные условия, внеурочная деятельность, личностно-ориентированный подход, индивидуализация.*

Сегодня особенно актуальным становится построение целостной системы сопровождения детей с одаренностью, к которым относится

большинство одаренных младших школьников и подростков, проявляющих высокий уровень любознательности и способностей во многих областях человеческой деятельности. Имеющаяся в настоящее время практика сопровождения таких детей носит, в основном, хаотический и фрагментарный характер. Поэтому одной из главных задач совершенствования системы образования составляют раннее выявление, обучение и воспитание одаренных, в том числе спортивно-одаренных школьников [2].

В соответствии с концепцией учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в Республике Беларусь наиболее важными ожидаемыми обществом и личностью результатами освоения предмета «Физическая культура и здоровье» является укрепление здоровья, профилактика заболеваний, формирование здорового образа жизни учащихся. К социально значимым результатам относятся достижение высокого уровня физического и духовно-нравственного развития, повышение умственной и физической работоспособности, снижение отрицательного воздействия умственной и эмоциональной нагрузки, обусловленной напряжённым режимом обучения.

Однако, стоит отметить, что при изучении предмета «Физическая культура и здоровье» создаются наиболее благоприятные условия по выявлению спортивно одаренных детей. Выделяя таких учащихся, мы не только сможем их направить на занятия в различные секции по видам спорта, но и воспитать собственных спортсменов для защиты чести школы на соревнованиях различного уровня, формируя, тем самым, мотивы для повышения общей физической подготовленности, к будущей профессиональной деятельности, службе в вооруженных формированиях, созданных в соответствии с Конституцией Республики Беларусь. Учителям важно создать оптимальные условия для сохранения и развития способностей.

Одаренные дети, которые явно или неявно выделяются среди своих сверстников познавательной активностью и способностью к творчеству, как показывают многочисленные исследования (Д.Б. Богоявленская, Н.С. Лейтес, А.М. Матюшкин, В.И. Панов, В.С. Юркевич и др.), испытывают значительные трудности при обучении в условиях обычного класса и действительно требуют особого подхода [1].

Таким образом, нами предложены наиболее продуктивные формы, методы, способы работы, которые по истечении трехлетнего применения принесли свои положительные результаты.

К группе физически одаренных детей мы относим тех обучающихся, которые:

имеют более высокий уровень физической подготовленности по сравнению с большинством остальных школьников-сверстников;

имеют высокую потребность в двигательной активности и испытывают радость при изучении новых двигательных действий; уверенно выполняют сложные двигательные действия, имеют высокую скорость мышления и освоения двигательного навыка. стремятся к самовыражению, через участие в различных соревнованиях и спортивных конкурсах.

Основными принципами работы с физически одаренными детьми в школе стали:

1. Раскрытие потенциала с признаками физической одаренности, индивидуализация в обучении;
2. Реализация личностно-ориентированного подхода;
3. Целенаправленное развитие способностей физически одаренных детей;
4. Создание оптимальных условий для сохранения и развития способностей через увеличение роли внеурочной деятельности.

Во время проведения уроков мы используем следующие методы, способы работы и организации учащихся:

Мониторинг физической подготовленности учащихся проводится 3 раза в год (начальный, промежуточный, заключительный). Цель которого, определение уровня физической подготовленности и рейтинг учащихся. Два раза в год (осенью и весной) проводится тестирование учащихся для определения уровня развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости. Результаты оформляются в электронном виде, где сразу видно предрасположенность учащихся к определённому виду деятельности. Сведения доводятся до учащихся и родителей. Для одаренных детей проводится промежуточное тестирование (в декабре), для определения правильности планирования тренировочной деятельности, внесение изменений в индивидуальный план на второе полугодие.

Уроки физической культуры дифференцируются по половому признаку с 5-го класса. (Например, по расписанию одновременно ставятся уроки физической культуры и здоровья двум классам одной параллели, но один учитель выходит работать с девочками, другой с мальчиками). Это дает возможность учителю изначально сориентировать свою деятельность на определенных учащихся, более конкретно спланировать свою деятельность.

Во время проведения уроков, предпочтение отдается индивидуализации в обучении. Учитель делит учащихся класса на подгруппы по

уровню подготовленности. Как правило, их три: физически одаренные дети, группа общей физической нагрузки или основная группа и подготовительная группа. В каждой подгруппе отрабатывается свое (по уровню сложности) упражнение или вид деятельности согласно разделу и теме урока. На этапах повторения или совершенствования какого-либо действия или упражнения учащиеся из одаренной группы могут выполнять роль помощников учителя, инструкторов. Организованный таким образом урок будет наиболее продуктивен для каждой подгруппы.

Во время внеурочной деятельности делаем акцент на реализацию личностно-ориентированного подхода. Задача учителя состоит в том, чтобы создать такую ситуацию, которая максимально нагружала бы ведущую способность каждого ребенка – в данном случае его спортивную активность или создавать образовательную среду для развития уже проявившихся способностей, условий для раскрытия его потенциала, на удовлетворение потребностей данного учащегося.

В организации внеурочной деятельности используем, в основном, объединения по интересам. Именно этот вид организации внеурочной деятельности наиболее подходит для работы, т.к. учитель может сам составить программу (согласно типовой программы дополнительного образования детей и молодежи (физкультурно-спортивного профиля)) в зависимости от желаемого результата и развития определенных способностей. Эта программа согласовывается на методическом совете школы и утверждается руководителем учреждения образования. По итогам мониторинга предыдущего года и желания самих учащихся формируются группы для занятий с одаренными детьми.

Система развития одаренности ребенка должна быть тщательно выстроена, строго индивидуализирована и ее реализация должна приходиться на достаточно благоприятный возрастной период. При выборе содержания и методов работы с одаренными детьми мы учитываем, что каждому возрастному этапу детского развития соответствуют разные типы ведущей деятельности.

Так, например, у детей начальных классов ведущую роль занимает игровая деятельность, направленная на развитие физических качеств, посредством игры. Учителя стараются выявлять одаренных детей на начальных стадиях и привлекать их к регулярным занятиям физической культурой и посещать спортивные секции, объединения по интересам.

Для учащихся 6–10 лет в нашей школе организованы объединения по интересам: общая физическая подготовка (ОФП), «Подвижные игры»,

«Спортивное ориентирование». Здесь немаловажно и привлечение родителей (законных представителей), так как в развитии и формировании одаренности большое значение имеет и их участие. Мы стараемся привлечь родителей к совместной деятельности, через выступления на родительских собраниях, привлечение к судейству соревнований и к их непосредственному участию в шестом школьном дне (спортивная суббота).

Для подросткового периода (11–15 лет) ведущим видом деятельности выступает социально-коммуникативная деятельность – совместная предметная деятельность.

Сегодня мы можем рассказать об организации объединения по интересам «Спортивные надежды». Занятия организованы для учащихся 5-8 классов. Объединение по интересам проходит два раза в неделю (не менее), так как именно в таком режиме работы можно достичь определенных результатов в развитии физических качеств, с учетом трех занятий по предмету в урочное время). Целью является развитие и поддержка физически одаренных детей. Каждую неделю занятия начинаются с теоретического материала (это вопросы для самостоятельного изучения). Руководитель рассказывает определенную историю или факт, но не договаривает до конца. Дети самостоятельно находят правильную информацию и делятся ею в течение недели, учитель корректирует. Содержание материала распределено в течение учебного года (кроме каникул – это восстановительный период) в зависимости от погодных условий. С сентября по декабрь и с начала апреля по май акцент делается на занятия легкоатлетическими видами: разновидности бега, прыжков, метаний. Каждое занятие обязательно заканчивается упражнениями общей физической подготовленности и одной из четырех предложенных учебной программой спортивной игрой. В зимний период отдается предпочтение спортивным играм, пулевой стрельбе, лыжной подготовке, развитию силовых и скоростно-силовых качеств. Руководитель объединения по интересам сам планирует деятельность в зависимости от погодных условий, занятости зала, подготовки спортсменов к различным видам соревнований. С пятого класса занимающиеся активно принимают участие в различных соревнованиях районных и городских Спартакиад школьников.

Для учащихся старшего школьного возраста (15-17 лет), организованы объединения по интересам по выбранным видам деятельности. В этом возрасте уже ясно, в каком спортивном направлении работа учащегося наиболее продуктивна и приносит удовольствие и результат. У нас в школе организованы группы по спортивным играм, ОФП, легкая атлетика. Заня-

тия проводятся 1 раз в неделю. Для подготовки учащихся к олимпиаде по предмету «Физическая культура и здоровья» проводится факультативное занятие «Основы олимпийских знаний». Расписание объединений по интересам построены таким образом, чтоб заинтересованные учащиеся могли посещать несколько направлений. Например, для подготовки к олимпиаде по предмету учащийся может посещать объединения по интересам «спортивные игры» + «ОФП» + факультатив «Основы олимпийских знаний». Таким образом, занятия будут проходить 3 раза в неделю.

Каждый учащийся, посещающий объединения по интересам спортивной направленности, заводит личный дневник спортсмена, где записывает результаты мониторинга, достижения, по своему направлению деятельности. Учитель может вписывать индивидуальные задания, дозировки для развития индивидуальных способностей.

В процессе работы мы стараемся включать одаренных детей в соревнования с такими же одаренными детьми или более старшими, поскольку конкуренция и даже опыт соперничества дает хорошие результаты. Мы привлекаем таких детей к демонстрации упражнений, инструкторской деятельности в работе с отстающими учащимися, к помощи в организации и проведении спортивных праздников и Дней здоровья, к работе школьного спортивного клуба (ШСК).

Как результат системы работы с одарёнными детьми с начала 2018 года, можно отметить продуктивное участие детей в круглогодичной Спартакиаде школьников, где были показаны следующие результаты:

районная спортландия «Бухта капитанов» – 2018 год – 2 место,
2019 – 1 место

скандинавская ходьба – 2019 год – 2 место

плавание «Золотая рыбка» – 2 место

2 этап «300 талантов для королевы» – 2019 год – 1 место

Баскетбол (город) – 2018 год – 1 место

В районном этапе смотра – конкурса «Самая спортивная школа»,
2019 – 3 место

Три призера олимпиады на районном этапе, два призера на областном этапе, один участник заключительного этапа республиканской олимпиады по предмету «Физическая культура и здоровье».

Литература

1. Макарова О.Г. Системно-целевое управление развитием работы с интеллектуально одаренными школьниками в многопрофильной гимназии: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.01 Москва,

2007, 203 с. **2. Нарокова М.В., Ракитина М.А.** Спортивная одаренность как психологический феномен. Проблема психологического сопровождения спортивно-одаренных детей в условиях школьного обучения // Физическое воспитание и спортивная тренировка № 2 (6) – Волгоградская государственная академия физической культуры, 2013.

V.Pagrabniova

ORGANIZATION OF WORK WITH HIGHLY MOTIVATED STUDENTS IN THE SUBJECT: “PHYSICAL CULTURE AND HEALTH»

The system of work with highly motivated students in the subject: “Physical culture and health” in the framework of secondary schools is defined. The most effective forms of work in regular and extra-curricular hours, ways of organizing the educational process are identified.

Key words: *physical giftedness, physical performance, physical fitness, optimal conditions, extracurricular activities, personality-oriented approach, individualization.*

УДК796.46:378.661(571.53)(075.9)



Попов Сергей Ефимович,
старший преподаватель
кафедры физического воспитания,
ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный
медицинский университет»
г. Иркутск, Россия
dzaurova.farida@mail.ru



Повшенчук Борис Леонидович,
старший преподаватель
кафедры физического воспитания,
ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный
медицинский университет»
г. Иркутск, Россия
dzaurova.farida@mail.ru



Дзаурова Фарида Або-Башировна,
Студентка 2 курса
лечебного факультета, ФГБОУ ВПО «Иркутский
государственный медицинский университет»
г. Иркутск, Россия
dzaurova.farida@mail.ru

МОТИВАЦИОННЫЕ ВАРИАНТЫ И ОБОСНОВАНИЕ ПО ПРИВЛИЧЕНИЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ВУЗЕ

В статье рассматривается тематика мотивационных вариантов и обоснования по привлечению молодежи к занятиям спортом в ВУЗе - как многогранный, сложный педагогический и психологический процесс. Решается задача по формированию культуры личности при правильной мотивации, что является одной из главных задач воспитания студентов во время обучения в ВУЗе, так как в дальнейшем они должны стать настоящими профессионалами в своей будущей деятельности.

Ключевые слова: Студенты-медики, мотивация, легкая атлетика, педагогический, психологический процесс, тренер-преподаватель

Тренером-преподавателем на базе накопленного опыта работы со студентами медицинского ВУЗа в течение 20 лет была сформирована системная концепция по формированию мотивационных вариантов для привлечения студентов к занятиям спортом и физкультурно-соревновательной деятельностью в ВУЗе. При всем многообразии и разносторонности физкультурной деятельности на практике наблюдается несколько мотивационных вариантов выбора студентами вида спорта. В частности речь пойдет о вовлечении студенческой молодежи к занятиям на примере легкой атлетики. Какие мотивационные варианты, прежде всего, должны быть обоснованы:

- укрепление здоровья, устранение недостатков в физическом развитии;
- повышение функциональных возможностей организма студента, что обеспечивает комфортный психологический баланс при обучении в ВУЗе;

- овладение и усвоение знаний по жизненно необходимым умениям и навыкам о физических качествах;
- личная и социально-экономическая необходимость и потребность в специальной психофизической подготовке к будущей профессиональной деятельности как врача-медика;
- овладение знаниями по самоподготовке и активному отдыху, как одним из вариантов ведения методического и учебно-тренировочного процессов;
- стремление к достижению высоких спортивных результатов при осознанном восприятии совершенствования в физическом развитии.

Для выработки мотивации к занятиям легкой атлетикой в медицинском ВУЗе тренер-преподаватель, в первую очередь, на первых занятиях по физической культуре проводит собеседование, письменное тестирование, занимается рекламно-стендовой агитационной деятельностью. Как правило, студент новичок обычно воспринимает с осторожностью всю информацию по привлечению их к активным занятиям спортом, поэтому у них не наблюдается четкой, осознанной и обоснованной заинтересованности. Дело в том, что студент озадачен заботами по основным профильным предметам, так как понимает, что пришёл учиться в ВУЗ на врача. Часто выбор определяется случайностью: то вместе с другом или подругой прийти на тренировку; то преподаватель более симпатичен или убедителен в своих рассказах; то расписание более удобное. По опыту работы первые агитационные действия по выработке осознанного восприятия студентами заниматься спортом легче осуществляются со спортсменами, которые прошли базовую или специальную подготовку в спортивных школах до ВУЗа. Сложнее проводить работу при собеседованиях со студентами, которые в анкете указывают о своих высоких физических данных, пишут о разносторонней физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательной школе, откуда они приехали. Поэтому во вторую очередь в последующих занятиях (через 1-2 месяца), после медицинского осмотра, проведения дополнительных педагогических собеседований, предлагается ряд следующих мер, таких как тестирование студентов на диагностическом анализаторе жировой массы, где определяется биологический возраст, далее сдаются тесты на определение физических и функциональных способностей (сила, быстрота, выносливость), в рамках учебной программы (бег 100 м, прыжок в длину с места, бег на выносливость 2000 м). Результаты учебно-тренировочных тестирований дают возможность проводить дальнейшую агитационную и пропагандистскую работу по привлечению

студентов к занятиям спортом. Если та категория студентов, которая при первом опросе недопонимала, осторожничала, думала больше об основной учебе, то на втором этапе, оценив свои способности при психологической поддержке тренера-преподавателя, дает согласие приступить к занятиям в секции по легкой атлетике. По итогам первой и второй стадии агитации по привлечению студентов к занятиям легкой атлетикой сформировывается и доукомплектовывается состав сборной команды. Дальнейшие действия тренера как педагога направлены на развитие успеха в общении студентов между собой как действенный мотивационный фактор по сплочению студенческого физкультурно-спортивного коллектива. Это дает возможность повысить эффективность учебно-тренировочного процесса, и как следствие проводить более продуктивный и творческий анализ физической подготовки, где выявляются лидеры команды на короткие, средние и длинные дистанции. Немаловажной задачей при организации и построению тренировочного процесса является удерживание интереса к занятиям спортом у студентов старших курсов. Они в свою очередь выступают в качестве гаранта и своим примером показывают вновь прибывшим в команду новичкам, что можно и нужно заниматься спортом в ВУЗе. Таким образом, обеспечиваются осмысленное отношение студентов к занятиям физической подготовкой, осознанное ими необходимости этих занятий, дальнейшего повышения интереса и формирования полноценной учебно-педагогической этики.

Помимо того тренер как педагог и психолог должен обладать незаурядными организаторскими способностями и являться коммуникабельной личностью. Это проявляется в умении эффективно организовывать тренировочные занятия, индивидуально подходить к воспитанникам при построении тренировочных занятий и обеспечивать вариативность при использовании материальной базы. Условия ведения тренировочного процесса должны быть комфортными, студентов должно привлекать вежливое отношение со стороны тренера и обслуживающего персонала. Далее мощным агитационным средством является размещение наглядно стендовой информации, то есть грамотно оформленные объявления, рекламные щиты и плакаты, размещение информации на сайте ВУЗа о проводимых соревнованиях. В частности, например, на рекламных плакатах размещенных в фойе кафедры физического воспитания представлены фотографии настоящих и бывших лидеров легкоатлетической команды, а также лидеров российского и зарубежного спорта. При размещении данной информации могут параллельно размещаться итоги и результаты проводимых внутри

факультетских соревнований и здесь важно учесть дизайн оформления, так как проявляется психологический эффект по привлечению внимания студентов как построен и организован учебно-воспитательный процесс.

Проводя учебно-методическую и воспитательную работу со студенчеством, и осуществляя селекционный отбор в первые два месяца учебного года в легкоатлетическую команду, после наступает период ведения учебных занятий в спортзале, на стадионе или на прогулочных аллеях набережной с учебными группами. Здесь выступает на первый план способность преподавателя постепенно, правильно и регулярно выявлять физические качества, развивать двигательные способности и функциональные возможности организма занимающихся студентов. Обязательно нужно вести воспитательную работу по стабильности посещения занятий и прививать в сознание студентов, что если они хорошо посещают занятия, думают о своем здоровье, то значит, у них вырабатываются определенные мотивационные способности в потребности заниматься физическим развитием.

По ходу занятий в семестре тренер-преподаватель начинает переходить к следующей фазе по развитию мотивационных факторов для привлечения к занятиям. Та молодежь, которая в начале учебного года по каким-то причинам не была привлечена и приглашена к тренировочным занятиям, то сейчас в ходе учебного процесса, пройдя определенный адаптационный этап, убедившись в нужности и необходимости занятий, сама вызывается записываться в секцию или их приглашает тренер.

Для дальнейшего поддержания мотивационной потребности к занятиям спортом в ходе обучения в ВУЗе, когда первая цель достигнута, сформирован обновленный легкоатлетический состав команды выступают следующие факторы:

1. в период зимней и весенней подготовки спортсменов медиков тренеру необходимо решить вопросы по выбору каждым воспитанником своего вида легкой атлетики, так как данный момент является существенным в физическом развитии и совершенствовании спортивного мастерства. Здесь возникает альтернатива предусматривающая какой вид больше подходит воспитаннику, и целевая установка на что больше будет акцентироваться развитие и совершенствование организма тренирующегося. Существует два подхода: одна категория спортсменов после определенного периода подготовки (полгода и более) с помощью учебно-методических вариантов ведения процесса тренером понимает необходимость занятий бегом на короткие дистанция, другая на средние

дистанция и т.д. Следующий подход определяет с какой целью нужно развиваться и набирать спортивную форму спортсменам: одна категория ведет тренировочный процесс чтобы укрепить недостаточно развитое то или иное физическое качество, а другая категория занимается с целью максимальной реализации своих способностей в конкретном виде деятельности (виде легкой атлетики).

2. следующим важным фактором является успешное совмещение спортсменом занятий спортом с основной учебой по профильным предметам. Если студент в ходе адаптации к учебному процессу чувствует и понимает, что успевает усваивать знания, получает на предметах положительные оценки, не имеет задолженностей, посещает все лекции, то ему легче найти себя, например, в плане развития собственного здоровья, и тогда он смело приходит заниматься в спортивную секцию.

3. как следствие предыдущего фактора выступает следующий: сохранение и развитие физического здоровья. Не имея поддержки в своем физическом развитии с помощью средств физической культуры и спорта, студенту сложнее поддерживать в эффективном состоянии свою нервную систему, психоэмоциональный и оптимистический настрой на учебу, а также комфортность своего психофизического состояния. Состояние гиподинамии особенно при обучении студента в медицинском ВУЗе недопустимо и чревато различными последствиями, то есть снижением общего и местного иммунитета, возникновением стрессовых ситуаций или проявлением апатических настроений.

4. мощным мотивационным фактором является коррекция антропометрических данных (снижение массы тела, улучшение осанки, развитие гибкости) и способность в будущем как специалисту медику противостоять статическим мышечным напряжениям в профессиональной деятельности. При этом когда воспитанник посещает тренировочные занятия тренеру важно строить структуру тренировочного процесса с учетом его пожеланий.

5. по ходу тренировочного процесса для поддержания его мотивационной составляющей большую роль играет развитие в сознании воспитанников постоянного и стабильного соблюдения выбранного тренировочного режима и способности приобрести методические знания в умении заниматься самостоятельно. Тут важно отметить, что тренирующийся студент понимал необходимость и нужность эффективности тренировки, и подходил к процессу с желанием и воодушевлением.

6. эффективная результативность соревновательной деятельности, стабильность и уверенность в нужности и необходимости поддержания многолетней подготовки играют колоссальную роль в долгожительстве спортсмена в своем виде легкой атлетики. Также сохранение тренером спортсменов старшей возрастной студенческой группы положительно сказывается на развитии мотивационной потребности более молодых спортсменов или новичков.

Таким образом, тренер проводя ежегодно тщательную агитационно-просительную работу со студентами-медиками, сформировывает у них стереотип в потребности регулярных занятий физической культурой и спортом. В этом плане, тренер как педагог акцентирует внимание на максимальный эффект в методике по укреплению здоровья молодежи и тем самым достигается эффективность в организации и сплоченности студенческого физкультурно-спортивного коллектива. Молодежь активно и с большим желанием участвует в соревнованиях различного ранга, добивается призовых, чемпионских мест и тем более выполняет спортивные разряды, что является дополнительным мощным мотивационным фактором. Умение эффективно и квалифицированно вести тренировочный процесс в итоге приводит к росту спортивного мастерства и его совершенствованию. Тренировочный процесс, в сущности, должен быть творческим от которого возникают широкие возможности по расширению и образованию молодежных физкультурно-спортивных организаций и объединений.

В ходе творческого процесса образуются и формируются на местном, межвузовском и городском уровнях физкультурно-спортивных организаций: спортклубы, федерации, общественные некоммерческие организация, что является еще одним моментом уже в формировании коллективной мотивации и ее обоснования по привлечению студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Литература

1. Психология спорта: учеб. пособие / Т.В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. — Ярославль: ЯрГУ, 2013. — 120 с. **2. Физическая культура студента:** учебник/ под ред. Ильинича. М.: Гардарики, 2000.-448с. **3.Физическая культура и здоровье:** учебник// под ред. В.В. Пономарёвой.-М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006.-320с. **4. Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г.** Лёгкая атлетика – М.: Физическая культура, 2010г.-446с. **5. Ильинич В.И.** Физическая культура студентов и жизнь. Учебник.– М.: Гардарики. 2005. –366 с.

MOTIVATIONAL OPTIONS AND JUSTIFICATION ON FOR ATTRACTING STUDENTS TO ATHLETICS CLASSES AT THE UNIVTRSRITY

The article deals with the topic of motivational options and justification for attracting young people to sports in higher Education as a multi-faceted, complex pedagogical and psychological process. The task of forming a culture of personality with the right motivation is solved, which is one of the main tasks of educating students during their studies at the University, since in the future they must become real professionals in their future activities.

Keywords: *medical Students, motivation, athletics, pedagogical, psychological process, coach-teacher.*

УДК 796.42.012



Попов Сергей Ефимович,
старший преподаватель
кафедры физического воспитания,
ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный
медицинский университет»
г. Иркутск, Россия
m.syslina@yandex.ru



Пошвенчук Борис Леонидович,
старший преподаватель
кафедры физического воспитания,
ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный
медицинский университет»
г. Иркутск, Россия
m.syslina@yandex.ru



Суслина Мария Александровна,
студентка 3 курса
лечебного факультета,
ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный
медицинский университет»
г. Иркутск, Россия
m.syslina@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПЛАНИРОВАНИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ И МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К СПЕЦИФИКЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

В статье рассматривается тематика по планированию и организации проведения спортивно-массовых мероприятий по легкой атлетике на примере студентов медиков. Рассматривается проблема разностороннего подхода по рационализации и оптимизации проведения внутривузовских и межвузовских соревнований среди студенческой молодежи с целью выработки мотивационных факторов для занятий спортом и по укреплению физического здоровья. Затрагиваются педагогические и психологические методы селекционного отбора перспективных студентов в сборную легкоатлетическую команду по беговым видам легкой атлетики.

Ключевые слова: *Планирование, организация, студенты медики, легкая атлетика, массовые соревнования, методические аспекты, внутривузовские и межвузовские соревнования.*

Тренерам-преподавателям, работающим в системе высшего образования по физической культуре необходимо планировать на каждый год и на перспективные сроки учебно-тренировочный и организационный процессы по проведению соревнований в своем виде спорта. В данном случае рассматривается сочетание по построению тренировочного процесса со студентами медиками сборной команды со структурой проведения спортивно-массовых мероприятий совместно со студентами основной и подготовительной групп. В начале учебного года тренером составляется план проведения осенних и весенних мероприятий по различным видам общефизической подготовки (многоборья) и по беговым видам легкой атлетики.

Знания правил проведения соревнований по избранному виду спорта является как обязательное требование при организации проведения соревнований. Студентам различного уровня физической подготовленности предлагаются упрощенные правила проведения спортивно-массовых соревнований, позволяющие принимать участие в них как новичкам, так и адаптированным физкультурникам и спортсменам. Подобные упрощен-

ные правила проведения соревнований могут применяться при проведении внутривузовских соревнований, причем степень их упрощения зависит от разработанного тренером плана, какие именно беговые и силовые виды легкой атлетики можно использовать для обычных студентов.

Преподаватель должен знать уровень подготовленности своих студентов, исходя из предварительно проведенного ряда контрольно-тестовых тренировочных заданий. Также учитывается необходимая материальная база, инвентарь и оборудование, т.е. создание условий для проведения спортивно-массового мероприятия.

Основными задачами, ставящимися при планировании и организации спортивно - массовых мероприятий внутривузовского направления, являются:

1. Пропаганда здорового образа жизни, как основополагающая концепция мышления будущих врачей.
2. Привитие студентам-медикам основ самоподготовки при занятиях различными видами общефизической и беговой подготовки.
3. Повышение спортивного мастерства и физического совершенствования у спортсменов сборной команды ВУЗа.
4. Выявление лучших физкультурников с дальнейшим привлечением их к занятиям легкой атлетикой.
5. Популяризация легкой атлетики, как базового вида спорта и поднятие имиджа проводимых соревнований, как важнейшего средства рекламы данного вида.
6. Проведение спортивных соревнований, как средство подготовки и метод контроля эффективности учебно-тренировочного процесса.

Внутривузовские соревнования со студентами медиками каждый год проходят в спартакиадном режиме: одни соревнования проходят только с первыми курсами, другие со студентами всех курсов факультетов медицинского вуза. Одним из принципов проведения физкультурно-спортивных мероприятий является «от простого к сложному» т. е. сначала учебного года принимаются плановые контрольные нормативы согласно учебной программе и контрольно-соревновательные нормативы, запланированные тренером-преподавателем.

Внутривузовские соревнования и нормативы по беговым видам легкой атлетики, общефизической подготовке (многоборья) и эстафетному бегу:

Студенты-физкультурники и спортсмены сборной команды ВУЗа.

Осенний семестр

1. контрольно-зачетные нормативы на учебных занятиях
(плановые учебные и зачетные нормативы, запланированные тренером)
2. Контрольно-тестовые соревнования среди учебных групп всех курсов факультетов: предварительный и финальный этапы
(первенство факультетов по легкой атлетике, кроссу, эстафетному бегу)
3. контрольно-тестовые соревнования среди учебных групп первых курсов: предварительный и финальный этапы (первенство 1-х курсов по кроссу)
4. Контрольно-тестовые соревнования среди учебных групп всех курсов факультетов: предварительный и финальный этапы
(первенство факультетов по легкоатлетическому силовому троеборью)

Весенний семестр

1. Контрольно-тестовые соревнования среди учебных групп всех курсов факультетов: предварительные и финальный этапы
(первенство факультетов по легкоатлетическому многоборью)
2. контрольно-тестовые соревнования среди учебных групп всех курсов факультетов: предварительный и финальный этапы
(первенство факультетов по легкой атлетике)
3. Финальные соревнования среди курсовых команд факультетов вуза:
(Внутривузовская эстафета «Медик»)
Межвузовские, региональные, всероссийские соревнования по беговым и не беговым видам легкой атлетике:
Студенты-члены сборных команд ВУЗов, спортсмены спортивных обществ
Соревновательный период (осень-зима)
1. Первенство области по легкоатлетическому кроссу по пересеченной местности
(члены сборных команд ВУЗов, спортивных обществ и коллективов)
2. Первенство области по массовому легкоатлетическому кроссу по шоссе (кросс нации)
(члены сборных команд ВУЗов, общеобразовательных школ, учи-

лищ, спортивных обществ, ДЮСШОР и ДЮСШ)

3. Областные соревнования по легкоатлетическому кроссу среди студентов ВУЗов по пересеченной местности

(Члены сборных команд ВУЗов)

4. Специализированные соревнования по легкой атлетике среди студентов-медиков Сибирского Федерального Округа.

(первый этап МинЗдрава России среди медицинских ВУЗов)

5. Специализированные соревнования по легкой атлетике «Открытие зимнего легкоатлетического сезона» Областной уровень

(члены сборных команд ВУЗов, спортивных обществ, ДЮСШОР, ШВСМ и ДЮСШ)

6. Специализированные соревнования по легкой атлетике «Новогодний приз» Областной уровень

(члены сборных команд ВУЗов, спортивных обществ, ДЮСШОР, ШВСМ и ДЮСШ)

Соревновательный период (весна-лето)

1. Специализированные соревнования по возрастным категориям: юниоры, молодежь, старшая возрастная группа. Областной уровень

(члены сборных команд ВУЗов, спортивных обществ, ДЮСШОР, ШВСМ и ДЮСШ)

2. Специализированные соревнования межрегионального уровня: Сибирский Федеральный Округ.

(члены сборных команд ВУЗов, члены сборных команд регионов, спортивных обществ)

3. Специализированные соревнования областного уровня по легкоатлетическому кроссу (бег по шоссе)

(члены сборных команд ВУЗов, спортивных обществ, детско-юношеских спортивных школ)

4. Специализированные соревнования областного уровня по легкой атлетике «Открытие летнего легкоатлетического сезона»

(члены сборных команд ВУЗов, спортивных обществ, детско-юношеских спортивных школ)

5. Специализированные соревнования областного уровня по легкой атлетике среди студентов ВУЗов

(члены сборных команд ВУЗов)

6. Специализированные соревнования областного уровня по легкой атлетике по возрастным категориям: юниоры, молодежь, старшая возрастная группам

(члены сборных команд ВУЗов, спортивных обществ, детско-юношеских спортивных школ)

7. Специализированные отборочные соревнования областного уровня по легкой атлетике «чемпионат области»

(члены сборных команд спортивных обществ, ВУЗов, детско-юношеских спортивных школ)

8. Всероссийские соревнования по легкоатлетическому кроссу по пересеченной местности

(члены сборных команд спортивных обществ России, ВУЗов, ДЮСШОР, ДЮСШ)

9. Международные соревнования по легкой атлетике «Мемориал Иркутских Легкоатлетов»

(члены сборных команд регионов, члены сборных команд ближнего и дальнего зарубежья, члены сборных команд ВУЗов и спортивных обществ)

Учитывая ситуацию по развитию студенческого спорта в России на современном этапе, важно отметить, что усиливать процесс подготовки спортсменов, в особенности медиков, становится из года в год проблематичнее из-за усложнения учебных программ, как в качественном, так и в количественном эквивалентах. Перед тренерами-педагогами, работающими в медицинских вузах, ставится сложная задача - адаптировать спортсменов, являющихся членами сборных команд, к новым условиям тренировочного и соревновательного процессов. Другая более важная задача – сочетать подготовку спортсменов-лидеров, с проведением спортивно-массовых мероприятий, так как без их участия не будет проявляться воодушевляющий, агитационный и пропагандистский настрой по привлечению вновь прибывшей перспективной молодежи, желающей заниматься избранным видом спорта. Планирование и организация спортивно-массовых и специализированных соревнований является важным фактором по селекционному отбору перспективных студентов и в целом по созданию имиджа в развитии легкоатлетического спорта в массовом формате.

В организации и проведении тренировочной работы и спортивных соревнований студентов во вне учебное и учебное время должны активно принимать участие в первую очередь непосредственные руководители организации, где обучается студент. Это преподаватели-педагоги по физическому воспитанию (кураторы факультетов и тренера по избранному виду спорта), непосредственный руководитель (заведующий кафедрой физического воспитания), ответственный методист кафедры, отвечаю-

щий за организационно-методическую работу по студенческому спорту. Руководящую и целеустанавливающую деятельность осуществляет ректорат ВУЗа (издает приказы, письма), деканаты (координирующая и направляющая деятельность), кураторы факультетов по воспитательной работе и общественным мероприятиям, проводимым в ВУЗе со студентами (контроль по организации проводимых мероприятий).

На межвузовском уровне и на уровне специализированных областных, региональных и всероссийских соревнованиях за планирование и организацию отвечают ведомственные организации: Федерация легкой атлетики областного значения, городское ведомство по делам спорта и молодежи, министерство спорта, федерация студенческого легкоатлетического спорта города, различные учебно-методические и общеобразовательные центры по образовательной деятельности, коммерческие и общественные организации (объединения, предприятия, концерны), отвечающие за материальную и спонсорскую поддержку.

Развитие студенческого спортивного движения применительно к специфике обучения студентов-медиков является для тренеров-педагогов основной целью, обеспечивающей необходимый воспитательный эффект и, настраивающей выработку в сознании молодежи необходимости укрепления физического здоровья и приобретения знаний по физическому развитию. Без хорошо организованной и скоординированной работы всех звеньев, отвечающих за благополучную оздоровительно-спортивную деятельность нельзя выработать у студентов-медиков устойчивую и стабильную мотивацию к занятиям спортом. Качественное проведение спортивных мероприятий является, таким образом, одним из важных компонентов построения всего учебно-воспитательного процесса при работе с молодежью.

Список литературы.

1. В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт /Здоровье и физическая культура студента/Москва 2003 Альфа-М/417с. **2. Ильинич В.И.**, Физическая культура студента: учебник/ под ред. М.: Гардарики, 2000. – 448с. **3. Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г.** Легкая Атлетика- М.: Физическая культура, 2010г. –с.164–171. **4. Пономарева В.В.** – Физическая культура и здоровье: учебник/ / под ред. М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006. – 320с. **5. Ракоца А.И.** Организация учебно-тренировочных занятий студентов: учеб. пособие / А.И. Ракоца, В.А. Бомин, О.М. Соколова, Р.В. Калашникова. – Иркутск, 2017. – 122 с.

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF PLANNING AND CARRYING OUT SPORTS AND MASS INTER-UNIVERSITY COMPETITIONS IN ATHLETICS SPECIFIC TO TRAINING OF MEDICAL STUDENTS

The article discusses the topic of planning, organization and holding of sports and mass events in athletics on the example of medical students. The issue of a versatile approach on rationalization and optimization of competitions among student youth with the goals of development of motivational factors for sports activities and on strengthening of physical health is solved. Pedagogical and psychological methods of selection of promising students for classes of running types of athletics are touched upon.

Key words: *Planning, organization, medical students, athletics, mass competitions, methodical aspects, inter-university competitions.*

УДК 796.422.12



Примаченко Прасковья Викторовна,

студент,

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

г. Гомель, Беларусь



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

ВЕДУЩИЕ ПОКАЗАТЕЛИ МАСТЕРСТВА КОПЬЕМЕТАТЕЛЕЙ МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА

Статья посвящена выявлению модельных характеристик современных копьеметателей высокого класса. Определена их физическая и техническая подготовленность с учетом морфологических данных

спортсменов. Представлены отдельные параметры тренировочного процесса. На основе анализа литературных источников выявлено, что в тренировочном процессе часто тренеры в подготовке метателей руководствуются доминантным использованием тренировочных средств, направленных только на повышение уровня общей физической подготовленности, забывая, что любая группа средств или отдельное упражнение должно быть «специализированным» в той или иной степени.

Ключевые слова: метания копья, физическая подготовленность, техническая подготовленность, модель современных копьеметателей.

Актуальность исследования. Важная задача управления тренировочным процессом спортсменов является получение объективной информации о различных сторонах деятельности, об уровне подготовленности, индивидуальных особенностях спортсмена и создание моделей тренирующих воздействий, которые строятся в тесном контакте с моделями функционального состояния организма и отражают пути индивидуализации тренировочного процесса [1, 2, 4, 5]. При этом методов исследования является прием моделирования, сущность которого заключается в том, что для изучения структуры или поведения системы создается более или менее приближенный ее аналог – модель, обладающий достаточной степенью сходства с оригиналом [1, 7, 10].

Большинство видов спорта детерминируют от своих спортсменов весьма жесткие антропометрические требования. Так, длина тела спортсмена в баскетболе весьма значительна, а скажем в гандболе, имеет меньшее значение. Характерные различия морфофункционального статуса наблюдается и в отдельных видах легкой атлетики [2, 4, 10], в том числе и метании копья.

Долгое время ученые прогнозируют уровень результатов метателей копья, который обеспечит спортсменам олимпийские награды [4, 5]. Так, например, для победы в метании копья названы результаты порядка 97 м у мужчин и 70 м у женщин, то есть превышающие на сегодня мировые рекорды [6]. В то же время, правильность построения спортивной тренировки определяется возрастными и половыми особенностями, параллельностью и последовательностью развития физических качеств, важнейшими из которых для метателей являются скоростно-силовые способности [1, 2, 4, 7].

Для определения уровня физической подготовленности спортсменов проводятся специальные педагогические контрольные испытания, состоящие из набора информативных тестов и направленные на опреде-

ление уровня развития скоростно-силовых показателей, которые в значительной степени влияют на спортивный результат в том или ином виде легкой атлетики [1, 8].

Наблюдение за сильнейшими копьеметателями и данные научно-методологической литературы позволили нам выявить модели современных копьеметателей (мужчин и женщин) высокого класса, что определяет актуальность исследования.

Организация и методы исследования: анализ научно-методической литературы, методы математической статистики [9].

Результаты исследований и их обсуждение. Для определения модели метателя копья были проведены исследования, как по морфологическим показателям, так и по степени их физической и технической подготовленности, причем последние являются производной функцией от уровня развития необходимых копьеметателю физических и психологических качеств [6, 8]. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Несмотря на то, что история развития метания копья свидетельствует о наличии у лучших спортсменов различных физических данных, постепенно сложился определенный тип копьеметателя, потенциально имеющего возможность для достижения результатов высокого класса в наиболее короткий период. Так, для успешного решения первоочередной задачи на пути к олимпийскому успеху, то есть достижения в кратчайший срок 90-метрового рубежа у мужчин и 65-метрового у женщин, копьеметатели должны максимально приблизиться к теоретической модели, которая характеризуется определенными морфологическими данными и показателями уровня технической и физической подготовленности.

Достижения столь высокого уровня подготовленности, с широким диапазоном необходимых показателей, требует от спортсменов проведения не менее 400-440 тренировочных занятий в год, длительностью от 2 до 3 часов каждое [1, 6, 8]. При такой затрате времени (к нему надо еще добавить специализированные зарядки, восстановительные процедуры и т.д.) главным становится программа тренировочного процесса, то есть точное определение тренировочных средств и правильное их сочетание на всех этапах годичного цикла подготовки [2, 7]. Для того, чтобы в наибольшей степени приблизиться к точной оценке необходимого уровня развития двигательных качеств, тренерами применяются различные упражнения. И чем ближе контрольное упражнение по своей структуре к соревновательному, тем в большей степени оно отражает уровень специальной технической и физической подготовленности спортсменов.

Таблица 1

**Модельные характеристики копьеметателей
международного класса**

Характеристика	Параметры, результаты	
	Мужчины	Женщины
Морфологические показатели		
Длина тела	185-195 см	170-180 см
Масса тела	95-105 кг	70-80 кг
Размах рук	195-205 см	175-180 см
Мышечная масса (в % к массе тела)	53-55	48-50
Общий жир (в % к массе тела)	10-12	16-18
Подкожный жир (в % к массе тела)	4-6	10-12
Данные физической подготовленности		
Бег 30м (по движению)	2,9-3,0 с	3,2-3,3 с
Бег 100м (по движению)	10,2-10,4 с	11,5-11,8 с
Прыжок в длину с места	3,10-3,20 м	2,70-2,80 м
Тройной прыжок с места	10,00-10,20 м	7,70-7,80 м
Прыжок в длину с разбега	6,20-6,40 м	5,30-5,40 м
Прыжок вверх (по Абалакову)	90-95 см	65-70 см
Метание ядра назад через голову	вес ядра 7,257 кг 19,00-19,50 м	вес ядра 4 кг 16,50-17,50 м
Метание ядра двумя руками из-за головы	вес ядра 4 кг 24-26 м	вес ядра 3 кг 17-19 м
Рывок штанги	Собственный вес+ 10-15 кг	Собственный вес+ 5-10 кг
Параметры тренировочного процесса		
Метание вспомогательных снарядов или копьа из различных положений (на одной тренировке)	160-180 раз	130-140 раз
Метание копьа с разбега (на одной тренировке)	30-35 раз	25-30 раз
Метание копьа с места	65-70 м	44-46 м
Метание копьа с трех шагов	74-76 м	52-54 м
Метание копьа с разбега (средний результат 3-х лучших попыток из 6-ти)	84-86 м	60-62 м

Кроме того, из имеющегося широкого ассортимента тренировочных средств и упражнений необходимо отобрать максимально «специализированные» (то есть такие, которые более всего соответствуют развитию качеств, специфических для копьеметателя). При этом динамика движений должна носить «взрывной» характер, а структура – максимально приближена к основному упражнению – броску копья [1, 6, 8].

Для того, чтобы в наибольшей степени приблизиться к точной оценке необходимого уровня развития двигательных качеств, тренерами применяются различные упражнения. И чем ближе контрольное упражнение по своей структуре к соревновательному, тем в большей степени оно отражает уровень специальной технической и физической подготовленности спортсменов.

Так, к контрольным упражнениям, направленным на выполнение основного двигательного акта в несколько измененных условиях (при сходстве внешней и внутренней структуры), следует отнести броски ядер массой 4 кг и метание отягощения массой 2-2,5 кг двумя руками из-за головы с подбега. К контрольным упражнениям, сходным с метанием копья в полной координации только по внутренней структуре движений, следует отнести метания отяжеленного и облегченного копья с разбега. Несмотря на информативность показателя такого контрольного упражнения, как метание копья с места, мы считаем, что поскольку его структура движений значительно отличается от соревновательной, то данный тест как показатель технической подготовленности спортсменов использовать в учебно-тренировочном процессе нецелесообразно.

Традиционное использование в качестве оценки специальной физической подготовленности показателей контрольных упражнений со штангой также нельзя признать удовлетворительным. Более информативны такие контрольные упражнения, как пятикратный прыжок с места и подбега, которые свидетельствуют об умении спортсменов полноценно реализовывать способность к взрывным усилиям, характер нервно-мышечных усилий который аналогичен усилиям метательниц в скрестных шагах.

А из скоростных тестов наибольшую информативность имеет бег с отведением копья. Описанные тесты доступны и не требуют специальной аппаратуры, что позволяет рекомендовать их в практику подготовки метательниц копья.

Заключение. Теоретически сформирована и обоснована модель метателя копья высокого класса, охватывающей основные стороны его под-

готовленности, а также антропометрические параметры. На основе анализа литературных источников выявлено, что в тренировочном процессе часто тренеры в подготовке метателей руководствуются доминантным использованием тренировочных средств, направленных на повышение уровня общей физической подготовленности, что негативно сказывается на результате [4, 6, 8]. При этом забывая, что любая группа средств или отдельное упражнение должно быть «специализированным» в той или иной степени (и чем больше, тем оно будет эффективнее) [1, 5, 7].

Литературы

1. **Башкин В.М.** Система индивидуальной адаптации организма спортсменов к тренировочным нагрузкам в скоростно-силовых видах легкой атлетики: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.М. Башкин. – СПб., 2011. – 38 с. 2. **Врублевский Е.** Тренироваться много или правильно? Управление тренировочным процессом квалифицированных метательниц молота / Е. Врублевский, А. Селезнев, А. Свиринов // Легкая атлетика. – 2002. – № 6. – С. 19. 3. **Врублевский Е.П.** Проблемы и перспективы современного женского спорта: монография / Е.П. Врублевский, И.А. Грек. – Смоленск: СГАФК, 2008. – 145 с. 4. **Врублевский Е.П.** Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): учеб. пособие / Е.П. Врублевский. – М.: Спорт, 2016. – 240 с. 5. **Иссуринов В.Б.** Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. Пер. с англ. / В.Б. Иссуринов. – М.: Спорт, 2016. – 454 с. 6. **Метание копья: пособие** / В.В. Мехриадзе, Э.П. Позюбанов, Б.В. Ермолаев. – Минск: БГУФК, 2010. – 36 с. 7. **Платонов В.Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с. 8. **Попов Г.И.** Координационные перестройки в технике метания копья: модельные и экспериментальные оценки / Г.И. Попов, Б.В. Ермолаев, А.В. Аракелов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 1. – С. 7–13. 9. **Семенов В.Г.** Методы математической статистики в исследованиях по физической культуре и спорту: учебное пособие / В.Г. Семенов, В.А. Смольянов, Е.П. Врублевский. – Смоленск: СГИФК, 1998. – 73 с. 10. **Vrublevskiy E.P., Sevdalev S.V., Lashkevich S.V., Gerkusov A.S.** Modelling of the competitive activities of qualified female short-distance runners, taking into account their individual characteristics. - Physical education of student. – 2019. – №6. – S. 269–275.

Primachenko P.V., Vrublevsky E.P.

LEADING INDICATORS OF EXPERIENCE

The abstract devoted to identifying the model of modern javelin throwers high qualification using the determination their physical and technical preparedness subject to their morphological data.

Key words: *javelin throw, physical preparedness, technical preparedness, model of modern javelin throwers.*

УДК 796:614.8



Пугачев Игорь Юрьевич,
старший научный сотрудник Научно-исследовательского центра, кандидат педагогических наук, доцент
ФГКВОУ ВО «Военный институт физической культуры Министерства обороны Российской Федерации»
г. Санкт-Петербург, Россия
pugachyov.i@yandex.ru

НЕОБХОДИМОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В УНИВЕРСИТЕТАХ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КОМПОНЕНТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

На примере военно-образовательного учреждения представлена необходимость реализации спортивной тренировки для развития психофизических компонентов обучающихся в процессе проведения занятий по физической подготовке. При этом целесообразно планировать два этапа: базовой физической и психофизической подготовки (2–6 семестры); специальной физической и психофизической подготовки (7–10 семестры). Результаты эксперимента выявили преимущества курсантов экспериментальных групп по овладению приемами контроля и оценки собственного функционального состояния.

Ключевые слова: *спортивная тренировка; университет; психофизические компоненты; обучающиеся; методика.*

Постановка проблемы исследования. Под психофизическими компонентами обучающихся понимается специализированный педагогический процесс одновременного взаимосвязанного совершенствования физических (двигательных), психических, эмоционально-волевых способностей студентов и курсантов, осуществляемый с учетом специфических особенностей их учебно-профессиональной (трудовой, бытовой, учебно-боевой и т. п.) деятельности.

Применительно к обучающимся в образовательных учреждениях следует отметить, что на человека при этом воздействует комплекс факторов: повышенная умственная напряженность; эмоциогенные в ходе сдачи зачетов и экзаменов переживания за полученную оценку, за будущее распределение и трудоустройство; постоянная длительная работа на компьютере, воздействие на зрительный анализатор; малоподвижный образ жизнедеятельности из-за доминирования учебного процесса. В военных вузах к этим факторам следует добавить психогенное ограничение свободы, наряды, уставной режим требований, участие в учениях и других мероприятиях учебно-боевой подготовки, различные хозяйственные работы.

Противостоять этому неблагоприятному влиянию на организм обучающихся объективных и субъективных факторов образовательного процесса, способствующих умственному, сенсорному и частично физическому утомлению, могут средства, формы и методы физической и специальной психофизической подготовки [2, с. 124–130].

Результаты научных изысканий, посвященные различным видам деятельности специалистов, свидетельствуют о том, что профессиональная деятельность будущего выпускника вуза требует проявления быстроты в действиях, силовой, скоростной и общей выносливости, ловкости, эмоционально-волевой устойчивости, разнообразных проявлений памяти, мышления, внимания и др.

Педагогические наблюдения, результаты анкетирования студентов, курсантов и преподавателей, обобщение собственного опыта работы подтверждают факт значительного умственного утомления обучающихся на теоретических, практических и лабораторных занятиях по общественным, общенаучным, техническим и специальным дисциплинам. Оно наступает к концу учебных занятий между 4, 5 и 6 часами, в зависимости от предшествующей нагрузки, самочувствия и других причин объективного и субъективного характера.

Диапазон воздействия спортивной тренировки и физических упражнений, объединенных различными методиками обучения, предусматри-

вающими, в соответствии с действующими руководящими документами, только решение задач физической подготовленности людей, коррекции их физического развития и функционального состояния, должен быть расширен в интересах коррекции управления вниманием, оперирования чувственным образом, словесными внушениями, регуляции мышечного тонуса и управления ритмом дыхания. А о том, что физическая подготовка, как дополнительный аспект физической культуры, такими возможностями обладает, доказано многочисленными научными исследованиями отечественных и зарубежных ученых [1, с. 22–26; 3, с. 95–107].

Целью исследования являлось разработка методики проведения спортивной тренировки в вузе с задействованием психофизических кондиций человека и проверка ее эффективности в образовательном процессе вуза на примере Военного учебно-научного центра «Военно-воздушная академия имени профессора Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина (ВУНЦ ВВА).

Методика исследования. Использовались методы теоретического анализа и обобщения, изучения информационных источников, тестирования параметров психофизического состояния, интерпретации полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Предполагалось реализовывать методику спортивной тренировки в вузе с задействованием психофизических кондиций человека во 2–6-ом (первый этап) и 7–10-ом (второй этап) семестрах обучения. Первый этап условно назван этапом базовой физической и психофизической подготовки. В качестве целевой установки определяется совершенствование механизма долговременной адаптации к неблагоприятным факторам и гиподинамическому режиму образовательного процесса вуза.

В качестве средств спортивной подготовки для решения задач образовательных задач используются все программные упражнения из разделов физической подготовки, военно-прикладных видов спорта. Для решения задач психофизической подготовки наряду со словесными установками и инструктажами используются упражнения для расслабления мышц; приемы массажа и самомассажа; упражнения для улучшения мозгового кровообращения; для реабилитации кистей рук, глаз, для снятия головной боли.

Второй этап (7–10-й семестры обучения) условно назван этапом специальной физической и психофизической подготовки. В качестве целевой установки определяется формирование механизма заблаговре-

менной адаптации курсантов к предстоящей военно-профессиональной деятельности специалиста по предназначению. К средствам физической подготовки относятся физические упражнения из различных ее разделов, обеспечивающие решение специальных задач. Средствами психофизической подготовки представлены упражнения для совершенствования способности к сосредоточению, распределению и переключению внимания; для профилактики расстройств мышления; для развития моторной памяти; для регулирования психоэмоционального состояния при операторской деятельности. Под адаптацией понималась способность организма целенаправленно изменять свое состояние и деятельность в ответ на внешние воздействия в соответствии с их характером и силой. Адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе регулярных занятий является биологической основой тренировочного эффекта, главным механизмом, на основе которого он достигается. Если процесс кумулятивной адаптации не подкрепляется новой серией аналогичных раздражителей в течение длительного времени, организм теряет вновь приобретенные свойства и приспособляется к новым условиям спокойной жизни. Из этих известных теоретических положений следует важный для разработки методики адаптации организма курсанта к неблагоприятным факторам профессиональной деятельности вывод: сам процесс не должен прерываться на длительное время, а интервалы отдыха между сериями нагрузок должны быть оптимальными.

В процессе кумулятивной адаптации организм существенно повышает и уровень функциональных возможностей и оказывается в состоянии выполнить большой объем интенсивной и сложной работы, т. е. происходит переход адаптированных систем организма в качественно новое состояние. Иными словами, достигается прогрессивное повышение возможностей организма, его развитие.

В настоящее время влияние одного вида деятельности на другой объясняется теорией переноса подготовленности (тренированности). В объяснении механизма переноса лежит понятие о функциональных системах. Любые виды работ, в том числе учебной и профессиональной деятельности, сопровождаются мышечными сокращениями, активизацией функций вегетативного обеспечения соответствующих двигательных структур, сенсорным контролем и управляющими воздействиями центральной нервной системы. Таким образом, каждую работу, каждое действие обслуживает специфическое центрально-периферическое образование – функциональная система.

В связи с тем, что количество элементов (двигательных единиц мышц, органов, систем организма, координационных структур, отдельных звеньев динамических стереотипов), которые служат своеобразным строительным материалом, создаваемых функциональных систем ограничено количественными рамками, то часть этих элементов совпадает, например, при выполнении ряда профессиональных приемов и физических упражнений. Поэтому, в основе переноса лежат общность ведущих структурных элементов и адекватность режимов функционирования различных функциональных систем, формирующихся при выполнении ими различных видов профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности. При этом обеспечение влияния одного вида деятельности на другой характеризует форму переноса подготовленности, а сопровождающие его процессы адаптации, характеризуемые глубинными морфологическими, функциональными, физиологическими, психическими и биохимическими изменениями, составляют его содержание.

Представленные здесь закономерности физического воспитания имеют прямое отношение не только к процессу физической подготовки обучающихся в вузах, но и к процессу специальной психофизической подготовки, который составили аутогенная тренировка, как способ психической коррекции функционального состояния человека-оператора, комплексы упражнений для снятия умственного и физического утомления специалистов рассматриваемого профиля, комплексы упражнений для регулирования психоэмоционального состояния и формирования профессионально значимых психофизических качеств.

Предварительный анализ основных физических качеств, функционального состояния организма, психомоторных и сенсорных функций, а также основных психических качеств показал, что уровень их развития у курсантов различных годов обучения не одинаков. Наибольшее развитие наблюдается в физических (силе, быстроте, ловкости) и некоторых психомоторных (моторной памяти, моторной синхронной памяти) качествах. Практически не зависят от года обучения кратковременная слуховая и зрительная память, а также такие характеристики мышления, как комбинаторные способности и логичность.

Анализ физического развития и функционального состояния организма курсантов показывает, что стабилизация соответствующих показателей наступает к третьему году обучения и далее остается практически неизменной.

Лучшие показатели физической подготовленности демонстрируют курсанты 3-х, 4-х курсов на 4-м часу учебных занятий. В последствие эти показатели имеют тенденцию к снижению, причем, в наибольшей степени у курсантов 1-х, 2-х и 5-х курсов.

Анализ изменения психомоторных и сенсорных функций показал, что они существенно отличаются в зависимости от года обучения курсантов, но мало изменяются в течение первой половины учебного дня (рисунки 1, 2). На рисунках представлены данные курсов, которые не были в отпусках.

В наибольшей степени изменению подвержены показатели уровня развития психических качеств. Ухудшение этих показателей к окончанию первой половины учебного дня является ярко выраженным.

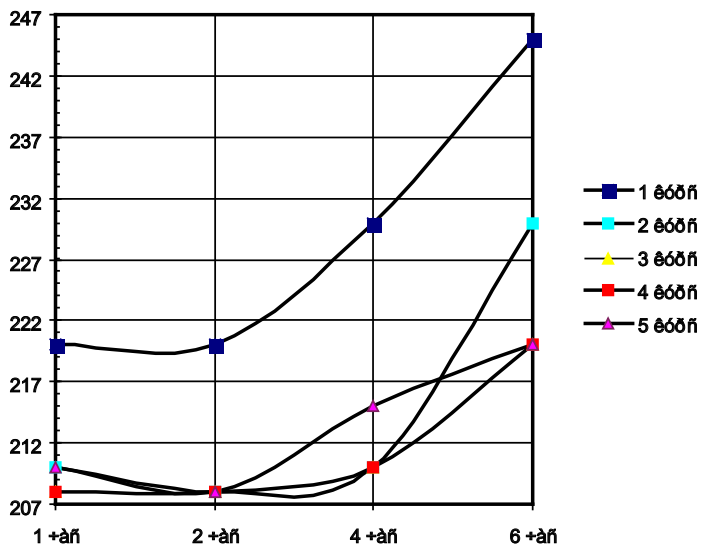


Рисунок 1 – Сложная реакция на звук (мс)

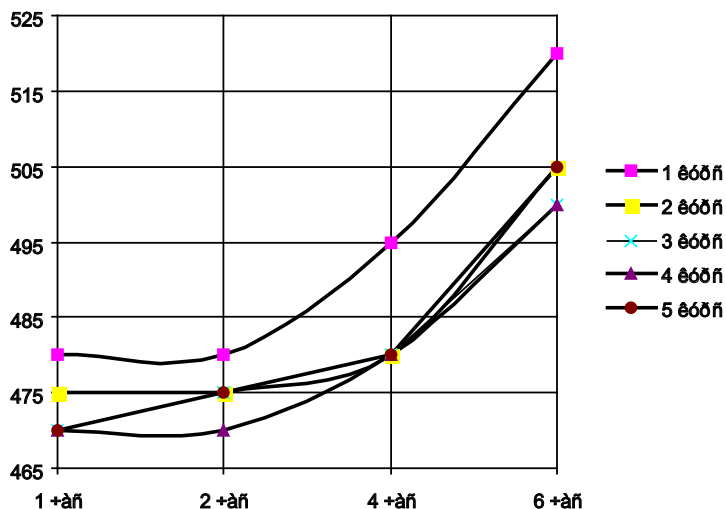


Рисунок 2 – Сложная реакция на свет (мс)

Для проведения активного педагогического эксперимента на каждом курсе 1, 2, 3 факультетов была выбрана одна учебная группа (средняя численность 25 чел.), которая выступала в роли экспериментальной. Выбор экспериментальной группы осуществлялся случайным образом. Остальные группы выступали в качестве контрольных. Основными целями формирующего эксперимента были: проверка гипотезы о причинах понижения успеваемости курсантов, связанных с воздействием неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и неспособностью организма полностью компенсировать их влияние; оценка эффективности разработанных способов и методик реабилитации при различных видах утомления. Способ достижения целей эксперимента заключался в обучении курсантов экспериментальных групп (ЭГ): приемам контроля и оценки собственного функционального состояния; различным способам реабилитации работоспособности при возникновении физического или умственного утомления; выбору рациональной методики реабилитации, соответствующей текущим обстоятельствам.

Для ЭГ были изменены программы и планы проведения занятий по физической подготовке. Во вводную часть каждого занятия было введено

теоретическое изучение последовательности методик и способов реабилитации работоспособности при физическом и умственном утомлении. Опытным путем было определено, что овладение приемами реабилитации целесообразно проводить в заключительной части 2-х часовых занятий физической подготовкой. Продолжительность данной части должна составлять примерно 10–12 мин. Для проведения данной части занятий с высокой эффективностью преподаватель должен придерживаться определенной последовательности, а именно: в лаконичной, но доступной форме объяснять курсантам цель осваиваемого приема, особенности воздействия разучиваемых упражнений на организм, ожидаемую эффективность (2–3 мин); продемонстрировать осваиваемый прием (1–2 мин); ответить на вопросы (1–2 мин); приступить к освоению курсантами изучаемого приема, обратив особое внимание на правильность предписываемых действий (6–7 мин).

Выводы. Результаты формирующего педагогического эксперимента выявили преимущества обучающихся экспериментальных групп, которые овладели приемами контроля и оценки собственного функционального состояния, различными способами реабилитации работоспособности при возникновении физического или умственного утомления, перед контрольными группами.

По окончании эксперимента результаты курсантов ЭГ по показателям их физической подготовленности оказались практически равными результатам курсантов КГ, но достоверно превзошли последних по характеристике протекания психомоторных и сенсорных функций, процессов мышления, памяти и внимания как в конце 4-го, так и в конце 6-го часов занятий.

Литература

1. Барченко С.А. Модель подготовки к соревнованиям дзюдоистов-паралимпийцев с нарушением зрения / С.А. Барченко, В.Л. Бочковская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 7. – С. 22–26.
2. Пашута В. Л. Оптимизация форм проведения практических занятий с курсантами военно-физкультурного вуза по формированию морально-политической и психологической готовности к выполнению задач по предназначению средствами физической подготовки / В.Л. Пашута, Г. А. Войсковой // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2019. – №4. – С. 124 – 130.
3. Пугачев И. Ю. Педагогическая интеграция научных представлений

о физической работоспособности студентов / И. Ю. Пугачев // Вестник Московского ун-та. – Серия 20: Педагогическое образование. – 2014. – № 2. – С. 95–107.

I. Pugachev

NEED TO WORK SPORTS IN UNIVERSITY FOR THE DEVELOPMENT PSYCHOPHYSICAL COMPONENTS OF THE EDUCATION

The example of the military-educational institution presents the need to implement sports training for the development of psychophysical components of students in the process of physical training. It is advisable to plan two stages: basic physical and psychophysical training (2–6 semesters); special physical and psychophysical training (7–10 semesters. The results of the experiment revealed the advantages of the cadets of experimental groups to master the techniques of control and evaluation of their own functional state.

Keywords: *sports training; University; sychophysical components; learnt; methodology.*

УДК 796:378.146 (470.13)



Пугачев Игорь Юрьевич,

старший научный сотрудник, Научно-исследовательского центра, кандидат педагогических наук, доцент

ФГКВОУ ВО «Военный институт физической культуры Министерства обороны Российской Федерации»

г. Санкт-Петербург, Россия

pugachyov.i@yandex.ru

ПЕРСПЕКТИВА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗНАЧЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В КАЧЕСТВЕ ИНСТРУМЕНТАРИЯ ОЦЕНКИ РЕЙТИНГА УНИВЕРСИТЕТОВ

Рассмотрено понятие «физическая работоспособность» обучающихся образовательных учреждений на основе анализа его сущности

с акцентом на интеграцию термина в педагогический контекст. Обосновывается тенденция преимущественной трактовки данного определения «дееспособностью комплексного психофизического состояния человека». Представлен перспективный взгляд на необходимость включения понятия в качестве критерия и инструментария международного рейтинга университетов (образовательных учреждений).

Ключевые слова: физическая работоспособность; психофизическое состояние; рейтинг; образовательные учреждения; перспективное направление.

Постановка проблемы исследования. Обучение подрастающего поколения является одним из ключевых направлений любого цивилизованного государства, а его результативность и преемственность способствуют реализовывать нужные шаги в его творческой тенденции. Повышение требований к современным знаниям, влияние гетерогенных по объему и интенсивности аспектов на организм занимающихся определяют актуальность и значимость проблемы их физической работоспособности в сфере педагогики высшей школы. Несмотря на успешные и эффективные прорывы, идущие в этом балансе, уяснение глубоких взаимосвязей продуктивности работы имеет недостаточность обоснования в связи с деинтеграцией узлового терминологического концептуального аппарата системы пограничных наук [7, с. 39–46; 10, с. 95–103; 11, с. 145–155; 13, с. 82–91]. До сих пор нет солидарного мнения ученых о сущности работоспособности, что существенно затрудняет полноценное решение задач физического воспитания в системе образования.

Тенденцией многих десятилетий зафиксирована устойчивая динамика онтогенетического снижения степени физических кондиций у обучающейся молодежи. Показатели дееспособности фундаментальных двигательных способностей, тождественности значений анатомических свойств должным параметрам с конца двадцатого века по наши дни ухудшаются и еще не вышли на стабилизацию для поступательного развития. Большое количество изысканий, реализованных уже в новом переходном тысячелетии, констатируют, что около 50 % отечественных студентов имеют дефекты в состоянии здоровья [9, с. 130–141; 14, с. 139–144]. По данным текущей научно-исследовательской работы «Ежегодный мониторинг физической подготовленности военнослужащих, призванных на военную службу, кандидатов, поступающих в

военно-учебные заведения, выпускников военно-учебных заведений и довузовских образовательных учреждений, выпускников военно-учебных заведений, прибывших на новое место службы Министерства обороны Российской Федерации» (шифр «Молодое пополнение»), проводимой в Научно-исследовательском центре Военного института физической культуры Министерства обороны Российской Федерации (ВИФК МО РФ), физическая подготовка граждан России, призванных на воинскую службу, соответствует слабому показателю – более 51,3% человек имеет преимущественно неудовлетворительные оценки.

Цель исследования заключалась в анализе динамики научных взглядов о сущности и структуре физической работоспособности человека во взаимосвязи с перспективной необходимостью учета данного показателя в международном рейтинге университетов (институтов).

Результаты исследования и их обсуждение. В контексте работы отметим, что рассмотрение данного термина с позиции системности дало возможность И.М. Сеченову [12, с. 10–126] раскрыть механизм второй сигнальной системы в функциональной дееспособности. Наиболее конструктивную, на наш взгляд, структуру физической работоспособности представил И. В. Аулик [2, с. 10–126]. В нее ученый включает насыщенные компоненты: здоровье, телосложение и морфологические свойства; мощность, емкость и результативность механизмов энергопродукции аэробным и анаэробным путем; силу и выносливость мышц; нервно-мышечное управление движениями; состояние опорно-двигательного аппарата). Концепт двигательной работоспособности включает взаимообусловленные параметры: комплекс эмоций до и в ходе реализации нагрузки; предстартовые состояния; разминку перед началом действий; вработывание; стабилизационное состояние в ходе действий; «мертвую точку» и «второе дыхание». Стержневыми показателями, характеризующими физическую трудоспособность человека при напряженной работе мышц, выступают его аэробная и анаэробная продуктивность, которая характеризуется диапазоном кислородного долга при реализации нагрузки (умеренной, средней, большой, субмаксимальной и максимальной мощностей), а также вариацией количественного задействования в движение групп мышц. Значение прямых данных работоспособности обуславливается величиной результативности реализации определенных моторных актов в ограниченных рамках внешних факторов. В виде косвенных значений физической трудоспособности применяются многогранные биофизические, физиологические, биомехани-

ческие, нейрофизиологические параметры, отражающие функциональную готовность несущей значительную нагрузку при определенной форме труда анатомической структуры, а также позволяющие выявить стоимость для организма «цены» упражнения.

На рисунке 1 представлена динамика ряда показателей (средних интегративных значений частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, оперативной или кратковременной зрительной памяти) психофизического состояния выпускников ВИФК МО РФ в ходе четырех этапов комплексного государственного экзамена по физической подготовке в 2019 г.

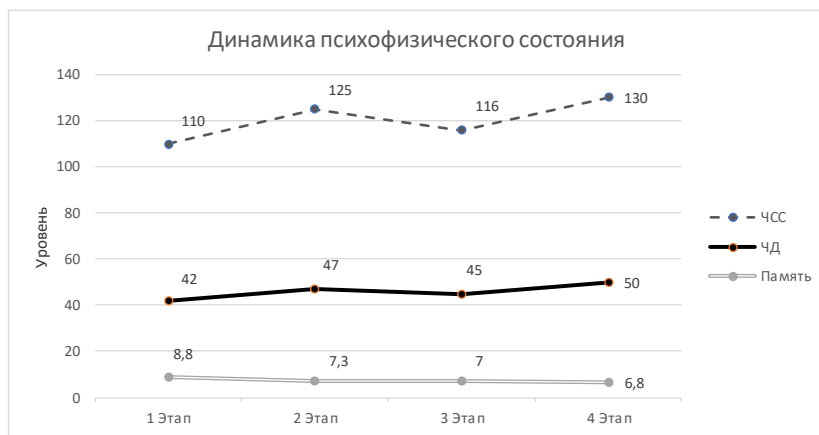


Рисунок 1 – Динамика изучаемых показателей психофизического состояния у выпускников ВИФК МО РФ в ходе реализации этапов государственного комплексного экзамена по физической подготовке

Частота сердечных сокращений определялась по данным пульсометра. У каждого выпускника имел место индивидуальный водонепроницаемый пульсометр BEURER PM 90 с функциями измерения скорости, отображением режима восстановления, определителем пройденной дистанции, спусков и подъемов; синхронизацией с компьютером, смартфоном и экшн-камерой.

При ударных периодических нагрузках отмечалась частота сердечных сокращений в пределах 180–192 уд/мин, частота дыхания – 69–74 вдохов/мин. Это вызывало значительные физиологические сдвиги

в работе сердечно-сосудистой, кардио-респираторной и кардиоваскулярной систем организма курсантов [5, с. 35–40]. Данные физические нагрузки способны выдерживать люди с высокими адаптивными возможностями организма реализации двигательной деятельности. Это является физиологической нормой, поскольку выпускники ВИФК МО РФ распределяются во многие силовые структуры.

Не менее важен компонент психофизического состояния (как качества жизни) и у обучающихся в вузах преимущественно интеллектуального вида труда. В современной научной литературе под качеством жизни понимается система жизненных ценностей, характеризующих созидательную деятельность, удовлетворение потребностей и развитие человека (групп населения, общества), удовлетворенность людей жизнью, социальными отношениями и окружающей средой [3, с. 109–119; 16, с. 120–138]. Для оптимизации субъективных составляющих качества жизни и функционального состояния у курсантов 1-го курса Военной академии связи им. С. М. Буденного был проведен педагогический эксперимент, в котором выделены экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы, состоявшие из 52 курсантов. Качество жизни у курсантов определяли при помощи специально разработанной анкеты в 7-бальной системе оценок.

Данными предварительного обследования установлено, что курсанты выделенных групп имели одинаковые показатели качества жизни и военно-профессиональной адаптации. В течение семестра с курсантами ЭГ, проводилась специальная тренировка по овладению навыков мышечной релаксации, дыхательных упражнений и возможности управления своим психофизическим состоянием по методике Ю. В. Чуманова [15, с. 140]. У курсантов КГ образовательный процесс проходил по обычной программе. Проведенным экспериментом выявлено, что у курсантов ЭГ по сравнению с КГ улучшились оценки взаимоотношений в учебной группе с $(4,88 \pm 0,19)$ до $(5,07 \pm 0,14)$ баллов (t -Стьюдента = 2,50; $p < 0,05$) и оценки удовлетворенности досугом (участия в различных культурных мероприятиях) с $(3,11 \pm 0,19)$ до $(3,84 \pm 0,17)$ баллов (t -Стьюдента = 2,87; $p < 0,01$). Приближались к статистически значимым показатели улучшения динамики общих оценок качества жизни и самочувствия. На уровне тенденций повысилась удовлетворенность некоторых объективных показателей качества жизни (характера питания и жилищных условий), которые фактически у курсантов остались прежними. Увеличились оценки перспектив дальнейшей служебной деятель-

ности. В связи с улучшением психического состояния более терпимым стало у курсантов ЭГ отношение к мировым религиозным конфессиям [1, с. 119–123]. В процессе формирующего эксперимента выявлен ряд сведений, характеризующих его влияние на некоторые показатели в учебе и дисциплине. Например, отмечено улучшение профессионально значимых навыков и умений, более глубокое понимание роли и места физической культуры и спорта в структуре качества жизни, выявлены некоторые положительные тенденции к более эффективной учебной работе на теоретических занятиях, что может быть отнесено за счет улучшения психофизического состояния. Экспертные оценки дисциплинированности у курсантов ЭГ, представленные курсовыми командами, статистически выше, чем у курсантов КГ, соответственно $3,92 \pm 0,07$ и $3,67 \pm 0,08$ баллов; t -Стьюдента = 2,35; $p < 0,05$. Эти фактические сведения можно объяснить как положительными сдвигами у курсантов ЭГ в их психофизическом состоянии, так и ознакомлением курсантов с методиками самоуправления эмоциями, что позволяет чаще избегать конфликтов, грубости в отношении к товарищам и пререканий с командами, которые по данной причине могут снижать оценки дисциплинированности своих подчиненных.

В наших исследованиях уточнялся характер изменений основных показателей физической работоспособности обучающихся по курсам и семестрам обучения. За основу были взяты данные динамики физических кондиций студентов Санкт-Петербургского государственного университета промышленных технологий и дизайна. Отмечено, что изменение показателей физической подготовленности происходит неравномерно. Так, качество быстроты растет на первых трех семестрах, а затем происходит его снижение на четвертом семестре и дальнейший рост в пятом, но менее заметный. В шестом семестре и далее улучшение совсем незначительно. Уровень выносливости после роста в первом семестре снижается во втором. С третьего по шестой семестр – очередной прирост данного качества. В последующем, до окончания учебы, наблюдается регрессия по данному качеству. И, наконец, качество силы растет от семестра к семестру с небольшими положительными и отрицательными колебаниями, завершая рост к седьмому семестру. Мы считаем, что причину вариативного характера изменений, в первую очередь, следует искать в дискретности самого учебного процесса в образовательном учреждении, прерываемого каникулами, стажировками, сессиями, а также в неравномерном распределении программного ма-

териала в годичном цикле. Имеет место вывод о том, что в процессе обучения студентов наибольший прирост по всем качествам характерен для начального этапа учебы (первого года); далее, после второго курса, прирост наблюдается в меньшей мере.

При определении логики исследования мы исходим из того, что для определения реальных возможностей педагогической деятельности образовательных учреждений по формированию требуемых физических кондиций выпускников следует основываться на закономерностях естественного развития физических качеств и двигательных навыков, осуществляемого под влиянием заданного по структуре, содержанию и временным характеристикам педагогического процесса. Наиболее корректным методическим подходом в данном случае, на наш взгляд, может являться изучение рядов динамики, представляющих собой соотношение показателей измеряемого процесса и периодов времени, в течение которых эти показатели были фиксированы.

Анализом динамики развития двигательной составляющей физической работоспособности у выпускников инженерно-технических образовательных учреждений по этапам подготовки нами установлено, что уровень их развития у студентов и курсантов различных курсов обучения не одинаков.

Так, показатели развития силовых качеств обучающихся имеют тенденцию повышения на всех курсах. При этом необходимо отметить, что достоверно наибольшее различие показателей у курсантов и студентов на 1-ом и 2-ом курсах. Далее разница между результатами, показанными обучающимися на 3-м курсе повышается относительно второго курса, но к 5-му курсу дальнейший прирост показателей развития силы заметно снижается. Эти сведения близки к тем, которые были выявлены вышеизложенными данными при анализе динамики физических кондиций выпускников вузов смешанного вида труда (организационного, управленческого, ремонтно-профилактического, эксплуатационного, педагогического и др.) на примере военно-морских вузов и вузов многопрофильного направления (г. Санкт-Петербург; г. Тамбов).

Динамика показателей развития ловкости, выявленная по реализации «комплексного упражнения на ловкость», аналогична динамике развития показателей быстроты, которая характеризуется плавным, практически равномерным повышением результатов от курса к курсу. Наибольший прирост результатов зафиксирован между 3-м и 4-м курсами ($P > 95\%$), после чего наблюдалось ухудшение результатов. Рассматри-

вая динамику показателей развития выносливости, необходимо отметить наиболее низкий рост результатов из всех рассматриваемых нами показателей. Изменение показателей от курса к курсу характеризуется незначительными улучшениями или ухудшениями на 0,5–0,8% (при $P > 95\%$). Наилучший результат в беге на 3 км зафиксирован после 3-го курса – 736 с.

В 7-м семестре наступает период относительной стабилизации, совпадающий по времени с этапом общей специальной подготовки. На завершающем этапе обучения наблюдается снижение уровня физической подготовленности обучающихся, особенно проявляющееся в ухудшении показателей общей выносливости, быстроты, тогда как по данным исследования значительного количества авторов, общая выносливость как физиологическая база работоспособности в этот период должна быть развита особенно надежно.

В настоящее время все более популярным становится комплексное рассмотрение продуктивности физической работоспособности у обучающихся, заключающейся в суммарном выполнении не только характерным для спортивной и физкультурной деятельности двигательных действий, но и моторных движений непосредственно профессиональных трудовых операций.

Воздействие биотических и абиотических компонентов на растущий биоорганизм, а также видовые закономерности (генетические, гормональные, физиологические свойства) составляют морфологические структуры, что является необратимым увеличением массы в процессе жизнедеятельности за счет веществ внешней среды. Методами корреляционного и семантического анализа нами в констатирующем эксперименте установлено, что значения антропометрии, физической готовности и здоровья обучающихся (юношей и девушек), имеющих дефицит массы тела, зависят от их абсолютной массы мышц, окружности грудной клетки и силовых способностей. Средние значения коэффициента вариации по массе тела выходят за спектры, обуславливающие однородность состава студентов и курсантов, что необходимо учитывать при регулировании объема и интенсивности нагрузки на учебных занятиях по физической культуре. При этом нами выявлено, что при недостоверном различии в суммарной массе внутреннего жира наиболее и наименее подготовленных обучающихся, содержание жирового компонента массы тела у группы «худших» за счет большей массы подкожного жира на 5,2 % выше, чем у «лучших» [8, с. 95–107].

Вероятно, с данным перераспределением содержания жировых структур, основой которых является триглицерид, связаны особенности обмена липидов. По данным поисковых экспериментов нами установлено, что значимыми валидными показателями психофизического состояния обучающихся являются: устойчивость и переключение внимания; выносливость; сенсомоторная реакция; ловкостные свойства; скоростно-силовые компоненты и латентный период скоростного движения; психо-эмоциогенная стабильность; кратковременное, длительное и моторное запоминание. Как видно из множественных гомогенных элементов, представляющих содержание комплексной физической работоспособности человека, в подавляющем аспекте аккумулируется взаимообусловленность ряда параметров: показателя продуктивности двигательных свойств (способности, прикладные умения и др.); медико-биологической толерантности.

Анализ содержания рейтингов университетов, институтов, академий и других образовательных заведений, учреждений, организаций высшей школы [4, с. 15–28; 6, с. 5–20;] свидетельствует о том, что ни в международных (ARWU; PRSP; QS и THE World University Rankings; Webometrics; SKIMAGO; Leiden Ranking), ни в российских (ВШЭ–2010; Рейтор–2009; Интерфакс-Эхо Москвы–2009–2014; Эксперт-РА–2012–2014 и др.) технологиях оценки отсутствует какой-либо критерий, отражающий значения уровня физических кондиций человека, степени дееспособности психофизических функций обучающихся и педагогов, в том числе и фактора здоровья. Ключевыми параметрами преимущественно являются: численность педагогов, награжденных Нобелевской и Филдсовской премиями; численность наиболее цитируемых материалов педагогов в научных форматах, численность закончивших учреждение, награжденных указанными выше премиями; численность материалов, реализуемых в «Journal of Nature and Science»; % иноязычных обучающихся студентов; репутация среди общества и работодателей; престиж в сфере научных изысканий; ценность для общества и государства реализованных трудов; различные значения индекса Хирша (отражают вклад в научную деятельность).

Выводы. На основании данных исследования с учетом анализа подходов к понятию «физическая работоспособность» следует заключить, что: во-первых, с точки зрения системы педагогических наук, рассматриваемая структура тенденционно трансформируется в форму «комплексной интегративной дееспособности психофизического состояния

индивидуума»; во-вторых, актуальным проектом новых направлений работ является разработка и экспериментальное обоснование соответствующего научно-структурированного инструментария оценки вклада значения физической работоспособности в содержание международного рейтинга университетов и закрепления этой процедуры правовой нормой; в-третьих, ценным перспективным аспектом является разработка технологии релевантной методики регистрации и оценки физической работоспособности человека, а также определение соотношения категорий: «физическая готовность» ↔ «продуктивность» ↔ «физическая работоспособность».

Литература

1. Алимбеков С.Ш. Религиозный фактор и его влияние на боевую готовность воинских частей национальной гвардии Республики Казахстан / С.Ш. Алимбеков // *Инновации в образовании*. – 2017. – № 5. – С. 119 – 123. **2. Аулик И.В.** Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. – М.: Медицина, 1990. – 191 с. **3. Быкова Е.А.** Взаимосвязь инновативных качеств личности и саморегуляции у студентов / Е.А. Быкова, С.В. Истомина // *Инновации в образовании*. – 2019. – № 5. – С. 109 – 119. **4. Григораш О.В.** К вопросу об оценке качества образования выпускников вузов / О.В. Григораш // *Инновации в образовании*. – 2019. – № 4. – С. 15 – 28. **5. Землина Е.М.** Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему организма / Е.М. Землина // *Инновации в образовании*. – 2018. – № 8. – С. 35 – 40. **6. Карпенко М.П.** Рейтинги вузов массового образования / М. П. Карпенко [и др.] // *Инновации в образовании*. – 2019. – № 2. – С. 5 – 20. **7. Пугачев И.Ю.** Интегративные научные представления о физической работоспособности обучаемых высшей школы / И. Ю. Пугачев // *Интеграция образования*. – 2014. – Т. 18. – № 1 (74). – С. 39 – 46. **8. Пугачев И.Ю.** Педагогическая интеграция научных представлений о физической работоспособности студентов / И. Ю. Пугачев // *Вестник Московского ун-та*. – Серия 20: Педагогическое образование. – 2014. – № 2. – С. 95 – 107. **9. Пугачев И.Ю.** Инновационная технология разработки содержания физического воспитания человека на основе принципа «сжатия информации» / И.Ю. Пугачев // *Инновации в образовании*. – 2019. – № 4. – С. 130 – 141. **10. Пугачев И.Ю.** Перспективное направление научных исследований в аспекте педагогического контроля физического состояния человека / И.Ю. Пугачев // «Перспективные направления научных ис-

следований в области физической культуры и спорта (теория и практика): сб. ст. итог. науч.-практ. конф. за 2018 г., посв. 65-ой годовщине образования Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в ВС РФ). – Ч. 2. – СПб.: ВИФК, 2019. – С. 95 – 103. **11. Пугачев И.Ю.** Ретроспективный анализ и современные научные представления о физической работоспособности военнослужащих сил специальных операций / И.Ю. Пугачев, А.П. Милешкин // Теория и практика служебно-прикладной физической подготовки. – 2019. – №2 (6). – С. 145 – 155. **12. Сеченов И.М.** Избранные труды / И.М. Сеченов. – М.: Изд-во Акад. Наук СССР, 1935. – 162 с. **13. Хадиуллина Р.Р.** Интегративный подход в обучении студентов-спортсменов дисциплине «Естественно-научные основы физической культуры и спорта: Физика» / Р.Р. Хадиуллина // Инновации в образовании. – 2019. – № 1. – С. 82 – 91. **14. Чедов К.В.** К вопросу о сущности культуры здоровья обучающихся / К.В. Чедов // Инновации в образовании. – 2018. – № 2. – С. 139 – 144. **15. Чуманов В.В.** Психофизический тренинг как способ развития способностей принимать решения в ситуациях неопределенности ориентиров поиска / В. В. Чуманов // Инновации в образовании. – 2018. – № 5. – С. 140. **16. Шакирова Д.М.** Многомерное мышление – основа развития инновационного потенциала личности / Д.М. Шакирова // Инновации в образовании. – 2019. – № 5. – С. 120 – 138.

I. Pugachev

PERSPECTIVE USE THE HEALTH IN ASATO THE PRESIDENT OF THE RANKINGS OF UNIVERSITIES

The concept of «physical performance» of educational institutions is considered on the basis of an analysis of its essence with an emphasis on integrating the term into the pedagogical context. The tendency of the preferential interpretation of this definition to «the capacity of the complex psychophysical state of a person» is substantiated. A forward-looking view of the need to include the concept as a criterion and toolkit for the international ranking of universities (educational institutions) is presented.

Keywords: *physical performance; psychophysical condition; rating; educational institutions; promising direction.*



Пшечук-Воронина Яна Юрьевна,
преподаватель кафедры социально-экономических
и гуманитарных дисциплин ГОУК ЛНР «Луганская
государственная академия культуры и искусств
имени М. Матусовского»
г. Луганск, ЛНР
yana2108@inbox.ru

СТРУКТУРА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ХОРЕОГРАФОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В данной статье выделены и охарактеризованы компоненты физической подготовки будущих хореографов, а именно: личностный, теоретико-методический, эстетический и двигательный, которые составляют структуру физической подготовки и способствуют ее совершенствованию на занятиях физической культуры.

Ключевые слова: *компоненты, физическая подготовка, структура, будущие хореографы.*

Практика профессиональной подготовки будущих хореографов показала необходимость совершенствования физической подготовки на занятиях физической культуры студентов с целью повышения уровня здоровья, развития и формирования двигательных качеств, необходимых для жизнедеятельности, с одной стороны, с другой – повышения мотивации к занятиям физической культуры и развитием профессионально-важных качеств. Для дальнейшего совершенствования физической подготовки будущих хореографов на занятиях физической культуры актуальным является определение ее структуры.

Определением структуры физической подготовки занимались С.М. Воронин, Н.А. Воронов, Л.Ю. Шалайкин, Е.В. Игнатова и другие. Так, С.М. Воронин рассматривал особенности личностно-ориентированной физической подготовки студентов, В.Ф. Пилипко и В.Н. Еременко затрагивали структуру физической подготовки кикбоксеров, Р.Я. Проходовский – юных волейболистов.

Теоретический анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения на занятиях физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования позволили выявить структуру

физической подготовки студентов-хореографов, которая состоит из компонентов, которые обуславливают единство и целостность физической подготовки, а именно: личностный, теоретико-методический, эстетический и двигательный компоненты.

Личностный компонент физической подготовки тесно связан с мотивационной сферой личности, для развития которой необходима коррекция ценностных ориентаций физической подготовки будущего хореографа, основанных на личностно-ориентированной парадигме в процессе гуманизации современного образования [8]. Формирование ценности физической культуры для жизнедеятельности и будущей профессиональной деятельности обуславливает повышение мотивационного фона к занятиям физической культуры.

На основании государственного образовательного стандарта по специальности 52.02.02 Искусство танца (по видам) [7] были выделены общие и профессиональные компетенции будущих хореографов, а именно: умение работать в коллективе, самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, самообразование, использование знаний и умений в профессиональной деятельности, определение средств музыкальной выразительности в контексте хореографического образа, сохранение и поддержка физической и профессиональной формы. Формирование данных компетенций у студентов-хореографов способствовало осознанию влияния физической подготовки на будущую профессию хореографа.

Умение работать в коллективе тесно связано с готовностью к совместному творчеству, умением взаимодействовать и адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям. Совместное творчество проявляется в сочетании коммуникативных способностей, готовности и умения взаимодействовать с людьми, которые мыслят по-другому. При этом важным является способность сохранять оптимизм и управлять своими эмоциями, продуктивно улаживать конфликты, брать ответственность на себя, быть открытым новому и умение адаптироваться к новым условиям.

Для этой цели на занятиях физической культуры активно применялось проведение конкурсов на лучшую разминку в подготовительной части занятия; работа в командах при выполнении задания на двигательную память и внимание игровым способом в заключительной части занятия; подготовка самостоятельных заданий командами вне занятий и выполнение их на аудиторном занятии, когда результат работы команды зависит от участия каждого студента.

Умение самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, самообразование, использование знаний и умений в профессиональной деятельности представляет собой выделение из литературных источников необходимой для решения задачи информации; выделение спектра недостающей информации и ее обработка, самостоятельное выявление способа достижения поставленной цели, составление плана решения задачи, для чего использовалось составление комплексов упражнений для развития профессионально важных двигательных и личностных качеств, нестандартных комплексов ритмической гимнастики, стретчинга и партерной гимнастики, выявление ошибок в работе других членов коллектива при составлении комплексов.

В тоже время личностный компонент включает развитие личностных качеств студентов-хореографов, которые формируются в процессе овладения профессиональной деятельностью (двигательная память, внимание). Важность внимания в будущей профессиональной деятельности хореографа обуславливается необходимостью выполнения технически сложных элементов, одновременным сочетанием музыкального сопровождения и танцевальной техники, созданием графически сложного рисунка танца во взаимодействии с партнерами. Необходимость двигательной памяти проявляется на основе точной исполнительской техники и формируется при многократном повторении упражнений на протяжении всего обучения, при этом высокий уровень двигательной памяти способствует быстрой реакции на разнообразные задания, на основе которой возможно создание органичного и эмоционального танца. Для развития двигательной памяти и внимания на занятиях физической культуры применялись игры с элементами хореографии.

Теоретико-методический компонент характеризуется совокупностью теоретических и методических знаний о физической подготовке. Теоретические знания направлены на освоение аспектов здорового образа жизни, знаний о ценностях физической культуры, знаний о взаимодействии физической, двигательной и эстетической культуры. До студентов в процессе учебных занятий доводились теоретические сведения о том, что качество жизни, самочувствие, настроение и состояние человека напрямую зависит от культуры тела, заботы о физическом теле как заботы человека о себе, о своём здоровье и долголетию. Для успешной работы необходим ресурс состояния тела человека, что особенно важно для будущей профессиональной деятельности хореографа, когда совершенное

владение красивым телом приносит эстетическое наслаждение как окружающим, так и самому будущему хореографу.

Занятия физической культуры, режим питания, гигиена способствуют развитию культуры тела, его пластики и позволяют совершенствовать его по законам красоты. Это подтверждают исследования В.Ю. Зиямбетова [5], В.И. Столярова [9] о связи ценностей физической культуры с эстетическими ценностями, которые проявляются в формировании стремления к физической красоте, гармоническом телосложении, творческом проявлении в двигательной деятельности, свободном владении своим телом и выразительности движений.

Акцентировалось внимание студентов, что эстетическая культура взаимодействует с физической и двигательной культурой, которая содержит наиболее рациональные способы выполнения движений, осуществляемых за счет увеличения запаса двигательных навыков и общей физической подготовленности, эстетическую выразительность движений, которая, в свою очередь, включает единство содержания и формы, целесообразность движений, согласованность, плавность, динамичность, точность, легкость, грациозность, совершенство владения своим телом.

Методические знания способствуют ознакомлению студентов с психорегулирующими упражнениями, овладению тестами, позволяющими самостоятельно анализировать свою физическую подготовленность; освоению основных приемов первой доврачебной помощи при легких травмах, полученных в результате профессиональной деятельности, усвоению общих принципов управления движениями на основе биомеханики упражнений с элементами равновесия и вращательных движений.

В биомеханике физических упражнений различают кинематические характеристики (пространственные, временные, пространственно-временные), динамические характеристики (внутренние и внешние силы), ритмические и обобщенные (качественные) характеристики движений. *К пространственным характеристикам относят положение тела, направление и амплитуду движения. Временными характеристиками являются длительность и темп движения. Пространственно-временные характеристики – это скорость и ускорение движения. Динамические характеристики выявляют причины движения и раскрывают взаимосвязь действия сил (внутренних и внешних). Внешними силами является сила тяжести и сила реакции опоры, внутренние силы проявляются в силе тяги мышц [3].*

Кинематические, динамические, ритмические и качественные основы движений характерны и для танцевальных движений, что позволило разработать теоретический материал для последовательного анализа движений с элементами равновесия движения и движений с элементами динамики (вращательных движений), выявления их особенностей, основных этапов разучивания, практического освоения движений при дифференциации решения двигательных задач.

По мнению М.М. Габовича, в искусстве танца различают устойчивое, ограниченно-устойчивое (движения с элементами равновесия) и неустойчивое равновесие (вращения, движения в динамике). При устойчивом равновесии вертикальная ось проходит через центр площади опоры, общий центр тяжести, который находится в области таза на уровне второго крестцового позвонка [2].

Ограниченно-устойчивое равновесие характеризуется отклонением тела, при котором вертикальная проекция общего центра тяжести не выходит за границы площади опоры. Устойчивость тела определяется биологической активностью мышц, которые представляют внутреннюю силу, останавливают начинающееся отклонение и активно уравнивают внешние силы.

В движениях с элементами равновесия, которые относятся к ограниченно-устойчивым движениям, различают первую фазу вхождения в равновесие и вторую фазу удержание равновесия. В первой фазе большую роль играют высокий уровень тренированности суставов ног (минимальные мышечные затраты уменьшают период входа в равновесие), совершенствование мышечной координации тела в ритме движения. Во второй фазе удержания равновесия необходимыми условиями являются тренировка вестибулярного аппарата, минимальная амплитуда колебаний голеностопного сустава опорной ноги, сохранение вертикальной оси устойчивости тела (минимальное отклонение тазобедренного сустава в горизонтальном направлении) [6].

Во вращательных движениях (или движениях с элементами динамики), которые относятся к движениям с неустойчивым равновесием, различают фазу вхождения во вращение и фазу периода вращения. Первым этапом в процессе освоения вращательного движения является формирование навыка устойчивого равновесия при вертикальной оси вращения тела. В первой фазе вхождения во вращение навык устойчивости вращения характеризуется минимальными колебаниями головы, суставов опорной ноги, а также увеличением площади опоры ноги. Во второй фазе

периода вращения необходимым является минимум колебаний в суставах опорной ноги и понижение общего центра тяжести.

Второй этап техники освоения вращения направлен на совершенствование движения маховой ноги. В первой фазе вхождения во вращение необходимым является расположение маховой ноги под углом 90 градусов к опорной ноге (наибольшее удаление маховой ноги от оси вращения обеспечивает сильный вращательный момент), скорость приведения голеностопного сустава маховой ноги к опорной ноге. Во второй фазе периода вращения особенностями являются достижение минимального колебания в суставах маховой ноги, жесткая фиксация голеностопного сустава маховой ноги на опорной ноге.

Дополнительным моментом вращения являются движения рук. В первой фазе вхождения во вращение необходимо максимальное удаление рук от оси вращения, во второй фазе периода вращения необходима группировка рук для создания большей угловой скорости [2]. Реализация теоретико-методического компонента происходила на аудиторных занятиях по физической культуре в процессе изучения движений, закрепились знания в процессе домашних заданий, проверка знаний проводилась с помощью контрольных работ.

По мнению Н. В. Валкиной [1], теоретические и методические знания о физической подготовке, развитие и совершенствование личностных качеств является базисом эстетического компонента физической подготовки. Физические упражнения являются одним из средств эстетического воспитания, так как позволяют передать внутреннее состояние человека, его чувства, душевные переживания, эмоции, создать яркий двигательный образ. Реализация эстетического компонента физической подготовки является одним из ведущих факторов формирования устойчивого интереса к использованию средств физической культуры и потребности в занятиях по физической культуре. Эстетическая направленность физической подготовки, режим питания, гигиена позволяют будущему хореографу совершенствоваться по законам красоты, когда владение красивым телом приносит эстетическое наслаждение как окружающим, так и самому будущему хореографу, способствуют развитию пластичности и выразительности движений [4].

В тоже время студентам-хореографам сообщались знания об эстетическом значении осанки как для физической подготовки, так и для хореографических дисциплин, поскольку осанка, как привычное вертикальное положение тела человека в покое и движении [10], является результатом

соотношения всех действующих между собой сил, при котором хорошо выражены физиологические изгибы позвоночника, имеющие равномерно волнообразный вид. Для студентов-хореографов акцентировалось внимание на балетной осанке, поскольку необходимым ее условием является устойчивость, которая характерна наличием равновесия и определяется высотой центра тяжести тела над опорой и величиной ее площади опоры [11].

На основании теоретического анализа и педагогических наблюдений установлено, что основой для формирования физической подготовки является двигательный компонент, который содержит обучение двигательным навыкам, развитие физических качеств, необходимых для эффективности профессиональной деятельности в условиях, связанных не только с применением физических качеств, но и специальных двигательных умений и навыков.

Реализация эстетического и двигательного компонентов физической подготовки будущих хореографов на занятиях физической культуры происходила при введении комплексов ритмической гимнастики, упражнений для развития и совершенствования координационных способностей, подвижности суставов, пластичности и выразительности.

При этом формируется активная жизненная позиция студента, что проявляется в привлечении студентов к проведению фрагментов занятий. Например, в подготовительной части занятия студенты-хореографы проводили разминку в виде комплекса ритмической гимнастики, при этом поощрялось введение хореографических элементов, изучаемых параллельно на дисциплинах профессионального цикла «Бальный танец», «Современный танец», «Народно-сценический танец», «Классический танец». В тоже время в основной части предполагалось проведение комплексов специальных упражнений для развития профессионально важных качеств, в заключительной части будущие хореографы участвовали в проведении упражнений для развития пластичности и выразительности, где также использовались хореографические элементы.

Таким образом, структура физической подготовки студентов-хореографов состоит из личностного, теоретико-методического, эстетического и двигательного компонентов, которые обуславливают целостность физической подготовки. Взаимосвязь компонентов и направленность на укрепление здоровья, повышение мотивации к занятиям физической культуры, развитие и формирование физических качеств, необходимых для жизнедеятельности, и профессионально-важных качеств, способ-

ствуют совершенствованию физической подготовки будущих хореографов на занятиях физической культуры.

Литература

1. Валкина Н.В. Реализация эстетического компонента занятий по физической культуре студентов вуза [Электронный ресурс] / Н.В. Валкина, С.А. Гурьянова // Пед.-психол. и медико-биол. проблемы физ. культуры и спорта. – 2014. – № 4 (33). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-esteticheskogo-komponenta-zanyatiy-po-fizicheskoy-kulture-studentov-vuza>. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 07.05.17. **2. Габович М.М.** Принципы биомеханики в методике преподавания классического танца : дис. ... канд. искусствоведения : 17.00.01 / Габович Михаил Маркович ; Ин-т театрального искусства им. А.В. Луначарского, Каф. режиссуры и педагогики балета. – М., 1986. – 187 с. **3. Донской Д.Д.** Биомеханика / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 264 с. **4. Завадич В.Н.** Формування культури рухів у дівчат старших класів (на матеріалі уроків ритмічної гімнастики) : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 “Загальна педагогіка, історія педагогіки та освіти” / Завадич Валентина Миколаївна ; Східноукр. ун-т, Луган. держ. пед. ін-т ім. Т.Г. Шевченка. – Луганськ, 1996. – 24 с. **5. Зиамбетов В.Ю.** Формирование эстетической культуры школьников в процессе физического воспитания : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : спец. 13.00.01 “Общ. педагогика, история педагогики и образования” / Зиамбетов Владик Юсупович ; Оренбург. гос. пед. ун-т. – Оренбург, 2007. – 24 с. **6. Котельникова Е.Г.** Биомеханика хореографических упражнений : учеб. пособие / Е.Г. Котельникова. – Л. : ЛГИК, 1980. – 99 с. **7. Об утверждении государственных образовательных стандартов по специальностям среднего профессионального образования Луганской Народной Республики [Электронный ресурс] : Приказ МОН ЛНР от 18.07.2018 г. № 694-ОД // М-во образования и науки ЛНР : [официальный сайт]. – Режим доступа: <https://minobr.su/docs/3217-prikaz-mon-lnr-ot-18072018-g-694-od.html>. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 17.09.18. **8. Пушкарева Т.В.** Профессионально-ориентированные знания как базис успешности будущего специалиста в профессиональной деятельности [Электронный ресурс] / Т. В. Пушкарева // Journal of Siberian Medical Sciences. – 2012. – № 1. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalno-orientirovannye-znaniya-kak-bazis-uspeshnosti-budushego-spetsialista-v-professionalnoy-deyatelnosti>. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 24.06.18. **9. Столяров В.И.** Эстетические**

проблемы спорта : учеб. пособие для студентов ИФК и слушателей ВШТ / В.И. Столяров, М.Я. Сараф. – М. : ГЦОЛИФК, 1982. – 67 с. **10. Теория и методика** физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры : в 2 т. / под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т.1 : Общие основы теории и методики физического воспитания. – 1976. – 302 с. : ил Т. 2 : Специализированные направления и особенности основных возрастных звеньев системы физического воспитания. – 2-е изд., испр. и доп. – 1976. – 252 с. : ил. **11. Чарикова Ю.В.** Постановка корпуса в классическом танце / Ю.В. Чарикова // Дискурс. – 2017. – № 2 (4). – С. 84–91.

Y. Pshechuk-Voronina

STRUCTURE OF PHYSICAL TRAINING OF FUTURE CHOREOGRAPHERS IN PHYSICAL CULTURE CLASSES

This article highlights and describes the components of physical training of future choreographers, namely: personal, theoretical and methodological, aesthetic and motor, which make up the structure of physical training and contribute to its improvement in physical culture classes.

Keywords: *components, physical training, structure, future choreographers.*

УДК 796.032.2



Радченко Дмитрий Геннадьевич,

доцент кафедры физической культуры и валеологии,
кандидат педагогических наук

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный
университет науки и технологий имени академика
М.Ф. Решетнева»

г. Красноярск, Россия

dimyich111168@mail.ru

МОДЕРНИЗИРОВАНИЕ СИСТЕМ ТРЕНИРОВОК СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО КВАЛИФИКАЦИОННОГО УРОВНЯ ПО ОЛИМПИЙСКИМ ВИДАМ СПОРТА

В статье рассмотрены подходы к организации подготовки спортсменов-олимпийцев в России, основные задачи, требующие решения при

совершенствовании спортивной подготовки спортсменов, оптимизация методов и средств их специальной технической подготовки, которые должны выполняться в соответствии с биомеханическими требованиями к специфике силовых проявлений, характерных для соревновательного режима выполнения физических упражнений.

Ключевые слова: *средства и методы общей физической подготовки, техническая подготовка, современные проблемы подготовки спортсменов, перспективы.*

На современной фазе развития интернационального сообщества достижения Олимпийской сборной на Олимпийских играх рассматриваются как фактор престижа страны. Это побудило большинство стран сформировать продуктивную систему олимпийской тренировки спортсменов и спортсменов высшего уровня, что позволило им добиться успеха не только в определенных типах соревнований, а также и в неофициальных командных состязаниях. Таким образом, интерес к этому вопросу возрос как у практикующих, так и у деятелей науки, что привело к появлению обилия литературы, анализирующей все аспекты этих систем-от законодательства, общих принципов контроля до экономики и др. Проблемы личностного, логистического, методологического, научного, медицинского характера, непосредственно связанные с учебным процессом [2].

В наше время физическая подготовка спортсменов достигла такого уровня, что в будущем увеличение их результативности становится очень трудной задачей. Специалисты в области теории и методологии спортивной подготовки связывают физическое здоровье спортсменов с использованием в обучающем процессе больших физических нагрузок, что требует высокого функционального потенциала. В связи с этим совершенствование системы общей спортивной подготовки спортсменов разной квалификации, включая спортсменов олимпийского уровня, остается актуальным и в наше время.

Главным из основных направлений, определяющих развитие олимпийского движения на современном этапе, является его специализация. Подготовка квалифицированных спортсменов и их успешное выступление на соревнованиях возможна только при участии высокопрофессиональных специалистов: ученых, тренеров, спортивных врачей и др. Международный олимпийский комитет высоко оценивает процесс коммерциализации и специализации спорта, но не видит угрозы олимпийскому движению [1].

Каждый вид спорта имеет высокие требования к физической, технической и тактической подготовке, физическому и психологическому состоянию студентов. Тренер определяет, какой вид физической активности наиболее эффективно использовать на индивидуальных тренировках, принимая во внимание несколько факторов: текущее функциональное (физическое) состояние; техническое состояние; психологическую готовность; и достаточную степень восстановительных процессов.

Например, во всех циклических видах спорта для достижения высоких результатов необходима хорошо развитая физическая подготовка. Используемый тип обучения должен подходить к конкретной работе, которая будет проводиться на соревнованиях.

Несмотря на важность специальной спортивной подготовки, необходимо помнить, что постоянно выполняемая работа, близкая к соревновательной деятельности, может ухудшить психологическое состояние, уменьшить восстановительные процессы и увеличить вероятность получения травмы. Поэтому американские спортсмены уделяют большое внимание общей физической подготовке. Рекомендуется использовать различные виды деятельности, которые дополняют этот вид спорта. Основным инструментом, используемым, является очень популярная тренировка на выносливость, которая включает в себя различные аэробные упражнения [3].

Одним из важнейших элементов системы высокой квалификации спортсменов является создание специфического образа жизни спортсмена, в котором все 24 часа связаны с занятиями спортом и жизненным удовлетворением спортсмена: тренировки от 4 до 6 часов в день; 100-120 дней в году на сборы и соревнования; время и условия для среднего и высшего образования, общественной жизни и т. д. Балансировка всех частей жизни спортсмена в «24-часовом цикле» без ущерба для подготовки спортсмена рассматривается как «центральный элемент в норвежской системе высокопроизводительных видов спорта».

По мнению экспертов, не менее важным моментом является создание условий, при которых каждый спортсмен, который действительно претендует на успех в спорте, становится частью целей, интересов и устремлений своих участников к достижению успеха в спорте. Повседневное взаимодействие в такой группе создает необходимую среду, в которой успешно решаются задачи эффективного обучения, обучения, обеспечения здорового образа жизни и соблюдения соответствующей мотивации и т.д. [4].

Спортсменов привлекают к различным тренировочным лагерям, где они имеют возможность воспользоваться услугами квалифицированных тренеров, врачей, а также воспользоваться современными спортивными сооружениями и оборудованием. Турнирная практика стремительно расширяется, сборы и участие в соревнованиях.

В целях подготовки спортсменов создаются и функционируют физкультурно-спортивные организации и учебные заведения, осуществляющие учебный процесс, в том числе подготовку спортивного резерва. Утверждены типовые программы подготовки спортсменов по различным видам спорта в порядке, установленном Правительством Российской Федерации.

Для повышения эффективности технической подготовки спортсменов на современном этапе развития спорта необходимо решить не менее трех проблем. Во-первых, практикующие не пришли к единому мнению по смысловому содержанию некоторых терминов концептуального устройства в области физической культуры и теории спорта, которые, к сожалению, допускают серьезные, а иногда и непоправимые ошибки в стратегиях общей спортивной подготовки. Во-вторых, недостаточно изучены наиболее важные аспекты разработки рациональных моделей спортивного снаряжения в различных видах спорта в теории и на практике.

Третья проблема заключается в том, что при методическом обеспечении тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта основное внимание на тренировках обычно направлено на повышение их функциональных возможностей. В то же время наблюдается значительный дефицит специальных научных разработок для повышения конкурентоспособности технических мероприятий и процессов технической подготовки [2].

В международной практике построения олимпийской подготовки есть два тесно связанных и, в то же время, совершенно разных подхода. Первый метод, наиболее распространенный в Европе и Северной Америке, предполагает «клубное» обучение, т. е. организация всей системы тренировок начинается на уровне спортивных федераций, центров и клубов, за ним следуют спортсмены, специализирующиеся на различных видах спорта, второй метод (китайский, русский и др.). Изначально речь шла о создании комплексной системы олимпийской подготовки, направленной на подготовку национальной олимпийской сборной к самым высоким спортивным достижениям на Олимпийских играх. Несмотря на различия, оба метода обычно эффективны [3].

В зависимости от подхода определяется не только организация спортивной подготовки, но и ее содержание, в частности, общая спортивная подготовка. В олимпийской команде, придерживающейся первого подхода, начальный или базовый уровень спортивной подготовки ориентирован на массовое и общее физическое (функциональное) развитие. Особое внимание уделяется объединению физической (функциональной), психологической, технической и тактической подготовки в системе формирования личности и тела юных спортсменов в западных странах. Система спортивной подготовки в России ориентирована в первую очередь на достижение младших результатов. При таком подходе, начиная с 14-15 лет, а в некоторых видах и раньше, общая физическая подготовка молодого спортсмена переходит на задний план, а рост спортивного духа в его тренировочном процессе постоянно уменьшается в пользу технико-тактической подготовки. В то же время физическая пригодность в целом должна занимать важное место в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов: во-первых, с таким же богатым техническим и тактическим арсеналом, с тем, кто физически сильнее и лучше [4].

Поскольку организм является единым целым, то есть в процессе деятельности четко прослеживаются взаимоотношения всех органов, систем и функций, развитие одних способностей не может происходить изолированно от других. Таким образом, в теории и методологии спортивной подготовки Физическая пригодность определяется не только как уровень развития спортивных качеств, физического развития и функционального потенциала организма, но и как результат одновременной реализации и взаимодействия других аспектов физической подготовки спортсменов. Каждое свойство, качество и способность развиваются более успешно, если другие атрибуты, качества и способности развиваются одновременно, но в определенных пропорциях и на оптимальном уровне. Эта задача обычно решается с помощью общей физической подготовки.

В целях повышения квалификации спортсменов высокого уровня и спортивного резерва, повышения конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене и усиления мер социальной защиты спортсменов и тренеров необходимо реализовать следующие меры:

- развитие федерального агентства физической культуры;
- создание системы непрерывного образования, включающей подготовку и повышение квалификации тренеров, специалистов спортивной медицины, а также спортивных судей, работающих в спортивных командах России;

- разработка системы мер социальной защиты спортсменов и тренеров, в том числе повышение социальной помощи выдающимся российским спортсменам;
- привлечение ведущих зарубежных тренеров к сотрудничеству со спортивными командами России, прежде всего в спорте, которых долгое время не имел высоких спортивных достижений на международном уровне;
- развитие сотрудничества с заграничными спортивными обществами и коммерческими организациями спортивных программ [4].

Методологической основой формирования концепции совершенствования технической подготовки спортсменов на современном этапе развития спорта являются основные положения физиологии двигательной активности и теории построения движений Н.А. Бернштейна, теория функциональных систем П.К. Анохина, теория олимпийской спортивной подготовки спортсменов В.Н. Платонова, а также системные методы и основные законы механики.

В недавнем прошлом спортивный календарь многих олимпийских видов спорта расширился в несколько раз, и спортсменов привлек большой призовой фонд в сотни тысяч долларов. В этом кроется отрицательная сторона:

- сокращение спортивных достижений на Олимпиаде;
- сокращение количества рекордов непосредственно на Олимпийских играх;
- это подрывает олимпийскую подготовку спортсменов, что негативно сказывается на их выступлениях на Олимпийских играх.

В ряде стран была оказана значительная финансовая поддержка спортсменам-победителям. Ярким примером является Россия. Финансовая поддержка Олимпийских и паралимпийских чемпионов и медалистов значительно повышает ответственность за выступления на соревнованиях [2].

За последние несколько лет система социального обеспечения спортсменов постоянно совершенствуется. В нашем мире растет популярность спорта и, как следствие, растут доходы профессиональных спортсменов. В этой работе участвуют как руководители, так и агенты, которые предлагают своим подопечным вклад в конкретный бизнес.

Необходимо ориентироваться на развитие приоритетных видов спорта и дисциплин, с одной стороны, на богатые традиции подготовки, соответствующий потенциал спортсменов, имеющих высокую вероят-

ность получения олимпийских наград, квалифицированный тренерский штаб, а на нынешнем этапе для России эти виды спорта включают фехтование, пулевую стрельбу, вольной борьбу, дзюдо, каякинг и каноэ, академическую греблю и плавание.

Основным элементом повышения квалификации тренеров, осуществляющих олимпийскую подготовку, должно быть обязательное ежегодное повышение квалификации путем участия в соответствующих курсах, конференциях, семинарах, стажировках в зарубежных центрах и сдачи специального экзамена [3].

Таким образом, очевидно, что в настоящее время актуальной задачей является поиск новых форм организации тренировочного процесса, при которых эффективность общефизической подготовки будет определяться не только количеством отведенного на нее времени, но и совершенно новым результатом.

Литература

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М.: Издательство центр академия, 2007. 303с. **2 . Платонов В.Н, Павленко ЮА, Томашевский ВВ.** Подготовка спортсменов разных стран к Олимпийским играм [Training athletes of different countries for the Olympic Games]. К.: Изд. дом Д. Бураго; 2012. 336 с. **3. Платонов В.Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [The system for preparing athletes in Olympic sport. General theory and its practical applications]: учебник для тренеров. Киев: Олимп. лит.; 2015. Кн. 2; 752 с. **4. Платонов В.Н.** Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.

Radchenko D.G.

MODERNIZATION OF TRAINING SYSTEMS FOR ATHLETES OF VARIOUS QUALIFICATION LEVELS IN OLYMPIC SPORTS

The article considers approaches to the organization of training of Olympic athletes in Russia. The main task that needs to be solved when improving the sports training of athletes is to optimize the methods and means of their special technical training, which must be performed in accordance with the biomechanical requirements for the specifics of power manifestations characteristic of the competitive mode of performing physical exercises.

Key words: *means and methods of General physical training, technical training, modern problems of training athletes, prospects.*

УДК 796.093.6:303.621



Романов Илья Владимирович,
старший преподаватель кафедры медицинской реабилитаци
и физической культуры,
УО «Витебский государственный ордена Дружбы
народов медицинский университет»
г. Витебск, Россия
Thlonilya1980@gmail.com

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ДЕСЯТИБОРЬЯ НА ОСНОВЕ АНКЕТИРОВАНИЯ ТРЕНЕРОВ

В статье рассказывается о путях развития легкоатлетического многоборья. В результате анализа научной литературы и данных анкетирования тренеров по многоборью были выявлены некоторые современные тенденции в организации и проведении тренировки у десятиборцев: использование гаджетов и применение на их основе мобильных приложений, внедрение «умной» одежды, обуви и инвентаря. В настоящее время назрела необходимость пересмотра использования традиционных средств в тренировочном процессе и перехода к информационным технологиям, способствующих более эффективному и быстрому способу сбора и обработки информации, активизации управляемой самостоятельной работы занимающихся, совершенствованию организационно-методических форм в подготовке спортсмена-десятиборца.

Ключевые слова: десятиборье, мобильное приложение, анкетирование, «умная» одежда, обувь и инвентарь.

В парадигме современной цивилизации, которая отмечена переходом от индустриального общества к постиндустриальному (информационному), от повышения производительности к увеличению продуктивности использования ресурсов, остро стоит вопрос человеческого фактора, его физической подготовленности [6]. В информационную эру основной движущей силой прогресса являются знания и научные изобретения, способствующие модернизации всех сфер в системе общественных отношений. В связи с изменениями в социокультурной и спортивной деятельности общества, интенсификацией глобализационных процессов и развитием современных технологий, ускоряющих темп жизни, важнейшим императивом, стимулирующем адаптационные процессы как спортивной

федерации или спортивного клуба, или даже страны, так и отдельного спортсмена, служит высокий результат, показанный на Олимпийских играх или на Чемпионатах мира и Европы.

Становление индустриальной цивилизации связывают с началом промышленной революции в Великобритании в к. XVIII века, когда происходит реформирование не только экономической системы, но всей структуры общества в целом [4]. Несмотря на динамичные процессы в жизнедеятельности людей, повлекших за собой изменение общественной формации (от феодализма к капитализму), для этого периода характерными признаками являются: высокий уровень зависимости человека от социальной группы, ориентация не на развитие, а на сохранение традиций, устоявшихся норм, обычаев. В то время как производственную основу информационного общества составляют: активное использование достижений научно-технического прогресса, ориентация на знания, развитие, гибкие и свободные отношения в разнообразных моделях коммуникации.

Этапом индустриального развития (по аналогии со стадийным развитием общества) в спорте можно назвать временной отрезок с к. XIX в. и до н. XXI в. В 1896 г. была проведена первая современная Олимпиада в Афинах. На протяжении 100 лет бурно строились стадионы, бассейны, спортивные комплексы и др. На первых стадионах современности были естественные (травяная, глиняная) виды покрытия беговых дорожек, затем асфальтная, позднее гаревая и, наконец, синтетическая. Модернизационные процессы проявили себя не только в совершенствовании покрытия беговых дорожек, но и в остальном. Важным на тот момент достижением в развитии десятиборья стало создание более оптимальных условий для спортсмена: появление современных прыжковых ям как для высоты, так и для шеста (ранее приземлялись в песок), появление фиброгласового шеста, который значительно способствовал увеличению результата [3]. К к. XX – н. XXI века такой подход в спортивной практике, можно сказать, себя изжил.

С начала XXI века наступает период постиндустриального (информационного) развития спорта. Активный рост информационных технологий находит отражение в развитии спорта [6]. С изобретением фитнес-браслетов тренерам становится гораздо проще следить за функциональным состоянием спортсменов, давать им оптимальную нагрузку. Также при помощи фитнес-браслетов тренер не допустит перетренированности и невыполнения объемов тренировки. Использование гаджетов и мобильных приложений в тренировочном процессе способствуют

его совершенствованию. Мобильные приложения помогают тренерам и спортсменам рассчитать оптимальную физическую нагрузку, исходя из антропометрических и функциональных проб, для достижения определенных результатов. Также сейчас разрабатывается «умная» одежда и обувь для спортсменов, которая сможет интерактивно взаимодействовать с окружающей средой, воспринимать сигналы, обрабатывать информацию и запускать ответные реакции.

«Умная» обувь позволяет определить тип поверхности, определить оптимальную интенсивность движений, количество сделанных шагов, следить за осанкой и физической нагрузкой спортсмена. А благодаря специальным приложениям для смартфона, все выполненные упражнения будут систематизированы. «Умная» одежда выглядит достаточно просто, как обычная футболка, и позволяет определять загруженность группы мышц. Как только спортсмен надевает ее и начинает выполнять упражнения, тело вырабатывает тепло и особенно загруженные группы мышц начинают выделяться яркими цветными пятнами, – так работает тепловизионная технология [10]. Главная ценность функции же состоит в том, что она позволяет грамотно распределять нагрузки, не поддаваясь на обманные ощущения организма. Следует отметить, что прогресс идет вперед, и уже стали создавать и изобретать «умный» инвентарь. Вот уже несколько лет существует футбольный мяч, который в автоматическом режиме определяет, пересек он линию ворот или нет, но некоторые мячи «умеют» гораздо больше. Он может выступить в качестве личного тренера для футболиста, помогая отточить мастерство разнообразных ударов (пенальти, штрафной, на дальность, угловой и т.д.).

Актуальность рассматриваемой проблемы закономерно объясняет возросший интерес специалистов физической культуры к поиску новых и эффективных форм и содержания организации тренировок. При этом, согласно результатам исследований отечественных и зарубежных ученых, одним из относительно новых направлений совершенствования тренировочных занятий может выступать «мобильное обучение» (Н.Г. Бондаренко [1]), т.е. использование в тренировочном процессе мобильных приложений.

Однако, в настоящее время данное направление в легкоатлетическом многоборье нашей страны и других странах характеризуется низким уровнем научно-исследовательского и методического обеспечения, что предопределило одну из задач нашего исследования.

Цель работы – выявить тенденции развития десятиборья в информационную эпоху на основе анкетирования тренеров.

Материал и методы. Организация исследования предполагала выполнение работы в три этапа. На первом этапе осуществлялся сбор и анализ литературы по проблеме развития многоборья в информационную эпоху, в результате чего была составлена анкета; на втором – проводилось анкетирование, в котором приняли участие 20 тренеров Республики Беларусь по многоборьям, с некоторыми тренерами проводилось также интервьюирование и опрос; на третьем этапе были статистически обработаны результаты анкетирования и сделаны выводы.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, интервьюирование, опрос, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. С целью определения современных тенденций в развитии легкоатлетического многоборья в информационную эпоху была разработана анкета. Она состоит из 20 вопросов и имеет вид печатного образца. В анкете содержится QR код, позволяющий с помощью смартфона пройти анкету в электронном виде. В опросе приняло участие 20 тренеров Республики Беларусь по многоборьям, часть тренеров ответили на вопросы анкеты письменно, другая часть – заполнили ее в электронном виде. Исследование проходило с сентября 2017 по июнь 2018 года. В результате анкетирования было выявлено: 25 % – всегда используют в своей практической работе годовой план тренировок (расписанный на каждый день) в подготовке десятиборцев, 75 % – по мере необходимости; 70 % – считают целесообразным разработку типового годового плана тренировок (расписанный на каждый день) в связи с появлением новых средств, методов, изменением программы соревнований, изменениями высоты барьеров и веса метательных снарядов, 30 % – затрудняются ответить на поставленный вопрос; 75 % – согласны взять за основной план современный годовой план тренировки десятиборцев, составленный экспертом (ученым, ведущим тренером, методистом, специалистом) в области десятиборья, 15 % – будут использовать, т.к. не нужно составлять план самим, а 10 % – т.к. свой план давно устарел; у 80 % – ученики ведут спортивный дневник, у 10 % – не ведут и 10 % – не знают ответа на вопрос; 70 % – не сравнивают объем проделанной работы с данными спортивного дневника тренируемого с запланированной нагрузкой согласно годовому плану работы, 30 % – сравнивают; 50 % – на вопрос о том, интересуются ли они новыми исследованиями в области многоборья, ответили, что интересуются всем, т.к. мало информации, 30 % – узнают информацию из книг, газет, учебных пособий, программ, мето-

дических рекомендаций, 20 % – смотрят видеоролики по «Ютубу» и др., 10% – интересуются диссертационными исследованиями, монографиями, научными статьями в журналах, сборниках и др.; 40% – на вопрос о том, используют ли они в тренировочном процессе фитнес-браслеты, пульсометры, акселерометры и др. для определения ЧСС, ответили, что не используют, 20% – используют для подсчета ЧСС секундомер, 30% – используют частично, т.к. не у всех спортсменов имеется в наличии, 10% – используют только с высококвалифицированными спортсменами; 70% опрошенных на вопрос о целесообразности использования гаджетов в тренировке десятиборца, подтверждают целесообразность, 30% – затрудняются ответить; 40 % тренеров в тренировочном процессе не используют гаджеты (смартфоны, планшеты и др.), 15 % – используют, 45% – использовали бы, но не умеют; 70 % – не используют в тренировочном процессе мобильные приложения, 30 % – используют мобильные приложения; 75% – на вопрос о том, хотят ли они, чтобы ученые разработали мобильное приложение специально для тренировки в десятиборье, ответили положительно, 25% – затрудняются ответить; в продолжении этого вопроса – будут ли использовать это мобильное приложение, если оно появится, – 15% ответили положительно, 60% – будут, если научат, 25% – затрудняются ответить; 50% – на вопрос, будут ли мобильные приложения, которые уже разработаны, эффективны в тренировке десятиборца, ответили, что будут; 15% – уже используют, и они эффективны, 35 % – затрудняются ответить; 5% тренеров участвуют часто в научных конференциях, семинарах, конгрессах, симпозиумах, 80% – редко участвуют, 10% – вообще не участвуют, 5% – участвуют 1 раз в год; 90% тренеров не публикуют научные статьи, тезисы, методические рекомендации и др., 5% – публикуют редко, 5% – публикуются ежегодно; у 95 % нет научной степени и звания, 5% имеют звание доцента; 80% на вопрос, планируют ли они в дальнейшем учиться по специальности в магистратуре, аспирантуре, ответили отрицательно, 5% – дописывают диссертацию, 15% – затрудняются ответить; 80% на вопрос, необходимо ли изменять нагрузку в тренировочном процессе для более эффективного развития физических качеств многоборца, ответили положительно, 10% – менять нет необходимости, 10% – затрудняются ответить; на вопрос, какой из видов десятиборья является ключевым для достижения наивысшего результата, 50% ответило бег с барьерами, 20% – прыжок с шестом, спринтерский бег – 20%, прыжок в длину и толкание ядра по 5%.

Материалы, полученные в ходе проведения анкетного опроса тре-

неров по легкоатлетическим многоборьям, позволили выявить проблему построения и внедрение новых средств, методов и распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле тренировки и показали необходимость разработки научно обоснованной методики, основанной на оптимизации соотношений нагрузок различной направленности для спортсменов-десятиборцев.

Проведенный анализ содержания анкетирования позволяет выделить следующие функциональные составляющие, которые могут быть успешно использованы для достижения результатов в десятиборье и реализации задач в тренировочном процессе у многоборцев с помощью мобильных приложений (МП):

1. Экспресс-оценка физического состояния и уровня физической подготовленности, наличие фитнес-тестов и функциональных проб, возможность мониторинга ЧСС и сердечного ритма, контроль поступления в организм кислорода, уровня гидратации, наличие счетчика калорий.
2. Отслеживание положения на карте, вывод графика высоты, темпа и скорости, мониторинг временных интервалов занятий, измерение длины дистанции, составление маршрута.
3. Голосовое сопровождение тренировок: руководство виртуального инструктора по методическому проведению занятий.
4. Мониторинг тренировочной деятельности: оценка дневного объема нагрузок, анализ основных достижений и т.д.
5. Аудио- и видеосопровождение занятий.
6. Моделирование тренировочных программ, наличие базы программ.
7. Взаимосвязь с профильными серверами и социальными сетями для хранения и обмена результатами занятий.
8. Совместимость с фитнес-браслетами и смарт-часами.

Отрицательным фактором использования МП в тренировочном процессе выступает ряд проблем методологического, административно-организационного и финансового характера [8].

Организация занятий посредством мобильных приложений может способствовать совершенствованию тренировочного процесса. Интенсивное внедрение информационных технологий в современный образовательный процесс свидетельствует о необходимости и целесообразности использования в нем новых средств и методов, в том числе, и мобильных приложений [9]. Широко распространены программы с мобильными

устройствами в тренировочном процессе в разных странах Европы, Азии и США, при этом мобильное приложение является его неотъемлемой частью. Следует отметить, проведение тренировок спортсменов с применением мобильных приложений в Республике Беларусь на данный момент весьма ограничено. Вопрос об использовании мобильных приложений в современной теории спорта остается дискуссионным, требует уточнения и подробного изучения.

Прежде всего, нет однозначного подхода к терминологическому определению «мобильное обучение» (МО) (П.А. Кочергина, С.В. Титова). С точки зрения Е.В. Вульфович, МО предполагает использование мобильных и портативных устройств в преподавании и обучении независимо от места и времени [2]. Н.Г. Бондаренко рассматривает мобильное обучение с точки зрения применения информационно-коммуникативных технологий с целью облегчения и улучшения преподавания, а также с дидактической точки зрения, как интерактивный процесс взаимодействия людей в различных ситуациях с помощью мобильных электронных устройств [1]. Вместе с тем, проблема мобильного обучения с применением мобильных устройств и приложений никем не рассматривалась в контексте построения тренировочного процесса.

Для организации тренировочного процесса в многоборьях наиболее целесообразно применять следующие мобильные средства связи: смартфон, «умные» часы, фитнес-браслеты.

Немаловажное значение в развитии многоборья принадлежит использованию фитнес-браслетов, главной функцией которых служит пульсометр. При помощи функции пульсометра спортсмен или тренер может осуществлять тотальный контроль пульсовых зон, позволяющий определять реакцию организма на нагрузку. Также пульсометр своевременно выявляет переход из одной пульсовой зоны в другую и более точно фиксирует момент восстановления. Современные фитнес-браслеты определяют скорость движения рук, что при беге (беге с барьерами) дает возможность подсчитать частоту движений за конкретный момент времени, а в метаниях – контролировать и определять скорость финального ускорения руки спортсмена [5].

Проведенный анализ современного состояния рынка мобильных приложений показывает, что он достаточно развит, характеризуется широким множеством приложений как отдельных разработчиков, так и больших компаний. Большинство приложений носит развлекательно-игровой характер. Вместе с тем, на рынке имеется крупный сегмент при-

ложений для организации занятий физическими упражнениями, однако он весьма мал относительно развлекательного сегмента. Следует отметить, что количество спортивных приложений неуклонно растет, что, вероятно всего, обусловлено высоким спросом простого населения и спортсменов. Вместе с тем, количество качественных приложений выделенного типа, способных заинтересовать спортсменов-многоборцев, весьма ограничено, а приложений, разработанных специально для многоборья, нет вообще. Большинство спортивных приложений созданы за рубежом и практически все являются англоязычными, что существенно препятствует их распространению.

На данный момент в отечественной системе физической культуры отсутствует единая классификация МП. Мы предлагаем выделить следующие типы занятий: циклические тренировки, силовые тренировки, универсальные тренировки и фитнес.

Также было проведено интервьюирование и опрос нескольких тренеров, в результате которых выяснилось, что в Республике Беларусь существует 6 школ по легкоатлетическим многоборьям. Самая большая находится в г. Минске, в ней задействовано 6 тренеров; в г. Витебске – 4 тренера; в г. Гродно и г. Гомель – по 3 тренера; в г. Брест и г. Могилев – по 2 тренера. Старшим тренером по многоборью является Кошар Сергей Аркадьевич. За последние 10 лет работать тренером по многоборью пришло 4 молодых специалиста. Все тренеры каждые 5 лет проходят повышение квалификации.

Большинство опрошенных тренеров имеют общее представление о возможности использования мобильных приложений при организации тренировочного процесса в многоборьях, в основном сами спортсмены применяют их при организации занятий силовой и циклической подготовки. Об использовании в тренировочном процессе «умной» обуви, одежды и инвентаря все тренеры имеют только теоретическое представление. Большинство респондентов отмечают недостаток знаний и практического опыта в применении МП в системе тренировок, а также – отсутствие научно-методического и технического обеспечения организации подобной работы.

Выводы. 1. Индустриальная эпоха в спорте закончилась. В эту эпоху строились и периодически совершенствовались стадионы, манежи, дворцы спорта, бассейны и другие спортивные объекты, также создавалось спортивное оборудование и инвентарь, но все это представляло не информационный, а материальный ресурс. С конца XX века началась

постиндустриальная (информационная эпоха), характеризующаяся появлением гаджетов, мобильных приложений, «умной» одежды и инвентаря. Этой тенденции подвержены даже крупные объекты. Так, например, современные технологии сейчас позволяют сделать из стадиона «умный» стадион, оснастить его информационными технологиями и информационным полем.

2. Изобретение «умной» одежды, обуви и инвентаря продуцирует интерактивное взаимодействие спортсмена с окружающей средой, что способствует восприятию сигналов, быстрой обработке информации и запуску ответных реакций. В настоящее время «умная» одежда регулирует теплообмен, улучшает кровообращение и вентиляцию, выявляет степень усталости. Высокотехнологичная обувь позволяет определить тип поверхности, с которой соприкасается подошва, оптимальную интенсивность движений, количество сделанных шагов, следить за осанкой и физической нагрузкой спортсмена. Сегодня ведутся разработки по созданию «умного» инвентаря в легкой атлетике («умный» диск, ядро, копье, шест, барьер и др.). Использование на современном этапе «умных» колодок способствует с точностью до тысячных секунд определить стартовую реакцию спортсмена. Изобретение в будущем, например, «умного» диска сможет помочь спортсмену отточить мастерство по технике выполнения метательного упражнения (скорость вылета, полета и вращения снаряда, угол вылета снаряда, нахождение снаряда при выполнении метания, определение дальности и высоты полета и др.). Анализ результатов исследования позволяет сделать вывод об эффективности новых средств, использование которых улучшает тренировочный процесс и содействует увеличению результата.

3. Одним из новых подходов к совершенствованию тренировочного процесса является реализация программ тренировок посредством мобильных приложений, которые отвечают современным запросам в спорте, а также обладают необходимыми функциями реализации педагогических технологий. Можно предположить, что при соблюдении определенных условий использования мобильных приложений и создании нового мобильного приложения только по десятиборью, тренировочный процесс многоборца может выйти на другой уровень, повышающий качество и эффективность занятий. Однако, высказанное положение требует научно-экспериментального обоснования и является предметом дальнейших исследований.

Литература

1. **Бондаренко Н.Г.** Понятие «Мобильное обучение // Перспективы развития информационных технологий. – 2014. – №20. – С. 97–103.
2. **Вульфович Е.В.** Роль мобильного обучения в оптимизации преподавания иностранных языков // Известия ВГПУ. – Волгоград, 2014. – №6(91). – С.161–164.
3. **Куду О.Ф.** Легкоатлетические многоборья / О.Ф. Куду – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 56 с.
4. **Кутырев В.А.** Разум против человека (Философия выживания в эпоху постмодернизма) / В.А. Кутырев. – М., 1999. – 301 с.
5. **Романов И.В.** Применение инновационных технологий в беговой тренировке десятиборца / И.В. Романов, Ю.А. Баранаев // Физическая культура и спорт в современном мире : к 70-летию факультета физической культуры : сборник научных статей / редкол. : Г.И. Нарский (гл. ред.) [и др.]. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 367–373.
6. **Федотова В.Г.** Глобальный мир и модернизация / В.Г. Федотова // Философские науки. – 2000. – № 1. – С.12–31.
7. **Чекашева Д.В.** Современные технологии в спорте / Д.В. Чекашева // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки : сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. – №6 (33). – С. 442–456.
8. **Шкирьянов Д.Э.** Мобильные приложения как форма организации управляемой самостоятельной работы со студентами-медиками в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» // Инновационные обучающие технологии в медицине : сборник материалов Республиканской научно-практической конференции с международным участием. – Витебск, 2017. – С. 493–504.
9. **Kukulska-Hulme A.** Mobile learning: a handbook for education and social inclusion / UNESCO ИТИ. Moscow, 2010. – pp. 130–141.
10. **Poczęta K., Kubuś Ł., Yastrebov A., Papageorgiou E.I.** Temperature forecasting for energy saving in smart buildings based on fuzzy cognitive map. Advances in Intelligent Systems and Computing Volume 743, 2018. pp. 93–103.

Ilya Romanov Vladimirovich, senior lecturer, Republic of Belarus, Vitebsk, Vitebsk State Order of Peoples' Friendship Medical University

As a result of the analysis of scientific literature and data from the survey of all-around coaches, some modern trends in the organization and conduct of training for decathletes were identified: the use of gadgets and the use of mobile applications based on them, the introduction of "smart" clothing, shoes and equipment. Currently, there is a need to review the use of traditional tools in the training process and move to information technologies that contribute to a more effective and fast way of collecting and processing information,

activating the managed independent work of those involved, and improving organizational and methodological forms in the preparation of a decathlete.

Key words: *decathlon, mobile app, survey, smart clothing, shoes and inventory.*

УДК 373.019.214:[373.016:796.41]-029:9



Ротерс Татьяна Тихоновна

Директор Института физического воспитания и спорта, доктор педагогических наук, профессор ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»
г. Луганск, ЛНР
roters@list.ru

ИСТОРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: РАЗДЕЛ ГИМНАСТИКА (В ПЕРИОД XX ВЕКА)

Проведен исторический анализ становления и развития раздела гимнастики в школьных программах по физической культуре начиная с возникновения первых программ вплоть до 1998. Определена структура и последовательность введения физических упражнений, направленных на развитие красоты и культуры движений, определена динамика направленности на развитие чувства ритма, представлена взаимосвязь физического воспитания с художественным воспитанием. Полученные в процессе исследования исторические факты могут быть использованы для совершенствования школьных программ по физической культуре.

Ключевые слова: *гимнастика, физическое воспитание, художественное воспитание, музыка, танцы, эстетическое воспитание, ритмическое воспитание.*

Актуальность данного исследования заключается в том, что гимнастика является важным средством формирования у школьников умений и навыков в различных видах ходьбы, бега, прыжков, выполнении танцевальных шагов, акробатических упражнений, упражнений на развитие

чувства ритма, упражнений на гимнастических снарядах, что дает возможность гармонично развивать все части тела и формировать культуру движений. Именно школьные программы являются для учителя физической культуры определяющим документом в выборе средств и методов воспитательного воздействия на школьников наряду с проявлением творчества и вариативности в проведении уроков.

Анализ последних исследований и публикаций показал, что школьные программы по физической культуре появились с момента становления нашего государства. В них определялись задачи и средства физического воспитания школьников, которые не оставались постоянными, а менялись, исходя из социально-экономических, политических условий функционирования государства. Однако основные средства, к которым можно отнести бег, прыжки, метание, игры, гимнастические упражнения, имели место в каждой программе. Из вышеперечисленных средств наибольшими эстетическими возможностями обладает гимнастика со всеми ее разновидностями: ритмическая, художественная, спортивная, что обуславливается тесной связью гимнастики со средствами художественного воспитания школьников — музыкой и танцами.

Вместе с тем существует ряд нерешенных вопросов общей проблемы совершенствования школьных программ по физической культуре. К ним можно отнести исторические аспекты становления и развития раздела гимнастики в школьных программах по физической культуре в XX веке.

Основной целью нашего исследования выступает исторический анализ развития раздела гимнастики в школьных программах по физической культуре начиная с 1927 по 1998 годы XX столетия. Данный временной период характеризуется интенсивным внедрением художественных видов упражнений, направленных на развитие культуры движений, чувства ритма, что обогащало эстетические возможности школьных программ по физической культуре и стимулировало воспитание гармонически развитой личности школьников различных возрастных групп.

В результате исторического анализа программно-нормативных документов было определено, что уже в первых программах по физической культуре (1927 г.) среди перечня физических упражнений, имели место хороводы, гимнастические танцы как средство воспитания эстетического чувства, ритма, гибкости и пластичности движений [6, с. 392]. Программа включала 11 видов физических упражнений, в том числе и элементы плясок. Программа занятий пляской состояла из 3-х отделов: отдел тан-

цевальных шагов, пляски народные и искусственные, творческий танец. Программой предусматривалось вначале правильное изучение и освоение отдельных видов ходьбы и бега, танцевальных шагов: простой шаг, подскоки, приставной шаг, переменный, полька, галоп, вальс, мазурка. И только после этого — соединение изученных шагов в короткие танцевальные упражнения и пляски. Обучение как отдельным танцевальным шагам, так и танцевальным упражнениям предлагалось проводить под пение и музыку или по крайней мере под хлопанье в ладоши.

В программе 1928 года для школ 2 ступени существовала ритмика, которая не выделялась в особые уроки, но играла, тем не менее, значительную роль в школьной работе. Ритмические занятия совмещались с занятиями по музыке и физическими упражнениями. На занятиях по музыке, при прохождении музыкальной грамоты, знания закреплялись путем ритмических движений. А выполнение физических упражнений под музыкальное и песенное сопровождение способствовало их лучшему освоению. В этом мы видим пример взаимосвязи физического воспитания с эстетическим. Помимо этого в программе указывалось, что танцы и пляски должны найти себе место в школе, так как у подростков есть потребность в пляске. Отмечалось, что культура пляски, возникающая на фоне общей, художественной, двигательной и музыкальной культуры, отвечая потребностям молодежи и давая выход их плясовой энергии, ликвидирует современный больной вопрос «о танцах» [6, с. 425].

Мы даем такой подробный анализ содержания гимнастики в программах по физической культуре 1927, 1928 годов, так как в них четко прослеживается взаимосвязь с эстетическим воспитанием и ритмическим развитием. Это было обусловлено тем, что в 20 – 30-х годах повысился интерес к гимнастике, культуре движений, выразительной пластике, ритмическому воспитанию. Появлялись школы ритмической гимнастики, студии пластического движения и спортивно – танцевальные. Начатое в программах 1927, 1928 годов направление на ритмическое воспитание во взаимосвязи с эстетическим воспитанием прослеживается и в последующих программах. В частности в школьных программах с 1933 по 1938 годы.

Из анализа послевоенных программ мы видим, что уделяется внимание воспитанию чувства ритма, взаимосвязи упражнений со средствами музыкальной выразительности, однако по сравнению с довоенными программами этот объем постепенно сокращается, а увеличивается объем танцевальных и хореографических упражнений. Видимо это связано с тем, что элементы танца и танцы знакомят с народным творчеством,

развивают любовь к искусству своего народа, способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, эмоциональности [8,9].

В последующих программах 1970-1974 годов совсем исчезли упражнения на воспитание чувства ритма, но отмечается повышение удельного веса подготовительных танцевальных упражнений у опоры и без опоры. Безусловно, данные упражнения способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, однако об этом в программах не говорится. К тому же не указывается на то, что эти упражнения следует выполнять под музыку. Не имея такой установки, учитель эти упражнения может проводить под счет, а это снижает их воспитательное, эмоциональное, эстетическое значение [4, 5, 10].

С 1975 года в школьные программы вводится художественная гимнастика для девочек и девушек. Это связано, с одной стороны, с ростом популярности художественной гимнастики в нашей стране и за рубежом, а с другой стороны тем положительным воздействием, которое она оказывает. По мнению Т.С. Лисицкой, автора учебника по художественной гимнастике, цель художественной гимнастики — гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий художественной гимнастикой формируются понятия о красоте тела, красоте движений: художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, воспитывает эстетический вкус, музыкальность, чувство ритма [3]. То есть именно через художественную гимнастику четко прослеживается взаимодействие физического воспитания с эстетическим.

В 1983 году школы перешли на новые учебные программы по физической культуре, в которых впервые введены элементы современных танцев под ритмичную музыку. Основной отличительной чертой этих танцев являлось произвольное исполнение движений, импровизация, которую объединяет ритм и определенный набор характерных для этих танцев движений: простых шагов на месте и с продвижением, движений рук в различных плоскостях, прыжков, поворотов. Поэтому для того, чтобы повысить культуру движений, интерес к физической культуре, данные танцы были внедрены в школьную программу и стали своего рода предвестником ритмической гимнастики, которая была введена в практику физического воспитания школьников с 1985 года [2]. Представим объем художественных видов движений в школьных программах по физической

культуре (с 1927 по 1998 год), отвечающих задачам взаимодействия физического воспитания с эстетическим, ритмическому развитию в структурной схеме (рис. 1).

ГОД ВИД УПРАЖНЕНИЙ

- 1927 Хороводы, гимнастические танцы как средство воспитания эстетического чувства, ритма, гибкости и пластичности движений. Подскоки, приставной шаг, переменный шаг, галоп, полька, вальс, мазурка, использование пения, музыки, хлопков в ладоши.
- 1928 Ритмика, выполнение упражнений под музыку и песенное сопровождение.
- 1-1934 Упражнения для воспитания чувства ритма, ритмические игры, пляски, дирижирование жестами по Далькрозу.
- 1935 Обращается внимание на связь физического воспитания с художественным (пение, музыка). Приставные шаги, широкие, подскоки, упражнения со скакалкой и мячом.
- 1938 Ходьба с дирижированием (тактировкой на 2/4, 3/4, 4/4), броски и ловля мяча, подскоки через короткую скакалку на 2-х и на одной ноге. Ходьба с притопами, хлопками, приставными и широкими шагами.
- 1950 – 1959 Ритмическая ходьба под музыку, с песней, хлопками в ладоши, с притопами, с замедлением и ускорением темпа. Шаг польки, галопа, приставные и переменные шаги, веревочка, массовые народные танцы и пляски, «Па-де-карт», «Краковяк», «Венгерка», «Фигурный вальс».
- 1961-1962 Позиции ног, движения по позициям, прыжки у опоры и на середине зала. Танцы «Школьная полька», «Бульба», «Школьный вальс», «Полька-минутка». Обучение под музыку, счет учителя, пение учащихся.
- 1970-1974 Подготовительные упражнения у опоры. Танцы «Пионерский», «Веселая полька», «Украинский танец», шаги вальса, тройной притоп и танец «Полька с переходом».
- 1975 Художественная гимнастика: повороты, прыжки, равновесия, упражнения с мячом, скакалкой, обручем, лентой, различные танцевальные шаги.
- 1983 Упражнения художественной гимнастики для девочек и мальчиков с 4-го класса, элементы современных танцев под ритмичную музыку.

- 1985 Танцевальные упражнения: шаг с подскоком, приставной, галоп, 3-я позиция ног, переменный шаг, шаг польки, сочетание шагов галопа и польки. Упражнения ритмической гимнастики, художественной гимнастики.
- 1991 Танцевальные упражнения, ритмическая гимнастика, художественная гимнастика.
- 1993-1998 Подскоки, приставные шаги, шаг галопа в сторону, 3-я позиция ног, переменный шаг и шаг польки, 1 и 2 позиции ног, сочетание шагов галопа и польки в парах, вальсовые шаги, элементы народных танцев, гопак, ритмическая гимнастика, упражнения художественной гимнастики: волны руками и туловищем, перекидной прыжок, упражнения с обручем, лентой, скакалкой.

Из представленной схемы видно, что на протяжении всего периода существования школьных программ по физической культуре в них имели место различные танцевальные упражнения, упражнения направленные на развитие чувства ритма, упражнения художественной и ритмической гимнастики, которые можно отнести к художественным видам движений, менялся только их объем и характер. Однако эти упражнения представляют определенный объем двигательных умений и навыков, которые не имеют целенаправленной взаимосвязи с музыкой. Не акцентируется внимание учителей на систематическое ритмическое развитие школьников во взаимодействии физического и эстетического воспитания. В программе упражнения на воспитание чувства ритма, ритмическая гимнастика имеют эпизодический характер и не решают в полной мере задачи развития чувства времени, чувства пространства, чувства точности мышечных усилий. Не предусматривается воспитание красоты и выразительности движений.

Проанализируем, как в программах по ритмике и музыке представлены интересующие нас вопросы, в какой мере они ориентируют педагогов на ритмическое развитие школьников во взаимодействии физического и эстетического воспитания, в чем проявляется преемственность и взаимосвязь учебных программ по физической культуре, ритмике, музыке.

В 1990 году вышла программа интегрированных курсов обучения в начальных классах средней общеобразовательной школы [11], где наряду с программой по хореографии, художественным трудом предлагается программа по ритмике, которая направлена на музыкальное воспитание школьников на основе взаимосвязи с уроками музыки. А именно: на за-

нятиях по музыке используются ритмо-двигательные упражнения, а на уроках ритмики часть учебного времени отводится на повторение песенного материала, развитие метроритмического, динамического, ладового, звуковысотного слуха. Содержание программы интегрирует задания по ритмике на определенную музыкальную тему («Воспитание восприятия характера музыки», «Темп», «Динамика», «Метроритм», «Форма музыкального произведения»). При этом работа по ритмике предусматривает опору на основные движения: ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами, танцевальные упражнения, игры. Однако, на наш взгляд, в программе вопросы ритмического развития школьников во взаимодействии физического и эстетического воспитания целенаправленно не решаются.

В программе по музыке реализована концепция музыкального воспитания школьников, где урок музыки рассматривается как целостный урок искусства. Осуществляется опора на три основных типа музыки – песню, танец, марш, обеспечивающие реализацию идеи Д.Б.Кабалевского [1]. Программой предусмотрено выполнение музыкально-ритмических движений, направленных на пластическое отображение особенностей музыки. В программу включены музыкальные произведения, удобные для инсценирования и создания танцевальных композиций. В частности рекомендованы музыкальные игры, в которых дети передают поведение персонажей соответственно музыке и литературному тексту. Указывается, что танцевальное творчество проявляется в умении учеников комбинировать знакомые элементы танца, создавать собственные движения. Однако содержание программы, в основном, предусматривает такие виды музыкальной деятельности детей как пение, слушание музыки, игру на детских музыкальных инструментах и специально ритмическим развитием во взаимодействии физического и эстетического воспитания не занимается. Вместе с тем, О.Я.Ростовский в структуре музыкальности детей выделяет музыкально-ритмическое чувство, которое составляет основу всех проявлений музыкальности и представляет способность активно (двигательно) переживать музыку, ощущать эмоциональную выразительность музыкального ритма и точно его отображать [12, с.27].

В качестве вывода отмечаем, что на протяжении всего исследуемого нами периода существования школьных программ по физической культуре в них имели место различные танцевальные упражнения, упражнения направленные на развитие чувства ритма, упражнения

художественной и ритмической гимнастики, которые можно отнести к художественным видам движений, менялся только их объем и характер. Данные упражнения были направлены не только на формирование двигательных умений и навыков, но и на эстетическое воспитание школьников, воспитание красоты и выразительности движений.

В качестве перспектив дальнейших разработок в данном направлении акцентируем внимание на повышении значимости художественных видов движений, взаимосвязи физического и эстетического воспитания в современных программах по физической культуре для учащихся различных классов.

Литература.

1. Кабалевский Д.Б. Как рассказать детям о музыке / Д.Б. Кабалевский. – М.: Просвещение, 1989. – 187 с. **2. Комплексная программа** физического воспитания учащихся I–XI классов общеобразовательной школы. – М.: Просвещение, 1985. – 44 с. **3. Лисицкая Т.С.** Художественная гимнастика / Т.С.Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с. **4. Программы восьмилетней** школы. Начальные классы. – М.: Просвещение, 1972. – с. 115–127. **5. Программы восьмилетней** школы на 1972–73 учебный год. Физическая культура. IV–VIII классы. – М.: Просвещение, 1972. – 38 с. **6. Программы и методические** записки единой трудовой школы. – Вып. III. 1-го центра городской школы II ступени. – М.: Наркомпрос, 1927. – С. 392. **7. Программы и методические** записки единой трудовой школы. – Вып. III. 1-го центра городской школы II ступени. – М.: Наркомпрос, 1928. – С. 425. **8. Программы начальной** школы. – М.: Учпедгиз, 1950. – С. 99–137. **9. Программы средней** школы. Физическое воспитание в V–VII; VIII–X классах. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1953. – 46 с. **10. Программы средней** школы. Физическая культура. IX–X классы. – М.: Просвещение, 1972. – 30 с. **11. Програми інтегрованих** курсів навчання у початкових класах середньої загальноосвітньої школи. Музика і рух та художня праця. – К.: Рад. шк., 1990. – 48 с. **12. Ростовський О.Я.** Методика викладання музики в початковій школі / О.Я.Ростовський. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2000. – 216 с.

Roters T.T.

HISTORICAL ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF SCHOOL PROGRAMS IN PHYSICAL CULTURE: GYMNASTICS SECTION (DURING THE XX CENTURY)

A historical analysis of the formation and development of the gymnastics section in school programs on physical education was carried out from the appearance of the first programs until 1998. The structure and sequence of introducing physical exercises aimed at developing beauty and culture of movements were determined, the dynamics of orientation toward the development of a sense of rhythm was determined, and the relationship of physical education with art education. The historical facts obtained in the process of research can be used to improve school programs in physical education.

Key words: *gymnastics, physical education, art education, music, dancing, aesthetic education, rhythmic education.*

УДК 373.5.016: 796.853.26



Савко Эмилия Иосифовна,
доцент кафедры физического
воспитания и спорта,
кандидат педагогических наук, доцент,
Белорусский государственный университет
г. Минск, Беларусь
SavkoEI@mail.ru

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В статье рассматривается уровень теоретических знаний по дисциплине «физическая культура» (ФК) студентов географического факультета Белорусского государственного университета. В основу исследования положен анкетный опрос по вопросам теории и методики физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ). Студентам предлагалось ответить на 10 вопросов, которые условно были разделе-

ны на 5 групп. На каждый вопрос в анкете приводилось 3 ответа, из которых, только один был правильный. За каждый правильный ответ студент получал 1 балл. максимальное количество баллов, которое мог получить студент равнялось 10.

Ключевые слова. Теоретические знания, физическая культура, студенческая молодежь.

Введение. Теоретические занятия по дисциплине «Физическая культура» в учреждении высшего образования (УВО), являются составной частью курса данной дисциплины и проводятся у студентов. Основы знаний по предмету студенты получают не только на теоретических занятиях, но и в ходе практических, а также самостоятельно. Теоретические знания являются ведущим компонентом содержания образования, приобретаемого студентами по дисциплине «Физическая культура». Только на основе знаний деятельность может быть творческой, позволяющей находить нестандартные решения проблемно-поисковых ситуаций. Однако это знание не используется в полной мере в практике преподавателей физической культуры [1,2]. Необходимость исследования уровня физкультурно-образовательных знаний студентов определяется их влиянием на ряд других компонентов личностно-мотивационной структуры, играющих важную роль в формировании сознательной активности в сфере физической культуры (интересы, убеждения, потребности).

Определение уровня теоретической подготовленности студентов было проведено в весеннем семестре 2015-2016 учебного года на 1-3 курсах студентов Белорусского государственного университета (БГУ). Количество участников тестирования составило 450 человек. Тестирование проводилось в рамках учебного процесса непосредственно преподавателями кафедры физического воспитания и спорта. При оценивании использовалась десятибалльная оценочная. На каждый вопрос в анкете приводилось 3 ответа, из которых, только один правильный, соответствующий современным знаниям, остальные неверные. За каждый правильный ответ студент получал 1 балл. Таким образом, максимальное количество баллов, которое мог получить студент – 10. Результаты исследования статистически обрабатывались учебной лабораторией кафедры с использованием программного Statistica 10.

Цель исследования – определение уровня теоретических знаний студентов географического факультета БГУ в области физической культуры.

Методы и организация исследования. Теоретическая подготовленность студентов БГУ определялась путем их письменного тестирования по 10-ти вопросам одного из 30-ти билетов следующих разделов дисциплины «Физическая культура»:

1-я группа вопросов – основы теории и методики физического воспитания, основные понятия и определения, средства, методы и принципы физической культуры. Изложены основные положения общей, профессиональной физической и специальной подготовки в системе физического воспитания, методика развития двигательных качеств, основы теории и методики физического воспитания, основные понятия и определения, средства, методы и принципы физической культуры;

2-я группа вопросов – естественно-научные знания студентов о своем организме. Положительное влияние физических упражнений на все системы организма. Медико-биологические основы физической культуры. Знания правил безопасного поведения во время занятий физической культурой;

3-я группа вопросов – основы здорового образа жизни. Показана взаимосвязь занятий физической культурой с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием личности; изложены принципы здорового образа жизни, рассмотрены основные формы оздоровительной;

4-я группа вопросов – методы контроля и самоконтроля физического состояния и работоспособности. Подробно представлены субъективные и объективные показатели самоконтроля при выполнении ФУ, а так же дается понятие о дозировании физической нагрузки, общеметодических и специфических принципах физического воспитания и основные правила соревнований по мини-футболу, волейболу и баскетболу;

5-я группа вопросов – история физической культуры, спорта и Олимпийского движения. Современное олимпийское движение и участие Белорусских команд в Олимпийских играх.

Результаты анкетного опроса и обсуждение. Результаты проведенного исследования обнаруживают в целом положительную динамику уровня физкультурных знаний студентов в обозначенном периоде. Студенты 1 курса географического факультета продемонстрировали, на наш взгляд, достаточно высокий уровень теоретической подготовленности 6,25 в то время как по БГУ он составил – 6,05 балла. Динамика повышения среднего балла на 2, 3 курсах в целом положительная, но по своему абсолютному значению не велика: 6,35; 6,39 балла соответственно.

Результаты тестирования знаний студентов основного, подготовительного и специального учебных отделений по теории и методике физической культуры представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты диагностики теоретических знаний студентов по дисциплине «Физическая культура», баллы

Курс	Количество студентов	Средний балл	Средний балл по БГУ [1]
1	100	6,07	6,05
2	80	6,35	6,09
3	70	6,85	6,10

Из таблицы видно, что средний балл, показывающий уровень теоретических знаний студентов 1-3-х курсов составил на факультете 6,42, в то время как по УВО 6,08. Если сравнить с теоретическими знаниями, в целом по БГУ, то студенты всех курсов географического факультета, превосходят своих сверстников в теоретической подготовке. Рассматривая данные табл. 1 можно отметить, что наблюдается положительная динамика, освоения теоретического материала по дисциплине «Физическая культура» и количества баллов по теоретическому разделу от 1 к 3-му курсу, растет.

Полученный результат указывает на то, что больше всего студентов получили 5–7 баллов (около 65 %). Следует отметить, что не было ответов на 1,2 и 10 баллов.

Данные теоретического усвоения материала указывают на то, что у студентов 2-го курса теоретические знания в области физической культуры немного выше, чем у студентов первого курса, это говорит о том, что студенческая молодежь, которая хочет иметь хорошую физическую подготовленность и здоровье, интересуется современными методиками, которые применяются в данной области.

Показатели тестирования теоретических знаний по дисциплине «Физическая культура», студентов 3-го курса находятся немного выше, 6,85.

Далее нас интересовал вопрос, по каким именно разделам физической культуры студенты имеют более высокий уровень знаний. С этой целью мы провели анализ результатов тестирования студентов по группам вопросов.

Результаты 1-ой группы вопросов: основы теории и методики физического воспитания, основные понятия и определения, средства, методы и принципы

физической культуры. Изложены основные положения общей, профессиональной физической и специальной подготовки в системе физического воспитания, методика развития двигательных качеств, основы теории и методики физического воспитания, основные понятия и определения, средства, методы и принципы физической культуры представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты диагностики знаний студентов по вопросам основных понятий физической культуры (1-я группа вопросов), баллы

Курс	Кол-во студентов	X
1-3	250	7,5
1	100	7,0
2	80	7,6
3	70	7,9

Средний балл, показывающий уровень теоретических знаний студентов по вопросам сущности физической культуры и ее основных понятий составил 7,3. Заметные различия наблюдаются в уровне знаний у студентов СУО по данной группе вопросов между 1-м курсом и 2-3-м. Так, у студентов 1-го курса средний балл составляет всего 7,0, в то время как на остальных курсах, данный показатель заметно выше и составил соответственно 7,6 и 7,9 баллов. Полученные данные свидетельствуют о том, что в вопросах сущности физической культуры и ее основных понятий, студенты 1-го курса наименее осведомлены.

Результаты тестирования студентов по естественно-научным и медико-биологическим основам физической культуры. Знания правил безопасного поведения во время занятий физической культурой (2-я группа вопросов) показаны в табл. 3.

Таблица 3

Результаты диагностики теоретических знаний студентов по естественно-научным и медико-биологическим основам физической культуры (2-я группа вопросов), баллы

Курс	Кол-во студентов	X
1-4	250	5,63
1	100	5,0
2	80	5,7
3	70	6,2

Средний балл, показывающий уровень знаний студентов по естественно-научным и медико-биологическим основам физической культуры, составляет 5,63 из 10 возможных, что не является хорошим результатом. Если сравнить полученные данные отдельно по курсам, можно отметить, что средний балл знаний колебался от 5 до 6,2 баллов, и особенно он высок у студентов третьего курса. Следует отметить, что естественно-научные знания студентов о своем организме, положительное влияние физических упражнений на все системы организма и медико-биологические основы физической культуры на первом курсе, еще недостаточно усвоены. По данному разделу студенты первого курса, менее компетентны, чем студенты второго и третьего курсов, об этом свидетельствует низкий средний балл 5,4. Студенты второго и третьего курсов значительно улучшили свои знания в этих вопросах, соответственно показали знания на 5,7 и 6,2 баллов.

В таблице 4 показаны результаты тестирования знаний студентов 3-ей группы вопросов – основы здорового образа жизни. Показана взаимосвязь занятий физической культурой с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием личности; изложены принципы здорового образа жизни, рассмотрены основные формы оздоровительной физической культуры.

Таблица 4

Результаты диагностики знаний студентов по вопросам основы здорового образа жизни (3-я группа вопросов), баллы

Курс	Кол-во студентов	X
1-3	250	8,0
1	100	7,9
2	80	7,3
3	70	8,1

Результаты опроса по третьему вопросу указывают на то, что студенты достаточно хорошо осведомлены о здоровом образе жизни. Вместе с тем практика показывает, что знание они недостаточно применяют на практике, так как студентов, с отклонением в состоянии здоровья, с каждым годом увеличивается.

В табл. 5 рассматриваются результаты тестирования знаний студентов по 4-й группе вопросов – методы контроля и самоконтроля физического состояния и работоспособности. Подробно представлены субъективные и объективные показатели самоконтроля при выполнении физических

упражнений, а так же дается понятие о дозировании физической нагрузки, общеметодических и специфических принципах физического воспитания и основные правила соревнований по мини-футболу, волейболу и баскетболу.

Таблица 5

Результаты диагностики знаний студентов по вопросам методы контроля и самоконтроля физического состояния и работоспособности (4-я группа вопросов)

Курс	Кол-во студентов	\bar{X}
1-3	250	8,0
1	100	5,6
2	80	7,9
3	70	8,5

Анализ показывает, что только у студентов 1-го курса уровень теоретических знаний несколько ниже, чем у студентов других курсов, – 5,6 балла. На первом и втором курсах были прочитаны лекции, где были включены вопросы ЗОЖ и соответствующие современные методики восстановления, сохранения и укрепления здоровья. Результаты опроса показали, что студенты уже второго курса достаточно владеют теоретическими знаниями (7,9 баллов) и тем более студенты третьего курса (8,5 баллов). Получили достоверные различия уровня знаний студентов 1-го курса и остальных курсов ($P < 0,05$). Это можно отметить, что в вопросах о здоровом образе жизни, и методиках сохранения, и укрепления здоровья они владеют в достаточной мере.

В таблице 6 представлены результаты 5-ой группы вопросов – история физической культуры, спорта и Олимпийского движения. Современное олимпийское движение и участие Белорусских команд в Олимпийских играх.

Таблица 6

Результаты диагностики знаний студентов по вопросам история физической культуры, спорта и Олимпийского движения. Современное олимпийское движение и участие Белорусских команд в Олимпийских играх (5-я группа вопросов), баллы

Курс	Кол-во студентов	\bar{X}
1-4	250	5,1
1	100	4,2
2	80	5,5
3	70	5,4

Анализ показывает, что по данному разделу самый низкий средний балл. Следует отметить, что у студентов 1-го курса уровень теоретических знаний гораздо ниже (4,2 балла), чем средний балл студентов других курсов – 5,45. По всей видимости, студенты меньше интересуются олимпийскими играми и выступлением на Олимпийских играх наших спортсменов.

Выводы. Результаты тестирования теоретических знаний студентов 1-3-х курсов основной, подготовительной и специальной медицинских групп географического факультета по основным разделам физической культуры, можно сказать следующее:

студенты 1-го курса еще недостаточно владеют знаниями в области физической культуры.

на 2-м курсе теоретические знания в области физической культуры по дисциплине, являются одним из основных показателей образования в данной области.

На третьем курсе студенты достаточно хорошо владеют и знаниями и современными методиками в области ФК и здоровья. Постепенное овладение теоретическими знаниями, является эффективным стимулом для их дальнейшего самообразования, самовоспитания и самосоздания.

Следует отметить, что наблюдается положительная достоверная ($P < 0,05$) динамика в освоении теоретических знаний в области физической культуры от 1-го к 3-му курсу.

Литература

1. **Коледа В.А.** Проектирование системы контроля эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузе / В.А. Коледа, В.И. Новицкая, В.И. Ярмолинский // Проблемы здоровья в контексте международного сотрудничества: сб. материалов Международной научно-практической конференции, Брест, 16-17 декабря 2011 г. / Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина; редкол.: А.Н. Герасевич (гл. редактор) [и др.]. – Брест: БрГТУ, 2011. – 92 с. – С.41–43. 2. **Загревская А.И.** Шилько В.Г. Технология модульного обучения в физкультурном образовании студентов : Учеб. пособие / А.И. Загревская, В.Г. Шилько. – Томск : ТГУ, 2009. – 308 с.

Savko E.I.

THEORETICAL KNOWLEDGE OF STUDENTS OF THE FACULTY OF GEOGRAPHY IN THE DISCIPLINE “PHYSICAL CULTURE”

The article discusses the level of theoretical knowledge in the discipline “physical culture” (FC) of students of the geographical faculty of the Belarusian State University. The study is based on a questionnaire on the theory and methods of physical culture and a healthy lifestyle (HLS). Students were asked to answer 10 questions, which were conditionally divided into 5 groups. For each question in the questionnaire 3 answers were given, of which, only one was correct. For each correct answer, the student received 1 point. the maximum number of points a student could receive was 10.

Keywords. *Theoretical knowledge, physical education, students.*

УДК 796.02



Свечкарёв Виталий Геннадьевич,
зав. кафедры физического воспитания,
доктор педагогических наук, профессор,
ФГБОУ ВО «Майкопский государственный
технологический университет»
г. Майком, Россия
vital89286686941@mail.ru

ВОЗДЕЙСТВИЕ ТРЕНАЖЁРА «ПРАВИЛО» НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

В данной статье рассмотрен тренажер «Правило», его влияние на человека при систематизированных занятиях. Приведены показания к его использования. Принцип целебного вытяжения - это очень действенный принцип, давно и успешно применяющийся в реабилитологии и спорте. В результате постоянных занятий стимулируется деятельность внутренних органов, вегетативные нервы которых проходят через позвоночник. Ускоряются восстановительные процессы в мышцах и сухожилиях, улучшается состояние костей, связок и фасций. Повышается общий тонус организма, настроение. Укрепляется иммунитет и сопротивляемость целому ряду болезней. Прекрасные результаты дают занятия для преодоления бессонницы и последствий стресса.

Ключевые слова: растяжка, тренажёр, здоровье, тракция, правИло, тренажер.

Для иностранцев этот тренажёр показался бы орудием пытки (как русская парная баня и ныряние в прорубь). А для нас занятия на нём - это тренировки и правки тела, а также развития духа.

О нём пишут стихи, книги и слагают легенды, интуитивно догадываются и чувствуют его мощь, его боятся слабые и уважают сильные. Страшное на вид творение человечества, которое своими корнями уходит в глубокое прошлое, хранит в себе небывалую силу и мощь, целительные способности активации внутренних резервов человека, генератор духовной энергии, методики оздоровления (исцеления) души, тела и разума, богатый потенциал нераскрытых способностей. Он уникален во всём своём многообразии. Глубина его возможностей безгранична, скоростью получения результатов молниеносна, диагностика организма человека поражает детальной точностью. Несколько минут растяжки позволяют заменить несколько часов усиленных силовых тренировок в тренажёрном зале – всё это только малая часть того на что способен древнеславянский тренажер «ПравИло» (с ударением на второй слог, слово среднего рода и не склоняется) [1, 5, 6, 7, 8].

Тренажёр «ПравИло» стал известен, после того, как его описал путешественник, вернувшийся из тайги от староверов. Он поведал о его потрясающей эффективности. Тренажёр для подготовки воинов - так ещё называют «ПравИло». В интернете множатся восторженные отзывы об этом тренажёре и его чудесных свойствах и том преображении, которое он вносит и в тело человека и в его дух [9, 11, 12].

1. Стимуляция идёт естественным образом за счёт горизонтальной вытяжки, где под массой собственного тела и механического растяжения, равномерно распределяется нагрузка на весь опорно-двигательный аппарат. Равномерность распределения нагрузки достигается также под воздействием ритмичного чередования одновременного ступенчатого напряжения и расслабления мышц верхних и нижних конечностей, напоминающего жест расширение-сжатие.

2. Во время “зависания” на растянутых руках и ногах вовлекаются группы мышц, незадействованные обычно в жизни человека (висы на перекладине не дают такого эффекта).

3. Степень “растяжения” регулируется механизмом конструкции и повышается по мере освоения и по самочувствию во время занятия.

Данная методика заслуживает внимание всех тех, кто регулярно заботится об улучшении качества жизни, поддержании физической формы и умственной работоспособности. Регулярные занятия на тренажёре улучшают осанку, повышают тонус тела, делая кожу более гладкой и упругой, походку лёгкой, укрепляют кости, суставы, связки, мышцы и сухожилия, способствуя приливу дополнительных сил и энергии, что также помогает активизировать и работу мозга. Это – одно из многих, на мой взгляд, полезных и работающих средств и для тех, кто заинтересован в профилактике и терапии, и для тех, кто, будучи совершенно здоров, ищет и хотел бы получить опыт от новых практических разработок, реализующих хорошо забытые старые рецепты и знания о методах тренировки тела и духа.

В основе использования тренажёра «ПравИло» заложена система, которая позволяет активизировать скрытые резервы организма человека за счёт применения максимальной нагрузки на вторичный скелет (растяжения связок, фасций и сухожилий) [2].

Вытяжение обладает мощным лечебным эффектом. При растяжении позвоночника устраняются смещения, сдавливания, нарушения обменных процессов и микроциркуляции, уменьшаются боли и воспаления. Занятия на «ПравИло» приводит к уменьшению боли в пояснице и спине, восстановлению и сохранению межпозвоночных дисков. Оно прекрасное средство оздоровления, профилактики заболеваний, развития собственной силы и выносливости.

После растяжки улучшается осанка, походка. Улучшается настроение, тело становится лёгким, появляется бодрость от нескольких часов до нескольких дней.

Эффективность тренажера «ПравИло» доказана функциональными и практическими исследованиями.

По отзывам людей, прошедших занятия на данном тренажере, он способен снимать психоэмоциональное и физическое напряжение, уменьшать проявления депрессии, улучшать функционирование нервной, эндокринной и вегетативных систем организма. С целью объективизации полученных результатов на базе лаборатории клинической психологии ЧелГУ д.м.н. профессором О.С. Колосовой [3] были проведены следующие исследования: для изучения периферической гемомикроциркуляции и состояния акупунктурой системы организма нами применялся метод тепловизионной рефлексодиагностики. Для оценки адаптации, активности стрессреализующих и стресслимитирующих систем организ-

ма, степени астено-невротического состояния, висцеро-органных вегетативных нарушений применялся метод газоразрядной визуализации (ГРВ/Биоэлектрографии) - регистрация свечения в импульсном электрическом поле, с последующим математическим анализом.

Даже однократная работа на тренажере «ПравИло» значительно снижает психическое напряжение, что способствует повышению адаптации к окружающей среде. Тепловизионная рефлексодиагностика в динамике даже после однократного сеанса работы на тренажере «ПравИло» выявила стабильное улучшение микроциркуляции головного мозга, шейного и поясничного отделов позвоночника. В целом по результатам ГРВ и тепловизионной рефлексодиагностики после занятия на тренажере «ПравИло» отмечена положительная стабильная динамика [3].

Тренажер «ПравИло», созданный с учетом древнерусской методики подготовки воинов к сражениям, в 2008 - 2011 годах прошел испытания в Челябинском государственном университете. По заключению медиков и участников эксперимента «ПравИло» благоприятно влияет на физическое и психическое здоровье людей.

Тренажер «ПравИло» в современном исполнении разработан в 2003 году и в 2008 году запатентован С.А. Зайцевым (патент на полезную модель № 71256) [2].

Десять причин для занятий на тренажере «ПравИло».

1. Выправляются и укрепляются опорно-двигательного аппарат, костные ткани и сухожилия, мышечно-фасциальный каркас тела. Возвращается утерянная суставная подвижность. Человек начинает по-новому ощущать свой организм, воспринимая его как единое целое.

2. Внутренние органы возвращаются на предусмотренное природой место.

3. Улучшается циркуляция лимфы, очищается весь организм.

4. Восстанавливаются функции капилляров, улучшается кровообращение в целом.

5. Повышается качество жизни: у человека возрастает энергетический потенциал, физическая и духовная сила. Уходят агрессия и тревоги, последствия стрессов и страхи.

6. «ПравИло» служит прекрасным средством для оздоровления и омоложения всего организма в целом за счет мощной стимуляции гормональной и иммунной систем.

7. Синхронизирует полушария мозга, восстанавливает вестибулярный аппарат. Прекрасная тренировка осознанного внимания.

8. Стимуляция идёт естественным образом за счёт горизонтальной вытяжки, где, под массой собственного тела (хотя нагрузку можно увеличивать по показаниям и самочувствию), равномерно распределяется нагрузка на весь опорно-двигательный аппарат. Равномерность распределения нагрузки достигается также под воздействием ритмичного чередования одновременного ступенчатого напряжения и расслабления мышц верхних и нижних конечностей, напоминающего жест расширения-сжатия.

9. Во время «зависания» на растянутых руках и ногах вовлекаются группы мышц, незадействованные обычно в жизни человека (висы на перекладине не дают такого эффекта).

10. Степень «растяжения» регулируется механизмом конструкции и повышается по мере освоения тренажёра и по самочувствию во время занятия.

«ПравИло» принципиально отличается от тренажеров, которыми укомплектованы фитнес клубы и спортивные залы. Его делают люди физически и духовно сильнее.

Заниматься на нём могут не только мужчины и женщины, но и дети.

«ПравИло» - отличная профилактика и лечение целого ряда заболеваний, способ укрепить иммунную систему. Академик российской академии мануологии, член академии Су Джок акупунктуры Сергей Макеев, доктор с тридцатилетним опытом лечения людей с заболеваниями суставов, позвоночника, внутренних органов, испытал «ПравИло» на себе, подтвердил терапевтические свойства тренажёра.

Симметрично вытягивает-правит все тело - мышцы, суставы, кости, связки, сухожилия, внутренние органы, вынуждает мышцы растянуться на максимальную длину и расслабиться, а все сухожилия, всю фасциальную систему приводит в максимально активное состояние, высвобождает огромный энергетический ресурс.

«ПравИло» выправляет тело и психику, дает активность и стрессоустойчивость, столь актуальные в современном мире.

Тренировки на «ПравИло» быстро повышают двигательный тонус, подвижность суставов, восстанавливают нормальную работу всего опорно-двигательного аппарата, за одну растяжку снимается весь накопленный стресс, приобретает навык настоящего глубокого расслабления-фундамента здоровья и успеха.

Мышцы работают в изометрическом режиме (напряжение в растянутом состоянии), из сухожилий высвобождается огромный энергетиче-

ский и силовой потенциал. По легенде именно на «ПравИло» готовились к битвам воины-ражники Сергия Радонежского, отличающиеся феноменальной физической силой и высокой нравственностью.

Во время растяжки-правки с дыхательной гимнастикой возбуждаются соответствующие рецепторы, импульсы поступают в кору головного мозга, который дает команды всем системам, органам и тканям на расслабление и отдых.

Очень полезны растяжки для позвоночника - увеличиваются межпозвонковые промежутки, разжимаются сдавленные нервы, восстанавливается циркуляция крови, уходят патологические напряжения, болевые ощущения, укрепляются глубокие мышцы и связки, предохраняющие позвоночник от травм.

Как же это работает?

Во время сеанса, участник, находясь в особых условиях (растяжка), получает ощущения-сигналы от различных частей тела.

Мастер (инструктор) помогает толковать эти ощущения, а так же следит за безопасностью процесса.

В зависимости от ощущений и потребностей участника мастер, по средствам заданий, упражнений и нагрузок способен управлять процессом растяжки и тем самым давая участнику получать опыт общения с собственным телом, который нужен конкретно для него.

«ПравИло» учит общаться со своим телом, создает среду, в которой участник способен чувствовать свое тело по новому, особенно.

Выполняя специальный комплекс упражнений, разработанный мастером, участник имеет уникальную возможность ярко чувствовать каждый позвонок, каждое сухожилие, каждую мышцу в своем теле. В процессе тренировки части тела как бы «знакомятся» между собой и учатся работать вместе как единая слаженная команда. После нескольких сеансов эти навыки сохраняются и в повседневной жизни вы чувствуете тот потенциал, который открываете в себе на сеансах.

Множество положительных отзывов по работе на тренажере «ПравИло» подтверждены документально. Данный метод для многих людей заменит операционный стол.

В данном рядовом случае человек отказался от плановой операции на позвоночник благодаря своей сильной воле и желанию исцелиться нетрадиционным методом. Внизу прилагаются документальные подтверждения положительных результатов после тренировок на тренажере «ПравИло».



ООО « КЛИНИКА ЭКСПЕРТНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ»

127566, г. Москва, Алтуфьевское шоссе, д.48, к.2. Тел: +7 (495) 640-45-93
Лицензия № ЛО- 77-01-004857 от 19.04.2012г. ОГРН: 1117746261270
E-mail: info@clinica-expert.ru www.clinica-expert.ru

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ф.И.О.: Д [] н Виктор Иванович (12.09.1956)
№ медицинской карты: 13870
Врач: Орлов С.В.
Дата: 1 ноября 2014 года

ДО ЗАНЯТИЙ

**Магнитно-резонансная томография
Пояснично-крестцового отдела позвоночника**

Отмечаются динамические артефакты от движения пациента.
На серии МР-томограмм физиологический лордоз пояснично-крестцового отдела позвоночника сложен, с тенденцией к выпрямлению.
Вертикальная ось позвоночника отклонена влево.
Замыкательные пластинки тел позвонков и межпозвонковых сочленений уплотнены, с краевыми костными разрастаниями.
Межпозвоночные диски с признаками дегидратации, высота их умеренно снижена.
В сегментах L1-L2, L2-L3, L3-L4 циркулярные протрузии дисков размерами до 4,0 мм, с умеренным билатеральным фораминальным компонентом.
В сегменте L4-L5 циркулярная протрузия диска размерами приблизительно 6,0 мм, с умеренным билатеральным фораминальным компонентом. Позвоночный канал на этом уровне сужен, с признаками формирования стеноза, в том числе за счет локальной утолщения желтых связок. **!**
В сегменте L5-S1 преимущественно центральная протрузия диска размерами приблизительно 6,5 мм, с умеренной билатеральной деформацией межпозвонковых отверстий.
Дуральный мешок умеренно деформирован.
Интенсивность сигнала от тел позвонков неоднородна за счет явлений жировой дистрофии.
Интенсивность сигнала от спинного мозга, сегментарных нервов не изменена.

Заключение: МР-картина остеохондроза, спондилоартроза пояснично-крестцового отдела позвоночника. Протрузии дисков L1-L2, L2-L3, L3-L4, L4-L5, L5-S1. Формирование стеноза позвоночного канала на уровне L4-L5.

Рекомендована консультация невропатолога/нейрохирурга.

Врач: Орлов С.В.





ООО "Клиника экспертных медицинских технологий"
Тел. +7(495) 640-45-93 <http://clinica-expert.ru/>

Медицинская документация
Форма №025/у-04
Утверждена Приказом
Минздрава России
от 22.11.2004 №255

Магнитно-резонансная томография пояснично-крестцового
отдела позвоночника

Дата приема: 13.04.2015

Номер карты: 13870

Пациент Д. [] и Виктор Иванович
Дата рождения: 12.09.1956 Возраст: 58
Врач: Козлов Александр Эдуардович
Категория **Наличный расчет**

ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ



Протокол подписан: Козлов Александр Эдуардович

Время печати: 13.04.2015

Физиологический поясничный лордоз выражен сглажен.

Замыкательные пластинки тел позвонков и межпозвонковые сочленения уплотнены, с краевыми заострениями. Межпозвонковые диски неравномерно снижены по высоте и интенсивности сигнала.

На уровне L1-L2, L2-L3, L3-L4 циркулярные протрузии дисков до 4,2мм, 4,4мм, 4,3мм с билатеральной умеренной деформацией отверстий, несколько более выраженной справа, в том числе на фоне явлений спондилоартроза.

В сегменте L4-L5 циркулярная протрузия диска до 6,5мм с билатеральной значимой деформацией отверстий, в том числе на фоне явлений спондилоартроза, умеренным сужением позвоночного канала за счет утолщения желтых связок.

На уровне L5-S1 циркулярная протрузия диска до 7,8мм с билатеральной значимой деформацией отверстий, несколько более слева, в том числе на фоне явлений спондилоартроза.

Дуральный мешок, за исключением уровня L4-L5, деформирован умеренно, позвоночный канал не сужен.

По смежным поверхностям тел позвонков L1-L2, L5-S1 прослеживаются зоны неоднородной интенсивности – косвенные признаки нестабильности сегментов, формирования остеофитов. Интенсивность сигнала от конуса спинного мозга и корешков конского хвоста сохранена.

Заключение: МР-картина остеохондроза, спондилоартроза пояснично-крестцового отдела позвоночника. Протрузии дисков L1-L2, L2-L3, L3-L4, L4-L5, L5-S1. Формирование стеноза позвоночного канала L4-L5.

Рекомендовано: Консультация невролога.

Врач:  Козлов Александр Эдуардович



Как вы заметили, дата второго обследования устарела на данный момент. Виктор Иванович отказался от повторного обследования в настоящий момент, по причине отсутствия какого-либо дискомфорта в области позвоночника. Он занимается профилактическими упражнениями и телесно-ориентированной терапией с целью разблокировки мышечных зажимов ног, т.к. это стало причиной проблем со спиной.

Сужение позвоночного канала или спинальный стеноз – это сужение просвета позвоночного канала, в котором проходит спинной мозг и нервные корешки. Сужение канала может быть врожденным (анатомическая узость позвоночного канала), или приобретенным. Самой частой причиной сужения позвоночного канала является грыжа межпозвонкового диска и разрастание межпозвонковых суставов в результате артроза.

Тракция оказывает благотворное воздействие прежде всего при патологии межпозвонковых дисков. Имеется множество сообщений о вправлении пульпозного ядра при растяжении. При увеличении силы, растягивающей позвоночник (или увеличении веса тянущего груза) происходит пропорциональное снижение внутридискового давления. Компьютерно-томографический контроль показал, что у половины подвергшихся тракциям пациентов грыжевое выпячивание уменьшалось в 2-2,5 раза, уменьшался отёк корешка [4].

В исследовании, сравнивающем две группы пациентов с хроническими болями в пояснице, показано, что в группе, получавшей упражнения, физиотерапевтическое лечение и тракции, были получены лучшие результаты по сравнению со второй группой, получавшей лечение в виде только упражнений и физиотерапии. Эффект тракционного лечения хуже при секвестрированной грыже. Это вполне логично, так как секвестр, потерявший структурную связь с основным пульпозным ядром, уже не может «втянуться» в межпозвоночное пространство при выполнении тракции [13].

Сочетание растяжения и физической культуры – это залог долгой жизни без болезней.

До занятий мы настоятельно рекомендуем пройти диагностическое обследование позвоночника и ОДА (опорно-двигательного аппарата) или сделать МРТ, далее при обнаружении каких-либо нарушений проконсультироваться со специалистом для выявления противопоказаний к занятиям на «ПравИло» и взять полную ответственность за своё здоровье!!!

Реализуемое представление о роли тренажёра «ПравИло» в организации и управлении физкультурно-оздоровительной деятельностью

не только обеспечивает ему равноправное положение в ряду других современных средств, направленных на достижение социально значимого эффекта в этой деятельности, но и возводит это средство в ранг одной из фундаментальных основ совершенствования учебно-тренировочного процесса, главной и наиболее социально значимой функцией которого является содействие формированию полноценной биологической основы для высокоэффективной психической, интеллектуальной и физической деятельности, успешной социализации личности в жизни современного общества [10].

Литература

1. Виды тренажёра «ПравИло» / В.Г. Свечкарёв, А.Н. Ларин, В.А. Чебыкин, Т.А. Иващенко. «Новые технологии». – Майкоп: МГТУ, 2016. – № 3 – С. 109-117. **2. Зайцев С.А.** «ПравИло» древнерусский метод подготовки воинов / С.А. Зайцев, доступ к статье по ссылке <http://www.ruor.ru/pravilo.html>. **3. Колосова О.С.** Эффективность тренажера «ПравИло», функциональные исследования / О.С. Колосова, доступ к статье по ссылке <http://www.slavianin.ru/edinoborstva/stati/vsyo-ob-effektivnom-trenazhere-pravilo.html>. **4. Попелянский Я.Ю.** Ортопедическая неврология (вертебро-неврология): руководство для врачей / Я.Ю. Попелянский. – 5 е изд. – М.: МЕДпресс информ, 2011. **5. Свечкарёв В.Г.** Влияние тренажёра «ПравИло» на организм занимающихся / В.Г. Свечкарёв, А.Н. Ларин. Научные известия 2016, № 1(2). с. 82-89. г. Нальчик. **6. Свечкарёв В.Г.** Влияние тренажёра «правИло» на организм человека / В.Г. Свечкарёв. В сборнике: Инновационные технологии в профессиональном образовании Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 643-648. **7. Свечкарёв В.Г.** Дополнительные средства при использовании тренажёра «ПравИло» / В.Г. Свечкарёв. «Научные известия» 2016, № 4. с. 86-93. г. Нальчик. **8. Свечкарёв В.Г.** Образ жизни современного человека и тренажёр «правИло» / В.Г. Свечкарёв, А.Н. Ларин. В сборнике: Философия образования, психология и педагогика: теоретические и практические аспекты современных исследований Сборник статей XIX Международной научно-практической конференции аспирантов. 2016. С. 460-466. **9. Свечкарёв В.Г.** Особенности применения тренажера «правИло» / В.Г. Свечкарёв, В.А. Чебыкин. В сборнике: Молодой исследователь: вызовы, поиски и перспективы развития российского образования Сборник материалов XX Международной научно-практической конференции аспирантов и молодых исследователей. 2017. С. 464-468. **10. Свечкарёв В.Г.** Совершенствование двигательных возможностей человека посред-

ством современных автоматизированных систем управления в физическом воспитании и спорте / В.Г. Свечкарёв. Социальная политика и социология. 2013. № 2-2 (93). С. 319-330. **11. Свечкарёв В.Г.** Тракционная терапия и тренажёр «ПравИло» / В.Г. Свечкарёв, А.Н. Ларин. Научные известия 2016, № 3. с. 60-70. г. Нальчик. **12. Свечкарёв В.Г.** Тренажер «правИло» и современный образ жизни / В.Г. Свечкарёв. В сборнике: Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды Материалы XII Международной научно-практической конференции. Министерство образования Республики Беларусь, Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины». 2017. С. 258-261. **13. Diab A.A.** The efficacy of lumbar extension traction for sagittal alignment in mechanical low back pain: a randomized trial / A.A. Diab, I.M. Moustafa. J Back Musculoskelet Rehabil. 2013. January, 1. № 26 (2).

V. Svechkaryov.

INFLUENCE OF THE SIMULATOR “PRAVILO” ON THE ORGANISM OF WORKERS

In this article, the “Rule” simulator is considered, its effect on a person during systematic exercises. Indications for its use are given. The principle of healing traction is a very effective principle that has long been successfully applied in rehabilitation and sports. As a result of constant studies, the activity of internal organs is stimulated, whose autonomic nerves pass through the spine. Recovery processes in muscles and tendons are accelerated, the condition of bones, ligaments and fascia improves. The general tone of the body, mood increases. Strengthens the immune system and resistance to a number of diseases. Great results are given by classes to overcome insomnia and the effects of stress.

Keywords: *stretching, simulator, health, traction, pravIlo, simulator.*

УДК 796.091 (07)



Свечкарёв Виталий Геннадьевич,
зав. кафедры физического воспитания,
доктор педагогических наук, профессор,
ФГБОУ ВО «Майкопский государственный
технологический университет»
г. Майком, Россия
vital89286686941@mail.ru

ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ- АРМРЕСТЛЕРОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ В УСЛОВИЯХ АДАПТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ ВЕЛИЧИНОЙ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Статья посвящена новой технологии, основанной на использовании в тренировочном процесс армрестлеров высшего уровня мастерства безынерционного тренажера адаптивного управления величиной нагрузки. Показаны методические возможности индивидуального автоматического управления сопротивлением на основе информации, поступающей по линии обратной связи по скорости движения в условиях безынерционного тренажера адаптивного управления для армспорта на основе модельных характеристик тренируемого.

Установлены особенности проявления силы в проигрышном положении в связи с квалификацией армрестлеров. Доказана эффективность технологии применения автоматизированного управления адаптивного типа в тренировки армрестлеров на основе “продолженного” метода максимальных усилий.

Ключевые слова: *нагрузка, армрестлер, двигательные возможности, автоматизированная система управления, обратная связь, тренажер.*

Актуальность данного исследования обусловлена потребностью спорта в разработке систем управления и сбора данных, способствующих решению проблемы выдачи экспресс – информации о качестве вы-

полнения двигательного действия, формировании управляющих воздействий на спортсмена [1, 4, 5, 8, 13]. Наряду с этим существуют проблемы адаптивного управления тренировочной нагрузкой на основе индивидуальных особенностей спортсмена [2, 9]. Недостаточно развита индустрия производства тренажерных средств, реализующих возможности современных информационных технологий.

Тренировочный процесс спортсменов высокой квалификации отличается увеличением влияния их индивидуальных показателей на расчет параметров тренировочной нагрузки [3]. Конструкция безынерционного тренажера адаптивного управления для армспорта [6, 11] представлена на рис. 1.

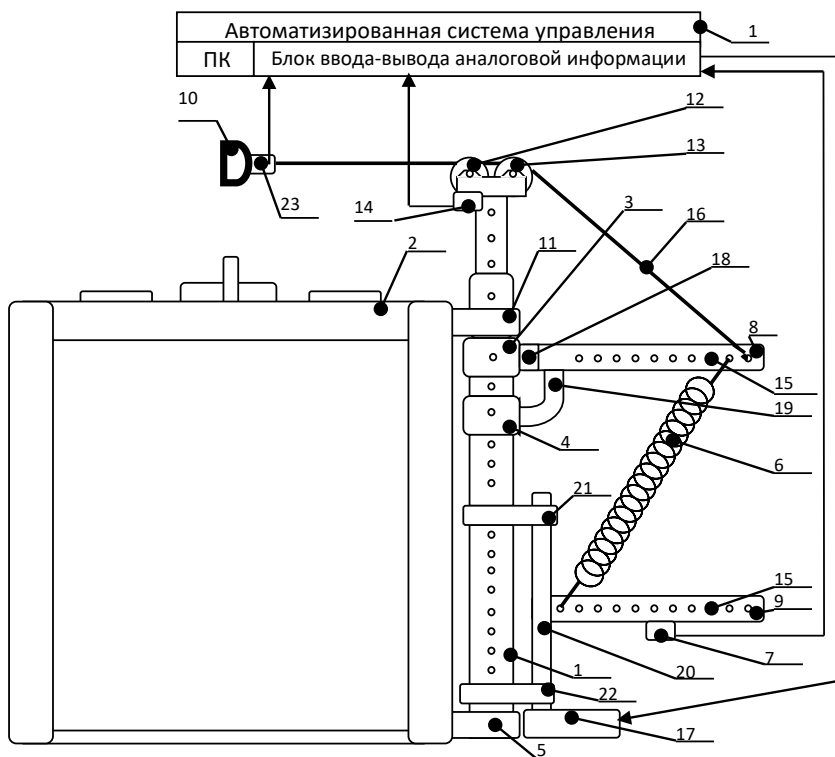


Рис. 1. Безынерционный тренажер адаптивного управления для армспорта

1. Стойка.
2. Стол для армспорта.
- 3 и 4. Ползуны.
- 5 и 11. Крепления.
6. Пружина.
7. Датчики перемещения.
- 8 и 9. Держатели.
10. Рукоятка.
- 12 и 13. Блоки.
14. АСУ.
15. Отверстия.
16. Трос.
17. Электродвигатель.
18. Ось.
19. Фиксатор.
20. Электродомкрат.
- 21 и 22. Специальные ползуны.
23. Датчик силы.

В состав разработанной АСУ входит машина адаптивного управления для армспорта, представляющая собой тренажер (см. рис 1), моделирующий спортивное движение. Начальное натяжение пружин регулируется АСУ электромеханическим способом. Датчики 23 и 7, АСУ 14, блок изменения нагрузки (электродомкрат 20) образуют контур адаптивной обратной связи. Настоящая система в качестве АСУ использует ЭВМ, что позволяет не только осуществлять автоматическое регулирование величины нагрузки, но и задавать ее индивидуально каждому спортсмену, помещать в базу данных результаты каждого выполненного упражнения. Предложенный программно-аппаратный комплекс имеет структуру, представленную на рис. 2. Информация о кинематических, динамических и других параметрах движения преобразуется соответствующими датчиками в электрические сигналы. Затем они усиливаются блоком усилителей до величины, которая осуществляет аналого-цифровое преобразование поступивших на нее сигналов. После этого информация о характеристиках движения представляется в цифровом виде, и вся ее дальнейшая обработка осуществляется программно.

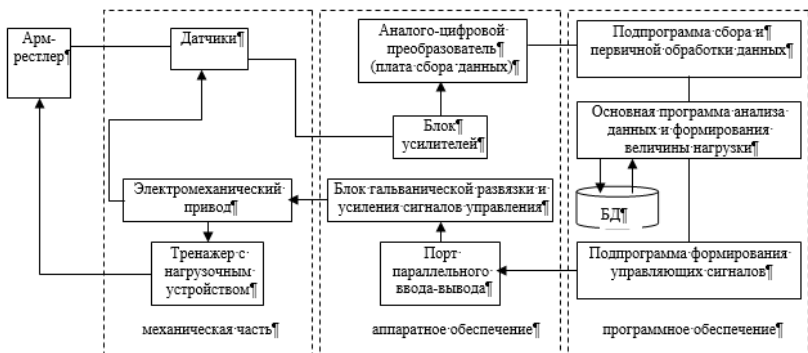


Рис. 2. АСУ тренировочным процессом армрестлеров

Подпрограмма сбора и первичной обработки данных считывает с платы сбора данных информацию о движении, представляет ее в удобном для дальнейших вычислений виде и заносит в массив данных. Основная программа забирает измеренные данные из массива, вычисляет основные характеристики движения, сравнивает их со значениями, которые задал тренер, и решает вопрос об изменении тренировочной нагрузки.

Далее подпрограмма формирования управляющих сигналов для нагрузочного устройства по результатам работы основной программы выставляет на порт параллельного ввода-вывода сигнал о направлении изменения величины нагрузки. При этом, периодически получая управление через интервал времени, определенный таймером, она каждый раз проверяет соответствие величины нагрузки заданной и в случае ее достижения снимает управляющий сигнал.

Следующий блок осуществляет гальваническую развязку сигналов управления с порта ввода-вывода ЭВМ и конечной схемы электропривода.

В начале тренировки спортсмену дается нагрузка, зависящая от его индивидуальных характеристик.

Управление тренировочной нагрузкой в данной АСУ осуществляется на основе вычисления скорости выполнения движения. В начале тренировки спортсмену выставляется нагрузка, соответствующая какому-то процентному значению его максимальных возможностей, хранящихся в базе данных. Далее он выполняет упражнения по заданному тренером плану тренировки. Если спортсмен показывает «хорошие результаты», это проявляется в превышении максимальной скорости выполнения упражнения, задаваемой тренером. В этом случае АСУ увеличивает нагрузку пропорционально превышению скорости. Нарастающее в процессе тренировки утомление мышц спортсмена является причиной снижения скорости. Поэтому АСУ постепенно, от упражнения к упражнению, снижает нагрузку для поддержания заданной скорости выполнения движения. Выполнение подхода прекращается после заданного тренером количества повторений упражнения либо в случае падения скорости выполнения движения до некоторого (программируемого) минимального значения. Спортсмену подается сигнал о прекращении выполнения упражнений и необходимости отдыха.

В состав механической части системы управления входят: тренажер с нагрузочным устройством, электромеханический привод и датчики измерения физических величин.

Разработанная нами технология тренировки армрестлеров высокого класса на безынерционном тренажере адаптивного управления для армспорта состоит в следующем:

– Тренер с помощью АСУ устанавливает на безынерционном тренажере адаптивного управления сопротивление, равное 95% (или необходимое другое) от максимального (за выбранный промежуток времени или на данный момент). С таким сопротивлением армрестлер высокого класса может выполнить рабочее движение около трех раз. Однако физиологическая нагрузка на его организм будет равна 95% только при первом выполнении. При повторном выполнении движения она составит уже 97–98%, причем скорость выполнения упражнения несколько уменьшится. При третьем повторении физиологическая нагрузка будет равна 100%, причем скорость выполнения упражнения еще уменьшится. Такой вид нагрузки не всегда оправдан: организм очень быстро к нему привыкает.

– При использовании безынерционного тренажера адаптивного управления картина выполнения подхода меняется подбором АСУ оптимальной (плавно изменяющейся по ходу выполнения движения) величины сопротивления мышцам спортсмена на основе зарегистрированной скорости движения. Таким образом, получается, что армрестлер выполняет последующие повторения с физиологической нагрузкой, также равной 95 %, за счет изменения (как правило, уменьшения) нагрузки по ходу выполнения подхода.

Повторений в подходе может быть любое количество (три, пять, семь и др.). Оно определяется тренером и заносится в АСУ. После выполнения заданного количества повторений АСУ подает звуковой сигнал о прекращении выполнения движений, что освобождает спортсмена от необходимости их считать.

Интенсивный, с переходом в экстенсивный, режим нагружения (такое название дано нами методу по рекомендации Л.П. Матвеева), реализованный нами на безынерционном тренажере адаптивного управления для армспорта, по нашему мнению, является естественным для опорно-двигательного аппарата человека. Так, при тренировке армрестлеров в естественных условиях, когда первый спортсмен выполняет (отрабатывает) атакующее действие, а второй создает ему сопротивление (и одновременно отрабатывает действия и развивает двигательные качества в проигрышном положении), происходит утомление мышц как у первого, так и у второго борца. За счет этого уменьшается сила тяги у первого

армрестлера и сила противодействия – у второго, что позволяет борцам продолжать выполнение движений.

Так тренировались армрестлеры раньше, так они тренируются и сейчас. Однако у этого «естественного» метода есть существенный недостаток – необходимое (желанное) сопротивление невозможно удерживать за счет субъективности ощущения величины его силы и различной скорости утомления мышц у обоих армрестлеров. Поэтому величина сопротивления изменяется в большом диапазоне. Кроме того, при этом методе практически невозможно создавать переменные сопротивления.

Все вышеперечисленные недостатки отсутствуют при занятиях на предлагаемом нами тренажере для армспорта. Это достигается за счет использования АСУ тренировочным процессом на основе обратной связи по скорости выполнения движения.

Перед началом и после завершения сравнительного педагогического эксперимента было проведено тестирование армрестлеров по специальной физической подготовленности. Эти данные, а также достоверность их различия приведены в табл. 1.

В процессе сопоставительного анализа результатов, полученных в сравнительном педагогическом эксперименте, установлена эффективность методического приема, основанного на выполнении соревновательного упражнения в тренировочном процессе на безынерционном тренажере адаптивного управления для армспорта за счет подбора автоматизированной системой управления тренажера оптимальной (изменяющейся бездискретно по ходу выполнения движения) величины сопротивления мышцам спортсмена на основе обратной связи по скорости движения.

Другим фактором результирующего воздействия на повышение специальной физической подготовленности армрестлеров в экспериментальной группе является методика тренировки в условиях адаптивного (индивидуального) формирования нагрузки. Создавая оптимальные условия (исключающие перенапряжения организма) для тренировки армрестлеров высшего уровня мастерства, мы тем самым создаем благоприятные условия для повышения адаптационных возможностей их организма. А это – одно из фундаментальных требований для дальнейшего стабильного повышения спортивных результатов.

Показатели специальной физической подготовленности армрестлеров до и после проведения сравнительного педагогического эксперимента

№	Вид упражнения	Контрольная группа				Эксп. группа				Достоверность различий при $p < 0,05$							
		До эксп.		После эксп.		До эксп.		После эксп.		1-2		1-3		2-4		3-4	
		$x \pm \delta$	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$	$x \pm \delta$								
1	Статика, начало движения (Н)	643,92± 18,102	648,64± 19,232	681,07± 19,387	681,07± 19,387	648,64± 19,232	648,64± 19,232	683,78± 19,556	683,78± 19,556	>	>	>	>	<	<	<	<
2	Статика, середина движения (Н)	675,42± 19,231	681,07± 19,387	681,07± 19,387	681,07± 19,387	681,07± 19,387	681,07± 19,387	714,50± 19,913	714,50± 19,913	>	>	>	>	<	<	<	<
3	Статика, конец движения (Н)	816,07± 9,783	822,21± 10,090	822,21± 10,090	822,21± 10,090	822,21± 10,090	822,21± 10,090	848,92± 9,567	848,92± 9,567	>	>	>	>	<	<	<	<
4	Время выполнения движения с сопр-ем 95 % (с)	0,44± 0,010	0,43± 0,007	0,43± 0,007	0,43± 0,007	0,43± 0,007	0,43± 0,007	0,40± 0,005	0,40± 0,005	>	>	>	>	<	<	<	<
5	Кол-во выполнения упражнений с сопротивлением 95 % (раз)	2,85± 0,183	2,92± 0,170	2,92± 0,170	2,92± 0,170	2,92± 0,170	2,92± 0,170	3,71± 0,130	3,71± 0,130	>	>	>	>	<	<	<	<
6	Подтягивание на одной руке (раз)	2,71± 0,169	2,78± 0,160	2,78± 0,160	2,78± 0,160	2,78± 0,160	2,78± 0,160	2,92± 0,131	2,92± 0,131	>	>	>	>	<	<	<	<

Высокую результативность в развитии скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе мы связываем также с эффективностью применения интенсивного режима нагружения с переходом в экстенсивный режим нагружения на безынерционном тренажере адаптивного управления для армспорта за счет использования АСУ.

Анализ проведенных исследований позволяет сделать следующее заключение.

Применение разработанной нами новой технологии тренировки армрестлеров высшего уровня мастерства на основе использования тренажёра адаптивного управления для армспорта за счет подбора АСУ оптимальной величины силы сопротивления мышцам спортсмена на основе обратной связи (информации о скорости движения), делает учебно-тренировочный процесс более эффективным [10, 12].

Перспективным представляется дальнейшее совершенствование АСУ безынерционного тренажера адаптивного управления для армспорта на основе учета нескольких биомеханических показателей, а также изменения мощности нагрузки с учетом ответной реакции вегетативных систем организма [7].

Литература

1. Автоматизированные системы управления двигательными действиями в физической культуре и спорте / В.Г. Свечкарёв., Е.А. Тимофеева, А.М. Базоркин. Saarbrücken, 2011. **2. Искусственно** управляемая адаптивная среда и здоровье человека / В.Г. Свечкарёв., Е.Д. Ломакина, О.А. Гусейнзаде, И.А. Уджуху. В сборнике: Актуальные проблемы экологии в условиях современного мира. Материалы Второй международной научно-практической конференции. Печатается по решению научно-технического совета Майкопского государственного технологического института. 2002. С. 124-125. **3. Машина** адаптивного воздействия для армспорта / В.Г. Свечкарёв, С.В. Поляков, Е.Д. Ломакина, А.Д. Хромин. В сборнике: Теория и практика имитационного моделирования и создания тренажёров 2001. С. 90-91. **4. 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. **5. Построение** автоматизированных систем управления / В.Г. Свечкарёв., Ж.Н. Шхалахова, О.А. Гусейнзаде, Е.С. Двойникова, С.О. Парфенова. Новые технологии. 2007. № 4. С. 54-56. **6. Свечкарёв В.Г.** Подготовка армрестлингистов с использованием

ем тренировочно-исследовательского комплекса / В.Г. Свечкарёв. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Адыгейский государственный университет. Майкоп, 1997.

7. Свечкарёв В.Г. Совершенствование двигательных возможностей человека посредством современных автоматизированных систем управления в физическом воспитании и спорте / В.Г. Свечкарёв. Социальная политика и социология. 2013. № 2-2 (93). С. 319-330.

8. Свечкарёв В.Г. Современная стратегия совершенствования двигательных возможностей человека посредством автоматизированных систем управления / В.Г. Свечкарёв, А. Геращенко, Л.Н. Свечкарёва. Новые технологии. 2010. № 1. С. 96-98.

9. Свечкарёв В.Г. Управление процессом совершенствования двигательных возможностей человека на основе ответной реакции организма / В.Г. Свечкарёв. Майкоп, 2006.

10. Технология тренировки спортсменов-армрестлеров высшей квалификации в условиях адаптивного управления величиной сопротивления / В.Г. Свечкарёв, Ж.Н. Шхалахова, Р.С. Козлов, К.И. Чомаев. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 3 (37). С. 79-83.

11. Устройство для тренировки мышц / Ю.Т. Черкесов, В.И. Жуков, В.Г. Свечкарёв, Т.Ю. Черкесов, А.А. Кожемов. Патент на изобретение RU 2097083 C1, 27.11.1997. Заявка № 95102554/12 от 21.02.1995.

12. Черкесов Ю.Т. Комплексная методика исследования спортивной техники в армрестлинге / Ю.Т. Черкесов, В.И. Жуков, В.Г.Свечкарёв. В сборнике: ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ Материалы конференции. Печатается по решению Государственного комитета по науке и высшей школе и Министерства образования Российской Федерации. 1995. С. 48-50.

13. Черкесов Ю.Т. Машина адаптивного воздействия / Ю.Т. Черкесов, Н.Ю. Хажилиев, В.Г. Свечкарёв. В сборнике: Современные проблемы развития физической культуры и биомеханики спорта. Материалы международной научно-практической конференции. Адыгейский государственный университет, Институт физической культуры и дзюдо. 2001. С. 120-122.

V. Svechkaryov.

INNOVATIVE TECHNOLOGY OF TRAINING HIGH QUALIFICATION ATHLETES-ATHLETES IN THE CONDITIONS OF ADAPTIVE MANAGEMENT OF THE VALUE OF RESISTANCE

The article is devoted to a new technology based on the use in the training process of arm-wrestlers of the highest level of skill of the inertia-free simulator of adaptive control of the load value. The methodological possibilities of individual automatic resistance control based on information received through the feedback line on the speed of movement in the conditions of an inertia-free adaptive control simulator for arm sport based on the model characteristics of the trainee are shown.

The features of the manifestation of power in a losing position in connection with the qualifications of arm wrestlers are established. The effectiveness of the technology of using automated control of the adaptive type in training arm wrestlers based on the "prolonged" method of maximum effort has been proved.

Keywords: *load, arm wrestler, motor capabilities, automated control system, feedback, simulator.*

УДК – 796.022: 37.037.1



Свечкарёв Виталий Геннадьевич,
зав. кафедры физического воспитания,
доктор педагогических наук, профессор,
ФГБОУ ВО «Майкопский государственный
технологический университет»
г. Майком, Россия
vital89286686941@mail.ru

КОМПЬЮТЕРНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВКОЙ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ПО ОТВЕТНОЙ РЕАКЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Статья посвящена одной из актуальных проблем теории и практики велосипедного спорта – управлению тренировочным процессом на основе отрицательной обратной связи. Представлена уникальная машина управляющего воздействия, позволяющая с помощью компьютера

корректировать нагрузку по ответной реакции спортсмена, в качестве которой рассматривается частота сердечных сокращений. Разработана и апробирована методика применения этого устройства в тренировочном процессе велосипедистов-шоссейников, которая приносит успех в минимально короткие сроки, и особенно эффективна на начальном этапе обучения, т.к. позволяет тренироваться в условиях, обеспечивающих проявление показателей, близких к рекордным, без угрозы срыва адаптации.

Ключевые слова: нагрузка, частота сердечных сокращений, двигательные возможности, автоматизированная система управления, обратная связь, тренажер.

Компьютеризованные тренажерные устройства и комплексы наилучшим образом способствуют адаптации и повышению эффективности тренировочного процесса, так как с их применением условия работы мышц максимально приближаются к оптимальному согласованию внешней нагрузки с функциональными возможностями организма спортсмена [1, 2, 4, 8, 11, 12]. При этом более эффективны устройства с отрицательной обратной связью.

Нами разработана, создана [10] и апробирована [9] на практике машина автоматизированного управления для тренировки велосипедистов (МАУТВ), представляющая собой компьютеризованный велотренажерный комплекс, позволяющий непрерывно регулировать физическую нагрузку по заданной ЧСС на основе отрицательной обратной связи.

Устройство включает в себя (рис. 1): раму 1 для закрепления велосипеда 2, состоящую из узла крепления вилки переднего колеса 3 и узла фиксированной опоры 4 заднего колеса 5 велосипеда 2. При этом заднее колесо 5 фрикционно связано с роликом 6, размещенным на оси 7, установленной на раме 1. На оси 7 с одной стороны от ролика 6 находится крыльчатка вентилятора 8 (рис. 2), а на другой стороне от ролика 6 – ступенчато изменяемая нагрузка. Она создается с помощью постоянного магнита 9 (рис. 3), ступенчато надвигаемого на вращающийся вместе с колесом 5 медный диск 10. Имеется датчик 11 условного перемещения велосипеда 2, выходной сигнал которого привязан к вращению указанного ролика 6 (рис. 4).

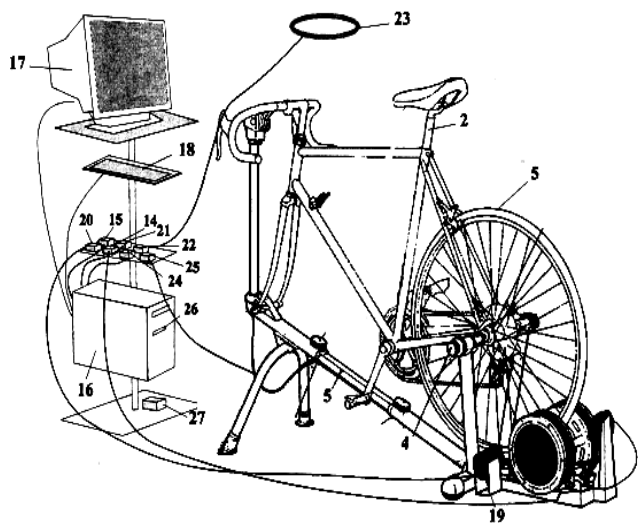


Рис. 1. Общий вид МАУТВ

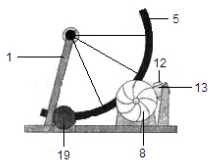


Рис. 2. Вид регулирующего устройства со стороны крыльчатки вентилятора

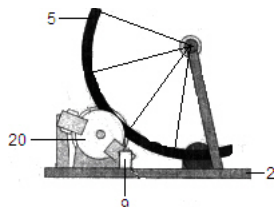


Рис. 3. Вид регулирующего устройства со стороны медного диска

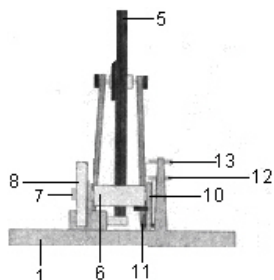


Рис. 4. Вид регулирующего устройства сзади

Динамическая нагрузка создается в результате взаимодействия вихревых токов, наводимых во вращающемся медном диске 10 регулирующей обмоткой 12. Она намотана на сердечник магнитопровода 13, охватывающего часть поверхности упомянутого диска 10 и подключенного через первый усилитель 14 и первый цифро-аналоговый преобразователь (ЦАП) 15 к системному блоку 16 ПК с дисплеем 17 и клавиатурой 18. Обмотка возбуждения электродвигателя 19 через второй усилитель 20 и второй ЦАП 21 подключена к системному блоку 16.

Датчик измерения ЧСС 23, измерительный шуп которого, надеваемый на велосипедиста во время тренировки, и упомянутый датчик 11 условного перемещения велосипеда 2 подсоединены к системному блоку 16 через первый 24 и второй 25 АЦП соответственно. При этом ось электрического двигателя 19 механически (в данном случае – фрикционно) связана с задним колесом 5 велосипеда 2. Все узлы и датчики, которым для работы необходимо электрическое питание, подключены к источнику питания 27.

Перед началом тренировки велосипедиста на ПК с помощью клавиатуры 18 задается коридор ЧСС [нижний и верхний]. Он подбирается индивидуально во время предварительного полного обследования каждого спортсмена и является отображением оптимальной зоны работы его сердца. Также имеется возможность задания эталонного режима тренировки.

Спортсмен садится на велосипед, и на нем закрепляется датчик ЧСС 23. Сигнал этого датчика подключается к системному блоку 16 через первый АЦП 24. Датчик 11 условного перемещения велосипеда 2 подсоединен к системному блоку 16 через второй АЦП 25. Таким образом, на экране дисплея 17 отображаются: текущее значение ЧСС, «пройденное» расстояние, время в «пути», а также воображаемая трасса и местоположение велосипедиста на ней в каждый момент времени.

Нагрузка на педали меняется в зависимости от текущего значения ЧСС спортсмена относительно заданного коридора. При выходе ЧСС за пределы нижнего уровня заданного коридора программа управления по гиперболе повышает напряжение, подаваемое через первый ЦАП 15 и усилитель 14 на регулирующую обмотку 12, увеличивая нагрузку до тех пор, пока ЧСС спортсмена не достигнет заданного коридора. При чрезмерно большой ЧСС, наоборот, указанная программа по гиперболе понижает напряжение пока ЧСС тренирующегося не войдет в заданную зону.

В АСУ тренером может быть задана любая ЧСС, а при необходимости – различная и на разных отрезках пути. Индивидуально задается и

время работы на МАУТВ. При этом спортсмен получает всю необходимую информацию, обрабатываемую ПК, на экране дисплея компьютера. Все данные сохраняются в базе данных для статистической обработки и дальнейшего анализа. При создании достаточной базы данных за продолжительный отрезок времени и подключении специализированных программ возможна выдача АСУ тренеру (спортсмену) рекомендаций по корректировке тренировочного процесса [3, 5].

Поэтому в дальнейшем для повышения качества процесса управления возможно использование и других физиологических параметров организма спортсмена (частота дыхания, артериальное давление, МПК, температура тела и др.) и биомеханических характеристик выполняемых упражнений. Возможности АСУ могут быть в дальнейшем расширены посредством привлечения последних разработок в программном обеспечении.

Данное устройство позволяет расширить функциональные возможности организма и повысить эффективность тренировки спортсменов благодаря непрерывному отслеживанию ответной реакции организма велосипедиста во время выполнения упражнения и плавному автоматическому регулированию нагрузки в соответствии с изменяющимися параметрами регистрируемых характеристик. Такой подход исключает возможность перетренировки и создает благоприятные условия для протекания процесса адаптации.

Возможность регистрировать биомеханические параметры движения и по ходу тренировки корректировать их по ответной реакции организма на нагрузку – важнейшее условие оптимизации управления тренировочным процессом и повышения мастерства спортсмена при сохранении его здоровья.

При проведении поисковых исследований нами фиксировались динамика насыщения гемоглобина кислородом методом трансмиссионной пульсоксиметрии у велосипедистов различной квалификации при непрерывном регулировании внешней нагрузки по ЧСС (в условиях применения МАУТВ) и в традиционных условиях. На рисунках 5-7 приведены оксигемограммы, характеризующие общие тенденции изменения насыщения гемоглобина кислородом у велосипедистов различной квалификации.

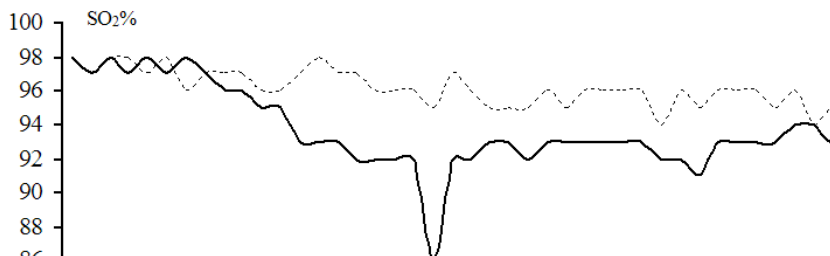


Рис. 5. График изменения насыщения гемоглобина артериальной крови кислородом у спортсменов высокого уровня мастерства в условиях применения МАУТВ и в традиционных условиях

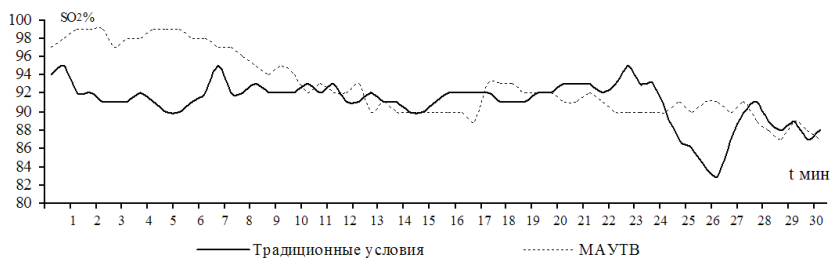


Рис. 6. График изменения насыщения гемоглобина артериальной крови кислородом у спортсменов среднего уровня мастерства в условиях применения МАУТВ и в традиционных условиях

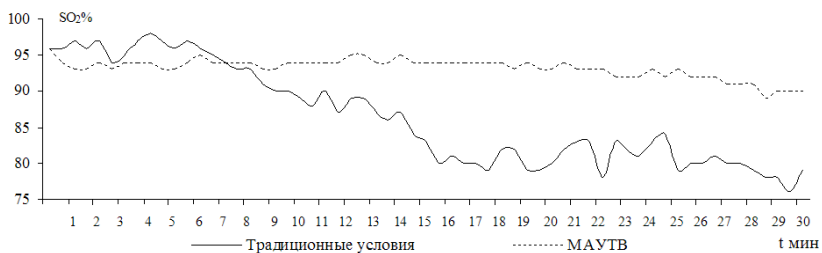


Рис. 7. График изменения насыщения гемоглобина артериальной крови кислородом у спортсменов низкого уровня мастерства в условиях применения МАУТВ и в традиционных условиях

Как видно на графиках, у спортсменов, занимавшихся в условиях МАУТВ, колебание напряжения кислорода в крови значительно ниже, чем у тренирующихся в традиционных условиях. При этом средний уровень количества кислорода в крови (табл. 1) выше у занимавшихся в условиях нашего тренажерного комплекса. Обращает на себя внимание особенность изменения количества кислорода в крови, наблюдаемая в течение выполнения работы спортсменами различной квалификации в исследуемых условиях. Так, в условиях МАУТВ наблюдается большая согласованность анимальных и вегетативных систем организма, в более короткие сроки наступает устойчивое состояние, что приводит к увеличению функциональных возможностей мышечного аппарата спортсменов (см. рис. 8). При этом динамика изменений насыщения гемоглобина артериальной крови кислородом сопровождается увеличением работоспособности и уменьшением времени восстановления.

Таблица 1

Изменение насыщения гемоглобина артериальной крови кислородом у велосипедистов различной квалификации в различных условиях тренировки

Уровень мастерства	Традиционные условия $x \pm \delta$	МАУТВ $x \pm \delta$	Достоверность различий при $p < 0,05$
Высокий	93,4 \pm 1,12	95,5 \pm 1,13	<
Средний	91,0 \pm 1,84	92,8 \pm 1,25	<
Низкий	86,4 \pm 2,46	93,2 \pm 2,14	<

Данная методика применения МАУТВ наиболее актуальна для начинающих спортсменов, так как позволяет на протяжении всей дистанции сохранять достаточно высокий уровень кислорода в крови. При этом стресс-реакция организма достаточно высока, а повреждающие эффекты практически отсутствуют.

Регулирование уровня сопротивления, осуществляемое программой управления по ЧСС, отразилось на параметрах биомеханических характеристик движения, которые мы сравнили с характеристиками упражнения, выполняемого в традиционных условиях, т.е. на велосимуляторе Cateye CS-1000 без автоматического регулирования (таким или подобным тренажером пользуются многие велосипедисты в процессе трени-

ровок). Ниже на рисунках отображены графики изменения параметров различных биомеханических характеристик движений, выполняемых спортсменами различного уровня подготовленности (представлены средние величины выборки).

Из рис. 8, отражающем динамику ЧСС, характерную для велосипедистов высокого уровня подготовленности, при выполнении задания в различных условиях, видно, что уровень исследуемого показателя достаточно быстро возрастает до 160 ударов как в традиционных условиях, так и в условиях, создаваемых МАУТВ. При дальнейшем выполнении упражнения уровень ЧСС с применением предлагаемого нами устройства остается неизменным до конца тренировки, а в традиционных условиях постоянно возрастает и к концу занятий достигает 180 ударов.



Рис. 8. График изменения ЧСС у спортсменов высокого уровня мастерства в условиях МАУТВ и в традиционных условиях тренировки

Скорость движения, представленная на рисунке 9, при выполнении упражнения в условиях МАУТВ значительно выше по сравнению с традиционными условиями тренировки, при этом наблюдается ее наиболее плавное изменение.



Рис. 9. График изменения скорости у спортсменов высокого уровня мастерства в условиях МАУТВ и в традиционных условиях тренировки

У спортсменов среднего уровня мастерства наблюдается еще большее отличие в динамике ЧСС (рис. 10) между традиционными условиями выполнения упражнения и условиями МАУТВ. При этом ЧСС в традиционных условиях значительно выше и постоянно растет, тогда как в условиях нашего тренажерного комплекса она, достигнув оптимального значения, держится на этом уровне.

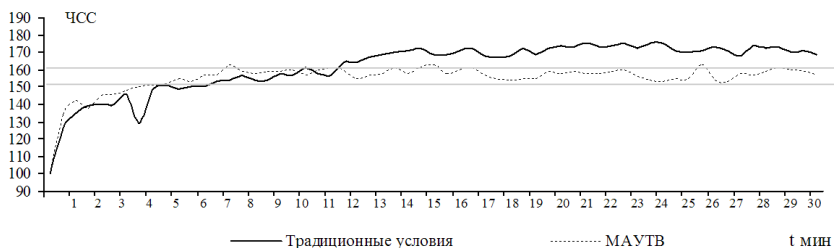


Рис. 10. График изменения ЧСС у спортсменов среднего уровня мастерства в различных условиях тренировки

Динамика скорости движения (рис. 11) в условиях МАУТВ носит более плавный характер и остается примерно на одном уровне до конца выполнения упражнения, а в традиционных условиях носит скачкообразный характер – большие значения в начале упражнения и снижение к его окончанию.

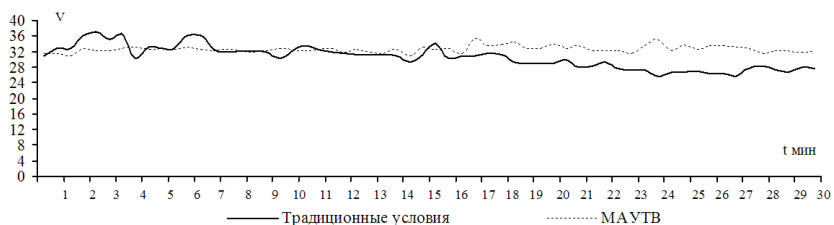


Рис. 11. График изменения скорости у спортсменов среднего уровня мастерства в различных условиях тренировки

График изменения ЧСС у спортсменов низкого уровня подготовленности (рис. 12) показывает такую же картину изменения исследуемых характеристик, что и у спортсменов более высоких разрядов. Это свидетельствует об эффективности применения МАУТВ, которая способна удерживать уровень ЧСС в оптимальных пределах.



Рис. 12. График изменения ЧСС у спортсменов низкого уровня мастерства в условиях МАУТВ и в традиционных условиях тренировки

На рисунке 13 видно, что в условиях МАУТВ спортсмены низкой квалификации способны выполнять двигательное задание с гораздо большей скоростью, при этом происходящие изменения имеют меньшие отклонения, чем при выполнении упражнения в традиционных условиях тренировки.



Рис. 13. График изменения скорости у спортсменов низкого уровня мастерства в различных условиях тренировки

Таблица 2

Изменения биомеханических параметров движения у велосипедистов различной квалификации в различных условиях тренировки

Уровень мастерства	Традиционные условия			Условия МАУТВ			Достоверность различий при $p < 0,05$		
	ЧСС	V (км/ч)	L (км)	ЧСС	V (км/ч)	L (км)			
	$\square \pm \delta$	$\square \pm \delta$	$\square \pm \delta$	$\square \pm \delta$	$\square \pm \delta$	$\square \pm \delta$			
	1	2	3	4	5	6	1-4	2-5	3-6
Высокий	161,34 $\pm 15,27$	31,75 $\pm 1,09$	15,46 $\pm 0,43$	153,27 $\pm 14,53$	33,36 $\pm 1,45$	17,08 $\pm 0,72$	<	<	<
Средний	162,9 $\pm 26,12$	30,86 $\pm 2,63$	15,47 $\pm 0,37$	149,7 $\pm 22,17$	32,64 $\pm 1,08$	16,50 $\pm 0,39$	<	<	<
Низкий	171,14 $\pm 20,44$	31,18 $\pm 0,56$	15,34 $\pm 0,29$	154,9 $\pm 12,81$	32,55 $\pm 0,96$	16,29 $\pm 0,32$	<	<	<

Результаты исследования показали, что АСУ МАУТВ качественно справляется со своей задачей и ЧСС спортсмена находится в заданном коридоре. И если по каким-то причинам ЧСС все-таки выходит из коридора (чего программа управления старается не допускать), то АСУ приводит значения к норме [6, 7].

Результаты исследований динамики физиологических показателей организма спортсменов, тренирующихся в стандартных условиях и в условиях МАУТВ, показали, что адаптация к физической нагрузке проходит быстрее и с меньшим повреждающим эффектом, чем в стандартных условиях. Динамика ЧСС, зарегистрированная в результате экспериментов, показывает, что в условиях МАУТВ сердечно-сосудистая система спортсмена лучше адаптируется к нагрузке, а ее вариативное изменение позволяет удерживать данный параметр работы сердца в оптимальном «коридоре».

Литература

1. Автоматизированные системы управления двигательными действиями в физической культуре и спорте / В.Г. Свечкарёв., Е.А. Тимофеева, А.М. Базоркин. Saarbrücken, 2011. **2. Зацюрский В.М.** Исследование точности воспроизведения мышечной работы, дозируемой по частоте сердечных сокращений / В.М. Зацюрский, Ю.Д. Ярмицкий // Теория и практика физ. культуры. – 1972. – № 5. – С. 27–31. **3. Искусственно управляемая адаптивная среда и здоровье человека** / В.Г. Свечкарёв., Е.Д. Ломакина, О.А. Гусейнзаде, И.А. Уджуху. В сборнике: Актуальные проблемы экологии в условиях современного мира. Материалы Второй меж-

дународной научно-практической конференции. Печатается по решению научно-технического совета Майкопского государственного технологического института. 2002. С. 124–125. **4. 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. **5. Построение** автоматизированных систем управления / В.Г. Свечкарёв., Ж.Н. Шхалахова, О.А. Гусейнзаде, Е.С. Двойникова, С.О. Парфенова. Новые технологии. 2007. № 4. С. 54-56. **6. Свечкарёв В.Г.** Совершенствование двигательных возможностей человека посредством современных автоматизированных систем управления в физическом воспитании и спорте / В.Г. Свечкарёв. Социальная политика и социология. 2013. № 2–2 (93). С. 319-330. **7. Свечкарёв В.Г.** Современная стратегия совершенствования двигательных возможностей человека посредством автоматизированных систем управления / В.Г. Свечкарёв, А. Геращенко, Л.Н. Свечкарёва. Новые технологии. 2010. № 1. С. 96-98. **8. Свечкарёв В.Г.** Управление процессом совершенствования двигательных возможностей человека на основе ответной реакции организма / В.Г. Свечкарёв. Майкоп, 2006. **9. Тренировка** велосипедистов в условиях машины адаптивного воздействия и адекватно-раздельного питания / Н.Ю. Хажилиев, З.Х. Шерхов, М.У. Шхацева, А.А. Мирзоян, В.Г. Свечкарёв. В книге: Биомеханика и новые концепции физкультурного образования и системы спортивной подготовки 1999. С. 100–102. **10. Устройство** для тренировки велосипедиста / Ю.Т. Черкесов, В.В. Афанасенко, Т.Ю. Черкесов, В.Г. Свечкарёв, Д.А. Вишникин, Н.Ю. Хажилиев, С.И. Козлов, С.А. Харенко. Патент на изобретение RU 2264246 С1, 20.11.2005. Заявка № 2004104054/12 от 11.02.2004. **11. Черкесов Ю.Т.** Машина адаптивного воздействия / Ю.Т. Черкесов, Н.Ю. Хажилиев, В.Г. Свечкарёв. В сборнике: Современные проблемы развития физической культуры и биомеханики спорта. Материалы международной научно-практической конференции. Адыгейский государственный университет, Институт физической культуры и дзюдо. 2001. С. 120-122. **12. Ширковец Е.А.** Система оперативного управления и корректирующие воздействия при тренировке в циклических видах спорта: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е.А. Ширковец. – М., 1995.

V. Svechkaryov.

COMPUTER MANAGEMENT OF TRAINING BIKES ON THE RESPONSE REACTION OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM

The article is devoted to one of the pressing problems of the theory and practice of cycling - the management of the training process based on negative feedback. A unique control machine is presented, which allows using a computer to adjust the load according to the athlete's response, which is considered the heart rate. A methodology for the use of this device in the training process of road cyclists has been developed and tested, which brings success in the shortest possible time, and is especially effective at the initial stage of training, as allows you to train in conditions that ensure the manifestation of indicators close to record, without the threat of failure adaptation.

Keywords: *load, heart rate, motor capabilities, automated control system, feedback, simulator.*

УДК 796.912.081



Седоченко Светлана Владимировна,

ведущий научный сотрудник,
кандидат педагогических наук,
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
институт физической культуры»
ЧУДО ДЮСОШ «Сияние»
г. Воронеж, Россия



Черных Анна Витальевна,

доцент кафедры медико-биологических, естествен-
но-научных и математических дисциплин, кандидат
медицинских наук,
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
институт физической культуры»
ЧУДО ДЮСОШ «Сияние»
г. Воронеж, Россия



Чуваева Татьяна Александровна,

тренер по фигурному катанию,
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
институт физической культуры»
ЧУДО ДЮСОШ «Сияние»
г. Воронеж, Россия
02051970@mail.ru

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ И ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ФИГУРИСТОК 7-9 ЛЕТ

Определены параметры координации, вестибулярной устойчивости, гибкости и технического мастерства фигуристок 7-9 лет. Сравнительный анализ полученных показателей с нормативами позволяет констатировать, что, в среднем на 7,5% выявленные значения не соответствовали нижней границе нормы для фигуристок этапа спортивной специализации. Наиболее низкие значения были получены в тесте статическое равновесие на одной ноге ниже нижней границы нормы на 28,4%, в тесте прыжок на месте со взмахом рук ниже нормы на 28,8%, а так же оценка технического мастерства в двойных прыжках недобор норматива по баллам соответствовал 20%. Однако вращение в ласточке превышало на 2,6% нижнюю границу нормы. Полученные в процессе исследований количественные характеристики позволяют сделать вывод о необходимости активации вестибулярных тренировок.

Ключевые слова: *фигуристки, координация, вестибулярная устойчивость, гибкость, техническое мастерство, вестибулярная тренировка.*

Фигурное катание относится к сложно координационным видам, где спортсмен скользит на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнением сложных вращательных, прыжковых и комбинаторных элементов под музыку. Одной из его характерных особенностей является раннее начало занятий, отбор будущих спортсменов начинается в дошкольном возрасте. И к 7-9 годам дети уже находятся на этапе спортивной специализации, участвуют в соревнованиях и имеют 1-2 юношеский разряд.

Ведущая роль в овладении специальными двигательными умениями в фигурном катании отводится развитию вестибулярной устойчивости [3, 36].

Основная цель вестибулярной тренировки спортсменов, в действиях которых вращения занимают ведущее место, должна быть направлена на блокирование ощущения противовращения, возникающего при прекращении вращения или изменениях его направления [1, 2, 3, 10].

Обширный арсенал научно-методической литературы, отражающий основы планирования тренировочной деятельности и различные

отдельные аспекты процесса формирования специальных двигательных действий фигуристов, освещает необходимые условия для обеспечения успешных сложно координационных элементов в фигурном катании. Авторы рассматривают влияние отдельных звеньев тела и параметров вестибулярной устойчивости и координации на успешность выполнения вращений и прыжков. Отмечена разная степень включенности в процесс выполнения элементов отдельных мышц конечностей и туловища [7, 9].

В доступной литературе широко представлены способы оценки координации. Некоторые авторы исследовали уровень включенности в выполнение фигуристами элементов двигательного и зрительного анализаторов [5, 6, 8].

Находит отражение в литературных источниках описание работы вестибулярного анализатора при выполнении вращательных и прыжковых элементов в фигурном катании, которое является основным источником информации, как при обучении двигательным навыкам, так и в случаях их реализации и коррекции [1, 2, 4, 11, 12].

Целью данного исследования явилась констатирующая оценка показателей координации, гибкости и технического мастерства фигуристок 7-9 лет.

В педагогическом эксперименте участвовали фигуристки Частного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивно-оздоровительной школы «Сияние» в количестве 12 человек этапа спортивной специализации, средний возраст $8,2 \pm 0,9$ лет I – II юношеского разряда, 3-4 года обучения.

Фигуристки выполняли предложенную методику, основанную на средствах хореографии и специальных упражнениях способствующую развитию координации, совершенствованию равновесия и гибкости с тренировкой мышц активирующихся в специальной тренировке. Данная методика предполагала:

1. Занятия хореографией 2 часа в неделю, направленные на совершенствование вестибулярной устойчивости и формирование чувства ритма в процессе выполнения специальных упражнений.

2. Включение в занятия общефизической и специальной физической подготовкой (ОФП и СФП) специальных упражнений направленных на развитие и тренировку координации, вестибулярной устойчивости и гибкости.

При построении годового макроцикла подготовки для тренировочного мезоцикла этапа спортивной специализации 1-2 года обучения

структура микроциклов предусматривает волнообразную динамику нагрузок. В предлагаемой методике рекомендуется варьирование различных микроциклов с учетом уровня подготовленности занимающихся. В тренировочном мезоцикле (базовом обще подготовительном) за основу принимается 6-дневный микроцикл избирательной направленности и комплексного развития физических качеств.

Согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках предполагается следующая пропорциональность распределения времени 17-23% на ОФП, столько же на СФП, 46-58% техническую ледовую подготовку, 2-4% на тактико-теоретическую и психологическую подготовку и 4-6% на участие в соревнованиях.

В предлагаемой методике добавлено около 2-х часов в неделю хореографической подготовки корректировочной направленности, нацеленной на развитие отдельных физических качеств (с учетом индивидуальных особенностей спортсменок и сенситивного периода), и в рамках ОФП и СФП применяются специальные упражнения направленные на развитие и тренировку координации, вестибулярной устойчивости и гибкости.

В Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках в Приложении №4 в качестве физических качеств оказывающих значительное влияние на результативность по виду спорта фигурное катание на коньках выделены: гибкость, координационные способности и телосложение. В связи с нестандартностью развития телосложения фигуристок в данном сенситивном периоде в нашем эксперименте мы оценивали координационные способности, вестибулярную устойчивость, гибкость и техническое мастерство фигуристок 7-9 лет I – II юношеского разряда.

В начале тренировочного периода фигуристок нами была проведена оценка исходных параметров координации, гибкости и технического мастерства юных спортсменок, с применением выбранных педагогических тестирований. Изучаемые параметры тестирования в начале тренировочного периода до педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1

Тестирование координации, гибкости и технического мастерства

фигуристок 7-9 лет I – II юношеского разряда (n=10)

Оцениваемое качество	тесты	Результаты	Нормативы	% отклонения
Координация/ вестибулярная устойчивость	Статическое равновесие на одной ноге (с)	28,63 ± 1,32	40 и <	-28,4
	Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 сек (раз)	66,57 ±3,76	не < 71	-6,2
	Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек (раз)	35,76 ±1,92	не < 39	-8,3
	Прыжок на месте с поворотом с взмахом рук (°)	256,24 ± 22,84	360	-28,8
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата) (см)	38,49 ±2,15	не > 35	9,97
	Наклон вперед стоя на скамье, пальцы ниже скамьи (см)	3,78 ±1,22	4 и >	-5,5
Техническое мастерство	Вращение в пистолетике (обороты)	9,24 ±0,94	10 и >	-7,6
	Вращение со сменной ног (обороты)	9,12 ±0,62	10 и >	-8,8
	Вращение в ласточке (обороты)	10,26 ±0,75	10 и >	2,6
	Двойные прыжки (балл)	9,54 ±2,28	12 и >	-20,5

Исходя из представленной таблицы, можно заключить, что тестирование координации показало следующие результаты: челночный бег на 8,9% выше нормативного времени, прыжки на скакалке за 60 сек на двух ногах на 6,2%, а на одной ноге на 8,3 % ниже норматива. Показатели гибкости так же не соответствуют нормативным показателям выкрут прямых рук на 9,97%, а при наклоне вперед стоя на скамье, пальцы ниже скамьи, в сравнении с нормативным показателем меньше нормы на 5,5%. Отличие значений тестирования технического мастерства от возрастных нормативов этапа спортивной специализации так же имели низкие значения: вращения в пистолетике на 7,6%, а со сменой ног на 8,8% ниже нормы, двойные прыжки на 20,5% так же ниже нормы, только вращение в ласточке на 2,6% превышало нижнюю границу нормы.

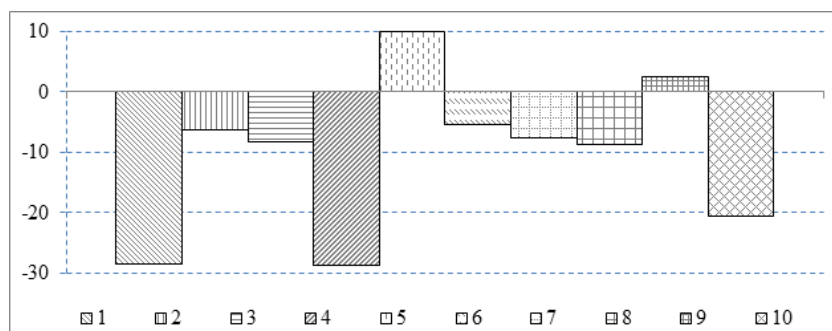


Рисунок 1. Процентное соотношение выявленных параметров тестирования координации, гибкости и технического мастерства по отношению к нижним границам нормативов (ноль соответствует нижней границе нормы)

- 1 – Статическое равновесие на одной ноге (с); 2 – Прыжки на скакалке на двух ногах за 60 сек (раз); 3 – Прыжки на скакалке на одной ноге за 60 сек (раз); 4 – Прыжок на месте с поворотом с взмахом рук (°); 5 – Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата) (см); 6 – Наклон вперед стоя на скамье, пальцы ниже скамьи (см); 7 – Вращение в пистолетике (обороты); 8 – Вращение со сменой ног (обороты); 9 – Вращение в ласточке (обороты); 10 – Двойные прыжки (балл).

Динамика отличий выявленных параметров тестирования координации, гибкости и технического мастерства по отношению к нижним границам нормативов (процентное соотношение) наглядно представлена на рисунке 1.

Таким образом, из описанного выше тестирования можно заключить выявленные показатели координации, гибкости и технического мастерства в среднем на 7,5% не соответствовали нижней границе нормы для фигуристок этапа спортивной специализации. Отдельно хотелось бы отметить тестирование: координации в тесте статическое равновесие на одной ноге ниже нижней границы нормы на 28,4%, в тесте прыжок на месте со взмахом рук ниже нормы на 28,8%, а так же оценка технического мастерства в двойных прыжках недобор норматива по баллам соответствовал 20%. И только вращение в ласточке превышало на 2,6% нижнюю границу нормы. Учитывая, что максимальное воздействие на результативность фигуристок оказывают координация и гибкость, а так же выявленные низкие показатели данных физических способностей и низкие баллы по тестированию технического мастерства необходимо применять методики, направленные на развитие вестибулярной устойчивости, с параллельным совершенствованием гибкости. Таким образом, выявлена актуальность активации вестибулярной тренировки в рамках ОФП, СФП и хореографических занятий. Дальнейшие исследования ориентированы на оценку воздействия вестибулярной тренировки в рамках ОФП, СФП и хореографической подготовки корректировочной направленности, нацеленной на развитие отдельных физических качеств (с учетом индивидуальных особенностей спортсменок и сенситивного периода).

Литература

1. Бабияк В.И., Базовые функции вестибулярной системы и экстремальные виды спорта / В.И. Бабияк, А.Н. Пашинин, В.Н. Тулкин // Российская отоларингология. – 2010. – №3 (46). – С. 17-29. **2. Бабияк В.И., Янов Ю.К.,** Вестибулярная функциональная система / В.И. Бабияк, Ю.К. Янов. СПб.: Гиппократ, 2007. – 432 с. **3. Кулибанова Ю.Л.** Влияние движений вращательного характера на координационные возможности фигуристов : авто реф. дисс. канд. пед. наук 13.00.04. / Юлия Львовна Кулибанова // [Место защиты : [СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта] Санкт Петербург. – 2003. – 28 с. **4. Осадченко, И.В.** Развитие равновесия и координационных способностей у юных фигуристов / И.В. Осадченко, И.О. Черепанова // Олимпийские игры и современное общество. Мате-

риалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Малаховка : [б.и.], 2017. – С. 172-178. **5. Скуратова Т.В.** Критерии оценки физической и спортивно технической подготовленности фигуристов. Методические рекомендации / Т.В. Скуратова, А.К. Тихомиров // Малаховка, – 1987г. **6. Староста В.** Новый способ измерения и оценки двигательной координации / В. Староста // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №6. – С. 8-12. **7. Тузова Е.Н.** Развитие физических способностей у юных фигуристов: учебно-методическое пособие / Е.Н. Тузова, М.: Человек Sport. – 2015. – 80с. (Библиотечка тренера.) – ISBN 978-5-906131-62-1 - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131621.html> (дата обращения: 21.01.2020). – Режим доступа : по подписке. **8. Федеральный стандарт** спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках : приказ от 30 августа 2013 г. № 688 / Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] // URL : <http://base.garant.ru/70475314/> (дата обращения: 01.01.2018). **9. Чайковская Е.А.** Конек Чайковской. Обратная сторона медалей. – М.: Эксмо, 2017. **10. Hummel N.** Vestibular Loss and Balance Training Cause Similar Changes in Human Cerebral White Matter Fractional Anisotropy / N Hummel, K. Hufner, T. Stephan, J. Linn, O. Kremmida, T. Brandt, V. Flanagan // Plos One. – 2014. – Vol. 9 (4).– P. 1-11 Doi: 10.1371 / journal.pone.0095666. **11. Menshikova G.** Testing the Vestibular Function Development in Junior Figure Skaters Using the Eye Tracking Technique / G. Menshikova, A. Kovaleva, O. Klimova, A. Chernorizov, S. Leonov // Procedia - Social and Behavioral Sciences. – N 146. – 2014. – P. 252 – 258. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.08.123/. **12. Richling J.** Benefits of vestibular and balance training for sport / J. Richling // Makovicka physical therapy. – 2013. <https://makovicka-apt.com/benefits-of-vestibular-and-balance-training-for-sports/>

S. Sedochenko, A. Chernykh

EVALUATION OF PHYSICAL ABILITIES AND TECHNICAL SKILL OF FIGURES 7-9 YEARS

The parameters of coordination, vestibular stability, flexibility and technical skill of figure skaters of 7-9 years are determined. A comparative analysis of the obtained indicators with the standards allows us to state that, on average, the detected values did not correspond to the lower limit of the norm for figure skaters at the stage of sports specialization by 7.5%. The lowest values were obtained in the test, static equilibrium on one leg below

the lower limit of the norm by 28.4%, in the test a jump in place with a wave of hands below the norm by 28.8%, as well as an assessment of technical skill in double jumps points corresponded to 20%. However, the rotation in the swallow exceeded the lower limit of the norm by 2.6%. The quantitative characteristics obtained in the process of research allow us to conclude that the activation of vestibular training is necessary.

Keywords: skaters, coordination, vestibular stability, flexibility, technical skill, vestibular training.

УДК 796.92

Сезина Елизавета Павловна,
студентка 1 курса,
Воронежский государственный
институт физической культуры
г. Воронеж, Россия

Журавлев Павел Андреевич,
магистрант 1 курса,
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
хот-62@mail.ru

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Статья посвящена изучению истории развития лыжных гонок как самостоятельного зимнего вида спорта – Олимпийского вида спорта. Проведенное исследование позволяет заключить, что в ходе эволюции и развития лыжный спорт занял передовые позиции в популярности и

стал основой как высоких достижений и побед, так и массового спорта в нашей стране и за рубежом.

Ключевые слова: *лыжные гонки, лыжный спорт, лыжники-гонщики, гонка с раздельным стартом, гонка преследования, скиатлон, масс-старт, эстафета.*

История лыжных гонок, лыжного спорта свидетельствует о том, что первые лыжи появились у Северных охотников. На одной ноге лыжник носил длинную прямую лыжу без дуги для скольжения, а на другой – более короткую лыжу для удара ногами. Дно короткой лыжи было либо простым, либо покрыто шкурой животного, в то время как длинная лыжа, поддерживающая вес лыжника, была обработана животным жиром таким же образом, как современное использование парафина для подготовки лыж. После охотниками была разработана специальная длинная лыжа, которая достигала 3-4 метров в длину, она была предназначена для прохождения трещин на льду, для достижения оптимального расстояния стрельбы в тюленя, то есть для поражения его дыхательных отверстий.

Интерес к лыжам в основном проявляли жители Скандинавских стран, так как в части северной Европы было достаточное количество снега для ходьбы на лыжах. Лыжи были главным видом программы подготовки норвежских войск.

Первые соревнования по лыжам прошли в конце 18 века, а в начале 19 века было создано первое в мире лыжное сообщество. Постепенно лыжные клубы набирали популярность, и их начали открывать в различных странах и городах этих стран. К концу 19 века соревнования по лыжным гонкам стали проводиться в странах Европы, Америки и Азии. День рождения лыжного спорта в России принято считать 29 декабря 1895 года, так как в этот день было торжественное открытие Московского клуба лыжника – первой организации, руководящей развитием лыж в стране.

7 февраля 1910 г. был проведен первый личный чемпионат страны, который разыграли 12 лыжников от Москвы и от Петербурга, в лыжной гонке на 30 км. Звание первого лыжебежца России было присвоено Павлу Бычкову. В 1921 году было проведено первое первенство страны по лыжным гонкам среди женщин на дистанции 3 километра, победу которого одержала Наталья Кузнецова.

Впервые на международных соревнованиях сильнейшие российские лыжники, чемпионы страны Павел Бычков и Александр Немухин

участвовали в 1913 г. в Швеции на «Северных играх». В программу соревнований были включены три дистанции – 30, 60 и 90 километров. Выступление российских лыжников-гонщиков было неудачным, т.к. лыжебежцы других стран были сильнее не только в лыжной технике, но и в инвентаре и подготовке лыж. Данные соревнования для российских лыжников послужили большим оптом.

В России до начала Первой Мировой войны было проведено 5 национальных чемпионатов.

В 1918 г. лыжный спорт был включен в число учебных дисциплин первого учебного плана высшего физкультурного образования.

Международная лыжная комиссия была создана в 1910 году в Осло на международном лыжном конгрессе, в котором участвовали 10 стран. Позже в 1924 году Международная лыжная комиссия стала Международной лыжной Федерацией, и с тех пор является главным органом лыжных видов спорта. Лыжные гонки впервые появились на Олимпийских зимних играх в Шамони в 1924 году у мужчин, у женщин – в 1952 году в Осло.

В программе первых Олимпийских зимних играх по лыжным гонкам включали в себя следующие дисциплины гонки на дистанции 18 и 50 км. В 1925 году в чехословацком Янске-Лазне прошел первый Чемпионат Мира. Изначально было принято решение проводить соревнования ежегодно, с 1950 года – раз в четыре года, с 1985 года Чемпионат Мира по лыжным гонкам проводится раз в два года. В настоящее время Чемпионат Мира включает всю программу дисциплин: спринт, командный спринт, индивидуальную гонку, скиатлон (ранее – масс-старт на 30 км), эстафету и лыжный марафон.

Спортсмены СССР впервые участвовали VII Зимних Олимпийских играх в Италии, в г. Кортина д'Ампеццо, в 1956 г. Советские спортсмены одержали победу в мужской эстафете 4x10 км и женской гонке на дистанции 10 км. В состав мужской эстафетной четверки СССР входили: Владимир Кузин, Николай Аникин, Павел Колчин и Федор Терентьев. На дистанции 10 км в женской гонке победу одержала Любовь Козырева. Эти спортсмены – первые Олимпийский чемпионы среди советских лыжников-гонщиков.

За годы участия в Олимпийских Зимних играх сборная команд СССР-СНГ демонстрировала стабильность лидера на самом высоком уровне среди пяти ведущих стран – Финляндии, Норвегии, Швеции и Италии [1].

Кубок мира начал проводиться в 1981 году, он объединил крупнейшие страны всего мира. Старт Кубка мира по традиции начинается в Ла-

пландии в конце ноября, а финиширует в Швеции, в Фалуне в середине марта. Этапы кубка мира включают в себя более 30 стартов.

Первым 30 финиширующим начисляются очки: победителю дается 100 баллов, вице-лидеру – 80, бронзовому призеру – 60, и так далее до 30-го места. Баллы, которые заработали спортсмены, идут в общий зачет кубка мира. В конце сезона атлет, который заработал большее количество кубковых баллов, награждается Большим хрустальным глобусом, также Малым спринтерским хрустальным глобусом награждается победитель в спринтерском зачете Кубка мира и победителю в дистанционном зачете Кубка мира (только длинные дистанции) вручается Малый дистанционный хрустальный глобус.

Главные гонки спортсменов – это старты Кубка мира. На них идет главный упор в подготовке лыжника-гонщика к чемпионатам мира и Олимпийским играм. Этапы Кубка мира являются гоночной и профессиональной базой атлета.

В 2006 году впервые был проведен Tour de Ski, данный этап входит в зачёт Кубка мира, но является соревнованиями высокого уровня, имеет большое значение для каждого спортсмена. За победу в гонке лыжнику дают 50 очков, которые идут в общий зачет Кубка мира, но в удвоенном количестве по итогу всего этапа. Tour de Ski проходит в центральной части Европы в Германии, Австрии, Швейцарии, Италии и Чехии. Включает в свою программу масс-старты, гонки преследования и гонки с раздельным стартом, которые бегутся как классическим стилем, так и свободным [2].

Дисциплины в лыжных гонках: спринт, командный спринт, гонка с раздельным стартом (индивидуальная гонка), гонка преследования, скиатлон, масс-старт, эстафета

Развитие лыжных гонок в Воронежской области берет свое начало в XVIII веке. В Воронеже есть две спортивные школы, которые специализированы на лыжных гонках, также есть базы, стадионы, на которых тренируются учащиеся. Спортивная лыжная база в Ленинском районе объединяет любителей лыжных гонок. Одни дети приходят туда целенаправленно, другие – из интереса, третьи – за компанию. Но потом редко, кто уходит. Это происходит благодаря разработанному тренировочному процессу и тонкому психологическому подходу к воспитанникам.

Являясь воспитанницей этой базы, могу с уверенностью сказать, что за большой работой и достижениями тренерского состава (Чуриков Николай Маркианович (все регалии: МС по лыжным гонкам, старший тренер-преподаватель СШОР№12 с 1967 года, заслуженный работник

физической культуры РФ, Коняхин В.В., воспитанник Чурикова Н.М., тренер-преподаватель СШОР№12) стоит огромный душевный вклад в развитие воронежского спорта, в развитие каждого ребенка, пришедшего на эту лыжную базу. Ситуация с лыжными гонками в Воронеже тревожит и тренеров, и спортсменов. По словам Чурикова Н.М., Коняхина В.В. она в Воронеже очень сложная [1].

Для достижения высоких спортивных результатов необходим ряд условий: климатические, финансовые, личная заинтересованность ребёнка и развитие мотивации к спорту. Вследствие изменившихся погодных условий и отсутствия снежного покрова (в среднем около 8-9 месяцев в году), качественный тренировочный процесс для спортсменов-лыжников на территории нашего региона невозможен. Для повышения мотивации к занятиям любым видом спорта важен результат, сначала на внутришкольных, городских, областных соревнованиях, затем на соревнования более высокого уровня. Чтобы добиться такого результата, лыжнику необходимы тренировки на снегу, т.е. вкатки, например, в Сыктывкаре, Кирове, Малиновке, – спортивных базах, полностью оборудованных и подготовленных для тренировок и соревнований, а также для проживания. Всё это требует больших финансовых затрат. Финансирование на развитие данного вида спорта осуществляется по результатам соревнований индивидуально для каждого спортсмена. При хорошем результате (например, если спортсмен находится в составе страны, или приближен к нему; чемпионы области; спортсмены, имеющие звание МС и разряд КМС) спортсмен может позволить себе качественные тренировки с выездом на снег до наступления зимы в нашем регионе и участие практически в любых соревнованиях. Если результат низкий, то вкатка, участие в соревнованиях возможны за счёт родителей с использованием той незначительной суммы, которую выделила для таких спортсменов (подумай, как правильнее) Федерация области. На нашей базе в настоящее время хорошая финансовая составляющая тренировок и соревнований только у 1 спортсмена.

Лыжные гонки который все время развивается, поскольку добавляются различные программы интересные, чтобы этот вид был как можно более зрелищным, и в принципе очень много международных соревнований, которые проходят даже в центральных частях городов, поэтому естественно лыжные гонки всегда будут развиваться.

К сожалению, в настоящее время спорт не является приоритетом у молодежи, хотя больших изменений поколения, по словам Чурикова Н.М., нет. В тренировочном процессе для предыдущих поколений

было больше условий: спортивно-оздоровительный лагерь, вкатки, хороший инвентарь (по меркам того времени). Лыжные гонки не базовый вид спорта в области, поэтому соответственно финансирования не хватает, что приводит к нехватке качественного инвентаря. У спортсменов-студентов качественный инвентарь приобретается, в основном, за их счёт.

Данная ситуация – «замкнутый круг» (для результатов нужно финансирование, для финансирования – результаты) – приводит к тому, что интерес у многих детей после низких и средних результатов на соревнованиях снижается. Исходя из этого первой и основной трудностью для тренера является трудность в развитии мотивации ребенка, спортсмена. «Самое сложное в воспитании спортсмена найти фанатичного ребенка, т.к. если у ребенка есть рвение и желание в данном виде спорта, то его легко воспитывать», – говорит Чуриков Н.М. [2]. Следовательно, для достижения и реализации целей важен характер спортсмена, качества, которые воспитываются и корректируются тренерским коллективом. Это такие ценности как воля, характер и трудолюбие. Без мотивации и спортивного характера достижение высоких результатов невозможно, даже при наличии качественного инвентаря и финансирования. «В спортсмене первая, наверное, и основная ценность, которая должна воспитываться – это борьба за победу. Да, Олимпийский ценность – это главное не победа, а главное участие, но если спортсмен, я подчеркиваю, спортсмен не будет бороться за победу, то такой спортсмен очень быстро потеряет мотивацию для тренировок», – утверждает Коняхин В.В. [1].

Итак, что необходимо для становления спортсмена? Мы представили градацию ценностей следующим образом [2]:

1. Финансирование для осуществления полноценного циклического тренировочного процесса: спортивно-оздоровительный сбор, учебно-тренировочный сбор, по результатам сбора – отбор спортсменов в команду области (должна быть и работать сборная команда области по лыжным гонкам), условия выезда и участие в соревнованиях как для команды области, так и для отдельных спортсменов.

2. Финансирование для обеспечения спортивных школ качественным спортивным инвентарем в достаточном количестве; это послужит мотивацией к профессиональному овладению спортом, так как все воспитанники спортивных школ будут в равных условиях.

3. Мотивация – важнейшая составляющая личности будущего спортсмена, которую невозможно развить без презентации условий и возможностей, без воспитания спортивного характера, воли к победе.

Когда будут созданы все условия, тогда появятся адекватные хорошие результаты.

Каждый спортсмен должен находить в себе силы бороться несмотря ни на что. В наше время очень обострена ситуация вокруг российского спорта на международном уровне. Но мы должны продолжать бороться за выступление наших спортсменов под государственным флагом Российской Федерации, лишать спортсменов права на выступление под флагом своей страны (всю команду, бездоказательно, основываясь только на подозрениях) – это нарушение олимпийских ценностей. Это не спорт, а политика, «прикрытая» спортом. Спорт должен продолжать развиваться, должен нести пропаганду олимпийских ценностей и олимпизма, должен объединять команды разных стран, а не «разжигать пожар» недоверия, психологического давления на спортсменов в этом мире.

Лыжные гонки являются одним из самых популярных видов спорта, хочется надеяться, что с годами этот вид будет развиваться как в нашей области, так и за ее пределами, и к нему будет больше внимания, а отношение к нашим спортсменам на международной арене не было предвзятым.

В настоящее время на лыжной базе спортивной школы олимпийского резерва №12 занимается около 100 человек, в этом году звание Мастер Спорта по лыжным гонкам выполнила ученица 11 класса Астахова Юлия, разряд Кандидата Мастера Спорта по лыжным гонкам за этот год выполнили трое спортсменов – ученица 11 класса Козленко Полина, студенты ВГИФК – Цыганова Яна (4 курс), Сапрыкин Алексей (5 курс магистр.). Благодаря тренерскому составу, их подходу, общим усилиям, несмотря на недостаточное финансирование воспитанники нашей школы остаются замотивированными на достижение высоких результатов и у них есть возможность сверкать на небосклоне лыжного спорта.

Нам есть на кого равняться: Чуриков Николай Маркианович, Коняхин Виктор Витальевич.

Нам есть кем гордиться: Астахова Юлия, Козленко Полина, Цыганова Яна, Сапрыкин Алексей.

Нам есть на кого надеяться: подрастающее поколение, десятки воронежских мальчишек и девочек, ежегодно приходящих на базу для погружения в мир, который называется «Лыжные гонки».

Литература

1. Ежова А.В. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе / А.В. Ежова, С.С. Артемьева, О.Н. Крюкова

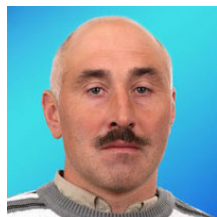
ва // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2017. – №3. – С. 37-39. 2. **Ежова А.В.** Чем запомнилась олимпиада 2016? / А.В. Ежова // Физкультура, спорт, здоровье: сборник статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции / ред.кол.: Г.В. Бугаев, О.Н. Савинкова, Т.А. Куликова. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2016. – С. 23-27.

E. Sezina ,P. Zhuravlev, O. Kholodov

The article is devoted to the study of the history of ski racing as an independent winter sport-an Olympic sport. The conducted research allows us to conclude that in the course of evolution and development, skiing has taken a leading position in popularity and has become the basis of both high achievements and victories, as well as mass sports in our country and abroad.

Keywords: *cross-country skiing, skiing, cross-country skiers, split-start race, pursuit race, biathlon, mass start, relay race.*

УДК 796.323.2



Сидоренко Александр Сергеевич,

доцент кафедры физической культуры и спорта,
кандидат педагогических наук, доцент
Санкт-Петербургский государственный университет
аэрокосмического приборостроения
г. Санкт-Петербург, Россия
sidspb@list.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СКАМЕЕК ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Игра в баскетбол пользуется большой популярностью среди студентов СПбГУАП на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре. Игра является очень динамичной с быстрой сменой игровой ситуации и предполагает активные действия с мячом и резкие перемещения игроков в различных направлениях, поэтому многие студенты в

начале обучения испытывают значительные трудности с координацией. В результате этого на площадке имеют место хаотичные нелогичные перемещения игроков, приводящие к столкновениям, повреждениям и травмам. Поэтому при подготовке к двухсторонним играм необходима методика подготовки студентов, которая, кроме упражнений технического и тактического характера, должна включать специальные задания на повышение ловкости и координации. Одним из комплексов упражнений, направленных на улучшение координации являются упражнения с мячом и гимнастическими скамейками.

Ключевые слова: *студенты СПбГУАП, обучение баскетболу, повышение ловкости и координационных способностей, гимнастические скамейки.*

По нашим наблюдениям, на занятиях спортивными играми, в частности баскетболом, студенты вуза испытывают значительные сложности во многом из-за недостаточно развитых координационных способностей. Учитывая специфику баскетбола, в котором необходима постоянная смена игровой ситуации, быстрые рывки и перемещения игроков по площадке в различных направлениях, умение контролировать мяч в условиях ограниченного пространства и постоянного прессинга; быстрота мышления игроков и развитая координация движений являются определяющими.

Для игрока в баскетбол ловкость это, в первую очередь, совокупность таких качеств как быстрота двигательной реакции, высокая стартовая скорость, умение выполнять движения по сложной траектории, чувства пространства и времени, умение удерживать равновесие, уверенное владение игровыми приемами, возможность быстро и точно перестраивать движения в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Поэтому хорошая координация позволит игроку увереннее чувствовать себя на игровой площадке, быстро и более качественно выполнять сложные технические элементы при владении мячом, уходить из под опеки соперника [1]. Недостаток координации, кроме технического брака при владении мячом, ведет к постоянным фолам и задержкам игры, столкновениям игроков друг с другом и падениям, что значительно увеличивает риск травмы. В результате темп игры резко снижается, она перестает быть цельной и разбивается на отдельные эпизоды, что снижает её зрелищность и интерес играющих.

Развивая ловкость, студентам необходимо предлагать комплексы упражнений, включающие элементы новизны с мгновенным реагированием

на внезапно меняющуюся обстановку и с постепенным повышением координационной сложности, которые заключаются в повышении требований к точности движений, их скорости и взаимной согласованности [5].

Существует большой выбор специальных заданий, повышающих координационные способности студентов, занимающихся спортивными играми, в частности баскетболом [3]. В данной статье рассмотрен комплекс упражнений для развития ловкости, выполняемых с использованием гимнастических скамеек и баскетбольных мячей. Применение гимнастических скамеек на учебных занятиях по физической культуре позволяет решать широкий спектр задач тренировочного процесса, однако на практике для тренировки ловкости в спортивных играх они практически не используются.

Мы же, учитывая опыт ведущих отечественных и зарубежных тренеров по баскетболу [2, 4], разработали комплекс упражнений с одновременным использованием гимнастических скамеек и мячей, которые могут варьироваться по своей сложности и доступны, как для недостаточно подготовленных студентов, так и для более подготовленных членов сборной команды вуза.

Выполнение данных заданий должно позволить занимающимся добиться более качественного владения мячом в условиях ограниченного пространства, дефицита времени и усложняющих факторов в виде противоборства соперников, улучшить пространственные характеристики движений, добиться большей слаженности в работе рук и ног. Одновременно с координацией предложенные упражнения позволяют развивать скоростно-силовые качества и силу мышц нижних конечностей.

Упражнения, выполняемые с баскетбольным мячом на гимнастических скамейках, используемые нами на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре со студентами СПбГУАП представлены в таблице. Данные упражнения включались в виде самостоятельного комплекса в основную часть учебно-тренировочного занятия, а также выполнялись по отдельности с другими двигательными заданиями. Первоначально студентам предлагался более легкий вариант выполнения упражнения, по мере освоения усложнялось само задание и (или) увеличивалась скорость его выполнения. Поэтому в таблице представлено 3 варианта выполнения каждого задания: простой, оптимальный и сложный. Два первых варианта использовались, в основном, при работе со студентами на учебных занятиях, сложный вариант задания применялся в тренировочном процессе сборной университета по баскетболу.

Упражнения для развития ловкости с гимнастическими скамейками

№	Двигательное задание	Сложность задания		
		легкое	оптимальное	сложное
1	Передвижение вдоль гимнастической скамейки с одновременным ведением мяча по скамейке одной рукой в медленном темпе.	... в среднем темпе.	... в быстром темпе.
2	Передвижение по гимнастической скамейке с одновременным ведением мяча по площадке одной рукой ...	-	... в медленном темпе.	... в среднем темпе.
3	Упражнение №2 -передвижение по узкой части гимнастической скамейки ...	-	-	... в медленном темпе.
4	Передвижение по гимнастической скамейке спиной вперед с одновременным ведением мяча одной рукой...	-	-	... в медленном темпе.
5	Передвижение по гимнастической скамейке с одновременным ведением двух мячей двумя руками по площадке ...	-	... в медленном темпе.	... в среднем темпе.

6	Передвижение вдоль гимнастической скамейки с одновременным ведением двух мячей: одной рукой ведение мяча по скамейке, другой рукой по площадке	-	... в медленном темпе.	... в среднем темпе.
7	Передвижение по гимнастической скамейке спиной вперед с одновременным ведением двух мячей двумя руками...	-	-	... в медленном темпе.
8	Передвижение по гимнастической скамейке с одновременным вращением мяча вокруг туловища или вокруг шеи по и против часовой стрелки...	-	... в медленном темпе.	... в среднем темпе.
9	Упражнение №8 -передвижение по узкой части гимнастической скамейки ...	-	-	... в медленном темпе.
10	Передвижение по гимнастической скамейке, перебрасывая мяч с руки на руку...	... в медленном темпе.	... в среднем темпе.	... в быстром темпе.
11	Сидя на скамейке ведение мяча на месте...	... одной рукой.	... двумя руками.	... между ног восьмеркой.

12	Стоя лицом к гимнастической скамейке, прыжки с ноги на ногу, поочередно наступая на скамейку стопой левой (правой) ноги, с одновременным ведением мяча на месте...	... одной рукой в медленном темпе	... одной рукой в среднем темпе	... двумя руками в среднем темпе
13	Прыжки на стопе вдоль скамейки (скамейка между ног) лицом и спиной вперед с одновременным ведением мяча одной рукой по площадке в медленном темпе.	... в среднем темпе.	... в быстром темпе.
14	Упражнение № 13 с одновременным ведением мяча одной рукой по скамейке в медленном темпе.	... в среднем темпе.	... в быстром темпе.
15	Упражнение № 13 с поочередным ведением мяча по скамейке левой и правой рукой.	-	... в медленном темпе.	... в среднем темпе.
16	Упражнение № 13 с одновременным ведением двух мячей двумя руками по площадке в медленном темпе.	... в среднем темпе.	... в быстром темпе.

17	Упражнение № 13 с одновременным ведением двух мячей двумя руками: один мяч по скамейке, другой вдоль скамейки ...	-	... в медленном темпе.	... в среднем темпе.
18	Прыжки на стопе вдоль скамейки (скамейка между ног) с одновременным вращением мяча вокруг туловища или вокруг шеи по и против часовой стрелки...	-	... в медленном темпе.	... в среднем темпе.
19	Ходьба по гимнастической скамейке в низкой стойке левым (правым) боком с одновременным ведением мяча одной рукой.	... мяча поочередно одной и другой рукой.	... двух мячей двумя руками.
20	Ходьба вдоль скамейки с одновременным ведением мяча одной рукой вдоль скамейки и качением мяча по скамейке другой рукой...	-	... в медленном темпе.	... в среднем темпе.
21	Сидя на противоположенных краях скамейки лицом друг к другу, передачи мяча партнеру от груди...	... руки в руки.	... с ударом о скамейку.	... с ударом о скамейку после одного вращения мяча вокруг корпуса.

22	Упражнение №21 - передача мяча партнеру от груди одной рукой с ударом о скамейку	... в низком темпе	... в среднем темпе	... в быстром темпе
23	Сидя на противоположенных краях скамейки боком друг к другу, передачи мяча партнеру от груди с поворотом корпуса из рук в руки в среднем темпе.	... руки в руки в быстром темпе.	... с ударом о скамейку.
24	Стоя у противоположенных торцевых краёв скамейки, передачи мяча партнеру от груди и из-за головы с ударом о скамейку...	... в низком темпе	... в среднем темпе	... в быстром темпе
25	Упражнение № 21 передачи мяча партнеру от груди одной рукой с ударом о скамейку...	... в низком темпе	... в среднем темпе	... в быстром темпе.

Включение упражнений на развитие ловкости с использованием гимнастических скамеек, в комплексе с другими двигательными заданиями на улучшение координации, общеразвивающими упражнениями, направленными на развитие физических качеств быстроты, силы и выносливости и специальными упражнениями технического характера, оформленных в четкую систему и систематически выполняемых в начале основной части учебно-тренировочного занятия, должно позволить наиболее полно решить задачу обучения студентов навыкам баскетбола и в целом улучшить их качество игры.

По нашим наблюдениям, студенты СПбГУАП, занимающиеся физической культурой по направлению спортивные игры, выполняя на каждом учебном занятии специальные комплексы упражнений на повышение координационных способностей, в т.ч. и вышеперечисленные упражнения с использованием гимнастических скамеек, стали более уверенно чувствовать себя в игре, в результате чего снизилось количество фолов и

невынужденных ошибок, действия играющих стали более осмысленными, увеличилась общекомандная скорость.

Считаем, что предложенный нами комплекс упражнений на развитие координационных способностей basketболистов с мячами и гимнастическими скамейками, следует включать в учебно-тренировочный процесс подготовки игроков разного уровня.

Литература

1. Борисенок А.А., Сидоренко А.С. Сидоренко В.С. Обучение студентов вуза основам basketбола. Учебно-методическое пособие. – СПб.: ГУАП, 2018. – 58 с. **2. Гомельский А.Я.** Библия basketбола. 1000 basketбольных упражнений. — М: «Эксмо», 2015. – 256 с. **3. Гуревич И.А.** 1500 упражнений для круговой тренировки. -Минск: Вышэйшая школа, 1976 – 300 с. **4. Нестеровский Д.И.** Basketбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов вузов. — М.:«Академия», 2007. – 336 с. **5. Сидоренко А.С.** Повышение координационных способностей студентов вуза на занятиях по спортивным играм. Материалы международной научно-практической конференции. Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. – СПб.: СЗИУ РАНХиГС, 2018. – с. 190–195.

A.Sidorenko

THE USE OF GYMNASTIC BENCHES TO INCREASE THE COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS PLAYING BASKETBALL

Basketball is very popular among SUAI students in physical trainings. This game is very dynamic with a quick change of game situation and involves sharp movements of players in different directions, so many students at the beginning of training experience significant difficulties with coordination. As a result, there are chaotic illogical movements of players on the court, leading to collisions, damage and injuries. Therefore, in preparation for games, we have developed a method of training students, including, in addition to technical and tactical exercises, special tasks to improve agility and coordination. One these complexes aimed at improving coordination are exercises with the ball and gymnastic benches.

Keywords: *students of SUAI, basketball training, improving dexterity and coordination abilities, gymnastic benches.*

УДК 796.093.6



Силкина Ольга Владимировна,
магистрант,
УО «Гомельский государственный университет
им. Ф. Скорины»
г. Гомель, Беларусь



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

ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК-ПЯТИБОРОК

В работе представлены результаты проведенного анализа соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье. Полученные данные позволили выделить фехтование и комбинированную эстафету как основополагающие вида современного пятиборья, позволяющие при максимальных показателях добивается высоких результатов.

Ключевые слова: современное пятиборье, соревновательная деятельность, квалифицированные спортсменки, фехтование, комбинированная эстафета

Актуальность исследования. Решение проблемы совершенствования эффективности подготовки спортсменов высокой квалификации предполагает всестороннее осмысление многих методических подходов с учетом произошедших в последнее время изменений в системе тренировки и соревнований. Современная подготовка высококвалифицированных спортсменов интегрирует в единый цикл различные компоненты спор-

тивной деятельности, способствующие осуществлению конечной цели – достижению в соревнованиях высших спортивных результатов [2, 4, 5].

Основной феномен функционирования современной системы подготовки спортсменов высшего уровня заключается в том, что необходимо проявить двигательные качества и способности в оптимальном (наилучшем) их сочетании в экспериментальных условиях, какими являются главные соревнования [1, 3, 6]. В этой связи в общей системе подготовки спортсменов особая роль отводится четкому определению цели спортивной деятельности и управлению процессом спортивной подготовки [7, 8, 10].

В программу первых Олимпийских игр современности, был включен красивейший вид спорта - современное пятиборье. Барон Пьер де Кубертен был убежден, что людям необходим вид спорта, сочетающий в себе гармонию интеллекта, души и тела. Пьер де Кубертен адаптировал его под требования своего времени, включив в пятиборье виды, владение которыми необходимо было офицеру кавалерии. Он должен был уметь ездить на незнакомой лошади, участвовать в бою с пистолетом или шпагой, быстро плавать и бегать.

В настоящее время современное пятиборье – комплексный вид спорта, включающий в себя: фехтование, плавание, верховую езду (конкуру) и комбинированный вид (бег, стрельба). С 1996 года все дисциплины комплекса проводятся в течение одного соревновательного дня. Это формирует чрезвычайно сложные условия для морфофункциональных систем организма спортсменов [6], как предпосылки реализации его максимальных возможностей.

Такие разные по направленности и характеру соревнования требуют от современных пятиборцев проявления значительного количества различных по направленности физических качеств и двигательных навыков, обусловленных структурой и содержанием соревновательной деятельности вида спорта [5, 6].

Для достижения высокого конечного результата в видах спортивного многоборья необходимо целесообразно сочетать объемы тренировочных средств, направленных на повышение результативности в отдельных видах входящих в его состав [1, 2, 7, 8]. 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 [5, 6, 9, 10]. Современное пятиборье не является исключением, входящие в его состав виды состязаний имеют различный

вклад в общий соревновательный результат. При этом важное значение, в оценке соревновательной деятельности, в том или ином виде спорта имеют диморфические особенности [1, 3, 9, 10].

Организация и методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- анализ протоколов соревнований;
- математико-статистическая обработка полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Для решения поставленной цели нами был проведен анализ спортивных результатов, показанных высококвалифицированными спортсменками на топ турнирах, в частности, чемпионате мира 2018 года в городе Мехико (Мексика) и чемпионате мира 2019 года в городе Будапешт (Венгрия).

Средние, максимальные и минимальные результаты сильнейших спортсменок мира (n=20) в видах современного пятиборья приведены в таблице 1, что позволяет проанализировать особенности их соревновательной деятельности и выявить доминирующую направленность подготовки.

Наибольшая разница между усредненными данными, максимальными и минимальными величинами выявлена в фехтовании – более 23%. В комбинированном виде – свыше 9 %, в плавании и верховой езде – более 8 % и 7% соответственно.

Анализируя результаты выступления сильнейших спортсменок мира последних лет, прослеживается диспропорция в отдельных видах многоборья (таблица 2). Так, у чемпионки мира 2019 года О. Силкиной (Беларусь) наивысший результат, в сравнении с другими высококвалифицированными спортсменками, был показан в фехтовании и составил 270 очков.

Таблица 1

**Результаты соревновательной деятельности
высококвалифицированных спортсменок мира в видах
современного пятиборья**

Вид современного пятиборья	Минимальный результат		Средний результат, 100%	Максимальный результат	
	очки	% среднего		очки	% среднего
Фехтование	166	76.15	218.0	270	123.85
Плавание	248	91.51	271.0	294	108.49
Верховая езда	257	92.28	278,5	300	107.72
Комбинированный вид	478	90.44	528.5	579	109.56

Наименьший результат был показан А. Шлеу – 208. Чемпионка мира 2018 года А. Прокопенко имеет абсолютно лучший результат в комбинированной эстафете – 572 очка, наименьший показатель зафиксирован у О. Олейза - 495. Наиболее равномерные результаты спортсменки показывают в верховой езде - от 286 до максимально возможных 300 очков. Результаты в плавании так же не имеют высокой диспропорции от 258 до 283 баллов. Таким образом, можно выделить два основополагающих вида современного пятиборья, позволяющих при максимальных показателях добивается выдающихся результатов – фехтование и комбинированный вид.

Таблица 2

Результаты высококвалифицированных спортсменок в видах современного пятиборья

Вид современного пятиборья	Силкина О.		Мишели Е.		Френч К.		Прокопенко А.		Шлеу А.		Олейза М.	
	Результаты											
	очки	%	очки	%	очки	%	очки	%	очки	%	очки	%
Фехтование	270	19	244	18	246	18	230	17	208	15	252	19
Плавание	283	20	289	21	281	20	258	19	279	20	282	21
Верховая езда	297	21	286	21	283	20	286	21	293	21	300	22
Комбиниров. вид	518	37	538	39	547	40	572	42	560	41	495	37

Однако, у ведущих пятиборок результат в комбинированном виде находится в пределах 40,5-41%, в сравнении с суммой баллов, полученных в фехтовании, плавании, верховой езде. Нередко спортсменки, находящиеся далеко от лидеров перед последним видом, показав высокие результаты в комбинированном виде, становились призерами или победителями соревнований (Прокопенко А., Шлеу А., 2018) (таблица 2).

Выводы: проведенные исследования позволили выделить два основополагающих вида современного пятиборья, позволяющих при максимальных показателях добивается выдающихся результатов – фехтование и комбинированный вид («комбайне»).

Исследования, определяющие вклад результатов в фехтовании, плавании, конкуре и «комбайне» в итоговый результат в современном пятиборье, показали, что у ведущих пятиборок результат в комбинированной эстафете составляет наибольшую часть соревновательного результата и в средних значениях находится на уровне 40 и более процентов. Тренерам, работающим со спортсменками, специализирую-

щихся в современном пятиборье, особое внимание следует уделить повышению эффективности беговой подготовки. Последняя, в настоящее время, в связи с изменением правил проведения соревнований, является основным резервом роста их спортивных результатов в данном виде спорта.

Кроме того, при построении тренировочного процесса с женщинами 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.

Литература

1. **Врублевский Е.П.** Особенности подготовки спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 7. - С. 60. 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. **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. 4. **Маслаков В.В.** Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка: монография / В.В. Маслаков, Е.П. Врублевский, О.М. Мирзоев - М.: Олимпия, 2009. – 170 с. 5. **Мирзоев О.М.** Совершенствование индивидуальной структуры соревновательной и тренировочной деятельности высококвалифицированных легкоатлетов: метод. пособие / О.М. Мирзоев, В.В. Маслаков, Е.П. Врублевский - М.: РГУФК, 2005. – 200 с. 6. **Севдалев С.В.** Особенности предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменок, специализирующихся в современном пятиборье / С.В. Севдалев, Е.П. Врублевский, М.С. Кожедуб // Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры: сб. науч. статей. - Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. - С. 378-381. 7. **Семенов В.Г.** Закономерности адаптационной изменчивости силы мышц жен-

щин-спринтеров в процессе становления спортивного мастерства / В.Г. Семенов, Е.П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 9. - С. 22-24. **8. Технология индивидуализации подготовки** квалифицированных спортсменов (теоретико-методические аспекты): монография / Е.П. Врублевский, С.В. Севдалев, А.Г. Нарский, М.С. Кожедуб. - Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223 с. **9. Kozhedub M., Vrublevskiy E.** 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. **10. Vrublevskiy E.P., Sevdalev S.V., Lashkevich S.V., Gerkusov A.S.** Modelling of the competitive activities of qualified female short-distance runners, taking into account their individual characteristics. - Physical education of student. - 2019. - №6. - S. 269-275.

O. Silkina, master's degree,

S. Sevdalev, Dean of the faculty of physical culture, candidate of pedagogical sciences, associate professor

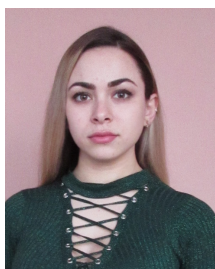
The paper presents the results of an analysis of the competitive activity of qualified athletes specializing in modern pentathlon. The obtained data made it possible to distinguish fencing and the combined relay race as the fundamental types of the modern pentathlon, which allows achieving high results at maximum rates.

Key words: *modern pentathlon, competitive activity, skilled athletes, fencing, combined relay.*

УДК 374.016:796.853.26–.057.874



Скляр Максим Сергеевич,
доцент кафедры олимпийского
и профессионального спорта,
кандидат педагогических наук
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
г. Луганск, ЛНР
olimpian_max@mail.ru



Абакуменко Дарья Юрьевна
магистрант 2 курса,
кафедры олимпийского
и профессионального спорта
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
г. Луганск, ЛНР

МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО КАРАТЭ СО ШКОЛЬНИКАМИ ВО ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЕ

В статье проанализирован передовой опыт специалистов и ученых в отношении правильной методической организации внеклассных занятий по каратэ со школьниками. Определены ряд педагогических задач, которые необходимо решить на начальном этапе учебно-тренировочных занятий каратэ со школьниками старших классов. Полученные в процессе исследований данные могут служить ориентиром для тренеров и специалистов в области восточных единоборств.

Ключевые слова: каратэ, внеклассные занятия, подготовленность, школьники.

Совершенствованию системы физического воспитания школьников на современном этапе развития Луганской Народной Республики уделяется значительное внимание со стороны власти, ученых и общества.

В учебную программу по физической культуре для общеобразовательных учебных заведений введены вариативные модули, по содер-

жанию которых ученики выполняют упражнения общей и специальной физической подготовки, а также придерживаются методики последовательности обучения технике избранного вида спорта. Несмотря на модернизацию образовательной системы школьного физического воспитания, тенденция к ухудшению состояния здоровья школьников сохраняется. Одной из главных причин такой ситуации, по мнению многих специалистов, является недостаточная физическая активность учащихся. Путем решения этой проблемной ситуации в старшем школьном возрасте является подход, основанный на концепции учебно-тренировочной специализации физкультурного образования, организационная основа которой заключается в интеграции основного и дополнительного физкультурного образования.

По данным [1, 2] дополнить традиционную систему физического воспитания дают возможность широко распространенные формы внеклассных занятий, такие как секции по видам спорта и общей физической подготовки, массовые физкультурные мероприятия, туристические походы, физкультурные праздники и вечера, дни здоровья и др. Содержание таких занятий включает углубленное освоение школьниками избранного вида спорта, совершенствование физической подготовленности, закаливание и т.д. Чтобы повышать эффективность физического воспитания, надо продолжить поиск новых и более продуктивных форм учебно-воспитательной работы. Этот процесс сводится к анализу положительных возможностей систем физического развития и усовершенствования человека, которые начаты на основах боевых искусств в странах Востока. Известным видом боевых искусств, апробированным многовековой практикой, является каратэ. На сегодняшний день оно является самым распространенным восточным боевым искусством на территории постсоветского пространства и в частности на территории Луганской Народной Республики, что гармонично соединяет элементы духовного, физического и психического развития человека.

Научно-методическое обеспечение обучения каратэ, приведенное в работах основателей отдельных видов каратэ, которых имеется множество, раскрывает исторические предпосылки и философские принципы [3, 4]. Отечественными авторами проведен комплекс научных исследований спортивного аспекта каратэ [5]. Однако, рекомендации по проведению занятий каратэ со школьниками разного возраста слабо представлены в литературе.

Анализ научно-методических разработок по дополнению традиционной образовательной системы школьного физического воспитания в государстве различными формами внеклассных занятий с применением в них восточного вида боевого искусства каратэ подтверждает актуальность вопроса, потому что выявляет ряд противоречий между: объективными требованиями к необходимости внедрения секций каратэ в систему общего среднего образования и возможным возникновением в процессе занятий опасных для здоровья школьников ситуаций; содержанием соответствующей подготовки к будущей профессиональной деятельности и множеством нерациональных путей ее обретения; потенциальными возможностями каратэ как средства повышения физической подготовленности, уровня развития двигательных качеств школьников и отсутствием необходимого методического обеспечения.

Выявление ряда противоречий, актуальное и важное практическое значение проблемы, недостаточная разработанность ее теоретических аспектов обусловили выбор темы данного исследования.

Под методической основой организации занятий каратэ со школьниками старших классов кроются процессы увеличения или уменьшения времени на выполнение физических упражнений, изменения объема и интенсивности нагрузки, корректировка структуры упражнений и движений, которые выполняются. Закономерности организации таких занятий сводятся к разработке и восприятию такой последовательности комплекса занятий каратэ, который заимствуется из возрастной организационной цепи, которая предоставляет особенности для рассуждения по выделенной группой личностей по модели: «ученики младших и средних классов → старшеклассники → молодежь → профессиональные специалисты».

Группы, которые составляют эту модель, по возрастному критерию являются абсолютными, но относительными по критерию вхождения человека в среду каратэ. Такое означает, что в исследовании соблюдаются эталоны классификаторов, что в государстве объективно распределяют граждан по возрастным группам, в то время как движение человека путем изучения и освоения физического, что является одновременно воспитательно-духовной, системы развития воспринимается как относительный или субъективный. Это означает еще и то, что знания и опыт человека связывается с возрастом, который позволяет в соответствии приобретенного опыта разрабатывать педагогические условия формирования специальных умений и навыков по индивидуально выбранной для физического развития системой. Такая система подчиняется учебной программе, по которой

устанавливается содержание занятия и методике освоения каратэ.

Прежде, чем дойти до формулировки органических закономерностей организации занятий каратэ, надо выполнить систематизацию связей и различий физической системы, которая может быть принята по положительным признакам. Такие признаки могут быть установлены после обнаружения необходимого минимального ряда факторов, факторов, особенностей и мотивов, позволяющих вести речь о восприятии организационной схемы разработки учебной программы занятий каратэ. Соответственно опыт есть и ожидает обобщения.

Существует ряд разработок [6], в которых специалистами по физической культуре и спорту раскрыты аспекты освоения технико-тактического мастерства каратэ. Кроме того, в источниках [6, 7] освещены преимущества практического применения каратэ как целостной системы или средства физического развития человека, защиты жизни и самообороны. Факты для систематизации аспектов, различий, особенностей и преимуществ описаны также в источниках [8], которые посвящаются выявлению факторов повышения эффективности тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в каратэ. Но насущная потребность в исследовании особенностей построения схемы и системы занятий этим восточным боевым искусством продолжается, потому остается недостаточно изученной. Известным является только то положение, что построение любого занятия по каратэ основывается на общих закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки человека, сформулированы частично в источниках [9] **с применением специфических принципов тренировки. Основные из этих принципов следующие:**

- единства систем общей и специальной физической подготовки;
- систематичности и последовательности тренировочных нагрузок;
- постепенности увеличения тренировочных нагрузок;
- волнообразности динамики нагрузок;
- цикличность процесса физической подготовки;
- возрастной адекватности физических нагрузок.

Приведенный перечень принципов следует дополнить еще одним – принципом двигательной активности, который больше всего коррелирует с последним принципом – принципом адекватности физических нагрузок.

В своем исследовании мы рассматриваем группу старшекласников, а поэтому обращаем внимание на следующее. Является доказанным фактом, что процесс двигательной активности в детском возрасте орга-

низуется преимущественно формой игры, которые в среде единоборства применяются повсеместно. Ребенок интуитивно, без вмешательства извне, всегда безошибочно определяет для себя ее меру, а задачей взрослых в соответствующей ситуации является содействие его естественному стремлению к движениям. Такое подтверждается мнением автора [10]. Контроль за безопасностью и оптимальностью физических нагрузок не уменьшается. Среди средств каратэ подавляющее большинство упражнений приближается к игровым, потому что они дополняют общепринятые подвижные и спортивные игры. Такое придает большей вариативности учебно-педагогической программы и учитывается методикой организации занятий, что увеличивает интерес ребенка заняться физической культурой и спортом, не входит в противоречие.

Период «детство – юность» признается в источнике [11] как один из самых сложных этапов возрастного развития организма человека, а поэтому при организации занятий каратэ непременно учитывается опыт ребенка и его возраст. Так, в более старшем их возрасте рекомендуется полагаться на теорию периодизации, которая обобщена Л.П. Матвеевым и развита рядом других специалистов. Исходя из структуры ее положений, существует единый план, а именно: задача по предмету развития человека разрабатываются отдельно для каждого возрастного периода. То есть, для процесса школьного обучения формируется режим четкой регламентации действий, который с логической неизбежностью выдвигает перед учеником задачу рационального использования времени, в том числе и отведенного на занятия физическими упражнениями. Такое характерно для любой организационно-педагогической системы воспитания, что упрощает схему подготовки.

Организацию занятий каратэ автор [12] предлагает осуществлять на условиях соблюдения ряда педагогических задач, которые уточняются на выделенном этапе. Так, на начальном этапе надо направить усилия на:

- формирование интереса к занятиям каратэ;
- ознакомление с начальными знаниями о каратэ;
- воспитание общей физической готовности к занятиям и укрепления организма;
- воспитание первичных специальных двигательных навыков;
- формирование первичных навыков ведения поединка.

Вслед за начальным этапом исследуемый автор [12] выделяет еще два этапа, на которых внимание направляется не на освоение простых

упражнений и движений, а на совершенствование физических качеств и личностных психофизиологических характеристик учащегося. Эти этапы являются более сложными, что отражается на заданиях. Они следующие:

– воспитание осознанного и заинтересованного отношения к занятиям каратэ;

- воспитание осознанного соблюдения здорового образа жизни;
- переход к совершенствованию приобретенных навыков;
- формирование комплекса специальных двигательных навыков;
- включение средств по формированию навыков ведения поединка;
- повышение уровня специальных теоретических знаний в каратэ;
- воспитание нравственных устоев.

Содержание заданий разрешается вносить в функциональную подготовку каратиста школьного возраста предпосылки для перестройки мышления. То есть, создается исключительно другая интеллектуальная, моральная и нервно-психическая основа жизнедеятельности. Задачи на данный этап по мнению автора [12] позволяют двигать процесс развития, который направлен на:

- повышение характеристик специальной физической подготовленности, среди которых скорость сложной двигательной реакции и скоростно-силовые качества, необходимые для выполнения технического приема;
- совершенствование полученных навыков;
- мастерское выполнение базовых технических приемов;
- уточнение элементов и особенностей свободного поединка.

В этой основе соответствующее место занимают такие формы: участие в календарных соревнованиях разного уровня; освоение теории и методики спортивной тренировки и морально-этического воспитания и т.д.

Кроме изучения наук старшекласснику надо определить с последующей деятельностью ученика или направлением его профессионального движения. По выводам педагогов этому помогает учебный процесс общеобразовательной школы, который должен быть четко регламентирован и направлен на профессиональную ориентацию. Поэтому, в учебной программе надо опираться на особенности каратэ, которые позволяют влиять на достижения. После включения каратэ в учебно-воспитательный процесс, главная его задача состоит в том, чтобы сформировать психофизическую и специальную двигательную базу для дальнейшего совершенствования мастерства, психической устойчивости и профессиональной ориентации, исходящей из основы обусловленных физкультурных и спортивных действий. По схеме задач содержание занятия должно составлять

подготовительный характер, который со временем приобретения опыта и физического развития меняется, потому что объем и интенсивность нагрузки постепенно растет, а упражнения усложняются. Теория физического воспитания и спорта, в источниках, под объемом нагрузки рассматривает комплекс элементов, выполненных на протяжении занятия, недели, месяца, года, а под интенсивностью – плотность, которая отражает процентное отношение времени, затраченного на двигательную деятельность, к общей продолжительности занятий. Интенсивность при этом зависит от количества элементов, выполняемых в течение определенного отрезка времени на одном занятии и от сложности элементов. Такое восприятие терминов распространяется и на каратэ. Освоив основные движения, ученик переходит на новый уровень развития, который отражает уровень искусства и ожидает изменения упражнений и интенсивности их выполнения. В этот период, который является очередным, ему уже не хватает базового технического мастерства, добытого на предыдущем этапе, он выявляет и осознает собственные недостатки в биомеханике приемов и усложняет занятия. В свою очередь полученные специальные умения и навыки становятся естественным самовыражением и основой дальнейшего совершенства ученика, который становится взрослым.

Предметом рассмотрения в работе являются старшеклассники, которые занимаются каратэ, поэтому внимание сосредотачивается на первом освоении движений и техник. То есть, занятия каратэ в школьный возраст имеют особенно большое значение для формирования двигательных умений и навыков, а за этим и овладения основами их практического использования в различных условиях двигательной деятельности. Для формирования двигательных умений и навыков человек считается подготовленным с дня рождения, а вот чтобы перейти к формированию специальных умений и навыков нужно приобрести соответствующие знания для ориентации в среде окружения, а также иметь сформированные двигательные умения и навыки.

Полезность движения по такому пути, где ведущее место занимает физическая система развития человека, которой является каратэ, заключается в следующем: сформированы по положениям занятий каратэ специальные двигательные умения и навыки, а за этим и физические, интеллектуальные, волевые и духовные качества становятся базой для ускоренного и полноценного овладения школьником профессионально-трудовыми, воинскими и другими специальными **двигательными действиями, а также для дальнейшего физического совершенствования. Есть**

место следующему предостережению, которое освещено в источнике [11] и о котором нужно постоянно помнить: на более поздних возрастных этапах, достичь некоторых плановых и прогнозных результатов трудно и даже невозможно. Последнее важно по тому поводу, что оно связано с умелым выбором освоением, проработкой и применением в дальнейшем специальных и дозированных физических упражнений по каратэ, которыми можно овладеть в период интенсивного естественного морфофункционального развития. Этому овладению способствует стимулирование, упорядочение и активизация соответствующих физиологических процессов, что значительно улучшает функциональные возможности всех без исключения органов и систем организма.

Таким образом, организм старшеклассника на занятиях каратэ поддается трансформации, что позволяет освоить упражнения, действия, движения и техники системы и перейти к формированию специальных умений и навыков. Основой организации занятий каратэ со старшеклассниками являются процессы регулирования времени, которое отводится на проработку физических упражнений, а также процессы установления их соотношения, объема нагрузки и интенсивности выполнения отдельного упражнения. Закономерность развития старшеклассника сводится к организации комплекса занятий каратэ, который подчиняется единым требованиям к методическим принципам и средствам формирования специальных умений и навыков. Достигается цель первичного овладения специальными умениями и навыками по каратэ, стабилизация которых наступает с обретением жизненного опыта.

Литература

1. Апанасенко Г. Л. Фізіологічні основи фізичної культури й спорту : [навч. посіб.] / Г. Л. Апанасенко, С. О. Михайлович / Ужгородський НУ. – Ужгород, 2004. – 144 с. **2. Жданова О. М.** Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. – Луцьк : Вежа, 2000. – 248 с. **3. Накаяма М.** Динамика каратэ / М. Накаяма. – [пер. с англ. А. Куликова]. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 245 с. **4. Ояма М.** Классическое каратэ / М. Ояма. – [пер. с англ. М. Новыша]. – М. : Эксмо, 2006. – 256 с. **5. Бойченко Н. В.** Методические особенности совершенствования технико-тактического мастерства единоборцев при помощи технических средств / Н. В. Бойченко // Физическое воспитание студентов, 2010. – № 1. – С. 7 – 11. **6. Дашинский В. Э.** Секреты карате-до / В. Э. Дашинский. –

М. : ФАИР-ПРЕСС, 2008. – 478 с. 7. Дрэгер Н. Практическое карате / Н. Дрэгер. – Мн. : Харвест, 2006. – 196 с. 8. Ашанин В. С. Индивидуализация тренировочного процесса каратистов на основе информационного моделирования различных сторон подготовленности спортсменов / В. С. Ашанин, С. С. Пятисоцкая // Физическое воспитание студентов творческих специальностей, 2008. – № 1. – С. 7 – 13. 9. Волков Л. В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Волков Леонид Викторович ; Киевский ГУФК. – К., 1988. – 38 с. 10. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М. : Изд-во АСТ ; Донецк : Сталкер, 2002. – 192 с. 11. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 2. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – 368 с. 12. Маряшин Ю. Е. Оперативное карате : основы подготовки к реальному бою. Кн. 2. Структурная архитектура боевых приемов / Ю. Е. Маряшин. – Вологда : Вологжанин, 2011. – 110 с.

M. Sklyar, D. Abakumenko

METHODOLOGICAL ASPECT OF ORGANIZING KARATE CLASSES WITH STUDENTS IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

The article analyzes the best practices of specialists and scientists regarding the correct methodological organization of extracurricular karate classes with schoolchildren. A number of pedagogical tasks that need to be solved at the initial stage of karate training sessions with high school students are identified. The data obtained in the course of research can serve as a guide for coaches and specialists in the field of martial arts.

Key words: karate, extracurricular activities, readiness, school children.



Смотрова Ирина Владимировна,
доцент кафедры гуманитарных дисциплин,
русского и иностранных языков,
кандидат филологических наук
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
институт физической культуры»
г. Воронеж, Россия
hexe.vic@gmail.com

ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА В ПЕРИОД РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ТРАВМЫ

Создавая комплексную программу реабилитации после травмы, призванную обеспечить полное выздоровление в кратчайшие сроки, тренеры и спортсмены должны уделять повышенное внимание программе корректировки питания. Оптимальное питание может играть ключевую роль в борьбе с воспалением, обеспечивая важные питательные вещества, сокращая мышечную атрофию и поддерживая сохранение силы. Рассматриваются особенности питания при таких видах травм, как травма лица, переломы, травма сухожилий и связок, сотрясение мозга.

Ключевые слова: комплексная программа реабилитации спортсмена, противовоспалительные жиры, провоспалительные жиры, наращивание мышечной массы и силы, восстановление после травмы.

Любой спортсмен знает, что такое травма, и на тему реабилитации написано много исследований. Опытный тренер сразу старается поддерживать спортсмена, создавая комплексную программу реабилитации, которая призвана обеспечить полное выздоровление в кратчайшие сроки. Остаются вопросы относительно того, как питание вписывается в эту программу. Оптимальное питание может играть ключевую роль в борьбе с воспалением, обеспечивая важные питательные вещества, сокращая мышечную атрофию и поддерживая сохранение силы. [1]

В зависимости от тяжести травмы, в течение последующих двух возможно все, вплоть до операции. Но важно донести до спортсмена то, что питание является топливом для процесса заживления. Недостаток топлива в течение этого периода является обычным делом из-за того, что он приспособляется к неожиданной ситуации, и из-за неправильного представления о том, что, поскольку спортсмен не тренируется, ему не

нужно питаться в том же объеме, что и в ходе тренировок. Травма или операция могут потреблять до 20 процентов больше калорий. Кроме того, для передвижения на костылях требуется в два-три раза больше энергии, чем для ходьбы. Недостаточное потребление энергии (80 процентов от общей потребности) в течение 10 дней может снизить синтез мышечного белка на 20 процентов, что влияет на скорость полного восстановления.

Очень часто при хирургическом вмешательстве послеоперационная тошнота может стать барьером к приему сбалансированного питания. Спортсмены, страдающие тошнотой, должны попробовать мягкую пищу (банан, рис, яблочное пюре, тосты), меньшие и более частые приемы пищи и насыщенные питательными веществами жидкости (смузи). Увеличение потребления жидкости и клетчатки часто улучшает симптомы запора, который также часто встречается после операции. Если это неэффективно, спортсмены могут попробовать добавить небольшое количество сока чернослива в свой рацион. Послеоперационные антибиотики имеют решающее значение для предотвращения инфекции, но, к сожалению, они также убивают некоторые полезные кишечные бактерии, участвующие в нашем пищеварительном и иммунном здоровье. Восстановите полезные бактерии, включая пребиотики и пробиотики. Пробиотики - это живые полезные бактерии, способствующие здоровой кишечной среде. Продукты, богатые пробиотиками, включают йогурт, чайный гриб, квашеную капусту. Пребиотики - это растительные волокна, которые питаются хорошими пробиотическими бактериями. Пища, богатая пребиотиками, включает в себя лук, чеснок, спаржу, овес, пшеницу, ячмень и грибы.

Иммобилизация снижает способность миофибриллярных белков реагировать на аминокислотные стимулы. Это явление называется анаболическим сопротивлением, которое усложняет процесс наращивания мышечной массы. Чтобы преодолеть это, исследователи установили более высокие рекомендации по белку (1,6-2,5 г / кг / сут) и делают упор на потреблении продуктов, богатых лейцином. [3]

Аминокислоту лейцин назвали «анаболическим триггером», поскольку он обладает способностью стимулировать синтез мышечного белка быстрее, чем другие аминокислоты. Лейцин из пищевых источников может помочь в восстановлении травмы. Продукты, богатые лейцином, включают сыр, мясо (свинные отбивные, курица), рыбу (тунец, форель, лосось), орехи и семена (соя, тыква, арахис, миндаль). Для достижения наилучших результатов употребляйте от 20 до 35 г белка, богатого лейцином, каждые три часа в течение дня и перед сном. Молоко и мо-

лочные продукты перед сном обеспечивают конкурентное преимущество в лечении, так как они дольше перевариваются и медленно попадают в кровоток. Это обеспечивает медленный и стабильный запас аминокислот, которые могут быть использованы для наращивания мышечной массы.

Контролируйте воспаление с помощью простых обменов жиров. Противовоспалительные жиры содержатся в оливковом масле, авокадо, рыбе, льне, орехах и семенах. Провоспалительные жиры содержатся в жареной и жирной пище, обработанном мясе и растительных маслах. Во время начальной воспалительной стадии исцеления замена жирного гамбургера на бургер из индейки с авокадо поддержит процессы заживления. Вместо того, чтобы перекусывать жареными картофельными чипсами, побудите вашего спортсмена взять немного миндаля и сушеную кислую вишню, чтобы помочь контролировать их воспаление и приблизить их к достижению поставленных целей реабилитации

Богатые антиоксидантами фрукты и овощи также помогают контролировать воспаление, которое может ускорить заживление. Некоторые из самых высоких источников антиоксидантов включают ягоды годжи, чернику, кислую вишню, темный шоколад, орехи пекан, артишок, бузину, фасоль, клюкву, ежевику и зеленый чай. Также было показано, что ананас, куркума, чеснок и имбирь обладают полезными противовоспалительными свойствами. Спортсмен может попытаться начать свое утро с чашки зеленого чая, приготовить блюдо с карри (куркумой) на ужин или взбить противовоспалительный смузи на закуску.

После того, как ваши пациенты включили предыдущие советы в свой образ жизни, и воспалительная стадия выздоровления подошла к концу, вы можете закрепить и ускорить процесс выздоровления следующими действиями:

Продолжайте подпитывать процесс заживления: спортсменам очень вредно снижать количество питательных веществ: они часто снижают потребление углеводов для контроля веса тела, но цельные зерна дают много питательных веществ, которые питают и поддерживают восстановление и заживление. Теперь, если спортсмен сомневается в вопросах, сколько и что есть, пришло время обратиться к сертифицированному специалисту по спортивной диете чтобы получить индивидуальные рекомендации по питанию и чувствовать себя уверенно в своем плане восстановления.

Продолжайте концентрироваться на белке и лейцине: убедитесь, что белок потребляется каждые три часа в течение дня, после сеансов реабилитации и перед сном.

Очень важен мониторинг потребления алкоголя. Было показано, что чрезмерное потребление алкоголя усугубляет потерю мышц во время иммобилизации, ухудшает мышечное строительство и способствует воспалению. Кроме того, алкоголь открывает двери для повторных травм.

При сотрясении мозга питание также является ключевым фактором в восстановлении. Как только будет принято решение вывести спортсмена из игры, обеспечьте богатую белком закуску (батончик с гранолой с 10 до 20 грамм белка, шоколадное молоко длительного хранения). Исследование, проведенное с военным персоналом, показало, что, когда пациенты получали не менее 50 процентов от общего расхода энергии и от 1 до 1,5 г / кг белка, результаты были лучше, чем когда они получали меньше калорий. [2]

Омега-3 также могут играть роль в наращивание мышечной массы и силы по мере того, как спортсмен возвращается к полноценному участию. Поощряйте его увеличивать потребление продуктов, богатых омега-3 (лосось, макрель, льняное семя). Многие спортсмены считают, что в это время целесообразно принимать добавки с рыбьим жиром.

Спортсмены, которые восстанавливаются после перелома, должны ежедневно получать 1500 миллиграммов кальция. По этой рекомендации спортсмен может потреблять в течение одного дня: 250 мл молока, 200 мл йогурта, полстакана капусты, 150 г лосося, 30-100 г сыра и полстакана брокколи. Если уровни витамина D еще не оптимизированы, сейчас самое время исправить возникший дефицит. Витамин K2 также играет важную роль в заживлении костей. Когда витамин K2 активирован, он позволяет остеокальцину втягивать кальций в кости. Пищевые источники витамина K2 включают твердые сыры, приготовленные из цельного молока, яичного желтка, курицы и говядины. Спортсмены должны также обеспечить адекватное потребление фосфора (молоко, сыр, йогурт, орехи, овсянка, сардины) и магния (арахис, тофу, брокколи, шпинат, мангольд, орехи, семена,).

Травма сухожилий и связок: недавно было показано, что следующий протокол может положительно влиять на здоровье сухожилий и связок: потреблять 15 граммов желатина и 50 миллиграммов витамина C за час до тренировки. Это может быть достигнуто путем объединения двух пищевых желатиновых пакетов со стаканом сока, богатого витамином C. Медь также является ключевым питательным веществом для здоровья сухожилий: ее много в кешью и капусте.

Травма лица или хирургия ротовой полости может потребовать от спортсмена изменить структуру своей пищи, чтобы облегчить ее употре-

бление. Недостаточное питание и потеря веса характерны для этих травм, поскольку легко случайно исключить группы продуктов питания и питательные вещества, которые являются ключевыми для лечения. Воспользуйтесь приведенными выше рекомендациями, чтобы научить спортсменов принимать пищу из каждой группы.

Питание является ключевым фактором при восстановлении после травмы, поэтому очень важно мотивировать находящихся в реабилитационном периоде спортсменов на хотя бы небольшие изменения в их питании, чтобы оказать влияние на их скорейшее возвращение в спорт.

Литература

1. Бойко Е.А. Питание и диета для спортсменов / Е.А. Бойко. – М: ЛитРес. - 2008. – 160 с. 2. Erdman J. Nutrition and Traumatic Brain Injury: Improving Acute and Subacute Health Outcomes in Military Personnel / Washington, DC: The National Academies Press, 2011. 3. Kevin D. Nutritional Support for Exercise-Induced Injuries/ Tipton, Kevin D. // Sports Medicine. – 2015. – № 45(S1) , pp. 93–104. doi:10.1007/ s40279-015-0398-4.

I.Smotrova

NUTRITION OF AN ATHLETE DURING REHABILITATION AFTER INJURY

Creating a comprehensive rehabilitation program after an injury designed to ensure complete recovery in the shortest possible time, coaches and athletes should pay increased attention to the nutrition adjustment program. Optimal nutrition can play a key role in the fight against inflammation, providing important nutrients, reducing muscle atrophy and maintaining strength. Features of nutrition are considered for such types of injuries as facial trauma, fractures, tendon and ligament trauma, and concussion.

Key words: *a comprehensive athlete rehabilitation program, anti-inflammatory fats, pro-inflammatory fats, building muscle and strength, recovery from injury.*

УДК 796.856.2:378.661(571.53)



Тигунцев Сергей Александрович,
Старший преподаватель кафедры физического воспитания федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Иркутский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации
г. Иркутск, Россия
Sergey038@inbox.ru

ВЛИЯНИЕ ТХЭКВОНДО НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ НА ПРИМЕРЕ ИГМУ

В статье рассматривается тхэквондо, как вид спорта, оказывающий разнонаправленное воздействие на воспитание личности, формирование социальной ответственности и реализации тхэквондиста в разнообразных сферах человеческой деятельности. Рассмотрено влияние данного вида рукопашного боя на отношения человека к родным в семье и преподавателями изучаемых дисциплин. Нами были опрошены не только студенты, которые посещают секцию тхэквондо ФГБОУ ВО ИГМУ в настоящее время, но и ординаторы, посещавшие секцию, будучи студентами.

Ключевые слова: студенты; тхэквондо; социализация.

Социализация в тхэквондо является антропологически уникальным процессом включения юного спортсмена, занимающегося тхэквондо, в социальную группу, имеющую свои нормы, требования, уставы, направленные на формирование потребностей в здоровом образе жизни (ЗОЖ), физическом развитии и высоких достижениях, выделяющихся в ресурсах постановки, верификации и решения субъектно-средовых противоречий, непосредственно связанных с занятиями тхэквондо [1]. Согласно теории Э. Майнберга «социализация при первом рассмотрении может быть определена как феномен, имеющий отношение к взаимосвязям между индивидуумом и обществом... Социализация отражает процесс вхождения человека в общество» [2]. Поэтому, мы предлагаем посмотреть на тхэк-

вондо не только как на Олимпийский вид спорта и боевое единоборство, но и как на систему духовного и нравственного воспитания молодёжи.

Для изучения влияния занятий тхэквондо на социализацию, нами был проведен опрос, в котором приняли участие 40 студентов в возрасте от 17 до 23 лет, занимающихся на секции тхэквондо в ФГБОУ ВО ИГМУ. Мужчины составили 24,1 % от числа опрошенных, женщины 74,1 %. Основная масса респондентов, а именно 65 % занимаются тхэквондо 3 года. 25 % 5 2 года, 10 % от трех месяцев до года. На вопрос «Почему ты выбрал(а) именно этот вид спорта?», большинство респондентов ответили, что их друзья занимаются тхэквондо друзья и им, следовательно, тоже захотелось. Также были такие ответы, как “для физического развития”.

Из результатов опроса (рис. 1) видно, что 51,9 % студентов отметили положительные изменения на отношения в семье, а 48,1 % — нейтральные. Можно предположить, что занятия тхэквондо оказывают влияние на микросреду студентов.

Для того чтобы узнать, правда ли в секции тхэквондо занимаются не только физической подготовкой спортсменов, но и работают над социальным статусом, респондентам был задан вопрос: « Как тхэквондо влияет на Ваши взаимоотношения со сверстниками? ». Примечателен тот факт, что для 100 % опрошенных занятия в секции изменили отношения в группе, на курсе в положительную сторону. На рис.2 показано, что мнению большинства опрошенных студентов на взаимоотношения с преподавателями складывается нейтрально, бесконфликтно, но 29,6% респондентов отмечают существенное влияние занятий в секции на межличностные отношения с преподавателями в позитивном ключе. Подобная оценка свидетельствует о субъективной удовлетворенности занятий в секции тхэквондо и его позитивным воздействием на студента.

Тхэквондо является не только эффективным средством физического развития студентов, укрепления здоровья, формой проведения их досуга. В той же мере данный вид спорта, бесспорно, влияет и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций [3].

Кроме этого, нами была проанализирована тенденция изменения отношений к членам семьи и преподавателям ВУЗа, в зависимости от времени посещения секции. Был создан опросник, состоящий из двух вопросов:

1. На протяжении скольких лет Вы посещаете секцию тхэквондо?
2. Как Вы оцениваете отношение к членам семьи

Во втором вопросе были даны варианты ответов от «0» до «10», где 0 – ужасные отношения, а 10 – отличные отношения.

Для удобства анализа результатов опроса, был создан график, в котором по горизонтали указывается время, по вертикали – оценка отношений по десятибалльной шкале где 0 деструкция в отношениях, 10 конструктивные отношения.

Таким образом, на графике видна тенденция улучшения отношений студентов, посещающих секцию к членам семьи.

При аналогичном анализе отношений с преподавателями наблюдается похожее улучшение отношений. Но стоит упомянуть тот факт, что у большинства отношения с преподавателями остаются на прежнем уровне. И соответственно рост оценки значительно медленнее.

Для доказательства благоприятного влияния тхэквондо на личностные отношения человека, были опрошены и лица, не имеющие отношения к тхэквондо, а также лица, занимающиеся другими видами спорта.

У респондентов, не занимающихся спортом, была выявлена стабильная оценка отношений к членам семьи на протяжении пяти лет, в то время как у людей, связанных со спортом, наблюдается улучшение обстановки в семье.

Делая выводы при сравнении графиков оценки отношений лиц занимающихся тхэквондо и футболом отмечается значимая разница результатов. Поэтому можно рекомендовать введение в учебную программу «Физическая культура» в ВУЗы тхэквондо как элективную дисциплину, что должно повлечь за собой улучшение как физического развития студентов так и отношений в социальной сфере.

Литература

1. Григоренко С.А., Пантюхов О.А. Специфика и возможности самореализации и социализации в тхэквондо (на примере ДЮЦ «Орион», объединение тхэквондо, г. Новокузнецк). Science Time. 2014. № 7 (7). С. 64-71. **2. Майнберг Э.** Основные проблемы педагогики спорта. Вводный курс /Пер. с нем. под ред. М.Я. Виленского и О.С. Метлушко. - М.: Аспект Пресс, 1995, с. 137. **3. Пестова Т.Г.** Физическая культура как фактор социализации личности студента: Дис. ... канд. пед. наук [Текст]/ Т.Г. Пестова. – Карачаевск, 2004. – 188 с.

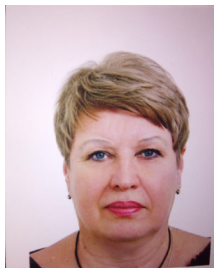
S. Tiguntsev

THE IMPACT OF TAEKWONDO ON THE SOCIALIZATION OF MEDICAL STUDENTS, FOR EXAMPLE, IGMU

The article considers Taekwondo as a sport that has a multidirectional impact on the education of the individual, the formation of social responsibility and the implementation of Taekwondo in various spheres of human activity. The influence of this type of hand-to-hand combat on the relationship of a person to relatives in the family and teachers of the studied disciplines is considered. We interviewed not only students who attend the Taekwondo section OF the fgbou IN igmu at the present time, but also residents who attended the section as students.

Keywords: *students; Taekwondo; socialization*

УДК 371.322.3



Ткачёва Елена Георгиевна

доцент кафедры физической культуры
кандидат педагогических наук
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный
социально-педагогический университет имени
Серафимовича»
г. Волгоград, Россия
eg-tka4eva@yandex.ru



Клецков Николай Андреевич

студент 3 курса факультета МИФ
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный
социально-педагогический университет имени
Серафимовича»
г. Волгоград, Россия
cleckov1998@mail.ru

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ В КАЧЕСТВЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДРОСТКОВ

Проанализирована современная структура состояния физической культуры среди населения. Тщательно изучен бег как средство поддержания и укрепления здоровья человека. Рассмотрены различные тру-

ды учёных и исследователей в области влияния оздоровительного бега. Проведён эксперимент среди подростков 15-17 лет (9 мальчиков и 10 девочек), которые были разделены на 3 группы по медицинским показаниям – подготовительную, специальную и основную. В ходе эксперимента удалось выявить положительное влияние оздоровительным бегом на подростка с проблемами предстательной железы.

Ключевые слова: ЗОЖ, школьники, подростки, исследование, эксперимент, оздоровительный бег, физическая культура.

Для достижения состояния полноценного функционирования физиологических возможностей тела человека необходима определённая доза физической активности. В связи с этим появляется вопрос о привычной двигательной активности, которая проявляется в процессе повседневных действий в быту. Для определения количества мышечной работы служит величина энергозатрат. Самой минимальной величиной энергозатрат за сутки является величина в 13-17 Мдж (в зависимости от пола, возраста человека и его массы тела), что приблизительно равно 3120-4080 ккал, из которых на мышечную деятельность необходимо 6-10 Мдж (1440-2400 ккал). В свою очередь, остальные энергозатраты обеспечивают деятельность систем кровообращения и дыхания и т.д. В развитых странах показатель удельного веса мышечной работы за последние сто лет сократился более чем в 200 раз.

Исследования Л.И.Луйбышевой свидетельствуют о том, что только 5-ая часть населения занимается активными физическими нагрузками. В свою очередь, остальная часть за день расходует энергии намного меньше, чем необходимо для минимума поддержания здоровья. Уменьшение физической активности за последние несколько десятилетий привели к снижению возможностей здоровья людей. К примеру, показатель МПК у мужчин снизилась до 36 мл/кг. Ещё 20 лет назад он составлял 45 мл/кг. В связи с этим у большинства жителей современного мира появилась опасность приобретения гипокинезии [2].

Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности.

Особо стоит отметить, что некоторые физические упражнения, среди которых можно отметить бег(по 3 часа 1 раз в неделю) и ходьбу через 2 месяца увеличивают МПК(максимальное потребление кислоро-

да) на 10-ую часть. В связи с этим, благоприятный эффект от оздоровительных занятий физической культуры связан с улучшением аэробных возможностей тела.

Бег по своим характеристикам является одним из наиболее доступных и простых видов упражнений, благодаря чему – самым массовым. Для повышения заинтересованностью заниматься бегом, необходимо глубоко понять психологию бегающего человека, а также мотивацию, которая им руководит.

Н.С. Илларионов в 1988 году выделил некоторые виды мотивации для занятия оздоровительным бегом [3]:

- получение удовольствия;
- улучшение своих результатов;
- следование моде;
- познание своих возможностей;
- улучшение работоспособности;
- профилактика заболеваний;
- общение с другими бегунами;
- приобщение членов семьи к ЗОЖ.

В свою очередь, по мнению Илларионова, самым большим стимулом занятий оздоровительным бегом для человека, прежде всего, является чувство радости.

Один из немецких психологов Шелленбергер выделяет 5 причин невысокой физической активности [1]:

- 1) отсутствие интереса (46%);
- 2) занятие другими делами в свободное время (69%);
- 3) малая осведомленность о пользе физических упражнений (41 % населения);
- 4) лень (52%);
- 5) проблема свободного времени (30%).

При этом техника оздоровительного бега является очень простой и не требует особого обучения. Однако она оказывает невероятное воздействие на организм человека [4].

Бег вместе с плаванием являются лучшими средствами борьбы с бессонницей и неврастениями – главными болезнями, которые вызваны нервными перенапряжениями и огромным количеством новой информации. Благодаря данным физическим упражнениям уменьшается нервное напряжение, улучшается самочувствие, увеличивается работоспособность и нормализуется здоровый сон.

Для подробного изучения оздоровительного бега нами была поставлена цель проведения исследования для более тщательного анализа влияния бега на организм подростков, а также для улучшения их состояния здоровья.

Исследование было проведено в МКОУ СШ № 215 города Волгограда в 10 «А» классе. Всего в исследовании приняло участие 10 девочек и 9 мальчиков в возрасте от 16 до 17 лет. Подростки были распределены на три группы в зависимости от медицинских показателей.

Для 1-ой группы, в которую входили лица с ограничениями возможностей здоровья применялась оздоровительная ходьба, которая через несколько дней возрастала.

При отсутствии негативного воздействия на организм подростки приступала ко 2 этапу, который заключался в чередовании бега и ходьбы. Этот этап длился до тех пор, пока бег не переходил в непрерывный.

Далее наступал 3-ий этап, который заключался в том, что интенсивность нагрузки возрастала до 65% МПК, ЧСС до 120 ударов в минуту, а длительность занятий достигала 25 минут

Для второй группы, которая состояла из школьников, имеющих незначительные проблемы со здоровьем, всё начиналось не с 1 этапа, а уже со 2-ого – чередования бега и ходьбы. Переход к непрерывному бегу начинался через 2 недели. Интенсивность нагрузки на этом этапе возрастала до 65% МПК, ЧСС - до 125 ударов в минуту, а длительность занятий достигала 25 минут, как и у 1-ой группы.

У ребят из 3-ей группы (не имеющих проблем со здоровьем) после незначительного подготовительного этапа, который длился 2 дня, начинались занятия с непрерывным бегом. Длительность занятий составляла 30 минут, МПК составляла 70% при ЧСС 140 ударов в минуту.

Перед экспериментом была проведена анкета. Её результаты можно увидеть на следующих графиках.

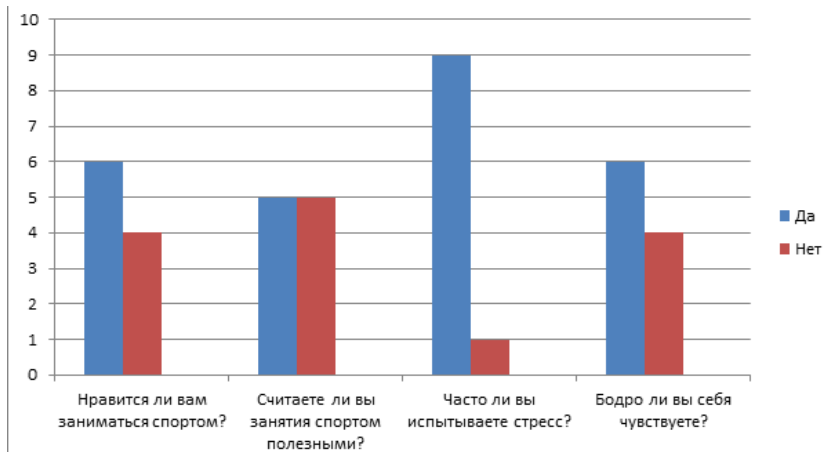


Рис 1. Результаты анкетирования среди девочек.

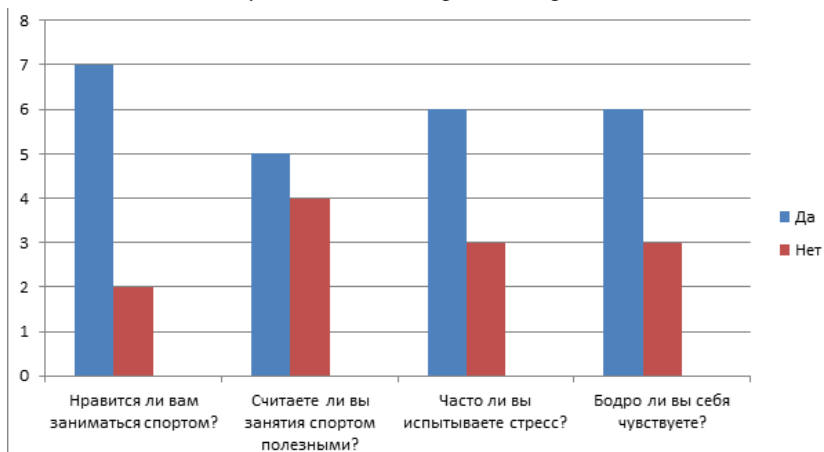


Рис 2. Результаты анкетирования среди мальчиков.

После проведённого эксперимента, который длился 5 недель, школьникам вновь было предложено пройти анкетирование, в ходе которого выяснилось, что абсолютно все респонденты стали с интересом относиться к занятию спортом. 90% девочек и 100% мальчиков стали считать спорт полезным. Это было связано с тем, что даже недолгосрочные занятия бегом способны значительно повлиять на организм.

Также 80% опрошенных отметили, что реже стали испытывать стресс. В вопросе, где спрашивалось «бодро ли вы себя чувствуете?» 90%

девочек и 85% мальчиков ответили «да».

Стоит отметить, что в 1-ой группе находился 16-летний мальчик, который имел проблемы с предстательной железой из-за чрезмерного полового влечения. До нашего эксперимента он не занимался спортом и бегом в частности. Его образ жизни был пассивным. К концу 3-ей недели у него практически перестала болеть промежность, и нормализовалось пищеварение. Беговые упражнения выступили в роли непрямого массажа простаты, в связи, с чем улучшилось состояние.

В итоге хочется сказать, что занятия спортом, а особенно бегом положительно сказываются на всём организме человека. Занятия спортом в течении нескольких недель способны намного улучшить настроение и бодрость, а также уменьшить стрессовые состояния, что для старших классов является одним из важных моментов. В ходе эксперимента удалось доказать положительное влияние бега не только на сердце, нервную систему, кровообращение, мышцы, но и на предстательную железу в силу особенностей данного вида спорта.

Литература

1. **Гуськов С.И.** Физическое воспитание в школах // Физическая культура в школе. – 1995. – № 2. – С. 69-73. 2. **Набатникова М.Я.** Организация управления подготовкой спортивных резервов / М.Я. Набатникова // Физкультура и спорт, 1982. – С. 10-12. 3. **Сергеев В.С.** Современный урок: допустим ли тренировочный подход // Физическая культура в школе. – 1995. – № 3. – С. 6–7. 4. **Семенова О.Ю.** Спортивная подготовка в легкой атлетике студентов-спринтеров / О.Ю. Семенова, Т.А. Андреевко // Наука -2020. – 2019. – №7 (32). – С. 131–134.

N. Kletskov, E. Tkacheva

HEALTHY RUNNING AS A PHYSICAL PERFECTION OF TEENAGERS.

The modern structure of the state of physical culture among the population is analyzed. Running has been thoroughly studied as a means of maintaining and strengthening human health. Various works of scientists and researchers in the field of the influence of health running are considered. An experiment was conducted among adolescents 15-17 years old (9 boys and 10 girls), which were divided into 3 groups according to medical indications - preparatory, special and basic. During the experiment, it was possible to identify a positive effect of jogging on a teenager with prostate problems.

Key words: *HLS, schoolchildren, teenagers, research, experiment, wellness run, physical culture.*

УДК 796-053.4/.6(470+571)

Топоркова Анастасия Валерьевна,
учащаяся 3 курса
педиатрического факультета
ФГБОУ ВО «ИГМУ»
г. Иркутск, Россия
0502nast@gmail.com



Володько Ольга Александровна,
Старший преподаватель кафедры
физического воспитания
ФГБОУ ВО «ИГМУ»
г. Иркутск, Россия
Volodko_Olga@bk.ru

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО И ПОДРОСТКОВОГО СПОРТА В РОССИИ

Цель данной статьи состоит в том, чтобы оценить динамику спортивной заинтересованности населения нашей страны, выявить наиболее актуальные проблемы спорта, возникающие в современных социально-экономических условиях, и оценить перспективность развивающихся видов спортивного движения. В тексте раскрыты основные факторы, препятствующие развитию спорта среди молодежи, приведены статистические данные, позволяющие произвести анализ степени развития физического развития населения в России.

Ключевые слова: *проблемы спорта, молодежь, развитие спорта в современной России, этапы спортивной подготовки.*

Развитие спорта – это важный вопрос современной России. Стремительное ухудшение качественных характеристик населения Российской Федерации, а именно снижение рождаемости, повышение смертности от заболеваний сердечнососудистой системы, алкоголизма и наркомании, снижение общественного уровня духовности и нравственности. Стабильная отрицательная динамика представленных выше показателей физического развития, работоспособности четко отражает возможность прогрессирующего снижения качества жизни граждан. Это в

свою очередь является лидирующим фактором риска для безопасности нации и надежности условий развития интеллектуальных, нравственных, духовных характеристик населения, а также прогресса экономики страны, политической стабильности и роста мирового авторитета Российской Федерации. В связи с этим, пропаганда здорового образа жизни как одного из направлений государственной молодежной политики в средствах массовой информации должна превратиться в одну из важнейших задач, от решения которой во многом зависит достижение поставленных стратегических целей.

В 90-е годы в России физическая подготовка находилась в состоянии значительного кризиса. Спортивно-культурные организации массово переходили из государственных учреждений в коммерческие. Это в совокупности с растущим количеством преступных группировок и пропаганды среди граждан вредных привычек, привело к прогрессированию отрицательной динамики показателей здоровья молодежи и появлению таких социальных проблем, как алкоголизм, наркомания, никотиновая зависимость. Но в 2015 году В. Иванов, председатель антинаркотического комитета России отметил, снижение количества людей, употребляющих наркотические вещества. Так, 2 года назад наркотики употребляли 8 миллионов человек, то сейчас цифра снизилась до 7.3 миллионов.

Пропаганда здорового образа жизни в России принесла свои положительные плоды: число курящих людей значительно сокращается с каждым годом. Исследования Всероссийского центра изучения общественного мнения показали, что в 2015 году курящих россиян было (34%), сейчас это значение колеблется около 31%.

По подсчетам ВЦИОМ можно заметить, что 53% населения в России занимаются спортом, но, к сожалению, 14 % делают это регулярно, 22% время от времени, и 19 % — крайне редко (опрос проведен в 2015 году среди 1 600 человек в 42 регионах России). В целом, 53% — это хороший показатель, однако, при делении на группы видно, что процент тех, кто регулярно занимается спортом — крайне мал.

Обратимся к данным Росстата:

Таблица 1

Соотношение людей занимающихся спортом и численности населения России.

Период.	Количество людей, которые занимаются массовым спортом, тыс. чел.	Численность населения, тыс. чел.	Процентное соотношение, %.
2007	13640.1	143266	9,51
2008	14366.63	142123	10,12
2009	15247.4	142656	10,63
2010	16348.22	142865	11,41
2011	17326.7	143056	12,11
2012	18738.6	143347	13,12
2013	20020.11	143667	14
2014	21281.61	146267	14,52
2015	22673.82	146545	15,54

Исходя из приведенной выше таблицы, можно сделать вывод, что в период 2007-2015 год наблюдается положительный рост количества заинтересованного спортом населения. Но, несмотря на это, цифра в 15,54% крайне мала, что, вероятно, и послужило причиной снижения общественного здоровья России.

Таблица 2

Количество людей, занимающихся массовым спортом в РФ, тыс. чел

Годы	Вид спорта											
	Футбол	Волейбол	Баскетбол	Легкая атлетика	Плавание	Лыж. гонки	Настол. теннис	Шахматы	Спорт. туризм	Гимнастика	Хоккей	Всего
2007	1531	1472	1340	917	767	638	553	406	322	106	218	13640
2008	1584	1481	1349	942	818	658	560	430	329	116	232	14366
2009	1646	1528	1375	994	897	681	583	452	340	117	257	15247
2010	1791	1568	1397	1035	988	722	598	489	354	122	315	16348
2011	2062	1632	1435	1071	1137	771	623	497	333	121	364	17326
2012	2188	1696	1458	1142	1281	799	641	532	358	120	404	18738
2013	2317	1803	1510	1234	1408	852	677	519	369	115	424	20020
2014	2441	1872	1539	1291	1448	895	712	541	381	120	465	21181
2015	2574	1985	1574	1379	1575	947	756	579	391	134	528	22675

На таблице приведены данные, свидетельствующие об уровне заинтересованности россиян различными видами массового спорта. Исходя из этого, можно сделать вывод, что с годами в период с 2007 года по 2015 год отмечается общая положительная динамика. Наиболее популярным видом спорта на протяжении этого временного промежутка остается футбол, менее популярен волейбол и баскетбол. Самая низкая заинтересованность людей в занятиях спортивной гимнастикой.

Несмотря на положительный рост всех показателей, статистические данные свидетельствуют о том, что значительно увеличивается заболеваемость не только среди взрослого населения, но и показатели детского и подросткового остаются на низких цифрах. Около 28% детей до 18 лет страдают хроническими заболеваниями, а количество детей с ожирением ежегодно увеличивается на 1–2 %.

Факторы, препятствующие большему увлечению спортом молодежи.

В последние годы достаточно большое значение и колоссальное внимание уделяется спорту. Оценивая значимость спортивного образа жизни для молодёжи, можно заметить, что, несмотря на внедрение физической культуры в образовательный процесс абсолютно всех учреждений, молодые люди достаточно отстранены от спорта.

При анализе данных исследования, выделяются три основных фактора, которые препятствуют занятию спортом у молодежи:

1. коммерческие спортивные учреждения. Многие семьи в силу своего материального состояния не могут себе позволить занятия ребенка в той или иной спортивной секции.

2. большое разнообразие учреждений развлекательного характера: предприятия общественного питания, фастфуд, кинотеатры и др. Подростки их посещают для того, чтобы отдохнуть, но после посещения данных учреждений, организм, напротив, подвергается истощению.

3. Относительно легкая доступность к наркотическим средствам, алкоголю и другим запрещенным веществам.

Проблемы уменьшения числа детей и подростков, занимающихся в спортзалах, возникают как из-за экономических аспектов, так и из-за того, что в современности быстро растет круг различного рода вариантов времяпрепровождения, возрастает возможность более привлекательного и легкого, в сравнении с физическими нагрузками, выбора своего досуга. Раньше спорт для молодежи выступал как стимул продвижения в пределах социальной группы, как средство отдыха от интеллекту-

альных нагрузок, как развлечение, возможность самореализации. При этом нельзя не оценить вклад социальных сетей, компьютерных игр и виртуальной реальности в снижение спортивной подготовленности молодежи. Соответственно, население России все чаще ведут сидячий образ жизни, который отрицательно влияет на любой организм, тем более молодой.

Развитие спорта в современных условиях все больше опирается на детский и подростковый контингент. Система спортивных школ России охватывает 89 территорий России, объединяет примерно 4500 школ различного типажа, принадлежащих 9 ведомственным и спортивным обществам

На развитие массового юношеского спорта на современном этапе во всех субъектах России ориентировано около 3220 детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), на подготовку спортсменов высокой квалификации – 1275 специальных учреждений, в которых трудятся около 59000 специалистов. К регулярным занятиям спортом привлечено более 4 миллионов детей, подростков, юношей и девушек, из них 63,4 тысячи – спортсмены с достаточно высокой квалификацией. В спорте высших достижений задействовано 2,2% от общего количества занимающихся и около 11% тренеров.

Согласно исследованиям В. Г. Бауэра за 2005-2006 год, если эффективность ДЮСШ по подготовке высококвалифицированных спортсменов принять за единицу, то в специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР) этот показатель в 3,5, в училищах олимпийского резерва (УОР) в 8, в школе высшего спортивного мастерства (ШВСМ) примерно в 20 раз выше. В спортивных школах проходят подготовку 43,7 тысячи высококвалифицированных спортсменов, из них в системе спорткомитетов – 41%, органах образования – 26%, ФСО профсоюзов – 17%, других организациях – 16%. Расширение системы спортивных школьных учреждений позволило привлечь к регулярным занятиям спортом 10,8% детей и подростков в возрасте от 6–7 до 15–16 лет.

В спортивных школьных учреждениях организована 5-этапная подготовка.

Таблица 3

Этапы спортивной подготовки	Период, возраст	ДЮСШ	СДЮШОР	ШВСМ	УОР
Спортивно-оздоровительный	До 17 лет	+	+		
Начальной подготовки	2-3 года	+	+		
Учебно-тренировочный	4-5 лет	+	+		
Спортивного совершенствования	3 года	+	+	+	+
Высшего спортивного мастерства	3-5 лет		+	+	+

Исходя из представленной выше таблицы видно, что спортивно-оздоровительный этап основан на тренировке всех детей, не имеющих медицинских противопоказаний, по программе общего физического развития. Этапы: начальной подготовки, учебно-тренировочный и спортивного совершенствования предусматриваются нормативами для детских спортивных школ, а этап высшего спортивного мастерства – для СДЮШОР, ШВСМ и УОР.

Литература:

1. Хисамутдинова Е.М., Гладкова А.М. «Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в России» // Научное сообщество студентов: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: сб. ст. по мат. XXXVI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 1(36). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/1\(36\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/1(36).pdf) (дата обращения: 23.02.2020. **2. Никонова А.В.** «Заинтересованность молодежи в спорте», Елабужский институт (филиал), Казанский (Приволжский) федеральный университет. **3. Никитушки В.Г.** доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры. «Современная подготовка юных спортсменов.» Методическое пособие. Рецензенты: доктор педагогических наук, профессор Губа В.П.; доктор педагогических наук, профессор Квашук П.В

A.V. Toporkova, O. A. Volodko

OF THE PROBLEMS AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF CHILDREN'S AND ADOLESCENT SPORTS IN RUSSIA.

The purpose of this article is to assess the dynamics of sports interest in the population of our country, to identify the most urgent problems of sports that arise in modern socio-economic conditions, and to assess the prospects for the development of the main types of sports movement. The text reveals the main factors that hinder the development of sports among young people, provides statistical data that allow us to analyze the degree of development of physical education of the population in the Russian Federation.

Keywords: *sports problems, youth, sports development in modern Russia, stages of sports training.*

УДК 796.07



Торкунова Ольга Ивановна,
преподаватель кафедры
военно-политической работы,
кандидат психологических наук,
ВУНЦ ВВС «ВВА»,
г. Воронеж, Россия
bolmari@yandex.ru

СПОРТИВНАЯ МОТИВАЦИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Рассматриваются основные подходы к мотивации в спортивной деятельности, ее структура, внешние и внутренние факторы, влияющие на ее формирование, мотивы спортивной деятельности в связи с возрастом и этапами спортивной подготовки, структура физкультурно-спортивной мотивации у военнослужащих. Выделены инновационные подходы к физическому воспитанию военнослужащих как важному средству подготовки личного состава к овладению профессиональными навыками. Определен алгоритм действий заместителя командира роты по воспитательной работе по формированию у военнослужащих мотивации к физической культуре.

Ключевые слова: мотивация, профессиональная деятельность, физическая подготовка, психические состояния, достижения, военнослужащие.

В современной ситуации возрастания военной угрозы и необходимости психологической готовности к ведению вооруженной борьбы возрастает актуальность подготовки высококвалифицированных, компетентных военных специалистов, обладающих высокой степенью мотивации к профессиональной деятельности и готовности к профессиональному развитию и совершенствованию.

Физическая культура и спорт всегда рассматривались как важное средство подготовки личного состава к овладению профессиональными навыками. Анализ научной литературы показал, что, в отличие от спорта высших достижений, исследовательских работ, целенаправленно посвященных вопросу изучения мотивов, связанных с занятием физическими упражнениями, явно недостаточно. На наш взгляд, данная проблема является одной из главных в области физической подготовки Вооруженных Сил в настоящее время. Именно поэтому наблюдается некоторое снижение физической подготовленности солдат и ее низкое состояние у офицеров, особенно младших возрастных групп.

Результативность профессиональной деятельности повышается при определенной мотивации. Чем более мотивирована деятельность, тем более она результативна и оптимальна, в том числе и спортивная деятельность. Мотивация становится фундаментом для формирования личности в деятельности, определяющим ее осознанность и показывающим цели для активной деятельности, становясь основой индивидуального и социального поведения, способствуя формированию профессионального самоопределения и удовлетворенности определенной профессиональной деятельностью.

Ведущую роль в формировании спортивной мотивации играет начальный этап становления офицера, поскольку именно в процессе профессиональной подготовки идет активное формирование мотивационной сферы личности, закрепление ее фундаментальных установок, ценностей, профессиональных интересов и привычек, физических навыков.

Интенсивное и длительное физическое и психическое напряжение обусловлено спецификой спортивной деятельности. Б.А. Вяткин, В.П. Марищук, Е.П. Ильин рассматривают спортивную деятельность как модель деятельности по постоянному преодолению критических ситуаций.

В спортивной психологии рассматриваются «отрицательные эмоциональные состояния» (растерянность, огорчение, гнев, неуверенность, «стартовая апатия», «предстартовая лихорадка», и т.д.). О.А. Черникова, А.Ц. Пуни, Ю.Ю. Палайма, П.А. Рудик, Ю.Я. Киселев отмечали, что преодоление отрицательных эмоциональных состояний является условием эффективной и продуктивной деятельности, психической надежности, критерием «готовности» спортсмена к достижению максимального результата.

По утверждению А.О. Прохорова, тренировочно-соревновательную деятельность можно представить в виде ряда ситуаций, где возникают определенные психические состояния различной интенсивности и сложности. В связи с этим, на первый план выступает проблема мотивации, которая является необходимым условием высоких достижений в спортивной деятельности [5].

Необходимо отметить, что мотивация является одним из основных понятий в структуре личности и играет ведущую роль в объяснении движущих сил поведения. Этим объясняется большое количество трактовок понятия «мотивация» (В.Г. Асеев, И.А. Васильев, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Г. Ковалев, А.Н. Леонтьев, Е.П. Ильин, Ю.М. Орлов, Б.А. Сосновский и др).

Базовой научной основой изучения мотивации в отечественной психологии является теория деятельностного происхождения мотивационной сферы личности, в соответствии с которой мотивационная сфера личности, наряду с другими психологическими особенностями, имеет свои основы в практической деятельности. Мотивация становится фундаментом для формирования личности в деятельности, определяющим ее осознанность и показывающим цели для активной деятельности, становясь основой индивидуального и социального поведения, способствуя формированию профессионального самоопределения и удовлетворенности определенной профессиональной деятельностью.

Мотивация влияет на все процессы, которые протекают в организме в ходе спортивной деятельности, оказывая прямое влияние на ее результативность, она не менее важна, чем физические данные. В условиях жесткого противоборства необходима только полная самоотдача. Настрой на состязание, железная воля, командный дух – всё это можно назвать слагаемыми победы, без них даже самый подготовленный спортсмен не сможет добиться успеха. Мотивация – начало любых побед, и жизненных, и спортивных. Если спортсмен не мотивирован, то одного

желания победить хватит ненадолго. Мотивация в спорте важна ещё и по той причине, что только она способна привести к улучшению результатов, а хороший результат, а тем более рекорд сами по себе являются мотивирующими факторами.

Каллимулиной И.Р. в исследовании проблем влияния мотивации на психические состояния спортсменов в тренировочно-соревновательном процессе было выявлено, что мотивационные образования, как устойчивые психические образования, обуславливают специфику психических состояний, возникающих в особо напряженных (соревнование) и обычных (тренировка) ситуациях спортивной деятельности; интенсивность взаимосвязи психических состояний и мотивационной направленности на достижение зависит от характера актуальных ситуаций профессиональной жизнедеятельности; выявлены достоверные различия в характере взаимосвязи мотивационных образований с характеристиками психических состояний у спортсменов различной квалификации [1].

Мотивация в спортивной деятельности предполагает наличие доминирующей установки – мотива достижения и мотива избегания неудачи, которые определяют направленность и силу действий спортсмена, как на соревнованиях, так и на тренировках. Мотивация достижения имеет сложную динамическую структуру, которая, с одной стороны зависит от ситуации, а с другой стороны, подвержена закономерным изменениям в процессе онтогенеза и под влиянием многих других факторов. Среди факторов, влияющих на мотивацию достижения в ее развитии и оптимизации необходимо отметить знания спортсменами структуры мотивации, потребностей, иерархии целей и т.д.

В диссертационном исследовании М.Н. Фирсова экспериментально установлено, что развитие мотивации достижения происходит в три этапа: этап самосравнения, этап социального сравнения, интегрированный этап. На третьем этапе спортсмен четко осознает, когда наступает подходящий момент для состязания и сравнения себя с другими, а когда следует использовать для сравнения свои предыдущие результаты. В сензитивный период развития мотивации достижения (юноши 14-18 лет) одним из факторов влияющих на мотивацию достижения появляется осознанное спортсменом законов развития основных мотивационных тенденций. Психологическая помощь спортсмену в определении соревновательности поможет раньше и быстрее перейти к интегрированному этапу, что в свою очередь скажется на спортивных результатах и достижениях [6].

Кузнецов С.А. отмечает, что спортивную мотивацию можно рассматривать в социально-психологическом контексте, определяющем существенные различия в структуре мотивации представителей командных и индивидуальных видов спорта. Особенности структуры спортивной мотивации представителей командных и индивидуальных видов спорта проявляются в уникальном сочетании и характере взаимосвязей между различными мотивационными переменными: внутренними и внешними мотивами спортивной деятельности и ценностными ориентациями, определяющими содержательную сторону направленности личности спортсмена. У представителей индивидуальных видов спорта в структуре мотивации преобладают внутренние мотивы. Чем выше внутренняя мотивация «узнавания нового», а также внутренняя мотивация «саморазвития», тем в большей степени выражена направленность на дело и коллективистические ценностные ориентации, проявляющиеся при взаимодействии с семейным окружением [2].

В то же время, выраженность внешних мотивов «долженствования» и «социального одобрения» способствует формированию индивидуалистических ценностных ориентаций, которые проявляются при взаимодействии с друзьями и сверстниками. В структуре спортивной мотивации представителей командных видов спорта преобладают внешние мотивы. Чем больше выражен мотив «получения социального одобрения», тем в меньшей степени проявляются коллективистические и индивидуалистические ценностные ориентации при взаимодействии с друзьями и сверстниками, ниже стремление к взаимодействию внутри спортивной команды. В структуре мотивации взрослых спортсменов в большей степени выражены внутренние мотивы, а в структуре мотивации юниоров – внешние. Существует половая специфика в мотивации представителей командных и индивидуальных видов спорта.

Кузьмин Е.Б. в своем исследовании «Формирование спортивной мотивации как психолого-педагогическая проблема» рассматривает мотивацию как психическое состояние, формирующееся в результате соотношения человеком своих когнитивных и мотивационных особенностей (потребности, мотивы, ценностные ориентации, эмоции, мировоззрение, представления личности о себе, социальные условия, прогноз изменения среды и последствий, ожидаемые оценки других людей, самооценка своих возможностей и субъективные критерии удовлетворительного достижения цели) с особенностями ситуации конкретной деятельности. Спортивная мотивация влияет на характер тренировочной деятельности

и непосредственно на соревновательный результат. С другой стороны, переживание удовлетворенности спортивными результатами, повышение уверенности в себе усиливает спортивную мотивацию [3].

В развитии мотивов спортивной деятельности в связи с возрастом и этапами спортивной подготовки, выделяются следующие тенденции:

- дифференциация содержания мотивационной структуры;
- стабилизация мотивационной структуры;
- усиление взаимосвязи тренировочной и соревновательной мотиваций; специализация мотивационной структуры, уменьшение ее индивидуального своеобразия;
- усиление значимости результативных мотивов по сравнению с непосредственными, процессуальными побуждениями с последовательным переходом доминирующей роли от потребности в самоутверждении, к потребности в повышении своих возможностей, к потребности в достижении наивысшего результата в спорте;
- повышение адекватности мотивации достижения успеха условиям деятельности;
- переход от стремления к достижению целей спортивной деятельности, которые ставятся под преимущественным влиянием социальным окружением, к побуждению занятиям спортом на основе личного отношения к спорту и самооценки личных качеств;
- усиление социальной направленности мотивов [3].

Физическое воспитание военнослужащих – воздействие на военнослужащих в целях совершенствования их физической культуры, организации активного досуга, укрепления здоровья и закаливания, формирования морально-волевых, боевых и психологических качеств, необходимых для выполнения боевых (учебно-боевых и иных) задач.

Физкультурно-спортивная мотивация – это особое состояние личности военнослужащего, формирующееся в результате соотношения им своих потребностей и возможностей с предметом физкультурно-спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение гармонично развитой личности, совершенствование форм тела и максимально возможного на данный момент результата.

Структура физкультурно-спортивной мотивации у военнослужащих:

- Стремление к самосовершенствованию (улучшение телосложения).

- Стремление к самовыражению и самоутверждению (достижение высокого результата).
- Социальные установки (мода на спорт).
- Удовлетворение духовных и материальных потребностей (общение с товарищами; желание пойти в увольнение).
- Основным мотивом военнослужащих в занятиях физической культурой и спортом является потребность в получении оценки общества через систему моральных и материальных критериев.

Выделяют следующие инновационные подходы к физическому воспитанию военнослужащих:

1. **Физкультурное воспитание.** Новые педагогические технологии, основанные на культурологическом подходе, дают возможность использовать физические упражнения не только для телесного, но и для личностного (социального, психологического, интеллектуального и т.д.) развития.

2. **Валеологическое воспитание.** Инновационность данного направления видится в целостном подходе к пониманию сущности человека, осознанию того факта, что человек – это, прежде всего неразрывное единство его физической и духовной субстанций.

3. **Олимпийское воспитание.** Инновационный момент в данном виде воспитания сводится к освоению ценностей олимпизма как идеологии, проповедующей приоритет общечеловеческих, моральных и духовных ценностей.

4. **Спортизированное физическое воспитание.** Это инновация связана с переосмыслением опыта подготовки спортсменов высокого класса в интересах физического воспитания военнослужащих [4].

Приведем алгоритм действий заместителя командира роты по воспитательной работе по формированию у военнослужащих мотивации к физической культуре:

1. Составить и утвердить у командира роты план формирования у военнослужащих мотивации к физической культуре.

2. Организовать взаимодействие с руководителями занятий по физической подготовке, а также с врачом и психологом части.

3. Уточнить у врача части индивидуальные особенности, а также уровень соматического здоровья подчиненных военнослужащих.

4. Проверить обеспеченность материальной базой мест занятий по физической подготовке.

5. Провести анкетирование военнослужащих для выявления потребности к занятиям физической культурой.

6. На основании полученных данных составить план физического воспитания с учетом физических способностей и потребностей военнослужащих.

7. Дать рекомендации руководителям занятий по физической подготовке для проведения занятий с учетом выявленных факторов.

8. Проводить один раз в неделю мероприятия посвященные просвещению в вопросах физической культуры, спорта и олимпизма, такие как: «Олимпийский день»; просмотр фильмов и слайдов на спортивную и олимпийскую тематику; оформление стендов; проведение рассказов, бесед, диспутов, дискуссий, конференций, викторин по олимпийской тематике; организация «Досок почета» для военнослужащих, успешно внедряющих передовой опыт, сочетания в боевой учебе, спорта и общественной активности; организация вечеров встреч со спортсменами, тренерами и ветеранами спорта.

9. Систематически совместно с врачом и психологом части проводить проверку состояния соматического здоровья и изменений в мотивах к физической культуре у военнослужащих.

10. Совместно с командиром роты осуществлять контроль качества занятий по физической подготовке, а также проводимых мероприятий, направленных на формирование физической культуры личности.

Таким образом, развитие мотивации в спорте определяется взаимосвязью внутренних и внешних факторов, которые изменяются в ходе спортивной деятельности. В результате развития внутренних факторов происходит формирование целей и задач занятий различными видами спорта, которые адекватны, с одной стороны, личности - значимым потребностям, с другой, возможностям и особенностям выполняемой спортсменами деятельности.

Сформированная у будущих офицеров устойчивая спортивная мотивация станет важным компонентом для развития настойчивого желания совершенствовать профессиональные качества и свойства личности в процессе военной службы.

Литература

1. Каллимулина И.Р. Влияние мотивации на психическое состояние спортсменов в тренировочно-соревновательном процессе / И.Р. Каллимулина. – Автореф. дис. канд. психол. наук. – Казань, 2008. – 23 с. **2. Кузне-**

цов С.А. Социально-психологические характеристики мотивации групп профессиональных спортсменов командных и индивидуальных видов спорта / С.А. Кузнецов. – Автореферат дис. канд. псих. наук. – Москва, 2014. – 23 с. **3. Кузьмин Е.Б.** Педагогические условия формирования спортивной мотивации волейболистов 15-16 лет / Е.Б. Кузьмин. – Авторефер. дис. канд. пед. наук – Набережные Челны, 2009. – 23 с. **4. Лубышева Л.И.** Методология обновления содержания физического воспитания учащейся молодежи / Л.И. Лубышева // Материалы совмест. науч. – практ. конф. РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. – М., 2001. – С. 162-166. **5. Прохоров А.О.** Теоретические и практические аспекты проблемы психических состояний личности: Учеб. пособие для студентов и преподавателей / А.О. Прохоров. – Самара: Самар. ГПИ, 1991. – 113 с. **6. Фирсов М.Н.** Развитие мотивации достижения в спортивной деятельности на примере баскетболистов / М.Н. Фирсов. – Дис. канд. псих. наук. – Астрахань, 2006. – 131 с.

О. Torkunova, M.

NEDOSEKA SPORTS MOTIVATION OF MILITARY PERSONNEL

This article considers the main approaches to motivation in sports activity, its structure, external and internal factors influencing its formation, motives of sports activity in connection with age and stages of sports training, as well as the structure of physical culture and sports motivation of military personnel. Some innovative approaches to physical education of military personnel as an important means of training to acquire professional skills are highlighted. The Deputy commander's algorithm of educational actions required for the formation of sports motivation in the military is defined.

Key words: *motivation, professional activity, physical training, mental States, achievements, military personnel.*

УДК 796.012:[378:61-057.87]



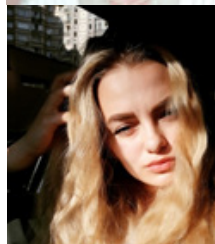
Тур Александр Владимирович,
ст. преподаватель кафедры
медицинской реабилитации и
физической культуры,
УО «Витебский государственный
медицинский университет»
г. Витебск, Россия



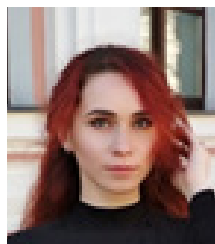
Романов Илья Владимирович,
ст. преподаватель кафедры
медицинской реабилитации и
физической культуры,
УО «Витебский государственный
медицинский университет»
г. Витебск, Россия



Минин Александр Сергеевич,
ст. преподаватель кафедры
медицинской реабилитации и
физической культуры,
УО «Витебский государственный
медицинский университет»
г. Витебск, Россия



Климентьева Екатерина Андреевна,
студент лечебного факультета 4 курса
УО «Витебский государственный
медицинский университет»
г. Витебск, Россия



Барановская Анастасия Юрьевна,
студент лечебного факультета 4 курса
УО «Витебский государственный
медицинский университет»
г. Витебск, Россия
vgmu.2019@gmail.com

ОБЪЕКТИВНАЯ И СУБЪЕКТИВНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

В практике медицинского обслуживания студенческой молодежи наиболее часто применяются методы диагностики: самооценка здоровья; оценка состояния здоровья по результатам медицинских осмотров; диагностика здоровья по показателям функциональных резервов организма и др.

В данной работе рассматривается совершенствование физической подготовки и уровня физического здоровья студентов как важная задача в системе высшего образования. Учреждения высшего образования должны научиться предоставлять условия для сохранения и укрепления здоровья молодежи, поддерживать их физическое развитие и вести пропаганду здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическое здоровье, физическая подготовленность, студент-медик, анкетирование, мобильное приложение, педагогическое тестирование.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, выражающийся в определенном уровне развития физических качеств, приобретении двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности [3].

Физическая подготовленность, наряду с рождаемостью, заболеваемостью и смертностью является одним из показателей уровня здоровья населения. Изучение функциональных возможностей организма является важной предпосылкой для сохранения его здоровья [2].

Используя результаты научных исследований, изложенных по вопросу здоровья студенческой молодежи, можно наблюдать тенденцию к снижению его уровня. Причинами являются малая двигательная активность, нерациональное питание, незаинтересованность в развитии культуры тела [4]. Следовательно, на наш взгляд проблема снижения уровня физического здоровья студентов довольно актуальна, и должна быть решена средствами физической культуры. Развитие уровня физической подготовленности студентов является важной задачей высшего образования. Объективная оценка физического здоровья и установление его динамики во времени является неременным условием эффективного управления учебным процессом [1].

Важную роль в исследовании личной физической подготовленности играет самооценка. Самооценка имеет ряд функций: сравнительного познания себя, прогностическая, регулятивная. Студент ставит перед собой цели определенной трудности, т.е. имеет определенный уровень притязаний, который должен быть адекватным его реальным возможностям. Если уровень притязаний занижен, то это может сковывать инициативу и активность личности в физическом совершенствовании [5].

Цель – определить и сравнить субъективную оценку с объективной оценкой уровня физической подготовленности и здоровья студентов-медиков.

Материалы и методы. Организация исследования проходила в три этапа. На первом этапе было проведено анкетирование, которое включало в себя 15 вопросов и имеет вид печатного образца (анкета содержит QR код, позволяющий с помощью смартфона пройти ее в электронном виде). На втором этапе прием контрольных нормативов по методу профессора Г.А. Апанасенко. В качестве оценки уровня физического здоровья были взяты за основу жизненный, силовой, индекс Робинсона, индекс Кетле, проба Мартине, на третьем – статистически обработаны результаты физической подготовленности и уровня физического здоровья, анкетных данных и сделаны выводы.

В исследовании приняли участие студенты УО «ВГМУ», общее количество опрошенных составило – 131 человек.

В нашей работе были использованы следующие методики: анализ специальной научно-медицинской литературы, сравнительно-сопоставительный анализ, математико-статистический анализ, метод индексов, антропометрии, которые позволили определить уровень физического здоровья. В качестве оценки уровня физической подготовленности студентов были взяты результаты контрольного тестирования, предусмотренные типовой учебной программой «Физическая культура» № ТД-СГ.014/тип.: бег на 30 и 1500 м, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 м, наклон туловища вперед, поднятие туловища из положения лежа на спине, отжимания из упора лёжа.

Результаты и их обсуждение. С целью определения уровня физической подготовленности и уровня физического здоровья студентов-медиков нами была разработана анкета, которая содержала 20 вопросов и имеет вид печатного образца. В анкете содержится QR код, позволяющий с помощью смартфона пройти анкету в электронном виде. В исследовании приняли участие студенты УО ВГМУ, общее количество опрошенных составило – 131 человек.

Результаты проведенного опроса (рисунок 1) свидетельствуют, что состояние физической подготовленности, как высокое оценивают 2,3% респондентов; выше среднего уровня оценивают 18,9% опрошенных, среднего – 60,6%; ниже среднего – 9,1% опрошенных; низкого – 9,1%. Результаты объективной оценки (рисунок 2) позволяют охарактеризовать здоровье выше среднего у 17,8 % респондентов; высокое – 2,19%; среднее – 46,76%; ниже среднего – 25,87%; низкое – 5,42%.

Как Вы оцениваете уровень Вашей физической подготовленности?
132 ответа

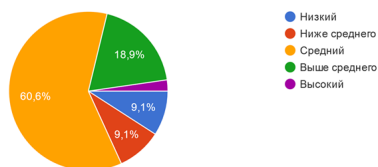


Рис. 1. Субъективная оценка уровня физической подготовленности студентов по результатам анкетирования

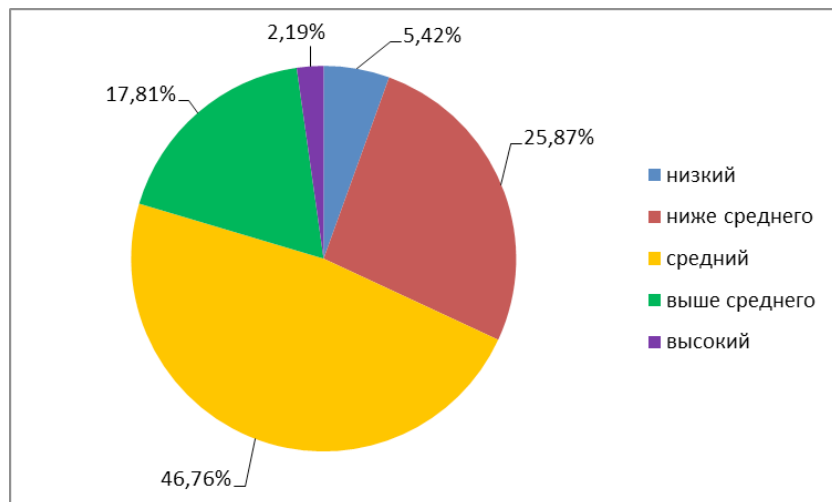


Рис. 2. Объективная оценка уровня физической подготовленности студентов по результатам исследования

Результаты проведенного опроса (рисунок 3) свидетельствуют, что состояние своего уровня физического здоровья оценивают выше сред-

него уровня оценивают 40,9% опрошенных студентов, среднего – 47 %, ниже среднего – 5%, низкого – 1,1%. Тогда как результаты проведения педагогических тестов (рисунок 4) дают нам другую картину уровень физического здоровья: высокий – 3,85%; выше среднего 27,86%; среднего – 46,37%; низкое – 3,87% соответственно.

Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?
132 ответа

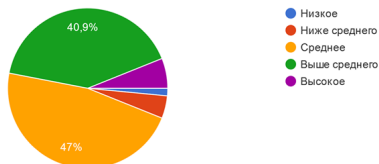


Рис. 3. Субъективная оценка уровня физического здоровья студентов по результатам анкетирования

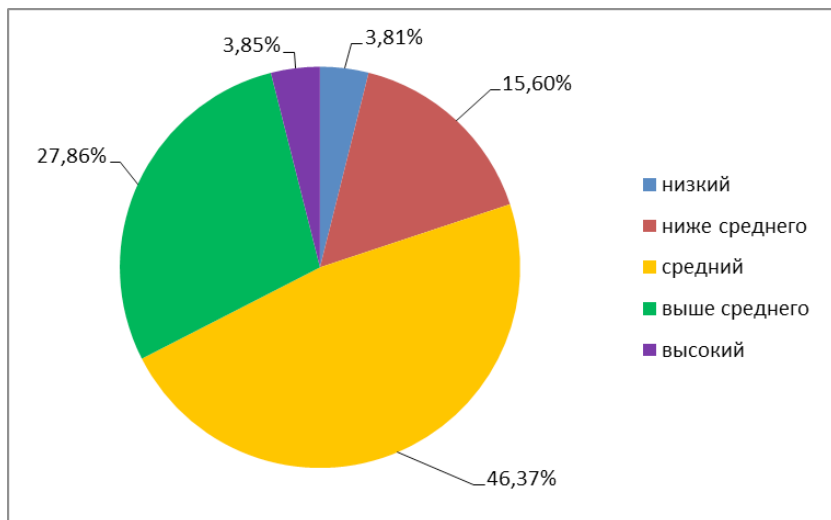


Рис. 4. Объективная оценка уровня физического здоровья студентов по результатам исследования

Также результаты анкетирования позволили нам выявить предпочтения студентов в занятии физической активностью (рисунок 5).

Какими видами двигательной активности Вы бы хотели заниматься на учебных занятиях по физическому воспитанию?

131 ответ

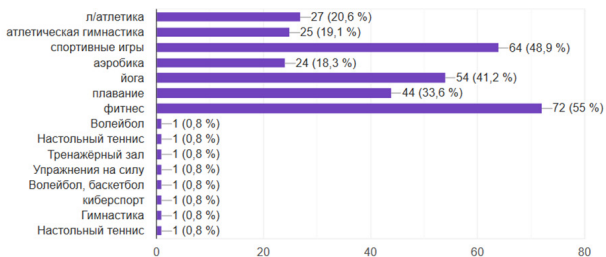


Рис. 5. Ответы на вопрос «Какими видами двигательной активности вы бы хотели заниматься на учебных занятиях по физическому воспитанию?»

Исходя из данных опроса, можно сделать вывод о том, что студенты отдадут предпочтения занятиям фитнесом (55 %), спортивными играм (48,9 %) и йогой (41,2 %).

Наибольшей мотивацией для студентов при занятиях физическими упражнениями является коррекция фигуры и улучшение уровня физической подготовленности, укрепление здоровья. А в меньшей степени – профилактика заболеваний и достижение спортивных успехов (рисунок 6)

Какими мотивами Вы руководствуетесь при занятиях физической культурой?

131 ответ

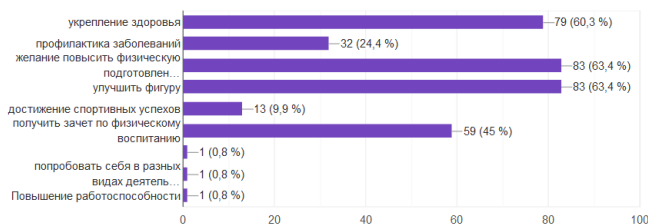


Рис. 6. Ответы на вопрос «Какими мотивами вы руководствуетесь при занятиях физической культурой?»

Для улучшения уровня здоровья студенты отдают предпочтение клубным формам физической активности и физическим упражнениям в процессе плановых занятий (рисунок 7).

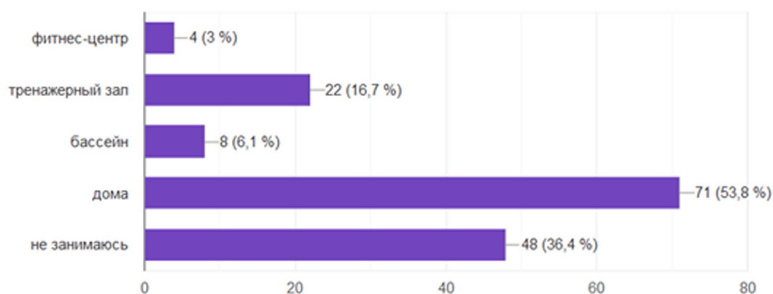


Рис.7. Ответы на вопрос «Какие бы средства Вы хотели использовать для улучшения уровня своего здоровья?»

Заключение. Сравнительный анализ субъективной и объективной оценок уровня физической подготовленности студентов показывает, что не все студенты объективно могут оценить свою физическую подготовленность и уровень физического здоровья.

Можно полагать, что у студентов имеет место завышение или занижение самооценки своего уровня подготовленности и уровня физического здоровья на фоне низкой вовлеченности в занятия физической культурой по сравнению с данными тестирования физической подготовленности.

Самооценка здоровья среди студентов имеет высокие показатели, они беспокоятся не о сохранении и укреплении здоровья, а о коррекции внешних данных. Не обращают внимание на первые симптомы недуга, предупреждающие организм о возможных нарушениях.

Реализуемые в настоящее время программы физического воспитания студентов не в полной мере отвечают современным запросам молодежи и нуждаются в корректировке. На базе университетов необходимо создавать спортивные секции, интересующие студентов и вводить их в учебный план, также увеличивать количество занятий по физическому воспитанию.

Литература

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко. – М.: Альфа-М, 2003. – 418 с.
2. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М.: Владос, 2000. – 173 с.
3. Коледа В.А. Физическая культура: учебное пособие / В.А. Коледа (и др.); под общ. ред. В.А. Коледы. – Минск: БГУ, 2005. – 211 с.
4. Кривцун-Левшин Л.Н. Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы / Л.Н. Кривцун-Левшин, В.П. Кривцун. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 344 с.
5. Михалени В.М. Физическое воспитание студенток / В.М. Михалени. – Минск. – 1998. – 127 с.

Tour A.V., Romanov I.V., Minin A.S., Klimentyeva E.A., Baranovskaya A.Y.,

OBJECTIVE AND SUBJECTIVE EVALUATION OF THE LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS AND HEALTH OF MEDICAL STUDENTS

In the practice of medical services for students, the most commonly used diagnostic methods are: self-esteem of health; health assessment based on the results of medical examinations; health diagnostics by indicators of the functional reserves of the body, etc.

This paper considers the improvement of physical fitness and the level of physical health of students as an important task in the system of higher education. Higher education institutions must learn to provide conditions for maintaining and strengthening the health of young people, support their physical development and lead the promotion of a healthy lifestyle.

Key words: *physical health, physical fitness, medical student, questionnaires, mobile application, pedagogical testing.*

УДК 159.9-316,7-372-879,6 (355/359)



Усков Валентин Михайлович,
доктор медицинских наук, профессор,
Военный учебно-научный центр
Военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия
имени профессора Н.Е. Жуковского
и Ю.А. Гагарина»
г. Воронеж, Россия
vm.uskov.card@mail.ru



Маркова Анна Андреевна,
Воронежский государственный университет
факультет романо-германской филологии,
студент кафедры функциональной
и прикладной лингвистики
г. Воронеж, Россия
vm.uskov.card@mail.ru

МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ, КАК СИСТЕМООБРАЗУЮЩИЙ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ЭЛЕМЕНТ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ ВОЕННО- ВОЗДУШНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

В настоящее время вопрос организации воспитательной работы в учебных заведениях Военно-воздушных сил достаточно актуален, особенно после того, когда были утеряны параллели между решением профессиональных задач, личностных качеств и ценностных ориентиров данного специалиста. Снизилось внимание к формированию у курсантов и слушателей образовательных учреждений Военно-воздушных сил моральной и психологической готовности к исполнению профессиональных и должностных обязанностей, что и явилось целью настоящего исследования. Морально-психологическое и педагогическое обеспечение состоит из информационного, методического, социально-психологического, научного, кадрового, материально-технического видов, которые все

взаимосвязаны. Таким образом, моральная и психологическая готовность специалистов Военно-воздушных сил является одним из наиболее важных факторов его профессиональной подготовки.

Ключевые слова: *Военно-воздушные силы, морально-психологическая готовность, педагогическое обеспечение.*

Организация воспитательной работы в учебных заведениях, которые готовят специалистов в области военной авиации в настоящее время достаточно актуальна, особенно после резкого спада идеологической работы и негативной переоценки ценностей, поскольку были утеряны параллели между решением профессиональных задач, личностных качеств и ценностных ориентиров данного специалиста [1, с. 422; 2, с. 14]. С ростом потока информации, связанного с оснащением и обеспечением подразделений Военно-воздушных сил современной техникой, вооружением, автоматизированными системами управления, значительно снизилось внимание к формированию у курсантов и слушателей моральной и психологической готовности к исполнению профессиональных и должностных обязанностей [3, с. 82].

Целью исследования является изучение в условиях специализированного высшего учебного заведения Военно-воздушных сил роли морально-психологической готовности курсантов и слушателей к определенной деятельности во время боевых действий.

Исходя из этого, основными задачами педагогического обеспечения процесса формирования морально-психологической готовности обучающихся являются: 1) воспитание и становление необходимых для успешной профессиональной деятельности знаний, умений и навыков учебной и служебной деятельности; 2) формирование высоких моральных, волевых, физических и психологических качеств, стереотипа поведения в соответствии с требованиями к специалистам специальных подразделений; 3) моральная и психологическая готовность курсантов к действиям в сложных, экстремальных ситуациях; 4) подготовка должностных лиц военно-воздушной академии и, прежде всего, профессорско-преподавательского состава, к деятельности по педагогическому обеспечению процесса обучения.

Объектами педагогического обеспечения являются курсанты военно-воздушной академии, а субъектами – соответственно выступает профессорско-преподавательский состав. Нормативно-методической базой воспитания моральной и психологической готовности являются руко-

водящие документы учебного и воспитательного процессов в высшем учебном заведении.

Состояние готовности связывается с устойчивыми особенностями, свойственными данному человеку и ситуативными факторами трудовой задачи. Понятие «готовность» отражает мотивационный аспект личности, который отмечает, что в самом слове выражено желание и фактор времени ситуации. Выделяют следующие моменты в индивидуальной подготовке специалиста к профессиональной деятельности: 1) отношение человека к предстоящей работе; 2) подготовленность специалиста и его способность к профессии в этой области; 3) умение овладеть знаниями и навыками, которые необходимы данному специалисту-профессионалу.

Готовность и подготовленность курсанта в психологическом плане – это его внутренняя настроенность на соответствующее поведение при необходимости выполнения учебных и профессиональных задач; моральная и психологическая установка на активное и целесообразное поведение при обучении в специализированном учебном заведении и после его окончания. Механизм регуляции поведения человека, позволяет глубже понять процесс вовлечения личности в конкретную деятельность. В современных условиях, когда повышаются требования к моральной и психологической готовности возникает необходимость разработки педагогического обеспечения данного процесса в условиях высшего учебного заведения. Формирование моральной и психологической готовности специалистов в условиях вуза представляет собой комплекс мероприятий, согласованных его целям, задачам и содержанию. Из этого видно, что морально-психологическое и педагогическое обеспечение состоит из следующих видов: информационного, методического, социально-психологического, научного, кадрового, материально-технического. Все виды морально-психологического и педагогического обеспечения взаимосвязаны. Педагогический и воспитательный процессы, которые обеспечивают формирование моральной и психологической готовности специалистов включает в себя программу, нормативную и методическую базы, то есть весь системообразующий элемент, включая педагогические кадры, курсантский контингент и воспитательную среду.

Причинами основных трудностей педагогического характера связаны с недостатками личной подготовки преподавателей, организации и проведения воспитательной работы с различными категориями подчиненных, формирования необходимых для успешной профессиональной деятельности личностных качеств и привычек поведения, материаль-

но-бытовых условий жизни, учебы различных категорий курсантов и межличностных отношений в их коллективах. Это вызывает необходимость совершенствования психолого-педагогической подготовки преподавателей, непосредственно отвечающих за обеспечение процесса формирования необходимых качеств у курсантов, которое осуществляется в процессе активного взаимодействия субъекта и объекта воспитания в ходе учебной и воспитательной, организаторской и управленческой деятельности [4, с. 92]. Основой воспитания моральной и психологической готовности курсантов является воспитательная система вуза.

Формирование готовности специалистов военно-воздушных подразделений в условиях специализированного образовательного учреждения осуществляется с использованием разработанной модели воспитательной среды вуза. Реализация предложенной модели по воспитанию моральной и психологической готовности специалиста подразделений Военно-воздушных сил к профессиональной деятельности предполагает использование соответствующих методик формирования профессиональных качеств у специалистов и позволяет перевести воспитательную работу с курсантами вуза на научную основу. Использование предложенной модели позволяет в условиях вуза формировать у обучающихся необходимый уровень моральной и психологической готовности.

Таким образом, моральная и психологическая готовность специалистов Военно-воздушных сил является одним из наиболее важных факторов его профессиональной подготовки, что позволяет направить усилия руководящих лиц вуза на координацию процесса формирования у курсантов необходимых профессиональных качеств и повышение эффективности воспитательной работы в их коллективах.

Литература

1. Бондарев С.С. Формирование морально-психологической готовности у студентов высших учебных заведений / С.С. Бондарев, В.М. Усков // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. Журнал практической и теоретической биологии и медицины. Москва: Т. 9. № 2. 2010. С. 420-426. **2. Кузнецов Б.В.** Адаптация курсантов первого курса к образовательному процессу военизированных учебных заведений средствами физической культуры (на примере Воронежского института ГПС МЧС России): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.В. Кузнецов. – СПб., 2015. – 24 с. **3. Усков В.М.** Роль воспитания морально пси-

хологической готовности в идеологической работе со студентами / В.М. Усков, М.В. Усков, С.С. Бондарев, И.В. Теслинов// Актуальные вопросы теории и практики сестринского дела – 2010. Материалы научно-практической конференции, посвящённой 10-летию Института сестринского образования СПбГМУ им. И.П. Павлова. Санкт-Петербург. 2010. – С. 82. **4. Усков В.М.** Психологическая помощь и организация психопрофилактического процесса сотрудникам силовых структур / В.М. Усков, Ю.В. Струк, С.С. Бондарев // Воронеж: изд-во ВГТУ, 2009. 154 с.

V. Uskov, A. Markova.

MORAL AND PSYCHOLOGICAL READINESS, AS FORMATIVE SYSTEM EDUCATOR ELEMENT IS IN PEDAGOGICAL PROCESS OF AIR FORCE EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS

Presently question of organization of educator work in educational establishments of Air forces actual enough, especially after that, when parallels were lost between the decision of professional tasks, personality qualities and valued reference-points of this specialist. Attention went down to forming for students and listeners of educational establishments of Air forces of moral and psychological readiness to execution of professional and post duties, what was the aim of the real research. The Morally-psychological and pedagogical providing consists of informative, methodical, socially-psychological, scientific, skilled, material and technical kinds that all are associate. Thus, moral and psychological readiness of specialists of Air forces is one of the most essential factors of his professional preparation.

Keywords. *Air forces, morally-psychological readiness, pedagogical providing.*

УДК 159.9-316,7-372-879,6



Усков Валентин Михайлович,
доктор медицинских наук, профессор,
Военный учебно-научный центр
Военно-воздушных сил
«Военно-воздушная академия
имени профессора Н.Е. Жуковского
и Ю.А. Гагарина»
г. Воронеж, Россия
vm.uskov.card@mail.ru



Маркова Анна Андреевна,
Воронежский государственный университет,
факультет романо-германской филологии,
студент кафедры функциональной
и прикладной лингвистики
г. Воронеж, Россия
vm.uskov.card@mail.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МОМЕНТЫ В ВОСПИТАНИИ ДУХОВНОЙ КУЛЬТУРЫ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВЫСШИХ ВОЕННО-ВОЗДУШНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

В современных условиях в педагогической системе высших Военно-воздушных учебных заведений особая роль отводится воспитательной среде. В среде обучающихся в высших учебных заведениях стали довольно быстро распространяться такие отрицательные явления как наркомания и преступность. Цель воспитательной среды заключается в развитии свободы, гуманности, духовности так как, воспитательная среда подразумевает системные условия взаимосвязанной деятельности преподавателей и обучающихся. Для решения учебных и воспитательных задач все структурные, социальные и функциональные компоненты воспитательной среды должны работать организованно и комплексно. Настоящее положение дел связано с динамичностью изменения воспитательной среды и ее структуры и возросшей ролью коммуникационных систем в формировании воспитательной среды. Таким образом, использование предложенной

структурной и функциональной модели позволяет практически формировать воспитательную среду образовательных учреждений.

Ключевые слова. Педагогическая система, воспитательная среда, учебные и воспитательные задачи, самовоспитание.

В условиях современности в педагогической системе высших Военно-воздушных учебных заведений особая роль отводится воспитательной среде, в задачи которой входит формирование черт характера и личностных качеств, определяющих нравственную и этическую позицию человека интересов, ориентированных на требования морали и законы общества [1, с. 422; 2, с. 14].

Рассматривая формирование воспитательной среды в высшем учебном заведении, как проявление профессиональных педагогических умений необходимо отметить, что принципиально верный постулат о снижении идеологической направленности российской высшей школы может обернуться парадоксальным следствием, то есть фактическим свертыванием воспитательной работы с курсантами. Одним из следствий этого является то, что в среде обучающихся в высших учебных заведениях стали довольно быстро распространяться такие отрицательные явления как наркомания и преступность [3, с. 82]. Проблема формирования воспитательной среды высшего учебного заведения в Российской педагогике только начинает разрабатываться. Воспитательная среда подразумевает системные условия взаимосвязанной деятельности преподавателей и обучающихся. В связи с этим, появляется нерешённый вопрос по организации воспитательной среды Военно-воздушных учебных заведений, в которых протекает жизнедеятельность курсантов и становление их как личности [3, с. 82]. Цель воспитательной среды заключается в развитии свободы, гуманности, духовности, и состоит в обеспечении необходимых условий для реализации различных вариантов целенаправленного воздействия должностных лиц на обучающихся в процессе формирования моральной, психологической и профессиональной готовности в условиях учебной и служебной деятельности [4, с. 65]. При формировании личности одной из главных задач воспитательной среды образовательного учреждения является передача накопленного опыта, введение курсанта в мир культуры, стимулирование к самовоспитанию; развитие и утверждению основных качеств личности, которые проявляются в поступках, характеризующие не только мировоззрение человека, но и социальные, нравственные позиции, индивидуальные

устремления. При этом включают такие компоненты как деятельность, мотивация, организационное и методическое обеспечение и выполняет такие функции, как воспитательная, обучающая, развивающая, мобилизующая, координирующая, адаптивная, нормативная, правовая и достигается социальными, духовными, материальными, техническими и информационными средствами формирования.

Использование предложенной структуры воспитательной среды даёт возможность осуществлять ее формирование с заданными параметрами, приспосабливать ее к изменившимся условиям обучения, воспитания и жизнедеятельности студентов и курсантов. Для решения учебных и воспитательных задач все структурные, социальные и функциональные компоненты воспитательной среды должны работать организованно и комплексно.

Воспитательная среда является инструментом материальной и духовной культуры, которая используется для решения воспитательных задач и может быть организована с помощью знаковых символов, материальных средств, культурных ценностей, коллективов и социальных групп - организующих условия воспитания. Среди многообразия воспитательных критериев воспитательной среды можно выделить объективные и субъективные факторы основных групп. К объективным факторам относятся особенности страны и исторической эпохи, культурные традиции, профессиональный и социальный статус. Группу субъективных факторов составляют система отношений с социумом, организованные воспитательные воздействия на человека со стороны отдельных людей, групп, объединений и всего общества. Воспитательная среда должна правильно настраивать обучающихся на удовлетворение разнообразных физиологических, познавательных и преобразующих потребностей, учить ориентироваться в критериях безопасности и усвоения групповых норм и идеалов, любви и уважения, признания и общественного одобрения, труда, повышения самооценки, самостоятельного упорядочения индивидуальной картины мира, овладения высокого уровня мастерства и самостоятельной актуализации личности.

Специфика воспитательной среды образовательного учреждения состоит в том, что жизнь и быт обучаемых подчиняется регламентным требованиям уставов и руководящих документов.

В период обучения личные права курсантов имеют определённые ограничения. Жизнедеятельность их осуществляется в коллективах, взаимоотношения в которых строятся на основе принципа единоначалия, строгих взаимоотношений и субординации, а преподаватели по отношению к

обучаемым наделены большими правами и полномочиями [4, с. 66].

Для того чтобы в современных условиях сформировать гармонично развитую личность воспитательной среде высшего учебного заведения необходимо в комплексе выполнять функции обучения и воспитания, развивающие, проблемно- и ценностно-образующие, мировоззренческие и социальной адаптации, личностной рефлексии и организации социального поведения и многие другие. Содержание моментов проявления воспитательной среды состоит 1) в создании условий, ситуаций, обстоятельств, которые вынуждают обучаемых выразить свою жизненную позицию, отношение к происходящему, осуществить поступок, проявить характер; 2) в создании общественного мнения коллектива или личности, авторитетного для обучаемого; 3) в формировании процессов информационного обеспечения воспитательного и развивающего характера [5, с. 26].

Настоящее положение дел, которое сложилось в современной высшей школе, в первую очередь, связано с динамичностью изменения воспитательной среды и ее структуры и возросшей ролью коммуникационных систем в формировании воспитательной среды. В современных условиях в учебных заведениях России формирование и реализация воспитательной среды способствует организационной целостности педагогической системы, преемственности обучения, поддержания междисциплинарных связей, комплексного решения задач обучения, воспитания и развития курсанта как личности и формирования его как профессионала.

Таким образом, воспитательная среда является одним из основных средств обеспечения педагогического процесса формирования у курсантов необходимого морального и психологического уровней. Использование предложенной структурной и функциональной модели позволяет практически формировать воспитательную среду образовательных учреждений.

Литература

1. Бондарев С.С. Формирование морально-психологической готовности у студентов высших учебных заведений / С.С. Бондарев, В.М. Усков // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. Журнал практической и теоретической биологии и медицины. Москва: Т. 9, № 2, 2010. С. 420-426. **2. Струк Ю.В.** Психологическая помощь и организация психопрофилактического процесса сотрудникам силовых структур / Ю.В. Струк, С.С. Бондарев, В.М. Усков // Воронеж: изд-во ВГТУ, 2009. 154 с. **3. Усков В.М.** Роль воспитания морально психологи-

ческой готовности в идеологической работе со студентами / В.М. Усков, М.В. Усков, С.С. Бондарев, И.В. Теслинов // Актуальные вопросы теории и практики сестринского дела – 2010. Материалы научно-практической конференции, посвящённой 10-летию Института сестринского образования СПбГМУ им. И.П. Павлова. Санкт-Петербург, 2010. – С. 82. **4. Усков В.М.** Роль воспитания в комплексе социально-педагогических явлений /В.М. Усков, В.В. Усков, М.В. Усков, И.В. Теслинов, Т.В. Любавская // Актуальные проблемы вузовского военного образования, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин. Сборник статей по материалам докладов XXI межвузовской научно-практической конференции ПЕРСПЕКТИВА-2011. Выпуск 2. Часть 13.2. Воронеж, 2011. – С. 64–67. **5.Усков В.М.** Формирование морально-психологической готовности у сотрудников силовых структур / В.М. Усков, С.С. Бондарев, Ю.В. Струк, М.В. Усков, В.В. Усков, В.А. Сморгчов // Воронеж: изд-во ВГТУ, 2013. –135 с.

V. Uskov, A. Markova.

PEDAGOGICAL MOMENTS IN EDUCATION OF SPIRITUAL CULTURE OF STUDENTS AND LISTENERS OF HIGHER AIR FORCE EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS

In modern terms in the pedagogical system of higher air Force educational establishments the special role is taken to the educator environment. In the environment of student such negative phenomena as drug addiction and criminality began in higher educational establishments quickly enough to spread. The aim of educator environment consists in development of freedom, humanity, to spirituality because, an educator environment implies the system terms of associate activity of teachers and student. For the decision of educational and educator tasks all structural, social and functional components of educator environment must work organized and complex. The real matter-position is related to dynamic quality of change of educator environment and her structure and growing role of the of communication systems in forming of educator environment. Thus, the use of an offer structural and functional model allows practically to form the educator environment of educational establishments.

Keywords. *Pedagogical system, educator environment, educational and educator tasks, self-education.*



Фалькова Наталья Ивановна

канд. наук по физическому воспитанию и спорту,
доцент,
профессор кафедры физического воспитания
ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»
г. Донецк, ДНР
falkova_n@mail.ru



Ушаков Андрей Владимирович

канд. биол. наук, доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания
ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия»
г. Донецк, ДНР
myrza2006@mail.ru



Лавренчук Александр Александрович

старший преподаватель кафедры физического
воспитания ГОУ ВПО «Донбасская юридическая
академия»
г. Донецк, ДНР
380505594239@mail.ru

**НОРМАТИВНО - ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ И
ОРГАНИЗАЦИОННО-АДМИНИСТРАТИВНАЯ
СТРУКТУРА УПРАВЛЕНИЯ АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

В статье анализируется законодательство и организационно – административная структура, цели, задачи и принципы управления адаптивной физической культурой и спортом в Донецкой Народной Республике. Рассматриваются мероприятия по оптимизации системы управления адаптивной физической культурой и спортом в Донецкой Народной Республике.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, управление, цели, задачи, принципы, нормативно-правовая база, оптимизация, система

Адаптивная физическая культура и спорт в **Донецкой Народной Республике** рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из областей социальной активности, направленная на удовлетворение потребностей людей с ограниченными возможностями в физической активности, восстановление, укрепление и поддержание здоровья, развитие личности, самосовершенствование, актуализация физической и духовной силы для улучшения социализации жизни и интеграции в общество. Военные действия, сложные производственные процессы, ухудшение экологии делают особо актуальным это направление физической культуры как части социальной политики. Именно эти проблемы должны вскрыть один из самых сложных предметов обсуждения современности – проблему инвалидности, привлечь к ней внимание широких слоев населения нашей Республики, в том числе политиков, ученых, общественных деятелей, работников учреждений высшего профессионального образования [3,с.614].

Цель данной статьи. Анализ нормативно-правовой базы и организационно-административной структуры функционирования системы адаптивной физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике. В работе использовались следующие **методы исследования:** анализ законодательства, нормативно-правовых актов и научно-методической литературы.

В статье 39 Закона Донецкой Народной Республики «О физической культуре и спорте» отмечено что, «Физическое воспитание в системе образования осуществляется в учебное и во внеурочное время. Образовательные учреждения с учетом местных условий и интересов обучающихся самостоятельно определяют формы занятий физической культурой, средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность занятий физической культурой в соответствии с государственными общеобязательными стандартами образования, нормативами физической подготовленности и типовыми учебными планами», «Обучающиеся и воспитанники с ограниченными физическими возможностями занимаются с использованием средств адаптивной физической культуры и спорта (пункт 2.2) [1].

В статье 43 (пункт 4) устанавливается что «Адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья...» [1].

29 августа 2019 года в Донецкой Народной Республике вступил в силу Закон «Об адаптивной физической культуре и спорте», который был принят Народным Советом 23 августа 2019 года [2]. Закон состоит из 7 глав, в которые содержат 26 статей. Закон устанавливает правовые, экономические и социальные основы деятельности в сфере адаптивной физической культуры и спорта, а также определяет основные принципы законодательства об адаптивной физической культуре и спорте, осуществляемые в Донецкой Народной Республике.

Законодательство об адаптивной физической культуре и спорте в Донецкой Народной Республике базируется на следующих принципах [2, с. 3]:

- гуманистический характер, обеспечение равных условий и возможностей;
- доступность для инвалидов объектов спорта;
- ответственность государственной власти, органов самоуправления, должностных лиц и субъектов физической культуры и спорта;
- обеспечение безопасности и здоровья инвалидов;
- ориентация на международные стандарты.

В Законе предусмотрены организационно-нормативные основы функционирования системы, которые направлены на стимулирование и пропаганду адаптивной физической культуры и спорта с помощью средств массовой информации, устанавливает социальные гарантии для людей с инвалидностью в сфере адаптивного спорта.

Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в Донецкой Народной Республике является частью социальной политики, которая формируется и развивается как специфическая форма отражения ценностных и культурных ориентаций в обществе, относительно лиц с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе и инвалидов.

Управление системой развития и совершенствования адаптивной физической культурой и спортом, обуславливается конкретными основными задачам, которые отражают особенности занимающихся лиц с отклонениями здоровья и инвалидов (рис. 1).

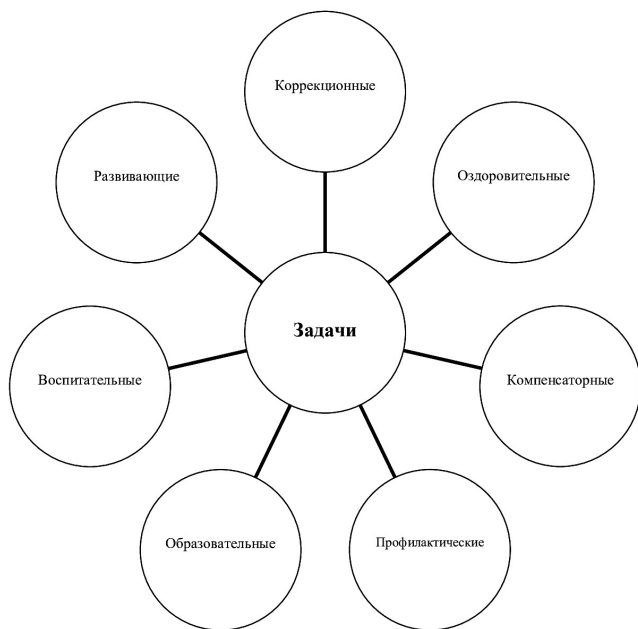


Рис. 1. Задачи адаптивной физической культуры

Для обеспечения организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди людей с ограниченными физическими возможностями и детей- воспитанников общеобразовательных школ-интернатов и детских домов в Донецкой Народной Республике функционируют Донецкий республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта и Донецкая республиканская детско-юношеская школа для детей социально незащищенных групп.

Донецкий республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта тесно взаимодействует с общественными организациями и спортивными клубами для инвалидов. Такое взаимодействие позволяет проводить различные спортивно-массовые и реабилитационные мероприятия, в которых принимают участие инвалиды разных возрастных категорий. В этих клубах осуществляются услуги различного спектра, начиная от занятий лечебной физической культурой, заканчивая различного рода лечебными процедурами.

Кроме этого, в круг услуг входят процедуры массажа, занятия аутотренингом, консультации врачей-диетологов и других специалистов. Ежегодно центром осуществляется свыше 25 спортивно-массовых Республиканских соревнований по различным видам спорта, в которых участвуют более 600 спортсменов-инвалидов. Филиалы Донецкого республиканского центра адаптивной физической культуры и спорта имеются по всей территории нашей Республики.

Результатом решения задач станет изменение роли адаптивной физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике как действенного механизма реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, совершенствование их морфофункционального статуса и приобщения их к здоровому образу жизни.

Для оптимизации системы управления адаптивной физической культурой и спортом в Донецкой Народной Республике необходимы следующие мероприятия:

1. Совершенствование правовой базы развития адаптивной физической культуры и спорта в ДНР:

- создание организационно-экономических механизмов мобилизации и использования средств различных источников, в том числе и внебюджетные средства.

2. Совершенствование кадрового, научно-методического и организационного обеспечения адаптивной физической культуры и спорта:

- разработка учебных программ по адаптивной физической культуре и спорту во всех типах образовательных учреждений;

- создание компьютерных обучающих программ по адаптивной физической культуре и спорту;

- совершенствование и разработка новых научных направлений в сфере адаптивной физической культуры и спорта;

- непрерывное проведение мониторинга морфофункционального развития и физической реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- организация и проведение конференций, семинаров и круглых столов по проблемам адаптивной физической культуры и спорта.

3. Пропаганду адаптивной физической культуры и спорта:

- повышение роли средств массовой информации в пропаганде здорового образа жизни.

- генерирование мотивации к занятиям физическими упражнениями лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов и

добровольному их участию в физкультурно-спортивном движении;

- формирование на постоянной основе просветительно-образовательной системы вовлечения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в активные занятия адаптивной физической культурой и спортом.

4. Организацию спортивно-массовой работы среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- совершенствование календарного плана проведения спортивных и физкультурных мероприятий в Донецкой Народной Республике;

- повышение качества организации и проведения спортивно-массовых мероприятий среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- проведение внешкольной воспитательной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

В своей статье мы рассмотрели два основных Закона, которые устанавливают нормативно-правовые основы функционирования системы адаптивной физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике. Следуя основным принципам законодательства в системе управления адаптивной физической культурой и спортом, можно активизировать работу с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья. Создание комплексной системы реабилитации, что направлена на личностно-ориентированную позицию к людям разного возраста, которые имеют различные нарушения развития и инвалидности, имеет большое значение, в первую очередь, как важнейшей области социальной практики. Глобальное внедрение в жизнь адаптивной физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике, необходимо для повышения качественного уровня всей структуры общей реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их интеграцию в общество.

Литература

1. Закон ДНР от 24 апреля 2015 года «О физической культуре и спорте»/ Постановление № 1 -143 П-НС//Опубликован на официальном портале Народного Совета ДНР <https://dnrsouet.su/o-fizicheskoj-kulture-i-sporte/> – 115с. **2. Закон ДНР от 23.08.2019 года «Об адаптивной физической культуре и спорте»/** Постановление 55-ПНС от 27.08.2019//Опубликован на официальном портале Народного Совета ДНР <https://ombudsmannr.ru/zakonyi-postanovleniya-narodnogo-soveta/> - 28 с. **3. Фаль-**

кова Н.И. Основные педагогические принципы адаптивной физической культуры при реализации оздоровительных программ для учащихся с особыми потребностями/ Н.И. Фалькова, А.В. Ушаков// Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы III межд.науч.-практ.конф. (г. Донецк, 09 февраля, 2018 г.) / под ред. Л.А. Деминской; ДИФКС. – Донецк, 2018. –С. 613-618

N.Falkova, A. Ushakov, A. Lavrenchuk

REGULATORY FRAMEWORK AND ORGANIZATIONAL AND ADMINISTRATIVE STRUCTURE FOR MANAGING ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE DONETSK PEOPLE'S REPUBLIC

The article analyzes the legislation and the organizational - administrative structure, goals, objectives and principles of managing adaptive physical education and sports in the Donetsk People's Republic. We consider measures to optimize the adaptive physical education and sports management system in the Donetsk People's Republic.

Key words: *adaptive physical education, management, goals, objectives, principles, regulatory framework, optimization, system.*

УДК 378.147



Федоров Александр Иванович,
доцент кафедры физического воспитания
и здоровья ФГАОУ ВО «Южно-Уральский
государственный университет»
(национальный исследовательский университет),
кандидат педагогических наук, доцент
г. Челябинск, Россия
sportscience@mail.ru



Авсиевич Виталий Николаевич,
доцент кафедры зимних
и сложно-технических видов спорта
Казахской академии спорта и туризма,
доктор философии (PhD)
г. Алматы, Республика Казахстан
qwer75tyu@mail.ru



Сивохин Иван Павлович,
старший научный сотрудник
кафедры теории и практики
физической культуры, спорта и туризма
Костанайского государственного
педагогического университета
имени У. Султангазина,
доктор педагогических наук
Костанай, Республика Казахстан



Ботагариев Тулеген Амиржанович,
профессор кафедры физической культуры
и спорта Актюбинского регионального
государственного университета
имени К. Жубанова,
доктор педагогических наук, профессор
Актобе, Республика Казахстан
botagariev_1959@mail.ru

ИНФОРМАТИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА: СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ

В исследовании дана характеристика процесса информатизации образования; представлены социально-педагогические, технологические и информационные предпосылки развития информатизации высшего профессионального образования; выполнен анализ проблем и факторов развития информатизации системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

***Ключевые слова:** информационные и коммуникационные технологии, система подготовки специалистов по физической культуре и спорту, информатизация профессионального образования.*

Актуальность исследования. Одной из ведущих тенденций развития современного общества является его информатизация.

Под *информатизацией* понимается процесс прогрессивно нарастающего использования информационных технологий с целью повышения эффективности деятельности человека. Информатизация рассматривается как глобальный социальный процесс, особенность которого состоит в том, что доминирующим видом деятельности в общественном производстве становится сбор, накопление, продуцирование, обработка, хранение, передача и использование информации, осуществляемые на основе применения информационных и коммуникационных технологий [2, 3, 5, 6, 7].

Как отмечает И.В. Роберт (2014), современный период развития научно-технического прогресса, характеризующийся постоянным совершенствованием информационных и коммуникационных технологий, инициирует развитие всех сфер жизни и деятельности информационного общества, массовой сетевой коммуникации и глобализации, определяет социально-педагогические, информационные и технологические предпосылки развития профессионального образования [3, 4, 5].

К *социально-педагогическим предпосылкам* развития информатизации образования автор относит:

- создание сетевых педагогических сообществ по профессиональным интересам и по личностным предпочтениям;
- организацию распределенных сетевых научно-педагогических коллективов, работающих в свободном временном и территориальном режимах и расположенных на персональных рабочих местах.

К *технологическим предпосылкам* развития процесса информатизации образования относятся:

- реализация возможностей современных информационных и коммуникационных технологий (высокая производительность, мультимедиа, гипертекст, коммуникации, искусственный интеллект, сетевые и облачные технологии и т.п.);
- развитие аппаратного обеспечения современных информационных и коммуникационных технологий, появление принципиально новых вычислительных устройств и систем (квантовые компьютеры, нейронные сети, мобильные устройства, роботизированные системы и т.п.);
- формирование и развитие информационных образовательных ресурсов, ориентированных на освоение новейших достижений компьютерной техники и их использование в системе образования (нанотехнологии, биокомпьютерные системы, облачные и сетевые технологии).

К *информационным предпосылкам* следует отнести:

– развитие социальных сетей, становление и развитие социально-педагогических сетей, обеспечивающих *сетевое взаимодействие* как отдельных специалистов, так целых научных учреждений и образовательных организаций;

– избыточность и разнообразие электронных (в том числе и сетевых) образовательных ресурсов, требующих от специалистов высокого уровня информационной готовности к осуществлению профессиональной деятельности в информационно насыщенной среде и активизации информационной деятельности [4, 5].

На основании вышеизложенного процесс информатизации высшего профессионального образования можно охарактеризовать, как сложный и многоаспектный процесс обеспечения сферы образования методологией и технологиями оптимального использования средств современных информационных и коммуникационных технологий с ориентацией на решение психолого-педагогических задач обучения и воспитания, формирование информационных компетенций и готовности специалистов к использованию информационных технологий в профессиональной деятельности.

Как отмечает И.В Роберт (2014), информатизация образования – это область педагогической науки, которая интегрирует научные направления психолого-педагогических, социальных, физиолого-гигиенических и научно-технических исследований [3, 4, 5].

Таковы ключевые положения современных взглядов на развитие процессов информатизации образования. Эти положения необходимо учитывать и при создании информационно-образовательной среды в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

Однако в силу разных причин выделенные положения не учитываются вообще или учитываются явно недостаточно.

Цель исследования – выполнить анализ проблем и факторов развития информатизации системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

В настоящее время информационные технологии широко применяются в различных сферах человеческой деятельности, в том числе и в области физической культуры и спорта. В последние годы разработано достаточно большое количество оригинальных компьютерных программ учебного и научного назначения, которые предназначены для решения определенных задач. В то же время следует отметить, что

большинство компьютерных программ ориентировано на решение «узкого» круга задач, носит сугубо прикладной характер при относительно низком уровне их научности, внедрение и использование созданных программных продуктов ограничено рамками учреждения, в котором работают авторы компьютерных программ [1, 7, 10, 12].

Подобное положение, характеризующее состояние процесса информатизации отрасли «Физическая культура и спорт» некоторые авторы определяют, как *неподготовленность* сферы физической культуры и спорта к использованию современных информационных технологий.

Анализ результатов ранее выполненных теоретических и экспериментальных исследований позволяет выделить следующие факторы развития процесса информатизации сферы физической культуры и спорта [8, 9, 10, 11].

1. **Фактор ресурсного обеспечения.** Недостаточное ресурсное обеспечение отрасли «Физическая культура и спорт» характеризуется, во-первых, относительно невысоким уровнем технологической подготовленности большинства специалистов (*«человеческий фактор» информатизации*); во-вторых, низким уровнем материально-технической оснащенности учреждений и организаций отрасли компьютерной техникой, средствами связи и коммуникации (*«технический фактор» информатизации*).

Следует отметить, что в последние несколько лет происходят положительные изменения в плане ресурсного обеспечения процесса информатизации сферы физической культуры и спорта. С одной стороны, в большинстве вузов физической культуры происходит постепенная смена поколений профессорско-преподавательского состава; молодые преподаватели имеют достаточно высокий исходный уровень технологической подготовленности, а, главное, мотивацию к освоению современных информационных и коммуникационных технологий. С другой стороны, в связи с относительным снижением стоимости компьютерной техники, на основе реализации целевых государственных программ информатизации, а также за счет привлечения внебюджетных финансовых средств многие вузы физической культуры постепенно оснащаются современной компьютерной техникой, средствами связи и коммуникации.

2. **Фактор управленческого обеспечения.** Велика роль *«фактора управления»* процессом информатизации сферы физической культуры и спорта, и, по нашему мнению, по мере развития информационных процессов его значимость будет возрастать. Управление информационны-

ми процессами предполагает наличие стратегии и тактики, концепций и программ системной интеграции информационных технологий.

К сожалению, в настоящее время подобные концепции и программы информатизации сферы физической культуры и спорта отсутствуют, или имеются в незавершенном, научно необоснованном и финансово неподкрепленном виде. Отсутствие научно обоснованных программ системной интеграции информационных технологий в образовательный процесс с учетом условий конкретного вуза в значительной степени способствует повышению накладных расходов, затрудняет возврат вложенных финансовых средств, делает идею информатизации декларативной.

3. Фактор организационного обеспечения. В связи со сложностью и многоаспектностью проблем информатизации сферы физической культуры и спорта и системы подготовки специалистов по физической культуре, спорту и туризму фактор организационного обеспечения имеет большое значение.

Повышение эффективности организации и управления информационными процессами может быть обеспечено на основе создания специальных подразделений (отраслевой НИИ информационных технологий, институт открытого и дистанционного образования, центр новых информационных технологий и т.п.). Одной из основных задач этих структурных подразделений является решение научных, технических, организационных, методических и управленческих проблем информатизации.

Фактор организационного обеспечения информатизации образовательного процесса в рамках вуза физической культуры предполагает четкую и слаженную работу различных структурных подразделений (проректор по учебной работе, проректор по информатизации, учебный отдел, учебно-методический совет, центр новых информационных технологий, деканаты, кафедры) с ориентацией на повышение эффективности организации учебного процесса (планирование учебных занятий, распределение аудиторного фонда, обучение, повышение квалификации и переподготовка профессорско-преподавательского состава и т.п.).

4. Фактор программного обеспечения. Сложной и трудно решаемой проблемой информатизации отрасли «Физическая культура и спорт» является разработка специфичных компьютерных программ учебного и научного назначения.

Высокий уровень сложности специфических для сферы физической культуры и спорта задач (комплексная оценка и мониторинг со-

стояния спортсмена; планирование и организация тренировочного процесса; моделирование, программирование и прогнозирование в спорте; управление тренировочным процессом и т.п.) обусловлен, во-первых, большой размерностью пространства решений; во-вторых, нечеткостью, противоречивостью, неполнотой, неопределенностью используемых данных и знаний; в-третьих, непредставимостью задач в формализованной (числовой) форме и в терминах четко определенной целевой функции [8, 9, 11].

В последние годы, благодаря использованию резко возросших вычислительных возможностей современных компьютеров, применению современных математических методов обработки и анализа данных удалось создать программные продукты, которые позволяют решать достаточно сложные задачи физической культуры и спорта.

Вместе с тем, следует отметить, что большинство программ ориентировано на решение определенной, относительно «узкой» задачи; это затрудняет их широкое использование.

5. Фактор методического обеспечения. Значимость этого фактора очень велика для развития информационных процессов в сфере высшего физкультурного образования. Ведь эффективность профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту, ориентированной на использование информационных и коммуникационных технологий, в значительной степени зависит от педагогического мастерства преподавателей и методистов, авторов компьютерных обучающих программ. Кроме того, важной является задача методического сопровождения и дидактического обеспечения учебного процесса при использовании информационных технологий (разработка удобного, интуитивно понятного интерфейса компьютерной обучающей программы; создание учебно-методических материалов в электронном виде; наличие методического руководства по использованию компьютерной программы научного или учебного назначения; обеспечение обратной связи в системе «преподаватель – студент» и т.п.).

Задача методического обеспечения информатизации системы высшего физкультурного образования находится в полной компетенции организационных структур (например, центра новых информационных технологий) или отдельного преподавателя, автора компьютерной обучающей программы, который заинтересован в ее внедрении.

6. Фактор научного обеспечения. По своему влиянию на развитие информационных процессов этот фактор занимает одно из первых мест.

В настоящее время общепризнанным считается положение о том, что одним из критериев эффективности научной деятельности является ее технологичность.

В аспекте научно-исследовательской деятельности, следует отметить высокую значимость использования средств и методов, реализованных на базе современной компьютерной техники, для развития спортивной науки в целом. В аспекте совершенствования системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту следует отметить, что часто непродуманная и научно необоснованная деятельность, направленная якобы на развитие информационных процессов, в лучшем случае завершается лишь приобретением компьютеров (не важно, каких по производительности и возможностям, для решения каких задач предназначенных, каким образом используемых). В этом случае идея информатизации в значительной степени «извращается», ожидания субъектов образовательного процесса остаются неудовлетворенными.

И только в случае разработки научно обоснованной концепции и программы системной информатизации с выходом на создание информационно-образовательной среды вуза при непосредственном участии большей части высокомотивированных преподавателей и технических работников, а также при поддержке администрации вуза, удастся комплексно решить многие проблемы, связанные с повышением эффективности и качества учебного процесса на основе широкого использования современных информационных и коммуникационных технологий.

В заключение следует отметить, что одной из наиболее важных задач системы подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту является формирование у них **информационной культуры и готовности** к использованию современных информационных технологий в профессиональной деятельности. В настоящее время информационную культуру специалиста следует рассматривать как *«фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта»*, как *«фактор развития инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта в аспекте модернизации общества и образования»* [11].

В то же время, как свидетельствуют результаты предварительного анализа организации дистанционного обучения в условиях пандемии коронавируса, большинство вузов физической культуры не в полной мере готовы к обеспечению высокого качества дистанционного обучения, к организации образовательного процесса в информационной среде.

Литература

- 1. Петров, П.К.** Современные информационные технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту (возможности, проблемы, перспективы) / П.К. Петров // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10. – С. 6-9. **2. Петров, П.К.** Теоретические и методические основы подготовки специалистов физической культуры и спорта с использованием современных информационных и коммуникационных технологий: монография / П.К. Петров. – Ижевск: Удмуртский университет, 2003. – 447 с. **3. Роберт, И.В.** Дидактика периода информатизации образования / И.В. Роберт // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 8. – С. 110–119. **4. Роберт, И.В.** Основные направления фундаментальных и прикладных научных исследований, определяющих развитие информатизации отечественного образования / И.В. Роберт // Человеческий капитал. – 2014. – № 6. – С. 12–18. **5. Роберт, И.В.** Теория и методика информатизации образования (психолого-педагогический и технологический аспекты): монография / И.В. Роберт. – М.: БИНОМ. Лаборатория базовых знаний, 2014. – 398 с. **6. Талалова, Л.Н.** Интеграционные процессы в образовании: контекст противоречий: монография / Л.Н. Талалова. – М.: Изд-во РУДН, 2003. – 368 с. **7. Федоров, А.И.** Информатизация в контексте современных тенденций развития высшего профессионального образования / А.И. Федоров, В.В. Логинов, Д.Л. Куликов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 4. – С. 72–76. **8. Федоров, А.И.** Информационные технологии в образовании: теоретико-методологические и социокультурные аспекты: монография / А.И. Федоров. – 2-е изд., доп. – Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2009. – 240 с. **9. Федоров, А.И.** Информационные технологии в физической культуре и спорта: учебное пособие / А.И. Федоров. – 2-е изд., доп. – Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2013. – 240 с. **10. Федоров, А.И.** Методологические аспекты информатизации высшего физкультурного образования / А.И. Федоров // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 4. – С. 11–13. **11. Федоров, А.И.** Спортивно-педагогическая информатика: теоретико-методологические аспекты информатизации системы подготовки специалистов по физической культуре и спорту: монография / А.И. Федоров. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2003. – 448 с. **12. Федоров, А.И.** Технологии дистанционного обучения в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту // А.И. Федоров,

В.В. Логинов, Д.Л. Куликов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 12. – С. 12–15.

A. Fyodorov, V. Avsievich, I. Sivokhin, T. Botagariev

INFORMATIZATION OF THE SYSTEM SPECIALISTS' PREPARATION IN SPHERE OF PHYSICAL CULTURE, SPORT AND TOURISM: STATE, PROBLEMS AND FACTORS OF DEVELOPMENT

Annotation. The study describes the process of informatization of education; social-pedagogical, technological and informational prerequisites for the development of informatization of higher professional education are presented; the analysis of problems and factors of development of informatization of the system specialists' preparation in sphere of physical culture, sport and tourism.

Keywords: *information and communication technologies, the system of specialists' preparation in sphere of physical culture, sport and tourism, informatization of vocational education.*

УДК 316 + 371.7



Федоров Александр Иванович,
доцент кафедры физического воспитания
и здоровья ФГАОУ ВО «Южно-Уральский
государственный университет»
(национальный исследовательский университет),
кандидат педагогических наук, доцент
г. Челябинск, Россия
sportscience@mail.ru



Авсиевич Виталий Николаевич,
доцент кафедры зимних
и сложно-технических видов спорта
Казахской академии спорта и туризма,
доктор философии (PhD)
г. Алматы, Республика Казахстан
qwer75tyu@mail.ru



Сивохин Иван Павлович,
старший научный сотрудник
кафедры теории и практики
физической культуры, спорта и туризма
Костанайского государственного
педагогического университета
имени У. Султангазина,
доктор педагогических наук
Костанай, Республика Казахстан



Ботагариев Тулеген Амиржанович,
профессор кафедры физической культуры
и спорта Актюбинского регионального
государственного университета
имени К. Жубанова,
доктор педагогических наук, профессор
Актобе, Республика Казахстан
botagariev_1959@mail.ru

ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ КАК СОЦИАЛЬНАЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Аннотация. В исследовании показана актуальность изучения отношения подростков к своему здоровью; выполнен анализ показателей, характеризующих отношение подростков к здоровью (самооценка здоровья, медицинская информированность, ценностные установки в сфере здоровья, деятельность подростков по отношению к своему здоровью).

Ключевые слова: *здоровье подростков, отношение подростков к своему здоровью как социальный феномен.*

Актуальность проблемы изучения отношения подростков к своему здоровью обусловлена несколькими причинами. Это, во-первых, исторически обусловленная смена факторов патологии, что характери-

зуются преобладанием неинфекционных (эндогенных) факторов заболеваемости и смертности населения в целом и подростков в частности. Во-вторых, для современных подростков характерен относительно низкий уровень медицинской информированности, культуры здоровья и культуры поведения в сфере здоровья. В-третьих, в последние годы существенно изменилось функционирование национальных систем здравоохранения в России и Казахстане (*медицина стала преимущественно платной*) [3, 4, 5, 7].

Высокая научная и социальная значимость проблемы исследования непосредственно связана с выраженным ухудшением состояния здоровья современных подростков. Так, согласно результатам исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи около 90% российских школьников имеют отклонения в состоянии физического и психического здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается примерно в четыре раза; количество детей, страдающих близорукостью, увеличивается до 50%; нарушения осанки диагностируются у 65% детей, а нервно-психические расстройства – у 40% школьников. Чрезмерные нагрузки, связанные с выполнением учебной деятельности в современной школе, способствуют возникновению хронических заболеваний у каждого второго ребенка [3, 6, 8, 13].

На современном этапе развития общества, когда обостряется проблема оздоровления нации, особое значение приобретает не столько реализация медицинских мероприятий, направленных на лечение уже больных подростков, сколько создание социально и личностно ориентированной среды, способствующей формированию у подростков позитивного отношения к своему здоровью [4, 5].

Понятие *«отношение к здоровью»* является сложным и комплексным; включает в себя несколько элементов – *когнитивный* (идеи, мнения, убеждения), *эмоциональный* (чувства, эмоции, ценности), *поведенческий* (действия и деятельность). Отношение к здоровью является одним из важнейших компонентов системы ценностей человека [5].

Понятие *«отношение к здоровью»* можно рассматривать с двух позиций: отношение к здоровью на уровне индивида и общества. Отношение индивида к здоровью определяется как сложившаяся на основе имеющихся у человека знаний оценка (самооценка) собственного здоровья, осознание здоровья как жизненной ценности, а также как совокупность действий, направленных на сохранение здоровья. Отношение к здоро-

вью на уровне общества характеризуется системой мнений и социальных норм, существующих в обществе и выраженных в действиях, направленных на изменение состояния здоровья населения на различных уровнях социального управления [5].

Отношение отдельного человека к здоровью может быть охарактеризовано следующими показателями: оценка (самооценка) здоровья, медицинская информированность (знания в сфере здоровья), ценностные установки в отношении здоровья, деятельность человека по сохранению своего здоровья (в том числе и физическая активность) [5, 10, 11, 12, 14].

Цель исследования – выполнить анализ показателей, характеризующих отношение подростков к своему здоровью.

Методика и организация исследования. Изучение отношения подростков к своему здоровью осуществлялось в рамках международной исследовательской программы «*Health Behaviour in School-aged Children*» [15, 16]. Исследование проводилось в феврале-марте 2014 года на базе общеобразовательных школ г. Челябинска (Российская Федерация) и г. Костаная (Республика Казахстан). Всего в исследовании приняли участие около 3000 подростков.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования выполнен анализ социологических показателей, характеризующих отношение подростков к своему здоровью.

Оценка (самооценка) подростками своего здоровья. Отношение человека к своему здоровью обусловлено объективными и субъективными факторами и проявляется в действиях, поступках, выражается мнениями и суждениями относительно причин, влияющих на его физическое и психическое благополучие. Отношение человека к здоровью включает в себя субъективную оценку или самооценку человеком своего физического и психического состояния.

Установлено, что показатели самооенок здоровья у девочек и девушек существенно ниже, чем у мальчиков и юношей того же возраста. В частности, 30,5% челябинских мальчиков и юношей оценили состояние своего здоровья как отличное, 52,0% – как хорошее, 14,6% – как удовлетворительное и 2,9% – как плохое. У девочек и девушек показатели самооценки здоровья ниже (16,3% – отличное, 49,1% – хорошее, 29,6% – удовлетворительное, 5,0% – плохое). Для девушек в большей степени характерны различные жалобы на состояние здоровья, недомогания и психосоматические расстройства. В частности, установлено, что 15-летними девушками чаще, чем юношами, отмечены жалобы и недомогания.

Показатели самооценок физической подготовленности и уровня знаний в области физической культуры у девочек и девушек также ниже, чем у мальчиков и юношей того же возраста [6, 9, 13].

Медицинская информированность подростков. Поведение подростков в сфере здоровья в значительной мере связано с уровнем их медицинской информированности. Медицинская информированность характеризуется знаниями подростка: о вреде для здоровья некоторых привычек, о факторах риска наиболее распространенных заболеваний, о перенесенных заболеваниях, об особенностях своего организма в связи с противопоказанием приема тех или иных лекарств, о правилах оказания первой медицинской помощи. Кроме того, медицинская информированность характеризует эффективность профилактической деятельности системы здравоохранения. В целом для российских подростков характерен более низкий уровень показателей медицинской информированности по сравнению с их зарубежными сверстниками; для юношей характерен более низкий уровень медицинской информированности, чем для девушек того же возраста [4, 5].

Изучение уровня медицинской информированности подростков производилась на основе анализа показателей, характеризующих отношение учащихся десятых классов к употреблению наркотических средств [5]. Установлено, что 24,8 и 45,0% девушек и 24,8 и 39,3% юношей отметили соответственно, что полностью согласны или согласны с утверждением *«многие молодые люди употребляют наркотики»* (!).

20,8% девушек и 18,8% юношей считают соответственно, что употребление наркотиков *«позволяет чувствовать себя лучше»*, а 20,3% девушек и 24,8% юношей отметили соответственно, что употребление слабых наркотиков безвредно. По нашему мнению, эти данные свидетельствуют о наличии негативных установок у подростков по вопросам употребления наркотических средств [6, 10, 11, 13].

Ценностные установки подростков в отношении здоровья. Результаты ранее проведенных исследований свидетельствуют о том, что в системе жизненных ценностей индивида здоровье как базовая ценность занимает третье-четвертое место после «достижение материального благополучия», «получение работы», «создание семьи».

Следует особо отметить, что достаточно высокий рейтинг в структуре жизненных ценностей здоровье занимает потому, что, будучи качественной характеристикой личности, оно способствует достижению многих других целей и удовлетворению различных потребностей че-

ловека. Изучение ценностных установок подростков по отношению к здоровью позволяет констатировать, что для современных школьников ценность здоровья сохраняет свой инструментальный характер. То есть в современных социально-экономических условиях здоровье рассматривается значительной частью подростков, как единственный ресурс достижения других жизненных целей [4, 5].

Деятельность подростков по сохранению своего здоровья. Самооценка индивидом своего здоровья и ценностные установки в отношении здоровья обуславливают соответствующее поведение. Поведение человека, направленное на сохранение и укрепление своего здоровья, определяется как самосохранительное поведение [4]. В широком смысле поведение человека, направленное на сохранение своего здоровья, отражается в образе, а, точнее, стиле жизни. В узком смысле самосохранительное поведение человека характеризуется совокупностью действий и отношений, непосредственно связанных со здоровьем, а это, в свою очередь, отражается в таких формах заботы о здоровье, как соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил, рациональное питание, отказ от вредных привычек, физическая и спортивная активность и т.п.

Ниже более подробно будут представлены данные, характеризующие уровень физической активности подростков. Это объясняется, в первую очередь, тем, что физическая активность является важнейшим компонентом здорового стиля жизни, а само понятие «*физическая активность*» в большей степени отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре и своему здоровью, предполагает осуществление определенной деятельности с целью достижения физического здоровья [1, 2].

В ходе исследования установлено, что уровень физической активности подростков в целом можно оценить как недостаточный. Регулярно занимаются физическими упражнениями во внеурочное время 4-6 раз в неделю и более 39,8% респондентов, а 60,2% респондентов физическими упражнениями не занимаются. 41,7% респондентов являются членами спортивных секций, регулярно и организовано занимаются спортом, а 58,3% респондентов не вовлечены в организованные занятия спортом.

Подростки недостаточно используют возможности активного отдыха на свежем воздухе. Уровень физической активности девушек существенно ниже по сравнению с юношами одного возраста.

Регулярно занимаются физическими упражнениями вне школьных уроков 48,0% юношей и 30,1% девушек, а регулярно занимаются

физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта 26,9% юношей и лишь 9,8% девушек [6, 9, 10, 11, 12, 13].

Выявлены определенные различия в уровне физической активности подростков, обусловленные самооценкой здоровья. Установлено, что чем выше самооценка подростками своего здоровья, тем выше уровень их физической активности. Так, среди тех подростков, которые оценивают свое здоровье как отличное, лишь 8,3% не занимаются физическими упражнениями вообще; 18,0% – занимаются физическими упражнениями 1-2 дня в неделю (в рамках обязательных уроков физической культуры в школе); 73,7% – занимаются физическими упражнениями три раза в неделю и более. Среди тех подростков, которые оценивают свое здоровье как хорошее, лишь 8,0% не занимаются физическими упражнениями вообще; 26,5% – занимаются физическими упражнениями 1-2 дня в неделю; 65,5% – занимаются физическими упражнениями три раза в неделю и более. 17,6% подростков, оценивших состояние своего здоровья как удовлетворительное, не занимаются физическими упражнениями вообще; 33,1% – занимаются физическими упражнениями 1-2 дня в неделю; 49,3% – занимаются физическими упражнениями три раза в неделю и более. 27,1% подростков, оценивших состояние своего здоровья как плохое, не занимаются физическими упражнениями вообще; 28,8% – занимаются физическими упражнениями 1-2 дня в неделю; 44,1% – занимаются физическими упражнениями три раза в неделю и более.

Выраженные различия установлены и по характеру занятий физическими упражнениями вне школьных уроков физической культуры. Чем выше самооценка подростками своего здоровья, тем чаще они занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта.

Так, среди тех подростков, которые оценивают свое здоровье как отличное, редко занимаются или никогда не занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта («до пота») 22,0% подростков, 25,4% – занимаются 2-3 раза в неделю, а 52,6% – четыре раза в неделю и более. Среди тех подростков, которые оценивают свое здоровье как хорошее, редко занимаются или никогда не занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта 31,5% подростков, 33,0% – занимаются 2-3 раза в неделю, а 35,5% – четыре раза в неделю и более. Среди тех подростков, которые оценивают свое здоровье как плохое, редко занимаются или никогда не занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта

31,5% подростков, 33,0% – занимаются 2-3 раза в неделю, а 35,5% – четыре раза в неделю и более. Среди тех подростков, которые оценивают свое здоровье как удовлетворительное, редко занимаются или никогда не занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта 45,3% подростков, 35,0% – занимаются 2-3 раза в неделю, а 19,7% – четыре раза в неделю и более. Среди тех подростков, которые оценивают свое здоровье как плохое, редко занимаются или никогда не занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта 56,0% подростков, 23,7% – занимаются 2-3 раза в неделю, а 20,3% – четыре раза в неделю и более.

Таким образом, в зависимости от самооценки подростками своего здоровья проявляются различия в уровне физической активности. Одна из основных причин этих различий заключается в особенностях мотивации подростков к занятиям физическими упражнениями.

Заключение. На основе анализа основных результатов проведенного исследования сформулированы следующие **выводы:**

1. Отношение подростков к здоровью является сложным социальным феноменом, а его недостаточная изученность свидетельствует о необходимости проведения дальнейших исследований, направленных на выявление и уточнение факторов, способствующих формированию у подростков позитивного отношения к своему здоровью. Формирование у подростков позитивного отношения к своему здоровью может и должно осуществляться на основе взаимодействия различных социальных институтов: *семьи, общеобразовательной школы, системы здравоохранения, средств массовой информации и государственной политики в сфере здоровья.*

2. В качестве показателей, характеризующих отношение подростков к здоровью, выделены: оценка (самооценка) здоровья, медицинская информированность (знания в сфере здоровья), ценностные установки в отношении здоровья, деятельность человека по сохранению своего здоровья (в том числе и физическая активность).

3. Выявлены определенные различия в уровне физической активности подростков, обусловленные самооценкой здоровья. Установлено, что чем выше самооценка подростками своего здоровья, тем выше уровень их физической активности, тем чаще они занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта.

В целом следует отметить, что физическая культура и массовый спорт являются действенными инструментами воспитания у подростков позитивного отношения к своему здоровью.

Однако система физического воспитания в школе не соответствует современным требованиям и нуждается в инновационном преобразовании, которое должно осуществляться на основе поливариативности, элективности, обеспечения мониторинга физического здоровья, учета возрастных и гендерных особенностей подростков.

4. При разработке инновационных образовательных программ, а также в процессе реализации государственной стратегии развития физической культуры и массового спорта в нашей стране важно учесть, что детство само по себе является самоценным периодом в жизни каждого ребенка. Поэтому необходимо отказаться от стереотипа трактовки детства как этапа подготовки к последующей жизни (*«подготовка к обучению в школе»*, *«подготовка к поступлению в вуз»*, *«подготовка к службе в армии»* и т.п.). Занятия физическими упражнениями и массовым спортом важны и необходимы, в первую очередь, для того, чтобы повысить качество жизни детей и сделать их более счастливыми.

Литература

1. **Бальсевич, В.К.** Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев: Здоров'я, 1987. – 224 с.
2. **Бальсевич, В.К.** Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
3. **Баранов, А.А.** Особенности состояния здоровья современных школьников / А.А. Баранов, Л.М. Сухарева // Вопросы современной педиатрии. – 2006. – № 5. – Том 5. – С. 14–20.
4. **Журавлева, И.В.** Здоровье подростков: социологический анализ / И.В. Журавлева. – М.: Изд-во Института социологии РАН, 2002. – 240 с.
5. **Журавлева, И.В.** Отношение к здоровью индивида и общества / И.В. Журавлева. – М.: Наука, 2006. – 238 с.
6. **Здоровье и поведение школьников:** Социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников: Уральский федеральный округ / Сост. А.И. Федоров, С.Б. Шарманова. – Челябинск: УралГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2004. – 88 с.
7. **Здравоохранение в России.** Статистический сборник. – М.: Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2007. – С. 22–23, 43–44.
8. **Комков, А.Г.** Здоровье и поведение российских школьников. Отчет – 2003: Национальные и региональные особенности / А.Г. Комков, Л.И. Лубышева, А.В. Малинин, В.Н. Утенко. – СПб.: СПбНИИФК, 2004. – 228 с.
9. **Федоров, А.И.** Некоторые аспекты образа детей школьного возраста (о реализации международного научного проекта «Здоровье

и поведение школьников» в Южно-Уральском регионе) / А.И. Федоров, С.Б. Шарманова, А.Г. Комков, Г.К. Калугина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 3. – С. 42–45. **10. Федоров, А.И.** Отношение подростков к своему здоровью: социально-педагогический аспект / А.И. Федоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 1. – С. 5–7. **11. Федоров, А.И.** Поведенческие факторы здоровья детей и подростков: гендерный аспект / А.И. Федоров, С.Б. Шарманова, Г.К. Калугина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 3. – С. 9–13. **12. Федоров, А.И.** Поведенческие факторы здоровья челябинских подростков: гендерный аспект / А.И. Федоров. – 3-е изд., стереотип. – Челябинск: УралГУФК, 2013. – 28 с. **13. Федоров, А.И.** Социально-педагогический мониторинг здоровья и физической активности подростков / А.И. Федоров. – 2-е изд., стереотип. – Челябинск: Изд. центр ГУМП, 2013. – 72 с. **14. Fyodorov, A.** Health Behavioral Factors in Modern Adolescents / A. Fyodorov, V. Erlikh // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Т. 16. – № 1. – PP. 109–112. **15. Health and Health Behaviour among Young People.** WHO Policy Series: Health policy for children and adolescents Issue 1. International Report / Editors C. Currie, K. Hurrelmann, W. Settertobulte, R. Smith, J. Todd. – Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 2000. – 132 p. **16. Young people's health in context.** Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey / Editors C. Currie, C. Roberts, A. Morgan, R. Smith, W. Settertobulte, O. Samdal, V. Rasmussen. – Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 2004. – 248 p.

A. Fyodorov, V. Avsievich, I. Sivokhin, T. Botagariev

ATTITUDE OF MODERN TEENAGERS TO THEIR HEALTH AS SOCIAL AND PEDAGOGICAL PROBLEM

Annotation. The study shows the relevance of studying the attitude of adolescents to their health; the analysis of indicators characterizing the attitude of adolescents to health (self-esteem of health, medical awareness, values in the field of health, the activities of adolescents in relation to their health) is carried out.

***Keywords:** adolescent health, the attitude of adolescents to their health as a social phenomenon.*



Филоненко Людмила Владимировна,
старший преподаватель кафедры военно-политической работы, кандидат педагогических наук
ФГКВОУ ВО Военный учебно-научный центр
Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского Ю.А. Гагарина»
г. Воронеж, Россия

Ильясов Дамир Нагитович,
курсант, ФГКВОУ ВО Военный учебно-научный центр
Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского Ю.А. Гагарина»
г. Воронеж, Россия

Пустовит Руслан Андреевич,
курсант, ФГКВОУ ВО Военный учебно-научный центр
Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского Ю.А. Гагарина»
г. Воронеж, Россия
Fil_l@mail.ru

РЕАЛИЗАЦИЯ ОБЩЕСТВЕННО ЗНАЧИМЫХ ПРОБЛЕМ ВОСПИТАНИЯ НРАВСТВЕННОСТИ И ПАТРИОТИЗМА ЧЕРЕЗ ПСИХИЧЕСКУЮ И ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Рассматриваются педагогические аспекты воспитания нравственности и патриотизма как общественно значимых общественных проблем посредством деятельности патриотических спортивных, общественных организаций, секций, клубов, ДОСААФ и военных учебных заведений. Направления, содержание и формы деятельности военно-па-

триотических, спортивных, общественных, волонтерских, образовательных и военно-образовательных организаций ориентированы на развитие личностных качеств, физическое развитие, необходимые для социализации и освоения военно-учетной специальности.

Ключевые слова: *физическая активность, нравственное воспитание, патриотическое воспитание, личностное развитие, общественные объединения, военно-патриотические клубы, военно-образовательные учреждения.*

Современный период развития страны характеризуется нарастанием внешних угроз и наличием внутренних социокультурных проблем. Это обуславливает формирование личности, ее мировоззрение и систему взглядов, которые проявляются в отношении к прошлому, настоящему и будущему. В обществе, особенно в молодежно-юношеской среде, наблюдаются девальвация социально значимых ценностей и духовная пустота. Активная пропаганда сиюминутных потребностей и потребительского отношения к окружающим приводит к отсутствию критичности к себе и окружающей действительности, проявлениям нарциссизма и индивидуализма (самолюбования). Приоритетность приобретает проблема формирования нравственно и патриотически настроенной личности гражданина, заинтересованного в процветании своей страны на основе ее национальных традиций, истории и культуры, активно участвующего в жизни общества и его гражданских институтов, стремящегося преумножить достижения в экономике, науке, культуре, литературе и искусстве, а так же способного отстаивать интересы Отечества.

Данные проблемы отражаются на государственном уровне в стратегии социально-экономического и политического развития, в долгосрочных федеральных и региональных целевых программах патриотического воспитания и допризывной подготовки, а также в содержании образовательных и военно-профессиональных программ. Содержание физического и нравственного воспитания обуславливается законодательством Российской Федерации об образовании, физической культуре, допризывной подготовке, нормативно-правовыми актами и постановлениями Министерства образования, Вооруженных Сил, Спорта и молодежной политики, такими как: Федеральная Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016-2020 годы», Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы», «Концепция феде-

ральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года», Региональные компоненты национального приоритетного проекта «Развитие физической культуры и спорта и др. [1; 2; 3; 4]. К разрешению указанных проблем подключаются образовательные и военно-профессиональные организации, физкультурно-спортивные, общественные и политические объединения. Они рассматриваются как формы гражданской инициативы, социальной самоорганизации и институты социализации молодёжи.

Анализ документов, литературы и педагогических исследований позволил выявить, что организация их воспитательной работы, преследуя социокультурные и общественно-политические цели, способствует формированию психического и физического здоровья, мировоззрения (гражданской позиции) и определенной модели поведения через социальную и физическую активность личности.

В последние десятилетия широкое распространение получили следующие организации и движения:

– общероссийские, например: «Идущие вместе», «Наши», «Молодая Гвардия Единой России», «Россия Молодая», «Центр социологии студенчества», «Донорство» и др., реализующие акции и мероприятия (беседы, тренинги, конференции, выставки, встречи и др.) со школьниками, студентами, воспитанниками детских домов по формированию у них стремления к здоровому образу жизни, потребности быть неравнодушным и оказывать помощь другим людям (например, антинаркотической тематики – антинаркотический спецназ, против продажи табака и спиртного несовершеннолетним, и др.);

– региональные, такие как: «Гражданская смена», «Новые люди» (воспитательная деятельность на добровольной основе позволяет молодежи реализовать собственные социальные и инновационные идеи, ориентированные на социальное благополучие россиян) [3, с. 76];

– общественно-политические (партийные, непартийные): «Ленинский коммунистический союз молодёжи» (объединяет молодежь, подерживающую коммунистические идеалы и ориентированную на социалистическую модель развития общества как средство преодоления системного государственного кризиса в экономике, социальной и политической сфере); «Молодёжное яблоко» (воспитательная деятельность ориентирована на борьбу проявлениями крайнего национализма и ксенофобии, защиту прав и свобод молодежи, предотвращение всех видов дискриминации, поддержку перехода к профессиональной армии); «Ор-

лята» (мероприятия способствуют патриотическому, нравственному и психофизическому развитию школьников).

Наряду с общественно-политическими организациями в российских регионах получили распространение клубы и секции военно-патриотической направленности: «Юный спецназовец», «Отечество», а также добровольческие и волонтерские общества.

Связующим звеном между обществом, молодежными организациями и армией выступает ДОСААФ – всероссийская общественно-государственная организация, имеющая богатый историко-педагогический опыт [6]. Региональные отделения ДОСААФ России тесно взаимодействуют с Департаментами образования, спорта и молодежной политики, здравоохранения и социального развития, центрами дополнительного образования (клубами, домами творчества и др.), военными комиссариатами, военно-патриотическими, молодежными и детскими объединениями. Например, воронежское отделение ДОСААФ – с центром военно-патриотического воспитания «Музей – Диорама», общественной молодежной организацией «Бриг», историко-патриотическим поисковым объединением «Дон», центром допризывной подготовки «Беркут-ВДВ», Воронежским отдельным казачьим обществом и др. Проводимые ДОСААФ воспитательные мероприятия (сборы, занятия, конкурсы, соревнования, конференции и др.) способствуют гражданскому, духовному, нравственному, военно-патриотическому, физическому воспитанию и морально-политической и психологической подготовке молодежи к военной службе.

Сегодня в России широкое распространение имеет всероссийское военно-патриотическое общественное движение Юнармия, созданное 29 октября 2015 года. Его региональные штабы открыты в 85 субъектах Российской Федерации, а численность участников составляет более 70 000 человек и с каждым годом растет [1]. Деятельность юнармейцев организуется во взаимосвязи Министерства обороны Российской Федерации, ЦСКА и ДОСААФ. В качестве преподавателей и воспитателей выступают офицеры запаса и спортивные инструкторы. Министр обороны Российской Федерации С. Шойгу отметил, что основной целью Юнармии является воспитание нового поколения патриотов, умных, смелых, любящих свою Родину и готовых в любой момент встать на её защиту. Основной задачей юнармейского движения является объединение всех, кто занимается допризывной подготовкой граждан, в единую организацию.

Участниками юнармейского движения становятся школьники, юношество и молодёжь, а так же военно-патриотические организации, клубы, поисковые отряды и др. Патриотическая, общественная и военно-спортивная деятельность Юнармии призвана развивать интерес к отечественной истории и географии, традициям многонационального российского народа, его героям, учёным и полководцам; воспитывать молодое поколение в духе интернационализма и патриотизма [6]. Также предполагается, что юнармейцы в свободное от обучения время будут заниматься волонёрской деятельностью, принимать участие в культурных и спортивных мероприятиях, получать дополнительное образование, военно-практические навыки и умения (коллективного взаимодействия, строевые, первой медицинской помощи). В целом Юнармия, её организация, цели и задачи, выступает эффективным средством вовлечения детей, юношества и молодёжи в военно-патриотическую деятельность, формирования общественного сознания, нравственности, понимания необходимости выполнения конституционного долга по защите Отечества (военной службы).

В российских учебных заведениях и кадетских корпусах у обучающихся воспитание нравственности и патриотизма реализуется посредством изучения истории российского государства, основ безопасности жизнедеятельности и военного дела, строевой и начальной военной подготовки, вовлечения в деятельность военно-патриотических, физкультурно-спортивных и военно-научных секций и кружков.

Важным направлением нравственного и патриотического воспитания является военно-политическая работа в военно-профессиональных образовательных учреждениях и военных учебных центрах. Она является частью военно-педагогического процесса, организуется и проводится с военнослужащими всех категорий в процессе обучения, военной службы, досуга, исследовательской и военно-научной работы во взаимодействии с общественными, культурными, волонтерскими, физкультурными, спортивными и религиозными объединениями. Основными формами являются занятия в системе профессиональной подготовки, информирование личного состава, экскурсии, кружки и секции физкультурно-спортивной, культурно-досуговой и исследовательской направленности, способствующие осознанному выполнению воинского долга, развитию познавательных функций и профессиональных умений, адаптивности и стрессоустойчивости, навыков взаимодействия в коллективе.

Таким образом, эффективным способом реализации общественно значимых проблем воспитания нравственности и патриотизма у молодежи выступает системная организация психической и физической активности посредством деятельности образовательных и военно-образовательных организаций, военно-спортивных, общественных, волонтерских (добровольческих) учреждений и объединений на общественно-государственном уровне. Их взаимодействие является актуальным для современного этапа развития российского общества и направлено на усвоение молодежью общественно значимых норм и правил поведения, развитие личностных качеств (коллективизма, самостоятельности, дисциплинированности, ответственности, инициативы), стремления к здоровому образу жизни и направленности к занятиям физической культурой и спортом, а также мотивации к приобретению военно-прикладных знаний и умений, необходимых для успешных социализации и интеграции в ряды Вооружённых Сил.

Литература

- 1. Будущие поколения-национальное достояние России.** Серия: Современный российский реализм: теория и практика. – М.: Клуб «Реалисты», 2009. – 424 с.
- 2. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 годы».** – Режим доступа: <http://www.orthedu.ru/obraz/14526-gosudarstvennaya-programma-patrioticheskoe-voospitanie-grazhdan-rossiyskoy-federacii-na-2016-2020-gody.html> (дата обращения: 15.02.2020).
- 3. Селезнева А.В.** Молодежь в современной России: политические ценности и предпочтения. / А.В. Селезнева. – М.: Аргамак-Медиа, 2014. – 273 с.
- 4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы».** – Режим доступа: <http://www.garant.ru/news/603623/#ixzz56v6bNVX3> (дата обращения: 11.12.2020).
- 5. «Юнармия» – военно-патриотическое движение России.** – Режим доступа: <http://kmp.gov.spb.ru/yunarmiya> (дата обращения: 13.02.2020).
- 6. Ярославское региональное отделение ДОСААФ России сегодня.** – Режим доступа: <https://yar-dosaaf.ru> (дата обращения: 18.02.2020).

L. Filonenko, D. Ilyasov, R. Pustovit

IMPLEMENTATION OF SOCIALLY SIGNIFICANT PROBLEMS OF MORAL AND PATRIOTIC EDUCATION USING MENTAL AND PHYSICAL ACTIVITY OF THE INDIVIDUAL

Deals with the pedagogical aspects of moral and Patriotic education as socially significant social problems through the activities of Patriotic sports, public organizations, sections, clubs, DOSAAF and military educational institutions. Directions, content and forms of activity of military-Patriotic, sports, public, volunteer, educational and military educational organizations are focused on the development of personal properties, physical development necessary for socialization and development of military accounting specialty.

Key words: *physical activity, moral education, Patriotic education, personal development, public associations, military Patriotic clubs, military educational institutions.*

УДК 37.037.1



Фролов Евгений Владимирович

Кандидат педагогических наук доцент,

ФГБ ПОУ «УФК»

Ульяновск, Россия.

e_v_frolov@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ УРОВНЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 15-16 ЛЕТ, КАК ОДНОГО ИЗ ФАКТОРОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В КОЛЛЕДЖЕ

Разработана и использована научно обоснованная методика физической подготовки студентов первого курса 15-16 лет. Внедрены диверсифицированные средства и методы на данном этапе подросткового

возраста, что оказало огромное влияние на формирование и совершенствование растущего организма, а также решило задачу оздоровления и физического совершенствования в едином комплексе. В статье рассматривается влияние различных средств физического воспитания определяющих эффективность учебного процесса и способствующих эффективно улучшить показатели физической подготовленности у студентов среднего профессионального образования.

Ключевые слова: занятия физической культурой, физическая подготовленность, студенты, методика.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область, ориентированная на оздоровление человека и развитие его физических способностей. Она выступает необходимой составной частью образа жизни студентов. Уровень физической подготовленности подрастающего поколения является отражением эффективности функционирования всей системы физкультурного образования в стране, результативности действующих программ физического воспитания студенческой молодежи. Организация мониторинга динамики развития физических качеств учащихся, оптимизация содержания этой деятельности являются важной педагогической задачей.

Одним из важнейших условий обеспечения оптимального объема двигательной активности студентов среднего профессионального образования, является повышение уровня физической подготовленности. Как известно, одним из важнейших показателей, определяющих здоровье человека и эффективность его дальнейшей деятельности, является уровень общей физической подготовки, которая также во многом влияет и на развитие других физических способностей [3, с. 11].

В данном контексте особый интерес представляет разработка и использование научно обоснованных методик физической подготовки студентов первого курса 15-16 лет. Внедрение диверсифицированных средств и методов на всех этапах подросткового и юношеского возраста, оказывает огромное влияние на формирование и совершенствование растущего организма, а также решает задачи оздоровления и физического совершенствования в едином комплексе.

Система учебных занятий физической культурой по разработанной нами методике имела инструкторскую направленность, где более

подготовленные студенты были наставниками у отстающих. Основная цель подготовительной части занятий в экспериментальной группе – функционально подготовить организм учащихся к выполнению упражнений, запланированных в основной части урока.

Исходя из этого, в начале учебного занятия решались следующие методические задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроения на занятие;

- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);

- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений) [1, с. 272].

Для подготовки организма к предстоящей нагрузке подбирались упражнения в соответствии с тремя основными принципами:

- подобранные упражнения, постепенно вовлекали в работу вначале мелкие, а затем все более крупные мышцы и мышечные группы;

- разминочные упражнения не должны быть очень интенсивными, в противном случае наступит утомление, что затруднит выполнение упражнений в основной части урока;

- в разминке должна быть такая последовательность, чтобы обще-развивающие упражнения постепенно уступали место движениям, близким по структуре и характеру упражнениям основной части урока.

На учебных занятиях по разработанной нами методике проводились общеразвивающие упражнения для активизации внимания занимающихся и повышения их эмоционального состояния, например:

- хлопки руками;

- исполнение упражнений с закрытыми глазами;

- исполнение упражнений с фиксацией отдельных положений (поз) на счет до 5-7;

- исполнение упражнений в различном темпе;

- исполнение упражнений с постепенным увеличением амплитуды движения;

- исполнение одного и того же упражнения из различных исходных положений.

Упражнения подбирались в значительном объеме, обязательно включались упражнения для развития выносливости, силы, гибкости, скоростных качеств. Следует, и руководствоваться последовательностью правил; средства подготовительной части не допускают значительной усталости, обязаны брать свое начало из различных исходных позиций (разных стоек, седов, позиций лежа, упоров и положений рук).

В некоторых обстоятельствах, когда в основной части учебного занятия предусмотрено закрепление ранее изученного двигательного действия или усовершенствования степени общефизической подготовленности студентов, подготовительная часть проводилась в виде различных игр, нацеленных на ориентированное стимулируемое развитие физических качеств.

Учебные занятия физической культурой в основной части способствовали решению задач повышения уровня общей и физической подготовленности учащихся, а также обучения и совершенствования техники выполнения того или иного упражнения.

В содержание основной части урока экспериментальной группы внедрялись:

- изучение незнакомых кинестетических двигательных заданий;
- повторение и усовершенствование приобретенных прежде моторных способностей общеобразовательного, прикладного и спортивного характера;
- формирование физических качеств;
- формирование нравственных, интеллектуальных и волевых свойств;
- формирование специальных познаний.

Основная часть учебного занятия строилась, так чтобы первоначально следовали средства по изучению техники ее усовершенствования, изучение незнакомой темы. В дальнейшем должны следовать средства на развитие координационных качеств, следствии - на формирование силовых и скоростно-силовых способностей, заключительными должны быть средства на формирование выносливости. Данному положению необходимо следовать при построении любых учебных занятий физической культурой, в задачи которых входит формирование двигательных качеств. Например, если основной задачей урока является совершенствование техники спринтерского бега, то упражнения могут быть подобраны в такой последовательности:

– моделирующие средства на изучение низкого старта и бега по дистанции: осуществление определенных компонентов старта с использованием сообщника; семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра в наклоне, упираясь руками в стену;

– 2-3 ускорения с низкого старта по 20-40 м и 2-3 ускорения с ходу по 20-30 мин;

– разнообразные прыжки и прыжковые средства: прыжки в длину, тройной и пятерной прыжки с места, выпрыгивание вверх из низкого приседа и др;

– 2-3 пробежки по 120-150 м в три четверти силы.

Во время изучения двигательным действиям следует:

– избегать монотонности в выборе средств и методов преподавания;

– применять различные методы оценки: одобрение, поощрение, предупреждение, порицание. В тоже время требуется придерживаться объективности и справедливого отношения, чувства меры и такта;

– персонально корректировать погрешности, объясняя основания их появления, и следовать правилам: учить всех и отдельно каждого;

– порождать у студентов способности по своему усмотрению подбирать физические упражнения.

Все используемые нами тесты прошли апробацию в многочисленных исследованиях других авторов в условиях общеобразовательных и спортивных детско-юношеских школ, имеют инструментальные измерители, результаты измерений могут быть легко сопоставимы [2, с. 18].

По результатам констатирующего педагогического эксперимента можно утверждать, что сформированные контрольная и экспериментальная группы школьников 15-16 лет в целом однотипны. Это положение подтверждается результатами сравнений средних значений показателей по t – критерию Стьюдента.

Результаты первичного обследования свидетельствуют, что у исследованных лиц из экспериментальных и контрольных групп отсутствуют существенные различия в уровне проявления скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости и др. ($p > 0,05$). Видно, что в экспериментальной группе по всем тестовым показателям к концу эксперимента имеются более значительные изменения, чем в контрольной группе. Внедрение разработанной мето-

дики на стимулируемое формирование физических качеств в учебный процесс оказало существенное влияние на прирост у мальчиков бестроты. Так, в беге на 30 м. с высокого старта время преодоления дистанции отличалось: в КГ показатели возросли с $6,01 \pm 0,11$ до $5,84 \pm 0,17$, в ЭГ, соответственно с $6,04 \pm 0,13$ до $5,18 \pm 0,11$ ($p > 0,05$).

Информативным показателем, характеризующим выносливость, является бег на лыжах 1000 м. и 6-ти минутный бег. В данных тестовых заданиях при примерно одинаковых исходных данных в конце эксперимента у учащихся ЭГ результаты существенно улучшились.

Так, в беге на 1000 м у мальчиков в КГ результаты улучшились до $6,71 \pm 0,19$, в ЭГ, соответственно, до $6,10 \pm 0,19$; у девочек показатель в КГ составил $7,11 \pm 0,20$; в ЭГ показатели улучшились до $6,87 \pm 0,17$ ($p > 0,05$). Это объясняется снижением пропусков занятий студентами ЭГ, кроме того по собственной инициативе применением средств физической подготовки по рекомендациям преподавателя. Показатели 6-ти минутного бега у мальчиков в КГ в завершении исследования составили $1356,32 \pm 61,23$ м., в ЭГ, соответственно, $1416,32 \pm 51,13$ м.

Показатели скоростных и координационных способностей мальчиков и девочек данной возрастной группы, находятся примерно на одинаковом уровне. Мальчики превосходят девочек в показателях общей выносливости и скоростно-силовых способностей. Девочки опережают мальчиков в показателях силовой выносливости и гибкости.

Анализ результатов в подтягивании показал, что при примерно одинаковых исходных данных в КГ и ЭГ, в ЭГ как у мальчиков, так и у девочек наблюдается тенденция к значительному увеличению данного показателя, что, в совокупности с другими показателями, позволяет получить объективные данные изменения показателей. В КГ у мальчиков после эксперимента результат составил $5,10 \pm 2,23$; в ЭГ, соответственно $7,10 \pm 2,23$ ($p > 0,05$). У девочек КГ, результат улучшился и составил $9,21 \pm 2,16$; в ЭГ, соответственно, $14,54 \pm 1,66$ ($p > 0,05$). Такое преимущество в формировании силовых качеств создается большой моторной плотностью занятий при приемлемой организации обучения и развития учащихся.

Значительные изменения за период эксперимента произошли также в показателях гибкости. По данным теста «наклон вперед из положения стоя», у мальчиков ЭГ результаты стали лучше в среднем на 18,7% ($p > 0,05$), у девочек – на 20,3%, тогда как в КГ – на 10,2% у мальчиков, и 9,8% у девочек.

Прирост показателя в проявлении ловкости (челночный бег) у учащихся ЭГ выше, чем у таковых в КГ, причем у девочек выше, чем у мальчиков. Так, у мальчиков ЭГ прирост данного показателя в среднем составил 2,51%, у мальчиков КГ - 2,6%. Результаты выполненного данного упражнения у девочек ЭГ стали лучше на 4,54% , тогда как у девочек КГ – на 2,6 % ($p>0,05$).

Достоверный прирост обнаружен также в проявлении скоростно-силовых качеств (прыжок в длину): у мальчиков ЭГ показатель в конце эксперимента составил 20,4%, у девочек ЭГ - 35,7% ($p>0,05$), тогда как в КГ - 10,9% у мальчиков и 20,9% у девочек ($p>0,05$).

Таким образом, школьники контрольной и экспериментальной группы, не отличавшиеся статистически в начале эксперимента, к концу эксперимента отличаются по показателям, причем как мальчики, так и девочки. Данные обстоятельства позволяют заключить, что введение в учебный процесс по физической культуре методики направленного формирования физических качеств, определяет базовую разностороннюю подготовку, где гармоничное формирование физических качеств является одной из целевых установок, рациональная организация которых обуславливает повышение у студентов заинтересованности к систематическим занятиям физической культурой.

Литература

1. Крупенькина Ю.Н. Влияние физической нагрузки, получаемой в условиях традиционной практики физического воспитания в общеобразовательных школах на организм детей 12-15 лет / Ю.Н. Крупенькина В.Н. Чернова // Образование, физическая культура, спорт и здоровье: анализ проблемы: матер. первой открытой Рос. науч. конф. – Смоленск, 2012. С. 271-273. **2. Матвеев А.П.** Оценка качества подготовки выпускников средней школы по физической культуре / А.П. Матвеев, Т.В. Петрова // М.: Дрофа, 2001. – 128 с. **3. Столяров В.И.** Модернизация физического воспитания в общеобразовательной школе / В.И. Столяров, В.К. Бальсевич, В.П. Моченов, Л.И. Лубышева // М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2009. – 320 с.

E. Frolov

STUDY OF CHANGES IN THE LEVEL OF INDICATORS OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS 15-16 YEARS AS ONE OF THE FACTORS DETERMINING THE EFFICIENCY OF THE EDUCATIONAL PROCESS OF EMPLOYMENT IN PHYSICAL CULTURE IN THE COLLEGE

A scientifically based methodology for the physical preparation of first-year students of 15-16 years has been developed and used. Diversified tools and methods were introduced at this stage of adolescence, which had a huge impact on the formation and improvement of a growing organism, and also solved the problem of healing and physical improvement in a single complex. The article discusses the influence of various means of physical education that determine the effectiveness of the educational process and contribute to effectively improve physical fitness indicators in students of secondary vocational education.

Keywords: *physical education classes, physical fitness, students, methodology.*

УДК 37.015.31: 613



Хвостиков Игорь Петрович,
старший преподаватель кафедры
физического воспитания и спорта
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
г. Луганск, ЛНР
vladlenkostrykin@mail.ru

**СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ
МОЛОДЁЖИ ПУТЁМ ПРОСВЕЩЕНИЯ О
ПРАВИЛАХ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ**

Показана суть и масштабы проблемы (уменьшение количества здоровых людей в мире, в частности, здоровой молодёжи). Выявлены наиболее вероятные причины, по которым это происходит. Рассмотрены некоторые основные способы и методы решения данной проблемы. Рас-

крыто понятие здорового образа жизни, а также то, что вкладывает в это понятие современная молодёжь. Просвещение о здоровом образе жизни – один из способов сохранить здоровье. Показан научный подход и правильность ведения здорового образа жизни. Выявлено влияние и роль преподавателя в формировании устойчивого понятия о здоровом образе жизни, а также предложены способы усилить влияние и авторитет у молодёжи.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, просвещение, мотивация, влияние, молодёжь*

В настоящее время вопрос сохранения здоровья среди учащейся молодёжи представляет особую важность. Множество негативных факторов влияют на состояние здоровья, ухудшая качество жизни и уменьшая её продолжительность. Согласно наблюдениям и подсчётам учёных, на сегодняшний день молодые люди в возрасте от 18 до 25 лет могут иметь болезни, которые еще 50 лет назад развивались у пожилых людей. Наблюдается хроническая усталость, нервные и психические расстройства на фоне морального и умственного выгорания, болезни сердечно-сосудистой системы, болезни желудочно-кишечного тракта, физическая неразвитость и множество других отклонений, характерных для людей старшего поколения. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, на здоровье влияют четыре группы факторов: образ жизни – 50%, наследственность – 20%, экологически благоприятная среда – 20%, медицинское обеспечение – 10%. Очевидно, что образ жизни человека здесь играет решающую роль. Проблема состоит в том, что лишь небольшое количество молодежи всерьёз задумывается об этом. Многие в силу своей неопытности, молодости и отсутствию правильного представления о здоровом образе жизни не прикладывают достаточных усилий для поддержания и укрепления собственного здоровья. Именно поэтому обнаруживаются проблемы в будущем, развивается физически слабое поколение, с множеством заболеваний, что негативно сказывается на все структуры общества. Важно на данном этапе формирования личности приложить все усилия чтобы не допустить этого. В этом состоит актуальность статьи.

Конкретных причин для ухудшения здоровья молодёжи может быть множество. Оказывают влияние внешние факторы среды (изменение климата, загрязнение всех биологических и экологических систем), образ жизни (монотонность труда или же быстрый ритм жизни, умственное перенапряжение вследствие увеличенного потока информации, стресс, хрони-

ческая усталость, отсутствие режима сна, вредные привычки, в том числе пищевые, малоподвижный образ жизни), а также наследственность и отсутствие квалифицированной медицинской помощи. Изменение качества окружающей среды зависит от множества людей, то какой образ жизни вести человек выбирает сам. От его решений и образа мышления зависит как и где он будет проводить рабочее время, распределение сна и отдыха и многое другое.

Период обучения у молодёжи один из самых ответственных и решающих. В это время человек получает наибольшее количество знаний, заканчивается формирование образа мышления. Очень важно в этот момент направить взгляд в правильное русло. И ответственность за это ложится в первую очередь на преподавателей и учителей. Во время обучения преподаватели физического спорта контролируют посещаемость и качество выполнения упражнений, направляют и выявляют ошибки. Однако этого недостаточно, так как после окончания учебных заведений, или даже на каникулах многие перестают заниматься спортом, физическая активность снижается. Даже во время занятий образ жизни и привычки остаются прежними. Вследствие этого, физическое развитие происходит не в полную силу. Кроме того, у большинства формируется неправильное представление о здоровом образе жизни (из-за влияния Internetи СМИ), а также появляются привычки, которые не только не приносят пользы, но и оказывают негативное воздействие на организм. Понятие здоровый образ жизни (далее ЗОЖ) у молодёжи ограничивается лишь понятием (зачастую неверным) о том, как правильно питаться и заниматься спортом. Однако это определение охватывает все сферы жизни, в том числе и образ мышления. Образ жизни представляет собой единство объективного и субъективного, и, по существу, - реальную жизнедеятельность индивида.[5, с. 5] В соблюдении ЗОЖ важен не только поведенческий компонент как таковой (исполнительность, последовательность и т.п.), но и условия окружающей среды: 1) сферы обитания, 2) обстановки трудовой деятельности, 3) рекреационной среды (отдыха).[5, с. 6] Нужно заметить, что все эти сферы жизни человек по необходимости может изменить. Однако это делают единицы. Сказывается нехватка знаний, отсутствие мотивации, психологическая неустойчивость и неспособность распоряжаться возможностями своего организма. Также огромное значение имеет слабая сила воли и страх перед переменами. Как видно, в большинстве это психологические причины индивида и плохая ориентированность в большом количестве информации, которая предлагается на сегодняшний день. В этом вопросе необходима помощь квали-

фицированных специалистов, в частности преподавателей. Просвещение на тему ЗОЖ – один из способов сохранить и улучшить состояние здоровья учащейся молодёжи. Именно на уроках физической культуры следует большое внимание уделять этому вопросу. Формирование правильных и полезных образов мышления – приоритетная задача и цель физического воспитания. Это поможет поменять представление о ЗОЖ и разграничить в сознании правильное и неправильное понимание. Полезно проводить на занятиях физической культурой разъяснительные беседы, предоставлять проверенную и нужную информацию о способах и методах улучшения качества жизни и укрепления здоровья в повседневной жизни. Наглядная демонстрация и творческий подход привели бы к лучшему усвоению и закреплению материала. Поскольку время на занятиях ограничено, рекомендуется предоставлять информацию о проверенных и полезных ресурсах, хотя в этом случае эффективность усвоения этих знаний уменьшается. Как вариант, для мотивации учащихся самостоятельно ознакомиться с материалами, можно проводить тематический тестовый контроль, или оценивать при проведении итогового контроля. Таким образом, необходимо поощрять самостоятельное изучение и подогревать интерес к данной теме.

По современным представлениям в понятие ЗОЖ входят следующие компоненты: рациональная организация трудовой (учебной) деятельности; правильный режим труда и отдыха; рациональная организация свободного времени; оптимальный двигательный режим; рациональное питание; соблюдение правил личной гигиены, закаливание; соблюдение правил и норм психогигиены; сексуальная культура; профилактика аутоагрессии; контроль своего здоровья.[1, с. 57]

Для правильной организации учебной деятельности, которая напрямую связана с интеллектуальным трудом, необходимо грамотно оценивать состояние и возможности своего организма. При длительных умственных нагрузках возникает состояние переутомления, повышается агрессивность и раздражение. Чтобы этого избежать, рекомендуется выполнять утреннюю гимнастику, физические упражнения, повышающие внимание и концентрацию, а также чередовать умственный труд с умеренным физическим. Активный отдых и физическая упражнения дают возможность восстановить силы и подготовить организм к решению интеллектуальных задач. Свободное время большинство людей проводят впустую, тратя его на социальные сети и Интернет. Однако для развития, личностного роста, совершенствования это не приносит никакой пользы, даже наносит психологический вред. Разумнее будет свободное время посвятить любимому

делу, или тому что принесёт пользу и моральное удовлетворение. Особое внимание следует уделить питанию. В современном мире основу рациона человека составляет технически переработанная пища, вследствие чего организм недополучает необходимых элементов и веществ. Для поддержания здоровья нужно употреблять больше свежих овощей и фруктов, злаковых, круп, а также продуктов растительного и животного происхождения. Нельзя забывать про то, какое негативное воздействие оказывают вредные привычки (алкоголь, курение, наркотики и др.) Несмотря на то, что их вред и степень урона, которое они оказывают на организм, доказаны и известны всем, молодёжь всё равно имеет пристрастие к этим веществам. Для поддержания здоровья целесообразно отказаться от вредных привычек. Также, во избежание ухудшения состояния здоровья и своевременного оказания врачебной помощи, необходимо осуществлять контроль и проходить медицинское обследование. О влиянии психологического состояния на весь организм известно давно. Стресс, нервное переутомление, перегруженность информации не способствует сохранению здорового состояния. Разумно не упускать из вида эту сторону здоровья человека и вовремя принимать меры по предотвращению негативного влияния данных факторов. Донесение и усвоение студентами основ здорового образа жизни и стиля жизни входит в задачи преподавателей дисциплины «Физическая культура».[3, с. 22]

В современном мире большой объём фактического знания, имеющегося у человека, не является залогом его успешности в любых сферах жизнедеятельности. Важны не знания вообще, а знания о том, как и где их применять для достижения необходимого результата.[4, с. 114] Преподавателю необходимо учитывать это при построении модели и методики преподавания. Однако, для того, чтобы эти знания учащаяся молодёжь применяла в своей жизни, нужна личная мотивация студентов. Проведенные исследования мотивации учащихся к проведению занятий по физической подготовке показали, что возможность проявить в обучении умственную самостоятельность и инициативность, разнообразие учебного материала и учебной работы, чёткое осознание и принятие перспективных целей, формирование положительных эмоций в процессе занятий значительно усиливают мотивацию молодёжи.[2, с. 39-41] Эти положения можно применить и к формированию устойчивой мотивации к ЗОЖ. Индивидуальный подход, возможность выбора необходимых и интересующих методов и способов ведения здорового образа жизни, выявление потребностей студента, постановка четких целей, психологическая поддержка в совокупности с формированием знаний обеспечат достижение наилучших результатов. В этом

деле также важен авторитет преподавателя, уровень профессиональных качеств, умение использовать индивидуальный подход, способность регулировать психоэмоциональное состояние и собственный пример.[2, с. 43-44]

Таким образом, сохранение здоровья учащейся молодёжи основано на освоении целенаправленных действий, улучшающих физическое состояние, формировании системы знаний и личной мотивации, воспитании культуры здоровья. Содержание учебно-воспитательного процесса должно быть направлено на просвещение студентов о правилах и способах ведения здорового и активного образа жизни, а также формированию личной мотивации путём использования различных технологий по здоровьесбережению, и побуждений к совершенствованию.

Литература

1. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : Учебное пособие для студентов педагогических вузов / Артюнина Г.П. – М. : Академический Проект, 2020. – 766 с. **2. Жигарёва О.Г.** Повышение эффективности физической подготовки студентов : учебное пособие /О.Г. Жигарёва – М. : Прометей, 2018. – 94 с. **3. Захарова Л.В.** Физическая культура : учебник / Захарова Л.В., Люлина Н.В. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. **4. Лифанов А.Д.** Структура, механизмы и условия развития мотивации оздоровительной деятельности студентов вузов / А.Д. Лифанов – Казань : Издательство КНИТУ, 2016. – 168 с. **5. Пискунов В.А.** Здоровый образ жизни: учебное пособие/ В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тупицына и др. – М. : Прометей, 2012. – 86 с.

I.Khvoostikov

PRESERVING THE HEALTH OF STUDENTS BY EDUCATING THEM ON THE RULES FOR MAINTAINING A HEALTHY LIFESTYLE

The essence and scope of the problem (a decrease in the number of healthy people in the world, in particular, healthy youth) is shown. The most likely reasons for this to occur are identified. Some basic ways and methods of solving this problem are considered. The concept of a healthy lifestyle is disclosed, as well as what modern youth puts into this concept. Education for a healthy lifestyle is one way to stay healthy. The scientific approach and the correctness of a healthy lifestyle are shown. The influence and role of the teacher in the formation of a sustainable concept of a healthy lifestyle is revealed, and ways to strengthen the influence and authority of young people are proposed.

Keywords: health, healthy lifestyle, education, motivation, influence, youth



Чернов Егор Сергеевич,
преподаватель кафедры физического воспитания
ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный
университет имени Тараса Шевченко»
г. Луганск, ЛНР
Chernov-DOKER-egor@yandex.ua

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ЮНОШЕЙ СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

Рост спортивных результатов в спринтерском беге, во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки. В данной статье рассматривается объем тренировочной нагрузки у юношей в возрасте 16-17 лет на этапе углубленной тренировки.

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом. Результат спортсменов сильно зависит от объема нагрузки на тренировочном занятии.

Ключевые слова: легкая атлетика, спринт, тренировочный процесс, мезоцикл, углубленная тренировка, объем нагрузки.

В нашей республике с каждым днем растет проблема привлечения детей к спорту. Потом это перерастает в проблему здоровья нации. Следовательно, на учителей физической культуры и тренеров возлагается задача обеспечить укрепление здоровья молодого поколения средствами физических упражнений, а тренерам следует отбирать юных талантов и вести их будущую подготовку по избранному виду спорта.

Многолетний опыт тренеров и педагогов указывает на то, что подготовка детей и подростков во многих случаях определяет спортивные достижения взрослых спортсменов. Поэтому тренерам следует тщательно подходить к планированию тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки.

Легкая атлетика является наиболее доступным видом спорта, который обеспечивает разностороннюю подготовку. При этом следует отметить, что на Олимпийских играх наибольшее количество медалей разыгрывается в легкой атлетике. А на соревнованиях такого уровня, выигранная количество медалей указывает на развитие имиджа страны, это одна из причин, почему нужно отдавать предпочтение этому виду спорта.

Постоянные ошибки в работе тренеров, которые нарушают принципы последовательности и в некоторых случаях используют «взрослые» нагрузки в работе с юношами и особенно с юниорами. В юношеском спорте направленность на достижение высоких результатов является отдаленной целью, и на первое место становится эффективность базовой подготовки. Поэтому спортивный результат, как утверждают многие специалисты (Димин, 1973; Валик, 1974; Набатникова, 1980) не может являться главным показателем в работе с детьми и юношами.

Рост спортивных результатов в легкой атлетике и в частности спринтерском беге, во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки [1, с. 57]. В исследованиях последних лет одним из рациональных способов организации тренировочной нагрузки в годичном цикле признается подход, связанный с концентрацией, сосредоточением тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности на определенных этапах [3, с. 74]. Такая форма организации тренировочного процесса предъявляет новые требования к построению мезоцикла, где необходимо рационально распределить по микроциклам объем тренировочной нагрузки при оптимальном объединении этих микроциклов в единую систему с учетом квалификации спортсменов и периода подготовки.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс у юношей спринтеров.

Предмет исследования: структура тренировочного процесса юношей в беге на короткие дистанции.

Цель: разработать и экспериментально обосновать структуру тренировок у юношей спринтеров на этапе углубленной тренировки.

В данной статье выявим оптимальные объемы нагрузок для построения тренировочного процесса на этапе углубленной тренировки.

Практическая значимость: результаты данной работы можно использовать в практических целях при построении тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах ДЮСШ по легкой атлетике.

Для достижения высоких результатов необходимо использовать оптимальное соотношение тренировочных нагрузок, с целью решения этой задачи были проведены экспериментальные исследования. На протяжении четырех месяцев, с декабря по март, участие приняли две группы юных бегунов на короткие дистанции в возрасте 16-17 лет. Группы были уравнены по возрасту, стажу тренировки, контрольным испытанием и спортивным результатом.

Целью эксперимента было выявление соотношения объемов тренировочной работы в мезоцикле. По замыслу эксперимента в группе «А» преобладали нагрузки на развитие быстроты и скоростной выносливости. В группе «А» объем тренировочной нагрузки направленный на развитие быстроты составил 16960 метров, а в группе «Б» данный показатель был 12520 метров. На развитие специальной выносливости объем работы в группе «А» составлял 24800 м, а у группы «Б» – 19880 м.

В группе «Б» по сравнению с группой «А» больше преобладала нагрузка, направленная на развитие скоростно-силовых качеств и силовых способностей. Объем тренировочной нагрузки направленной на развитие силовых способностей в группе «А» составил – 100,6 т, а в группе «Б» этот показатель был превышен в два раза – 205,8 т. Объем тренировочной нагрузки направленной на развитие скоростно-силовых качеств в группе «А» составил 2040 отталкиваний, а у группы «Б» – 2540 отталкиваний. Для развития общей выносливости выполнялся медленный бег как в группе «А» – 80 км, так и в группе «Б» – 64 км.

Спортсмены обеих групп проводили по 5 тренировочных занятий в неделю.

Эксперимент продолжался четыре месяца. За период эксперимента спортсмены выполняли такие упражнения: бег на отрезках от 20 м до 400 м с различной интенсивностью; переменный бег от 20 м до 50 м; специальные беговые упражнения. При этом следует помнить, что бег – одно из естественных движений человека и злоупотребление специальными упражнениями может вызвать нарушение основ правильной техники бега. Учитывая тот факт, что в детском и подростковом возрасте имеются благоприятные предпосылки для овладения двигательными навыками, необходимо создать запас разнообразных навыков и умений, с тем, чтобы успешно совершенствовать технику в зрелом возрасте [2, с. 15]. Поэтому нужно применять не только спринтерские упражнения, но и разнообразные упражнения из арсенала барьерного бега, прыжков в длину. Применение таких тренировочных средств не

только способствует созданию школы движений, основ техники, но и развивает физические качества юных спортсменов.

Таблица 1

**Показатели физической подготовленности групп «А» и «Б»
в начале эксперимента**

Контрольные упражнения	Группа «А»		Группа «Б»	
	М	m	М	m
Бег на 100 метров, с	12,86	±0.04	12,9	±0.07
Бег на 200 метров, с	26,93	±0.07	26,97	±0.1
Бег на 400 метров, с	58,55	±0.16	58,93	±0.22
Бег на 30 метров по первому движению, с	4,04	±0.04	4,09	±0.04
Прыжок в длину с места, м	2,66	±0.02	2,61	±0.02
3-й прыжок с места, м	7,63	±0.04	7,51	±0.02
Приседание со штангой, кг	71,25	±1.77	70	±1.33

В начале эксперимента у группы «А» и группы «Б» показатели были идентичны (таблица 1). В таких контрольных упражнениях как бег на 30 м по первому движению, бег на 100 м и 200 м, и в прыжках в длину с места результаты практически одинаковые. Группа «А» имела незначительное превосходство в беге на 400 м, тройном прыжке с места и приседании со штангой.

Тестирование физической подготовленности спортсменов группы «А», проведенное в конце четырехмесячного эксперимента, позволило отметить прогресс занимающихся в формировании двигательных навыков и развитии физических качеств. Результат в беге на 200 м улучшился на 0,77 с и на 0,76 с в беге на 400 м. Об улучшении скоростных способностей свидетельствуют результаты в беге на 30 м по первому движению и в беге на 100 м, которые соответственно повысились на 0,08 с и 0,5 с.

Спортсменам группы «А» удалось незначительно улучшить результаты в прыжке в длину с места и в тройном прыжке с места, которые выросли на 0,01 м и незначительно улучшились показатели в приседании со штангой, исходные данные были повышены на 3,75 кг.

По данным тестирования группы «Б», в конце четырехмесячного эксперимента прирост результатов в тройном прыжке с места вырос на 0,04 м и в прыжке в длину с места - 0,05 м, а также в приседании со штангой – 7,86 кг.

В контрольных упражнениях в беге на 200 м и в беге на 400 м, группа «Б» за четыре месяца смогла в среднем улучшить свои показатели на 0,33 с и 0,26 с. Результат в беге на 30 м по первому движению улучшился всего на – 0,06 с, а в беге на 100 м спортсмены смогли улучшить свой результат только на 0,2 с.

Таблица 2

**Показатели физической подготовленности групп «А» и «Б»
в конце эксперимента**

Контрольные упражнения	Группа «А»		Группа «Б»	
	М	m	М	m
Бег на 100 метров, с	12,36	±0.06	12,7	±0.06
Бег на 200 метров, с	26,16	±0.08	26,64	±0.12
Бег на 400 метров, с	57,79	±0.16	58,67	±0.22
Бег на 30 метров по первому движению, с	3,96	±0.03	4,03	±0.02
Прыжок в длину с места, м	2,67	±0.01	2,66	±0.02
3-й прыжок с места, м	7,64	±0.03	7,55	±0.02
Приседание со штангой, кг	75	±1.77	77,86	±0.89

Показатели физической подготовленности групп «А» и «Б» в конце четырехмесячного эксперимента показали, что в беге на 100 м лучших результатов добились спортсмены группы «А» ($12,36 \pm 0.06$), так же спортсмены этой же группы показали более высокие результаты в беге на 200 м ($26,16 \pm 0.08$) и 400 м ($57,79 \pm 0.16$) (таблица 2).

В таблице 2 видно, что результаты в прыжке в длину с места и тройном прыжке с места в обеих группах практически не претерпели изменения, но в группе «Б» прирост результата в тройном прыжке с места оказался меньше. Незначительный оказался прирост результатов в обеих группах в беге на 30 м по первому движению, только по результатам исследования спортсмены группы «Б» значительно превзошли показатели спортсменов группы «А» в приседании со штангой ($77,86 \pm 0.89$ кг).

За счет выполнения больших объемов нагрузки по развитию быстроты и специальной выносливости спортсмены группы «А» показали более высокие результаты соревновательных беговых упражнениях.

У испытуемых группы «А» силовые показатели практически не изменились. Им стоит добавить больше упражнений для развития скоростно-силовых качеств, такие как: приседания со штангой на плечах, подъем штанги на грудь, выпрыгивания с гирей, прыжковые упражнения, при этом, не уменьшая объем тренировочных нагрузок направленных на развитие специальной выносливости и скоростных способностей.

Испытуемым группы «Б» стоит больше уделить внимания развитию быстроты и специальной выносливости. При таком объеме тренировочных нагрузок результаты в беге на 200 м и 400 м с каждым годом будут медленнее расти. Так же можно добавить больше прыжковых упражнений, таких как: прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, прыжки через барьеры, прыжки на возвышенность.

Спортсменам необходимо включать в программу тренировок активный отдых, а именно: массаж, сауна во второй половине дня четверга и субботы для улучшения восстановления организма, а также спортивные игры в начале подготовительного и на протяжении переходного периода.

Стоит больше внимания уделять силовой подготовке в начале годичного цикла, а ближе к соревновательному периоду добавлять больше упражнений на развитие скоростных способностей.

Результаты проведенного педагогического эксперимента показали, что тренировочный объем выполненной работы в группе «А» больше сбалансирован для улучшения результатов в беге на короткие дистанции. Он направлен в большей степени на развитие быстроты и специальной выносливости. Это можно оценить по результатам: бега на 100 м (-0.5 с.), 200 м (-0.77 с.) и 400 м (-0.76 с.), которые превышают результаты группы «Б».

Вывод. Тренировочный объем выполненной работы в группе «А» больше сбалансирован для улучшения результатов в беге на короткие дистанции. Он направлен в большей степени на развитие быстроты и специальной выносливости. Это можно оценить на результатах в беге на 100 м (- 0.5 с.), 200 м (- 0.77 с.) и 400 м (- 0.76 с.), которые превышают результаты группы «Б».

Результаты упражнений в беге на 30 м по первому движению, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места больших изменений не претерпели в обеих группах, так как объем работы на силовую подготовку был незначителен.

В экспериментальных группах результаты контрольных испытаний изменились в положительную сторону, но в группе «А» объем выполненной работы более предпочтителен для улучшения спортивных результатов в спринтерском беге.

Спортсменам экспериментальных групп стоит больше внимания уделять развитию скоростно-силовой подготовки, которые в большей степени влияют на рост спортивных результатов в беге на короткие дистанции.

Литература

1. Егер К.Г. Юным спортсменам о тренировке / К.Г. Егер. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256с.
2. Залесский М. Путешествие в страну бега / М. Залесский, Л. Рейзер. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 144с.
3. Корженевский А.Н. Новые аспекты комплексного контроля и тренировки юных спортсменов в циклических видах спорта / А.Н. Корженевский // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №8 – С. 28 – 33.

E. Chernov

BUILDING THE TRAINING PROCESS FOR YOUNG SPRINTERS AT THE STAGE OF IN-DEPTH TRAINING

The growth of sports results in sprint running largely depends on the effective distribution of training and competitive loads at various stages of preparation. This article discusses the amount of training load in boys aged 16-17 years at the stage of in-depth training.

The effectiveness of the training process can be ensured on the basis of a certain structure, which is a relatively stable order of combining the components of the training process, their General sequence and a regular relationship with each other. The result of athletes strongly depends on the amount of load on the training session.

Keywords: *athletics, sprint, training process, mesocycle, in-depth training, load volume.*



Чесно Андрей Витальевич,
преподаватель,
ГАОУ ВО «Московский городской
педагогический университет»
г. Москва, Россия
andrey.chesno@mail.ru

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Выявлены противоречия между пониманием положительного влияния занятий по физической культуре и потребностью продолжать эти занятия после окончания дисциплины «Физическая культура». Определены особенности отношения обучающихся различных специальностей к занятиям физическими упражнениями. Соответствующие специализированные теоретические знания у обучающихся биологического факультета повышают мотивацию к занятиям. Результаты анкетирования подчеркивают то, что основными причинами негативного отношения обучающихся к занятиям физической культурой является отсутствие должной спортивной базы, недостаточное количество опытных квалифицированных преподавателей и недостаточная пропаганда здорового образа жизни.

Ключевые слова: обучающиеся, физическая культура, здоровый образ жизни, физическая активность.

Физическая культура является формой удовлетворения необходимых потребностей в двигательной деятельности обучающихся. Физическая культура – единственная учебная дисциплина, программный материал которой направлен на обучение обучающихся сохранять и укреплять свое здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные двигательные качества [5].

Сегодня среди студентов потеряны стимулы для занятий физической культурой и спортом. Причинами этого является снижение ин-

тереса молодежи к систематическим занятиям физическими упражнениями, несовершенная методика и однообразие проведения занятий физической культурой, недостаточная воспитательная и образовательная направленность, ненадлежащая пропаганда здорового образа жизни [2].

Результаты анализа теоретических и экспериментальных исследований свидетельствуют, что влияние занятий физическим воспитанием на качество жизни обучающихся является актуальным на современном этапе развития общества. Не учет уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся в процессе физического воспитания приводит к снижению его эффективности, и это существенно влияет на качество жизни обучающихся. После окончания учебного курса по физической культуре обучающиеся должны самостоятельно продолжать занятия в любой удобной для них форме, но через слабую мотивацию большая часть обучающихся вообще перестает выполнять физические упражнения и через это снижает свой уровень физической активности уже в молодом возрасте. На фоне неблагоприятной экологической ситуации и в условиях постоянного психологического стресса молодые люди регулярно подвергаются риску заболеть [1, 3, 4].

Цель исследования – определить роль занятий физической культурой на современном этапе у обучающихся образовательных учреждений с учетом их будущей специальности.

Методы и организация исследования. В процессе исследования было проведено анкетирование, в котором принимали участие 75 студентов ГАОУ ВО Московского городского педагогического университета: филологического, биологического, психологического, лингвистического, исторического и факультета юриспруденции. Все вопросы в анкете поделены на два блока. Вопросы первого блока касались продолжения самостоятельных занятий после окончания учебного курса по физической культуре. Оценка влияния физической активности на качество жизни обучающихся было главным во втором блоке вопросов.

Результаты исследования и их обсуждение. Во время проведения эксперимента выявлено отчетливую противоречивость между уровнем понимания важности занятий физической культурой и необходимостью заниматься систематически физической культурой, после окончания дисциплины «Физическая культура». Такое противоречие

заклучалось в том, что на вопрос «Влияет ли на качество жизни физическая активность?» положительный ответ дали от 80% респондентов. При этом от 55 до 85% обучающихся, в зависимости от факультета обучения, ответили на этот вопрос ответом «очень влияет». Зато, на вопрос «Считаете ли Вы нужным продолжать занятия физической культурой, после окончания одноименной дисциплины?» только 33,3% обучающихся ответили положительно; 46,7% – не считают это нужным; 20% – вообще не определились. При этом заниматься самостоятельно физической культурой после окончания дисциплины «Физическая культура» собираются 53,3% респондентов; 20% – не будут заниматься категорически, а 26,7% – еще не определились. Интересно, что среди филологов только 30% студентов будут заниматься самостоятельно физическими упражнениями и это самый низкий результат среди всех факультетов, а 60% – вообще не определились. Обучающиеся биологического факультетов наоборот больше других заинтересованы продолжать занятия физическими упражнениями (80%). Такой высокий процент положительных ответов обусловлен, возможно, более прагматичным отношением к своему здоровью, ведь эти студентки подробно ознакомлены с анатомией и физиологией человека.

Относительно определения формы занятий физическими упражнениями, то 24% студентов будут выполнять комплекс упражнений дома; 16% – заниматься в спортивных секциях; 20% – отдают предпочтение занятиям в фитнес клубах; 40% – еще не определились, но будут это делать.

То, что физическое состояние после систематических занятий физическими упражнениями улучшается, отметили 76% респондентов, в том числе среди обучающихся биологического и факультета юриспруденции самый высокий показатель – 85%, а самый низкий у студентов психологов – 45%. Плохое состояние после посещения занятий в среднем у 6,7% обучающихся, а у обучающихся психологического факультета целых 16%. Это самый высокий показатель среди всех респондентов.

Основной мотивацией регулярных занятий физической культурой респонденты считают поддержку здоровья и самочувствие в хорошем состоянии (61,3%); не задумываются над этим 20%; привычка быть всегда бодрым и иметь хорошее настроение привлекает 7% студентов; 7,7% считают важной доступность спортивных сооружений и залов для желающих.

Интересно, что при этом не испытывают дискомфорт или недостаток физической активности в дни, когда занятий по физической культуре нет, 32% респондентов; испытывают дискомфорт – 34,7%, а не обращают на это внимания 33,3% студентов. Здесь ведущую роль должна играть личность преподавателя. Его умение находить общий язык со студентами, с пониманием относиться к проблемам каждого и учебной группы в целом, интересоваться самочувствием в начале и в конце занятия. Значительное влияние на обучающихся имеет внешний облик самого преподавателя, а также уровень его физической подготовленности. Поэтому на вопрос, имеет ли положительное отношение к занятиям физической культуре в Вас личность преподавателя, 78,7% респондентов ответили положительно, а 21,3% – дали ответ «нет».

Основными составляющими качества жизни 65% обучающихся считают здоровый образ жизни, который содержит такие компоненты: режим дня, качество и режим питания, и регулярные занятия физической культурой. Здесь самый высокий показатель у студентов биологического факультета (90%) и факультета юриспруденции (85%), а самый низкий – у студентов-психологов (65%).

Комфортные условия жизни – основная составляющая качества жизни для 15% респондентов. Наивысший показатель у студентов филологического (20%), биологического (20%) и юридического факультетов (20%). Самый низкий – у студентов психологического факультета (7%). А 17% респондентов никогда над этим не задумывались.

На вопрос, помогли ли занятия по физическому воспитанию лично Вам пересмотреть свой режим физической активности в течение, положительный ответ дали 73,3% всех респондентов. Среди них наибольший показатель у студентов биологического факультета и факультета юриспруденции – по 84%. Самый низкий показатель у студентов филологического и лингвистического факультетов – по 65%. Ответ «нет» дали на этот вопрос 12,1% обучающихся.

Не последнее место у обучающихся занимает материальный фактор в выборе формы и содержания самостоятельных занятий физической культурой. Дали утвердительный ответ 80% обучающихся биологического факультета, 75% – факультета юриспруденции, 70% – филологического и психологического факультетов, 65% – исторического факультета, 60% лингвистического факультета, а для 25,3% обучающихся это не имеет никакого значения.

Большинство студентов Московского городского педагогическо-

го университета находятся на иждивении родителей. Если студенту не хватает денег на самое необходимое, то расходы на платные абонементы в спортивные клубы и секции для него будут на одном из последних мест в бюджете. Материальный фактор – один из важных факторов, который влияет на продолжение посещений обучающимися самостоятельных занятий по физической культуре. Ответы второго блока вопросов, по оценке влияния физической активности на качество жизни, распределились следующим образом: очень влияет – 73,3% респондентов; влияет, но не очень – 20%; считают, что не влияет – 6,7% респондентов. Поэтому считаем, что занятия, которые проводятся один или два раза в неделю, не дают ни оздоровительного, ни тренировочного эффекта; не побуждают студентов к занятиям в спортивных секциях и самостоятельных занятий, поскольку носят эпизодический характер.

Выводы. В ходе исследования были выявлены противоречия между пониманием положительного влияния занятий по физической культуре и потребностью продолжать эти занятия после окончания дисциплины. Определены особенности отношения обучающихся различных специальностей к занятиям физическими упражнениями. Соответствующие специализированные теоретические знания у обучающихся биологического факультета опосредованно повышают мотивацию к занятиям. Результаты анкетирования подчеркивают то, что основными причинами негативного отношения обучающихся к занятиям физической культурой является отсутствие должной спортивной базы, недостаточное количество опытных квалифицированных преподавателей и недостаточная пропаганда здорового образа жизни.

Литература

1. Батенко Е.М. Влияние занятий физической культурой на уровень физической подготовленности студентов / Е.М. Батенко // Омский научный вестник. Серия «Общество. История. Современность». – 2017. – № 3. – С. 80–82. **2. Кислякова М.И.** Применение фитнес-трекеров с целью повышения физической активности обучающихся образовательных учреждений / М.И. Кислякова, А.В. Чесно // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. – 2019. – С. 132–136. **3. Мельникова О.А.** Влияние занятий физической культурой на психофизиологическое состояние студентов / О. А. Мельникова // Омский научный вестник. –

2015. – № 3. – С. 170–172. 4. **Чесно А.В.** Клубная форма организации занятий физической культурой и спортом в образовательных учреждениях / А. В. Чесно // Студенческий спорт: состояние и перспективы развития: материалы II региональной научно-практической конференции. – 2019. – С. 68–71. 5. **Чесно А.В.** Технология оценки физической подготовленности студентов / А. В. Чесно // Современные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы XVIII международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 83–87.

A. Chesno

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS

There are contradictions between the understanding of the positive impact of physical culture classes and the need to continue these classes after the end of the discipline 'Physical culture'. The features of the attitude of students of various specialties to physical exercises are determined. The corresponding specialized theoretical knowledge of students of biological faculties increases the motivation for classes. The results of the survey emphasize that the main reasons for the negative attitude of students to physical culture are the lack of proper sports facilities, insufficient number of experienced qualified teachers and insufficient promotion of a healthy lifestyle.

Key words: *students, physical culture, healthy lifestyle, physical activity.*

Чуркина Евгения Александровна,
студентка 1 курса,
Воронежский государственный институт физической культуры
г. Воронеж, Россия

Журавлев Павел Андреевич,
магистрант 1 курса,
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
хот-62@mail.ru

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ОДНОГО ИЗ ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА - ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Статья посвящена изучению истории развития лыжных гонок как самостоятельного зимнего вида спорта – Олимпийского вида спорта. Проведенное исследование позволяет заключить, что в ходе эволюции и развития лыжный спорт занял передовые позиции в популярности и стал основой как высоких достижений и побед, так и массового спорта в нашей стране и за рубежом.

Ключевые слова: *снегоступы, лыжные гонки, лыжный спорт, лыжники-гонщики, гонка с раздельным стартом, гонка преследования, скиатлон, масс-старт, эстафета.*

Как известно, лыжи появились задолго до нашей эры, что подтверждают наскальные рисунки в пещерах Норвегии, сделанные около 7000 лет назад. Началось все с того момента, когда человек обнаружил, что лыжи, или их подобие, могут служить отличным средством для пере-

движения по снежному покрову. Первые лыжи назывались снегоступами. Они были настолько примитивными, что из себя представляли лишь небольшие дощечки, обтянутые шкурой животных или переплетенные гибкие прутья, что мало напоминало современные лыжи.

Со временем условия жизни людей менялись, что привело к изменению формы, длины, структуры и всего внешнего вида в целом. Лыжи перестали быть лишь средством охоты. На них можно было просто гулять, применять в армии [1] и соревноваться. Именно заинтересованность спортсменов в развитии максимальной скорости и повлекло за собой кардинальное изменение лыж и лыжного спорта в общем.

Говоря о материалах производства лыж, можно отметить, что изначально все они были деревянными, изготавливались из цельных досок и не блистали внешним видом. Для того чтобы как можно дольше скользить, лыжи натирали воском или салом, что уменьшало трение, но и это не давало спортсменам желаемой скорости. Встал вопрос об усовершенствовании материалов производства и разнообразии лыжного инвентаря.

На сегодняшний день технологии производства лыжного инвентаря очень сложны. В производстве современного лыжного снаряжения высокого класса дерево практически не используется, его вытеснили различные пластмассы, композитные материалы и металлы (сталь, титан, алюминий), которые при меньшем весе обладают значительно большей прочностью и износостойчивостью [2].

Так как материалы, используемые в современном производстве (пластмассы) имеют большую степень проскальзывания, лыжи требуют более тщательной подготовки. Для это были придуманы лыжные мази. Они подразделяются на две группы [1]:

- смазки скольжения;
- смазки держания.

Основное назначение лыжных мазей – обеспечить хорошее скольжение и сцепление лыж со снегом при отталкивании.

Для классического хода носовая и пяточная часть лыжи обрабатываются смазками скольжения, чаще всего парафинами. Колодка смазывается держащей мазью, чтобы во время толчка лыжа не проскальзывала. На лыжи для конькового хода по всей длине наносится парафин.

При выборе парафина необходимо всегда учитывать следующие критерии: температурный диапазон, фирму и состав. Мази подбираются по тем же критериям.

Для контроля влаги между снегом и лыжей на скользящую поверхность наносится структура. Структура – рисунок по скользящей поверхности лыж. Во время скольжения, в результате трения, образуется тонкая водяная пленка, по которой и скользят лыжи. Ее избыток или недостаток препятствует скольжению. Назначение структуры состоит в устранении эффекта прилипания в теплых условиях и создании водяной пленки в холодных.

Структуру можно нанести на лыжи 3 способами [3]:

1. Ручная накатка – быстрый способ, не требующий сложного и дорогого оборудования. Такая структура держится короткий срок, после нескольких обработок исчезает со скользящей поверхности. От режущих накаток структура держится дольше, чем от вдавливающих.

2. Циклевка – снятие тонкого слоя скользящей поверхности при помощи острого стального скребка. Нужна качественная, острая цикля и навыки использования.

3. Штайншлифт или шлифование камнем – нанесение структуры на скользящую поверхность при помощи специального сложного оборудования (станка). Но и такая структура не может сохраняться более 1 сезона [1].

Однако тренировки на лыжах не возможно проводить круглый год, это связано с коротким зимним периодом. На замену лыжам в теплые времена года приходят лыжероллеры. Лыжероллеры являются одним из основных средств подготовки лыжников-гонщиков в бесснежный период. Главной задачей использования лыжероллеров является совершенствование техники передвижения на лыжах и развития специальных физических качеств. Лыжероллеры позволяют воспроизводить движения лыжника во всех способах передвижения (ходы, переходы, повороты, спуски и т.д.).

Существуют и другие способы тренировок лыжников-гонщиков [3]:

– кроссовый бег, в том числе в сочетании с прыжковой или шаговой имитацией;

– имитация в движении или на месте (прыжковая, шаговая);

– тренажерный зал (различные силовые упражнения);

– круговые тренировки;

– передвижение на лыжах по искусственным покрытиям (опилкам).

Каждый из этих способов в той или иной мере присутствует во всех тренировочных циклах спортсменов.

Годичный тренировочный цикл также имеет свою структуру [2]:

1. Подготовительный период является важнейшим в подготовке лыжника. На протяжении этого периода закладывается функциональная база, позволяющая выполнять поставленные нагрузки, развиваются возможности основных функциональных систем организма, а также осуществляется психологическая подготовка. Отличительной чертой является большой объем нагрузок. Подготовительный период делится на три этапа (весенне-летний, летне-осенний, осенне-зимний).

2. Соревновательный период имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и ее реализацию. В подготовке лыжника в соревновательном периоде ставятся следующие важнейшие задачи:

- дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств;
- сохранение общей физической подготовки спортсмена на достигнутом уровне;
- совершенствование навыков в технике передвижения на лыжах;
- овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта.

Общий объем нагрузок в данном периоде значительно снижается, а интенсивность существенно возрастает в связи с участием в соревнованиях.

3. **Переходный период** имеет целью вывести лыжников из состояния спортивной формы и подвести его к новому этапу подготовки хорошо отдохнувшим и сохранившим достигнутый уровень. В этом периоде необходимо обеспечить активный отдых и восстановление после зимних соревнований [1].

В ходе тренировочной деятельности повышается работоспособность всего организма лыжника, принимающая участие в мышечной работе, кроме этого, совершенствуется координация деятельности этих систем. Результатами данных процессов являются:

- 1) повышенная реактивность – организм спортсмена гораздо быстрее включается в работу и максимально быстро подстраивается к изменениям;
- 2) способность выдерживать нагрузки на таком уровне выносливости, который недоступен недостаточно тренированному спортсмену;
- 3) экономная деятельность организма – организм спортсмена способен работать более эффективно, затратив на это меньше энергии;
- 4) ускорение восстановительных процессов – тренированный организм быстрее приходит в исходное состояние.

Впервые лыжные гонки появились в программе Олимпийских игр в Шамони (Франция) в 1924 году. Тогда спортсмены (мужчины) преодолевали только два вида дистанций – 18 и 50 км. Соревнования среди женщин появились чуть позже на Олимпийских играх 1952 года в Осло [4].

В настоящее время в программу Олимпийских зимних игр включено 12 видов соревнований по лыжным гонкам: шесть среди мужчин и шесть среди женщин, среди которых индивидуальные гонки и гонки с масс-стартом, гонки преследования, эстафета, индивидуальный и командный спринт [3].

Гонка с раздельным стартом – лыжные соревнования, при которых спортсмены стартуют друг за другом с определенным интервалом. Чаще всего интервал между спортсменами равен 30 секундам.

Гонка с масс-стартом – лыжные соревнования, при которых все спортсмены стартуют всей группой одновременно.

Гонка преследования или персьют – соревнования из нескольких этапов. Один из этапов лыжники бегут классическим стилем, а другой – коньковым стилем. Стартует лыжник с положения, которое занял в предыдущем этапе.

Эстафета – лыжные соревнования, в которых соревнуются команды из четырех участников. Лыжная эстафета состоит из 4 этапов. Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы – свободным стилем). Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне для передачи эстафеты.

Спринт (индивидуальный и командный). По дистанции значительно отличается от других гонок. Мужчины преодолевают 1600 м, а женщины 1300 м.

В заключении стоит отметить, что лыжный спорт способствует всестороннему развитию организма, ведь именно при занятии им задействуется максимальное количество мышц, принимающих участие в повседневной жизни человека. Элементарные лыжные прогулки на свежем воздухе являются эффективным средством сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и отодвигают процесс старения.

Литература

1. **Ежова А.В.** Профессионально-прикладная физическая подготовка с использованием подвижных игр / А.В. Ежова, С.К. Толстых, В.В. Федоров, Н.И. Годунова, В.Б. Маркина // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни [Текст]: сборник научных статей VI Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием / [под ред. Г.В. Бугаева, И.Е. Поповой]. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2017. – С. 492-496. 2. **Раменская Т.И., Баталов А.Г.** Лыжные гонки / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: «Буки Веди», 2015. – 564 с. 3. **Столбов В.В.** История физической культуры и спорта / В.В. Столбов. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 423 с. 4. **Ткаченко Н.Н.** Система физического образования П.Ф.Лезгафта / Н.Н. Ткаченко, И.Ю. Устинов, А.А. Караванов, О.М.Холодов // Всероссийская научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе». Воронеж: ВГИФК, 2016. – С. 379-385.

E. Churkina, P. Zhuravlev, O. Kholodov

HISTORY OF DEVELOPMENT OF ONE OF THE WINTER OLYMPIC SPORTS - SKI RACE

The article is devoted to the study of the history of ski racing as an independent winter sport-an Olympic sport. The conducted research allows us to conclude that in the course of evolution and development, skiing has taken a leading position in popularity and has become the basis of both high achievements and victories, as well as mass sports in our country and abroad.

Keywords: *cross-country skiing, skiing, cross-country skiers, split-start race, pursuit race, biathlon, mass start, relay race.*



Шалина Екатерина Денисовна,
студентка Института естественно-научного
образования, физической культуры и безопасности
жизнедеятельности
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный
социально-педагогический университет»
г. Волгоград, Россия
katte.rinna@mail.ru



Даянова Марина Александровна,
доцент кафедры теории и методики обучения
физической культуре и безопасности
жизнедеятельности,
кандидат биологических наук
ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный
социально-педагогический университет»
г. Волгоград, Россия
marina@dayanov.me

КАРДИО-СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА

В данной статье рассмотрены виды кардио-силовых тренировок, система построения тренировочного процесса в данных видах. Проанализировано влияние данных видов тренинга на организм занимающихся.

Ключевые слова: *координация, выносливость, гибкость, фитнес, аэробика.*

Современные реалии жизни диктуют необходимость исследования проблем, связанных с изучением здорового и правильного образа жизни. Проблема ухудшения здоровья людей связана с такими факторами как плохая экология, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, пагубное влияние вредных привычек. В настоящее время занятия аэробикой приобретают все большую популярность и набирают все большую известность, так как носят оздоровительный и общеукрепляющий характер [1].

С рождением человеку передаются по наследству тип телосложения и какие-то определенные физические качества, часть которых у него слабо развиты. Чем раньше выявляются слабые места в его физическом развитии, тем больше шансов коррекции их с помощью специальных упражнений.

Фитнес – это инновационное направление оздоровительной физической культуры, совокупность передовых технологий, средств, методов, форм и современного оборудования способствующие оздоровлению, повышению физической работоспособности занимающихся.

Фитнес отличается высокой эмоциональностью и оздоровительной эффективностью, что позволяет ему удерживать высокий рейтинг среди видов оздоровительной физической культуры. В систему фитнеса включаются разнообразные, эмоционально-привлекательные упражнения, адаптированные и вариативные программы, дифференцированные комплексы, учитывающие медицинскую группу здоровья, «фитнеспрофиль», спортивный опыт.

Специальный эффект оздоровительной тренировки связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, который заключается в экономизации работы сердца в состоянии покоя и повышении резервных возможностей аппарата кровообращения при мышечной деятельности.

С увеличением легочной вентиляции ткани организма лучше снабжаются кислородом, в них более продуктивно протекают окислительно-восстановительные процессы. Ритмическая гимнастика не акцентирует внимание на проблемных участках тела. Зато, улучшая обмен веществ, отлично справляется с ненужными килограммами. После 20 минут движения в аэробном режиме начинается расщепление жиров и запускается механизм похудения [2].

При этом фактически в любом виде аэробики можно достичь главных оздоровительных целей – развить выносливость, силу, быстроту, ловкость, гибкость. Оздоровительный эффект определяется как видом аэробики, так и рациональным построением занятий.

Термин «аэробика» впервые ввел известный американский врач Кеннет Купер (1931 г.р.). В конце 60-х годов под его руководством проводились исследования для военно-воздушных сил США по аэробной тренировке. Термин происходит от слова «аэробный», то есть идущий с участием кислорода, что имеет под собой физиологическую основу. Сначала К. Купер в своей системе оздоровительных занятий предла-

гал только циклические виды спорта, но вскоре он расширил диапазон применяемых средств и включил в программу гимнастическую аэробику.

Аэробика – это вид физических упражнений, который сочетает в себе ритмические аэробные упражнения с упражнениями на растяжку и силовую тренировку с целью улучшения всех элементов фитнеса (гибкость, мышечная сила и сердечно-сосудистая выносливость).

Занятия классической аэробики построены на основе классического танца. Плие и батманы укрепляют мышцы ног, рук, спины, повышают эластичность связок, способствуют коррекции осанки, исправляют сколиоз, упражнения для стоп направлены на профилактику плоскостопия.

Слайд – это аэробика на скользящей дорожке. Это занятие имитирует катание на коньках, является отличной тренировкой для мышц внутренней поверхности бедра, а также способствует развитию выносливости, требует затрат большого количества энергии, скользящая поверхность предъявляет требования к работе вестибулярного аппарата. **Координация** является способностью синхронизировать все компоненты общей и специальной физической подготовки для успешного решения двигательных задач.

Степ аэробика (как вид кардиотренировки) – это занятие с использованием степ-платформы. Такие тренировки способствуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Исследования показали, что занятия степ-аэробикой могут помочь в профилактике остеопороза и артрита, развивают подвижность в суставах, формируют свод стопы, тренируют равновесие и позволяют сжигать большое количество калорий. Аэробика на степенях одинаково подходит как начинающим, так и продвинутым. При этом заниматься степ-аэробикой можно не только в фитнес-зале, но и в домашних условиях. Для этого достаточно приобрести степ-платформу и подобрать для себя подходящую видео-тренировку.

Степ-аэробика обычно состоит из **набора базовых шагов**, соединенных в комбинационные связки. Уровень сложности шагов и связок зависит от задач тренировочного занятия. Тренировки сопровождаются ритмичной музыкой и проходят в быстром темпе. Для занятий используются специальные пластиковые платформы с скользящей поверхностью. Степ-платформы имеют регулируемую высоту, благодаря этому занимающийся может увеличить или уменьшить сложность тренировки.

Тренировка по степ-аэробике **обычно длится 45-60 минут**. Занятие идет непрерывно и уровень сложности упражнений и дозировки, и интенсивность увеличиваются постепенно. Некоторые тренеры иногда включают в конец занятия упражнения для рук и мышц брюшного пресса для баланса нагрузки, поскольку степ-аэробика в основном нагружает мышцы ног и ягодич [3].

Если групповое занятие называется «степ-аэробикой», то это классический урок примерно для среднего уровня подготовки. Предполагается, что можно упростить и усложнить занятие, изменив уровень платформы. Выделяют следующие виды степ-аэробики:

– **BasicStep** – для начинающих, изучаются базовые шаги и несложные комбинации.

– **AdvancedStep** – для продвинутых занимающихся; включает в себя сложные связки и прыжковые упражнения.

– **Dance Step** - программа складывается из танцевальных шагов и их связок.

– **Step-combo** – комбинаций из сложных движений, подходят координированным людям; высокая интенсивность.

– **StepInterval** – тренировка проходит в интервальном темпе.

– **Double Step** – используются две степ-платформы.

– **Power Step** – с добавлением в тренировку силовых упражнений.

Кардио-тренировки являются отличным способом сжечь калории, поэтому степ-аэробика **эффективна для похудения**. Степ-аэробика тонизирует мышцы, воздействует на подкожный жир за счет увеличения кровообращения, дает энергию и снимает стресс.

Одной из разновидностей организационно-методических форм силовых тренировок является система круговой тренировки (КТ). Она применяется для решения задач общей, специальной, технической и даже тактической подготовки. В конце прошлого века круговые тренировки стали внедряться в область оздоровительного фитнеса.

Круговая тренировка – это прекрасный способ проработать все основные группы мышц за сравнительно короткий период. Во время кругового тренинга упражнения выполняются друг за другом, по кругу, а не сетами, как обычно. Один круг представляет собой несколько упражнений, обычно от 4 до 8. Упражнения можно выполнять либо на повторы, либо на время. При этом отдых между упражнениями одного круга или короткий (30 секунд), или совсем отсутствует. Но важно помнить, что отдых между кругами просто необходим, иначе до финиша доберутся немногие.

Благодаря строгой регламентации занятий, возможности индивидуализировать тренировочный процесс, круговые программы идеально подходят для улучшения физической формы. Они позволяют занимающимся выполнять различные простые упражнения за короткий промежуток времени, сконцентрироваться на решении целевых задач – оздоровления и улучшения уровня развития таких физических качеств как выносливость и сила [4].

«Круговой формат» открывает большой диапазон тренировочных возможностей, потому что все, что вам нужно - это небольшое количество оборудования на каждой станции: набивные мячи, обручи, скакалки, слайды, фитболы или бодибары. Фактически каждый клуб располагает этим оборудованием.

При отсутствии оборудования занимающиеся могут использовать вес своего тела и выполнять упражнения кондиционной гимнастики. Например, простое использование ленточек на полу для обозначения рабочих зон упражнений создает множество опций. Важно преследовать определенную цель, а не механически подбирать упражнения.

Следует продемонстрировать занимающимся то, какое упражнение необходимо выполнять на каждой станции. Для этого можно использовать «шпаргалки» с иллюстрациями к упражнениям, как напоминания. Они могут быть расположены на полу или на станции каждого упражнения.

Очень важен порядок выполнения упражнений. Некоторые специалисты предпочитают группировать упражнения на развитие мышечной выносливости и силы отдельно от упражнений, направленных на кардиотренировку [5].

Индивидуализация в круговых программах возможна за счет изменения следующих параметров нагрузки:

1. исходного положения в упражнении;
2. применения различного веса отягощения;
3. варьирования темпа выполнения упражнения;
4. изменения амплитуды движения.

Обычно время, затраченное на каждое упражнение, колеблется от 30 секунд до нескольких минут. Если вы выполняете скоростную круговую программу, то лучше всего выбрать время в 30 секунд. Однако для многих занимающихся 30 секунд может быть слишком мало, если они работают в парах или выполняют такие упражнения, где необходимо «попасть в поток».

Круговой метод тренировки применяется и в тренажерном зале с использованием упражнений с отягощениями, с резиновыми эспандерами, а также кардио-и силовых тренажеров. Круговая тренировка на силовых тренажерах комбинируется с классическими аэробическими аксессуарами и кардио-нагрузкой - от классических движений LowImpact до степ-платформ и Core тренинга.

В программах круговых тренировок для повышения эффективности подобных занятий широко применяются свободные веса:

- гантели разного веса;
- боди-бары – гимнастические палки различного веса;
- специальная штанга – памп (pump);
- медицинские мячи;
- гири.

Для увеличения нагрузки при выполнении силовых упражнений используются различного рода эспандеры, которые часто применяются в сочетании с другим оборудованием (степ-платформа, боди-бары и т.д.).

При проведении тренировки круговым методом в тренажерном зале необходимо четко продумать не только последовательность упражнений, но и перемещение занимающихся от тренажера к тренажеру, чтобы избежать столкновений и помех.

Применение круговой тренировки в зале аэробики с использованием легких силовых тренажеров, стационарного велосипеда, тренажеров системы Пилатеса и др. требует предварительной подготовки и проверки исправности оборудования.

Продолжительность тренировки, построенной по круговому принципу, составляет обычно 60 мин.

Основные части занятия – классические: подготовительная часть, которая в свою очередь подразделяется на вводную часть и разминку.

В *вводной части* объясняются и показываются отдельные упражнения, которые могут вызвать сложность в выполнении. Если не было возможности организовать станции до тренировки, то эта задача также решается в вводной части. Продолжительность – 5 мин.

Разминка может состоять из простой комбинации шагом классической аэробики или степ-аэробики. В состав комбинаций могут включаться элементы, которые планируется использовать в собственно круговой тренировке. Продолжительность – 10 мин.

Основная часть тренировки состоит из выполнения упражнений на станциях, например один круг с 8 станциями: 8 x 1 мин работы +

8 x 20 сек. паузы (для смены станции). Длительность – 11 мин. В зависимости от физической подготовки занимающихся с каждым кругом упражнения на станциях можно усложнять. Для этого подбираются более сложные, альтернативные упражнения, либо к первоначальному упражнению добавляется специальная инвентарь для усложнения.

«**Заминка**» (снижение нагрузки) – 5 мин. Например, выполняемые одновременно всеми занимающимися движения низкой интенсивности, на расслабление, дыхательные упражнения.

Заключительная часть – 10 мин. Содержанием являются главным образом упражнения на растягивание [6].

Музыкальное сопровождение должно быть специально подготовлено по времени и по содержанию соответствовать упражнениям. Желательно, чтобы каждый трек совпадал с определенной нагрузкой и менялся со сменой станции. Темп музыки – 120-140 уд/мин.

Таким образом, систематические занятия кардио-силовыми тренировками позволяют приобрести хорошее самочувствие, улучшить функциональное состояние организма, оказывают эстетическое воздействие на организм занимающихся.

Литература:

1. Виру А.А. Аэробные упражнения [Текст] / А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. М.: Физкультура и спорт, 2001. – 57 с. **2. Горцев Г.** Аэробика. Фитнесс. Шейпинг [Текст] – М.: Вече, 2001. - 53 с. **3. Уськов С.И.** Новые виды физической активности женщин – веление времени [Текст] / С.И. Гуськов, Е.И. Дегтярева // Теория и практика физ. культуры. 2005. – № 2. – С. 56–58. **4. Зефирова Е.В.** Оздоровительная аэробика: Содержание и методика [Текст] / Е.В. Зефирова, В.В. Платонова. Учебно–методическое пособие. – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006.– 25с. **5. Иваненко О.А.** Виды оздоровительного фитнеса [Текст]: Учебно–методическое пособие / О.А. Иваненко. Челябинск: УралГУФК, 2007. –58 с. **6. Иванова О.А.** Аэробика плюс сила и гибкость [Текст]: Физкультура для всех / О.А. Иванова, Л.М. Дикаревич // Здоровье. 2007. – № 1. – С. 42–43.

E. Shalina, M. Dayanova

CARDIO-STRENGTH TRAINING IN THE HEALTH FITNESS SYSTEM

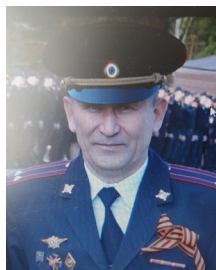
This article describes the types of cardio-strength training, the system of building the training process in these types. The influence of these types of training on the body of students is analyzed.

Key words: *coordination, endurance, flexibility, fitness, aerobics.*



Шохирев Вадим Владимирович,
кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания Ир-
кутского государственного
медицинского университета
г. Иркутск, Россия
vadim_shohirev@mail.ru

Фомин Владимир Александрович,
кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры теоретических основ физического
воспитания Бурятского государственного
университета
г. Иркутск, Россия



Кельдасов Тимир-Хан Джумагулович,
старший преподаватель кафедры
специальных дисциплин Восточно-Сибирского
института МВД России
г. Иркутск, Россия

НАРОДНЫЕ ИГРЫ БУРЯТ-МОНГОЛЬСКОГО НАСЕЛЕНИЯ СИБИРИ

В статье затрагивается проблема физического воспитания детей средствами национальных игр. Приведены исторические предпосылки народных игр современных Бурятии и Монголии «шагай», «баабхи», описаны их основные правила. Проанализированы точки зрения по этому вопросу различных исследователей: Санданова Б.Д., Сарантуйи Б., Ту-гутова И.Е. и др. Кроме того, показаны игры с элементами народного танца, имевшие место в жизни бурятского этноса.

Ключевые слова: Шагай, кости, бабки, игра, лодыжки, Бурятия, Монголия.

На современном периоде развития общества необходимо более широкое использование национального компонента в сфере педагогики вообще и в физическом воспитании детей в частности. Нижесказанные народные игры и танцы могут входить в средства развития физических качеств детей у разных народов Сибири и других регионов. Это поможет сохранить традиции коренных народностей и внести этнический компонент в воспитательный процесс и разнообразить содержание занятий с детьми.

Обучение различным играм детей у всех народов имеет большое развивающее, воспитательное, образовательное значение. Игра способствует развитию наблюдательности, навыку счета, памяти, сообразительности, глазомеру, тренировке всех физических качеств.

Скорее всего, уже невозможно знать точное время зарождения конкретных игр, но все ученые сходятся во мнении, что во все времена игра для детей была определяющей в воспитании и формировании личности.

Кочевые народы Северной Азии, Сибири не являются исключением. Существуют различные документы и свидетельства многогранного наследия использования игр в воспитании подрастающего поколения и среди взрослых. Народные игры делились на категории для детей и взрослых. Какие-то игры зависели от времени года и других внешних условий, какие-то были универсальными. Из поколения в поколение они совершенствовались, обогащались новыми элементами правил, приобретали всеобщую народность.

В ранние времена при отсутствии игрушек, юные кочевники использовали для игр природные материалы: глину, песок, камни, растения, высохший помет скота, кости животных.

В знаменитом монгольском «Сокровенном сказании», относящемся к 13 веку, есть упоминание об игре с использованием костей, когда Джамуха (друг детства и юности будущего Чингисхана) подарил Тимуджину (в будущем Чингисхан) альчик (часть костей конечности животного) от косули, а Тимуджин ему в знак дружбы – свинчатку, и они вместе играли в альчики на льду реки Онон.

Одной из любимых игр бурятского народа была игра «шагай», что переводится как лодыжки. Шагай – это специально обработанные кости нижних надкопытных суставов свиней, овец, коз, косуль и некоторых других животных. Буряты больше пользовались этими костями от овец и коз. У русского народа существовал отдаленный аналог этой игры – бабки, что с большой долей вероятности объясняется соседством и общей историей в средние века.

Игры в кости появились с возникновением охотничьего промысла. Игровые кости для «шагай» найдены в гуннских городищах, в столице Чингисхана Каракорум. Упоминается данная игра в монгольском письменном памятнике XII века - «Сокровенное сказание», в героическом эпосе бурятского народа «Гэсэр».

В Бурятии в период до одомашнивания животных для игры использовали кости диких животных, их археологи в большом количестве находят на стоянках. Также мы полагаем, что до появления домашнего скота люди пользовались для игр плоскими камешками. Игры в камешки (ловля и подкидывание) были перенесены на «шагай». В разные периоды развития общества, когда наблюдались трудности с поголовьем скота, многие мальчики играли камешками, так же как в «шагай». Таким образом, игра в камешки явилась предпосылкой для игры в «шагай».

В Бурятии имеются несколько разновидностей игры в «шагай». Это характерно для потомственных скотоводов. По данным Б. Сарантуя (1998), в Монголии насчитывается до 60 видов игры в «шагай». По нашим литературным исследованиям и опросу людей старшего возраста, в Бурятии эта цифра меньше. В исследованиях И. Е. Тугутова (1989), Б.Д. Санданова (1968, 1990) описывается несколько особо популярных игр. Оба автора единодушно подчеркивают роль и значение игры «шагай» в духовном и физическом воспитании. Известный педагог, писатель Ц.Н. Номтоев написал небольшую книгу на бурятском языке для школьников под названием «Шагай наадан» (Праздник лодыжек), где в первой части представляет игры в «шагай». Всего описано 7 игр (Хонхо бухэ туухэ – собирание колокольчиков, Морин урилдаан – конные скачки, Шагай шуурэлгэ – хватание лодыжек, Таабари таламалга – отгадывание загадки, Шагай харбалга – стрельба по шагай, Дурбэн бэрхэ – четверо ловких, Хорин шудхэр, хоер лама – 20 чертей, два ламы).

При игре в «шагай» лодыжки могут занимать различные положения: морин (лошадь), ухэр (корова), хонин (бухэ) – овца, яман (хонхо) – коза, очень редко тэмээн (верблюды). У Ц.Н. Номтоева отсутствует шестое положение «шагай» еро (зло). В игре оно может встречаться только в том случае, если этого требует сюжет игрового действия. Также бурятские дети любили играть в «баабхи» (бабки). Здесь вариантов игры было немного. В основном играли в пристенок, когда одну бабку отбивали от поверхности юрты, при отбиве второй бабкой старались, чтобы она упала как можно ближе к первой. Расстояние между ними измеряли

пальцами. В другом варианте игра в бабки проводилась на ровной площадке, где чертили квадрат, в него ставили по 6-8 бабок, затем игроки (их могло быть 10 и больше человек) с расстояния 12 шагов небольшими камешками старались выбить их из квадрата. Кто выбивал больше, тот и выигрывал.

Все игры развивали у играющих внимание, глазомер, быстроту реакции, подвижность кисти, пальцев, требовали сосредоточенности, сообразительности, тактического мышления.

Вместе с играми в «шагай» Ц.Н. Номтоев (1996) дает описание 10 подвижных игр (Шоно ба тарбаганууд – волки и тарбаганы, Малгай тойруулха – искание шапки по кругу, Ботого хамгаалха – защита верблюжонка, Тэбэг сохилго – камушек, обвернутый материалом, Зээрэмхэй тогтоохо – остановка (ловля) диска, Малгай табилга – ставить шапку, Шила шэдэлгэн – бросание (поиск) палки, Нохор хамган – слепая баба, Хоргодолго – прятки, Туудэбмын наадан – праздник возле костра). Благодаря этим играм в детях воспитываются ловкость, быстрота, сила, меткость, также некоторые из них требуют проявления творческих способностей (петь, плясать, читать стихи), когда проигравшие или побежденные должны что-либо исполнять.

Из глубины веков «пришли» к нам различные народные игры. Каждый народ создавал свои самобытные виды упражнений, игры, забавы, танцы, потехи и состязания. Основным родом деятельности у народа, жившего вокруг Байкала, являлась охота и кочевое скотоводство. Поэтому большинство игровых сюжетов в детских развлечениях бурят посвящены этим занятиям. В разнообразных играх участники изображали животных (лошадей, верблюдов, волков, оленей, лисиц, медведей, птиц) или использовали кости животных.

В шуточных танцах-играх также присутствуют животные и птицы (глухариная, волчья, козлиная, медвежья пляски). По данным И.Е. Тугутова, более древней хороводной игрой является медвежья пляска («ягшаа наадан»), которая отражала охотничьи занятия бурят.

Среди многочисленных игр широко распространены у детей такие подвижные игры, как «Верблюжонка верблюд ловит», «Поиски шила и ножниц», «Ястреб и утки», «Рукавицу гнать», «Ловля тарбаганов», «Игра в горшки», «Кошки и мышки», «Бросание палочки» и др. Характерной особенностью их является ярко выраженная роль движения (бега, прыжков, метаний, бросков, передач, ловля предметов, мяча, упражнения с сопротивлением).

Все эти двигательные действия исходят из сюжета игр. Они направлены на преодоление различных трудностей, препятствий, встречающихся на пути достижения цели игры. В игровой обстановке дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, приучаются самостоятельно действовать. Также они получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания животного мира и природы. Все это способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра есть комплексное средство воспитания, чем издавна широко пользовались в кочевых общественных образованиях.

Литература

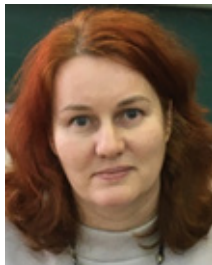
1. **Детские народные** подвижные игры / Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, Владос, 1995.-224 с.: ил. 2. **Сарантуя Б.** Педагогический потенциал монгольских народных, игр «шагай»: автореф. дис.... канд. пед. Наук: 13.00.04 / Сарантуя Бизъяагийн; БГУ. – Улан-Удэ, 1998. – 23с. 3. **Тугутов И.Б.** Игры в общественной жизни бурят / И.Б.Тугутов;- Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1989.-64 с.

Shokhirev V.V., Fomin V.A., Keldasov Timir-Khan Dzhumagulovich.

BURYAT-MONGOLIAN FOLK GAMES POPULATION OF SIBERIA

The article deals with the problem of physical education of children by means of national games. The historical background of the folk games of modern Buryatia and Mongolia “shagai”, “baabhi” are given, and their basic rules are described. The points of view of various researchers on this issue are analyzed: Sandanov B. D., Sarantuyi B., Tugutova I. E., and others.in Addition, games with elements of folk dance that took place in the life of the Buryat ethnic group are shown.

Keywords: *Step, dice, money, game, ankles, Buryatia, Mongolia.*



Шувалова Надежда Вячеславовна

профессор кафедры теоретических основ физического воспитания, доктор медицинских наук, профессор Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
г. Чебоксары, Россия
msta77@yandex.ru



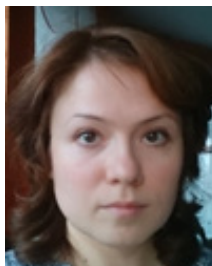
Драндров Герольд Леонидович

зав. кафедрой спортивных дисциплин, доктор педагогических наук, профессор, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
г. Чебоксары, Россия
gerold49@mail.ru



Леженина Светлана Валерьевна,

зав. кафедрой управления и экономики здравоохранения, кандидат медицинских наук, доцент, Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова
г. Чебоксары, Россия
svl-8@bk.ru



Денисова Елена Алексеевна

доцент кафедры акушерства и гинекологии им. Г.М. Воронцовой, кандидат медицинских наук, Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова
г. Чебоксары, Россия
gubanova.elena@gmail.com



Киргачева Анастасия Владиславовна

ассистент кафедры ортопедической стоматологии и ортодонтии, Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова
г. Чебоксары, Россия
iveti01062@mail.ru



Губанова Галина Федоровна

доцент кафедры управления и экономики здравоохранения, кандидат филологических наук, доцент, Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова
г. Чебоксары, Россия
rggalina@mail.ru

СОЦИАЛЬНОЕ СОДЕЙСТВИЕ В СПОРТЕ

Цель нашей работы – изучить, в какой степени влияние присутствия зрителей, тренеров, различных наблюдателей будет положительным или отрицательным фактором для спортсмена с точки зрения его соревновательных результатов.

В работе рассматриваются и анализируются результаты наиболее важных исследований проблемы социального стимулирования, разбираются ситуации социальной конкуренции, позитивные и негативные эффекты присутствия зрителей, судей на спортивных соревнованиях.

Спорт по своей соревновательной природе создает ряд ситуаций, в которых присутствие других людей сопровождается изменениями психического состояния спортсмена (потеря концентрации, изменения в активации, боязнь результатов), что влияет на уровень соревновательных достижений спортсменов. В психологии это явление получило название «эффекта социальной фасилитации», т. е. эффекта влияния присутствия зрителей и судей на психику, сознание и поведение спортсменов во время соревнований.

Исследования, проведенные в спортивной среде, показывают, что присутствие зрителей и других людей, поддерживающих спортсмена

или его соперников, их отношение к происходящему на соревнованиях может оказать положительное, а в некоторых случаях и отрицательное влияние на результат выступления.

Ключевые слова: спорт, спортивная психология, социальное содействие, зрители, соревнования, конкуренция, соревновательные.

Вопрос о социальном содействии является предметом исследовательского интереса в социальной психологии с целью разьяснения сути этого явления. Он актуален в различных областях применения, включая спорт. Социальному содействию уделяется значительное внимание, особенно в командных видах спорта.

Спортивная психология характеризуется попытками проанализировать влияние социальной среды на качественные и количественные показатели спортивных результатов.

Целью нашей работы выступает реферативный обзор результатов исследований отечественных и зарубежных ученых по проблеме социального воздействия в условиях спортивной деятельности.

Термин «социальное содействие» был основан на современных исследованиях, показывающих, что присутствие других людей положительно влияет на эффективность деятельности, направленной на достижение результатов.

Норманн Триплетт, психолог университета в штате Индиана (США) интересовался велосипедными гонками. Он заметил, что велогонщики демонстрируют лучшие результаты не тогда, когда «соревнуются с секундомерами», а когда участвуют в коллективных заездах. Для проверки своих соображений Триплетт провел исследование, которое считается первым в истории социально-психологическим экспериментом.

Исследователь предложил детям скручивать спиннинг на скорость. В одной ситуации дети делали это в пустой комнате, в другой – в обществе сверстников. В присутствии друг друга дети делали это быстрее. Половина исследуемых в условиях соревнований показали значительно лучшие результаты, часть незначительно улучшили, но некоторые ухудшили свои показатели из-за волнения. Триплетт сделал вывод о том, что присутствие других побуждает людей к более энергичным действиям [2].

Также было обнаружено, что езда на велосипеде более чем на один цикл или вождение со штурманом, который задает темп вождения, имеют лучшие показатели, чем при езде в одиночку.

Триплетт по-разному объяснял механизм социального содействия, например, «наличием конкурентного инстинкта», «большей концентрацией энергии», усилением мотивации в конкурентной ситуации. Исследования Триплетта, несмотря на противоречивую интерпретацию достигнутых результатов, несомненно, являются одним из важных шагов, ведущих к систематическому изучению социального содействия как социального явления.

Понятие социальной ингибиции (ухудшение скорости и качества выполняемых действий под влиянием присутствия посторонних наблюдателей) стало появляться в психологии с 1920 года. Впервые этот термин использовал Allport [5] для описания событий, связанных с влиянием присутствия других на качество и количество деятельности индивида. Он продолжил предыдущую работу Триплетта, которая показала, что присутствие других положительно влияло на работу. В своем подходе Allport стремился устранить различные внешние факторы, модифицирующие влияние других на людей, в частности, вышеупомянутую конкуренцию. Он был особенно обеспокоен мыслительными операциями (например, словесные ассоциации, создание аргументов для представленного текста), как в индивидуальных, так и в групповых ситуациях, подчеркивая при этом неконкурентную ситуацию.

Постепенно стало очевидно, что социальное содействие является более сложным явлением. Его эффект связан как с характером выполняемой деятельности, так и с аспектом оценки присутствия других людей, опыта человека в выполняемой работе. Неоднозначные результаты исследований Allport приводят к размышлениям о тормозящем, негативном влиянии зрителей на мысли, чувства, активность спортсменов. Allport также выявил, что у некоторых людей при труде в коллективе и отсутствии оценки индивидуального труда каждого участника проявляется противоположный эффект – социальная лень, т.е. происходит ослабление и снижение индивидуального вклада [5]. В ходе дальнейших исследований это явление было объяснено «потерями координации», понимаемыми как необходимость согласовывать деятельность большего числа людей или мотивационными потерями (например, полагаясь на других членов группы) [9].

Тему социального содействия в спорте изучали также российские исследователи [1; 2; 3; 4]. И российские, и зарубежные исследователи пришли к выводу о том, что различные формы присутствия других людей

могут по-разному повлиять на результат. Существуют четыре формы присутствия других людей, которые могут оказывать социальное воздействие:

- присутствие других в качестве наблюдателей (зрители);
- присутствие других в качестве наблюдателей, выражающих свое собственное оценочное мнение (судья и его деятельность);
- присутствие неконкурентного участника в преследуемой деятельности;
- присутствие конкурирующего участника (соперники).

Как показывают современные исследования, причина, по которой присутствие других людей влияет на работу человека, заключается в том, что оно непосредственно влияет на активацию человека. Более высокая активация приводит к лучшей производительности, когда деятельность проста или когда человек уже хорошо управляет ею. С другой стороны, высокая активация приводит к ухудшению производительности в сложных задачах, сложных действиях или в ситуации, когда человек является новичком и еще не очень хорошо управляет деятельностью. Опытные спортсмены выступают лучше в присутствии зрителей, чем новички.

Так, например, Ильин Е.П. [1] обнаружил, что чем больше экспертов наблюдают и оценивают спортсменов, тем хуже результаты у людей, которые являются новичками в спорте, и наоборот, чем опытнее спортсмен, чем сильнее отработаны у него навыки, тем больше присутствие болельщиков его возбуждает и стимулирует.

Проблема социальной поддержки также была рассмотрена в других исследованиях, связанных с фактором самопрезентации, которая понимается как одна из попыток отдельных лиц влиять на мнения других людей о себе. Ваумеистер [7] утверждает, что наблюдаемые люди, как правило, нравятся тем, кто следует за ними, тем самым повышая их мотивацию к деятельности.

Завершая обзор литературных данных можно заключить, что вопрос социального содействия в спорте является актуальной проблемой, исследование которой имеет теоретическое и практическое значение, поскольку, как говорят результаты приведенных выше исследований, присутствие других людей, несомненно, влияет на спортивные результаты по сравнению с ситуацией без их присутствия.

Научные исследования направлены на понимание общих принципов этого явления, а также на изучение последствий социализации в различных ситуациях. Наибольший исследовательский интерес вызывают командные виды спорта. Несмотря на значительное разнообразие знаний

об этом явлении, на сегодняшний день, неоспоримо, что социальное воздействие в спорте оказывает влияние как на количественные, так и на качественные показатели спортивных результатов. Влияние присутствия других (в спорте, особенно у зрителей) в значительной степени связано со степенью мастерства показанных навыков. Можно констатировать, что опыт и уровень мастерства спортсмена определяют, в какой степени влияние присутствия зрителей, тренеров, различных наблюдателей будет положительным или отрицательным фактором для спортсмена с точки зрения его результатов.

Литература

1. **Ильин, Е.П.** Психология спорта Е.П. Ильин/ <https://www.litmir.me/br/?b=172872&p=1>. 2. **Копец Л.В.** Классические эксперименты в психологии / Л.В. Копец. – Киев, 2010. 3. **Петров С.В.** Влияние зрителей и болельщиков на соревновательную деятельность спортсменов / С.В. Петров, А.С. Сасик // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – № 11. – С. 44–48. 4. **Платонов, В.Н.** Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584с. 5. **Allport F.H.** (1924) Social Psychology. New York : Houghton, Mifflin. 6. **Aronson E.** et al. (1994) Social Psychology. New York : Harper Collins. 7. **Baumeister R.F.** (1982) A self-presentational view of social phenomena. Psychological Bulletin, 9(1), p. 3–26. 8. **Geisler G.W. & Leith L.M.** (1997) The effects of self-esteem, self-efficacy, and audience presence on soccer penalty shot performance. Journal of Sport Behavior, 20, 3, p. 322–337]. 9. **Ingham A.G.,** Levinger, G., Graves, J. & Peckham, V. (1974) The Ringelmann effect: Studies of group size and group performance. Journal of Experimental Social Psychology, 10, p. 371–384.

Shuvalova N.V., Drandrov G.L., Lezhenina S.V., Denisova E.A., Kirtaeva A.V., Gubanova G.F.

SOCIAL ASSISTANCE IN SPORTS

Denisova E.A., Kirtaeva A.V., Gubanova G.F. The goal of our work is to study the extent to which the influence of the presence of spectators, coaches, and different observers will be a positive or negative factor for the athlete in terms of his results. The paper examines and analyzes the results of the most important studies on the problem of social stimulation, examines the situation of social competition, positive and negative effects of the presence of spectators, judges at sports competitions.

Sport by its competitive nature creates a number of situations in which

the presence of other people is accompanied by changes in the mental state of the athlete (loss of concentration, changes in activation, fear of results), which affects the level competitive achievements of athletes. In psychology, this phenomenon was called the “social facilitation effect”, i.e. the effect of the presence of spectators and judges on the psyche, consciousness and behavior of athletes during competitions.

Studies conducted in the sports environment show that the presence of spectators and other people supporting the athlete or his rivals, their attitude to what is happening at the competitions can have a positive, and in some cases, negative impact on the outcome of the performance.

Keywords: *sports, sports psychology, social assistance, spectators, competitions, competition, competition.*

УДК 796.332.6



Эрдонов Ориф Латипович,
заведующий кафедрой физической культуры,
доктор педагогических наук,
«Ташкентский университет информационных
технологий имени Мухаммада аль-Хорезми»
г. Ташкент, Россия
orif_erdonov@mail.ru

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПАРАМЕТРОВ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПО МИНИ- ФУТБОЛУ

В статье анализируются параметры соревновательной деятельности и наиболее значимые технико-тактические действия спортсменов высокой квалификации по мини-футболу.

Ключевые слова: *хронометраж, соревновательная деятельность, технико-тактические действия, мини-футбол.*

Сложная многофакторность спортивных игр и мини-футбола в частности, затрудняет выбор объективных критериев соревновательной деятельности, и поэтому процесс подготовки связан с использованием

большого объёма средств, не отвечающих требованиям игры. Поиск оптимальных средств и методов тренировки во многом будет зависеть от того, насколько приблизится к истине наше представление о соревновательном упражнении [6].

Вместе с тем поиск новых подходов к спортивной подготовке опирается на необходимость повышения эффективности спортивной деятельности [4,8]. При этом актуально стоит вопрос разработки новых средств и методов технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов в мини-футболе [2,9].

В последние годы в мировом мини-футболе наблюдается заметный рост интенсификации игровых действий. Она проявляется в возрастании напряженности борьбы в игровых эпизодах, в сокращении до минимума пассивных фаз в действиях каждого футболиста и, напротив, увеличении активных фаз до максимума, в возрастании количества ударов по воротам соперников, в значительном разнообразии форм атакующих действий и использовании активных форм защиты. Данная тенденция обусловлена самой спецификой мини-футбола, с каждым днём предъявляющей все более высокие требования к технико-тактической подготовленности футболистов [3,10].

Цель исследования – исследовать виды технико-тактических действий игроков в мини-футболе, применяемых на играх высшей лиги чемпионата Республики Узбекистан.

В работе использованы научные труды ученых в области теории и методики спортивной тренировки, а также мини-футбола [1, 5, 7], а также протоколы анализа технико-тактических действий игроков в мини-футболе. Были проанализированы матчи 12 команд высшей лиги РУз. по мини-футболу, в которых приняли участие более 100 игроков [11].

В работе использованы следующие методы исследования: теоретико-аналитический, сравнительный, хронометраж, стенография игр, анализ видеосъемок, педагогические наблюдения, констатирующий педагогический эксперимент.

Результаты и их обсуждения. Для выявления основных элементов соревновательной деятельности игроков в мини-футболе проводились педагогические наблюдения за играми чемпионата РУз. Хронометраж игры по мини-футболу приведен в (таблице 1).

Необходимо также учитывать, что количество игровых приемов, выполняемых футболистом, и расстояние, которое он покрывает в матче, существенно зависят от его физической подготовленности, тактики команды, выбранной на конкретную игру.

В табл. 1 приведены результаты хронометража календарной игры на чемпионате РУз. по мини-футболу.

Анализ результатов хронометража (табл.1) показывает, что общая продолжительность игры («грязное» время) составило в среднем =57 мин. При этом каждая четверка находилась на площадке в общей сложности около 27 мин. Общее время игры звена за смену составило в среднем =4,5 мин, из которых на «чистое» время приходилось 3,5 мин. На отдых игроков при заменах оставалось 4,5 мин. Число выходов на площадку составило в среднем 9 смен за игру [11].

Таблица 1

Параметры соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации

Показатели игровой деятельности	1-й тайм	2-й тайм	В целом за игру
Общая продолжительность игры («чистое» время), мин	20	20	40
Общая продолжительность игры – («грязное» время), мин	27 ±2	30 ±2	57±4
Количество смен звеньев	4±1	5±1	9±2
Общее время игры звена за смену, мин.	4±1	4±2	4,5±3
«Чистое» время игры звена за смену, мин.	3±1	4±1	3,5 ±2
Время отдыха между сменами, мин.	4±1	5±1	4,5 ±2
Среднее число остановок игры за смену	8±2	10±2	18 ±4
«Чистое» время игры между остановками, сек. при розыгрыше стандартных положений	25±10	30 ±10	28 ±10

Для более полного представления о структуре соревновательной деятельности были проведены наблюдения и сделан последующий анализ игр команд чемпионата РУз. по мини-футболу, где фиксировались технико-тактические действия, как отдельных игроков, так и команды в целом (таблица 2). На первом месте передачи мяча (74,2%), втором остановки мяча (64,2%), третьем отборы мяча (21,6%) отсюда при совершенствовании технико-тактических действий должно проводиться с использованием специальных упражнений приближенные к игровой ситуации.

Таблица 2

Показатели технико-тактических действий команды

Команды	Показатели технико-тактических действий			
	Передачи	Остановки мяча	Отборы мяча	Удары по воротам
(n=12)	74,2%	64,2%	21,6%	9,8%

При рассмотрении вопросов управления тренировочным и соревновательным процессами в подготовке спортсменов различной квалификации выделяют педагогический контроль как одну из важнейших составляющих функций, обеспечивающих реализацию управления этим процессом. Эффективность управления тренировочным процессом определяется точностью знания соревновательной деятельности. Контроль соревновательной деятельности определяется задачами, а именно, тем какую информацию хотел бы получить тренер для определения подготовленности игроков или же оценки групповых командных действий в атаке и в обороне [6]. Одной из особенностей соревновательной деятельности в мини-футболе является наличие двух субъектов исследования: команды как единой системы и отдельных игроков. Исходя из этого, нами были выделены наиболее значимые для тренировочного процесса в мини-футболе технико-тактические действия и проведен анализ на примере высшей лиги чемпионата РУз. по мини-футболу.

Анализ литературных источников [2,3,6,9,11] показывает, что по характеристике игровой деятельности мини-футболистов имеются разные подходы к технико-тактической подготовке в построении тренировочного процесса. Эти направления всегда были и остаются центральными в теории и методике подготовки спортсменов. Несмотря на широкий спектр вопросов подготовки футболистов, который вытекает из изученной нами литературы, проблема построения контроля за тренировочным процессом в мини-футболе представлена недостаточно. Эффективное управление тренировочным и соревновательным процессами в мини-футболе нуждаются в точных знаниях особенностей игровой деятельности [6].

Заклучение. Выявлено что, общая продолжительность игры в среднем равнялась 57 мин, при этом каждая четверка находилась на площадке в среднем 27 мин. Общее время игры звена за смену составило в среднем 4,5 мин, из них на «чистое» время пришлось 3,5 мин. А также характеристики соревновательной деятельности, которые должны учитываться в учебно-тренировочном процессе по мини-футболу, наиболее наглядно

можно наблюдать на Чемпионате Республики Узбекистан у команд высшей лиги. На наш взгляд, их можно сформулировать следующим образом:

- дальнейшее совершенствование технико-тактического мастерства мини-футболистов основывается на умении выполнять сложные технико-тактические действия на высокой скорости движения и при значительном сопротивлении соперника;
- с целью повышение надежности атакующих и оборонительных действий нужно проводить с применением ситуационного метода, где специальные упражнения максимально приближены к игровой обстановке;
- увеличение темпа игры;
- повышение значимости отдельных игровых эпизодов;
- возрастание напряженности матчей.

Литература

1. Айрапетьянц Л.Р. Этапы содержание и методы спортивно-технической подготовки спортсменов в игровых видах спорта / Л.Р. Айрапетьянц // Фан-спортга. – 2010. – №2. – С. 32 – 35. **2. Андреев С.Н.** Мини-футбол: методическое пособие / С.Н. Андреев, В.С. Левин. – Липецк: Арес, 2004. – 496 с. **3. Алиев Э.Г.** Мини-футбол (футзал): учебник. / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа. – М: Советский спорт, 2012. – 554 с. **4. Верхошанский Ю.В.** Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. 2006. - №2. - С. 24 - 31. **5. Годик М.А.** Совершенствование физической подготовленности спортсменов / М.А. Годик. – М.: СААМ. – 1995. – 165 с. **6. Евсеев А.В.** Педагогический контроль за технико-тактической деятельностью игроков команды по мини-футболу: Автореф. дис... канд. пед. наук: – Екатеринбург, 2006. – 24 с. **7. Кошбахтиев И.А.** Программирование подготовки футболистов высокой квалификации / И.А. Кошбахтиев, Р.Э. Нуримов. – Ташкент: Изд. Зиё – 2005. – 120 с. **8. Платонов В.Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с. **9. Петько С.Н.** Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М.: 1997. – 23 с. **10. Шашков К.А.** Интеграция физической и технической подготовки игроков в мини-футбол на этапе

начальной спортивной специализации. Автореф. дис... канд. пед. наук: – Тула, 2014. – 28 с. **11. Эрдонов О.Л.** Анализ параметров игровой деятельности спортсменов высокой квалификации по мини-футболу. / О.Л. Эрдонов, О.Х. Абдалимов // Фан-спортга, 2018. – №2. – С. 39 – 42.

O.Erdonov

INTERPRETATION OF PARAMETERS OF GAME ACTIVITIES OF HIGH QUALIFICATION ATHLETES IN MINI FOOTBALL

In the article analyzed parameters of contest activities and the most significant technician-tactical actions skilled sportsmen of mini-football.

Key words: *timing, competitive, activity, technician-tactical actions, mini-football.*

УДК [613.292.:796.077.5]-053.6



Эрматова Сайёра Умаралиевна

кандидат биологических наук, старший преподаватель, Центра научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту при Министерстве физической культуры и спорта Республики Узбекистан
г. Ташкент, Республика Узбекистан

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА УСПЕХА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

В наше время все больше и больше людей занимаются спортом не задумываясь о нужде правильно подобранного питания. Людям необходимо знать хотя бы базис специального рациона спортсменов, для своего же блага. Спортсмен, который не думает, что он потребляет в пищу – не спортсмен.

Ключевые слова: *мышцы, питание, витамины, рацион, биологически активные добавки.*

Безусловно, все люди хотят быть сильными и здоровыми. Но, к сожалению, если вести малоподвижный образ жизни долго быть здоровым

не получится. Чтобы быть здоровым на протяжении долгих лет требуется быть активным. Перманентные физические нагрузки приносят пользу абсолютно всем людям, не зависимо от их возраста или пола. Физические нагрузки способствуют снижению избыточного веса, а также помогают полноценно работать сердцу, лёгким и даже мозгу. Перманентная активность поддерживает нашу фигуру в превосходной форме, повышает работоспособность всего организма, а также замедляет старение.

Но стоит обратить внимание на то, что активно занимаясь спортом человек нуждается в сбалансированном питании, ведь всем известно, что при высокой физической нагрузке возрастает потребность не только в энергии, но и практически во всех нутриентах. При серьёзных, в том числе и профессиональных занятиях спортом значение сбалансированного питания, конечно же, во много раз возрастает. Это объясняется тем, что организм спортсмена работает в очень жёстком режиме. Характер питания определяется видом спорта, тренировочным циклом, режимом и объёмом тренировок, интенсивностью нагрузок, и, конечно же, индивидуальными особенностями спортсмена.

Цель работы:

1. Доказать, что специализированное питание важно для спортсменов.

2. Раскрыть смысл употребления БАДов и витаминов.

3. Разобраться в работе мышц.

Задачи:

1. Проанализировать особенности спортивного питания.

2. Определить значимость БАДов и витаминов.

3. Установить связь между питанием и спортивными результатами человека.

При помощи мышц скелета человека обеспечивается осуществление всех целенаправленных движений организма и поддержание позы человека. Это «машины», преобразующие химическую энергию в механическую и тепловую. Двигательные элементы мышц состоят из белков – миозина и актина. Мышечные сокращения и расслабления регулируются изменением концентрации ионов кальция. Поэтому если в рационе спортсмена есть недостаток белка, мышцы начинают слабеть, а также появляется риск возникновения судорог. Единственным непосредственным источником энергии для сокращения мышц служит особое фосфорсодержащее соединение – аденозинтрифосфат (далее АТФ). Во время расщипления АТФ образуется, так называемый, аденозиндифосфат (АДФ)

и выделяется энергия, 20-30% которой уходит на совершение мышечной работы, 50-60% превращается в тепло, а остальная часть расходуется на процессы поддержания обмена веществ. Так что фосфор необходим не только для работы мозга [1].

Энергетический баланс в организме определяется многими факторами. Он зависит от характера питания, физических нагрузок, генетических особенностей человека и даже его психоэмоционального состояния, гормонального статуса, факторов окружающей среды и т.д. [1]

Правильное и сбалансированное питание – это всегда путь к достижению успеха. Грамотно подобранное питание способно восстанавливать силы спортсмена. Кроме того, сбалансированное питание помогает избежать развития различных заболеваний, которые могут возникнуть из-за истощения организма тяжёлыми тренировками. Базовое питание спортсменов должно соответствовать основным принципам: принцип адекватности, полноценности, а также сбалансированность, насыщенность и индивидуальность в потреблении продуктов.

а) *принцип адекватности гласит, что* состав продуктов питания должен удовлетворять требования жизненного ритма количественно и качественно.

Всегда нужно помнить об особенностях тренировочных и соревновательных нагрузок. Придерживаясь данному принципу, питание спортсменов, специализирующихся на различных видах спорта, будет отличаться.

б) *принцип полноценности* питания спортсменов подразумевает под собой то, что спортсмен должен получать такое количество нутриентов из пищи, чтобы их было достаточно для поддержки высокого уровня обмена веществ в организме.

в) *Энергетический баланс* организма человека зависит от двух процессов. Данные процессы противоположно направлены друг другу и протекают одновременно: накопление энергии за счет переработки пищи и расход энергии на выполнение задач. Эти процессы должны быть уравновешенными. У спортсменов затраты энергии значительно возрастают в основном за счет физических нагрузок на тренировках (физические упражнения требуют очень много энергии).

Огромную роль в питании спортсменов играет *витамины и витаминные комплексы*. Ещё с детства наше внимание обращали на то, что авитаминоз (недостаток какого-либо витамина в организме) вызывает нарушения в работе органов и систем. Которые, в свою очередь, могут

привести к возникновению болезней. Если знать, какие витамины для спортсменов лучше помогают в достижении конкретных физических задач, добиться их будет гораздо легче.

Рассмотрим, какие витамины для спорта служат помощниками в зависимости от конкретной задачи .

а) Обеспечение правильного и хорошего роста мышц.

Витамин В13 – ортовая кислота. Этот элемент способствует улучшению регенерации тканей. Богаты веществом печень, молоко и дрожжи.

Витамины А и В1, называемый также тиамином. Природа наделила их функцией контроля синтеза белка и нормального роста клеток. Морковь, рыбий жир и молочные продукты обеспечат организм некоторым количеством витамина А, в то время как для получения тиамин следует кушать печень, бобы почки и злаки.

б) Повышение общего тонуса мышц.

Главным источником питания мышц является витамин В3, доставляющий в клетки питательные вещества во время интенсивных занятий .

Этим элементом богаты печень , мясо тунца , молоко и яйца .

-Витамины С, Е. Они требуются организму для снижения концентрации свободных радикалов . Первым богаты дыня , цитрусовые фрукты , болгарский сладкий перец , брокколи и помидоры. Второй элемент содержится в орехах , растительных маслах и отрубях.

-Биотин (витамины В7, Н) - вещество , служащее двигателем процессов обмена аминокислотами , называемым метаболизмом. Содержится в печени яичном желтке , злаках и сое .

в) Профилактика спортивных травм.

-Витамин С в дополнение к предыдущему свойству способен влиять на гармоничное образование соединительных тканей.

г) Периоды восстановления после тренировок.

-Витамины С, Е подробно описанные ранее.

-В4, называемый холином, имеющий способность к регенерации мембран в клетках тканей. Обеспечивают его мясо, мука сои и разные сорта рыбы. [2]

Сегодня к спортсменам предъявляют повышенные требования. Не зависимо от вида спорта они должны становиться более сильными и выносливыми. Кроме того, спортсмены должны быстро увеличивать массу мышц, а также сбрасывать лишние килограммы или «подсушиваться». Для того, чтобы достичь необходимых показателей профессиональные спортсмены тренируются целыми годами, а то и десятилетиями. Конечно,

такие нагрузки не проходят для организма человека бесследно. Организм спортсмена истощается, также появляется риск получения различных заболеваний. Не каждому спортсмену, работающему в таком напряжённом режиме, удастся самому справиться с постоянными высокими нагрузками и стрессом [3].

На сегодняшний день питание спортсменов является животрепещущей темой, так как в наши дни сбалансированному питанию в спорте уделяется очень много внимания. Одних только витаминных комплексов бывает недостаточно, поэтому на помощь спортсменам приходят биологически активные добавки. *Биологически активные структуры* лекарственных трав, овощей и фруктов являются своеобразными стимуляторами гуморальной сферы организма. Содержащиеся в них витамины активно участвуют в обменных процессах, нервно-эндокринной регуляции, иммунобиологических защитных механизмах, процессах кроветворения, свертываемости крови и ряде других функций организма. Возможность компенсировать недостаток витаминов за счет биологически активных добавок позволяет сбалансировать питание, обеспечить организм достаточным количеством витаминов, усилить энергетический потенциал и поддержать детоксикационную функцию организма. [5] Однако к выбору БАДов необходимо подходить очень внимательно. Необходимо всегда изучать состав той или иной добавки, чтобы быть уверенным в пользе этого продукта. На данный момент существует список добавок, которые рекомендованы спортсменам и допустимы на этапе подготовки к соревнованиям. Но помимо данного списка есть и другой – с запрещёнными препаратами, которые могут негативно повлиять не только на здоровье спортсмена, но и на его карьеру.

А теперь немного подробнее про то, что же представляют из себя сами биоактивные добавки. Эти добавки созданы для того, чтобы спортсменам было легче восстанавливаться после тяжёлых тренировок и улучшать свои показатели. [5]

Самым ключевым при выборе БАДов является следующее: они должны быть абсолютно безвредными и приносить только пользу для организма. Большинство тренеров рекомендуют прием биологически активных добавок в различные периоды тренировок спортсмена : в период интенсивных тренировок, в период восстановления после тяжелых нагрузок и, конечно же, во время самих соревнований . По составу биологически активные добавки отличаются друг от друга. Компоненты, входящие в состав биоактивных добавок зависят от их назначения: жирные

кислоты, витамины и минералы, антиоксиданты пр. Некоторые БАДы ставят своей целью помочь в процессе похудения, некоторые справиться с нагрузками, есть БАДы общеукрепляющего действия и пр.

Биологически активные добавки к пище общеукрепляющего действия стимулируют иммунную систему, снижают воспалительные процессы и уровень холестерина и пр. Как правило, именно в состав данного вида добавки входят антиоксиданты.

Доказано, что БАДы влияют на адаптацию спортсменов к интенсивным тренировкам, а также на развитие выносливости и увеличение работоспособности. [4]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Базовое питание спортсменов значительно отличается от питания обычного среднестатистического человека. Спортсмен обязан следить за тем, что он потребляет. Людям, отдаленным от спортивной жизни, нет необходимости в потреблении различных БАДов и комплексов витаминов.

Спортсмен же должен следить за количеством потребляемых белков, жиров и углеводов. От питания спортсмена зависит его успех в том или ином виде спорта. Особенности рациона питания зависят от вида спорта. Соблюдение всех законов питания - это та основа, на которую должна опираться вся система рационального питания в большом спорте. Каждый спортсмен и тренер должен помнить, что неправильное питание при тяжёлых нагрузках может привести к нежелательным последствиям и даже к серьёзным заболеваниям. Нет грамотного питания – нет результатов.

Литература

1. Макарова Г.А. Спортивная медицина. / Макарова Г.А. // «Совет. Спорт». – 2002. **2. Альциванович К.К.** 1001 + 1 совет о питании при занятии спортом. /Альциванович К.К. // « Минск ». 2001. **3. Абрахамс Питер.** Физиология человека. / Абрахамс Питер // «БММ» – 2008. **4. Карелин А.О.** // М. : – 2005 [4] Рогозкин В.А., Пшендин А.И., Шишкина Н.И. М -1989 [5] «БММ». – 2008 **5. Курашвили В.А., Шендеров Б.А., Труханов А.И. Чертушкин В.С.** Роль биологически активных добавок в системе подготовки спортсменов. Методическое пособие, информационное агентство «Олимп», город Москва, 2008 г 6. Ресурсы интернета

S. Ermatova

SPECIFICITIES OF SPECIALIZED NUTRITION FOR ATHLETES

Candidate of Biological Sciences, Senior Lecturer, 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. Nowadays, more and more people are involved in sports without thinking about the need for properly selected nutrition. People need to know at least the basis of the special diet of athletes, for their own good. An athlete who does not think what he consumes is not an athlete.

Keywords: *muscles, nutrition, vitamins, diet, dietary supplements.*

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Научное издание

**Олимпийский спорт, физическая
культура, здоровье нации в современных
условиях**

**Материалы XVII Международной научно-практической
конференции**

ТОМ II

(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. 27.20.

Тираж 100 экз. Заказ № 67.

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