

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

*Сборник научных трудов участников
XI Международной научно-практической конференции,
декабрь 2016 г.*

**Тула
Издательство ТулГУ
2016**

УДК 378.17

ББК 74.58: 75.1

Физическая культура и спорт студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: сборник научных трудов участников XI Международной научно-практической конференции / под общ. ред. В.Н. Егорова. Тула: Изд-во ТулГУ, 2016. 323 с.

В материалах конференции отражены современные проблемы физического воспитания студентов: мониторинг физической подготовленности, совершенствование форм и методов физического воспитания, подготовка специалистов по физической культуре и спорту, проблемы развития студенческого спорта, пропаганда физической культуры и спорта в студенческой среде, использование оздоровительных технологий в работе со студентами специальной медицинской группы, социологические, педагогические и психологические аспекты, туризм и индустрия гостеприимства и др.

Сборник предназначен для специалистов по физической культуре и спорту, преподавателей, тренеров и студентов.

Печатается по решению библиотечно-издательского совета Тульского государственного университета

ISBN

© Авторы материалов, 2016

© Издательство ТулГУ, 2016

1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В ВУЗЕ

УДК 796.071.5

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ В ОБЩЕЖИТИЯХ ФГАОУ ВО СФУ г. КРАСНОЯРСК

А.А. Власенко, А.Ю. Черепанов, А.В. Горячкин, Е.А. Носачев

Выявленные педагогические условия спортивно-оздоровительной работы в условиях общежития эффективны и положительно сказываются не только на отношении студентов к физической культуре в целом, но и на их физическое состояние.

Ключевые слова: педагогические условия, студенческие общежития, студенты, ВУЗ, СФУ, физкультурно-оздоровительная работа.

Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятия физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно [5]. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов [1].

В становлении здоровья, физического развития студентов проживающих в общежитиях, существенная роль принадлежит разработке нетрадиционных педагогических систем физического воспитания, организационно-методических условий формирования потребности в здоровом образе жизни, в индивидуальных и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом [3].

Реализация этих положений возможна лишь при условии организации физического воспитания с учетом влияния конкретной воспитательной среды проживания в общежитиях [2].

Исследования по особенностям физического воспитания, в частности сторон педагогического процесса физкультурного образования

студентов, проживающих в общежитиях, учитывающие мотивационные аспекты проблемы, являются фрагментарными, не раскрывают целостного подхода к его возможностям. А существующие учебные программы по физическому воспитанию студентов не учитывают конкретных социально-бытовых условий общежитий.

Среди требований, предъявляемых к современному специалисту, важнейшими являются активная жизненная позиция, твёрдость нравственных убеждений, способность отстаивать свои принципы. В этой связи одной из первостепенных задач высшего образования является формирование духовности будущих специалистов. Важную роль в решении данной задачи играет правильное использование всего комплекса воспитательных воздействий на студентов в учебном процессе и внеучебной работе [6]. Особое значение в обеспечении комплексности и неразрывности учебно-воспитательной работы имеют общежития [7].

Разносторонняя деятельность коллектива общежития призвана активно содействовать формированию нравственных качеств, их устойчивости. Это особенно важно, т. к. процесс формирования личности студентов в этом возрасте не завершён. Кроме того, поступление в вуз и переход из семьи в общежитие, из одной среды проживания в другую, связан с рядом изменений в жизни юношей и девушек. В условиях столь значительных жизненных перемен у молодых людей важно не только продолжить проводившуюся с ними ранее школой работу по нравственному и физическому воспитанию, но и обеспечить дальнейшее развитие моральных и физических качеств [4].

Выявление педагогических условий спортивно-оздоровительной работы в общежитии СФУ.

Реализация педагогических условий спортивно-оздоровительной работы в условиях студенческого общежития проходила на базе студенческого общежития №1 СФУ в 2015-2016гг. Это пятиэтажное общежитие коридорного типа.

В общежитии проживают студенты с 1-5 курс, аспиранты. Всего 420 человек. Количество девушек и юношей примерно одинаково.

В общежитии есть актовый и тренажерный залы. Отрицательной характеристикой данного общежития является высокая плотность проживания (3-4 человека в комнате) и сложные бытовые условия. Для улучшения условий проживания в общежитии создан студенческий совет, который имеет различные комиссии, в том числе спортивную. Кроме того, студенческий профсоюз выступает лидером в инициировании и организации культурной и спортивной жизни общежития. На базе общежития создано несколько кружков и секций: кружок брейк-данса, рок-группа, драматический кружок, секция настольного тенниса.

Нами было проведено исследование интересов и потребностей студентов, проживающих в общежитии. Необходимо было, во-первых, оценить информацию о здоровье студентов и определить факторы, влияющие на него; во-вторых, изучить мотивы студентов к занятиям физкультурой и спортом и их влияние на развитие профессиональных, морально-волевых качеств; в - третьих, выявить факторы лимитирующие здоровье (употребление алкоголя, курение, подверженность стрессам и т.д.) или способствующие его укреплению. Решение поставленных задач осуществлялось с использованием анкетирования.

В анкетном опросе приняли участие студенты, проживающие в общежитии. Всего было опрошено 302 человека.

Цель опроса - учесть запросы студентов, проживающих в общежитии при планировании спортивно-оздоровительной работы и выявлению педагогических условий.

Результаты анкетирования показали, что большинство студентов оценили состояние своего здоровья на «хорошо»- 64,2%. При этом женщины оценили состояние своего здоровья выше, чем мужчины (76,4% и 55,3% соответственно).

Установлено, что на момент исследования студенты, проживающие в общежитии, занимаются физкультурой и спортом «эпизодически» или «совсем не занимаются» - 92,5%, «регулярно» лишь - 7,5%.

Большинство студентов относится к физической культуре, как к «возможности разрядки» - 34,2%, считающие, что физическая культура и спорт являются «необходимостью в жизни» - 26,4%, занимающиеся физкультурой и спортом с «желанием и интересом» - 23,2%, «безразлично» - 16,2% (рис. 1).

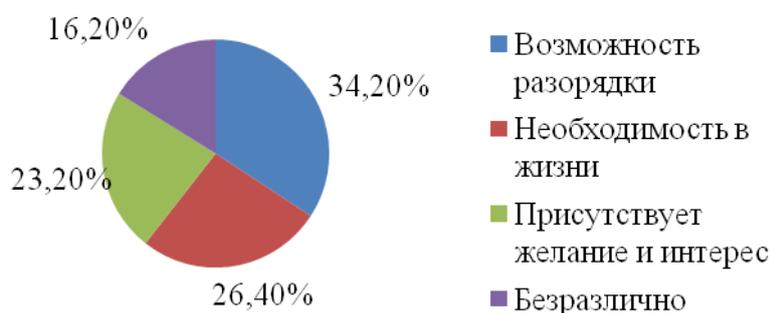


Рис. 1. Отношение студентов к физической культуре

Приведенные результаты свидетельствуют о недооценке студентами средств физической культуры и спорта в укреплении их здоровья.

Распределение приоритетов студентов по отношению к различным видам спорта показано на рисунке 2. большинство студентов отдает

предпочтение спортивным играм (34,4%), легкой атлетике (27,4%), плаванию (20,8%), гимнастике (13,4%), другие (4%).

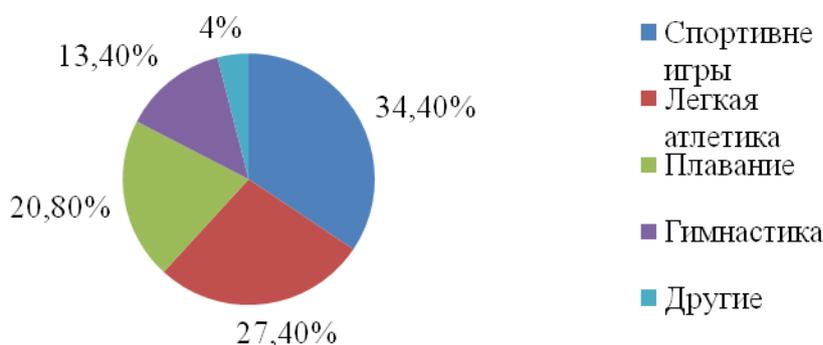


Рис. 2. Предпочтение студентов в видах спорта

Большое значение для продолжения активных занятий спортом после учебы имеют условия проживания, в которые попадают студенты после окончания обязательных занятий. Следует учитывать также высокую значимость материально-технической базы. В общежитиях это является проблемой, ее разрешение положительно скажется на продолжении занятий студентами физкультурой и спортом.

Большое значение в формировании сознательного отношения к занятиям физкультурой и спортом имеет мотивация студентов. Студентам был задан вопрос: «Как бы Вы охарактеризовали свое стремление заниматься физкультурой и спортом?». Было предложено 8 вариантов ответов. Наиболее значимым мотивом студенты назвали «укрепление здоровья» (42,3% мужчины и 36,7% женщины).

На втором месте стоит мотив «интересное проведение свободного времени» (20,1% мужчины и 17,8% женщины). Это требует пристального внимания кураторов общежитий к организации спортивных мероприятий.

Было установлено, что большинство студентов (67,6%) ведут здоровый образ жизни и их здоровье не вызывает опасений. Некоторое число студентов ответили утвердительно на вопросы об употреблении алкоголя и курении - 19,7%.

Приведенные данные дают основание утверждать, что большинство студентов серьезно относится к своему здоровью, используют имеющиеся возможности занятий физкультурой и спортом в укреплении его и с пониманием относятся к здоровью как важнейшей ценности человека.

Таким образом, изучение интересов, запросов и потребностей, позволило нам перейти к выявлению трех педагогических условий спортивно-оздоровительной жизни в общежитии:

- для выявления интересов потребностей студентов существуют педагогические анкеты и тесты, которые реально использовать в условиях общежития;
- многообразие форм спортивно-оздоровительной работы в общежитии ограничивается материальной базой общежития;
- третье условие психологического комфорта и «выращивания» мотивации к спортивно-оздоровительной деятельности происходит в условиях включения в коллектив секции, спортивные соревнования и т.д.

Экспериментальное обоснование педагогических условий спортивно-оздоровительной работы в ОСФУ №1.

Для проверки педагогических условий спортивно-оздоровительной работы в ОСФУ №1 нами были выбраны 2 группы студентов 2 курса, по 10 человек каждая. В экспериментальную группу вошли студенты, проживающие в общежитии №1, в контрольную – студенты, живущие в г. Красноярске в квартире. У всех студентов 2 раза в неделю проходят занятия по физической культуре (обе группы посещают специализацию ОФП). В сентябре-октябре 2015 года у студентов были приняты обязательные контрольные нормативы (табл. 1, 2).

Таблица 1

Результаты контрольных испытаний у юношей до эксперимента

Контрольные тесты	ЭГ	КГ	Достоверность	
	$X \pm m$	$Y \pm m$	t	t таб
3000м (сек.)	836,10 ± 4,42	840,40 ± 13,77	0,91	2,23
100м (сек.)	14,41 ± 0,09	14,52 ± 0,12	0,78	2,23
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8,8 ± 0,49	8,20 ± 0,52	0,89	2,23

Таблица 2

Результаты контрольных испытаний у девушек до эксперимента

Контрольные тесты	ЭГ	КГ	Достоверность	
	$X \pm m$	$Y \pm m$	t	t таб
2000м (сек.)	647,80 ± 6,08	649,10 ± 7,81	0,14	2,23
100м (сек.)	17,36 ± 0,15	17,54 ± 0,13	0,95	2,23
Поднимание и опускание туловища (кол-во раз)	42,00 ± 1,69	42,70 ± 1,65	0,31	2,23

Как видно из таблиц 1 и 2 показатели проведенных тестов до эксперимента у контрольной и экспериментальной групп (как у юношей, так и у девушек) не имели достоверных различий.

В состав экспериментальной группы вошли студенты, проживающие в ОСФУ №1. Для всех студентов, проживающих в общежитии №1, были созданы дополнительные условия для занятий физической культурой. Были предложены следующие формы:

1. Зарядка 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница в 7.30). Включала в себя небольшой кросс и ОРУ.

2. Секция настольного тенниса (вторник, четверг, суббота с 19.00 до 21.00).

3. Игра в футбол (воскресенье с 18.30 до 20.00).

4. Игра в волейбол (суббота с 18.00 до 19.30).

5. Спортивный праздник общежития (последняя пятница каждого месяца) представлял собой различные спортивные мероприятия (эстафеты, игры и т.д.) и дискотеку по окончании.

Все секции и мероприятия студенты общежития №1 (экспериментальная группа) посещали по желанию и выбирали, что им больше предпочтительно. Обязательно было посещение только спортивного праздника хотя бы в качестве зрителя.

В мае 2016 г. тесты были проведены повторно (табл. 3, 4).

Таблица 3

Результаты контрольных испытаний у юношей после эксперимента

Контрольные тесты	ЭГ	КГ	Достоверность	
	$X \pm m$	$Y \pm m$	t	t таб
3000м (сек.)	797,40 ± 4,30	821,80 ± 5,79	3,56	2,23
100м (сек.)	13,52 ± 0,16	14,17 ± 0,11	3,54	2,23
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11,90 ± 0,64	9,3 ± 0,45	3,52	2,23

Таблица 4

Результаты контрольных испытаний у девушек после эксперимента

Контрольные тесты	ЭГ	КГ	Достоверность	
	$X \pm m$	$Y \pm m$	t	t таб
2000м (сек.)	614,80 ± 3,23	632,90 ± 3,89	3,78	2,23
100м (сек.)	16,96 ± 0,13	17,36 ± 0,10	2,61	2,23
Поднимание и опускание туловища (кол-во раз)	54,50 ± 1,55	47,40 ± 1,53	3,43	2,23

Из таблиц 3 и 4 видно, что результаты контрольной и экспериментальной групп после проведения повторного тестирования достоверно различаются. У экспериментальной группы наблюдается прирост результатов после эксперимента по отношению к контрольной.

Таким образом, мы доказали, что выявленные нами педагогические условия спортивно-оздоровительной работы в условиях общежития эффективны и положительно сказываются не только на отношении студентов к физической культуре в целом, но и на их физическое состояние, поскольку за год у студентов, проживающих в общежитии №1 произошел положительный прирост результатов в обязательных нормативах.

Список литературы

1. Закурин, Л.В. Формирование потребности к занятиям физической культурой у студентов технического вуза на основе использования рейтинговой системы оценивания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: / Закурин Шуя, 2005. 17с.

2. Захарина, Е.А. Мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов / Е.А. Захарина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. №10. С. 61-64.

3. Круцевич, Т.Ю. Физическое воспитание как социальное явление / Т.Ю. Круцевич, В.В. Петровский // Наука в олимпийском спорте. 2001. №3. С. 3-15.

4. Мунтян И.С. Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы в вузе // Актуальные проблемы инновационного развития физической культуры, спорта и туризма. 2012. Совершенствование физкультурно-оздоровительной работы в вузе. С. 99-103

5. Слостенин, В.А. Педагогика: учеб. пособие для студентов вузов / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред. В.А. Слостенина; Междунар. акад. наук пед. образования. Москва: Академия, 2002. 576 с.

6. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. 448 с.

7. Ушников, А.И. Организация и содержание спортивно-оздоровительной работы в общежитии педагогического вуза / Ушников А.И., Тимошина И.Н. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, №3(20) 2011. С. 134-139.

*Власенко Анна Александровна, аспирант, преподаватель,
annavlasenko7@gmail.com, Россия, Красноярск, Сибирский федеральный университет.*

Черепанов Алексей Юрьевич, аспирант, преподаватель, annavlasenko7@gmail.com, Россия, Красноярск, Сибирский федеральный университет.

Горячкин Александр Владимирович, преподаватель, annavlasenko7@gmail.com, Россия, Красноярск, Сибирский федеральный университет.

Носачев Егор Александрович, старший преподаватель, annavlasenko7@gmail.com, Россия, Красноярск, Сибирский федеральный университет.

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF SPORTS AND RECREATION ACTIVITIES WITH STUDENTS IN HOSTELS OF THE FEDERAL STATE AUTONOMOUS EDUCATIONAL INSTITUTION OF SIBERIAN FEDERAL UNIVERSITY, KRASNOYARSK

A.A. Vlasenko, A.Yu. Cherepanov, A.V. Goryachkin, E.A. Nosachev.

Identified pedagogical conditions of sports and recreation activities in a dormitory-effective and have a positive impact on the attitude of students to physical culture in General and on their physical condition.

Key words: pedagogical conditions of the student dormitories, students, UNIVERSITY, SFU, physical exercise.

Vlasenko Anna Aleksandrovna, graduate student, lecturer, annavlasenko7@gmail.com, Russia, Krasnoyarsk, Siberian Federal University,

Cherepanov Alexey Yurievich, graduate student, lecturer, annavlasenko7@gmail.com, Russia, Krasnoyarsk, Siberian Federal University,

Goryachkin Aleksandr Vladimirovich, lecturer, annavlasenko7@gmail.com, Russia, Krasnoyarsk, Siberian Federal University,

Nosachev Egor Aleksandrovich, senior lecturer, annavlasenko7@gmail.com, Russia, Krasnoyarsk, Siberian Federal University

УДК 796.034.2

ДЕТЕРМИНАНТЫ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ

А.Н. Корольков, А.П. Стрижак

В статье рассматриваются различные аспекты эффективности спортивно-массовой работы в физкультурном ВУЗе. На основе экспертных оценок студентов и тренеров-преподавателей методами однофакторного дисперсионного анализа определена степень влияния различных аспектов на эффективность спортивно-массовой работы. Также с использованием канонического факторного анализа определены факторы эффективности спортивно-массовой работы в физкультурном ВУЗе.

Ключевые слова: физкультурно-массовая работа, студенческий спорт, эффективность, факторный анализ.

Спортивно-массовая работа среди студентов и преподавателей во все времена имела особое значение, как в части укрепления и сбережения

здоровья будущих специалистов, так и в части высоких спортивных достижений [2, 3, 7]. В разные исторические эпохи эти задачи решались различными способами, приобретая разнообразные формы организации: от первичных секций и спортивных кружков и до организации национальных и международных студенческих союзов, и поведения Универсиад [2, 4, 8].

Основным противоречием, определяющим развитие этого процесса, очевидно, является временной фактор, определяемый соотношением времени, которое может уделяться студентами на спортивную и физкультурную подготовку, и времени необходимому для успешного обучения и образования [1, 2, 6]. По сути, соотношение времени, выделяемого на занятия спортом, и времени для получения образования, определяет границу между любительским и профессиональным отношением к спорту, между массовым и профессиональным спортом, и соответствует двум разным целям видов спортивной деятельности студентов. Первая, из которых направлена на укрепление здоровья и сохранения некоторого уровня физической подготовленности, а вторая - на достижение высоких спортивных результатов. Кроме того, в силу ряда социальных и экономических причин, многие студенты, в том числе и спортивных вузов, значительную часть своего времени, которое могло бы расходоваться на физкультурную и спортивную деятельность, вынуждены тратить на труд и материальное обеспечение своей жизни [3, 4, 6].

С другой стороны, даже при наличии свободного времени, регулярные занятия физической культурой и спортом возможны только при наличии интереса и желания им заниматься, что определяется мотивацией, пониманием необходимости занятий физическими упражнениями или стремлением к успеху в спортивной карьере [1, 4]. И, наконец, при наличии желания и свободного времени возможность регулярных занятий определяется наличием спортивных площадок и специального оборудования, тренеров-преподавателей, т.е. внешними местными условиями [5, 6].

В этой связи задача определения факторов, определяющих эффективность спортивно-массовой работы в ВУЗе, представляется весьма неоднозначной и многогранной, тем более, что и понятие эффективности работы также может иметь различные толкования и критерии.

Такие задачи с неформализованной целью и множеством разных исходных данных, к которым относятся и многие подобные задачи в социальных науках, традиционно решаются путем описания, численным моделированием на основе реальных статистических данных и на основе экспертных оценок.

В нашем случае использовались исходные данные в виде экспертных оценок переменных, характеризующих эффективность спортивно-массовой работы, осуществляемых студентами и тренерами-организаторами спортивного движения. Исходные данные представляли собой оценки степени влияния того или иного аспекта-переменной, влияющей на спортивную работу в ВУЗе, в порядковой шкале от 0 до 10. При этом, чем выше, по мнению экспертов, была степень влияния, то тем и выше была оценка.

Всего в опросе приняло участие 68 студентов и 37 тренеров-преподавателей Педагогического института физической культуры и спорта МГПУ. Опрос осуществлялся весной 2016 года.

С использованием однофакторного дисперсионного нами проверялась гипотеза: "Есть ли влияние фактора на отклик". Другими словами, нами устанавливалось: насколько вопросы анкеты соответствует действительным причинам, влияющим на спортивно-массовую работу, насколько их оценки обоснованы. Также в результате этого анализа определялась степень влияния той или иной переменной на эффективность спортивно-массовой работы.

В результате проведенного анализа оценок студентов установлена справедливость гипотезы «Есть влияние фактора на отклик». При этом вопросы анкеты объясняют 29,3% общей дисперсии фактора влияния на спортивное движение. Оставшиеся 70% дисперсии, вероятно, объясняются другими причинами, не нашедшими своего отражения в вопросах анкеты. Для оценок тренеров-преподавателей также установлена справедливость этой гипотезы. При этом полнота вопросов в анкете тренеров, степень их соответствия исследуемой проблеме составила 78,9%. Таким образом, обоснованность вопросов анкеты для преподавателей гораздо выше, чем у вопросов в анкете у студентов.

Как следует из полученных результатов, студенты считают, что на степень развития спортивного движения в ВУЗе в наибольшей степени оказывает возможность совмещения учебы и спортивных тренировок и квалификация тренеров. В свою очередь, тренеры считают наиболее важным наличие спортсменов разрядников и количество часов отводимых на проведение тренировочных занятий.

Анализ величин дисперсий для каждой переменной позволил установить, что студентами наиболее одинаково оценивается влияние на спортивно-массовую работу уровень сложности на вступительных испытаниях. Влияние этой переменной не значительно. Преподаватели же наиболее единодушны при оценке роли научно-методического обеспечения процесса. Влияние этой переменной также очень мало.

Для выявления скрытых латентных причин, влияющих на спортивную работу, нами был проведен факторный анализ оценок студентов и преподавателей. Использовались процедуры канонического факторного анализа с корреляцией Спирмана и нормализацией Кайзера. В результате анализа ответов студентов было установлено 5 факторов, влияющих на спортивное движение в ВУЗе, которые объясняют 84% общей дисперсии факторов. Факторный анализ ответов преподавателей выявил 5 факторов, объясняющих 88 % общей дисперсии.

По мнению студентов, эффективность спортивно-массовой работы в ВУЗе определяется следующими факторами:

Первый фактор (20,7% общей дисперсии) составляют переменные, характеризующие наличие условий, наличие секций и наличие материально-технической базы. Это фактор материально-технического обеспечения тренировочного процесса.

Второй фактор (17,9%) определяется сложностью вступительных экзаменов и качеством тренировочного процесса. Его можно определить, как фактор основательности учебной и тренировочной подготовки.

Третий фактор (16,8%) - это фактор современных технологий.

Четвертый фактор (14,2%) – фактор «гибкости», фактор подвижности системы спортивной подготовки, определяющий возможность внесения в тренировочный процесс каких-либо оперативных изменений.

Пятый фактор (7,4%) составлен не значимыми факторными нагрузками.

И, наконец, шестой фактор (6,4%) – это фактор определяющий возможность совмещения учебы и спортивных тренировок.

По мнению преподавателей, эффективность спортивно-массовой работы также определяется пятью факторами.

Первый фактор (31,2% общей дисперсии) можно определить, как фактор учебно-методического обеспечения тренировочного процесса: он составлен факторными нагрузками, зависящими от количества часов тренировочных занятий, повышения квалификации и научно-методического обеспечения.

Второй фактор (20,1%) определяется как фактор кадрового и материально-технического обеспечения, поскольку составлен он соответствующими факторными нагрузками.

Третий фактор (16,6%) определяется мотивацией студентов к занятиям и наличием материального обеспечения процесса.

Четвертый фактор (11,4%), как и второй, определяется квалификацией спортсменов и наличием спортивной базы.

И пятый фактор (9,1%) можно определить, как фактор возможности проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований на выезде.

Выводы. Таким образом, проведенный анализ экспертных оценок студентов и преподавателей, позволил выявить основные факторы, определяющие эффективность работы спортивного клуба. К ним относятся, в первую очередь, наличие секций и материально-технической базы, основательность учебной и тренировочной подготовки, фактор мотивации к занятиям спортом и фактор возможности проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований на выезде.

Список литературы

1. Аймалетдинов А.Р., Корольков А.Н. Оценка влияния мотиваций на спортивные результаты юных игроков в мини-гольф / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. №6. С. 36-40.

2. Готовцев Е.В., Германов Г.Н., Романова Ю.В., Машошина И.В. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов как методология анализа и оценки продуктивности процесса физического воспитания / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012, №1(83). С 40-45.

3. Денисова В.М., Стрижак А.П. Актуальные проблемы студенческого спорта / В.М. Денисова, А.П. Стрижак // В сборнике: Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения Материалы V научно-практической конференции с международным участием. Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта. 2015. С. 18-21.

4. Кандаурова Н.В., Стрижак А.П. Основы управленческих программ руководителя спортивной школы / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 7 (101). С. 60-63.

5. Корольков А.Н., Жеребко Д.С. Доступность спортивных сооружений и массовость в российском гольфе / Спорт: экономика, право, управление. 2015. № 1. С.35-37.

6. Корольков А.Н., Жеребко Д.С. Факторы, определяющие положение игроков в гольф в мировом рейтинге / Теория и практика физической культуры. 2013. №2. С.53-55.

7. Никитушкин В.Г. Научно-исследовательская и методическая работа педагогического института физической культуры и спорта МГПУ / Теория и практика физической культуры. 2014. № 3. С. 5-6.

8. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г. Бауэр. М., Сов. Спорт, 2005.

Корольков Алексей Николаевич, канд. техн. наук, доц., korolkov07@list.ru, Россия, Москва, Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта,

Стрижак Анатолий Петрович, д-р. пед. наук, проф., korolkov07@list.ru, Россия, Москва, Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта

DETERMINANTS OF MASS SPORT IN HIGH SCHOOL

A.N. Korolkov, A.P. Strizhak

Various aspects of efficiency of sports and mass work in sports HIGHER EDUCATION INSTITUTION are considered in the article. Extent of influence of various aspects on efficiency of sports and mass work is determined based on expert estimates of students and trainers-teachers by methods of the one-factorial dispersive analysis. Factors of efficiency of sports and mass work in sports HIGHER EDUCATION INSTITUTION are defined with use of the initial factorial analysis.

Key words: sports and mass work, student's sport, efficiency, factorial analysis.

Korol'kov Alexei Nikolayevich, candidate of technical Sciences, Professor, korolkov07@list.ru, Russia, Moscow, Moscow City Pedagogical University, Pedagogical Institute of Physical Culture and Sports,

Strizhak Anatoliy Petrovich, Ph.D., Professor Russia, Moscow, korolkov07@list.ru, Moscow City Pedagogical University, Pedagogical Institute of Physical Culture and Sports

УДК 613.7

ИЗ ОПЫТА ПРОФИЛАКТИКИ «КОМПЬЮТЕРНОЙ БОЛЕЗНИ» СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М.Д. Рипа, И.В. Кулькова

Сегодня «компьютерная болезнь» очень распространена среди подростков и молодежи. Длительная работа за компьютером имеет много негативных последствий, связанных с ухудшением нервной, костной и других систем организма и может отрицательно влиять на здоровье человека. Авторы статьи раскрывают роль и значение внедрения динамических «пауз» в учебном процесс образовательных учреждений с целью профилактики этого заболевания.

Ключевые слова: компьютерная болезнь, зрение, физическое здоровье обучающихся, динамические паузы, корригирующие упражнения.

С постоянным развитием компьютерных технологий растёт число людей, активно использующих компьютер как в рабочих целях, так и чрезмерно увлекающихся компьютерными играми. Как и всему новаторскому, влиянию новых технологий, в большей степени, подвержено молодое поколение (10–30 лет). В западных странах

существует официальный термин «патологическое использование компьютера» [2]. В настоящее время этот термин употребляется для той категории лиц, которая патологически использует компьютер – включая виды использования, не относящиеся к социальным потребностям. Хотя существование психологической зависимости от компьютерных игр и использования Интернета всё ещё вызывает сомнения, как у специалистов, так и самих людей, увлекающихся современными компьютерными технологиями.

Другой вопрос – о влиянии компьютерных игр на физическое здоровье молодежи и на развитие личностных и, прежде всего ценностно-ориентированных, моральных качеств. Электромагнитная вибрация и ионизирующее излучение даже самых хорошо защищённых современных мониторов – тяжёлая нагрузка на не вполне сформированный организм: страдают глаза, позвоночник, нервная система в целом. А, как известно, нервное истощение – это один из источников тяжёлых заболеваний головного и спинного мозга. Поэтому очень важно знать профилактические меры, препятствующие появлению проблем и проводить реабилитационные мероприятия при их наличии [5].

Компьютерная болезнь – это не только глазные недомогания, а сумма трёх направлений: глазного →нервного→ костного.

В настоящее время появляются данные о росте числа заболеваний отдельных органов и систем у подростков. Количество близоруких студентов с 1-го до 4-го курса увеличивается более чем в 10 раз [3].

Одним из эффективных средств профилактики компьютерной болезни, на наш взгляд, является физическая культура, которая включает:

– режим организованной длительной активности, в основе которого лежит применение различных по характеру, объёму и интенсивности упражнений;

– закаливание;

– отказ от вредных привычек.

Компьютерным пользователям необходимо не только регулярно заниматься физической культурой, но и проводить кратковременные занятия физическими упражнениями в качестве эффективной формы активного отдыха во время перерывов на работе [4]. При составлении комплекса физических упражнений необходимо соблюдать следующие правила:

✓ чередовать упражнения для различных групп мышц;

✓ упражнения с большой нагрузкой чередовать с более лёгкими;

✓ чередовать напряжение с расслаблением;

✓ сгибание – с разгибанием и выпрямлением.

Во время разучивания физических упражнений необходимо обращать внимание на правильное дыхание. Вдох надо сочетать с такими

движениями, как поднимание рук в стороны, отведение их назад, выпрямление и прогибание туловища. Выдох следует сочетать с наклонами и сведением рук. Дышать при ходьбе, беге, подскоках следует произвольно, но обязательно ровно, глубоко и свободно.

Комплекс упражнений составляют так, чтобы возрастание нагрузки было постепенным. Первое упражнение – ходьба на месте, затем упражнения для рук, туловища, ног, включаются также дыхательные упражнения и упражнения для расслабления мышц. Частота сердечных сокращений после выполнения каждого упражнения не должна превышать 110–120 уд/мин. Выбор физических упражнений, исходное положение для их выполнения, число повторений и темп выполнения зависят от возраста, пола и функциональных возможностей пользователя персонального компьютера. В комплекс рекомендуется включать как общеразвивающие, так и специальные физические упражнения [4].

Исследование влияния оздоровительно-воспитательных мероприятий по профилактике «компьютерной болезни» проводились на протяжении нескольких лет на базах образовательных учреждений города Москвы: Педагогического колледжа № 14, Медицинского колледжа № 3, Московского Гуманитарно-педагогического института (ныне в составе Московского городского педагогического университета) со студентами I–II-х курсов.

Следует отметить, что впервые в режим учебного дня студентов, в период их наибольшего утомления с 11.45 до 13.30, были включены ежедневные динамические паузы продолжительностью 4–5 мин для снятия напряжения с глаз, нервной и костно-мышечной систем. Паузы проводили преподаватели физического воспитания ежедневно в течение недели. Три комплекса упражнений, композиционно связанных друг с другом, содержащие 12–17 упражнений, выполнявшиеся по методу «рассеянной» нагрузки (т. е. предполагающие постоянные переключения с одной группы мышц тела на другую), значительно повышали настроение, способность и возможность получения знаний на лекционно-практических занятиях. На I этапе (6 недель) в комплекс было включено 12 упражнений, в последующие месяцы комплекс расширился до 17 упражнений.

В режим учебных занятий по предмету «Физическая культура» были также включены подвижные игры и эстафеты, развивающие глазные и основные группы мышц, релаксационные упражнения и т. д.

На протяжении учебного года со студентами активно применялась гимнастика для глаз по методике профессора Э.С. Аветисова, которая пригодна как для профилактики зрительных расстройств, так и для

восстановления утраченного зрения [1]. Данная гимнастика очень полезна для лиц подросткового и юношеского возраста и состоит из трёх групп упражнений.

I. Упражнения для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости (и.п. – сидя на стуле)

1. Сомкнуть веки обоих глаз на 3–5 с, затем открыть их на 3–5 с. Повторить 6–8 раз.

2. Быстро моргать обоими глазами в течение 10–15 с, затем повторить то же самое 3–4 раза с интервалом 7–10 с.

3. Сомкнуть веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массировать их круговыми движениями в течение одной минуты.

4. Сомкнуть веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливать на глазные яблоки через верхние веки в течение 1–3 с. Повторить 3–4 раза.

5. Закрыть глаза, прижать указательным пальцем каждой руки соответствующую надбровную дугу. Пальцы оказывают при открытии сопротивление мышцам верхних век и лба. Повторить 6–8 раз.

II. Упражнения для укрепления глазных мышц (и.п. – сидя на стуле)

1. Медленно перевести взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положение головы. Повторить 8–12 раз.

2. Медленно перевести взгляд вправо, влево и обратно. Повторить 8–10 раз.

3. Медленно перевести взгляд вправо-вверх (по диагонали), затем влево-вниз и обратно. Повторить 8 - 10 раз. После перевести взгляд по диагонали – влево-вверх, вправо-вниз и выполнить 8–10 раз.

4. Круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении. Повторить 4–6 раз.

III. Упражнения для улучшения аккомодации (и.п. – стоя)

1. Смотреть обоими глазами вперёд в течение 2–3 с, затем перевести взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25– 30 см, и через 3–5 секунд руку опустить. Повторить 10–12 раз.

2. Обоими глазами смотреть 3–5 с на указательный палец левой руки, вытянутой перед лицом, затем, сгибая руку, приблизить палец к носу до тех пор, пока палец не начнёт двоиться. Повторить 6–8 раз.

3. В течение 3–5 с смотреть обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикрыть левой ладонью левый глаз

на 3–5 секунд, а правую руку в это время сгибать и разгибать. То же самое делать, закрывая правой рукой правый глаз. Повторить 6–8 раз.

4. «Метка на стекле». Находясь в 30–35 см от оконного стекла, прикрепить к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3–5 мм, затем вдали от линии зрения, проходящего через метку, наметить для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотреть, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 1–2 с, затем перевести взор на намеченный объект на 1–2 с, после чего поочерёдно переводить взор то на метку, то на объект. Впервые два дня выполнять 5 мин, в остальные дни – 7 мин. Повторять систематически с перерывами на 10–15 дней. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом 2–3 раза в день.

По нашим наблюдениям и оценкам, очень полезным для профилактики «компьютерной болезни» является выполнение *пальминга* (центр ладони должен быть над центром глазного яблока, основание мизинца (и правой, и левой руки) на переносице, как мостик очков; ладони на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было и глаза находились в кромешной тьме.) Можно представить себе приятную картину. В какое-то мгновение начнёт казаться, что кто-то вас раскачивает, значит упражнение можно заканчивать. Пальминг должен занимать по времени не более 5 минут и целесообразно проводить его во время изучения теоретических учебных дисциплин (информатика, история и др.), под музыкальное сопровождение, не менее 4-х раз в неделю.

В домашних условиях с целью поддержания здоровья своих глаз рекомендуется выполнять комплекс специальной гимнастики.

1. Согнуть расслабленные руки и поднять их перед грудью, сжать ладони в кулак. Закрывать плотно глаза и сжать губы.

2. Разжать кулаки, растопырить пальцы ладонями кверху. Одновременно с этим широко открыть глаза и рот.

3. Снова и снова открывать и закрывать их. Повторить несколько раз в среднем темпе.

4. Опрокинутая восьмёрка: принять удобную позу, сидя или стоя и представить себе, что на носу есть карандаш. Нарисовать этим карандашом в воздухе опрокинутую восьмёрку. Всегда начинать от середины и двигаться налево вверх – это стимулирует работу правого полушария головного мозга. Движения должны быть по возможности закруглёнными и гармоничными. «Рисовать» с открытыми глазами, а потом – с закрытыми (представьте себе разноцветную восьмёрку и «обводите» ее линии толстой и пёстрой кистью). Через некоторое время,

прищурились, открыть глаза. Упражнение выполняется в среднем темпе, 5–7 раз.

5. Эстафета взгляда: отметить в воображении несколько точек на своём рабочем месте. Начать с какого-нибудь предмета который находится вблизи, например, с компьютерной клавиатуры или с кончика своего большого пальца. Следующая точка может находиться на мониторе, рядом с экраном. Далее переместить взгляд на предмет, расположенный, например, на письменном столе (линейка, бумага для записей, подставки с карандашами и т. П). Далее искать предметы, которые расположены на различных расстояниях по отношению к вам. Пусть взгляд немного задержится на каждом из них. Затем перевести взгляд на цветы на подоконнике, на оконную раму, на дерево, на куст, на дом, который располагается напротив, всё дальше, до тех пор, пока, взгляд «не достигнет» неба. Затем по отмеченным точкам последовательно вернуться обратно к клавиатуре или пальцу.

Близоруким во время передвижения взгляда с ближнего расстояния на дальнее – выдохнуть, а на обратном пути – вдохнуть. Если есть дальнозоркость, выдохнуть, когда взгляд перемещается с предметов, расположенных вдали, на предметы, расположенные вблизи. Перевести взгляд всякий раз, когда возникает такое желание. Не забывать глубоко дышать. Упражнение выполняется в медленном темпе, 5–6 раз.

Со временем ваши глаза перестанут уставать так, как раньше. Можно выполнять несколько упражнений на ночь. Особенно, если перед тем, как лечь спать, вы смотрите телевизор, сидите у компьютера или читаете.

Следует отметить, что в ходе опроса, проведенного нами после 4-х месяцев эксперимента, были получены следующие результаты: 85,1% студентов отметили улучшение самочувствия и настроения; 89,5% – повышение аппетита, улучшение сна; 96,9% – наличие заряда энергии, бодрости.

Предлагаемая нами методика в виде динамической паузы, впервые апробированная и внедрённая в режиме учебной деятельности ряда учебных заведений г. Москвы, позволяет создать один из существенных заслонов на пути распространения такого распространенного среди молодежи недуга, как «компьютерная болезнь». Контролируемое использование компьютера не оказывает отрицательного влияния на состояние здоровья студентов и способствует повышению работоспособности, развитию пространственной ориентации, наглядного действующего мышления. По нашим оценкам и опыту постановки массовой физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, данную форму работы необходимо всемерно внедрять в практику

образовательных учреждений. Наличие динамической физкультурной паузы должно, в ближайшие годы, стать обязательным условием организации учебно-воспитательного процесса в интересах профилактики ряда заболеваний и поддержания здоровья подрастающего поколения.

Список литературы

1. Аветисов Э.С. Физкультура при близорукости / Э.С. Аветисов, Е.И.Ливадо, Ю.И. Курпан. М.: Советский спорт, 1993. 80 с.
2. Гунн Г.Е. Компьютер: как сохранить здоровье: рекомендации для детей и взрослых /Г.Е. Гунн. С-Пб.: Нева; М.: Олма-Пресс, 2008. 128 с.
3. Моторин В.Н. Об использовании компьютера в педагогическом процессе / В.Н. Моторин // Воспитание, 2001. №12. С. 21-26
4. Рипа М.Д., Кулькова И.В. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры: учебно-методическое пособие. Часть II. /М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. М.: МГПУ, 2014. С. 4-30.
5. Якушина Е. В. Подростки в Интернете / Е.В. Якушина // Педагогика, 2001. № 4. С. 55-62

Ripa Михаил Дмитриевич, канд. пед. наук, доц., kulkova2007@yandex.ru, Россия, Москва, Московский городской педагогический университет,

Кулькова Ирина Валерьевна, канд. пед. наук, доц., kulkova2007@yandex.ru, Россия, Москва, Московский городской педагогический университет

FROM THE EXPERIENCE OF PREVENTION "COMPUTER DISEASE" MEANS OF PHYSICAL CULTURE

M.D. Ripa, I.V. Kulkova

Today "computer disease" is very common among teenagers and young people. Long work on the computer has a lot of negative consequences associated with the deterioration of the nervous, skeletal and other systems of the body and may adversely affect human health. The authors reveal the role and importance of the introduction of dynamic "pause" in the educational process of educational institutions for the purpose of prevention of this disease.

Key words: computer disease, vision, physical fitness of students, dynamic break, corrective exercises.

Ripa Mikhail, candidate of pedagogical Sciences, associate professor kulkova2007@yandex.ru, Russia, Moscow, Moscow City Pedagogical University,

Kulkova Irina, candidate of pedagogical Sciences, associate professor kulkova2007@yandex.ru, Russia, Moscow, Moscow City Pedagogical University

ЗНАЧЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И СТУДЕНТОВ НА ПРИМЕРЕ ОТДЕЛЕНИЯ «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Л.А. Леонова

Представлен процесс отбора студенток к заключительному (зачетному) соревнованию среди студентов вуза. Рассмотрены результаты соревнований на первенство ТулГУ.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, контроль качества, приобретение опыта, выполнение разрядных норм.

Соревнования по художественной гимнастике являются частью учебно-тренировочного процесса, служат проверкой уровня подготовленности гимнасток, стимулом для дальнейшего совершенствования их спортивного мастерства.

Зрелищность соревнований, высокая культура и мастерство спортсменок служат хорошим агитационным средством для привлечения девушек и женщин всех возрастов к занятиям художественной гимнастикой.

Соревнования по художественной гимнастике позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественно-политические задачи.

Соревнования по художественной гимнастике в зависимости от соответствия единой классификационной программе, правилам соревнований, а также в зависимости от целей, задачи и характера зачета подразделяются на:

- классификационные, которые проводятся по видам многоборья, указанным в квалификационной программе, с соблюдением всех правил соревнований;
- неклассификационные, которые проводятся по специальной программе или без соблюдения некоторых пунктов правил соревнований;
- первенства, в которых выявляются сильнейшие спортсменки команды, организации;
- товарищеские (матчевые) встречи между двумя или несколькими спортивными организациями;
- открытые соревнования (конкурсы), в которых выявляются наилучшие комбинации в произвольной программе, групповые упражнения;

- соревнования, где ставятся задачи проверки и повышения разрядной квалификации гимнасток;
- показательные выступления, которые являются средством агитации и пропаганды вида спорта;
- отборочные (прикидка), цель которых – комплектование сборных команд;
- личные, где результаты засчитываются каждой участнице отдельно;
- командные, в которых результаты отдельных участниц засчитываются всей команде;
- лично-командные, в которых результаты засчитываются одновременно каждой участнице и команде в целом.

Программа соревнований может состоять из обязательных и произвольных упражнений; только из произвольных упражнений.

Обязательная программа должна включать точное и подробное описание каждого упражнения по утвержденной терминологии и расценку основных элементов. К описанию упражнения необходимо прилагать перечень указаний судей участницам, уточняющих способы выполнения упражнения и возможные ошибки.

Для всех участниц одного разряда обязательные упражнения, подлежащие выполнению, на данном соревновании должны быть одинаковыми.

Произвольные упражнения составляются гимнасткой с учетом требований к их содержанию.

Основными средствами художественной гимнастики являются:

- Упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки)
- Упражнения с предметом (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой)
 - Элементы классического танца
 - Элементы народных танцев
 - Элементы историко-бытовых и современных танцев
 - Акробатические упражнения
 - Ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой)
 - Элементы пантомимы
 - Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые, прикладные упражнения)
 - Упражнения из других видов спорта

Упражнения классификационной программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танцы, пластики, мимики, пантомимики, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые

элементы упрощенной стилизованной акробатики (полуакробатики) в формах, допускаемых правилами соревнований. Таким образом, предметом изучения в художественной гимнастике является искусство выразительного движения. Упражнения художественной гимнастики характеризуются в основном произвольным упражнением движением. Действия гимнастики, свободно передвигающейся по площадке, лишь в минимальной степени ограничиваются какими либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действия представительниц спортивной гимнастики. Для эффективного преодоления трудностей, создаваемых соревновательной деятельностью (эмоциональная напряженность, стартовая лихорадка) гимнастика должна обладать сообразительностью, смелостью, уравновешенностью, самообладание, настойчивостью, стремлением к успеху. Одна из существенных особенностей художественной гимнастики - значение композиционного решения произвольных упражнений. Тенденция к относительному выравниванию технических и функциональных возможностей гимнасток, претендующих на завоевание призовых мест в соревнованиях высокого ранга, существенно обостряет соревновательную борьбу, победа в которой начинает определяться оригинальностью, новизной композиции (как в индивидуальном, так и в групповом первенстве).

Отличительная особенность художественной гимнастики— эмоциональная выразительность движений, непосредственная связь с музыкой и элементами танца. Художественная гимнастика наряду с развитием физических качеств способствует эстетическому воспитанию. Органичное сочетание движений с музыкой обуславливает танцевальный характер упражнений и придает им целостность, слитность и яркую динамическую структуру.

Вся система физического воспитания девушек должна быть построена таким образом, чтобы физические упражнения были оправданы не только с точки зрения физиологической и функциональной, но и образовательной и эстетической стороны.

В этом плане упражнения художественной гимнастики будут способствовать формированию у девушек правильной осанки, красивой походки, развитию ритмичности и координации движений. Особенно возрастает воздействие данных упражнений на организм гимнасток, если они проводятся под музыкальное сопровождение.

Как правило, музыкальное сопровождение обогащает урок физической культуры, делает его насыщеннее, интереснее, повышает эмоциональное состояние девушек. Воздействие музыки многогранно. Во-первых, правильно подобранная музыка содействует эстетическому воспитанию девушек, формированию положительных эмоций. Во-вторых,

она воспитывает ритм движений, музыкальный слух. В-третьих, при использовании музыки повышается плотность урока. И наконец, в-четвертых, гимнастки стремятся выполнять упражнения в сочетании с музыкой, а это повышает культуру движений, работоспособность организма.

Стоит так же заметить, что до недавнего времени это был исключительно женский вид спорта, однако, с конца XX века – благодаря усилиям японских гимнастов стали проводиться соревнования и между мужчинами.

Спортивный клуб ТулГУ ежегодно проводит соревнования по художественной гимнастике, в которых принимают участие студентки данного вуза. Соревнования проходят в два этапа. Этапы соревнований представлены на рис 1.

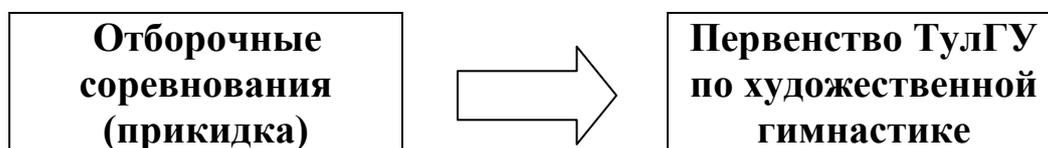


Рис. 1. Этапы соревнований на отделении «Художественная гимнастика»

Первый этап: отборочные соревнования (прикидка).

В отборочных соревнованиях принимают участие все студенты отделения «художественная гимнастика». Результаты отборочных соревнований заносятся в журнал. Баллы, полученные на отборочных соревнованиях, учитываются при постановки зачета по физической культуре.

Второй этап: первенство ТулГУ по художественной гимнастике»

На данном этапе принимают участие сильнейшие гимнастки, прошедшие отборочные соревнования. Они разыгрывают между собой призовые места в соответствии с программой отделения «художественная гимнастика».

Рассмотрим результаты соревнований на Первенство ТулГУ 2015 года в которых приняло участие 197 студентки отделения «художественная гимнастика». Из них – первого курса – 105 гимнасток; 2 курса – 57 гимнасток; 3 курса – 35 гимнасток.

53 сильнейших прошли на второй этап соревнований: 28 гимнасток 1-го курса; 2-го курса – 15 гимнасток; 3-его курса – 10 гимнасток.

Всего на отделении «художественная гимнастика» в 2015 году обучение проходили 231 студентов.

Путь прохождения гимнасток к основному соревновательному этапу можно наглядно увидеть на рис 2. Из всех обучающихся на отделении

«художественная гимнастика» 34 студентки не приняли участие не в одном этапе соревнований по состоянию здоровья на данный момент. Остальные гимнастки проходили все этапы соревнований. На первенстве ТулГУ были выявлены три призовых места по каждому курсу обучения.

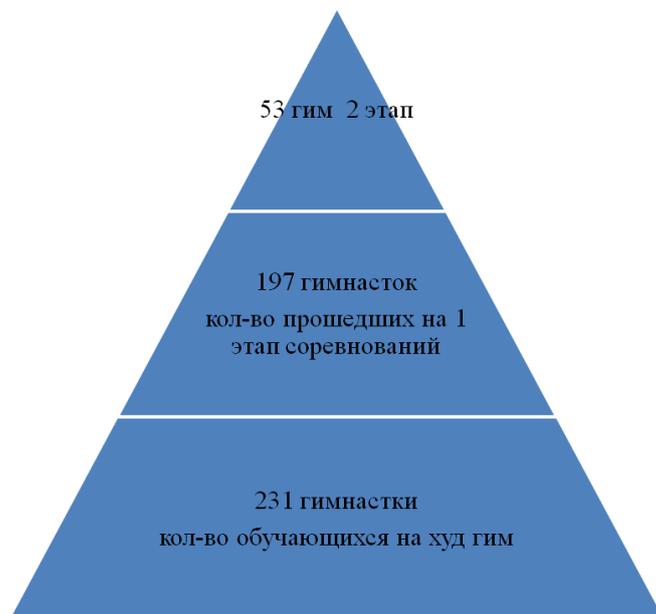


Рис 2. Отбор гимнасток на соревнования

Выводы:

1. Соревнования по художественной гимнастике позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественно-политические задачи.

2. К соревновательной деятельности привлекаются все студенты отделения. С ростом подготовленности гимнасток возрастает объем и сложность соревновательной подготовки.

Список литературы

1. Лисицкая Т. Художественная гимнастика. – Москва: Физкультура и спорт. 1982. 108 с.

2. Художественная гимнастика: учебник для тренеров, преподавателей и студентов института физической культуры / под ред. Л. А. Карпенко. М.: Всерос. федерация худож. гимнастики, 2003. 328 с.

3. Варшавская Р.А., Лесман М.С. Музыка для художественной гимнастики. М: Музгиз, 1950. 99 с.

4. Художественная гимнастика / под ред. Л. П. Орлова. М., 1973.

5. Коваленко В.А. Гимнастика: учебное пособие. М.: Изд-во: АСВ, 2000. 148 с.

6. Художественная гимнастика URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения: 29.10.2016).

7. Художественная гимнастика URL: <http://www.sp0rtsmen.ru/art/> (дата обращения: 29.10.2016).

Леонова Лариса Афанасьевна, доц., Россия, Тула, Тульский государственный университет

**VALUE OF THE COMPETITIVE PROCESS IN EDUCATIONAL AND PRACTICAL
ACTIVITIES OF TEACHERS AND STUDENTS ON THE EXAMPLE OF THE
DEPARTMENT "ARTISTIC GYMNASTICS"**

L.A. Leonova

The process of selection of students for the final (transcripts) competition among University students. The results of the competition at the TSU.

Key words: training process, quality control, purchasing experience, performance of bit standards.

Leonova Larisa Afanasyevna, associate professor, Russia, Tula, Tula State University

УДК 796.894

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ
ПОДХОДОВ К ПОДГОТОВКЕ НАЧИНАЮЩИХ БОДИБИЛДЕРОВ**

Д.Л. Миронов, В.Н. Егоров, И.Б. Губанцева, О.В. Афанасьева

Определялась, в процессе сравнения, оздоровительная эффективность двух основных подходов к организации занятий бодибилдингом на начальном этапе подготовки: первый подход был основан на том, что в рамках каждого занятия силовое совершенствование осуществлялось комплексно, т.е. имело место примерно одинаковое (по объему и интенсивности) воздействие на все основные мышечные группы; второй подход был основан на том, что силовая работа на конкретном занятии имела, в основном, выборочное воздействие, т.е. делался акцент на «проработке» определенных мышечных групп.

Ключевые слова: начинающие бодибилдеры, основные подходы к подготовке, показатели физической подготовленности, показатели функциональной подготовленности, оздоровительная эффективность занятий бодибилдингом.

Бодибилдинг в настоящее время является одной из наиболее популярных систем физических упражнений. Занимаются бодибилдингом миллионы людей. Главное, что привлекает сюда молодых людей, - стремление сформировать красивую фигуру, повысить уровень силовых

возможностей, снизить дефицит двигательной активности, возможность неформального общения с «поклонниками» бодибилдинга и т.д.

Но эта популярность имеет и негативную сторону – бодибилдинг как бы противопоставляется другим традиционным системам физических упражнений, особенно тем, чьи главные задачи сводятся, в основном, к оздоровлению людей. На этом фоне начинает все четче и четче проявляться и даже обостряться проблема оздоровительной эффективности различных программ атлетической подготовки, которых становится с каждым годом все больше и больше [1, 2, 3].

Таким образом, появляется необходимость в определении оздоровительной эффективности каждой из существующих программ атлетической подготовки (большинство из этих программ традиционно называются бодибилдингом). Однако большое число этих программ потребует слишком большого времени на то, чтобы показать, какую оздоровительную эффективность имеет каждая из них.

Гипотеза нашего исследования заключается в предположении о том, что оценить оздоровительную эффективность достаточно большого количества существующих в настоящее время программ атлетической подготовки можно посредством оценки не самих программ, а лишь подходов к их построению, которые в значительной степени определяют построение любого занятия по бодибилдингу.

Цель исследования – сравнить оздоровительную эффективность различных подходов к процессу подготовки атлетов, занимающихся бодибилдингом.

Задачи исследования.

1. Дать характеристику бодибилдинга как системы физического совершенствования человека.

2. Выявить, какой из подходов в организации занятий бодибилдингом более всего приемлем для тех, кто только начал им заниматься.

Объект исследования – физкультурники, занимающиеся бодибилдингом.

Предмет исследования – оздоровительная эффективность различных подходов к построению занятий бодибилдингом.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие **методы исследования:**

- анализ и обобщение литературных источников по проблеме исследования;

- функциональное тестирование;

- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- опрос испытуемых;
- методы математической статистики.

Основным методом нашего исследования был педагогический эксперимент. Он проводился с целью сравнения эффективности (в том числе и оздоровительной) различных подходов к процессу подготовки тех, кто занимается бодибилдингом. Все участники эксперимента (начинающие бодибилдеры) были разделены на две группы: группа «А» и группа «Б». Обследуемые бодибилдеры группы «А» использовали подход в построении своих занятий, который был основан на том, что в рамках каждого занятия силовое совершенствование осуществлялось комплексно, т.е. имело место примерно одинаковое (по объему и интенсивности) воздействие на все основные мышечные группы. Вторым подходом (группа «Б») был основан на том, что силовая работа на конкретном занятии имела, в основном, выборочное воздействие, т.е. делался акцент на «проработке» определенных мышечных групп (например, мышц рук). Следующее занятие посвящалось акцентированной «проработке» другой мышечной группы и т.д. В эксперименте принимало участие 20 человек (опыт занятий бодибилдингом которых не превышал 3 месяцев). В каждой группе было по 10 человек. Возраст участников эксперимента составлял 18-22 года. Длительность каждого занятия в обеих группах составляла 1,5-2 часа, при том что в недельном цикле их было три. Продолжительность эксперимента составила 17 недель.

Несмотря на то, что программа подготовки каждого участника эксперимента имела свои особенности, мы условно свели все эти программы к двум вышеуказанным направлениям.

Проведенное после окончания эксперимента тестирование дало возможность определить различия в физической и функциональной подготовленности начинающих бодибилдеров, использующих различные подходы к построению процесса силовой подготовки.

В таблицах 1-4 представлены результаты тестирования физической и функциональной подготовленности испытуемых до и после эксперимента.

Динамика физической и функциональной подготовленности оценивалась по динамике показателей: жим лежа, становая тяга, присед со штангой, подтягивание на перекладине, частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое давление (СД), диастолическое давление (ДД), проба Генча и Штанге.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности в группе «А»

№ п/п	Показатели	В начале эксперим.		В конце эксперим.		t
		$M_1 \pm \sigma$	ρ	$M_2 \pm \sigma$	ρ	
1	Жим лежа, кг	80,5±1,4	>0,05	83,5±1,7	>0,05	1,45
2	Становая тяга, кг	105,5±2,4	>0,05	110,5±3,2	>0,05	1,87
3	Присед со штангой, кг	115,5±1,5	>0,05	118,5±2,3	>0,05	1,52
4	Подтягивание на перекладине, кол.раз	10,5±1,3	>0,05	12,7±1,2	>0,05	1,97

Примечание: $p < 0,05$, при $t \geq 2,11$

Таблица 2

Показатели функциональной подготовленности в группе «А»

№ п/п	Показатели	В начале эксперим.		В конце эксперим.		t
		$M_1 \pm \sigma$	ρ	$M_2 \pm \sigma$	ρ	
1	ЧСС, уд/мин.	79,6±2,6	>0,05	77,4±2,4	>0,05	0,78
2	СД, мм рт. ст.	125,6±2,6	>0,05	123,4±2,4	>0,05	0,39
3	ДД, мм рт. ст.	74,9±1,5	>0,05	72,5±2,2	>0,05	0,28
4	Проба Генча, с	45,6±2,3	>0,05	46,9±1,4	>0,05	0,27
5	Проба Штанге, с	26,2±1,53	>0,05	28,1±1,8	>0,05	0,35

Примечание: $p < 0,05$, при $t \geq 2,11$

Таблица 3

Показатели физической подготовленности в группе «Б»

№ п/п	Показатели	В начале эксперим.		В конце эксперим.		t
		$M_1 \pm \sigma$	ρ	$M_2 \pm \sigma$	ρ	
1	Жим лежа, кг	79,5±1,5	>0,05	82,5±2,7	>0,05	1,77
2	Становая тяга, кг	104,5±2,3	>0,05	111,5±3,5	>0,05	1,97
3	Присед со штангой, кг	116,5±2,9	>0,05	118,0±2,7	>0,05	1,46
4	Подтягивание на перекладине, кол.раз	9,4±1,7	>0,05	10,6±1,6	>0,05	1,74

Примечание: $p < 0,05$, при $t \geq 2,11$

Таблица 4

Показатели функциональной подготовленности в группе «Б»

№ п/п	Показатели	В начале эксперим.		В конце эксперим.		t
		$M_1 \pm \sigma$	ρ	$M_2 \pm \sigma$	ρ	
1	ЧСС, уд/мин.	80,6±2,7	>0,05	78,4±2,6	>0,05	0,58
2	СД, мм рт. ст.	123,6±2,9	>0,05	122,4±2,7	>0,05	0,18
3	ДД, мм рт. ст.	72,9±1,8	>0,05	71,3±2,5	>0,05	0,23
4	Проба Генча, с	47,4±2,5	>0,05	48,5±1,6	>0,05	0,87
5	Проба Штанге, с	27,9±1,73	>0,05	29,2±2,8	>0,05	0,95

Примечание: $p < 0,05$, при $t \geq 2,11$

Как видно из таблиц 1-4, положительные сдвиги в вышеперечисленных показателях физической и функциональной подготовленности произошли после проведенного эксперимента в обеих группах, однако выраженной динамики этих показателей нет. Математическая обработка данных уровня физической и функциональной подготовленности до и после эксперимента в обеих группах показала, что достоверных различий нет ни по одному показателю.

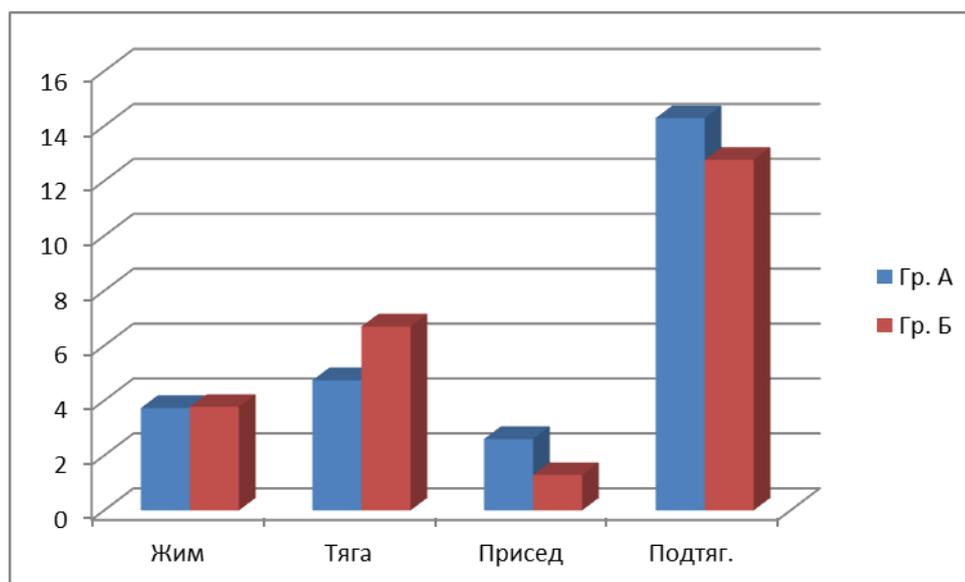


Рис 1. Динамика показателей физической подготовленности за время эксперимента (в %)

Кроме того, если посмотреть на рисунки 1 и 2, где представлена в сравнении динамика исследуемых показателей за время эксперимента, то мы увидим, что процентный прирост практически каждого показателя в одной из групп соизмерим с аналогичным приростом в другой группе. Это еще раз подтверждает то, что оздоровительная эффективность обеих подходов к силовой подготовке была примерно равной.

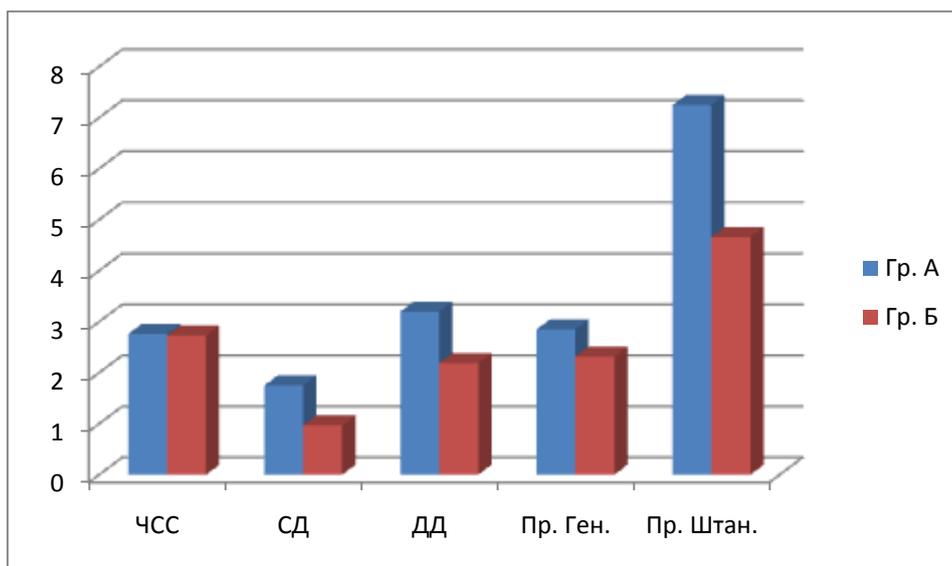


Рис. 2. Динамика показателей функционального состояния за время эксперимента (в %)

В то же время занимающиеся группы «А» (у них подготовка носила комплексных характер) во время эксперимента меньше жаловались на самочувствие, боли в суставах и т.п. Именно это дает нам основание говорить о том, что на начальном этапе занятий атлетической гимнастикой более предпочтительным является комплексный подход к силовой подготовке (т.е. подход, который имел место в группе «А»).

Список литературы

1. Вредна ли Тяжелая Атлетика и Силовой Спорт? // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mir-ta.com/forum/index.php?showtopic=1845>.
2. Саитов, Р. Анализ наиболее популярных оздоровительных программ силового и комплексного характера в современном фитнесе / Р.Саитов // Фитнес-аэробика-2015: материалы Всероссийской научно-практической конференции «Фитнес-аэробика-2015» / под ред. М.Ю. Ростовцевой. – М.: РГУФКСМиТ, 2015. С. 80-83.
3. Тренажерный зал для женщин: польза или вред // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://chudesalegko.ru/trenazhernyj-zal-dlya-zhenshhin-polza-ili-vred/>.

Миронов Дмитрий Леонидович, канд. пед. наук, доц., dl_mironov@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет,

Егоров Владимир Николаевич, канд. пед. наук, проф., EgorovW@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет,

*Губанцева Ирина Борисовна, канд. пед. наук, доц., EgorovW@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет,
Афанасьева Ольга Владимировна, доц., EgorovW@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет*

WELLNESS EFFECTIVENESS OF DIFFERENT APPROACHES TO TRAINING BEGINNERS BODYBUILDERS

D.L. Mironov, V.N. Egorov, I.B. Gubantseva, O.V. Afanasyeva

It is determined in the comparison process, a health effectiveness of the two main approaches to bodybuilding at the initial stage of training: the first approach was based on the fact that within each class, the power improvement was carried out comprehensively, i.e. there were approximately the same (volume and intensity) impact on all major muscle groups; the second approach was based on the fact that power work on a particular lesson was, mainly, selective exposure, i.e. emphasis is on "exploring" certain muscle groups.

Key words: beginners, bodybuilders, the main approaches to the preparation, the physical training indicators, indicators of functional fitness, Wellness and the effectiveness of the bodybuilding.

Mironov Dmitry Leonidovich, candidate of pedagogical Sciences, associate professor, dl_mironov@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University

Egorov Vladimir Nikolaevich, candidate of pedagogical Sciences, professor, EgorovW@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University,

Gubantseva Irina Borisovna, candidate of pedagogical Sciences, associate professor, EgorovW@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University,

Afanasyeva Olga Vladimirovna, associate professor, EgorovW@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University

УДК 796.015

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЧЕРЛИДИНГА В АМУРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Л.В. Патрушева

Популярность черлидинга с каждым годом продолжает стремительно расти. На территории Дальневосточного федерального округа так же активно развивается черлидинг. В Амурском государственном университете этот вид спорта популярен среди студентов. Однако существуют некоторые проблемы для полноценного развития этого вида спорта в АмГУ. В статье раскрыты причины, препятствующие девушкам заниматься в секции черлидинга и предложены пути развития этого вида спорта в университете.

Ключевые слова: черлидинг, группа поддержки, студентки.

Сегодня в мире всё более актуальными становятся виды спорта, соединяющие в себе акробатику, красоту, грацию и пластику. Одним из

наиболее популярных таких видов спорта является черлидинг (от англ. cheer — одобрительное восклицание и lead — управлять) — группа поддержки для команд различных видов спорта.

Черлидинг активно развивается на всех континентах нашей планеты. И те задачи, которые ставил перед собой этот вид спорта во время своего зарождения, а именно – развлекать зрителей и подбадривать спортсменов – теперь лишь его малая часть. Яркие и незабываемые выступления черлидеров сопровождают спортивные соревнования по всему миру и делают любой вид спорта зрелищным[2].

Черлидинг органично сочетает в себе элементы шоу и спорта. Кроме того, что это самостоятельный вид спорта, он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность других видов спорта. В настоящее время существуют два вида черлидинга: группы поддержки и соревновательный черлидинг [1].

Сегодня данный вид спорта развит более чем в 40 странах мира. По некоторым данным, общее число спортсменов – черлидеров в мире превышает 6 миллионов человек. За последние 4 года этот вид спорта сделал огромный шаг вперед. Более того, в самом ближайшем будущем ожидается, что черлидинг будет признан Олимпийским видом спорта. Регулярно проводятся Чемпионаты Европы и Чемпионаты мира по черлидингу.

В России черлидинг существует относительно недавно. Своё начало в РФ он получил одновременно с появлением американского футбола. Первая черлидинговая команда в России была создана в 1996 году при Детской Лиге американского футбола (ДЛАФ). Популярность черлидинга продолжала стремительно расти: уже в 1999 году в московском Дворце спорта «Динамо» состоялись первые соревнования по черлидингу на Кубок Федерации. 1 декабря 2008 года была официально зарегистрирована Федерация черлидинга России[3].

На территории Дальневосточного федерального округа так же активно развивается черлидинг, как вид спорта. В таких регионах, как Хабаровский край, Приморский край, Камчатский край и Амурская область открыты региональные представительства Федерации Черлидинга России.

Программа, построенная на синтезе аэробики, спортивных танцев, акробатики, современных шоу-программ вызывает большой интерес у молодежи [1]. Поэтому Черлидинг стал популярным студенческим видом спорта и идеально подходит для студентов, допуская к участию в соревнованиях не только спортсменов-разрядников, но и новичков, которых среди студентов большинство.

В Амурском государственном университете есть своя группа поддержки спортивных команд. И в начале каждого учебного года проходит набор в группу. В сентябре 2016 г. нами был проведен опрос среди первокурсниц АмГУ, который показал заинтересованность студенток различными видами спорта. Так, в процессе опроса мы выяснили, что хотело бы заниматься волейболом – 13% девушек, легкой атлетикой – 9%, баскетболом – 7% и 24% девушек хотели бы заниматься в секции черлидинга. Из них более половины девушек ранее занимались танцами или хореографией. С акробатической, гимнастической или цирковой подготовкой никого представлено не было. Так же никто из опрошенных не занимался черлидингом в условиях школы.

Но, не смотря на то, что многие девушки отдают предпочтение занятиям черлидингом, на практике очень незначительное количество первокурсниц приходит заниматься в секцию. Для того, чтобы определить причины препятствующие девушкам заниматься в секции, было проведено анкетирование. Им предлагалось ответить на вопросы и разместить по уровню значимости предложенные варианты или добавить свои. В результате, большинство респондентов 38% отметили, что стесняются своей фигуры и не могут выступать в форме черлидеров, 25% - ответили, что не достаточно времени для занятий из-за учебы (не хотят пропускать занятия из-за выступлений). Думают, что недостаточно физически подготовлены для занятий танцами с элементами акробатики – 20%. Нет материального стимулирования для занятий (таких как доплата к стипендии) отметили 17% респондентов.

Однако среди участвующих в анкетировании, некоторые девушки начали заниматься в группах современного танца и некоторые указанные причины не помешали им тренироваться. Соответственно можно сделать вывод о том, что на самом деле девушки хотят заниматься черлидингом, но не имеют четкого представления о нем, его видах и возможностях, не хватает информации и рекламы в этой области. Черлидинг им мало знаком, а танцы в свою очередь понятны, известны и доступны. Так же, как показывает практика, основной проблемой для занятий данным видом спорта, является отсутствие специализированных спортивных залов и спортивного оборудования.

Все вышесказанное, на наш взгляд, препятствует полноценному развитию черлидинга в Амурском государственном университете. А тот факт, что с лета 2016 г. в Амурской области и в г. Благовещенске в частности начала работу региональная организация «Черлидинг Амурской области» вселяет надежду на то, что ситуация кардинально поменяется в лучшую сторону.

Решение выявленных проблем, на наш взгляд, нужно осуществлять с помощью следующих мер:

- Группе необходимо вступить в региональную организацию и стать его членом, для того, чтобы иметь возможность выступать на соревнованиях и получать спортивные разряды;

- проходить обучения и мастер классы у ведущих специалистов в этой области;

- проводить информационные мероприятия по популяризации черлидинга в АмГУ;

- ходатайствовать перед руководством университета о заключении спортивных договоров и спортивных стипендий спортсменам, занимающимся черлидингом, а так же приобрести в необходимом количестве специализированный инвентарь и оборудование для занятий.

Предполагаем, что все вышеперечисленные меры по поддержке черлидинга будут способствовать его развитию в Амурском государственном университете. И этот вид спорта станет более массовым и доступным, а черлидеры АмГУ будут составлять достойную конкуренцию ведущим командам Дальневосточного региона.

Список литературы

1. Лисицкая, Т.С. Аэробика [Текст]: В 2 т. Т. I. Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. М.: Федерация аэробики России, 2002. 232 с.

2. Черлидинг это спорт! // Школа черлидинга URL: http://cheernika.com.ua/cherliding_-_eto_sport1.html

3. Черлидинг // Википедия. [2016—2016]. Дата обновления: 01.08.2016. URL: <http://ru.wikipedia.org/?oldid=79936803> (дата обращения: 01.08.2016).

Патрушева Лариса Викторовна, канд. пед. наук, доцент, P-L-Vi@mail.ru, Россия, Благовещенск, Амурский государственный университет.

PERSPECTIVE DEVELOPMENT CHEERLEADING THE AMUR STATE UNIVERSITY

L.V. Patrusheva

The popularity of cheerleading every year continues to grow rapidly. On the territory of the Far Eastern Federal District also actively developing cheerleading. The Amur State University, this sport is popular among students. However, there are some problems for the full development of this sport in the AmSU. The article deals with the reasons preventing girls to engage in cheerleading section and proposed the development of the sport at the University.

Key words: cheerleading, support group, student.

Patrusheva Larisa Viktorovna, Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor. P-L-Vi@mail.ru, Russia, Blagoveshchensk, Amur State University.

КОНЦЕПЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ

Л.В. Рудюк, Т.Г. Савкив, Е.А. Лазарева

В статье указаны основные направления деятельности кафедры физического воспитания и спорта высшего учебного заведения и рекомендации по привлечению студентов в спортивно-массовые мероприятия вуза.

Ключевые слова: физическое состояние студентов, психофизические качества, физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Очевидно, что качество учебного процесса и качество объекта обучения тесно взаимосвязаны. Сохранение и укрепление физического и морального здоровья студенческой молодежи имеет также большое самостоятельное социально-биологическое и общественное значение.

В современном мире социально-экономическую значимость получила профессиональная психофизическая готовность человека, т.к. интенсификация труда повышает требования к ней. Достижение необходимого уровня профессиональной психофизической готовности в различных областях деятельности возможно при системном применении эффективных средств и методов, обеспечивающих требуемый уровень физической, функциональной и психической подготовленности.

Комплексный контроль за количественной и качественной оценкой физического состояния студентов требует, чтобы в ходе учебного процесса осуществлялся постоянный мониторинг различных показателей и, в первую очередь, связанных с физической и психической работоспособностью, функциональным состоянием.

За время обучения студенты получают возможность привести свой уровень развития психофизических качеств в соответствии с созданной моделью выпускника, включающей требования избранной специальности. Это мощное средство увеличения потребности к занятиям физической культуры, как к единственному средству, способному обеспечить человеку необходимый уровень физического, психического и функционального развития организма, создающего фундамент для профессионального здоровья и психофизической готовности.

Являясь структурным учебным подразделением вуза, кафедра физического воспитания и спорта (ФВиС) помимо организации учебного процесса несет непосредственную ответственность за реализацию комплекса научных, воспитательных, организационно-методических, спортивных, физкультурно-оздоровительных, медицинских и профилактических мероприятий в вузе.

Для успешного проведения вышеперечисленных мероприятий на кафедре ФВиС университета разработана "Концепция спортивно-массовой работы".

Основной целью спортивно-массовой работы в университете является привлечение студентов к активным занятиям физической культурой и спортом, воспитание здорового поколения.

Основными задачами спортивно-массовой работы являются:

1. Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию студентов.
2. Вовлечение студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность.
3. Психофизическая подготовка к профессиональной деятельности.
4. Пропаганда здорового образа жизни.
5. Повышение уровня спортивной подготовки студентов-спортсменов.

Основные принципы спортивно-массовой работы:

1. Повышение уровня методического обеспечения спортивно-массовой работы.
2. Совершенствование работы по повышению квалификации преподавателей физической культуры университета как организаторов спортивно-массовой работы.
3. Совершенствование спортивной базы для спортивно-массовой работы на основе нового строительства, повышения multifunctionality и технической оснащенности имеющихся спортивных сооружений.
4. Привлечение к работе в спортивных секциях и оздоровительных группах квалифицированных тренеров и преподавателей.
5. Стимулирование (моральное и материальное) спортивно - массовой работы в институтах.
6. Оптимальное сочетание занятий в спортивных секциях и оздоровительных группах на платной и безвозмездной основе.
7. Широкое освещение спортивно-массовой работы в средствах массовой информации, на научно-практических конференциях и симпозиумах.

Концепция предусматривает совершенствование процесса физического воспитания учебно-тренировочного процесса со сборными командами университета, а также организацию спортивно-массовой работы в институте, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, укрепление материально-технической базы, улучшение финансового обеспечения.

В течение учебного года студенты-спортсмены университета под руководством тренеров-преподавателей кафедры ФВиС выступают по многим видам спорта на соревнованиях различного уровня.

Систематически проводятся спортивные праздники, соревнования различного уровня: внутриуниверситетские, городские, российского и международного значения. Своевременная информация о проводимых мероприятиях во всех корпусах общежитий студентов и в учебных зданиях способствует проявлению зрительского интереса и ведению здорового образа жизни.

Большой объем информации, который необходимо усвоить, нерегулярное питание, открывшейся для еще не сформировавшейся личности, затраты времени и энергии, связанные с транспортом - все это травмирует психику значительной части студентов, негативно сказывается на их здоровье. Поэтому систематически ведется работа преподавателями кафедры ФВиС со студентами, проживающими в общежитии.

В общежитиях (корпусах) создаются спортактивы, работающие под непосредственным руководством и контролем куратора по данному направлению. Работниками профкома и спортивного клуба с целью вовлечения студентов проживающих в общежитиях в занятия физической культурой и спортом, проводится пропаганда здорового образа жизни, используя все доступные средства агитации.

Спортивно-оздоровительные базы в Бронницах и на побережье Азовского моря НУСОБ «Золотые пески», с созданными в них условиями для полноценного и активного отдыха, стали местом объединённых спортивных сборов по разным видам спорта, что позволило повысить физическую подготовку команд и воспитательную работу отдыхающих студентов.

Успешно внедрять оздоровительно-физкультурную деятельность в практику могут только те студенты, которые на собственном опыте убедились в необходимости ведения здорового образа жизни. Поэтому студентам необходимо знать медико-гигиенические правила жизнедеятельности, современные методики оздоровления и неукоснительно применять их на практике.

Немаловажную роль играет личный пример преподавателя физической культуры, от физического и психического здоровья его общей компетентности в значительной мере зависит влияние на студенческую молодежь.

Избирательное использование средств и регламентов занятий физическими упражнениями с программой личностного индивидуального развития позволяет превратить физкультурную деятельность в той или иной мере в неотъемлемую составную часть своего образа жизни. Уровень вовлеченности студента в физическую активность такого рода определяет характер его жизненного стиля.

Воспитание положительного и активного отношения к спортивной работе осуществляется через решение ряда взаимообусловленных задач: формирование теоретических, научных и методических знаний,

практических умений и навыков, различных культурно-оздоровительных систем; создание агитационно-пропагандистской среды, обеспечивающей интерес и мотивационную сферу личности студента.

Список литературы

1. Бумарскова Н.Н., Оздоровительная направленность физической культурой, сборник научно-методических материалов конференции кафедры физического воспитания и спорта, выпуск 1, Москва 2008, стр. 60
2. Калинина И.Ф., Бумарскова Н.Н., Влияние занятий физической культурой и спортом на человека, сборник научно-методических материалов конференции кафедры физического воспитания и спорта, выпуск 1, Москва 2008, стр. 69
3. Никишкин В.А., Крылова Л.М., Развитие образовательной деятельности, кафедры физического воспитания и спорта МГСУ, сборник научно-методических материалов конференции кафедры физического воспитания и спорта, выпуск 1, Москва 2008, стр. 5

Рудюк Людмила Викторовна, старший преподаватель, pr-azdnik@yandex.ru, Россия, Москва, Национально исследовательский университет Московский Государственный строительный университет

Савкив Тарас Григорьевич, канд. биолог. наук, проф., pr-azdnik@yandex.ru, Россия, Москва, Национально исследовательский университет Московский Государственный строительный университет

Лазарева Елена Александровна, старший преподаватель, pr-azdnik@yandex.ru, Россия, Москва, Национально исследовательский университет Московский Государственный строительный университет

THE CONCEPT OF SPORTS AND MASS WORK IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION

L.V. Rudyuk, T.G. Savkiv, E.A. Lazareva

Summary: In article the main activities of department of sports education of a higher educational institution and the reference to involvement of students in sports and mass actions of higher education institution are specified.

Key words: physical condition of students, psychophysical qualities, sports and recreational actions.

Ludmila Viktorovna Rudyuk, Senior lecturer, pr-azdnik@yandex.ru, Russia, Moscow, National research university Moscow State University of civil engineering),

Taras Grigorievith Savkiv, the candidate of biological sciences, Professor, pr-azdnik@yandex.ru, Russia, Moscow, National research university Moscow State University of civil engineering,

Elena Aleksandrovna Lazareva, Senior lecturer, pr-azdnik@yandex.ru, Russia, Moscow, National research university Moscow State University of civil engineering

2 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФОРМ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

УДК 796.011

ВОСПИТАНИЕ СОБСТВЕННО СИЛОВЫХ И НЕКОТОРЫХ КОМПЛЕКСНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ВЫРАЖЕННЫМ ПРОЯВЛЕНИЕМ СИЛЫ

В.В. Артемов, Э.М. Попов

Представлена методика занятий силовыми упражнениями с учётом специфики вузовского обучения, в частности сессионного периода. Обоснована и экспериментально подтверждена последовательность применения силовых рекреационных нагрузок различной направленности в течение учебного года, определено влияние данных нагрузок на свойства кратковременной памяти и развитие двигательных способностей студентов.

Ключевые слова: физическая культура студентов, атлетическая гимнастика, воспитание собственно силовых и комплексных способностей.

В комплексе важнейших качеств физической активности человека издавна выделяют силу. Со временем практический опыт и специальные исследования привели к необходимости дифференцировать представление о ней. Говоря о силе как об одном из основных физических качеств человека, мы будем иметь в виду то из них, которое характеризует его способности противодействовать напряжением мышц внешним механическим и биомеханическим силам, препятствующим его движениям или затрудняющим сохранение занятой им позы (положения тела в пространстве).

Для измерения внешних проявлений мышечной силы пользуются динамометрами – аппаратными устройствами, регистрирующими параметры силовых проявлений отдельных мышечных групп либо мышечной системы в целом. Парциальные измерения силы отдельных мышечных групп производят по их локальным напряжениям, величина которых фиксируется с помощью кистевых, станковых и подобных динамометров, а комплексная оценка локальных силовых проявлений основных мышечных групп осуществляется с помощью комбинированных динамометрических стендов. Интегральная оценка величины силы, проявляемой в целостных двигательных действиях, производится на

основе контрольных и тестовых упражнений силового характера (например, поднятия штанги индивидуально посильного веса). Зафиксированные величины проявленной силы часто выражают в практике физического воспитания в килограммах преодоленного веса отягощения или по шкале динамометра.

Присущие человеку факторы силовых способностей с естественно-научной точки зрения относятся к определённым естественным свойствам ряда систем организма. Как уже отмечалось, непосредственными факторами возникновения силовых эффектов, проявляющихся в функциях опорно-двигательного аппарата организма, являются свойства мышц производить напряжения, то есть мышечными факторами. Способность к мышечным напряжениям обусловлена функциями и строением мышечных волокон и двигательных единиц мышц. В том числе: соотношением мышечных волокон и единиц различного типа (белых, красных, относительно быстро сокращающихся и относительно медленно сокращающихся), массой, физиологическим поперечником мышц, энергетическими источниками их функционирования (аденозинтрифосфат, гликоген), активностью ферментов мышечного напряжения и процессов, развертывающихся в мышцах, внутримышечной координацией фаз напряжения и расслабления.

Силовые способности проявляются в той или иной мере в любом виде двигательных действий, но в различной степени и в различных соотношениях с другими двигательными способностями. Нередко они проявляются в сопряжении с весьма выраженным проявлением иных способностей.

Собственно силовые способности характеризуются тем, что доминирующую роль в их проявлении играет активизация процессов мышечного напряжения, стимулируемая внешним фактором – предметным или иным отягощением (сопротивлением). Эти способности проявляются главным образом при изометрическом (статическом) режиме функционирования мышц, когда они напрягаются практически без изменения их длины, а также при динамических сокращениях мышц, происходящих с относительно небольшой скоростью под воздействием больших (особенно-близких к максимуму) отягощений.

Естественное изменение способностей человека в течение жизни, как и процесс его возрастного физического развития в целом, характеризуются тремя многолетними стадиями: поступательного развития высокими темпами (когда происходит прогрессивное изменение этих способностей), относительной стабилизации и возрастного регресса (инволюции). При измерении показателей внешне проявляемой силы в различном возрасте эти стадии выявляются довольно отчетливо. По

данным ряда массовых динамометрических обследований, абсолютно наибольшие показатели силы обнаруживаются чаще всего у лиц 25-30 летнего возраста, а заметное уменьшение показателей выявляется после 40 лет.

Вместе с тем, возрастные границы между стадиями развития силовых способностей колеблются в довольно широких пределах в зависимости не только от индивидуальных и половых особенностей, но и от общего режима жизни, характера двигательной активности и других обстоятельств. Для теории и практики физического воспитания особенно важно, что сроки и степень прогрессивного изменения силовых способностей, а также степень сохранения достигнутого уровня их развития существенно зависят от направленного воздействия на них.

Наиболее значительные показатели темпа развития силовых способностей (показатели прироста абсолютных величин внешне проявляемой силы) отмечаются у подростков и юношей 13-14 и 16-18 лет. Причем самыми высокими темпами увеличиваются показатели силы крупных мышц-разгибателей туловища и ног. Относительные же показатели силы (в расчете на 1 кг веса собственного тела) отмечаются в возрасте 9-11 лет, а для некоторых мышечных групп и еще раньше.

В ТулГУ разработана методика занятий силовыми упражнениями с учётом специфики вузовского обучения, в частности сессионного периода. Обоснована и экспериментально подтверждена последовательность применения силовых рекреационных нагрузок различной направленности в течение учебного года; определено влияние данных нагрузок на свойства кратковременной памяти и развитие двигательных способностей студентов. Эта программа внедрена в практику работы со студентами первых курсов по предмету «Физическая культура» с атлетической направленностью. В результате исследований экспериментально обоснована эффективность учебных занятий атлетической гимнастикой, направленных на совершенствование врожденно-силовых двигательных качеств студентов-первокурсников, на повышение их физической подготовленности, физической работоспособности, а также уровня здоровья.

Общая цель в воспитании силовых способностей – оптимизировать развитие данных способностей в течение жизни, создав условия для необходимого их прогрессирования и для возможно длительного сохранения достигнутого уровня их развития, как того требуют закономерности нормального функционирования организма и полноценной жизнедеятельности.

Основные задачи в рамках этой цели состоят в следующем:

1. Обеспечить гармоническое формирование и последующее развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата путем

избирательно направленных воздействий на них адекватными силовыми упражнениями.

2. Обеспечить гармоническое формирование и последующее развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата в рамках базового физического воспитания.

3. Увеличить возможность высоких проявлений силовых способностей путем специализированного воспитания их в рамках спортивной или профессионально-прикладной физической подготовки.

Силовые упражнения классифицируются по особенностям отягощения.

1. Упражнения с внешним отягощением.

Несколько условным внешним считается отягощение, которое является дополнительным к тяжести собственного тела упражняющегося, вес различных предметов или любая другая противодействующая сила сопротивления партнера, затруднения, создаваемые условиями внешней среды. В методическом отношении нужно различать строго дозируемые и не дозируемые отягощения, поскольку чем точнее нормируется оно, тем больше возможностей регулировать эффект упражнений.

2. Упражнения со строго дозируемым внешним отягощением.

Строгое дозирование отягощений в силовых упражнениях обеспечивается посредством специальных снарядов, устройств, оборудования: гантели, гири, штанга с набором дисков разного веса, специальные пояса с разновесами и т.д.

При дозировании отягощения его величину оценивают чаще всего в мерах преодолеваемого веса (кг), в процентах от максимального веса, усиленного выполняющему упражнение, а также по предельному числу повторений упражнения с тем, сколько раз удастся преодолеть его при повторных попытках, совершаемых без отдыха с установкой на предельное число повторений.

3. Упражнения с нестрого дозируемым внешним отягощением.

К ним относятся упражнения, отягощение в которых не лимитировано точно заданными пределами и варьируется независимо от воли выполняющего упражнения. Степень отягощения в ряде таких упражнений можно косвенно дозировать по числу предельно возможных повторений.

4. Упражнения с самоотягощением.

В эту группу входят упражнения с отягощением весом собственного тела и упражнения с самосопротивлением. Повышенная степень напряжения мышц в таких упражнениях обеспечивается без применения внешних отягощений. В этом случае отягощение создается за счет сил тяжести различных звеньев собственного тела или путем

преднамеренного затруднения сокращений одних мышц направленным сопротивлением других – мышц-антагонистов.

5. Упражнения с отягощением собственного веса тела.

При воспитании собственно-силовых способностей используют преимущественно гимнастические упражнения, выполняемые в относительно невысоком темпе, например, при сгибании-разгибании рук в упоре лежа, приседании на одной ноге, подтягивании на перекладине. При их использовании риск перегрузок сравнительно невелик.

Список литературы

1. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. – Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2001.

2. Остапенко Л. А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация. – М., 2002.

3. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Артемов Валерий Васильевич, доц., fvistgu@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет,

Попов Эдуард Михайлович, доц., fvistgu@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет

EDUCATION IS ACTUALLY THE POWER AND SOME INTEGRATED ABILITIES WITH THE EVIDENT POWER

V.V. Artemov, E.M. Popov

The presented method strength training sessions taking into account the specifics of University education, in particular sessional period. Substantiated and experimentally confirmed the sequence of application of power recreation of various kinds during the school year and the impact of these loads on the properties of short-term memory and the development of motor abilities of students.

Key words: physical education students, athletic gymnastics, education is actually the power and comprehensive capabilities.

Artemov Valery Vasilyevich, associate professor, fvistgu@mail.ru, Russia, Russia, Tula, Tula State University,

Popov Eduard Mihaylovich, associate professor, fvistgu@mail.ru, Russia, Russia, Tula, Tula State University

Popov Eduard Mihaylovich, associate professor, fvistgu@mail.ru, Russia, Russia, Tula, Tula State University

РАЗРАБОТКА МОДЕЛЕЙ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ

О.В. Баженова, В.Д. Игольницын, В.Ю. Машковцев

Анализ развития физической культуры как учебной дисциплины в высшем учебном заведении позволил выявить четыре модели обучения физической культуре: здоровьесберегающая, общественнонаправленная, индивидуально-дифференцированная и здоровьеразвивающая. На основе разработки моделей обучения апробированы и научно обоснованы подходы к организации физкультурно-спортивной деятельности студентов и проведению занятий физической культуры в нефизкультурном вузе. Многообразие моделей обучения физической культуре в вузе способствует развитию форм, методов и средств физического воспитания, что позволяет решать задачи оздоровления студентов, повышения уровня их подготовки к творческой и предстоящей трудовой деятельности и увеличения мотивации к ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, модели обучения физической культуре, принципы и критерии реализации, подходы к организации, педагогический вуз.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. На сегодняшний день лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических и инфекционных заболеваний, а также современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта является причиной хронического «двигательного голода» [4]. Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, т.к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении. Нынешние студенты – это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим необходимо решение проблемы организации физической культуры студентов и физкультурно-спортивной деятельности в вузе с помощью модернизации содержания предмета «Физическая культура» как дисциплины, направленной на поддержание здоровья обучающихся, и совершенствования физкультурно-спортивной деятельности обучающихся в вузе для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом и

осознанием студентами важности занятий физическим воспитанием для их будущей профессиональной деятельности [5].

Актуальность проблемы организации физической культуры студентов и физкультурно-спортивной деятельности в вузе обусловлена важной ролью физической культуры и спорта в развитии современного общества на основе признания основополагающего значения физкультурно-спортивной деятельности для формирования здорового образа жизни населения и здорового стиля жизни обучающихся [3].

Исследование опирается на следующие фундаментальные работы: методология и методы современной физической культуры (Б.А. Ашмарин, А.А.Горелов, В.А. Щеголев и др.); работы, посвященные проблемам совершенствования физической культуры (М.Я. Виленский, Ю.М.Николаев [2] и др.); формирования физической культуры личности (В.К. Бальсевич, Л.И.Лубышева [1] и др.); исследования о развитии физкультурного образования в вузах (В.М.Выдрин, И.В. Ефимова и др.); концептуальные идеи целостного педагогического процесса (В.С. Ильин, Н.К. Сергеев, В.В. Краевский, В.С. Леднев, И.Я. Лернер); исследования по проблемам взаимосвязи вуза и внешних факторов формирования физического здоровья студентов (В.У. Агеевец, Б.Г. Ачкураина, Д.М.Гелязитдинов, М.В. Прохорова и др.); анализ педагогической системы формирования у студенческой молодежи потребности в физической культуре (М.Я.Виленский, В.М. Выдрин, А.В. Лотоненко и др.); теоретико-методологических основ совершенствования прикладной физической культуры, ее содержания и форм (Л.Ф. Железняк, Л.П.Матвеев, В.П. Полянский и др.); исследования влияния спортивной специализации на развитие личностных качеств (А.В. Чесноков, С.М.Гордон, Е.П. Ильин); труды о формировании профессионально важных качеств средствами физической культуры и спорта (Е.П.Байков, Г.Д. Иванов, В.М. Наскалов, М.А. Петраков и др.); докторские работы по проблеме исследования (С.С. Аганов, Л.Н. Акулова, Н.В. Барышева, Ю.И.Евсеев, В.Ю. Карпов, А.В. Лотоненко, В.С. Макеева, Н.Н. Малярчук, Т.В.Скобликова, Г.М. Соловьев, В.В. Становов, И.С.Сырвачева, М.М.Чубаров, В.Г.Шилько, Г.А. Ямалетдинова и др.).

В исследовании выявлены модели в контексте охвата всех существенных аспектов решаемой проблемы: здоровьесберегающая, направленная на поддержание оптимального уровня здоровья населения через ведение физкультурного образа и стиля жизни и формирования физической культуры личности на основе мобильных технологий, а также через совершенствование традиционной методической базы по формированию физической культуры и ведению здорового образа жизни населения на основе внедрения инновационных технологий в контексте разработки физкультурного контента, нетрадиционных физкультурно-

оздоровительных методик, отвечающих современным запросам времени, направленных на гуманизацию учебно-оздоровительного процесса с учетом инноваций, творчества, инициативы и интересов; здоровьеразвивающая через развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость); индивидуально-дифференцированная через повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом на основе инновационных технологий; общественнонаправленная через воспитание патриотизма и обеспечения преемственности в осуществлении физического воспитания населения и удовлетворения физкультурных потребностей населения в условиях стремительно меняющейся жизни, возрастанием темпов научно-технического прогресса, активизацией социальных перемен, влияющих на социум, которому необходимо адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности.

Основными направлениями исследования выступают культурологический подход, системно-деятельностный и личностно-ориентированный, компетентностный и инновационно-технологический подходы; эффективность исследования будет достигаться при соблюдении принципа культуросообразности, синергии интеллектуального и деятельностного составляющих деятельности, эффективность исследования будет достигаться при соблюдении следующих педагогических условий: организация физкультурного пространства на основе интеграции трех синергетически взаимосвязанных подпространств: учебного, внеучебного (социо-культурного) и информационного (медиа); реализации педагогики мобильного обучения; научно обоснованного управления процессом формирования физической культуры населения [4].

Зависимость результативности исследования от социальных приоритетов, в соответствии с которыми современному обществу нужны активные, здоровые, психо-физически развитые, творчески мыслящие и действующие личности, способные осуществлять созидательную физкультурную деятельность в будущей профессиональной деятельности и пропаганде здорового образа жизни; зависимость формирования физической культуры молодежи от сложности социально-экономических условий жизни общества, существования различных взглядов на проблему внедрения инновационных технологий, таких как мобильное обучение в профессиональную подготовку вуза; переход от массовых, коллективных форм обучения к индивидуальным и мобильным на основе информационных технологий, к развитию психо-физических способностей на основе самообразования, саморазвития, самосовершенствования; обращение к научным стратегиям креативной психологии и инновационной педагогики на основе учёта отечественного и международного научно-педагогического наследия [5].

В исследовании использовались методы теоретического исследования: сбор информации, подбор материала, логико-содержательный анализ методической, психолого-педагогической, философской литературы и электронных ресурсов по проблеме исследования, учебно-методической литературы по практической реализации средств и элементов содержания физической культуры современных физкультурно-спортивных технологий в обучении; обобщение передового российского и зарубежного педагогического опыта; синтез теоретического и эмпирического материала; методы эмпирического исследования: социологический опрос, анкетирование, беседы, интервью, педагогическое наблюдение, использование видеосъемки проведения обучения; формирующий, сравнительный и констатирующий педагогические эксперименты; методы математико-статистической обработки полученных экспериментальных данных [6].

1 этап исследования (2015-2016): исследование организации занятий физической культурой и физкультурно-спортивной деятельности студентов в нефизкультурных вузах. Разрабатывается, теоретически обосновываются модели обучения физической культуры в нефизкультурном вузе.

2 этап (2016-2017): проводится экспериментальная проверка содержания моделей обучения физической культуры на базе нефизкультурных вузов Удмуртии. Осуществляется сбор отзывов, методических указаний, замечаний предложений по доработке исследования.

В результате исследования будут предложены, апробированы и научно обоснованы модели к организации физкультурно-спортивной деятельности студентов и проведению занятий физической культуры в нефизкультурном вузе, основанные на разработке моделей обучения физической культуре. Результаты исследования создают новую систему по формированию физической культуры личности, физкультурного и здорового образа жизни населения в условиях распространения информационных технологий и качественно изменяют современные представления в целях: своевременного и качественного удовлетворения запросов общества в сфере массовой физической культуры и спорта с учетом потребностей, интересов и возможностей целевых аудиторий; популяризации физкультурного образа и стиля жизни среди различных социальных и возрастных групп населения; организации и подготовки населения к выполнению норм "ГТО"; мониторинга и контроля за результатами маркетинговой деятельности. Результаты исследования создают базу для модернизации образования на всех уровнях в сфере совершенствования содержания, структуры и контроля дисциплины «Физическая культура».

Список литературы

1. Лубышева Л.И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры студентов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л.И. Лубышева. М., 1992. 58 с.
2. Николаев Ю. М. Теретико-методологические основы физической культуры в преддверии XXI века: монография. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. 217 с.
3. Наговицын Р.С. Мониторинг формирования физической культуры студента в вузе // Стандарты и мониторинг в образовании. 2014. № 3. С. 10-16.
4. Наговицын Р.С. Формирование физической культуры личности студента в педагогическом пространстве гуманитарного вуза // Alma Mater. 2014. № 10. С. 68-70.
5. Наговицын Р.С. Концептуальные основы формирования физической культуры личности студента на основе мобильного обучения // Теория и практика физической культуры. 2014. № 10. С. 11-14.
6. Педагогика физической культуры: учебник / С.Д. Неверкович, Т.В.Аронова, А.Р. Баймурзин и др.; под ред. С.Д. Неверковича. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Академия, 2013. 368 с.

*Баженова Олеся Валерьевна, студент, romanagovitsin@rambler.ru, Глазов, Россия, Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко,
Игольницын Василий Дмитриевич, студент, romanagovitsin@rambler.ru,
Глазов, Россия, Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко,*

Машковцев Владимир Юрьевич, студент, romanagovitsin@rambler.ru, Глазов, Россия, Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко

DEVELOPMENT OF MODELS OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION IN A PEDAGOGICAL UNIVERSITY

O.V. Bazhenova, V. Igolnitsyn, V.Y. Mashkovtsev

Analysis of the development of physical culture as an academic discipline in higher education have identified four models of training to physical culture: health, obshestvennaya, individually differentiated and Staroverova. Through the development of learning models tested and scientifically grounded approaches to the organization of sports activities of students and conduct classes of physical culture in neizmenenennom University. The variety of models of teaching physical education in high school contributes to the development of forms, methods and means of physical education that allows to solve problems of improvement of students, increase of level of their preparation for the upcoming labor and creative activities and increase motivation to maintain a healthy lifestyle.

Key words: Physical education, instructional models for physical culture, principles and performance criteria, approaches to organization of pedagogical University.

*Olesya Valer'evna Bazhenova, student, romanagovitsin@rambler.ru, Glazov, Russi,
Glazov state pedagogical Institute V.G. Korolenko,*

*Igolnitsyn Vasily, student, romanagovitsin@rambler.ru, Glazov, Russia, Glazov state
pedagogical Institute. V.G. Korolenko,*

*Mashkovtsev Vladimir Y., student, romanagovitsin@rambler.ru, Glazov, Russia,
Glazov state pedagogical Institute. V.G. Korolenko*

УДК 796.422.093.352

ОТНОШЕНИЕ УЧАЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

И.Ю. Белевский, В.В. Храмов

В данной статье рассматривается проблема отношений учащихся к занятиям легкой атлетикой. Основное содержание исследования составляет анализ результатов анкетирования у респондентов, а так же анализ результатов и формулирование основных выводов исследования. В заключение представляются способы решения данной проблемы и способы вовлечения учащихся к занятиям легкой атлетикой.

Ключевые слова: легкая атлетика, школа, спортивные секции.

Актуальность. Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Занятия легкой атлетикой способствуют равномерному развитию мышц, тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, повышают обмен веществ, способствуют закаливанию организма. Оздоровительное значение занятий легкой атлетикой усиливается тем, что они большей частью проводятся на открытом воздухе [1].

При оценке значения физической культуры в школьном возрасте важно учитывать ее необходимость при решении задач общего физкультурного образования и физического развития. Необходимо исходить из того, что двигательная активность – естественная потребность растущего организма, непереносимое условие физического развития, укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма неблагоприятным условиям [2].

В настоящее время наблюдается тенденция уменьшения количества занимающихся данным видом спорта. Это обусловлено тем, что учащиеся не имеют желание заниматься легкой атлетикой. Эти тенденции подкрепляются недостаточностью тренировочной базы, слабым оснащением занятий инвентарем, общим снижением физического

здоровья и выносливости школьников. Детские школы пустуют, как и стадионы, учащиеся не хотят заниматься легкой атлетикой и на уроках физической культуры. Но следует учесть тот факт, что легкая атлетика развивает все спортивные качества человека [3].

В настоящее время фиксируется тревожная тенденция снижения заинтересованности молодежи в систематических занятиях физическими упражнениями. Опыт практики показывает, что школьники не всегда мотивированы на уроках физической культуры, связанных с изучением легкой атлетики. Это указывает на необходимость поиска способов повышения физкультурной активности, в структуре которой важное место занимают мотивационно-ценностные аспекты. Изложенное определено в качестве актуальности настоящего исследования [4].

Цель исследования – оценить факторы, оказывающие влияние отношение детей к занятиям легкой атлетикой.

Методы и организация исследования.

Исследование проводилось в ходе последовательной реализации следующих этапов.

1 этап заключался в сборе информации по теме исследования, изучении литературных и интернет источников, подготовке иллюстрированных презентаций.

2 этап заключался в организации и проведении социологического исследования.

В качестве основного метода исследования определен анкетный опрос.

Анкета состояла из 10 вопросов, целью анкетирования было выяснение мотивов, определяющих отношение школьников к легкой атлетике и отдельным ее видам, отношение родителей к занятиям этим видом спорта их детьми, выявление качеств, формирующихся у школьников посредством занятий различными видами легкой атлетикой, а также выявление факторов, стимулирующих интерес школьников к легкоатлетическим занятиям. В исследовании приняли участие 61 учащийся 8-х классов общеобразовательной школы. Результаты такого локального исследования не могут отражать положение дел по развитию легкой атлетики в школах республики, однако полученные данные дают возможность проанализировать состояние такой работы в отдельно взятой школе, не связанной со спортивной специализацией. Полученные данные позволят сопоставить возрастные приоритеты школьников, сформулировать практические рекомендации для организации секционной и факультативной работы с обучающимися общеобразовательных учреждений.

3 этап заключался в обработке результатов анкетирования, формулирования основных выводов и результатов исследования.

Результаты исследования. Обработка данных анкетного опроса позволила получить первичные данные, характеризующие отношение учащихся к занятиям различными видами спорта. Полученные результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Предпочтения учащихся к различным видам спорта

Вид спорта	Показатели предпочтений (в %)
Футбол	39
Плавание	25
Лыжи	14
Баскетбол	12
Лыжи. Легкая атлетика	8
Волейбол	2

Установлено, что самым популярным видом спорта у респондентов является футбол. Далее идет плавание и это обусловлено тем, что в Белорусское плавание сейчас на подъеме, добивается больших высот на чемпионатах мира и Европы. В частности ярким примером является «звезда» белорусского плавания Александра Герасименя. Она проводит мастер-классы, организовывает соревнования («Золотая рыбка»).

Предпоследнее место в этой таблице занимает легкая атлетика. Следует отметить, что в настоящее время в стране наблюдается активная пропаганда здорового образа жизни как раз через элементы легкой атлетики. Проводятся такие спортивные мероприятия как, «Марафоны здоровья», «300 талантов Беларуси», «Школьная Альмиада».

Одним из наиболее информативных, по нашему мнению, показателей, характеризующих отношение школьников к легкой атлетике, является участие в секционной работе. Но оказалось, что лишь 10% от всех опрошенных посещают секционные занятия по легкой атлетике. Считаем, что данный показатель очень низок, ведь легкая атлетика очень массово представлена в круглогодичной спартакиаде и приносит очень много очков школе.

На вопрос «нравится ли занятие легкой атлетикой?» респонденты ответили следующим образом: «да» - 29 человек, «нет» - 25 человек, «затрудняюсь ответить» - 7 человек.

Как относятся родители школьников к занятиям лёгкой атлетикой, учащиеся ответили: «приветствуют» – 40 %, «не приветствуют» - 20 %, «равнодушны» - 40%.

Результаты ответов на вопрос «какой вид легкой атлетики нравится больше всего на Олимпийских играх?» отражены в таблице 2.

Выяснилось, что 23% учащихся вообще не интересуют Олимпийские игры. Остальные респонденты на первое место по видам поставили метание. Это обусловлено тем, что в последнее время на Олимпийских играх среди белорусских легкоатлетов успешны именно метатели. Они получили большинство медалей. Второе место «разделили» – спринт, длина и многоборье. Самым не популярным видом оказались прыжки высоту.

Таблица 2

Отношение школьников к видам легкой атлетики во время трансляции Олимпийских игр (в процентах)

Вариант ответа	Показатели отношения %		
	Все	М	Ж
Спринт	15	7	6
Высота	10	6	3
Длина	15	7	6
Метание	23	15	10
Многоборье	15	7	6
Я не смотрю Олимпиаду	23	15	10

Были изучены причины, почему дети не желают заниматься лёгкой атлетикой (табл. 3).

Таблица 3

Причины, по которым дети не желают заниматься легкой атлетикой (в процентах)

Вариант ответа	Респонденты		
	Все	М	Ж
Нет секций по месту жительства	10%	12%	10%
Испытываю сложности в выполнении легкоатлетических упражнений	13%	14%	12%
Занимаюсь другим видам спорта или иными видами деятельности	23%	25%	17%
Занятия л\а неинтересные и скучные	7%	7%	5%
Запрещают родители	8%	7%	6%

Основная масса опрошенных указала, что занимаются другими видами спорта. На втором месте ответы о том, что испытывают сложности в выполнении легкоатлетических упражнений. На третьем месте ответы,

что нет секций по месту жительства. Остальные указали, что занятия легкой атлетикой не интересные и скучные, и запрещают родители.

Были изучены ответы учеников на вопрос «Какие занятия они отождествляют с физической культурой» (табл. 4).

Таблица 4

Физическая культура в жизни учеников

Вариант ответа	Респонденты		
	Все	М	Ж
Посещение спортивной секции	40%	24%	16%
Посещение спортивного кружка в школе	20%	12%	8%
Посещение факультативных занятий по физической культуре	15%	18%	5%
Самостоятельное занятие с друзьями, родителями	25%	15%	13%

На первое место респонденты поставили посещение спортивных секций. На второе – самостоятельное занятие с друзьями, родителями. На третье – посещение спортивных кружков в школе. И на четвертое – посещение факультативных занятий.

Заключение. Среди факторов, влияющих на интерес школьников к лёгкой атлетике, необходимо назвать:

- рост популярности легкой атлетики;
- широкое освещение в средствах массовой информации мероприятий легкоатлетической программы;
- поддержание интереса к легкой атлетике не только в ходе учебных занятий, но и во внеурочное время;
- занятия лёгкой атлетикой способствуют формированию хорошей физической формы, воспитания других качеств, необходимых для жизнедеятельности человека;
- у занимающихся легкой атлетикой появляются возможности побывать в других городах и странах, участвуя в соревнованиях, получить дополнительные знания, стимул для изучения иностранных языков, что, в свою очередь, обеспечивает интересную и разнообразную жизнь человека.

Проведённое исследование показало:

- занятия лёгкой атлетикой среди школьников недостаточно популярны, особенно среди девочек старших классов. Главная причина этого – слабая информация о пользе занятий лёгкой атлетикой, недостаточная заинтересованность родителей, недостаточная база для занятий в школе.

- не все преподаватели могут показать все базу легкоатлетических упражнений который не обходимо, что бы ученик правильно освоил материал (в помощь есть электронные учебники)

- редко используются соревновательные мероприятия в школе между классами и школами, а так же организовано недостаточно секций по месту жительства.

- в современной общеобразовательной школе не используются все резервы для вовлечения детей к занятиям лёгкой атлетикой, а так же не достаточна пропаганда этого вида спорта среди учащихся и родителей.

- Для вовлечения школьников в регулярные занятия легкой атлетикой недостаточно широко используется потенциал, предоставляемый современными информационными технологиями. На занятиях в общеобразовательных школах практически не используются компьютерные игры, компьютер как средство информации, агитации и рекламы.

Список литературы

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие / А.И. Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук. М., 2003. 464 с
2. Никуленко, Т.Г. Возрастная физиология и психофизиология / Т.Г.Никалуенко. М.: Высшее образование, 2007. 62 с.
3. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для отделений физ. воспит. пед. училищ / под ред. Б.М. Шияна // М.: Просвещение. 2008. 235 с.
4. Тер-Ованесян, А.А. Спорт (обучение, воспитание, тренировка) / А.А.Тер-Ованесян. М.: ФиС. 2007. 208 с.

*Белевский Иван Юрьевич, учитель, stels-vanya123@mail.ru, Республика Беларусь, Гродно, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
Храмов Виталий Владимирович, д-р пед. наук, доц., stels-vanya123@mail.ru, Республика Беларусь, Гродно, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы*

STUDENTS' ATTITUDES TOWARD ATHLETICS IN PHYSICAL EDUCATION

I.Y. Belevsky, V.V. Khramov

His article deals with the problem of relations of pupils to the athletics. The main content of the research is the analysis of the results of the survey respondents, as well as analyze the results and formulation of the main findings and results of the study. In conclusion, it provides a method for the solution of the problem and ways to involve students in athletics classes

Key words: athletics, school, stage, the Olympic Games, the section.

Belevsky Ivan Yu, a teacher of physical culture, of Belarus, Grodno, Grodno state University named Yanka Kupala,

Hramov Vitaly Vladimirovich, doctor of pedagogical sciences, associate professor, Belarus, Grodno, Grodno state University named Yanka Kupala

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ В СИСТЕМЕ ВУЗА, В РАМКАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

А.А. Востриков

В данной статье идет речь о начальных навыках в спортивном туризме, овладение которыми позволят успешно сдать одно из испытаний "туристский поход" в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», категория сложности туристического маршрута, классификация разрядов в спортивном туризме.

Современное развитие физической культуры и спорта является одной из наиболее важных отраслей в социальной политике нашей страны. Это направление воплощает в жизнь те гуманистические идеалы, ценности и нормы, которые позволяют охватить широкий спектр методов выявления способностей у людей, удовлетворяя их притязания и потребности, укрепляя человеческий потенциал и повышая качество жизни россиян. За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации. Наряду с развитием материально-технической, организационной и нормативно-правовой баз, активно ведется работа, связанная с пропагандой физкультурно-спортивного движения [3].

На сегодняшний день существует государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" на 2013–2020 годы, которая предусматривает стратегическое развитие физической культуры и спорта в широких массах людей и достигнуть к 2020 году 40% от доли населения имеющих привычку к систематическим занятиям физической культурой. А среди обучающихся России эта цифра должна достигнуть 80%.

Для положительного результата в решении этой стратегической задачи в Российской Федерации ведущим направлением стал, введенный в действие с 1 сентября 2014 г. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Комплекс ГТО станет важнейшим этапом в развитии системы физического воспитания в целом, а также будет способствовать слиянию физической культуры с повседневной жизнью людей.

В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования мировоззренческих оснований личности. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче

нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по различным программам физического воспитания в учебных заведениях.

С 2014 года в образовательную программу ТюмГУ внедрен элективный курс «Спортивный туризм». На этапе начальной подготовки все студенты сдают контрольные нормативы, позволяющие определить уровень их физической подготовленности. С целью определения уровня развития физических качеств, а также выявления отстающих (западающих) физических кондиций нами были проведены контрольные испытания на:

- общую выносливость (тест Куппера),
- силу (сгибание разгибание рук в висе на высокой перекладине),
- скоростные способности (бег 30 м.),
- гибкость (наклон вперед из положения стоя),
- скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места, челночный бег)
- координационные способности (3 кувырка вперед)[2].

В исследовании принимали участие 20 студентов, которые показали самые высокие результаты при сдаче тестов. Первую группу составляли студенты 1 курса, вторую – студенты 2 курса.

Полученные данные были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Показатели физической подготовленности двух групп отражены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Показатели уровня развития физических кондиций студентов 1 курса

	12 мин (м)	наклон (см)	4*9 (сек)	прыжок в длину с места (см)	подтягивания (кол-во раз)	бег 30 м (сек)	3 кувырка (сек)
M	2525,5	12,4	10.8	208,2	11,5	4,80	3,3
σ	218,1	5,9	1.8	27,3	3,6	0,4	0,4
m	21,8	0,6	0.2	2,7	0,4	0,04	0,04

Анализируя результаты физической подготовленности в обеих группах можно сказать о некоторых различиях. По табличным данным прослеживается положительная динамика ($M \pm m$) в показателях: выносливости (2 курс $2732,7 \pm 32,7$ м, у студентов 1 курса $2525,5 \pm 21,8$ м); гибкости (у студентов 1 курса $12,4 \pm 0,6$ см, у 2 курса $13,5 \pm 1,1$ см); координационных способностей по Ляху (у 2 курса $3,1 \pm 0,04$, у первого $3,3 \pm 0,04$); силы, (у студентов 1 курса показатель составляет $11,5 \pm 0,5$, у второго $12,1 \pm 0,5$); скоростно-силовой работе (челночный бег) у студентов 2 курса норматив равен 10.3 ± 0.1 , у первого 10.8 ± 0.2 .

Полученные данные статистически достоверны ($p > 0,05$).

Таблица 2

Показатели уровня развития физических кондиций студентов 2 курса

	12 мин (м)	наклон (см)	4*9 (сек)	прыжок в длину с места (см)	подтягивания (кол-во раз)	бег 30 м (сек)	3 кувырка (сек)
M	2732,7	13,5	10.3	222,3	12,1	4,30	3,1
σ	327,3	11,4	1.09	36,4	4,5	0,5	0,4
m	32,7	1,1	0.1	3,6	0,5	0,05	0,04

Выводы. Полученные результаты дают основание считать, что использование силовых и скоростно-силовых упражнений, упражнений на выносливость, в процессе подготовки студентов оказывают положительное воздействие на повышение двигательной подготовленности занимающихся и гарантируют успешную сдачу объемного контрольного теста «Туристический поход с проверкой туристских навыков»

Для повышения уровня физических качеств студентов рекомендуется стремиться к индивидуальному разнообразию выбора эффективных тренировочных средств.

Рекомендуется подобрать такие упражнения, либо комплексы упражнений, которые повысят уровень «западающих» физических качеств, определить соответственно эффективные для них программы подготовки, учитывая не только функциональные возможности организма, но и индивидуальные психологические особенности. При разработке эффективных методик, подбора направленности средств подготовки, того или иного студента необходимо учитывать индивидуальный арсенал действий с помощью которого он добился определенного уровня спортивных результатов.

Для каждого из студентов рекомендуется подобрать такие упражнения или комплексы упражнений, которые бы в большей степени по своим внешним проявлениям были схожи с его «коронными» излюбленными действиями. В связи с этим для этого студента надо разработать тренировочную программу для тех групп мышц, которые в большей мере задействованы в проведении различных технико-тактических приемах.

Список литературы

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». (Официальный сайт), <http://www.gto.ru>.

2. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.

3. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.

4. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. М.: Советский спорт, 2003. 328 с.: ил.

Востриков Александр Андреевич, старший тренер-преподаватель, aleksander.vostrikov@yandex.ru, Россия, Тюмень, Центр оздоровительной физической культуры

SPORTS TOURISM IN THE SYSTEM OF THE UNIVERSITY, WITHIN THE FRAMEWORK OF SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE"

A.A. Vostrikov

Abstract: this article is talking about the initial skills in sports tourism, the mastery of which will enable you to successfully pass one of the tests "tourist trip" in the framework of all-Russian sports complex "Ready for labor and defense" (TRP)

Key words: all-Russian sports complex "Ready for labor and defense", the complexity of the tourist route, the classification of discharges in sports tourism.

Vostrikov Alexander A., senior coach-teacher of sport, aleksander.vostrikov@yandex.ru, Russia, Tyumen, health Center of physical culture

УДК 796.894

КОМБИНАЦИОННАЯ ТЕХНИКА В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ И ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ ТУЛГУ

И.В. Дутова, С.А. Архипова

В статье рассматриваются основы комбинационной техники в спортивной борьбе и ее использования на учебных занятиях со студентами. Приведены примерные варианты комбинаций в стойке и партере.

Ключевые слова: студенческая молодежь, спортивная борьба, комбинационная техника, структура и содержание комбинаций.

Физическое воспитание студентов является неотъемлемой составляющей учебного процесса в вузах, цель которого является формирование физической культуры личности, психофизическая подготовка и самоподготовка студентов к будущей профессиональной

деятельности укрепление основ здорового образа жизни (В.Н. Болгов, 2011). Решению поставленной цели может способствовать поиск новых эффективных средств и методов повышения физической подготовленности и работоспособности учащейся молодежи с учетом интересов занимающихся.

В современных условиях жизни спортивная борьба является наиболее популярным видом спорта среди юношей, что связано с тем, что она многогранная, эмоциональная и доступная для студентов с разной физической подготовленностью. В тоже время, борьба предъявляет высокие требования к развитию общей выносливости и скоростно-силовых качеств. Борец должен быть внимателен и иметь мгновенную реакцию. Быстрая смена ситуаций, в которых оказывается борец в ходе поединка, предъявляет чрезвычайно высокие требования к интеллекту борца. Всё это способствует изучению и совершенствованию технических действий различной сложности с учетом физической подготовленности студентов.

Рассматривая теоретические основы техники борьбы, следует отметить, что техника борьбы состоит из приемов, защит и контрприемов.

Приемы и контрприемы являются атакующими техническими действиями и имеют относительно стабильную структуру и биомеханическую основу. Для завоевания, наращивания и особенно удержания преимущества в схватке борцам важно уметь не только готовить атаки, атаковать, контратаковать, но и защищаться. Основной тактикой защиты должна быть признана та, которая обеспечивает стопроцентную надежность и результативный переход к контратаке.

Однако, изучая и используя на практических занятиях приемы, контрприемы и защиты, необходимо учесть и большое значение комбинационной техники при подготовке студентов. Это подтверждается и исследованиями специалистов по вопросам комбинационной техники всех видов спортивной борьбы.

По определению А.Н. Ленца (1967), комбинация – это такое сочетание приемов, контрприемов или их элементов, при котором защитная реакция соперника на заранее выполненное действие атакующего становится благоприятной для проведения последующего. Комбинационный стиль борьбы оттачивается на протяжении всего времени занятий, поэтому совершенствованию тактико-технической подготовленности комбинационной направленности придается большое значение.[6].

Следует различать спонтанные комбинации, которые характеризуются свободным творческим комбинированием техники в ходе схватки за счет «двигательной находчивости» (по Н.А. Бернштейну),

и заученные комбинации в которых строго регламентирована последовательность выполняемых движений.[9].

Содержательной основой для построения комбинаций являются приемы атаки, защиты, контрприемы и связки, применяемые в различных вариациях.

Под комбинацией приемов понимают несколько заранее намеченных и проводимых один за другим приемов в схватке, которые рассчитаны на достижение победы. Наиболее часто употребляемые комбинации изучаются на занятиях. Первый прием в комбинации может выглядеть как обманный прием, если он рассчитан на то, что противник, защищаясь приложит усилия в противоположном направлении.

Изучение комбинаций несомненно актуально, так как студент-спортсмен, владеющий комбинационной борьбой, способен быстро переключаться с одного приема на другой. Атакующий всегда имеет реальное преимущество перед своим соперником, так как от комбинационной серии логично связанных между собой приемов, следующих друг за другом, сопернику защищаться гораздо труднее, чем от одного приема. Соперник на запланированное комбинационное действие атакующего борца вынужден в своих защитных действиях реагировать дважды, что приводит к запаздыванию с ответной реакцией на вторую атаку. Это обеспечивает атакующему борцу успех в реализации завершающего приема.[6].

На учебных занятиях со студентами ТулГУ первого-третьего курсов разучиваются и совершенствуются базовые комбинации:

- комбинации в стойке (не меняя направление атаки, со сменой направление атаки, переходя из стойки в партер),
- партерные комбинации (с учетом особенностей изменения исходного положения соперника, направления атаки, осуществления захвата) [9],
- комбинации бросков, рассчитанные на защиту усилием противника, прилагаемым в направлении, противоположном усилию атакующего и рассчитанные на защиту усилием противника, прилагаемым в направлении усилия атакующего.

На первом курсе разучиваются комбинации технико-тактических действий в партере: заваливания, завершаемые удержаниями или болевыми приемами; переворачивания, завершаемые удержаниями или болевыми приемами; удержания, завершаемые болевыми приемами; комбинации из болевых приемов.

На втором и третьем курсах предлагается изучение нескольких комбинаций бросков. Например, комбинации бросков различного направления (передняя подножка от задней подножки; передняя подножка

от боковой подсечки; зацеп изнутри от броска через бедро; бросок захватом руки на плечо от задней подножки; бросок через бедро от зацепа изнутри; бросок через бедро от броска через плечо; бросок через бедро от броска через плечо; бросок через плечо от броска через бедро; подхват от боковой подсечки) и комбинации бросков одного направления (задняя подножка с захватом ноги от зацепа изнутри; подхват от броска через бедро; подсад голенью снаружи от броска через бедро; бросок с захватом ноги от боковой подсечки; бросок через голову от передней подсечки; подхват от броска через бедро; подхват от передней подножки).

После обучения основным движениям приема начинается отработка и усовершенствование приема до применения его в вольной схватке на соревновании. С этой целью может применяться методика закрепления и совершенствования приема в тренировке (односторонняя и двухсторонняя учебно-тренировочная схватки) [8].

Периодическая смена партнеров различных по весу, типологическим особенностям обеспечивает более вариативный технический навык, формирует психологическую устойчивость к действию сбивающих факторов.

При изучении техники большое значение имеет мера сопротивления партнера, так как это будет важным при дальнейшем освоении технических действий, когда сопротивление партнера начнет постепенно усиливаться или проявляться в учебных схватках по заданию.

Таким образом, комбинации, наряду с другими техническими действиями, необходимо включать в учебный процесс со студентами вузов с целью расширения технического арсенала занимающихся, усовершенствования их тактических навыков, улучшения двигательной подготовленности и поддержания интереса занимающихся к избранному виду спорта.

Список литературы

1. Афолина, И.П. Оптимизация технической подготовки единоборцев / И.П. Афолина // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. Вып. 1. Тула: Изд-во ТулГУ, 2013. С.177-181.

2. Болгов, В.Н. Педагогические условия, необходимые для повышения качества образовательного процесса по физической культуре в вузах / В.Н. Болгов, С.А. Семенов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. №12(82). С.35-40.

3. Грязева, Е.Д. Теоретические основы «Физической культуры» (модульная компоновка): учеб. пособие / Е.Д. Грязева, В.Н. Егоров, А.Н. Лотарев, Х.М. Ляшенко. - Тула: Изд-во ТулГУ, 2014. 186 с.

4. Грязев, М.В. Систематизация средств спортивной подготовки самбистов, с учетом их значения для специализированного процесса / М.В. Грязев, И.П. Афонина, В.Н. Егоров // Физическая культура и спорт учащейся молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы III Всероссийской научно-практической конференции, Тула: Изд-во ТулГУ, 2012 С. 32-35.

5. Дутова, И.В. Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» для студентов вузов на основе спортивной борьбы (самбо) / И.В. Дутова // Физическая культура и спорт учащейся молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: сборник научных трудов участников VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тула: Изд-во ТулГУ, 2011. С. 11-15.

6. Иванюженков Б. В. Структура и содержание комбинационной техники в спортивной борьбе / Б.В. Иванюженков // Теория и практика физической культуры. 2006. №3. С. 46-48.

7. Рудман, Д.Л. Самбо /Д.Л. Рудман. М.: «Терра-Спорт», 2000. 188 с.

8. Сидоров, Е.Н. Классификация и методические аспекты борьбы: - учеб. пособие / Е.Н. Сидоров, В.Д. Хитров. Тула: Изд-во ТулГУ, 2013. 169 с.

9. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Книга II. Кинезиология и психология. М.: Советский спорт, 1998. 280 с.: ил.

Дутова Ирина Викторовна, канд. пед. наук, доц., Arkhipov777@gmail.com, Россия, Тула, Тульский государственный университет,

Архипова Светлана Анатольевна, канд. пед. наук, доц., Arkhipov777@gmail.com, Россия, Тула, Тульский государственный университет

MATCHING TECHNIQUE IN WRESTLING AND ITS USE IN THE CLASSROOM OF STUDENTS.

I.V. Dutova, S.A. Arkhipova

The article discusses the basics of matching techniques in wrestling and its use in the classroom with students. The suggested combinations in a rack and orchestra seats.

Key words: students, sports, fighting, matching technique, the structure and content combinations.

Dutova Irina Viktorovna, candidate of pedagogical Sciences, associate professor, Arkhipov777@gmail.com, Russia, Tula, Tula State University,

Arkhipova Svetlana Anatolyevna, candidate of pedagogical Sciences, associate professor, Arkhipov777@gmail.com, Russia, Tula, Tula State University

РЕАЛИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.О. Кашмина, Н.В. Синева

Рассматриваются проблемы индивидуального подхода в сфере физического воспитания и возможности его практической реализации в Вузе.

Ключевые слова: физическое воспитание в Вузе, индивидуальный подход.

Повышение конкурентоспособности выпускников вузов на рынке труда требует наличия у них качеств, обеспечивающих высокую адаптированность к профессиональной деятельности. Эффективность труда молодого специалиста, его закрепление на рабочем месте во многом зависят от того, насколько он будет адаптирован к профессиональной деятельности уже в стенах вуза, т.е. будет обладать не только знаниями, но умениями и навыками их самостоятельного использования в реальных производственных условиях.

Анализ современной научно-методической литературы [1, 2], в том числе и по частной методике применительно к физической культуре как образовательному предмету, показывает, что наличие дискуссии в определении сущности, целей, задач, методов и средств индивидуализации воспитания учащихся характеризует эту проблему как важную и сложную.

Физическая культура, являясь составным элементом культуры личности, мощной предпосылкой здорового образа жизни, значительно влияет не только на повышение физической подготовленности, улучшение здоровья, но и на поведение человека в быту и в процессе учебы [3].

Под индивидуализацией в практике физического воспитания подразумевается такое использование частных средств и методов и такое построение системы занятий, при которых учитываются индивидуальные различия занимающихся, осуществляется индивидуальный подход к ним и тем самым создаются благоприятные условия для развития индивидуальных способностей.

Объем и разносторонность содержания образования, связанного с физкультурой как образовательным предметом, позволяет реализовать индивидуальный подход. Содержание дисциплины дает возможность для организации вариативных процессов учебно-тренировочной деятельности на уроках и во внеурочной работе.

По мнению ученых [4] дифференциация и индивидуализация образования создают наиболее благоприятные условия для формирования творческой, самостоятельной, социально активной личности.

Под индивидуализацией общего направления и частных путей физического воспитания понимается такое построение всего процесса физического воспитания и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к воспитуемым и создаются условия для наибольшего развития их способностей [4, 5].

Функциональные возможности организма всегда в чем-либо индивидуально отличны. Индивидуальные отличия имеются и в том, как протекает освоение движений, и в характере реакции организма на физическую нагрузку, и в динамике его адаптационных (приспособительных) перестроек. Все это обязывает строго индивидуализировать процесс физического воспитания.

С принципом индивидуализации тесно взаимосвязан принцип доступности [6]. Но доступность не снимает проблемы индивидуализации. В системе физического воспитания данная проблема решается, прежде всего, на основе органического сочетания двух его направлений – общеподготовительного и специализированного.

Общеподготовительное направление (общая физическая подготовка по программам общеобразовательной школы, вуза и т. д.) ориентировано на формирование у каждого занимающегося совокупности жизненно важных двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний в обязательном для всех объеме, а также на достижение определенного, необходимого каждому, уровня всестороннего развития физических качеств. Основное содержание программы занятий в рамках данного направления определяется независимо от индивидуальных склонностей. Индивидуализация осуществляется преимущественно путем варьирования методов и методических приемов, а также с помощью дополнительных средств, позволяющих каждому найти свой путь к выполнению общих программных требований.

В отличие от этого, специализированное направление (в частности, спортивная специализация) ориентировано на углубленное совершенствование в избранной деятельности. Здесь уже не только методы, но и содержание занятий определяются в зависимости от индивидуальных склонностей, одаренности. Индивидуальный подход в процессе обучения и воспитания спортсменов необходим при решении любой частной задачи, будь то формирование знаний, умений и навыков или воспитание физических и моральных качеств. Он выражается в дифференциации учебных заданий и путей их выполнения, норм нагрузки

и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

Сочетание обоих направлений создает условия для всестороннего, и в то же время, глубоко индивидуализированного физического совершенствования.

Индивидуальный подход в обучении оперирует в основном качественными понятиями: уровень обучаемости и уровень работоспособности [7]. Эти уровни подвижны и не всегда прямо пропорциональны. Под работоспособностью понимается комплекс факторов, характеризующих личность учащегося в отношении психофизиологических возможностей и длительности доступных ей усилий в физкультурной деятельности.

В методической литературе выделены также этапы индивидуализации воспитания личности учащихся в физкультурном коллективе [7].

В качестве основного признака, по которому осуществляется условное деление занимающихся на группы, выделяются потребность в физкультурной деятельности и наличие соответствующего опыта ее реализации [8]. Выявление особенностей групп дает возможность определить тенденцию в развитии активности в физкультурной деятельности, как коллектива, так и каждой личности.

Деление учащихся на группы и переход учащегося из одной группы в другую, более высокую, обусловленный приобретенными личностными достижениями, может быть представлено как критерии результата работы преподавателя физической культуры в условиях индивидуализации обучения [6, 9].

Многие авторы [8, 9] считают, что принцип индивидуализации является одним из ведущих принципов обучения и тренировки в спорте.

По данным исследований [9] основой методики индивидуального подхода является целенаправленное педагогическое воздействие на занимающегося с целью включения его в активный поиск новых способов тренировки. Деятельность по интересу авторы рассматривают как важное средство включения учащихся в многообразную физкультурную деятельность, возможность формировать его индивидуальность, воспитывать гармонично развитую личность. А многообразие форм и видов физкультурной и спортивно-массовой работы с юными спортсменами создает благоприятные условия для включения их в те виды деятельности, которые наиболее соответствуют их индивидуальным особенностям.

В условия современного динамично развивающегося общества особое значение приобретают инновационные процессы в высшей школе, которые определяют совершенствование содержания образовательных программ. Анализ литературных источников [9, 10] показал, что в среде специалистов сегодня уже нет серьезных разногласий в необходимости организации учебного процесса по физическому воспитанию с учетом индивидуального подхода в выборе средств, методов и форм физкультурно-спортивной деятельности. По данным Вайнер Э.Н. (2005) инновации, связанные с разработкой и реализацией персонифицированных моделей физического, интеллектуального и духовного развития, особенно в системе физического воспитания студентов, не получили широкого распространения. В подобных технологиях особое значение имеет действительная реализация в обучении одного из важнейших дидактических принципов – сознательности и активности, предполагающего активное участие обучающегося в образовательном процессе.

Однако методология, теория, методика, нормативы физкультурно-спортивных занятий в вузе, особенно используя индивидуальный подход к занятиям, разработаны еще недостаточно.

Социально-экономическая ситуация, гиподинамия, экономическое неблагополучие и ряд других факторов приводят к снижению адаптационных возможностей. В виду этого целесообразно введение в учебный план индивидуального комплекса физических упражнений с целью улучшения показателей физической подготовленности, умственной и физической работоспособности [11].

Таким образом, на основании анализа литературных источников отечественных и зарубежных авторов становится очевидным, что для повышения корригирующего эффекта на занятии по физическому воспитанию необходимо решение проблемы оптимизации психофизиологической адаптации студентов, что возможно лишь при нормировании нагрузок, с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Список литературы

1. Артемова Е.Н. Индивидуализация тренировочного процесса гимнасток 10-11 лет в упражнениях на бревне на этапе углубленной специализации: Дис. ... канд. пед. наук. Белгород, 2009. 168 с.
2. Виноградова В.И. Биомеханические основы индивидуализации профессионального обучения физическим упражнениям (на примере

фигурного катания на коньках): Автореф. дис. . докт. пед. наук / В.И.Виноградова; СПб РГПУ им. А.И. Герцена. СПб., 2003. - 49 с.

3. 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. 2007. №1. С. 7-13.

4. Козина Ж.Л. Анализ и обобщение результатов практической реализации концепции индивидуального подхода в тренировочном процессе в спортивных играх / Ж.Л. Козина // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. трудов под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. №2. С.34-47.

5. Голубева Э. А. Способности и индивидуальность /Э.А. Голубева. М.: Прометей, 1993. 186 с.

6. Черкасов М.Н. Инновационные методы обучения студентов./Сборник «Инновации в науке»: материалы XIV международной заочной научно-практической конференции. Новосибирск: Изд. «СибАК», 2012.

7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня высш. физкульт. образования: доп. Гос.ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Л.П. Матвеев. СПб.: Лань, 2005. 378 с.

8. Ермаков В.А. Методологические условия проектирования современной системы физического воспитания / В.А. Ермаков, М.С.Леонтьева, Р.А. Тер-Мкртчян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. N 6. С. 2-4

9. Субочева А.Д., Субочева О.Н. Инновационные методы обучения студентов. – Научные труды (Вестник МАТИ). Вып.21 (93) М.: МАТИ, 2013, с.388-393

10. Дворкин Л.С. Физическое воспитание студентов / Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов. Краснодар: Неоглори, 2008. 700 с.

11. Оплетина Н.В.К вопросу о роли российской системы образования в инновационной экономике. Научные труды (Вестник МАТИ). Вып.21 (93) М.: МАТИ, 2013, с.340-343.

Кашмина Екатерина Олеговна, канд. пед. наук, доц., kkashmina@rambler.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет,

Синева Наталья Вадимовна, доц., kkashmina@rambler.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет

IMPLEMENTATION OF INDIVIDUAL APPROACH IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION.

E.O. Kashmina, N.V. Sineva

The problems of an individual approach in the area of physical education and the possibility of its practical implementation in high school.

Key words: Physical education at the university, an individual approach.

Kashmina Ekaterina Olegovna, candidate of pedagogical Sciences, associate professor, kkashmina@rambler.ru, Russia, Tula, Tula State University,

Sineva Natalya Vadimovna, associate professor, kkashmina@rambler.ru, Russia, Tula, Tula State University

УДК 796/799

ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ ШКОЛЫ В ВУЗ

С.М. Кончакова, Д.А. Шубин, Т.В. Брюховских, Н.И. Бутин,
С.Н. Горбачев

С каждым годом все большее внимание уделяется физическому воспитанию учащейся молодежи: культура занятий спортом, сохранение здоровья, формирование основных жизненно необходимых навыков. В статье рассмотрено отношение молодежи к занятиям физической культурой в школе и в ВУЗе, на основе опроса студентов 1 курса технических специальностей, а также выявление их потребностей в отношении дисциплины «Физическая культура».

Ключевые слова: физическая культура, студенты, школа, желание заниматься, польза от занятий.

В современных условиях, характеризующихся стремительным ростом научных знаний, информатизацией и интеллектуализацией общества, ориентацией государства на модернизацию образования, особое внимание уделяется не только качеству профессионального обучения студентов, но и формированию у молодежи культуры занятий спортом, проектирования двигательной деятельности в будущую производственную деятельность и становлении жизненного статуса [1].

Роль физической культуры в формировании личности состоит в том, что сложные условия и необходимость преодолевать трудности заставляют человека проявлять волевые качества, а по мере их развития и закрепления эти качества переносятся на внеспортивную жизнь [2].

Дисциплина «Физическая культура» у студентов 1 курса в Красноярском институте железнодорожного транспорта (филиал Иркутского государственного университета путей сообщения) проходит 2 раза в неделю (лекционное занятие и практическое занятие).

Условием для получения зачета по дисциплине «Физическая культура» является 100% посещение занятий, а также успешная сдача обязательных контрольных нормативов.

Для выявления особенностей занятий физической культурой в школе и отношения к этой дисциплине студентов 1 курса (бывших школьников) и определению их потребностей в настоящее время (в ВУЗе), была разработана анкета из 15 вопросов с вариантами ответов (табл. 1). Анкетирование проводилось в середине октября, спустя 1,5 месяца после начала занятий.

В анкетировании приняло участие 193 студента технических специальностей, из них 38% составили девушки, 62% - юноши.

У всех опрошенных в школе была дисциплина «Физическая культура». У 15% респондентов физическая культура была 2 раза в неделю, у остальных 85% - 3 раза в неделю.

Все студенты ответили, что дисциплина «Физическая культура» проходила у них и в спортивном зале и на улице в соотношении 53,5% к 46,5% соответственно.

У большинства опрошенных (77%) в аттестате по дисциплине «Физическая культура» стоит оценка «отлично», у 15% - оценка «хорошо» и лишь у 8% - оценка «удовлетворительно».

Как видно, в школе желание заниматься, удовлетворение от занятий физической культурой, а также польза от этих занятий, у респондентов незначительно выше, чем в ВУЗе. Это может быть связано с тем, что студенты еще не смогли достаточно хорошо адаптироваться к изменившимся условиям. Однако причины этого необходимо выявлять отдельным исследованием.

На вопрос «Приобрели ли Вы какие-либо навыки и умения от занятий по дисциплине «Физическая культура» в школе?» 38% респондентов ответили «Нет». Среди тех опрошенных, кто ответил на этот вопрос «Да», большинство выделило такие виды, как волейбол, гимнастику и легкую атлетику, значительно меньшее количество человек указало на баскетбол, футбол и лыжные гонки.

Только 42% студентов ответили, что их ожидания по поводу физической культуры в ВУЗе сбылись.

Таблица 1

Анкета для студентов 1 курса, посещающих дисциплину «Физическая культура»

№ п/п	Вопрос	Варианты ответа
1	Укажите Ваш пол	а) М б) Ж
2	Была ли у Вас в школе дисциплина «Физическая культура»?	а) Да б) Нет
3	Сколько раз в неделю у Вас была дисциплина «Физическая культура»?	а) 2 раза б) 3 раза в) Другое: _____
4	Где проходила дисциплина «Физическая культура»? (если вариант «в» укажите процентное соотношение)	а) Спортивный зал б) Улица в) Спортивный зал и улица г) Другое: _____
5	Какая оценка по дисциплине «Физическая культура» у Вас в аттестате?	а) Отлично б) Хорошо г) Удовлетворительно
6	С желанием ли Вы посещали занятия по дисциплине «Физическая культура» в школе?	а) Да б) Нет в) Другое: _____
7	Получали ли Вы удовлетворение от занятий по дисциплине «Физическая культура» в школе?	а) Да б) Нет в) Другое: _____
8	Получали ли Вы пользу от занятий по дисциплине «Физическая культура» в школе?	а) Да б) Нет в) Другое: _____
9	Приобрели ли Вы какие-либо навыки и умения на занятиях по физической культуре в школе?	а) Да: _____ (укажите) б) Нет
10	С желанием ли Вы посещаете занятия по дисциплине «Физическая культура» в ВУЗе?	а) Да б) Нет в) Другое: _____
11	Получаете ли Вы удовлетворение от занятий по дисциплине «Физическая культура» в ВУЗе?	а) Да б) Нет в) Другое: _____
12	Получаете ли Вы пользу от занятий по дисциплине «Физическая культура» в ВУЗе?	а) Да б) Нет в) Другое: _____
13	Сбылись ли Ваши ожидания по поводу дисциплины «Физическая культура» в ВУЗе?	а) Да б) Нет в) Другое: _____
14	Чем бы Вы хотели заниматься на дисциплине «Физическая культура» в ВУЗе?	_____
15	Если бы дисциплина «Физическая культура» в ВУЗе была дисциплиной по выбору, вы бы посещали эти занятия?	а) Да б) Нет в) Другое: _____

Опрошенные хотели бы заниматься на занятиях физической культурой следующими видами (в порядке значимости): волейбол, фитнес (девушки) и тренажерный зал (юноши), баскетбол, гимнастика, футбол, теннис, лыжные гонки, легкая атлетика, коньки.

На последний вопрос «Если бы дисциплина «Физическая культура» в ВУЗе была дисциплиной по выбору, вы бы посещали эти занятия?» мнения респондентов оказались следующими: по 44% студентов и посещали бы занятия по физической культуре и не посещали, 12% опрошенных затруднились ответить на этот вопрос.

Таким образом, можно сделать вывод, что при переходе из школы в ВУЗ студенты 1 курса имеют определенные навыки и умения. Однако по результатам анкетирования выявлено, что желание заниматься, польза и удовлетворение от занятий у студентов было незначительно выше в школе, по отношению к занятиям в ВУЗе.

Список литературы

1. Брюховских, Т.В. Технология формирования результативности в стрельбе у студентов вуза, занимающихся биатлоном: дис. ... канд. пед. наук. Тула. 2015. 139 с.

2. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов / А.М. Максименко. М.: Физ. культура. 2005. 544 с.

Кончакова Светлана Михайловна, старший преподаватель, svetikrhbeya@mail.ru, Россия, Красноярск, Красноярский институт железнодорожного транспорта (филиал Иркутского государственного университета путей сообщения),

Шубин Дмитрий Александрович, канд. пед. наук, доц., svetikrhbeya@mail.ru, Россия, Красноярск, Красноярский институт железнодорожного транспорта (филиал Иркутского государственного университета путей сообщения),

Брюховских Татьяна Викторовна, канд. пед. наук, доц., svetikrhbeya@mail.ru, Россия, Красноярск, Красноярский институт железнодорожного транспорта (филиал Иркутского государственного университета путей сообщения),

Бутин Николай Иванович, старший преподаватель, svetikrhbeya@mail.ru, Россия, Красноярск, Красноярский институт железнодорожного транспорта (филиал Иркутского государственного университета путей сообщения),

Горбачев Сергей Николаевич, старший преподаватель, svetikrhbeya@mail.ru, Россия, Красноярск, Красноярский институт железнодорожного транспорта (филиал Иркутского государственного университета путей сообщения)

CHANGING ATTITUDES TO DISCIPLINE "PHYSICAL TRAINING" THE TRANSITION FROM SCHOOL TO UNIVERSITY

S.M. Konchyakova, D.A. Shubin, T.V. Bryuhovskih, N.I. Butin, S.N. Gorbachev

Every year more and more attention is paid to physical education students: the culture of sports, health preservation, formation of basic life skills. The article deals with the attitude of young people to physical culture in the school and at the university, based on a survey of students of 1 course of technical specialties, as well as identifying their needs on discipline "Physical culture".

Key words: physical education, students, school, the desire to have, the benefits of training.

Konchyakova Svetlana, senior lecturer, svetikrhbeya@mail.ru, Russia, Krasnoyarsk, Krasnoyarsk Institute of Railway Transport (branch of the Irkutsk State University of Railway Transport),

Shubin Dmitry, PhD, Associate Professor, svetikrhbeya@mail.ru, Russia, Krasnoyarsk, Krasnoyarsk Institute of Railway Transport (branch of the Irkutsk State University of Railway Transport),

Bryuhovskih Tatiana, PhD, Associate Professor, svetikrhbeya@mail.ru, Russia, Krasnoyarsk, Krasnoyarsk Institute of Railway Transport (branch of the Irkutsk State University of Railway Transport),

Butin Nikolai, senior lecturer, svetikrhbeya@mail.ru, Russia, Krasnoyarsk, Krasnoyarsk Institute of Railway Transport (branch of the Irkutsk State University of Railway Transport),

Gorbachev Sergey, senior lecturer, svetikrhbeya@mail.ru, Russia, Krasnoyarsk, Krasnoyarsk Institute of Railway Transport (branch of the Irkutsk State University of Railway Transport)

УДК: 796.32

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПЕТЕЛЬ

В.В. Лукашевич, Г.Р. Данилова

В нашей методике мы будем использовать уникальный подвесной тренажер (функциональные петли) для эффективного развития координационных способностей волейболисток. Они позволяют волейболисту быстро ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях, быстро переходить от одних действий к другим, что является неотъемлемой частью в волейболе.

Ключевые слова: функциональные петли (Trx-петли), координационные способности волейболисток.

Введение. Волейбол – это командная игра, поэтому для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды.

Двигательные действия волейболистов заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках, в большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов [1].

Деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, при этом все их действия должны быть согласованы и скоординированными, поэтому развитие координационных способностей у волейболистов играет основополагающую роль для достижения положительного результата. Чем больший запас разнообразных двигательных навыков имеет волейболист, тем успешнее идут овладение техникой игры и использование ее в постоянно изменяющихся ситуациях. В связи с этим, основной путь развития координационных способностей – это обогащение спортсменов все новыми разнообразными навыками и умениями [2].

В связи с вышеуказанным обостряется необходимость проведения исследования, направленного на разработку методики для развития координационных способностей волейболисток с помощью функциональных петель (Тrx-петли).

Цель исследования разработать и экспериментально проверить методику развития координационных способностей с применением функциональных петель в учебно-тренировочном процессе волейболисток 14-15 лет.

Методы исследования: анализ и обобщение научной и методической литературы, педагогические испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

К нашему исследованию будут привлечены 20 девушек (14-15 лет), по 10 человек в экспериментальной и контрольной группах. В экспериментальной группе на тренировочных занятиях будут применена разработанная нами методика с применением функциональных петель, контрольная группа будет заниматься по программе ДЮСШ.

Для достижения цели нашего исследования мы планируем выполнить следующие действия: включить в учебно-тренировочный процесс разработанную нами методику развития координационных способностей волейболисток, провести педагогическое тестирование волейболисток и математическую обработку полученных результатов.

Работа Тrx-петель направлена на использовании силы притяжения, а также собственного веса для развития равновесия, координации, а также силы, выносливости и гибкости. С помощью Тrx-петель можно обеспечить рациональное дозирование нагрузок в процессе физического воспитания

волейболисток, увеличить уровень физической и технической подготовленности, а также повысить интерес спортсменов к волейболу [3].

Предложенная нами методика рассчитана на восемь месяцев. Она будет состоять из комплексов упражнений с применением Trx-петель, направленных на развитие координационных способностей. Один из этих комплексов представлен в таблице.

**Методика развития координационных способностей волейболисток
14-15 лет с применением Trx- петель**

№	Название упражнения	Кол-во раз, подходов	Дни недели	Описание упражнения
1.	«Пистолетик»	10 раз 3 подхода	Понед. Среда Пятн.	Приседая, отводить таз назад, а свободной ногой не касайтесь пола. Чтобы подняться вверх, давить пяткой рабочей ноги в пол, а руками тяните туловище вверх.
2.	«Выпады»	15 раз 3 подхода	Понед. Среда Пятн.	Отводить заднюю ногу как можно дальше назад – тогда увеличится <u>нагрузка</u> на ягодицы.
3	«Тяга Кинга»	15 раз 3 подхода	Понед. Среда Пятн.	Разворачиваемся спиной к тренажёру, продеваем голеностоп одной ноги в петлю. Сгибая другую (опорную) ногу и наклоняясь вперёд ровной спиной, стараемся коснуться кистями, затем снова вставить в выпрямленное положение.
4	«Диагональная складка в упоре»	10 раз 2 подхода	Понед. Среда Пятн.	Исходное положение аналогично ИП при отжиманиях. Руки шире плеч. Сгибая ноги в коленном суставе, тянем петли к себе, колени к правому плечу, таз разворачиваем вправо. После максимального сгибания снова выпрямляемся и повторяем то же самое, только в левую сторону.
5	«Разводка на плечи»	15 раз 3 подхода	Понед. Среда Пятн.	Полная противоположность разводке с гантелями. Повиснув на прямых руках (диагонально по отношению к земле) полностью сведённые руки сгибаем и начинаем разводить в стороны (локти). В конечной точке ладони направлены вперёд и плечи параллельны либо немного заходят за корпус. Аккуратно возвращаемся назад, сводя руки.

Продолжение табл.

6	«Ролл-аут»	10 раз 2 подхода	Понед. Среда Пятн.	Исходное положение: упор на петли в наклоне вперёд, ноги на носках. Максимально выпрямленные руки в сведённом положении поднимаем вверх (относительно текущего положения – отводим вперёд) до момента, когда руки и корпус вытянутся в одну линию.
7	«Диагональная складка в упоре»	10 раз 2 подхода	Понед. Среда Пятн.	Исходное положение аналогично ИП при отжиманиях. Руки шире плеч. Сгибая ноги в коленном суставе, тянем петли к себе, колени к правому плечу, таз разворачиваем вправо. После максимального сгибания снова выпрямляемся и повторяем то же самое, только в левую сторону.
8	«Складка»	10 раз 2 подхода	Понед. Среда Пятн.	Исходное положение точно такое же, как при отжиманиях с ногами в петлях. Располагаем выпрямленные руки шире плеч, напрягаем мышцы пресса и стараемся свести бёдра и туловище, поднимая при этом максимально высоко таз.

Выводы: Применение методики упражнений с TRX-петлями в учебно-тренировочном процессе поможет в эффективном развитии координационных способностей волейболисток и сыграет основополагающую роль для достижения положительного результата.

Список литературы

1. Довбыш, В.И. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу / В.И. Довбыш, П.А. Баранец, С.С. Ермаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2009. №1. С. 32-37.
2. Данилова, Г.Р. Эффективность применения комплексов упражнений для повышения прыгучести у волейболисток 15-16 лет / Г.Р.Данилова, И.В. Белов, И.Е. Коновалов //материалы XII международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта». Ульяновск: УлГПУ, 2016. С. 24-28.
3. Манжелей, И. В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие / И.В. Манжелей. Тюмень: Издательство Тюменского

государственного университета. 2010. 144 с.

Лукашевич Валентина Викторовна, магистрант, chernyshova-natulya@bk.ru, Россия, Казань, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма,

Данилова Галина Рауфовна, канд. пед. наук, доц., chernyshova-natulya@bk.ru, Россия, Казань, Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма

METHODOLOGY OF DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF VOLLEYBALL PLAYERS OF 14-15 YEARS WITH THE USE OF FUNCTIONAL LOOPS

V.V. Lukashevich, G.R. Danilova

In our methodology we will use a unique suspension trainer (functional loops) for the effective development and coordination abilities of volleyball players. This physical quality allows the player to quickly navigate the constantly changing situations quickly go from one action to another, which is an integral part in volleyball.

Key words: functional loops (Trx-loop), coordination abilities of volleyball players.

Lukashevich Valentina, student, chernyshova-natulya@bk.ru, Russia, Kazan, Volga region State Academy of physical culture sport and tourism,

Danilova Galina Raufovna, candidate of pedagogic Sciences, associate Professor, chernyshova-natulya@bk.ru, Russia, Kazan, Volga region State Academy of physical culture sport and tourism, Kazan, Russia

УДК 796.015.5

ВЛИЯНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ПО САМООБОРОНЕ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Н.Н. Сизова, Е.В. Свиягина

Целью настоящего исследования, является определение влияния комплексов прикладной аэробики в учебно-тренировочном процессе по самообороне на показатели физической подготовленности студентов Владивостокского филиала Российской таможенной академии. Данные полученные в ходе исследования подтверждают положительные изменения в показателях, отражающих уровень физической подготовленности занимающихся в ходе применения указанных средств.

Ключевые слова: самооборона, студентки, аэробика, учебно-тренировочный процесс, методика подготовки.

Таможенные органы РФ, причисленные к органам исполнительной власти, непосредственно реализуют деятельность в области таможенного дела, основной целью которого, является обеспечение экономической безопасности России [1]. По официальной информации за 2014 год

таможенными органами Дальневосточного региона возбуждено 7065 дел об уголовных и административных правонарушениях. Работа сотрудников таможенных органов может быть связана с задержанием лиц, совершивших правонарушения, пресечением неповиновения, сопротивления и иных действий, препятствующих выполнению возложенных на них должностных обязанностей [3]. Согласно этим требованиям, в программе по физической подготовке для студентов таможенной академии предусмотрено обязательное прохождение курса «Самооборона». В настоящее время у девушек филиала наблюдается слабая мотивация к учебным занятиям по самообороне и, как следствие всего, слабая степень физической подготовленности девушек [2].

Различные виды аэробики не только пользуются большой популярностью среди студенческой молодежи, но и способствуют совершенствованию функциональных систем организма. Средства аэробики активно используются не только в оздоровительных целях, но и активно применяются в различных видах спорта, в качестве дополнительного средства подготовки.

Мы предположили, что использование комплексов прикладной аэробики в учебном процессе по самообороне будет способствовать совершенствованию физической подготовленности девушек. Для проверки данной гипотезы был проведён педагогический эксперимент, который был организован на базе Владивостокского филиала Российской таможенной академии и проводился в течение 2013-2014 учебного года. Был определена экспериментальная и контрольная группы в количестве 22 девушек. Главное и единственное отличие учебных занятий обеих групп заключалось в использовании на занятиях с экспериментальной группой, в подготовительной части занятия комплексов прикладной аэробики.

Первоначальное тестирование показало практически равный уровень физической подготовленности между испытуемыми группами, что подтверждалось отсутствием достоверных различий ($p > 0,05$). Исходные данные выявили низкий уровень физической подготовленности студенток. При сравнении полученных данных с оценочными таблицами рабочей учебной программы, был обнаружен низкий уровень физической подготовленности девушек. Так, в челночном беге 3x10 м (8,87 и 8,85) и прыжке в длину с места (174,86 и 175,91) у студентов экспериментальной и контрольной групп был зафиксирован средний уровень физической подготовленности. В беге на 2000 метров и в упражнении на гибкость, в обеих группах наблюдался низкий уровень подготовленности (613,73 и 614,59; 7,45 и 7,68).

По окончании педагогического эксперимента проводилось контрольное тестирование уровня физической подготовленности. В

результате было установлено, что в экспериментальной группе произошло достоверное ($p < 0,05$) улучшение всех тестируемых показателей.

Предлагаемые комплексы выполнялись методом продолжительного тренинга. Девушкам экспериментальной группы предлагалась нагрузка с равномерной интенсивностью выполнения упражнений на протяжении 20-25 минут. Работа осуществлялась преимущественно в зоне аэробного энергообеспечения (интенсивность нагрузки поддерживалась в диапазоне 60-70% от максимально допустимых возможностей организма), что обеспечивало положительные физиологические сдвиги в организме и способствовало воспитанию общей выносливости.

Анализ данных теста экспериментальной группы на общую выносливость (бег 2000 м) показал улучшение показателя с $613,73 \pm 7,78$ до $559,05 \pm 1,03$, что в итоге стало соответствовать хорошему уровню развития выносливости. Прыжковые движения, используемые в экспериментальных комплексах (бег, прыжки, подскоки и запрыгивания, выполняемые на ступах) способствовали воспитанию скоростно-силовых качеств. Это подтверждается результатами нашего эксперимента. В начале эксперимента в результате тестирования выяснилось, что показатели скоростно-силовых качеств, проверяемые тестом «прыжок в длину с места» у девушек экспериментальной группы соответствовал среднему уровню подготовленности, к окончанию исследования данный показатель стал соответствовать высокому уровню подготовленности. В то же время, у девушек контрольной группы уровень развития скоростно-силовых качеств стал соответствовать хорошему уровню развития и составил 4 балла.

Между тем, в контрольной группе за время исследования не выявлено достоверных ($p > 0,05$) внутригрупповых различий между показателями в челночном беге 3x10 м. На начало исследования показатели теста «челночный бег 3x10 метров» у девушек обеих групп оценивались в 3 балла и соответствовали среднему уровню подготовленности. На момент окончания эксперимента у девушек экспериментальной группы показатель данного теста увеличился на 2 балла и составил 5 баллов, что соответствует высокому уровню подготовленности. У испытуемых контрольной группы результаты данного теста остались на прежнем уровне развития.

Полученные в ходе исследования данные, констатируют, что студентки экспериментальной группы стали достоверно ($p < 0,05$) опережать девушек контрольной группы по трем из пяти показателям физической подготовленности. В ходе эксперимента между девушками испытуемых групп не было зафиксировано достоверно значимого различия ($p > 0,05$) в тесте, определяющем гибкость и силовые качества. Но, тем не менее, за время исследования показатели гибкости у студентов

экспериментальной группы с исходного низкого уровня равного 2 баллам, возросли до 3 баллов и стали соответствовать среднему уровню развития.

Анализ динамики физической подготовленности за время эксперимента выявил, что общий уровень физической подготовленности девушек экспериментальной группы улучшился и стал находиться на хорошей степени развития. В трех показателях (челночный бег 3x10 м, бег 2000 м, прыжок в длину с места) у студенток экспериментальной группы наблюдалось существенное преобладания в результатах по сравнению с девушками контрольной группы. Общий уровень физической подготовленности студенток экспериментальной группы составил 4,4 балла и увеличился с низкого до хорошего уровня. У девушек контрольной группы средние показатели физической подготовленности составили 3,6 балла, и стали соответствовать среднему уровню подготовленности.

Установленные результаты дают основание утверждать, что разработанная методика по использованию комплексов прикладной аэробики на занятиях по самообороне с девушками вузов благоприятно влияет на развитие физической подготовленности студенток.

Совершенно очевидно, что позитивной динамике развития физических качеств на учебных занятиях по самообороне способствовало использование комплексов прикладной аэробики, структурированных с учетом подбора средств и методов, позволяющих решить задачи всестороннего физического развития.

Список литературы

1. Сизова, Н.Н. Анализ психофизической готовности студентов Владивостокского филиала Российской таможенной академии [текст] / Н.Н. Сизова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. №10 (119). С. 151-156

2. Сизова, Н.Н. Изучение показателей здоровья и физической подготовленности студентов Владивостокского филиала Российской таможенной академии / Н.Н. Сизова, Ю.Д. Исмагилова, Т.Н. Тиосова// Международный научно-исследовательский журнал. 2014. №11 (30). Часть 4. С. 39-42.

3. Федеральный закон «О таможенном регулировании в Российской Федерации». Федеральный закон №311-ФЗ от 27.11.2010 [Текст] М.: Проспект, 2011. 256с.

Сизова Надежда Николаевна, старший преподаватель, yfrta@yfrta.ru, Россия, Владивосток, Владивостокский филиал Российской таможенной академии,

Свиягина Елена Викторовна, доц., nadya_sambo@bk.ru, Россия, Владивосток Россия, Владивосток, Дальневосточный Федеральный университет

INFLUENCE OF THE EXPERIMENTAL METHOD OF SELF-DEFENSE ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

N.N. Sizova, E.V. Sviyagina

The purpose of the real research, definition of influence of complexes of applied aerobics in educational training process on self-defense on indicators of physical fitness of students of the Vladivostok branch of the Russian customs academy is. This received during the research confirm positive changes in the indicators reflecting the level of physical fitness of the specified means which are engaged during application.

Key words: self-defense, the student, aerobics, training process, the method of preparation.

Sizova Nadezhda Nikolaevna, senior lecturer, vfrrta@vfrrta.ru, Russia, Vladivostok, Vladivostok branch of the Russian customs academy,

Sviyagina Elena Victorovna, assistant professor, nadya_sambo@bk.ru, Russia, Vladivostok, the Far Eastern Federal University.

УДК 796.421

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПЕТЕЛЬ TRX В ПОДГОТОВКЕ ДЕВУШЕК 14-16 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ

В.С. Туишева

Рассматриваются возможности применения методике функционального тренинга с использованием петель TRX, в подготовке девушек, специализирующихся в спортивной ходьбе. Эта проблема актуальна на сегодняшний день, так как применение функционального тренинга повышает эффективность оздоровительного процесса, обеспечивает достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования. Занятия строятся в основном по типу широкой общей физической подготовки и всестороннего гармоничного развития.

Ключевые слова: спортивная подготовка, спортивная ходьба, девушки, фитнес-технологии, функциональный тренинг.

Введение. Термин «спортивная подготовка» используется для характеристики процесса сложно организованного с большим набором видов деятельности, предусматривающим использование разнообразных факторов, средств и методов, которые способствуют оказанию эффективной помощи отдельному спортсмену или группе спортсменов для их совершенствования в избранном виде спорта и обеспечивают готовность к росту достижений. При этом должны обеспечиваться необходимая двигательная нагрузка и оптимальное восстановление [1; 2; 3].

В тренировке юных скороходов направленность тренировочного процесса предполагает взаимосвязь общей и специальной подготовки. По мнению специалистов, в теории и методике спортивной ходьбы, подготовку юных скороходов следует рассматривать как многолетний педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности тренировочных средств, методов, организационных форм, с помощью которых обеспечивается всестороннее развитие спортсмена [2].

Достаточно быстрый рост достижений в спорте требует поиска оптимальных, возможно новых, все более эффективных средств, методов и организационных форм подготовки, которые позволят наиболее полно реализовать потенциал спортсменов.

Анализируя фитнес-технологии, их современное содержание, следует отметить, что больше всего их появляется в фитнес-индустрии, которая, развиваясь быстрыми темпами, берет для решения своих задач всё самое ценное, наработанное за многие годы в оздоровительной физической культуре, модернизирует и создает фитнес-технологии, описание которых встречается как в научных исследованиях, методических разработках, образовательных программах, так и в разных видах физической культуры, где они с успехом применяются.

По мнению Е.Г. Сайкиной, Г.Н. Пономарева, в основе идеологии фитнеса и его целеполагания лежит приоритет здоровья человека, создаваемые фитнес-технологии имеют преимущественно оздоровительную направленность. Однако можно отметить, что появляющиеся в фитнес-индустрии фитнес-технологии выходят далеко за её пределы и находят своё применение во всех видах физической культуры [5, с. 292].

Совсем недавно в области фитнеса были введены такие понятия, как «функциональные упражнения» и «функциональный тренинг». Под первым понятием определяются такие упражнения, когда несколько мышц и суставов используются одновременно, чтобы улучшить мышечную выносливость, силу, координацию, равновесие, осанку и ловкость. Основная идея функционального тренинга – улучшение жизнедеятельности человека с помощью тренировки, включающей в себя «функциональные упражнения», которые очень похожи на наиболее распространенные бытовые движения и имеют выраженный эффект переноса двигательных навыков. Они предназначены для восстановления функций, присущих здоровому организму, готовому к повседневным реалиям жизни и занятиям спортом [4].

По мнению Р.М. Сайтова и Т.С. Лисицкой, функциональный тренинг не только способствует улучшению развития физических качеств, оздоровлению, но и подразумевает тренировку мышц, возможность ими управлять в различных смоделированных движениях, отражающих потребности жизни в современном социуме [4, с. 73].

Функциональный тренинг с использованием петель TRX – это эффективная методика функционального тренинга с использованием собственного веса для проработки мышц всего тела. Занятия с петлями TRX подходят для людей с разным уровнем физической подготовки и эффективно способствуют развитию всех основных групп мышц, а также силы, выносливости, гибкости, подвижности и равновесия. Необходимо отметить, что развитие ведущих качеств и телосложение спортсменов оказывают существенное влияние на результативность в спортивной ходьбе. По мнению многих специалистов и тренеров по спортивной ходьбе, наибольший акцент при развитии и совершенствовании физических качеств, следует уделять: выносливости, скоростным способностям и гибкости.

Правильная регулировка ремней (три уровня длины) позволит заниматься с нужным уровнем нагрузки (от 5 до 100% своего веса), которая корректируется разным коэффициентом стабилизации и позволяет получать разную интенсивность тренировки.

Основной аспект тренировок по методике функционального тренинга с использованием петель TRX – упор на гармоничное и эффективное развитие мышц-стабилизаторов. Тренировка с собственным весом исключает осевую нагрузку на позвоночник, именно поэтому применение петель TRX имеет положительное влияние на организм подростков.

По мнению многих специалистов в области фитнеса, у спортивно-ориентированного тренинга есть определенная структура. Занятие должно начинаться с достаточной продолжительной разминки, содержать основную часть и завершаться полноценным восстановительным этапом. Направленность основной части занятия зависит от поставленных целей тренировки. Важно включать в тренировочное занятие упражнения, направленные на развитие всех компонентов физической готовности, при этом особое внимание следует уделять следующим компонентам:

- отработке тех движений, которые наиболее часто выполняемы спортсменом;
- уравниванию мышц, которые максимально задействованы в работе, а также противоположным им мышцам;
- увеличению эластичности мышц, которые должны быстро удлиняться, в то время как противоположные мышцы с силой сокращаются.

Выводы: Достижение высокого уровня разносторонней физической подготовленности зависит от рационального подбора средств и методов тренировки, оптимального соотношения видов подготовки в процессе многолетних занятий спортом.

Грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему спортивной тренировки, способствуют развитию и воспитанию спортсменов.

В подготовке девушек 14-16 лет, специализирующихся в спортивной ходьбе функциональный тренинг с использованием петель TRX может использоваться: в разминке после упражнений на разогревание как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной тренировочной программы; в основной части тренировочного занятия, как средство развития силы различных мышечных групп, силовой выносливости; в заключительной части занятия как средство растягивания, восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также снятия болей и предотвращения судорог.

Список литературы

1. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. М.: Физическая культура и спорт. 2007. 577 с.
2. Королев, Г.И. Да здравствует ходьба: энциклопедия ходьбы человека / Г.И. Королев. М.: Мир атлетов, 2003. 583 с.
3. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
4. Сайтов, Р.М. Что такое "функциональный тренинг"? / Р.М.Сайтов, Т.С. Лисицкая // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. №6. С. 73-75.
5. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. 2012. №11 (4). С. 890-894

Тушшева Василина Сергеевна, преподаватель, vasilina.zapolskih@mail.ru, Россия, Челябинск, Уральский государственный университет физической культуры

SPORTS TRAINING GIRLS 14-16 YEARS, SPECIALIZING IN RACE WALKING

V.S. Tuisheva

The article discusses the possibility of using techniques of functional training using a TRX loop, in the preparation of girls, specializing in race walking. This is a problem today, since the use of functional training increases the effectiveness of the healing process, achieves results on the basis of free choice motivated physical exercises with the use of innovative tools, methods, organizational forms of fitness training, modern tools and equipment. Classes are based largely on the type of broad general physical training and all-round harmonious development.

Key words: sports training, walking, girls, fitness technology, functional training.

Tuisheva Vasilina Sergeevna, lecturer, vasilina.zapolskih@mail.ru, Russia, Chelyabinsk, Ural State University of Physical culture.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

К.В. Чедов, Т.И. Чедова

На современном этапе модернизации системы образования в нашей стране появляются дополнительные возможности формирования культуры здоровья студенческой молодежи. Важным аспектом успешной педагогической деятельности по формированию культуры здоровья девушек и юношей становится проектирование индивидуальных программ физического самосовершенствования студентов.

Ключевые слова: культура здоровья, индивидуальная программа физического самосовершенствования.

Формирование культуры здоровья студенческой молодежи является важнейшей задачей высших образовательных учреждений, так как здоровье – определяющий фактор успешного формирования общекультурных и профессиональных компетенций в период обучения, а так же эффективности их реализации в будущей профессиональной деятельности.

Культура здоровья – одна из составных частей общей культуры. Она направлена на предупреждение заболеваний, формирование здорового образа жизни, который в основном определяет здоровье общества и обеспечивает ему полноценное существование, раскрытие интеллектуальных, физических и материальных возможностей [1].

Под культурой здоровья понимается созданные человеком ценности, формирующие такой способ жизнедеятельности человека, в котором соблюдаются научно обоснованные социальные и биологические принципы здорового образа жизни. Уровень культуры здоровья личности определяется сформированностью универсальных и специально направленных компетенций, связанных с овладением средств самостоятельного использования средств и методов физической культуры для повышения адаптационных резервов организма, работоспособности и укрепления здоровья [2].

Культура здоровья личности характеризуется жизненными позициями человека (наличием позитивных целей и ценностей); грамотным отношением к своему здоровью, природе и обществу; организацией здорового образа жизни, позволяющего активно регулировать состояние человека с учетом индивидуальных особенностей и уровня здоровья, реализовывать программы самосохранения,

самореализации, саморазвития, приводящих к гармонизации всех компонентов здоровья и целостному развитию личности [1].

Статус «Национальный исследовательский» Пермскому государственному университету позволяет разрабатывать и утверждать самостоятельные образовательные стандарты по всем уровням высшего образования. Требования к условиям реализации и результатам освоения самостоятельно устанавливаемых образовательных стандартов (СУОС) не могут быть ниже соответствующих требований Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС).

С целью совершенствования системы реализации ФГОСов и СУОСов в Пермском государственном национальном исследовательском университете, в начале текущего учебного года произведено преобразование организационных основ физического воспитания студентов: в учебные планы вуза вместо учебной дисциплины «Физическая культура» включен учебный модуль «Физическая культура». Данный учебный модуль состоит из двух дисциплин: «Физическая культура», представленная 72 академическими часами, отведёнными на лекционные, семинарские и методические занятия и «Прикладная физическая культура», представленная 328 академическими часами, реализуемыми в форме практических занятий на основе выбранных студентами видов спорта или видов двигательной активности.

Такая модернизация физического воспитания в вузе создала дополнительные условия для успешного формирования культуры здоровья студенческой молодежи. Разработанная нами программа теоретической дисциплины «Физическая культура» позволяет формировать ценности культуры здоровья студентов не только посредством освоения знаниевого компонента учебного курса, а прежде всего на основе деятельностных образовательных технологий, предоставляющих возможность проектировать индивидуальные программы физического самосовершенствования студентов.

Индивидуальная программа физического самосовершенствования – это учебно-развивающий документ студента, комплексно описывающий его деятельность по физическому самосовершенствованию, содержащий индивидуальные цели сбережения и развития здоровья, развития физических качеств, расширения фонда двигательных умений и навыков, этапы и способы достижения целей, методы анализа и оценки результатов, результаты; смысл, значение, цель и компоненты каждого последовательного этапа осмысливаются студентом самостоятельно или в совместной со сверстниками или преподаваем деятельности [3].

В практике индивидуальная программа формируется в виде папки с файлами, в которой каждый файл содержит определенную информацию.

Рассмотрим структуру и содержание индивидуальной программы физического самосовершенствования студента:

1. Анализ индивидуального опыта совершенствования физического состояния студента;
2. Паспорт физического состояния;
3. Цель и задачи физического самосовершенствования на определенный период;
4. Индивидуальный план физического самосовершенствования;
5. Оценка эффективности реализации индивидуальной программы физического самосовершенствования.

1. Анализ индивидуального опыта совершенствования физического состояния студента можно осуществить несколькими способами: написание эссе на тему «Оглянись, чтобы увидеть будущее» или проведение опроса на основе разработанной нами анкеты.

2. Паспорт физического состояния студента содержит результаты обследований психофизического состояния с помощью доступных и информативных методик. С данными методиками студенты знакомятся в рамках изучения раздела теоретической учебной дисциплины «Физическая культура» - «Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом». Большую часть диагностических процедур студенты проводят самостоятельно на основе согласованной с преподавателем комплекса методик.

3. Цель и задачи физического самосовершенствования на конкретный период формулируются с учетом данных текущего обследования психофизического состояния студента и результатов.

4. Индивидуальный план физического самосовершенствования имеет следующие компоненты: индивидуальный план двигательной активности; план других видов самосовершенствования физического состояния (питание, закаливание, дыхательная гимнастика и др.); план учебно-исследовательской деятельности по тематике здоровья; план рефлексивных ситуаций (мероприятий): защита индивидуальной программы физического самосовершенствования, презентация результатов реализации и программы и др.

5. Оценка эффективности реализации индивидуальной программы физического самосовершенствования осуществляется студентом под руководством преподавателя в различных формах: индивидуальное общение, микрогрупповое обсуждение, участие в научных конференциях и др.

Становление студента как субъекта учебной деятельности означает превращение его в субъект самооздоровления. Если в рамках реализации знаниевого подхода в образовании его содержание направлено на

освоение студентами рецептов здорового образа жизни, формирование у них навыков организации режима (сна-бодрствования, двигательной активности, питания), оказания доврачебной помощи, проведения гигиенических процедур, то в условиях реализации компетентного подхода в рамках современных образовательных стандартов в основе формирования системы ценностей культуры здоровья лежит освоение студентами способов рациональной деятельности по самосовершенствованию физического состояния.

Список литературы

1. Трещева О.Л. Культура здоровья личности как системная категория // Научные труды. Т1. Омск, 2004. С 15-21.
2. Кудашев Р.К. Формирование культуры здоровья студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2012. Вып. 5. С. 117-123.
3. Чедов К.В. Разработка и реализация индивидуальных здоровьеразвивающих траекторий старшеклассников в условиях школьного спортивного клуба // Интернет-журнал «Науковедение». №1(14) 2013 [Электронный ресурс]. М. 2013. Режим доступа: <http://naukovedenie.ru>

Чедов Константин Васильевич, канд. пед. наук, доц., chedovkv@yandex.ru, Россия, Пермь, Пермский государственный национальный исследовательский университет,

Чедова Татьяна Ивановна, канд. пед. наук, доц., chedovkv@yandex.ru, Россия, Пермь, Пермский государственный национальный исследовательский университет

FORMATION A CULTURE OF HEALTH OF STUDENTS BASED DESIGN OF INDIVIDUAL PROGRAMS PHYSICAL SELF-IMPROVEMENT

K.V. Chedov, T.I. Chedova

At the present stage of modernization of the education system in our country, there are additional possibilities of formation of culture of health of students. An important aspect of a successful educational activities to promote a culture of health of girls and boys is becoming the design of individual programs of physical self-improvement of students.

Key words: culture of health, an individual program of physical self-improvement.

Chedov Konstantin Vasilyevich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, chedovkv@yandex.ru, Russia, Perm, Perm State University;

Chedova Tatyana Ivanovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, chedovkv@yandex.ru, Russia, Perm, Perm State University.

3 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК: 616.718.7-053.5+615.82

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАССАЖНЫХ УСТРОЙСТВ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СВОДА СТОПЫ У ДЕТЕЙ

Е.В. Знатнова, О.Г. Мельникова

Ярко выраженная тенденция увеличения численности детей с отклонениями в формировании свода стопы требует поиска новых методических и организационно-педагогических подходов к решению данной проблемы. Статья содержит краткое описание методики формирования свода стопы у детей старшего дошкольного возраста, основанной на применении в домашних условиях массажных устройств с различными профилями и жесткостью катков.

Ключевые слова: дошкольники, свод стопы, массажные устройства, средства физического воспитания.

Известно, что уровень здоровья взрослого человека во многом определяется тем, как долго и часто он болеет в детстве. Причины и корни многих хронических заболеваний возникают именно в этот период времени, а проявляются и прогрессируют в старшем возрасте.

Одним из наиболее значимых вопросов в профилактике приобретаемых в процессе жизни заболеваний, является проблема состояния стопы. Стопа является важнейшим структурным элементом опорно-двигательного аппарата человека. По утверждению А.П. Ефимова, «только человеческое сердце выполняет физическую работу большую, чем стопа» [1]. Согласно современным статистическим данным, отмечается увеличение численности детей и подростков с выявленными отклонениями в формировании ее свода. Исследования специалистов, обследовавших около 10 тысяч детей, показали, что дисфункции стопы разной степени имеют около 40 % дошкольников [2]. Учитывая столь высокий процент ортопедических отклонений, возникает необходимость именно на данном возрастном этапе уделять самое пристальное внимание профилактическим и коррекционным мероприятиям, способствующих решению указанной проблемы.

Возрастные изменения морфологического строения стопы наблюдаются на протяжении всей жизни человека, однако наиболее интенсивное формирование ее сводов происходит на начальной стадии

онтогенеза – до 7 лет. В дошкольном возрасте кости стопы еще не сформированы, а слабость мышечной системы и большая эластичность связочного аппарата нередко могут стать причиной деформаций, которые чаще всего выражаются в задержке темпов формирования сводов стопы и ее уплощении [1, 2].

Плоскостопие – деформация, характеризующаяся стойким уплощением, т.е. понижением свода стопы, вплоть до его полного исчезновения в резко выраженных случаях [2].

Исследователи отмечают, что наиболее опасно плоскостопие в детском возрасте, т.к. оно может явиться причиной серьезных изменений во всем организме ребенка. При уплощении стоп резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза и позвоночника. Все это способствует развитию дефектов осанки и сколиоза. При искривлении позвоночника и грудной клетки изменяется нормальное расположение внутренних органов, нарушается их функция. Ограничивается подвижность легких, затрудняется работа сердца, органов дыхания и пищеварения [1, 2].

Вопросы дисфункции стопы человека сегодня активно изучаются специалистами не только в области медицины, но и в области теории и методики физического воспитания и спорта. Большинство исследователей сходятся во мнении о том, что в детском возрасте, в период интенсивного формирования опорно-двигательного аппарата, существует возможность эффективного воздействия на правильное развитие стопы путем применения средств физического воспитания.

По мнению исследователей, профилактика плоскостопия должна начинаться с первых лет жизни ребенка и включать несколько основных направлений: укрепление мышц, поддерживающих своды стопы (используя физические упражнения); подбор рациональной обуви; естественное укрепление организма; использование ортопедических стелек [1, 2].

А.В. Разницын, В.И. Васичкин, В.А. Елифанов указывают на то, что после занятий физическими упражнениями необходимо расслабить мышцы ног. Для этого целесообразно использовать массаж [3, 4, 5].

Массаж рассматривается как научно обоснованный и практически проверенный метод поддержания и восстановления работоспособности, оказывающий влияние через нервную систему на весь организм в целом. Он позволяет улучшить кровообращение, нормализовать тонус мышц стопы и голени: укрепить ослабленные, растянутые мышцы и расслабить напряженные, а это очень важно для восстановления их согласованной работы. Кроме того, улучшая кровообращение и иннервацию, массаж

способствует улучшению питания мышц, связок и костей стопы. Приносит облегчение в случае боли в стопах и восстанавливает нормальные условия для развития и роста нижних конечностей. Влияние массажа на суставно-связочный аппарат проявляется в улучшении эластичности тканей, что связано с согреванием массируемого участка, усилением его кровоснабжения, активизации образования синовиальной жидкости [3, 5].

А.В. Разницын констатирует: «Массаж может выступать не только средством снятия утомления, восстановления работоспособности, но и специфической формой тренировки мышц, улучшения пластических и энергетических процессов в них, повышения функциональных возможностей – увеличения силы, выносливости». На мышечную систему массаж оказывает общеукрепляющее воздействие, под влиянием которого повышается тонус и эластичность мышц, улучшается их сократительная функция, возрастают сила и работоспособность [3].

В.И. Васичкин утверждает: «При существующих морфофункциональных нарушениях стопы с помощью массажа могут быть решены следующие задачи: укрепление мышц свода стопы, снятие имеющегося утомления в отдельных мышечных группах, уменьшение болевого синдрома, восстановление функций стопы, ее рессорного свойства». Массаж В.И. Васичкин предлагает выполнять руками, используя приемы растирания, надавливания, сдвигания. Продолжительность процедуры – 10–15 минут, курс лечения 12–15 сеансов (желательно проводить через день) [4].

В.А. Епифанов предлагает использовать следующие приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Как отмечает В.И. Дубровский, «массажист должен не только владеть техникой массажа, но и понимать суть изменений в тканях ОДА, знать специфику того или иного заболевания и механизмы воздействия на ткани и органы человека тех или иных массажных приемов» [5].

По мнению профессора П.П. Червинского, «массаж по цели своей и по общему результату подобен гимнастике – динамической смене напряжений, сжатий и освобождений и расслаблений структурных составляющих нашего физического тела. От гимнастики массаж отличается принципиальной пассивностью, незадействованностью, неучастием, внутренним, энергетическим, волевым, динамическим, массируемого объекта» [6].

Проанализировав существующие подходы к решению проблемы плоскостопия, нами была разработана методика формирования свода

стопы у детей старшего дошкольного возраста с применением массажных устройств в домашних условиях.

На основе анализа представленных в научно-методической литературе массажных устройств, используемых для коррекции нарушений стопы, были разработаны авторские массажные устройства, различающиеся по своим конструктивным особенностям воздействия на нижние конечности [7, 8]. Они имеют катки круглой или овоидной формы, с твердым (жестким) либо мягким (эластичным) покрытием. За счет массажных элементов и изменения положения оси массажеров по отношению к линии горизонта они оказывают механическое воздействие на стопу во время его перемещения (качения вперед-назад).

Массажные устройства применялись ежедневно в трех вариантах занятий (каждый вариант в течение трех месяцев): в «адаптационном» варианте использовались массажные устройства с мягкими катками; в «смешанном» варианте – два с мягкими и один с твердыми катками; в «жестком» варианте – только с твердыми катками. В подготовительной и заключительной частях занятий применялись массажеры с круглыми катками, а в основной – с катками овоидной формы.

Эффективность методики формирования свода стопы у детей старшего дошкольного возраста с применением массажных устройств в домашних условиях достоверно подтверждена улучшением морфофункционального состояния нижних конечностей занимающихся, повышением уровня их физической подготовленности за счет укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и голени.

Научно обоснованная методика формирования свода стопы у детей старшего дошкольного возраста с применением массажных устройств в домашних условиях была внедрена в работу учреждений дошкольного образования: «Ясли-сад №70 г. Гродно» и «Ясли-сад №86 г. Гродно». Практическая значимость полученных результатов заключается в возможности их реализации в домашних условиях в качестве доступных средств семейного физического воспитания дошкольников.

Список литературы:

1. Ефимов, А.П. Плоскостопие / А.П. Ефимов // Интегральная медицина XXI века [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.it-med.ru/library/p/ploskostopie.htm>. – Дата доступа: 25.10. 2010.
2. Биомеханика и коррекция дисфункций стоп: монография / М. Дерлятка [и др.]; под науч. ред. А.И. Свириденка, В.В. Лашковского. Гродно: ГрГУ, 2009. 279 с.

3. Разницын, А.В. Лечебная физкультура и массаж на специальном учебном отделении медуниверситета / А.В. Разницын, Т.В. Хонякова. Гродно: ГрГМУ, 2012. 175 с.

4. Васичкин, В.И. Детский массаж / В.И. Васичкин, Л.Н. Васичкина. СПб.: Полигон, 2000. 112 с.

5. Елифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / В.А. Елифанов. М.: Гзотармед, 2004. 559 с.

6. Червинский, П.П. Лингвopsихологический учебник здоровья / П.П. Червинский, М.А. Надель-Червинская, А.П. Червинская. Ростов н/Д : Феникс, 1996. С. 457.

7. Массажер для мышц стопы и голени: пат.10049 Респ. Беларусь: МПК А 61Н 15/00 / В.А. Барков, Е.В. Знатнова, В.В. Баркова; дата публ.: 30.04.14.

8. Массажер для опорной поверхности свода стопы: пат.10807 Респ. Беларусь: МПК А 61Н 15/00 / В.А. Барков, Е.В. Знатнова; дата публ.: 30.10.2015.

Знатнова Елена Вячеславовна, канд. пед. наук, доц., lena.znatnova2010@gmail.com, Беларусь, Гродно, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,

Мельникова Ольга Григорьевна, канд. пед. наук, доц., lena.znatnova2010@gmail.com, Беларусь, Гродно, Гродненский государственный университет имени Янки Купалы

USING MASSAGE DEVICES FOR FORMING ARCH OF CHILDREN

E.V. Znatnova, O.G. Melnikova

The pronounced tendency to increase the number of children with disabilities in the formation of the arch requires a search for new methodological, organizational and pedagogical approaches to solving this problem. The article contains of a description of the method of formation of the arch of preschool children, based on the using massage devices at home with different profiles and rigidity of rollers.

Key words: preschool children, arch, massage devices, facilities of physical education.

Znatnova Elena Vyacheslavovna, candidate of pedagogical sciences, Associate Professor, lena.znatnova2010@gmail.com, Belarus, Grodno, Yanka Kupala Grodno state university

Melnikova Olga Grigoryevna, candidate of pedagogical sciences, Associate Professor, lena.znatnova2010@gmail.com, Belarus, Grodno, Yanka Kupala Grodno state university

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ Г.ТЮМЕНИ

М.С. Колыванова, В.И. Назмутдинова

В работе представлены исследования динамики показателей физического развития и физической подготовленности дошкольников (6-7 лет) г. Тюмени в условиях образовательной среды. Исследование не установило у дошкольников корреляционной связи между показателями физического развития и физической подготовленности.

Ключевые слова: физическое развитие дошкольников, физическая подготовленность детей, дошкольники, образовательная среда.

Актуальность исследования. В настоящее время наблюдается ухудшение здоровья детского населения. Повсеместно происходит снижение уровня двигательной активности детей, как в России, так и за рубежом [1]. Здоровье детей еще более снижается при переходе от условий дошкольного учреждения к обучению в школе, особенно в условиях инновационных педагогических технологий. За последние годы произошло ухудшение не только морфофункционального состояния детей, но и возросло число самых различных заболеваний. У половины первоклассников психофизическое развитие не соответствует стандартам, существующим в России [2]. По мнению ряда исследователей, индивидуальный потенциал здоровья при рождении приближается к нулю, то есть родившийся в наши дни человек сразу начинает терять здоровье [3-7].

Качество здоровья ребенка определяется состоянием его физического развития, которое обусловлено совокупностью морфологических и функциональных свойств организма. Физическое развитие – очень чувствительный признак состояния организма, который зависит от многих факторов [15]. Уровень физического развития ребенка зависит от выраженности и сочетанности антропометрических признаков, определяющих понятие пропорциональности и гармоничности [8]. Интенсивность изменения показателей физического развития тем выше, чем моложе ребенок. Дошкольный возраст время наиболее интенсивного роста и нарастания массы тела ребенка, которое должно идти в соответствии с возрастными нормами [9-13]. В связи с этим, нами представляется актуальным проводить сезонный мониторинг физического состояния детей в условиях образовательной среды для возможности минимизации появления нарушений в их здоровье.

Цель исследования - изучить динамику показателей физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста 6-7 лет в условиях развивающей образовательной среды на примере МАДОУ д/с №1 г. Тюмень в осенне-весенний период.

Материал и методы исследования. Обследовано 65 детей 6-7 лет (подготовительная группа) МАОУ (Муниципального Автономного Образовательного Учреждения) отделение дошкольного образования (ОДО) Тюменской области д/с №1 (34 мальчика и 31 девочка). Было получено согласие родителей на проведение исследований. Первичное исследование проводилось в сентябре-октябре 2015 года, повторное - с апреля по май 2016 г.

Мы придерживались периодизации, принятой в 1998 году на собрании ВОЗ и используемой в дошкольной педагогике. Выделяют два периода развития ребенка: ранний возраст (от рождения до трех лет) и дошкольный возраст (от трех до семи лет). На основе этого в структуру дошкольных образовательных учреждений входят ясли и детский сад, которые в свою очередь делятся на группы: 3 мес.- 1 год – первая группа раннего возраста; 1–2 года – вторая группа раннего возраста; 2–3 года – I младшая; 3-4 года – II младшая; 4 года - 5 лет - средняя; 5-6 лет - старшая; 6-7 лет – подготовительная.

Согласно цели нашего исследования, мониторинг проводился среди детей подготовительной группы (6-7 лет). Во время мониторинга были получены первичные данные физического развития (длина и масса тела, ЖЕЛ, динамометрия) и физической подготовленности (прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, челночный бег 3*10 м, бег на 30 и на 300м, поднимание туловища с положения лёжа) [14]. На основе полученных данных физического развития были рассчитаны индексы. Площадь поверхности тела (ПТДТ) определяли по формуле *Jsakson* (1958), индекс *Кетле* (*ИК*) представляет собой отношение веса человека в граммах к росту в сантиметрах (;), *жизненный и силовой индексы* (*ЖИ*, *СИ*), *массо-ростовой индекс Ропера* (*ИР*) рассчитывали по формуле W/H^3 кг/см³, где *W* - масса тела (кг), *H* - рост тела (м). Оценка: при значении *ИНр* от 10,7 до 13,7 кг/м³ диагностируют гармоничное, нормальное или среднее физическое развитие детей, при *ИНр* менее 10,7 кг/м³ физическое развитие оценивают как низкое, а при значении *ИР* более 13,7 кг/м³ диагностируют высокое физическое развитие у детей и подростков [16].

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного исследования в подготовительной группе не выявлено достоверных различий по всем показателям физического развития между мальчиками и девочками (табл. 1) в течение всего периода исследования. Абсолютные значения указывают на увеличение массы тела и ЖЕЛ за исследуемый период обучения в МАДОУ д/с №1, хотя и не достоверно.

Динамическое исследование показало увеличение ($P<0,05$) длины тела у девочек подготовительной группы в период осень 2015 - весна 2016 гг. на 4,12 см ($P<0,01$), и отсутствие такого прироста у мальчиков. Динамическое исследование выявило прирост значений в силе правой и левой рук за период исследования в среднем на 2 кг ($P<0,01$) не зависимо от гендерной принадлежности ребёнка.

Исследование физической подготовленности детей подготовительной группы выявило более высокие показатели у мальчиков в поднимании туловища (осень) и челночном беге (как осенью, так и весной) ($P<0,05$) по сравнению с девочками (табл. 1).

Таблица 1

Динамика показателей физического развития и физической подготовленности у детей подготовительной группы 6-7 лет МАДОУ д/с №1 в осенне-весенний период 2015-2016 гг. ($M\pm m$)

Показатели		Мальчики		Девочки	
		Осень, 2015	Весна, 2016	Осень, 2015	Весна, 2016
Район проживания		Дом Оборона г. Тюмени			
Физическое развитие	Длина тела (см)	119,95±1,08	121,98±0,98	119,88±1,42	124,00±1,41**
	Масса тела (кг)	22,10±0,88	24,10±1,14	23,21±1,25	25,94±1,18
	ЖЕЛ (л)	1,06±0,04	1,07±0,03	1,09±0,06	1,14±0,06
	Динамометрия	пр.	6,76±0,48	9,14±0,53**	6,00±0,32
	лев.	6,71±0,35	8,38±0,44**	5,71±0,42	8,76±0,65**
Физическая подготовленность	Прыжок в дл. с места, см	100,90±2,38	110,71±3,70*	102,71±3,71	108,06±3,89
	Наклон вперед, см	1,95±1,47	5,43±0,97	2,82±1,48	7,47±1,36*
	Подн. тул. Сидя, 30с.	15,52±1,05°	18,43±1,05**	12,53±0,81	15,71±1,17*
	Челн бег 3*10 м, с	10,45±0,14°	10,43±0,20°	11,03±0,19	11,15±0,23
	Бег на 30 м (сек)	7,82±0,19**	10,18±4,29	8,31±0,17	6,14±0,12**
	Бег 300 м (сек)	129,95±9,99	100,10±2,81*	110,94±2,38	100,65±2,19**

Примечание: *, ** - статистически достоверные изменения показателя с сентября 2015 г. по май 2016 г.: * - на уровне значимости $P<0,05$, ** - $P<0,01$; ° - статистически достоверные гендерные различия ($P<0,05$).

Проанализировав динамику показателей физической подготовленности мальчиков, мы отметили следующие изменения: достоверно улучшились показатели прыжка в длину на 9,81 см ($P<0,05$), поднимание туловища ($P<0,01$) и бега на 300 м на 29,85 с ($P<0,05$), но снизились результаты бега на короткую дистанцию (30 м) на 3,36 с ($P<0,01$). В группе девочек снижения нормативных показателей в

весенний период не выявлено, зато улучшились показатели выносливости (бег на 30 и 300 м - $P<0,01$), наклона вперед на 4,65 см. ($P<0,05$) и поднимания туловища на 3.18 ($P<0,05$).

Исследование установило сильные взаимосвязи между показателями физического развития и физической подготовленности у мальчиков подготовительной группы д/с №1 осенью 2015 г. (табл. 2). Так, масса тела имеет сильную взаимосвязь с силой правой и левой рук.

Весной 2016 г. (табл. 2) установлена сильная взаимосвязь массы и длины тела, (-) челночного бега 3*10 м и поднимания туловища; средняя – прыжок в длину и наклона вперед ($r=0,69$), поднимание туловища сидя и прыжка в длину, бега на 30 и 300 м.

Таблица 2

Корреляционная матрица взаимосвязей физического развития у мальчиков подготовительной группы (r)

	ДТ	МТ	ЖЕЛ	Сила ПР	Сила ЛР	ПД	НП	ПТС	ЧБ	Б30	Б300
ОСЕНЬ 2015 Г.											
МТ	0,09										
ЖЕЛ	0,08	0,01									
Сила ПР	0,14	0,78	-0,02								
Сила ЛР	0,30	0,71	-0,11	0,87							
ПД	0,07	-0,11	0,07	0,05	0,07						
НП	-0,20	0,18	-0,28	0,29	0,22	-0,01					
ПТС	0,01	0,22	-0,29	0,11	0,23	0,36	0,02				
ЧБ	0,02	0,15	0,16	-0,02	-0,14	-0,27	0,13	-0,49			
Б 30 м	0,31	-0,06	-0,02	-0,25	-0,29	-0,57	-0,12	-0,58	0,64		
Б 300 м	-0,37	-0,26	0,03	-0,17	-0,08	0,09	0,02	0,31	-0,18	-0,22	
ВЕСНА 2016 Г.											
ДТ											
МТ	0,74										
ЖЕЛ	0,54	0,21									
Сила ПР	0,36	0,11	0,52								
Сила ЛР	0,33	0,18	0,32	0,71							
ПД	-0,37	-0,26	-0,09	0,02	0,02						
НП	-0,16	-0,06	0,25	0,15	-0,07	0,69					
ПТС	-0,29	0,04	-0,19	0,07	-0,06	0,54	0,34				
ЧБ	0,31	0,15	0,09	0,09	-0,03	-0,76	-0,41	-0,42			
Б 30 м	0,04	0,07	0,20	0,26	0,52	0,26	0,23	-0,28	-0,25		
Б 300 м	0,28	0,45	-0,02	0,11	0,24	-0,18	-0,11	-0,46	0,10	0,55	

Примечание: сила связи между показателями по коэффициенту корреляции (r):
>0,7 – сильная связь, 0,5-0,69 - средняя, 0,3-0,49 – умеренная

Изучение взаимосвязи показателей физического развития и физической подготовленности девочек д/с №1 подготовительной группы контрольной группы осенью 2015 г. (табл. 3) выявило средние корреляционные связи: МТ и ДТ; ЖЕЛ и поднимания туловища сидя (-), челночный бег 3*10 м и площадь поверхности тела; челночный бег и поднимание туловища сидя (-)

Таблица 3

Взаимосвязь показателей физического развития и физической подготовленности у девочек подготовительной группы контрольной группы (r)

	ДТ	МТ	ЖЕЛ	Сила ПР	Сила ЛР	ПД	НП	ПТС	ЧБ	Б30	Б300
ОСЕНЬ 2015 Г.											
МТ	0,52										
ЖЕЛ	0,57	0,51									
Сила ПР	0,16	0,20	0,04								
Сила ЛР	0,37	0,35	0,23	0,84							
ПД	0,21	0,22	0,08	0,00	0,01						
НП	0,22	-0,01	0,24	0,41	0,46	-0,33					
ПТС	-0,26	-0,47	-0,56	0,02	-0,05	-0,06	0,37				
ЧБ	0,47	0,26	0,54	-0,27	0,04	-0,29	0,03	-0,58			
Б 30 м	-0,04	-0,07	0,03	0,00	-0,04	-0,32	0,06	-0,15	0,17		
Б 300 м	0,38	-0,05	0,09	-0,01	-0,09	-0,11	-0,24	-0,18	0,46	0,28	
ВЕСНА 2016 Г.											
МТ	0,79										
ЖЕЛ	-0,05	-0,11									
Сила ПР	0,61	0,67	0,23								
Сила ЛР	0,23	0,01	0,16	0,32							
ПД	-0,35	-0,39	0,34	0,01	0,07						
НП	-0,10	0,02	0,15	0,12	-0,03	0,52					
ПТС	-0,38	-0,23	0,38	0,11	0,15	0,54	0,50				
ЧБ	0,41	0,40	-0,03	-0,11	-0,29	-0,45	-0,09	-0,34			
Б 30 м	0,04	0,08	-0,07	-0,46	-0,02	-0,65	-0,35	-0,38	0,44		
Б 300 м	-0,15	0,04	0,23	-0,20	-0,54	-0,02	-0,01	0,03	0,51	0,26	

Примечание: сила связи между показателями по коэффициенту корреляции (r): >0,7 – сильная связь, 0,5-0,69 - средняя, 0,3-0,49 – умеренная.

Весной 2016 г. (табл. 3) средняя связь МТ и ДТ стала сильной. Установлена средняя корреляционная связь показателей: прыжка в длину с подниманием туловища сидя и наклоном туловища вперед; бега на 30 м с прыжком в длину (-); бега на 300 м. с силой левой руки (-). Анализируя полученные данные, хотелось бы отметить, что изменения показателей, рассмотренные выше, лишь в некоторой степени нашли своё отражение и

в перерасчёте на индексы физического развития, которые в более полной мере характеризуют гармоничность динамики организма. Известно, что взаимоотношения между признаками, входящими в состав того или иного индекса, могут оказаться одинаковыми при разных цифровых значениях и, наоборот, разными при одних и тех же цифровых значениях составляющих компонентов.

По данным массово-ростовых индексов (площадь поверхности тела ($S_{\text{тела}}$), индекс Кетле (ИК), индекс Рорера (ИР) нами отмечен нормальный (гармоничный) уровень развития детей вне зависимости от времени проведения исследования. Исследование весоростовых индексов в динамике выявило некоторые особенности их изменения. Прирост массы и длины тела закономерно нашли свою значимость в достоверном приросте $S_{\text{тела}}$ на момент окончания эксперимента. Однако, показатели ИМТ и ИР с течением времени не приобрели достоверной значимости.

Одним из важных показателей нормального развития детей является жизненный индекс (ЖИ), который отражает мощность аппарата внешнего дыхания и рассчитывается с помощью ЖЕЛ и массы тела. У детей д/с №1 выявлены низкие показатели ЖИ, значение которого с течением времени достоверно не изменилось. Данный факт может быть объяснён недостаточным ЖЕЛ у детей данного МАДОУ. Анализируя динамику изменения силового индекса (СИ) в образовательном учреждении, можно сказать, что прирост показателей и левой и правой рук происходил как у мальчиков, так и у девочек.

Выводы. Анализ полученных данных показал необходимость комплексного подхода к изучению физического развития дошкольного возраста, растущих в условиях образовательной среды. Изучение взаимосвязи показателей физического развития и физической подготовленности показало наличие стабильных корреляционных связей средней и сильной силы у детей подготовительной группы. Корреляционных связей между показателями физического развития и физической подготовленности не выявлено. Такие взаимосвязи проявлялись только в единичных случаях, или не сохранялись к концу исследования. Сильная взаимосвязь проявляется между длиной и массой тела у девочек осенью 2015 г. и весной 2016 г.

Список литературы

1. Назмутдинова, В.И. Некоторые показатели индексной оценки физического развития детей дошкольного возраста Нижнетавдинского района Тюменской области / В.И. Назмутдинова, А.А. Журавлёва-Ярцева, Н.Я. Прокопьев // Молодой учёный. 2014. №20. С. 59-61.

2. Грабаровская, Л.В. Влияние двигательной активности на интеллектуальное и физическое развитие ребёнка / Л.В. Грабаровская, А.В.Луценко // Сборник материалов пятой Всероссийской с международным участием научной конференции: Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие. 8-11 февраля, 2016 г. Ростов-на-Дону.
3. Вербина В.В. Физическое развитие и физическая подготовленность слабослышащих дошкольников / В.В. Вербина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2011. № 1 (1). С. 214-215.
4. Герасимова И.Н. Изменение показателей физического развития и двигательных качеств детей 4-17 лет в различные периоды учебного года / И.Н.Герасимова, И.Ю. Сидорова, В.Ю. Лебединский // Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра СО РАМН. 2010. № 3. С. 305-309.
5. Осипова Е.В. Оценка гармоничности физического развития дошкольников г. Иркутска / Осипова Е.В., Кирилова И.А., Белькова Н.С. // Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра Сибирского отделения Российской академии медицинских наук. 2011. № 5. С. 149-152.
6. Bornstein D.B., Beets M.W., Byun W., McIver K. Accelerometer-derived physical activity levels of preschoolers: A meta-analysis // Journal of Science and Medicine in Sport. Volume 14, Issue 6, November 2011, Pages 504–511.
7. Melody Oliver, Grant M. Schofield, Philip J. Schluter. Parent influences on preschoolers' objectively assessed physical activity // Journal of Science and Medicine in Sport. Volume 13, Issue 4, July 2010, Pages 403–409.
8. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей школьного возраста / под ред. М.В. Антроповой, М.М.Кольцовой. Москва: Педагогика, 2003. 158 с.
9. Голубова С.В. Физическое развитие дошкольников с учетом гендерного аспекта / С.В. Голубова, Л.Ф. Емельянова // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VII Межд. научной конференции (г. Самара, август 2015 г.). - Самара: Асгард, 2015. С. 26-28.
10. Карасев Д.Ю. Динамика показателей физического развития и физической подготовленности дошкольников 5-7 лет в условиях ДОУ / Д.Ю. Карасев, К.Э. Кетоев // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2010. Т. 5. № 1. С. 55.
11. Назарова, Е.В. Состояние и динамика здоровья детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения / Е.В Назарова, Е.А. Жукова, Ю.Г.Кузмичев // Здравоохранение Российской Федерации. 2013. №1. С. 40-42.

12. Назмутдинова В.И. Динамика показателей физического развития дошкольников в особых экологических условиях / В.И. Назмутдинова, А.А. Журавлева-Ярцева // Известия Тульского государственного университета: Физическая культура. Спорт. 2014. № 4. С. 29-35.

13. Gerson Luis de Moraes Ferrari, Victor Keihan Rodrigues Matsudo, Mauro Fisberg. Changes in physical fitness and nutritional status of schoolchildren in a period of 30 years (1980-2010) // Revista Paulista de Pediatria (English Edition). Vol. 33, Issue 4, December 2015, Pages 415–422 .

14. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебник для студентов / ред. С.О. Филиппова. Москва : Академия, 2014. 304 с.

15. Nazmutdinova V. Dynamics of indexes of physical development and physical preparedness of preschool children 5-6 years of the city of Tyumen / V. Nazmutdinova, M. Kolivanova, G. Nazmutdinova // Scientific enquiry in the contemporary world: theoretical basics and innovative approach [L 26] P. 197-200.

16. Прокопьев Н.Я. Рост и развитие детей и подростков /Н.Я.Прокопьев, А.А. Важенин, С.В. Соловьев - Сургут, РИИЦ «Нефть Приобья». 2002. 152 с.

*Назмутдинова Вероника Иршатовна, канд. биол. наук, доц.; vekanazmut80@mail.ru, Россия, Тюмень, Тюменский государственный университет,
Колыванова Мария Сергеевна, магистрант, vekanazmut80@mail.ru, Россия, Тюмень, Тюменский государственный университет*

DYNAMICS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF PRESCHOOLERS 6-7 YEARS TYUMEN

V. I. Nazmutdinova, M.S. Kolivanova

Studed the dynamics of physical development and physical preparedness of Tyumen preschool children (6-7 years) in the educational environment.

Key words: physical development, physical preparedness of children, preschoolers, educational environment.

Veronica Irshatovna Nazmutdinova, candidate of Biology Science, Associate Professor, vekanazmut80@mail.ru, Russia, Tyumen, the University of Tyumen.

Maria Sergeevna Kolivanova Bachelor of Physical Culture, vekanazmut80@mail.ru, Russia, Tyumen, the University of Tyumen.

РОЛЬ ФИТНЕСА В УЛУЧШЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ЖЕНЩИН РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА

Е.И. Осенкова, А.М. Садовникова

Представлен обзор научно-методической литературы, в которой рассматривается влияние разных подходов в фитнесе на физические параметры женщин репродуктивного возраста.

Ключевые слова: оздоровительный фитнес, режим питания, овариально-менструальный цикл, физические параметры, женщины репродуктивного возраста.

Большинство женщин прибегают к услугам фитнес-клубов и/или самостоятельным занятиям фитнесом с целью улучшения физических параметров. Однако, в основном, женщин интересует влияние фитнеса с точки зрения относительно быстрого и безопасного для здоровья получения результатов. В связи с этим исследователи проявляют огромный интерес к данной проблеме и пытаются определить, какой подход в фитнесе является более эффективным.

Был проведен анализ и обобщение более 50 источников научно-методической литературы, среди которых имелись научные статьи отечественных и зарубежных авторов, книги и статьи с официальных учебных и научных сайтов в интернете. В анализируемых источниках освещаются теоретические аспекты влияния разных подходов в фитнесе на женщин репродуктивного возраста, в том числе разные виды физической активности, интенсивности, комбинации тренировок и питания. Всё многообразие данных исследований можно объединить в три группы.

Первая группа работ наиболее многочисленна и посвящена изучению регулярной физической активности разного рода, направленной на оздоровление и улучшение физических параметров женщин фертильного возраста. Имеются исследования, которые подтверждают оздоровительный эффект фитнес-программ, применяемых в дополнение к обычным урокам физической культуры [1].

Ряд научных исследований посвящено оценке степени положительного воздействия отдельных фитнес-программ на женщин репродуктивного возраста [3]. Например, для улучшения общего здоровья и физических качеств подтверждена эффективность таких фитнес-программ, как фитнес-йога, сочетание фитнес-йоги и пилатеса, силовая аэробика, классическая аэробика, классическая аэробика по круговому методу, аквааэробика, силовая тренировка. Что касается улучшения

одного или сразу нескольких физических параметров, то положительная динамика была зафиксирована в исследовании следующих фитнес-программ: силовая тренировка, аквааэробика, классической аэробике по круговому методу. В других научных работах проведено сравнение разных фитнес-программ и выявление наиболее эффективной из них [2]. Классическая базовая аэробика показала более оздоровительный эффект в сравнении с другими оздоровительными программами. Функциональный тренинг и степ-аэробика эффективней влияют на физические параметры, чем аквааэробика. Установлено значительное улучшение физических параметров в результате использования комплекса из тай-бо аэробики, степ-аэробики и классической аэробики в сравнении с использованием этих программ по отдельности. Упражнения с мини-штангой более эффективно влияют на физические параметры в сравнении с пилатесом.

В настоящее время одной из основных проблем фитнеса является дифференциация физических нагрузок в соответствии с адаптивными возможностями организма занимающихся. Наиболее значимым критерием дифференциации является соматотип как проявление телесной конституции. Исследования влияния разных фитнес-программ и их интенсивности с учетом соматотипа были выполнены рядом исследователей.

Помимо учета соматотипа зарекомендовал себя и другой способ определения интенсивности фитнес-программ. В исследовании Кортавой Ж.Г. и Федякина А.А. рассматриваются особенности оздоровительно-тренировочного эффекта от занятий шейпингом на организм женщин с различным уровнем физической и функциональной подготовленности [4]. В качестве основного показателя для определения уровня интенсивности занятия использовалась динамика частоты сердечных сокращений.

Одним из параметров, непосредственно влияющим на определение интенсивности занятий, является фаза овариально-менструального цикла (ОМЦ), учёт которой при построении тренировки дает более выраженный эффект [7].

Исследования ряда авторов установили, что роды более благополучны у женщин, занимавшихся аквааэробикой, в сравнении с другими видами физической активности [10].

Вторая группа исследований представляет собой изучение комплексного воздействия на физические параметры женщин физической активности и регуляции питания, подобранных без учета индивидуальных особенностей. В исследовании Соловьёвой Н.А. было подтверждено, что по окончании тренировочного процесса межгрупповой анализ показал статистически значимые различия по всем показателям, что позволяет сделать выводы о более высокой эффективности сочетания физической

активности, применяемой в группе, с программой контроля и коррекции питания (суточное мониторирование калорийности рациона и потребления пищевых нутриентов), чем в группе без контроля за питанием [8]. В другом своем исследовании Соловьёва Н.А. вместе с Ишековой Н.И. и Совершаевой С.Л. подтвердили достижения большей эффективности этой программы не только в плане коррекции избыточной массы тела, но и достижения большей эффективности в плане тренированности системы кровообращения [9].

Третья группа исследований рассматривает многосторонний подход, который сочетает регуляцию питания и регулярную физическую активность, подобранные с учетом индивидуальных параметров женщин. В основу теоретического обоснования и практической разработки систем занятий с женщинами легли сведения о физиологических возрастных особенностях изменения организма, протекания ОМЦ и его фаз, разработка индивидуальных рекомендаций по соблюдению двигательного режима, а также режима и рациона питания. В результате эксперимента были получены статистически значимые результаты, которые позволяют убедиться в эффективности данного подхода. Однако, других научных исследований, которые дополнительно подтверждали бы это на данный момент не обнаружено, либо их крайне мало.

Подбор интенсивности и вида физической активности с учетом индивидуальных особенностей в долгосрочной перспективе имеет стратегическое преимущество, потому что может гарантировать выполнение нескольких важных условий занятий фитнесом: здоровьесберегающий подход, регулярность занятий и многократность/непрерывность занятий.

Выяснение наиболее эффективного вида физической активности без учета индивидуальных особенностей и предпочтений женщины не имеет большой ценности, потому что не обеспечивает соблюдение вышеизложенных условий. Регулярные тренировки без регуляции питания имеют мало смысла, так как в большинстве случаев не улучшают физические параметры женщины. Любой дефицит калорий, созданный благодаря тренировке, можно восполнить калорийной пищей после нее, а, как известно, улучшение физических параметров происходит в том числе благодаря небольшому дефициту калорий в суточном питании женщины.

Комплексный подход через физическую активность и регуляцию питания позволяет достигнуть стабильного дефицита калорий, что позволяет улучшать физические параметры, однако, без учета индивидуальных особенностей в дальнейшем может спровоцировать рецидив набора лишнего веса. У большинства женщин даже после успешного снижения лишнего веса наблюдается рецидив и

восстановление исходной или даже большей массы тела. Известно, что 90-95% женщин восстанавливают исходную массу тела через 6 месяцев и только 23% от начальной потери веса поддерживается в течение 5 лет после завершения программы нормализации веса [6].

Исходя из выше изложенного, можно полагать, что главной задачей современной фитнес-индустрии является обеспечение не только многообразия видов фитнес-программ, но и комплексного индивидуального подхода. Данный подход редко реализуется в групповых занятиях, не всегда учитывается и в индивидуальных тренировках. Поэтому мы планируем проведение эксперимента по выявлению степени эффективности комплексного подхода в групповых и индивидуальных занятиях, который включает выбор интенсивности физической активности исходя из индивидуальных особенностей женщин и их фазы ОМЦ, а также регуляции питания с особыми рекомендациями для каждой фазы цикла [5]. В результате исследования можно оценить степень эффективности реализации данного подхода в разных условиях. В качестве контрольной группы будут женщины, тренирующиеся в группе и индивидуально, интенсивность занятий которых будет определяться аэробной или анаэробной направленностью, и также будут даны стандартные рекомендации по питанию.

Список литературы

1. Аникиенко Ж.Г. Физическая подготовка студенток с преимущественным использованием средств фитнеса на основе учета индивидуального профиля развития физических качеств / автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ж. Г. Аникиенко. Краснодар, 2013. 185 с.

2. Василец В.В. Оценка эффективности физкультурно-оздоровительных занятий с помощью биоимпедансного анализа компонентного состава тела / В.В. Василец, Е.П. Врублевский // Здоровье для всех: научно-практический журнал. 2015. № 1. С. 26-30.

3. Гурвич А.В. Эффективность использования инновационных оздоровительных фитнес-технологий в образовательных учреждениях и спортивных клубах / А.В. Гурвич // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. 2007. № 4. С. 27-30.

4. Кортава Ж.Г. Оздоровительно-тренировочное воздействие занятий шейпингом на организм женщин [Электронный ресурс] / Ж.Г.Кортава, А.А.Федякин // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 3. Педагогика и психология. 2012. № 4 (109). Режим доступа: http://vestnik.adygnet.ru/files/2013.1/2305/kortava2013_1.pdf (10.11.2015).

5. Осенкова Е.И., Характеристика методики проведения оздоровительных занятий фитнесом с учётом овариально-менструального цикла женщин репродуктивного возраста / Е.И. Осенкова, А.М.Садовникова //Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири: материалы IX Областной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (22 апреля 2016 г.) в 2-х томах. Т.1. Иркутск: ООО «Мегапринт», 2016. 212 с. С.185-189.

6. Родионова Т.И. Ожирение – глобальная проблема современного общества / Т.И. Родионова, А.И. Тепаева // Фундаментальные исследования. 2012. № 12 - 1. С. 132-136.

7. Скидан А.А. Методика дифференцированных занятий оздоровительным шейпингом с женщинами зрелого возраста / А.А.Скидан, Е.П. Врублевский // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 37-42.

8. Соловьёва Н.А. Сравнительный анализ физической нагрузки различной направленности на антропометрические показатели у женщин разных возрастных групп с избыточной массой тела / Н. А. Соловьёва // Успехи современного естествознания. 2012. № 10. С. 43-45.

9. Соловьёва Н.А. Сравнительный анализ физиологической эффективности двух фитнес-программ для женщин с избыточной массой тела [Электронный ресурс] / Н.А. Соловьёва, Н.И. Ишекова, С.Л.Совершаева // Современные проблемы науки и образования. 2012. № 3. Режим доступа: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=6228> (20.11.2015).

10. Clapp, J.F. Effect of recreational exercise on pregnancy weight gain and subcutaneous fat deposition. / J.F. Clapp, K.D. Little // Medicine & Science in Sports & Exercise. 1995. № 27. P. 170-177. 34

Осенкова Елена Ивановна, тренер, Sam-am@mail.ru, Россия, Железногорск-Илимский, оздоровительный клуб «ФИТНЕС СТУДИЯ ЛЕНИНА»,

Садовникова Алевтина Михайловна, канд. биолог. наук., доц., Sam-am@mail.ru, Россия, Иркутск, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, филиал

THE ROLE OF FITNESS IN IMPROVING THE PHYSICAL PARAMETERS OF WOMEN OF REPRODUCTIVE AGE

E.I. Osenkova, A.M. Sadovnikova

Provides an overview of the scientific and methodical literature, which examines the impact of different approaches to physical fitness parameters for women of reproductive age.

Key words: health and fitness, diet, ovarian-menstrual cycle, physical parameters, women of reproductive age.

Osenkova Helena I., trainer, Sam-am@mail.ru, Russia, Zheleznogorsk-Ilimski, Irkutsk region health club "Lenin's Fitness Studio" in.

Sadovnikova Alevtina M., PhD, associate professor, head of department, Sam-am@mail.ru, Russia, Irkutsk, branch in Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism.

УДК 796.412+796-055.2

ШЕЙПИНГ-ТЕХНОЛОГИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ ЖЕНЩИН 36-55 ЛЕТ

А.А. Скидан, Е.П. Врублевский

Представлена этапная технология оздоровительного шейпинга. Разработана блочная модель кондиционной шейпинг тренировки для женщин. Этапный педагогический эксперимент включал в себя выявление исходного уровня физической кондиции женщин, критериев индивидуального подхода и применение индивидуальных шейпинг программ, основанных на показателях морфофункционального состояния, физической подготовленности и мотивационной направленности женщин в возрасте от 36 до 55 лет. Эффективность предложенной технологии шейпинг подтверждается оптимизацией общего уровня физической кондиции женщин данной возрастной группы.

Ключевые слова: оздоровительная тренировка, шейпинг-технология, физические кондиции женщин, зрелый возраст.

Введение. Высокие темпы развития сферы фитнес-услуг, переход от линейных к поливариантным формам физкультурной деятельности актуализируют проблему технологизации педагогического процесса. Осмысление данной проблемы лишь сегодня начинает приобретать в отечественной науке масштабы, соответствующие роли фитнес-индустрии в современном обществе. Этот процесс предполагает широкое внедрение в практику высокоадаптивных методов управления и здоровьесберегающих технологий, которые обеспечивают соответствие физических нагрузок онтогенетическим, морфофункциональным и психофизическим особенностям занимающихся [5, 6, 8].

Под технологией (гр. *techne* "искусство, мастерство" + *logos* "слово") понимают совокупность методов изменения свойств объекта воздействия. Совокупность последовательных действий, направленных на достижение поставленной цели и гарантированно приводящих к запланированному результату. Технологизация современной физической культуры неразрывно связана с поиском и применением наиболее рациональных и эффективных способов решения задач оздоровления [5, 8].

Неизбежные возрастные изменения, происходящие в организме женщин, могут быть значительно замедлены под влиянием технологически выверенных, правильно организованных занятий и применением ценностей оздоровительной физической культуры. В сфере физической культуры научно обоснованное содержание и организация занятий, комплексный подход позволяют создать комфортные условия для преодоления сложного для женщины возрастного периода. В современных условиях жизни обеспечить высокую работоспособность, устойчивое здоровье, творческое, физическое долголетие без участия физической культуры невозможно [1, 2, 4, 9].

Шейпинг располагает мощным креативным потенциалом для повышения духовного, психического, физического и функционального здоровья женщин. Шейпинг – система развивающих занятий, поддерживающая современными компьютерными технологиями и направленная на всестороннее совершенствование человека; это система, ориентированная на занимающихся всех возрастов и физических возможностей [5, 7].

Современный шейпинг основывается на новейших научных данных и успешно реализуется в специально организованном педагогическом процессе, направленном на всестороннее развитие [1, 2, 5]. Разработка комплексов упражнений, позволяющих повысить эффективность занятий для женщин разного возраста, уровня физической кондиции является актуальной и представляет большой практический интерес.

Цель работы заключалась в теоретическом обосновании, разработке и апробации технологии оздоровительной шейпинг-тренировки для женщин 36-55 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. В педагогическом эксперименте определены основные этапы технологии проведения оздоровительной шейпинг тренировки женщин.

Диагностический этап – выявление целевых установок к занятиям шейпингом, оценка уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности женщин в возрасте от 36 до 55 лет. В настоящем исследовании приняли участие 41 женщина второго зрелого возраста, занимающихся на базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра.

В результате анкетирования выявлено 4 группы мотивов к занятиям шейпингом женщин 36-55 лет и определено их процентное соотношение.

Первичным источником к формированию побудительной мотивации у женщин является оздоровительная группа мотивов (52%). Следует отметить, что большинство опрошенных женщин данного возрастного контингента связывают укрепление здоровья с избавлением

от ряда заболеваний и снижением веса тела. Эстетическая группа мотивов оказалась на второй позиции (27%) – отмечается стремление приобрести красивое телосложение, осанку и общий внешний вид.

Достаточно значимы физкультурно-спортивные мотивы (12%) – женщины выражали желание в повышении уровня двигательной активности в связи с гиподинамическим характером трудовой деятельности, сохранении работоспособности и восстановлении утраченных физических качеств в процессе возрастных изменений. Менее значимы развлекательные мотивы (9%) - улучшение настроения, «отключение» от накопившихся проблем.

Полученные данные свидетельствуют о том, что первичным мотивом у женщин возрастной группы 36-55 лет к занятиям шейпингом являются субъективные переживания ими своих инволюционных возрастных изменений, которые проявляются ощутимым нарастанием признаков старения.

Оценка исходного уровня морфофункционального состояния женщин показала (табл. 1), что у обследуемых масса тела превышена в среднем на 14 кг, что больше на 23,4%, по сравнению с нормативными. От данной нормы развития отступают также следующие показатели: весоростовой индекс – на 19,2%, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) – на 17,6 %, жизненный индекс – на 35,5%, частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое – на 12,9%, систолическое артериальное давление (АД) на 9,5% - что говорит о наличии гипертонии I степени, результаты пробы с задержкой дыхания – на 23,8%, показатели общей работоспособности, оцениваемые по тесту PWC₁₇₀ – на 9,3%.

На нижней границе находятся результаты пробы с приседаниями, отражающие реакцию сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

В составе тела женщин зрелого возраста существенно превышен жировой (на 36,5%) и, наоборот, (на 35,9%) снижен мышечный компонент массы тела. Наибольшее скопление жировой ткани локализовано на крупных участках тела: живот, бедра, плечи (сзади), спина, что свидетельствует о явном нарушении пропорциональности в телосложении испытуемых.

Уровень физической подготовленности женщин 36-55 лет (по Ю.Н.Вавилову) [3] близок к оценке низкой (-0,27) «удовлетворительно». Об этом свидетельствуют результаты тестовых упражнений, показавшие, что у испытуемых в среднем на 9,6% ниже нормативных значений показатели общей и на 40% - силовой выносливости, на 48% - показатели силы, на 18% - скоростно-силовых способностей, на 8% - взрывной силы и на 40% - гибкости.

Таблица 1

Динамика показателей физической кондиции женщин 36-55 лет в процессе педагогического эксперимента (n=41)

Показатели	Результаты исслед. (X±m)		p
	До эксперим.	После эксперим.	
Показатели морфофункционального состояния			
Возраст (лет)	42,4±6,4	42,4±5,3	>0,05
Рост (см)	166,3±1,0	166,4±1,1	>0,05
Масса тела (кг)	74,4±4,3	65,0±1,3	<0,05
Индекс Кетле (г/см)	447,3±25,9	390,6±7,8	<0,05
ЖЕЛ (мл)	2883,0±26,5	3186,0±86,0	<0,05
Жизненный индекс (мл/кг)	38,7±1,8	49,0±0,3	<0,05
ЧСС в покое (уд/мин)	86,2±1,4	75,1±0,4	<0,05
АД сист. (мм.рт.ст.)	143,7±4,0	129,2±1,4	<0,05
АД диаст. (мм.рт.ст.)	87,8 ±3,5	77,5±1,5	<0,05
Проба Штанге (с)	32,3±5,3	40,2±4,9	<0,05
RWC ₁₇₀ (кг м/мин кг)	10,7±0,2	11,7±0,2	<0,05
Время восст. после 20 приседаний (с)	132,1±15,3	105,4±13,1	<0,05
Обхват шеи (см)	32,3±0,4	31,1±0,4	>0,05
Обхват талии (см)	89,5±1,1	75,1±1,2	<0,05
Обхват ягодиц (см)	108,0±2,0	100,0±1,9	<0,05
Обхват бедра (см)	67,1±1,4	61,7±1,4	<0,05
Обхват голени (см)	36,9±0,4	35,0±0,3	<0,05
Жировая складка плеча сзади (мм)	21,3±0,4	17,7±0,3	<0,05
Жировая складка спины сзади (мм)	21,5±0,2	18,8±0,3	<0,05
Жировая складка живота сверху (мм)	22,6±1,7	16,2±0,4	<0,05
Жировая складка живота снизу (мм)	33,8±0,6	20,4±0,6	<0,05
Жировая складка бедра спереди (мм)	27,1±0,1	20,6±0,1	<0,05
Жировая складка бедра сзади (мм)	33,4±0,7	24,4±0,6	<0,05
Жировой компонент (%)	39,4±7,3	26,6±0,9	<0,05
Мышечный компонент (%)	22,8±0,6	28,6±1,6	<0,05
Показатели физической подготовленности			
Кистевая динамометрия (кг)	22,8±0,6	27,6±1,6	<0,05
Бег 1000 м (с)	371,2±1,3	363,1±1,0	<0,05
Наклон вперед из положения сидя (см)	2,4±1,2	4,4±1,0	<0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	2,6±0,7	6,1±1,0	<0,05
Вис на перекладине (с)	5,4±0,2	11,3±0,3	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	110,4±0,7	124,3±1,1	<0,05
Уровень физической кондиции по Ю.Н. Вавилову (у.е.)	-0,27±0,2	0,18±0,2	<0,05
Двигательный возраст по Ю.Н. Вавилову (лет)	53,3±0,5	38,0±1,0	<0,05

Величина двигательного возраста обследуемых данной группы составляет 53,3 года, что почти на 11 лет выше средних реальных (паспортных) значений.

Проектировочный этап – разработка модели оздоровительной шейпинг тренировки (табл. 2). На основании результатов диагностики установлено, что система занятий шейпингом с женщинами 36-55 лет должна обеспечивать:

- индивидуальное совершенствование пропорций телосложения (снижение массы, уменьшение обхватных частей тела, кожно-жировых складок, нормализацию состава тела);
- восстановление уровня функционирования основных, жизненно важных систем организма;
- достижение нормативных показателей проявления основных физических качеств занимающихся (выносливости, силы, гибкости);
- учет интересов, потребностей и индивидуальных склонностей в выборе средств и планируемых результатов занятий шейпингом.

Таблица 2

Модель шейпинг-тренировки женщин зрелого возраста

Блоки занятия и их содержание	Продолжительность (мин)	Двигательный режим
Разминочный блок: кардио-упражнения, стретчинг	10	Общий
Основной блок:	32	Индивидуальный: - 60 % ЧСС max: диапазон показателя ЧСС 110-130 уд/мин - 70 % ЧСС max: диапазон показателя ЧСС 130-140 уд/мин - 80 % ЧСС max: диапазон показателя ЧСС 140-160 уд/мин
- бедро (спереди)	4	
- бедро (сзади)	4	
- бедро (внутри)	4	
- бедро (сбоку)	4	
- ягодичные мышцы	4	
- пресс (сверху)	4	
- пресс (снизу)	4	
- область талии	4	
Дополнительный блок:	12	
- проблемная зона 1	4	
- проблемная зона 2	4	
- проблемная зона 3	4	
Заминочный блок: дыхательные упражнения, стретчинг, упражнения на расслабление	6	Общий

Реализационный этап – это поступательное сближение реальных показателей физической кондиции занимающихся с их запланированными значениями. Кондиционные шейпинг-тренировки проводились в организованном режиме в спортивном зале со специальным оборудованием. Условно сформированные подгруппы женщин (по кондиционному признаку) занимались одновременно, но каждая в своем

индивидуальном двигательном секторе с видео-инструктором. Занятия проводились три раза в неделю по 60 минут. Педагогический эксперимент проводился в течение одиннадцати месяцев занятий.

Контрольно-корректировочный этап – оценка эффективности разработанной технологии, которая определяется, с одной стороны личными успехами занимающихся в плане совершенствования телосложения, повышения функционального состояния и физической подготовленности, и, с другой стороны – их удовлетворенностью достигнутыми результатами.

В ходе контроля в процессе тренировки при необходимости комплексы упражнений корректировались по мере индивидуального подхода к каждому занимающемуся.

После одиннадцати месяцев занятий шейпингом масса тела испытуемых снизилась на 12,6%, или 9,4 кг ($p < 0,05$). Индекс Кетле также отмечается достоверным снижением на 12,7% (56,7 г/см; $p < 0,05$). Показатели жизненной емкости легких выросли на 10,5% (303 мл; $p < 0,05$), жизненного индекса на – 26,6% (10,3 мл/кг; $p < 0,05$) - можно отметить приближение к норме. ЧСС в состоянии покоя достоверно снизилась на 12,8% (на 11,1 уд/мин; $p < 0,05$), систолическое АД уменьшилось на 10,1 % (на 14,5 мм. рт. ст.; $p < 0,05$), диастолическое – на 11,7% (на 10,3 мм. рт. ст.; $p < 0,05$) – указанные показатели вошли в границы своих нормативных значений.

Существенно улучшились результаты функциональных тестов и вошли в норму. В пробе Штанге результат испытуемых улучшился на 24,4% (на 7,9 с; $p < 0,05$), в тесте с приседаниями - на 20,2% (на 26,7 с; $p < 0,05$), в тесте PWC₁₇₀ - на 9,3% (на 1 кг м/мин кг; $p < 0,05$), что указывает на хороший уровень физического состояния.

В результате применения экспериментальной технологии у женщин произошли весьма существенные благоприятные изменения в показателях телосложения и состава тела. Анализ измерений обхватных размеров свидетельствует о высокой эффективности шейпинг-тренировок для формирования гармоничного телосложения женщин. Так, показатели обхватных размеров тела за период эксперимента достоверно уменьшились в области талии – на 16% (на 14,4 см; $p < 0,05$), ягодиц – на 7,4% (на 8 см; $p < 0,05$), бедра – на 8% (на 5,4 см; $p < 0,05$), несколько меньше по величине динамика обхвата голени – на 5,1% (на 1,9 см; $p < 0,05$), шеи – на 3,7% (на 1,2 см; $p > 0,05$).

Аналогичная закономерность наблюдается и в динамике показателей кожно-жировых складок. Так, толщина кожно-жировых складок достоверно уменьшилась во всех областях: плеча сзади – на 16,9 % (на 3,6 мм; $p < 0,05$), спины сзади – на 12,5% (на 2,7 мм; $p < 0,05$), живота сверху – 28,3% (6,4 мм; $p < 0,05$), живота снизу – 39,6% (13,4 мм; $p < 0,05$), бедра спереди – 23,9% (6,5 мм; $p < 0,05$), бедра сзади – 26,9% (9 мм; $p < 0,05$), туловища сбоку – 13,2% (на 3,8 мм; $p < 0,05$). Отмечается

динамичное снижение жирового компонента в организме у женщин на 32,4% ($p < 0,05$). Мышечный компонент вырос на 25,4% ($p < 0,05$). Показатели состава тела достигли нормы.

Занимающиеся достоверно увеличили свои результаты в тестовых упражнениях, позволяющих оценить различные стороны их физической подготовленности: гибкости, выносливости, силы, быстроты ($p < 0,05$) – уровень физической кондиции женщин 36-55 лет повысился (0,18) и оценивается «выше среднего». Величина двигательного возраста, оцениваемого по Ю.Н. Вавилову, уменьшилась на 15,3 лет (на 28,7%) и составила 38 лет, что ниже средних паспортных значений, занимающихся.

Выводы. В результате проведенного этапного педагогического эксперимента установлено, что у женщин в возрасте от 36 до 55 лет первичным источником к формированию побудительной мотивации к занятиям шейпингом является группа оздоровительных мотивов, отмечается что женщины данной возрастной группы связывают укрепление своего здоровья с избавлением от ряда заболеваний и снижением веса.

Исходный уровень физической кондиции женщин второго зрелого возраста по большинству показателей морфофункционального состояния, физической подготовленности отстает в худшую сторону от нормы развития. Выявлены критерии индивидуального подхода для разработки модели шейпинг тренировки, основанной на показателях исходного уровня морфофункционального состояния, двигательной подготовленности и мотивации женщин в возрасте 36-55 лет.

Результаты педагогического эксперимента с использованием индивидуальных тренировочных программ показали, что подбор используемых средств и методика проведения занятий шейпингом позволили достоверно ($p < 0,05$) улучшить показатели физического, функционального состояния и физической подготовленности женщин. Предложенная технология-шейпинг оптимизировала общий уровень физической кондиции женщин в возрасте 36-55 лет согласно нормам развития.

Список литературы

1. Афтимичук О.Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика: учеб. пособие. Кишинев: Valinex SPL, 2011. 310 с.
2. Букова, Л.М., Ковальская. И.А., Расолько А.В. Фитнесс-программа в коррекции состояния здоровья женщин первого зрелого возраста // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2016. №4. С.43-47.
3. Вавилов Ю.Н. Проверь себя // Теория и практика физической культуры. 1997. №9. С. 58-63.
4. Врублевский Е.П., Татарчук Ю., Асенкевич Р. Анализ эффективности оздоровительных занятий с помощью

биоимпедансометрии // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. №2 (30). С. 66-70.

5. Григорьев В.И. Методические аспекты технологизации фитнес-индустрии // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. С. 17-32.

6. Корчевский А.М., Токарь Е.В. Технология повышения качества жизни преподавателей вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. №4. С. 131-134.

7. Лисицкая Т.С., Кувшинникова С.А. Фитнес против старения // Теория и практика физической культуры. 2016. №3. С.104.

8. Физкультурно-оздоровительные технологии: монография / под ред. А.А. Горелова, А.В. Лотоненко. М: Еврошкола, 2011. 300 с.

9. Шутова Т.Н., Рыбакова Е.О., Шаравьева А.В. Коррекция физического состояния женщин средствами аква-фитнеса // Теория и практика физической культуры. 2015. №1. С. 55-58.

Скидан Анна Александровна, магистр пед. наук, аспирант, lady.skidan@mail.ru, Беларусь, Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины,

Врублевский Евгений Павлович, д-р пед. наук, проф., vru-evg@yandex.ru, Беларусь, Гомель, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Польша, Зелена Гура, Зеленогурский университет

SHAPING TECHNIQUE IN IMPROVING TRAINING WOMEN 36-55 YEARS

A.A. Skidan, E.P. Vrublevskiy

Submitted-stage technology shaping health. A block model conditional shaping workouts for women. Stages of pedagogical experiment included the identification of baseline physical condition of women, criteria for an individual approach and the use of individual shaping programs based on indicators of morpho-functional state of physical fitness and motivational orientation in women aged 36 to 55 years. The effectiveness of the proposed shaping technology confirmed the overall level of optimization of the physical condition of women in this age group.

Key words: wellness training, shaping technology, the physical condition of women, the mature age.

Skidan Anna Aleksandrovna, master ped. sciences, graduate student, lady.skidan@mail.ru, Belarus, Gomel, Gomel State University named F. Skorina,

*Vrublevsky Evgeny Pavlovich, doctor of pedagogical sciences, professor, vru-
evg@yandex.ru, Belarus, Gomel, Gomel State University named F. Skorina, Poland,
Zielona Gora, University of Zielona Góra*

4 ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В УСЛОВИЯХ ВУЗА

УДК 796.42.093.61

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МНОГОБОРЦЕВ

Н.Е. Аксёнов

В данной статье рассматривается педагогический эксперимент, в ходе которого была внедрена методика дифференцированного подбора средств и методов для совершенствования специальной физической и технической подготовленности легкоатлетов - многоборцев. Проведённый анализ выступлений на чемпионатах России показывает, что данная методика оказала положительное влияние на динамику результатов спортсменов.

Ключевые слова: легкоатлетическое многоборье, техническая подготовка, специальная физическая подготовка, соревнования.

Цель – разработать и экспериментально обосновать средства и методы совершенствования специальной физической и технической подготовки легкоатлетов-многоборцев на этапе спортивного совершенствования.

Гипотеза: Совершенствование специальной подготовки легкоатлетов-многоборцев на этапе спортивного совершенствования в условиях тренировочного процесса будет эффективным если:

- определить уровень специальной физической подготовленности десятиборцев.

- проанализировать индивидуальные ошибки в технике выполнения соревновательных упражнений в легкоатлетическом многоборье;

- осуществить дифференцированный подбор средств и методов совершенствования специальной физической и технической подготовки десятиборцев в соответствии с их уровнем подготовленности и спортивного мастерства;

- в качестве критерия повышения эффективности тренировочного процесса считать позитивную динамику результатов соревновательной деятельности.

Организация исследования

Исследование было проведено с сентября 2014 года по апрель 2016 года. В исследовании принимали участие легкоатлеты группы

спортивного совершенствования СДЮСШОР №2 г. Тюмени специализирующиеся в десятиборье,

В исследовании нами использовались методы теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, экспертная оценка (видеоанализ), педагогический эксперимент, математико-статистические методы обработки материалов.

Специальную физическую подготовку диагностировали по 7 показателям (табл. 1) и оценивали с помощью таблицы из примерной программы по лёгкой атлетике для СДЮСШОР [2].

Таблица 1

Нормативы физической подготовленности многоборцев в группах спортивного совершенствования

№	Контрольные упражнения	Средний показатель
1	Бег 30 м с ходу, с.	2.8-2.9
2	Прыжок с места, м.	2.75-2.90
3	Тройной прыжок с места, м.	8.50-9.00
4	Бросок ядра через голову назад, м.	12.50-14.00
5	Бросок ядра снизу вперёд, м.	12.00-13.50
6	Бег 1500 метров, мин., с.	5:00.0-5:12.0
7	Жим лёжа, кг.	90-100

Сущность педагогического эксперимента на формирующем этапе состоит в том, что нами были разработаны средства и методы формирования специальной подготовки легкоатлетов-многоборцев и методические рекомендации, направленные на повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов.

В рамках программы исследования на основе модельных характеристик спортсменов-многоборцев оценивался уровень их специальной физической и технической подготовленности и результаты выступления на соревнованиях российского уровня.

Для определения индивидуального уровня специальной физической подготовленности легкоатлетов-десятиборцев на предварительном этапе опытно-экспериментальной работы нами было проведено педагогическое тестирование (табл. 2).

Мы выявили, что: у большинства спортсменов на низком уровне находятся бег 30м. с/х, 3-й прыжок в длину с места, бросок ядра снизу вперёд и бег на 1500м; на среднем - прыжок в длину с места, бросок ядра спиной вперёд и жим лёжа на горизонтальной скамье.

Таблица 2

**Показатели специальной физической подготовленности
легкоатлетов-десятиборцев в сентябре 2014 г.**

многоборцы	Бег 30м. с/х	Прыжок в длину с места	3-й прыжок в длину с места	10-ый прыжок в длину с места	Бросок ядра снизу	Бросок ядра спиной вперёд	Бег 1500м	Жим лёжа, кг
1	2.96	2.74	8.47	30.13	11.76	12.45	5:26.6	90
уровень	низкий	средний	низкий	высокий	низкий	средний	низкий	средний
2	3.03	2.66	8.11	28.98	11.62	12.34	5:17.6	87,5
уровень	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий	низкий
3	2.98	2.77	8.32	29.77	12.43	13.36	5:12.1	95
уровень	низкий	средний	низкий	средний	средний	средний	низкий	средний
4	2.84	2.88	8.82	31.36	12.50	13.42	5:08.1	100
уровень	средний	средний	средний	высокий	средний	средний	средний	средний
5	3.07	2.63	8.19	29.18	11.57	12.28	5:20.2	77,5
уровень	низкий	низкий	низкий	средний	низкий	низкий	низкий	низкий
М	2.98	2.74	8.38	29.88	11.98	12.77	5.16.92	90
δ	0.09	0.10	0.28	0.94	0.45	0.57	7.17	8.48
m	0.04	0.04	0.13	0.42	0.2	0.25	3.21	3.79

Таблица 3

Структура тренировочных нагрузок в годичном цикле спортивной подготовки многоборцев в группе спортивного совершенствования

Месяц	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март
Этапы	Переходный	Подготовительный		1й соревновательный	Подготовительный	
Задачи	Повышение уровня ОФП		Повышение уровня СФП	Совершенствование техники видов	Повышение уровня ОФП	Повышение уровня СФП

Месяц	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
Этапы	2й соревновательный			Основные соревнования		
Задачи	Повышение уровня СФП	Совершенствование техники видов		Повышение уровня СФП	Совершенствование техники видов	

Анализ учебных программ для СДЮШОР по легкой атлетике выявил, что в годовом плане-графике распределения учебных часов в группе спортивного совершенствования (табл. 3), на специальную физическую подготовку (СФП) отводится на 1 соревновательном этапе 8 недель по 4 недели в декабре и в марте, на техническую подготовку (ТП) – 6 недель (январь – февраль), на 2 соревновательном этапе на СФП - 10 недель 4 недели апреля, 2 недели июня и 4 недели июля, на ТП – 6 недель 4 недели мая, 2 – июня и август-сентябрь [4].

При разработке тренировочной методики (табл. 4), направленной на совершенствование специальной физической и технической подготовки, мы учитывали методические рекомендации, изложенные в программе для учебно-тренировочной работы в спортивных школах по легкой атлетике [1].

Таблица 4

Содержание и объем материала (мин.) методики по формированию техники соревновательных упражнений для десятиборцев

Части	Тема	Кол-во минут
Тестирующая	Бег 30 метров с ходу	22,5
	Прыжок в длину с места	30
	Тройной прыжок в длину	37,5
	Десятикратный прыжок в длину	52,5
	Бросок ядра снизу вперед	37,5
	Бросок ядра через голову назад	45
	Бег 1500 метров	90
	Жим лёжа	150
Итого:		465
Тренировочная	Бег 100 метров	900
	Барьерный бег 110 метров	1350
	Прыжок в длину	675
	Прыжок с шестом	1350
	Прыжок в высоту	1350
	Толкание ядра	900
	Метание копья	450
	Метание диска	450
Итого:		7425
Соревновательная	Экспертное оценивание	420
	Выступление на соревнованиях	1500
Итого:		1920

Разработанная методика совершенствования специальной физической и технической подготовки состоит из трёх частей:

тестирующей, тренировочной и соревновательной. Общим объёмом времени – 163 часа.

Тестирующая часть включает в себя 7 тестов и предусматривает оценку уровня развития СФП. Объём времени в части – 465 мин. (8 часов).

Тренирующая часть предусматривает проведение практических занятий, направленных на совершенствование СФ и ТП. Объём времени в части – 7425 мин. (123 часа).

Соревновательная часть содержит экспертное оценивание техники выполнения видов многоборья и выступление на соревнованиях. Объём времени в части – 1920 мин. (32 часа).

После внедрения в тренировочный процесс комплексов упражнений для повышения уровня СФП и совершенствования техники видов десятиборья, направленных на повышение индивидуально-технической подготовленности многоборцев, нами повторно проведены оценка уровня специальной физической подготовленности и изучены результаты выступлений на соревнованиях.

Таблица 5

**Результаты специальной физической подготовленности
легкоатлетов-десятиборцев в апреле 2016 г.**

Многоборцы	Бег 30м. с/х	Прыжок в длину с места	3-й прыжок в длину с места	10-ый прыжок в длину с места	Бросок ядра снизу	Бросок ядра спиной вперёд	Бег 1500м	Жим лёжа, кг
1	2.78	2.94	8.72	30.78	12.64	13.68	5:13.0	117.5
уровень	высокий	высокий	средний	высокий	средний	средний	средний	высокий
2	2.86	2.86	8.25	30.24	12.59	13.41	5:07.5	105
уровень	средний	средний	низкий	высокий	средний	средний	средний	высокий
3	2.83	2.96	8.56	30.47	13.79	14.62	5:03.7	120
уровень	высокий	высокий	средний	высокий	высокий	высокий	средний	высокий
4	2.63	3.05	9.05	32.71	13.91	14.75	4:58.8	122.5
уровень	высокий	высокий	средний	высокий	высокий	высокий	средний	высокий
5	2.91	2.81	8.31	30.22	12.44	13.23	5:09.3	102.5
уровень	средний	средний	низкий	высокий	средний	средний	средний	высокий
M	2.8	2.92	8.58	30.88	13.07	13.94	5.06.46	113.5
δ	0.11	0.09	0.33	1.05	0.71	0.7	5.44	9.12
m	0.05	0.04	0.15	0.47	0.32	0.31	2.43	4.08
t	дос.2.82	дос.3.1	Нед.0.68	Нед.0.58	дос.2.91	дос.2.89	Нед.2.46	дос.4.22

В результате изучения показателей уровня специальной физической подготовленности спортсменов в мае 2016 года (табл. 5) мы выявили, что в беге на 30 метров с/х, в прыжке в длину с места, в десятикратном прыжке и жиме лёжа уровень возрос до высокого, а в тройном прыжке, в броске ядра снизу вперёд и в беге на 1500 метров – до среднего.

При оценке технической подготовки многоборцев (табл. 6) выявлено, что количество допущенных ошибок в: беге на 100 метров из 7 возможных спортсмены стали выполнять 2; в прыжках в длину из 6 возможных – 2; в толкании ядра из 8 – 3; в прыжках в высоту из 7 возможных – 2; в беге на 110 метров с барьерами из 4 возможных – 1; в метании диска из 7 возможных – 2; в прыжках в высоту с шестом из 8 возможных – 3 и в метании копья из 7 возможных – 3 [3].

Таблица 6

Оценка техники выполнения соревновательных упражнений

Виды	Ошибки в технике	1й многоборец		2й многоборец		3й многоборец		4й многоборец		5й многоборец	
		до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
		Бег 100 метров	7	5	2	6	2	4	3	3	2
Прыжок в длину	6	4	2	3	2	4	2	2	1	5	3
Толкание ядра	8	6	3	6	4	5	2	4	2	7	3
Прыжок в высоту	7	3	2	6	4	5	3	4	1	6	2
Бег 110 метров с/б	4	3	1	2	1	3	2	2	0	4	3
Метание диска	7	4	3	5	2	5	1	3	2	6	4
Прыжок с шестом	8	5	2	7	4	7	3	3	2	7	5
Метание копья	7	6	4	3	2	6	5	3	2	6	3

Проанализировав процентный прирост результатов выступлений на соревнованиях (рис. 1), мы выяснили, что наибольшее увеличение показателей наблюдается у третьего и пятого десятиборца (14,9% и 14,7%). Неплохой прирост заметен у первого и второго спортсмена (10,5% и 10,6%). Меньший из многоборцев прирост показал четвёртый спортсмен (6,3%).

Выводы:

1. На констатирующем этапе экспериментальной работы нами был выявлен исходный уровень специальной физической и технической подготовленности легкоатлетов-десятиборцев.

Так же мы провели анализ выполнения отдельных видов десятиборья, который выявил индивидуальные ошибки в технике выполнения соревновательных упражнений многоборцами.



Рис. 1. Процентный прирост результатов соревнований

2. Разработанная нами методика, направленная на совершенствование специальной подготовки легкоатлетов-многоборцев позитивно повлияла на динамику результатов, которые были проверены на формирующем этапе опытно-экспериментальной работы, а проведённый анализ контрольных соревнований подтверждает эффективность предложенных нами средств и методов.

3. Результаты опытно-экспериментальной работы свидетельствуют о том, что произошла положительная динамика показателей уровня специальной физической подготовленности спортсменов.

Процентный прирост результатов выступлений на соревнованиях, показал, что наибольшее увеличение показателей наблюдается у третьего и пятого десятиборца (14.9 % и 14.7 %), наименьший у четвёртого спортсмен (6.3 %).

При оценке технической подготовки многоборцев выявлено, что количество допущенных ошибок сократилось в среднем на 2-3.

4. Нами были разработаны методические рекомендации, направленные на повышение эффективности процесса совершенствования специальной подготовки в условиях тренировочного процесса легкоатлетов-многоборцев, а предложенные нами комплексы упражнений оказали положительное воздействие на специальную физическую и техническую подготовленность десятиборцев, так как практически во всех видах многоборья у всех спортсменов заметно повышение спортивных результатов.

Список литературы

1. Войнар, Ю. Методология программирования спортивной тренировки / Ю. Войнар, С. Бойченко. Минск: АФВиС РБ, 2000. 202 с.
2. Лёгкая атлетика. Многоборье. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / М.: Изд-во «Советский спорт». 2006. 112 с.
3. Марра, Х. Умный тренер для умного спортсмена / Х. Марра // Лёгкая атлетика. 2012. № 3-4. С. 28-30.
4. Тюпа, В.В. Биомеханические основы техники прыжка в длину / В.В. Тюпа, Е.Е. Аракелян, Е.Я. Гридасова, О.Н. Мнухина. М.: Изд-во ТВТ Дивизион, 2011. 128 с.

Аксёнов Николай Евгеньевич, старший тренер-преподаватель по спорту, decatlon88@mail.ru, Россия, г. Тюмень, Тюменский государственный университет.

METHODOLOGY OF PERFECTION OF PREPARATION HIGH-QUALITY DECATHLONERS

N.E. Aksenov

This article considered pedagogical experiment, in which was introduced the methodology of differentiated selection of tools and methods for improving the special physical and technical preparedness of decathloners. The analysis of speeches delivered in the championships of Russia shows that this methodology has had a positive impact on the results of athletes.

Key words: track and field decathlon, technical conditions, special physical conditions, competitions.

Aksenov Nikolai Evgenievich, senior coach-teacher, decatlon88@mail.ru, Russia, Tyumen, Tyumen State University

РАЗНООБРАЗИЕ ПОСТРОЕНИЯ МИКРОЦИКЛОВ В БИАТЛОНЕ

В.А. Богданова, Т.С. Сафонова

Биатлон в России приобретает всю большую популярность, а правильное построение тренировочного процесса позволяет тренеру вывести спортсмена на высокий уровень мастерства с помощью физической, функциональной и технико-тактической подготовки. В статье рассмотрен вопрос об общих понятиях микроциклов, особенностях их построения в тренировочном процессе и типах: тягивающие, восстановительные, соревновательные, ударные и подводящие.

Ключевые слова: биатлон, микроцикл, тренировочный процесс, типы микроциклов.

В настоящее время, такой вид спорта, как биатлон приобретает всю большую популярность. Поэтому тренеры стараются как можно эффективнее и в кратчайшие сроки вывести спортсмена на должный уровень подготовки, для достижения наивысшего результата в соревнованиях и как можно дольше продлить его пиковую форму. Для построения тренировочного процесса используют макроциклы, мезоциклы, а также микроциклы, в зависимости от поставленных задач на достижение спортивного результата спортсменом в определенное время.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, метод наблюдения, анализ протоколов соревнований.

Общие понятия о микроциклах

Микроцикл – это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий [1].

Платонов В.Н. определяет микроцикл как серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на одном этапе подготовки. Он же считает, что минимальный по продолжительности цикл бывает от 3 до 14 дней, но чаще всего – недельный.

Признаками микроцикла являются: наличие стимуляционной и восстановительной фаз. Так, например, в подготовительном периоде своё превосходство берёт восстановительная фаза, в соревновательном же, они уравниваются, либо фаза стимуляции немного доминирует над восстановительной.

По мнению В.Н. Платонова, можно выделить выделяет следующие типы микроциклов:

- втягивающие
- восстановительные
- соревновательные
- ударные
- подводящие.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой нагрузкой и направлены на подготовку организма спортсмена к предстоящей напряженной работе.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объемом нагрузок.

Объем нагрузки – суммарное количество тренировочной работы за одно занятие (день, неделю и т.д.). Обычно измеряется в километрах или часах, числом определенных упражнений и в других показателях [1].

Целями ударных микроциклов являются решение технико-тактических задач, развитие физической, специальной и волевой подготовки. Также они составляют основное содержание подготовительного периода.

Подводящие микроциклы направлены на подготовку к предстоящим соревнованиям. Обычно они занимают основную часть 2-3 недельного мезоцикла, непосредственно предшествующего главным соревнованиям.

Восстановительные микроцикла обычно завершают серию ударных микроциклов. Их основной задачей является обеспечение оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена.

Соревновательные микроциклы строятся на основании предстоящих стартов. Продолжительность и его структура определяется программой соревнований, общим количеством стартов и перерыва между ними [2].

Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня

На этапе планирования и проведения нескольких занятий в течении одного дня, приходится сталкиваться с трудностями. Во-первых, нужно установить оптимальное время для занятий, учитывая время на отдых между занятиями, во-вторых, какова величина нагрузок. И, наконец, в-третьих, нужно установить правильность чередования нагрузок с разной направленность и их величиной.

Оптимальное время для занятий планируют в зависимости от учебы и работы тренирующегося. Время и занятий может и должно измениться лишь накануне ответственных соревнований.

Обычно при двух занятиях в день одно является основным, второе дополнительным, так считает В.Н. Платонов. Но это также является на

усмотрение тренера и может быть, как два основных занятия в день, так и два дополнительных. Благоприятным временем для проведения основного занятия является вторая половина дня, так как смена занятия на первую половину дня может негативно отражаться на сне спортсмена, а, следовательно, и на восстановлении.

Рационально организованные двухразовые занятия позволяют существенно увеличить суммарный объем работы без угрозы переутомления. Если же пренебрежительно относиться к основным закономерностям, которые лежат в основе чередования отдыха и нагрузки, то можно серьезно воспрепятствовать как достижению результата, так и переутомлению спортсмена.

Организация исследования. Исследование проводилось в период с октября по ноябрь 2015 года в подготовительный период на базе Государственного автономного учреждения Тюменской области «Областной центр зимних видов спорта «Жемчужина Сибири».

На первом этапе исследования был проведен теоретический анализ состояния проблемы построения микроциклов, также определялись цели и задачи исследования.

Второй этап был связан с обработкой полученных результатов с помощью метода наблюдения за тренировочным процессом, а также производился анализ протоколов соревнований.

На третьем этапе исследования выполнялась теоретическая интерпретация результатов исследования.

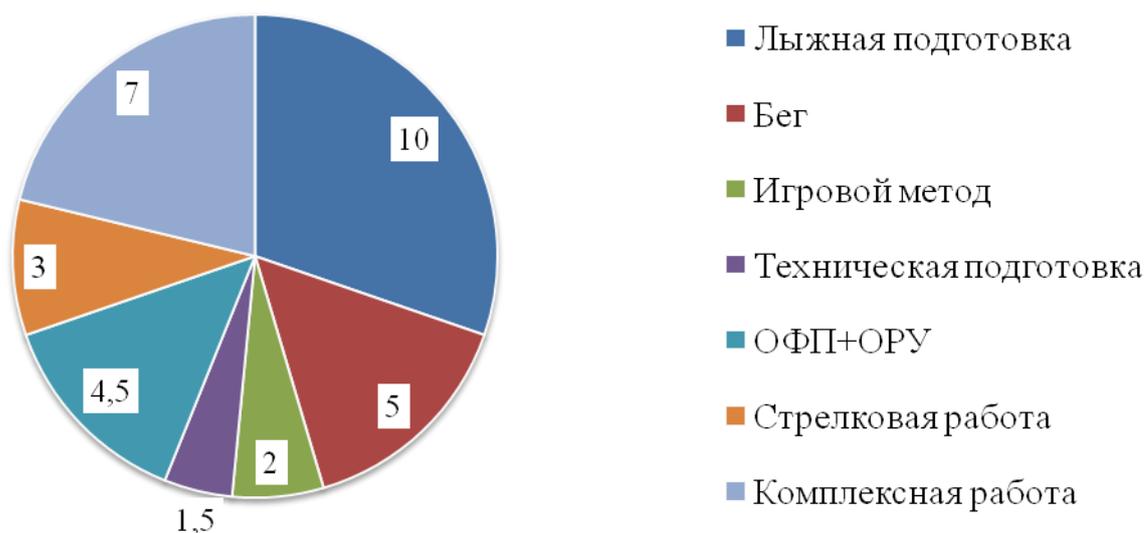


Рис. 1. Содержание видов и средств подготовки в микроциклах (тренер 1)

В исследовании участвовало 3 тренера, имеющих высшую квалификационную категорию, а также 3 группы биатлонистов по 10 человек группы высшего спортивного мастерства четвертого года обучения. Возраст испытуемых составлял от 18 до 21 года. В исследовании принимали участие, как девушки, так и юноши.

На рисунках 1, 2, 3 представлено содержание видов и средств подготовки в микроциклах (в часах).

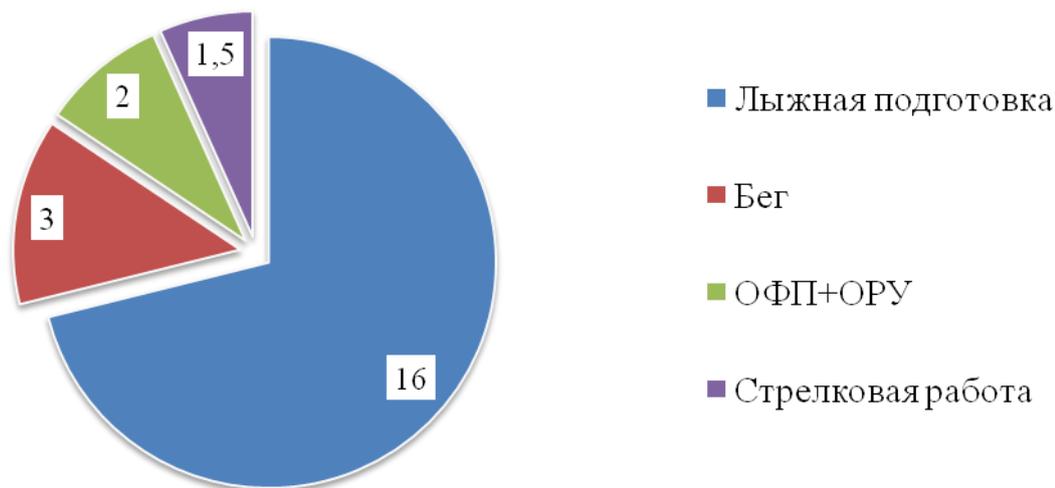


Рис. 2. Содержание видов и средств подготовки в микроциклах (тренер 2)

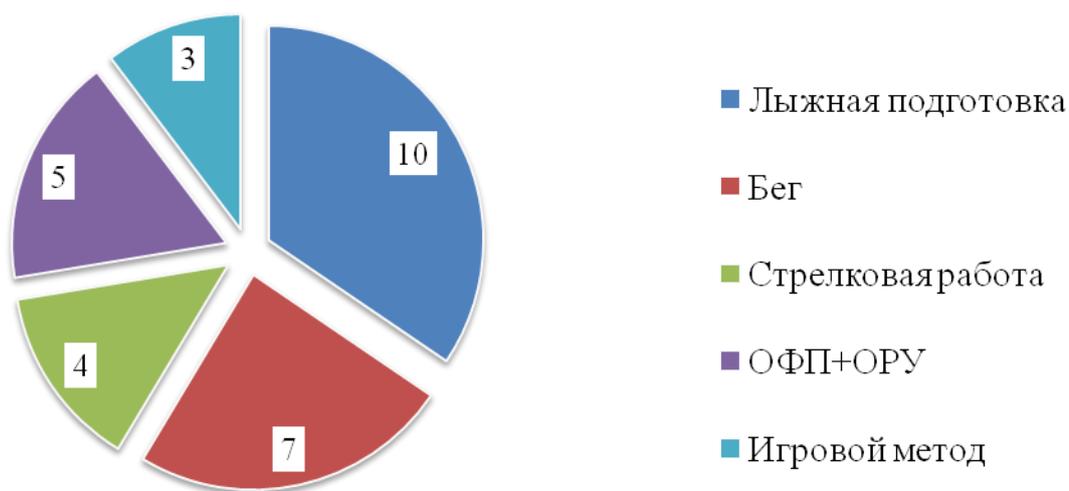


Рис. 3. Содержание видов и средств подготовки в микроциклах (тренер 3)

Выводы:

1. Проблема правильности и разнообразия построения микроцикла в литературных источниках отражена достаточно развернуто и многогранно. Многие исследователи, придерживаются определенного сочетания нескольких тренировок в течение одного дня. Также основными типами микроцикла можно считать втягивающие, восстановительные, соревновательные, ударные и подводящие. Но каждый исследователь выделяет на свой взгляд еще более разнообразные типы микроциклов.

2. При выборе было множество критериев отбора для получения наиболее достоверных результатов исследования. Во-первых, методика должна соответствовать возрасту испытуемых, во-вторых, она должна быть проста в использовании и не отвлекать спортсменов от тренировочного процесса. Согласно всем критериям наиболее простой в использовании для данного исследования оказался метод наблюдения. Метод позволял оценить разнообразие тренировочного процесса и правильность сочетания нескольких тренировок в течение одного дня.

3. В период с октября по ноябрь 2015 года в подготовительный период на базе Областного центра зимних видов спорта «Жемчужина Сибири» мы провели исследования. В исследовании участвовало 3 тренера, имеющих высшую категорию, а также 3 группы биатлонистов по 10 человек группы высшего спортивного мастерства четвертого года обучения. Нами были проанализированы протоколы соревнований которые мы сопоставили с результатами наблюдения за тренировочным процессом разных групп биатлонистов, чтобы выявить какое влияние оказывает разнообразие тренировочного процесса на результат спортсмена.

4. По результатам исследований выявлено, что наилучшие результаты в соревнованиях показала группа биатлонистов под руководством тренера 1. Но также стоит отметить, что группа тренера 2 была более точна в стрельбе, так как стрелковая работа в этой группе проводилась чаще, нежели в двух других. Группа тренера 3 показала наихудший показатель по протоколам соревнований, а также стоит отметить, что разнообразие тренировочного процесса по методам наблюдения в этой группе весьма скудно.

Разнообразие тренировочного процесса благоприятно влияет на спортивный результат, так как эмоциональное состояние спортсмена играет огромную роль в тренировочном процессе. Эмоционально «выжатый» (что прослеживалось в группе у тренера 3) спортсмен неполноценно выполнит работу в целом и соответственно это повлияет на итоговый результат в целом. Но также не стоит забывать о правильности сочетания видов и средств подготовки в течение дня.

Список литературы

1. Богданова, В.А. Психолого-педагогический глоссарий: Пособие для самоподготовки студентов институтов и факультетов физической культуры / В.А. Богданова, Л.И. Понамарёва, Н.Я. Прокопьев, М.Н.Прокопьева. Шадринск: Изд-во ОГУП «Шадринский Дом Печати», 2009. 232 с.
2. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. К.: Олимп, лит. 2014. 624 с.
3. Садилкин, А.Ф. Структура построения микроциклов в летнем полиатлоне /А.Ф. Садилкин //Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2012. №8 (112). С.202-210.
4. Таран, Л.Н. Построение тренировочного процесса в восстановительных микроциклах у юных лыжников-гонщиков /Л.Н. Таран // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2012. №5. С.116-118.
5. Якимович, В.С. Ударные микроциклы тренировки при совершенствовании техники стрельбы квалифицированных пистолетчиков / В.С. Якимович, А.А. Ломакин // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. 2015. №2 (120). С.206-211.

*Богданова Вера Александровна, канд. пед. наук, доц., vabogdanova-65@mail.ru, Россия, Тюмень, Тюменский государственный университет,
Сафонова Татьяна Сергеевна, бакалавр, vabogdanova-65@mail.ru, Россия, Тюмень, Тюменский государственный университет*

A VARIETY OF BUILD MIKROCİKLOV IN BIATHLON

V.A. Bogdanova, T.S. Safonova

ABiathlon in Russia acquires all the popularity, and the correct construction of the training process allows the coach to withdraw an athlete at a high level of craftsmanship using the physical, functional, technical and tactical training. In the article the question about common concepts, build their mikrociġlov in the training process and types: heavy, recovery, competitive, drums and inlet.

Key words: biathlon, microcycle, the training process, types mikrociġlov.

*Bogdanova Vera Alexandrovna, Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professo, ryabogdanova-65@mail.ru, Russia, Tyumen, Tyumen State University,
Safonova Tatyana Sergeevna, Bachelor, vabogdanova-65@mail.ru, Russia, Tyumen, Tyumen State University*

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ГОТОВНОСТИ К ВЫСТУПЛЕНИЮ НА СОРЕВНОВАНИЯХ СТУДЕНТАМИ ВУЗА, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ БИАТЛОНОМ

Т.В. Брюховских, Д.А. Шубин

В настоящее время продолжается активное становление биатлона среди студенческой молодежи. Появилось больше различных международных и всероссийских соревнований среди студентов. В статье представлены критерии оценки готовности к выступлению на соревнованиях студентами вуза, занимающимися биатлоном.

Ключевые слова: биатлон, студенты, соревнования, готовность к выступлению, критерии готовности.

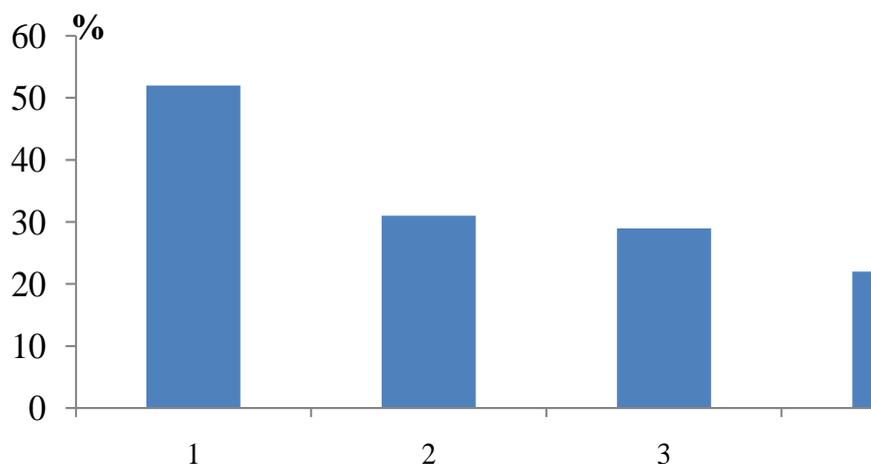
Биатлон является одним из самых популярных видов спорта в нашей стране. Он по праву признан одним из наиболее увлекательных и массовых. Успешное выступление на соревнованиях по биатлону зависит от высокой скорости на дистанции и меткости стрельбы. Специфическая особенность биатлона заключается в комплексном сочетании в одном соревновании разных по характеру психологического состояния и функциональным требованиям к организму спортсмена видов деятельности – это неоднократные переходы от лыжной гонки к стрельбе и наоборот [1]. Если лыжная гонка представляет собой продолжительную работу динамического характера, то стрельба - статический вид спорта, требующий сосредоточения внимания, абстрагирования от посторонних раздражителей. Поэтому наряду с огромной физической нагрузкой и сложной координационной деятельностью биатлонисту при подходе к огневому рубежу необходимо быстро воспринимать, оценивать ситуацию, переключать и распределять свое внимание, а во время стрельбы уметь сконцентрироваться.

В настоящее время продолжается активное становление биатлона среди студенческой молодежи, ширится его массовость и география, стало больше различных крупных международных и всероссийских соревнований.

В тоже время, наблюдаются определенные трудности с культивированием биатлона среди студентов в вузах и это, прежде всего, связано с (рисунок 1):

- 1) недостаточной материально-технической базой;
- 2) нехваткой высококвалифицированных специалистов-тренеров;
- 3) высокими психофизическими требованиями к готовности биатлонистов успешно выступать на соревнованиях;

4) недостаточной разработанностью научно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса подготовки студентов-биатлонистов (рисунок).



1 – программно-методическое обеспечение; 2 – материально-техническое обеспечение; 3 – кадровое обеспечение; 4 – соревновательная практика

Рис. 1. Научно-методическая и материально-техническая обеспеченность спортивных занятий студентов, занимающихся биатлоном в вузах страны

Не смотря на все имеющиеся трудности студенческого биатлона, его популярность только растет. Для интегративной оценки готовности к результативному выступлению на соревнованиях студентами вуза, занимающимися биатлоном, нами были разработаны следующие критерии: психофизическая готовность, функциональная готовность, специальная физическая подготовленность, общая физическая подготовленность и стрелковая подготовленность (табл.).

1. Психологическая готовность оценивалась по методике Шульта [2].

2. Общая физическая подготовленность оценивалась по следующим контрольным упражнениям: бег 100 м, бег 3000 м, подтягивание на высокой перекладине [3].

3. Функциональная готовность оценивалась на основе модифицированной комплексной ортостатической пробы (разность частоты сердечных сокращений между положениями стоя-лежа). В начале подсчитывается частота сердечных сокращений за одну минуту в положении стоя, и через 15 секунд в положении лежа. Разность данных показателей позволяет косвенно оценить уровень функциональной готовности.

Таблица

Интегративная оценка готовности к результативному выступлению на соревнованиях студентами вуза, занимающимися биатлоном

№ п/п	Уровни готовности	Критерии оценки готовности (в баллах)					Сумма баллов
		ПГ	ОФП	ФГ	СФП	СП	
1	Высокий	10	14	10	10	10	Не менее 54 баллов
2	Хороший	8	12	6	8	6	Не менее 40 баллов
3	Средний	6	10	6	6	6	Не менее 34 балла
4	Низкий	3	9	3	3	3	21 балл и ниже
5	Очень низкий	1	6	1	1	1	Менее 10 баллов

Примечания: ПГ - психофизическая готовность, ОФП - общая физическая подготовленность, ФГ - функциональная готовность, СФП - специальная физическая подготовленность, СП - стрелковая подготовленность.

4. Специальная физическая подготовленность оценивалась на основе бега на 5000 метров на лыжероллерах с винтовкой за плечами в подготовительный период (осень) и в предсоревновательный период (ноябрь-декабрь) в беге на лыжах свободным ходом на дистанцию 5000 метров, также с винтовкой.

5. Стрелковая подготовленность оценивалась по выполнению стрельбы биатлонистом (по 10 выстрелов) в положениях: лежа – стоя – лежа-стоя (общий процент попадания в цель).

Приведенные критерии интегративной оценки готовности к результативному выступлению на соревнованиях студентами вуза, занимающимися биатлоном, позволяют оценить и достаточно точно предсказать успешное выступление. Данные критерии позволят оценить уровень готовности спортсменов к достижению определенного результата. Критерии интегративной оценки готовности к результативному выступлению на соревнованиях могут быть применены не только к биатлонистам-студентам, но и к спортсменам-профессионалам.

Список литературы

1. Аикин, В.А. Научные основы тренировочного процесса в биатлоне / В.А. Аикин, В.И. Михалев // мат. Всерос. научно-практ. конф.

«Современная система спортивной подготовки в биатлоне» / Омск: Изд-во СибГУФК. 2011. С. 9-18.

2. Карелин, А.А. Психологические тесты. В 2 т. / под ред. А.А. Карелина. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС. 2007. Т. 2. 248 с.

3. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов / А.М. Максименко. М.: Физ. культура. 2005. 544 с.

Брюховских Татьяна Викторовна, канд. пед. наук, доц., tanybr@mail.ru, Россия, Красноярск, Сибирский федеральный университет,

Шубин Дмитрий Александрович, канд. пед. наук, доц., shubin-d-a@mail.ru, Россия, Красноярск, Сибирский федеральный университет

CRITERIA FOR EVALUATION SPEECH PREPAREDNESS IN COMPETITION UNIVERSITY STUDENT BIATHLON

T.V. Bryuhovskih, D.A. Shubin

There is an ongoing active formation biathlon among students. There is more variety of international and national competitions among students. The article presents the readiness assessment criteria for the performance in the competition of high school students involved in biathlon.

Key words: biathlon, students, competitions, readiness for action, readiness criteria.

Bryuhovskih Tatiana, Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor, tanybr@mail.ru, Russia, Krasnoyarsk, Siberian Federal University,

Shubin Dmitry, Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor, shubin-d-a@mail.ru, Russia, Krasnoyarsk, Siberian Federal University

УДК 796.32

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ИГРОКОВ ЖЕНСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

А.А. Власенко, А.Ю. Черепанов, А.В. Горячкин, Е.А. Носачев

Высокая подвижность нервных процессов при проявлении координационных способностей дает возможность баскетболисткам быстро ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях, быстро переходить от одних действий к другим. Уровень координационных способностей в значительной степени зависит от того, насколько развита у игроков женской баскетбольной команды способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела.

Ключевые слова: Баскетбол, координационные способности, тренировочный процесс, студенческий спорт.

Совершенствование координационных способностей в процессе подготовки игроков женской баскетбольной команды – это

совершенствование координации движений, а главное способность быстро перестраивать двигательную активность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владение своим телом в безопорном положении [6].

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности [2].

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время [5].

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, скакалками, и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии [3].

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков [1].

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные игры, кроссовый бег. Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий [4].

Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики баскетбола. Это координационно-сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

На спортивной тренировке с баскетболистками применяют две группы таких средств:

а) подводящие, способствующие освоению новых форм движений в баскетболе;

б) развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в баскетболе. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшее развитие координационных способностей [7]. Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

Исследование проводилось на базе спорткомплекса СФУ г. Красноярска. Занятия в контрольных и экспериментальных группах проводились 4 раза в неделю по 2 академических часа каждое.

В исследовании принимали участие студентки баскетболистки в возрасте от 17-22 лет занимающиеся в секции баскетбол Сибирского федерального университета. Выборка данной группы испытуемых составила 12 человек, которые были поделены на 2 подгруппы: контрольная – 6 человек и экспериментальная – 6 человек. На начальном этапе эксперимента проведено тестирование координационных способностей в обеих группах (табл. 1).

Таблица 1

Оценка достоверности результатов по критерию Стьюдента при межгрупповом сравнении в начале эксперимента

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность	
	$X \pm m$	$X \pm m$	t	P(0,05)
Челночный бег (с)	9,53±0,16	9,38±0,25	0,50	2,17
Бег «ёлочкой» (с)	27,82±0,36	27,58±0,41	0,44	2,17
Бег на 30м с ведением мяча (с)	5,77±0,13	5,74±0,15	0,15	2,17

Как видно из табл. 1 показатели проведенного тестирования в начале эксперимента контрольной и экспериментальной групп не имели достоверных различий, так как обе группы в начале эксперимента имели одинаковый уровень координационных способностей. Проанализировав

результаты начального тестирования мы видим, что показатели не отличаются друг от друга. В тесте Челночный бег в контрольной группе – $9,53 \pm 0,16$, в экспериментальной $9,38 \pm 0,25$, в тесте Бег «ёлочкой» в контрольной группе $27,82 \pm 0,36$, а в экспериментальной – $27,58 \pm 0,41$, в беге на 30 м с ведением мяча в контрольной группе $5,77 \pm 0,13$, в экспериментальной – $5,74 \pm 0,15$.

Далее в тренировочный процесс экспериментальной группы был введен комплекс упражнений для совершенствования координационных способностей. Контрольная группа продолжала тренироваться по традиционной учебной программе.

Для отслеживания изменений в течение эксперимента было проведено промежуточное тестирование.

В таблице 2 представлен прирост показателей по всем тестам в течение эксперимента у испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

Показатели в контрольной группе выглядели так, результат в челночном беге 3x10 метров на II этапе составил прирост показателей на 0,9%, в конце эксперимента – 2,1 %; результат в тесте Бег «елочкой» на II этапе – составил прирост показателей на 0,5 %, в конце эксперимента – на 1,3 %; результат в Беге 30м с ведением мяча на II этапе – составил прирост на 0,7 %, в конце эксперимента – на 2,6%.

Таблица 2

Прирост показателей контрольных испытаний в течение эксперимента у испытуемых контрольной (К) и экспериментальной (Э) групп

Тесты	Группа	Результаты теста				
		I этап	II этап		III этап	
		$X \pm m$	$X \pm m$	Прирост (%)	$X \pm m$	Прирост (%)
Челночный бег 3x10 м (с)	К	$9,53 \pm 0,16$	$9,44 \pm 0,13$	0,9	$9,33 \pm 0,13$	2,1
	Э	$9,38 \pm 0,25$	$9,09 \pm 0,20$	3,1	$8,86 \pm 0,14$	8,2
Бег «елочкой» (с)	К	$27,82 \pm 0,36$	$27,69 \pm 0,33$	0,5	$27,46 \pm 0,31$	1,3
	Э	$27,58 \pm 0,41$	$26,96 \pm 0,38$	2,2	$25,67 \pm 0,39$	6,9
Бег 30м с ведением мяча (с)	К	$5,77 \pm 0,13$	$5,73 \pm 0,12$	0,7	$5,62 \pm 0,13$	2,6
	Э	$5,74 \pm 0,15$	$5,50 \pm 0,11$	4,1	$5,25 \pm 0,06$	8,5

В экспериментальной группе на II этапе результат в челночном беге 3x10 метров увеличился с $9,38 \pm 0,25$ сек до $9,09 \pm 0,20$ сек, что составило прирост показателей на 3,1 %, в конце эксперимента результат увеличился до $8,86 \pm 0,14$ сек., что составило прирост показателей на 8,2 %; результат в тесте бег «елочкой» на II этапе увеличился с $27,58 \pm 0,41$ сек до $26,96 \pm 0,38$ сек, что составило прирост показателей на 2,2 %, в конце эксперимента результат увеличился до $25,67 \pm 0,39$, что составило прирост показателей на 6,9 %; результат в беге 30м с ведением мяча на II этапе увеличился с $5,74 \pm 0,15$ сек до $5,50 \pm 0,10$ сек, что составило прирост показателей на 4,1 %, в конце эксперимента результат показателей увеличился до $5,25 \pm 0,06$, что составило прирост показателей на 8,5 %.

В таблице 3 представлены показатели проведенного тестирования в конце эксперимента между контрольной и экспериментальной группами.

Проанализировав результаты в конце эксперимента из таблицы 3 мы видим, что показатели улучшились. Положительные результаты получили во всех тестах и они достоверны по методам математической статистики. Различия результатов контрольной и экспериментальной групп достоверны, что позволяет судить об эффективности нашей программы. Такие значительные изменения явились следствием целенаправленной тренировки баскетболистов экспериментальной группы на основе разработанных комплексов упражнений.

Таблица 3

Оценка достоверности по критерию Стьюдента при межгрупповом сравнении в конце эксперимента

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность	
	X ± m	X ± m	t	P(0,05)
Челночный бег (с)	9,33±0,13	8,86±0,14	2,46	2,17
Бег ёлочкой (с)	27,46±0,31	25,67±0,39	3,59	2,17
Бег на 30м с ведением мяча (с)	5,62±0,13	5,25±0,06	2,43	2,17

При помощи челночного бега 3*10м, у контрольной группы в начале эксперимента показатель составил – 9,53сек., у экспериментальной группы – 9,38сек. В конце эксперимента у контрольной группы показатель составил – 9,33сек., а в экспериментальной группе – 8,86 сек. По данным исследования видно, что концу эксперимента в экспериментальной группе значительно изменились показатели (рис. 1).

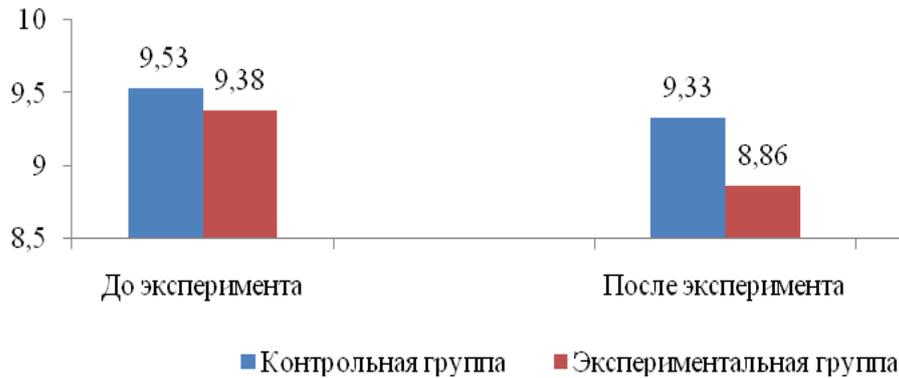


Рис. 1. Изменение показателей теста "Челночный бег3*10 м" в течение эксперимента, в секундах

Показатели по тесту бег «елочкой» у контрольной группы в начале эксперимента показатель составил 27,82 с., а у экспериментальной группы- 27,58 с. В конце эксперимента у контрольной группы показатель составил-27,46 с., а в экспериментальной группе – 25,67с. (рисунок 2).

По данным исследования видно, что концу эксперимента в экспериментальной группе значительно изменились показатели.

В нашем эксперименте у участников экспериментальной группы наблюдался достоверный прирост результатов по тесту «Бег на 30 м с ведением мяча»: 5,74 сек. и 5,25 сек. соответственно в начале и конце эксперимента. Результат в контрольной группе изменился с 5,77 сек. в начале до 5,62 сек. в конце эксперимента. Результат улучшился в обеих группах (рисунок 3).

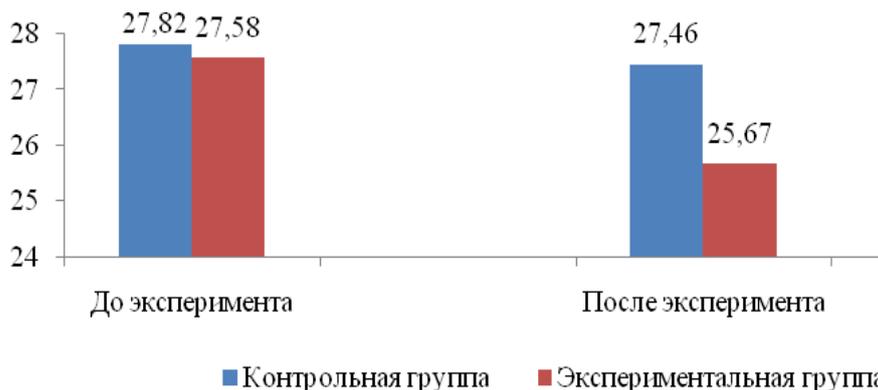


Рис. 2 Изменение показателей теста Бег «елочкой» в течение эксперимента в секундах

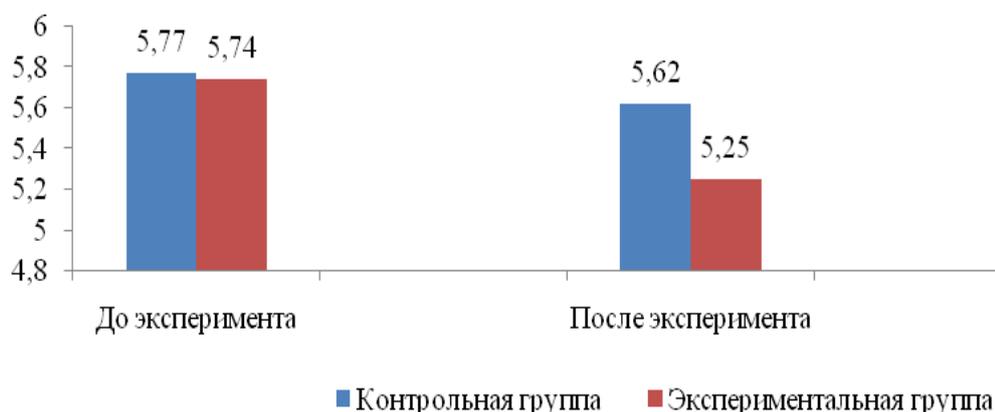


Рис 3 Изменение показателей теста Бег на 30м с ведением мяча в течение эксперимента в секундах

Таким образом, наблюдается относительно значительное и стабильное увеличение подготовленности игроков женской баскетбольной команды в экспериментальной группе под воздействием тренировки по разработанной нами программе интенсивного развития координационных способностей. В контрольной группе также произошли определенные сдвиги в изучаемых показателях, но они незначительны.

Список литературы

1. Баррел, П. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. / П. Баррел, П.Патрик–Москва: ТВТ Дивизион. 2008.
2. Гомельский, А.Я. Техничко-тактическая подготовка юных баскетболистов. / А. Я. Гомельский. Москва: 2004.
3. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. / В. М. Дьячков – Москва: Физкультура и спорт, 2002 – 212с.
4. Краузе, Д. Баскетбол – навыки и упражнения. / Д. Краузе, Д.Мейер, Дж, Мейер. Москва. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
5. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. – Москва 2004.
6. Хромаев, З.М. Подготовка баскетболистов высокой квалификации в микроциклах соревновательного периода. / З. М. Хромаев Киров, 2002. 44с.
7. Чернов, С.В. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. / С.В. Чернов, Л.В. Костикова, С.Г.Фомин. Москва, ФК, 2009.

*Власенко Анна Александровна, аспирант, преподаватель,
annavlasenko7@gmail.com, Россия, Красноярск, Сибирский федеральный университет,*

Черепанов Алексей Юрьевич, аспирант, преподаватель,
annavlasenko7@gmail.com, Россия, Красноярск, Сибирский федеральный университет,

Горячкин Александр Викторович, преподаватель, annavlasenko7@gmail.com,
Россия, Красноярск, Сибирский федеральный университет,

Носачев Егор Александрович, старший преподаватель,
annavlasenko7@gmail.com, Россия, Красноярск, Сибирский федеральный университет

IMPROVEMENT OF COORDINATION ABILITIES OF THE PLAYERS OF THE WOMEN'S COLLEGE BASKETBALL TEAMS

A.A. Vlasenko, A.Yu. Cherepanov, A.V. Goryachkin, E.A. Nosachev

High mobility of nervous processes in the manifestation of the coordination abilities allows the players to quickly navigate the constantly changing situations quickly go from one action to another. The level of coordination abilities largely depends on how developed the players of the women's basketball team the ability to adequate perception and evaluation of one's own movements, body position.

Key words: Basketball, coordination ability, the training process, student sports.

*Vlasenko Anna Aleksandrovna – postgraduate, lecturer, annavlasenko7@gmail.com,
Russia, Krasnoyarsk, Siberian Federal University,*

*Cherepanov Alexey Yurievich - postgraduate, lecturer, annavlasenko7@gmail.com,
Russia, Krasnoyarsk, Siberian Federal University,*

*Goryachkin Aleksandr Viktorovich - lecturer, annavlasenko7@gmail.com, Russia,
Krasnoyarsk, Siberian Federal University,*

*Nosachev Egor Aleksandrovich – lecturer, annavlasenko7@gmail.com, Russia,
Krasnoyarsk, Siberian Federal University*

УДК 796.61

ЗНАЧЕНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-СПРИНТЕРОВ

В.А. Еремин, Л.А. Плужникова

Представлены педагогические наблюдения, содержание общей физической и специальной подготовки велосипедистов спринтеров.

Ключевые слова: велосипедисты-спринтеры, общая физическая подготовка, специальная подготовка.

Как показывает практика, подавляющее большинство спортсменов высокого класса имели в детском и юношеском возрасте мощную общефизическую подготовку, и чем многограннее была эта подготовка,

тем выше и стабильнее результаты в будущем. Средствами ОФП достигается гармоничность в развитии не только отдельных групп мышц, но и органов и систем человеческого организма в целом.

Практика подготовки велосипедистов-спринтеров в последние годы предусматривает мощную общефизическую и, особенно, силовую подготовку. Однако, несмотря на большую значимость ОФП, главная роль в достижении высоких результатов всё же остается за специальной подготовкой. Поэтому тренировки велосипедистов должны носить сопряженный характер. Совершенствование техники велоспорта должно проходить параллельно с развитием двигательных качеств. ОФП и специальная подготовка тесно переплетаются между собой, взаимно дополняя друг друга. Например, имея хорошую всестороннюю подготовку, можно показывать высокие результаты в гите на 200 м и с хода.

Длительное и систематическое использование только одних специальных упражнений отрицательно сказывается на физиологической деятельности организма и на спортивных результатах.

Опыт передовой практики показывает, что высоких результатов достигают только те спортсмены, которые ведут круглогодичную соревновательную деятельность, поддерживая общефизическую и, особенно, скоростную и силовую подготовку.

Чем выше уровень развития различных двигательных качеств в определенном их соотношении, тем больше возможностей в овладении техникой велоспорта. Чем разнообразнее двигательные навыки велосипедиста, тем выше его способность к освоению новых координаций. Для успешного совершенствования спортивного мастерства велосипедист должен обладать, возможно, большим количеством двигательных навыков. Именно поэтому многообразия средств ОФП, согласно законам высшей нервной деятельности, помогает быстрее и лучше освоить технику основного вида спорта.

В силу присущих организму закономерностей, даже при односторонней направленности тренировки на развитие одного качества, возможно, некоторые (а в ряде случаев и значительное) развитие других качеств. Так динамические силовые нагрузки способствуют развитию качества быстроты. И, действительно, чтобы быстро совершить оборот шатуна, необходима значительная сила давления на педаль. Дело в том, что динамические силовые нагрузки приводят к увеличению структурных белков мышц и, в частности, миозина, являющегося не только сократительным белком мышц, но и ферментом, осуществляющим расщепление аденозинтрифосфорной кислоты с превращением ее химической энергии в механическую энергию работы. Иначе говоря,

создаются предпосылки для выполнения не только силовых, но и скоростных нагрузок. Тренировка с помощью скоростных нагрузок в известных условиях развивает предпосылки выносливости.

Применяя ОФП, следует учитывать, что в природе развития человека существует явление переноса физических качеств. Поэтому повышать уровень их развития можно значительно быстрее и с меньшей затратой сил и времени, используя, например, зимой в тренировке велосипедиста – конькобежную, лыжную и кроссовую подготовки для совершенствования скоростно-силовой выносливости, чего труднее достигнуть, занимаясь только избранным видом спорта, в частности велосипедным в условиях зимы. При этом очень важно оптимальное сочетание ОФП и специальной. Тренировочные нагрузки, вызывая функциональные биохимические и морфологические изменения в организме, содействуют формированию таких качеств, которые обеспечивают спортсмену способность реализовать резервные мощности. При этом надо помнить, что адаптационные процессы происходят лишь тогда, когда тренировочные нагрузки достигают определенной интенсивности и объема. Большой объем без нужной интенсивности также не ведет к адаптации, как и интенсивные нагрузки слишком малых объемов. Так работа на пульс ниже 130 уд/мин не способствует повышению работоспособности велосипедиста, а включение тренировки менее 6 коротких креатинфосфатных алактатных отрезков также не вызывает заметных следовых явлений в организме спортсмена. Следует отметить, что включение в тренировку анаэробных алактатных отрезков (15-25 сек) способствует увеличению макроэргидных соединений в мышцах, создавая резервные мощности велосипедиста-спринтера.

Для достижения высокого результата велосипедист-спринтер должен обладать высоким уровнем скоростно-силовых возможностей, включающих такие качества, как сила, быстрота, силовая выносливость на базе высокого уровня аэробных возможностей. Можно выделить четыре вида проявления силы:

- максимальная как наибольшее мышечное усилие, которое можно развивать в статическом и динамическом режиме;
- скоростная, которая во многом определяет скоростные способности;
- взрывная как способность мышц достигать максимума проявления силы по ходу движения за меньшее время;
- силовая выносливость как способность совмещать длительные мышечные напряжения без понижения их рабочей эффективности.

В подготовке спринтеров необходимо преимущественное развитие максимальной скоростной силы.

Установлено, что динамические проявления силы мышц тесно взаимосвязаны с уровнем максимальной статической силы. На развитие скоростной силы можно воздействовать двумя способами:

- увеличивать максимальную силу;
- повышать скорость мышечного сокращения.

Сила мышцы велосипедиста многогранна. Во время велосипедной езды функционируют почти все основные группы мышц. Одни из них выполняют динамическую работу, другие – статическую (например, мышцы рук), а большая группа мышц выполняет статико-динамическую, особенно, при старте и стартовом разгоне, когда особенно важна сила мышц рук, спины, ног.

Таким образом, в процессе силовой подготовки велосипедиста-спринтера необходимо обеспечить:

- общее развитие силы всех основных групп мышц тела;
- повышение уровня максимальной силы мышц ног, обеспечивающих эффективное выполнение нажима на педали;
- развитие взрывной силы, обеспечивающей старт и мощное стартовое ускорение;
- совершенствование скоростной силы и силовой выносливости мышц ног.

Основным методом развития силовых возможностей велосипедиста на первом этапе подготовки являются метод динамических усилий, который создает предпосылки повышения силы мышц за счёт выполнения упражнений с малыми и средними отягощениями с максимальной скоростью. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15-20 раз в несколько серий (6-8) с отдыхом между ними 3-8 мин. С помощью этого метода развивается не только максимальная сила, но и способность к быстрому проявлению, что особенно важно для велосипедистов-спринтеров.

При совершенствовании силовых возможностей велосипедистов необходимо повышать силовые нагрузки сообразно росту тренированности спортсмена, соблюдать принцип специфичности координационных структур силовых упражнений и вело- езды и соблюдать непрерывность использования силовых упражнений. Принцип специфичности заключается в том, что при развитии силовых возможностей мышц, принимающих участие в педалировании, необходимо подбирать силовые упражнения, отвечающие по биомеханической структуре именно велосипедному спорту.

Метод сопряженного воздействия тренировки заключается в том, что сила должна развиваться непосредственно во время велосипедной

езды или при выполнении упражнений по структуре близкой к велоезде, в сочетании с велосипедной ездой.

При развитии скоростной взрывной силы важно:

- применять упражнения, структура которых близка к технике педалирования;

- чередовать упражнения, способствующие развитию различных групп мышц, частей тела, начиная с развития мелких групп мышц;

- регулировать нагрузку, изменяя вес отягощения, величину сопротивления, амплитуду и скорость движения, количество и темп педалирования;

- для развития скоростной силы применять отягощения, равные 40-80% максимальных возможностей спортсмена;

- для развития взрывной силы использовать физические упражнения баллистического характера, прыжки, многоскоки, наскоки без отягощения и с отягощением;

- упражнения с максимальным (околопредельным) отягощением повторять 12-16 раз с оптимальным отдыхом между сериями 5-8 мин. Отдыхать целесообразно в движении.

Сила мышц развивается в большей мере, если упражнения выполняются в первой части занятия непосредственно после разминки. При этом вначале следует выполнять упражнения с большими отягощениями, а затем постепенно снижать их, повышая интенсивность.

Основными предпосылками в развитии быстроты являются:

1. подвижность нервных процессов. Только при очень быстрой взаимной смене возбуждения и торможения может быть достигнута высокая частота движения велосипедиста в сочетании с оптимальным приложением силы;

2. скоростная сила имеет особое значение, когда требуется ярко выраженная способность к рывку в спринте, также скоростная сила оказывает большое влияние на частоту педалирования.

3. совершенствование скоростно-силовых возможностей происходит в сочетании силы, быстроты и техники педалирования.

4. интенсивность движений является решающим фактором в развитии и проявлении быстроты. Однако, важнейшим фактором при этом является упрочение и совершенствование техники педалирования.

5. достижение максимальной скорости в решающей мере зависит от максимального напряжения воли, интенсивности волевого усилия. Для решения этих задач целесообразно давать задание сохранить или отыграть преимущества (гандикап) или показать определенное время.

Развитию скоростно-силовой выносливости спортсмена способствует длительная работа, направленная на совершенствование его аэробных возможностей.

При воспитании аэробных возможностей решаются следующие задачи.

- развитие максимального уровня потребления кислорода.
- развитие способности поддерживать этот уровень длительное время.
- увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Это, свою очередь, зависит от:

- содержания кислорода в окружающей среде.
- длительности работы – чем длительнее работа, тем больше утилизация кислорода организмом.

На начальном этапе работы на развитие аэробных возможностей наиболее эффективен режим работы на пульсе 130-150 уд/мин. Более мощный эффект в развитии аэробных возможностей дает работа, выполняемая в виде кратковременных ускорений (10-15 с), разделенных небольшими интервалами отдыха в движении. Это служит мощным стимулом для повышения дыхательных возможностей.

Для увеличения аэробных возможностей следует учитывать следующие характеристики компонентов нагрузки:

- интенсивность работы должна быть выше критической примерно на уровне 75-80% при ЧСС до 180 уд/мин. Более высокая интенсивность приводит к тому, что активизировавшийся гликолиз угнетает дыхание и величина потребления кислорода уменьшается;
- время выполнения скоростных отрезков должно быть до 1-1,5 мин;
- интервалы отдыха между отрезками должны быть 3-4 мин, так как к этому времени происходит сужение раскрывшихся во время работы кровеносных капилляров в мышцах, из-за чего в первые минуты повторной работы кровоснабжение будет затруднено.

На этапе реализации спортивного мастерства основной целью является существенное повышение объема и интенсивности специальных скоростно-силовых нагрузок в сочетании с аэробной подготовкой. Основная задача состоит в наибольшем внедрении тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных действий. Существенно возрастает число занятий в недельных микроциклах, а также максимальный участия в соревнованиях по велоспорту в течение всего года. Только во время соревнований спортсмен может выйти на уровень предельных нагрузок, вырабатывающих полезные адаптации, способствующих дальнейшему спортивному совершенствованию. Значение ОФП на этом этапе состоит в том, чтобы разнообразить узко целенаправленную деятельность, способствовать полноценному отдыху и, таким образом, повысить «запас крепости» организма и препятствовать возникновению «скоростного барьера». У квалифицированных спортсменов степень корреляции общей физической подготовки и

достигнутыми спортивными результатами значительно ниже. Одно из важнейших положений этой проблемы состоит в том, что развитие одного двигательного качества мышц на определенном этапе значительно влияет на развитие других.

ВЫВОДЫ

По результатам выполненной работы и на основе большого практического опыта подготовки велосипедистов-спринтеров высокого класса можно сделать следующие выводы:

1. На начальном этапе подготовки велосипедистов-спринтеров существует высокая степень взаимозависимости между результатами в гитах на 100 м с места и 200 м с ходу и уровнем общей физической подготовки средствами силовых циклических видов спорта (лыжного, конькобежного, бега и др.);

2. На этапе высшего спортивного мастерства у спортсменов высокого класса это взаимозависимость в связи с углубленной специальной подготовкой значительно ниже. Однако наблюдается высокая степень корреляции спортивных результатов с применением в тренировочном процессе таких силовых упражнений, как подтягивания на перекладине, прыжковые упражнения в сочетании со статодинамическими (изометрическими) силовыми упражнениями.

3. Наиболее эффективными явились специальные упражнения с одновременным, параллельным развитием быстроты и силы.

4. На начальном этапе подготовки целесообразно проводить концентрированную силовую подготовку, а на этапе высшего спортивного мастерства – распределительную при многоцикловой системе.

Список литературы

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. М.: Советский спорт , 2005. 820 с.: ил.

2. Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения. 2006. 989 с.

3. Харре Д. Учение о тренировке / Д. Харре. М.: Физкультура и спорт, 1971. 254 с.

4. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. М.: "ТВТ Дивизион", 2005. 338 с.

5. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К.Купер; пер. с англ. - 2-е изд. доп., перераб. М.: ФиС, 1989. 224 с. - (Наука-здоровью)

6. Каледин С.В. Всесторонняя физическая подготовка спортсмена. 1957 г. 245 с.

Еремин Владимир Алексеевич, доц., lidavelo@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет,

Плужникова Лидия Александровна, магистрант, lidavelo@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет

THE VALUE AND FEATURES OF GENERAL PHYSICAL AND SPECIAL TRAINING OF CYCLISTS-SPRINTERS

V.A. Eremin, L.A. Plujnikova

Presents pedagogical supervision, the content of General physical and special training for cyclist sprinters.

Key words: cyclists, sprinters, General physical preparation, special preparation.

Eremin Vladimir Alekseevith, Associate Professor, lidavelo@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University,

Plujnikova Lidiya Aleksandrovna, undergraduate, lidavelo@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University

УДК 796.072

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТРУДОВЫХ ОТНОШЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

Т.В. Михайлова

В статье рассматриваются особенности профессионально-трудовых отношений, которые присущи спортсменам, как детско-юношеского, так и профессионального спорта. Представлены данные характеризующие законодательную регламентацию спортивного статуса спортсменов Российской Федерации.

Ключевые слова: спортивная деятельность, профессионально-трудовые отношения, трудовой договор.

Введение. Эффективность регулирования профессионально-трудовых отношений в спортивной деятельности, в первую очередь, обуславливается заключением контракта спортсмена с работодателем [2, 5, 6, 11].

Начало профессионально-трудовых отношений в спортивной деятельности характеризуется тем, что целевые установки ориентированы, прежде всего, на подготовку спортивного резерва для системы профессионального спорта [3, 7].

Проблемная ситуация относительно признания профессионально-трудовых отношений в детско-юношеском спорте обуславливается тем, что на практике профессиональная трудовая деятельность в некоторых

видах спорта начинается практически задолго до достижения спортсменом 14 летнего возраста, а трудовой кодекс РФ не предусматривает возможности заключения трудового договора с несовершеннолетними спортсменами [1, 4, 8, 9, 10].

Цель исследования – выявить особенности профессионально-трудовых отношений в спортивной практике.

Организация исследования. Исследование проводилось в период с 2012 по 2015 гг. на базе института спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). Изучение особенностей регулирования трудовых отношений в спортивной деятельности включало в себя проведение опроса (анкетирования) с различными респондентами, обучающихся в институте спорта (тренеры, менеджеры, спортсмены).

Результаты исследования и их обсуждение. Нацеленность на приоритет закона диктует нацеленность на необходимость законодательного закрепления «спортивных переходов». Так, большинство респондентов института спорта считает необходимым законодательно жестко закрепить правила перехода спортсменов из клуба в клуб в системе коммерческого спорта - 72,3% опрошенных, из государственного спорта в систему коммерческого – 74,8%, а также при смене гражданства – 71,4% респондентов (табл. 1).

Таблица 1

Необходимость законодательной регламентации правил перехода спортсменов, %

Переход	Достаточно жестко					Только основы, в остальном стороны должны договариваться самостоятельно
	Да	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Нет	Трудно сказать	
Из «государственного» спорта в систему спорта коммерческого	32,1	42,7	5,2	5,6	4,2	10,2
Из клуба в клуб в системе коммерческого спорта	46,2	26,1	5,8	3,7	5,0	13,2
При смене гражданства	51,4	20,0	4,2	5,7	11,2	7,5

Только один из десяти респондентов считает необходимым законодательно регламентировать основы перехода спортсменов, а остальные полагают, что необходима специальная договоренность относительно обязательств, ответственности и гарантии для обеих сторон.

Исследованиями установлено, что существенные сдвиги происходят в ранговой структуре факторов, которые должны определять сумму заключаемого спортивного контракта.

Поскольку ранговая структура между позициями спортсменов до поступления в институт спорта и после его окончания существенно изменилась, о чем свидетельствует тот факт, что коэффициент Спирмена по показателям спортсменов в целом вышел на средний уровень взаимосвязи (0,57), а у тренеров и организаторов – даже на низкий уровень (0,36). Обобщая данные можно констатировать об эффективности системы подготовки респондентов в институтах спорта направленной на формирование правовой компетентности.

Программа подготовки специалистов в области физической культуры и спорта в институте спорта свидетельствует не только в необходимости повышать свою готовность к использованию правовых знаний в повседневной жизни, но и убеждает их в необходимости *законодательной* регламентации правил перехода спортсменов из системы «государственного» спорта систему коммерческого.

Результаты исследований показали, что современный контингент учащихся начал более серьезно относиться и к проблеме недостаточно мотивированного ухода из института спорта (табл. 2).

Таблица 2

Следует ли считать уход из спорта из-за невыполнения условий контракта, %

Контингент	Да	Трудно сказать
Спортсмен до учебы	23,3	5,4
Спортсмены после учебы	35,7	0,0

Этот факт обнадеживает в том смысле, что в условиях заключения контракта в системе «государственного спорта» можно рассчитывать на то, что общественное мнение субъектов спорта при условии целенаправленного правового просвещения будет подготовлено к внесению соответствующих изменений в законодательство. Следствием этого может стать реальной возможностью компенсировать указанные ранее «дополнительные инвестиции» по сравнению с большинством

«обычных граждан» и направить эти средства на развитие системы юношеского спорта.

Более взвешенно и грамотно в правовом отношении респонденты в процессе обучения в институте спорта начали подходить к оценке времени приобретения спортсменом статуса «профессиональный спортсмен (табл. 3), что, несомненно, важно для их жизненной ситуации и профессиональной деятельности.

Правовое воспитание помогло также понять субъектам спорта, что вряд ли стоит рассчитывать на своего рода «спортивную ренту». А ведь многие до того полагали, что спортивную профессиональную деятельность можно считать пожизненно закрепленным социальным статусом (рис. 1).

Изменение позиций действующих спортсменов, на наш взгляд, вносит определенную позитивность в настрой на свое будущее – они начинают понимать, что уже во время спортивной карьеры в процессе обучения в институте спорта стоит начать заботиться о перспективах «послеспортивной» жизненной ситуации. Иными словами, начнет формироваться установка на индивидуальную социальную защищенность.

Таблица 3

Динамика мнения спортсменов о моменте начала профессиональной деятельности в спорте по итогам учебы (позиция «Да»), %

Начало профессиональной деятельности	До учебы	После учебы
Обучение в ДЮСШ	55,0	33,3
Обучение в ДЮСШОР	36,8	29,4
Обучение в спортинтернате	26,1	12,5
Обучение в ШВСМ	50,3	65,2
Включение в состав сборной региона	44,7	47,1
Включение в резерв сборной страны	47,0	55,5
Включение в состав сборной страны	73,2	68,4
Юридическое оформление трудовых отношений с государственной спортивной организацией	55,2	27,7
Юридическое оформление трудовых отношений с профессиональным спортивным клубом	64,7	73,4

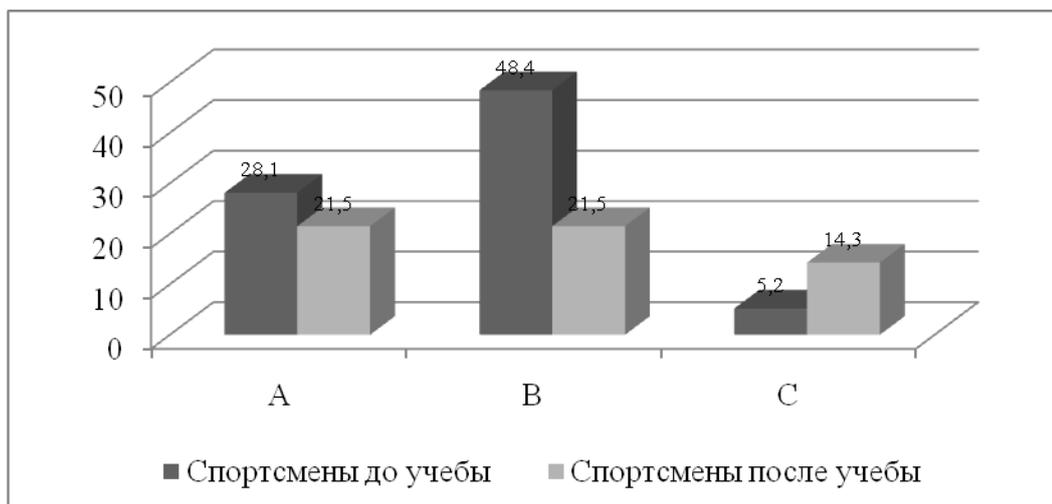


Рис. 1. Мнение о возможности считать профессиональную деятельность, в том числе и спортивную, пожизненно закрепленным социальным статусом позиции, %

Примечание: А – «Да, если такая деятельность реально нанесла ущерб психологическому, нравственному или физическому здоровью человека»; В – «Да, если такая деятельность предполагает возможность нанесения ущерба психологическому, нравственному или физическому здоровью человека»; С – нет.

Заключение. Подводя итоги проведенному исследованию необходимо констатировать, что, во-первых, он оказался весьма полезным в формировании правовой компетентности респондентов института спорта, во-вторых, он продемонстрировал, что такую учебу следует проводить со всеми субъектами института спорта, причем на возможно более ранних этапах вхождения в институт спорта. Это поможет им адекватно реагировать на жизненные проблемы и сформирует у них правовую готовность к эффективной организации своей профессиональной деятельности.

Список литературы

- 1 Алексеев С. В. Спортивное право России / С.В. Алексеев; под ред. П. В. Крашенинникова. – 2-е изд., стер. М.: Юнити: Закон и право, 2007. 664 с.
- 2 Васькевич В.П. Правовое регулирование профессионального спорта / В.П. Васькевич, М.Ю. Челышев // Российская юстиция. 2001. №7. С. 36.
- 3 Гейхман В.Л. Трудовое право: учеб. для вузов / В.Л. Гейхман, И.К.Дмитриева. М.: РПА МЮ РФ, 2002. 340 с.
- 4 Губа В.П. Особенности решения национального проекта в сфере

среднего образования и воспитания / В.П. Губа // Вестник Брянского государственного университета. 2012. №1. С. 57-61.

5 Дмитриева И.К. Принципы российского трудового права: монография / И.К. Дмитриева. М.: Цифровичок, 2004. 266 с.

6 Кузнецова М.М. Готовность к профессиональной деятельности субъектов института спорта: методическое пособие / М.М. Кузнецова, Т.В. Михайлова. М., 2009. 27 с.

7 Леонов А.С. Правовое регулирование труда спортсменов и тренеров: проблемы и перспективы развития: автореф. дис. ... канд. юрид. наук / Леонов А.С. М., 2009. 29 с.

8 Михайлова Т.В. Социально-педагогические и профессионально-трудовые основы подготовки тренеров в институте спорта: монография / Т.В. Михайлова. 2016. 178 с.

9 Михайлова Т.В. Теоретико-методические основы подготовки специалистов в вузах Российской Федерации спортивного профиля: учебно-методическое пособие / Т.В. Михайлова. М., 2016. 166 с.

10 Михайлова Т.В. Технология управления образовательной деятельностью при подготовке тренеров в институтах спорта Российской Федерации / Т.В. Михайлова // Теория и практика физической культуры. 2016. №2. С. 71.

11 Шевченко О.А. Актуальные вопросы регулирования охраны труда спортсменов и тренеров в Российской Федерации / О.А. Шевченко // матер V Междунар. науч.-практ. конф. «Спортивное право: перспективы развития». М., 2011. С. 187-190.

Михайлова Тамара Викторовна, канд. пед. наук, проф., tomriko58@mail.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма

FEATURES OF THE PROFESSIONAL AND LABOUR RELATIONS IN SPORTS PRACTICE

T.V. Mikhaylova

In article features of professional employment relationships which are inherent in athletes, both for children and young people, and professional sport are considered. The data characterizing a legislative regulation of the sports status of athletes of the Russian Federation are provided.

Key words: sports activities, professional labor relations, employment contract.

Mikhaylova Tamara Viktorovna, Candidate of pedagogical sciences, professor, tomriko58@mail.ru, Russia, Moscow, Russian state university of physical culture, sport, youth and tourism.

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРЕДСЕЗОННОГО СБОРА

П.В. Погребняк

Анализ опроса специалистов позволил изучить особенности современного построения функциональной подготовки в процессе предсезонного сбора у высококвалифицированных футболистов. Рассматривается структура и направленность тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов с учетом перехода на систему игры «осень-весна».

Ключевые слова: футбол, высококвалифицированные спортсмены, тренировочный сбор, физическая работоспособность

Введение. Эффективность построения функциональной подготовки в процессе предсезонного сбора высококвалифицированных футболистов обусловлено рациональной системой программирования учебно-тренировочного процесса в соответствии с календарем официальных соревнований [2, 6, 7].

Рациональная разработка содержания функциональной подготовки тренером в процессе предсезонного сбора с учетом основных соревнований в годичном цикле тренировки позволяет создать надежную основу для высокой физической работоспособности спортсменов на протяжении всего длительного сезона, что обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в соревновательном периоде [1, 3, 4, 5].

Цель исследования – изучить особенности современной системы построения функциональной подготовки в процессе предсезонного сбора у высококвалифицированных футболистов.

Организация исследования. При рассмотрении особенностей построения тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов нами было проведено анкетирование тренеров, которые позволили нам более полно обосновать особенности программирования функциональной подготовки в процессе предсезонного сбора с учетом перехода Чемпионата России по футболу на систему проведения соревнований – «осень - весна».

В анкете отражены такие важные составляющие процесса спортивной тренировки, как: структура и содержание предсезонного сбора, средства и методы функциональной подготовки, а также величина и направленность тренировочных нагрузок.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенный нами анкетный опрос показал, что в процессе предсезонного сбора высококвалифицированных футболистов 66% тренеров команд премьер – лиги и ФНЛ применяют четыре тренировочных сбора, 20% – три и 14% – два. Установлено, что среди опрошенных тренеров в процессе предсезонного сбора не проводится один и пять сборов, что обусловлено временными характеристиками данного периода.

В теории спортивных игр, как правило, продолжительность предсезонного сбора составляет от 1 до 2,5 месяцев.

В связи с этим нами был задан вопрос тренерам: «Какова продолжительность предсезонного сбора высококвалифицированных футболистов?»

Большинство современных тренеров (40%) предсезонный сбор проводят в течение 51-55 дней; 28% 56-60 - дней; 20% - 46-50 дней и 12% - 41-45 дней.

Полученные данные свидетельствуют о том, что тренеры придерживаются мнения, что предсезонный сбор должен продолжаться в среднем 2 месяца для формирования основ общей и специальной физической подготовленности.

Проводимые нами исследования показали, что у 68% современных тренеры в основном продолжительность одного сбора составляет 11-15 дней, у 22% - 5-10 дней и 10% - 16-20 дней.

Характерно, что независимо от общего количества тренировочных сборов самым продолжительным у 72% тренеров является второй тренировочный сбор. Это обусловлено на наш взгляд тем, что спортсмены в течение первого сбора втягиваются в работу высокой интенсивности и большого объема, а на втором сборе выполняют основную нагрузку являющейся основой в формировании функциональной подготовленности.

Исследования показали, что основная часть тренеров (76%) считает, что самым непродолжительным является последний сбор, в некоторых случаях это третий, либо четвертый сбор. Данный факт объясняется тем, что к началу соревнований снижается объем и интенсивность тренировочной нагрузки и в полной мере используются восстановительные мероприятия с целью подведения игроков в хорошую спортивную форму перед соревновательным периодом.

Полученные данные свидетельствуют о том, что большинство тренеров (46%) в предсезонном сборе используют структуру семидневного микроцикла по схеме 5+2, которая свидетельствуют, что спортсмены 4 дня тренируются, а 2 дня отдыхают, при этом 2 выходных дня могут быть по окончании 5 дней тренировочной работы, либо один день вводится в середине микроцикла, а второй в конце. Значительно меньшая часть тренеров (24%) в предсезонном сборе придерживается

схемы 4+3. Установлено, что шестидневные (5+1 и 4+2) и пятидневные (3+2 и 4+1) микроциклы используются в 18% и 12% случаев, соответственно.

В результате проведенных исследований установлено, что 42% современных тренеров в предсезонном сборе считают наиболее значимой физическую подготовку, 30% - функциональную, 18% - технико-тактическую и 10% - игровую.

В результате выявленных тенденций, можно констатировать, что современные тренеры высококвалифицированных команд не отводят должного внимания функциональной подготовке, которая позволяет достичь высокого уровня физической работоспособности за счет упражнений направленных на специальную выносливость и быстроту. В основном используя характер тренировки направленной на воспитание общих физических качеств.

В связи с тем, что в подготовительном периоде в основном внимание тренеров сосредоточено на физической подготовке и в меньшей степени на функциональной, нами был задан вопрос: «Какие средства спортивной тренировки Вы используете в процессе физической и функциональной подготовки?».

Результаты опроса показали, что в процессе физической и функциональной подготовки современные тренеры (40%) в процессе предсезонного сбора в основном используют циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, плавание). Также большое количество тренеров (32%) используют в предсезонном сборе ациклические упражнения (прыжки, подскоки, упражнения с отягощениями)

Анализ результатов анкет показал, что 36% тренеров считают, что в предсезонном сборе необходимо развивать общую выносливость, 26% - скоростно-силовые способности, 20% - скоростные способности, 10% - скоростную выносливость и 8% - стартовую и дистанционную скорость.

Установлено, что 44% тренеров высококвалифицированных команд в процессе предсезонного сбора используют субмаксимальную интенсивность тренировочных нагрузок, 27% - среднюю, 20% - околوماксимальную и 9% - максимальную.

Данный факт свидетельствует о том, что основное внимание в процессе предсезонного сбора в процессе физической и функциональной подготовки отводится большому объему тренировочной нагрузки с невысокой интенсивностью.

Полученные данные свидетельствуют о том, что 39% современных тренеров в предсезонном сборе в процессе физической и функциональной подготовки используют интервально-серийный метод спортивной тренировки, 27% - повторный, 23% - переменный и лишь незначительная часть (11%) применяет игровой и соревновательный методы.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что подавляющее большинство тренеров 86% в предсезонном сборе проводят контрольные игры. Характерно, что для большинства тренеров (67%) их количество должно колебаться от 10 до 14 игр.

Анализ результатов анкетирования показал, что 79% тренеров осуществляет контроль функциональной подготовленности. Однако он в основном сводится к определению тестовых показателей по основным физическим качествам, что не позволяет в полной мере раскрыть закономерности изменения внутренней среды организма под воздействием тренировочной нагрузки.

Весьма характерно, что всего 40% тренеров высококвалифицированных команд осуществляют контроль функциональной подготовленности в ходе контрольных игр на предсезонном сборе, при этом контроль осуществляется только по показателям объема ТТД, без учета их эффективности и функциональных изменений происходящих в нутрии организма.

Вывод. Полученные данные анкетного опроса позволяют сделать вывод о том, что современные тренеры высококвалифицированных команд Футбольной национальной лиги при переходе на систему проведения соревнований «осень-весна» применяют структуру и направленность предсезонного сбора, характерные для системы «лето», которая не позволяет в полной мере поддерживать высокий уровень физической работоспособности на протяжении всего годичного цикла. В связи с этим возникла острая необходимость в пересмотре программы подготовки высококвалифицированных футболистов в основу, которой должна лечь система обоснования сроков и количества сборов, а также характер тренировочных средств, методов и параметров нагрузки спортсменов высокого класса, что позволит эффективно вести соревновательную борьбу.

Список литературы

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
2. Губа В.П. Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов / В.П. Губа, А.А. Шамардин. М.: Советский спорт, 2015. 284 с.
3. Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа. М.: Человек, 2015. 568 с.
4. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис...д-ра пед. наук / Г.С. Лалаков. Омск, 1998. 54 с.

5. Солопов И.Н. Физиология футбола: учебно-метод. пособ. / И.Н. Солопов, А.П. Герасименко. Волгоград, 1998. 95 с.

6. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой высококвалифицированных футболистов: автореф. дис...д-ра. пед. наук / С.Ю. Тюленьков. М., 1996. 44 с.

7. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов: учебное пособие / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.И. Исмаилов. Волгоград, 2000. 150 с.

Погребняк Павел Викторович, соискатель, rodin67@bk.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма

FEATURES OF FUNCTIONAL TRAINING OF HIGHLY SKILLED FOOTBALL PLAYERS IN THE COURSE OF EARLY COLLECTION

P.V. Pogrebnyak

The analysis of poll of specialists allowed to study features of modern creation of functional preparation in the course of early collection at highly skilled football players. The structure and an orientation of training process of highly skilled football players taking into account transition to system of the game "fall-spring" is considered.

Key words: soccer, highly skilled athletes, training camp, physical working capacity.

Pogrebnyak Pavel Viktorovich is the applicant, rodin67@bk.ru, Russia, Moscow, Russian state university of physical culture, sport, youth and tourism

УДК 796.323

АНАЛИЗ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ

А.В. Родин, П.С. Захаров, С.В. Артюгин

В статье рассматриваются вопросы анализа индивидуальных технико-тактических действий баскетболистов в течение соревновательного периода годового тренировочного цикла. Дается обоснование наиболее значимых показателей индивидуальных технико-тактических действий на этапе высшего спортивного мастерства.

Ключевые слова: баскетбол, индивидуальные технико-тактические действия, соревновательный период.

Введение. Эффективность учебно-тренировочного процесса квалифицированных баскетболистов, направленного на повышение индивидуального технико-тактического мастерства оценивается с

помощью контроля динамики результатов в годичном цикле подготовки [1, 2, 4, 5, 8].

Анализ специальной научно-методической литературы [3, 6, 7, 9, 10] показал, что проблеме изучения показателей индивидуальных технико-тактических действий квалифицированных баскетболистов посвящено незначительное количество работ. Данное обстоятельство свидетельствует об актуальности рассматриваемого вопроса, и послужило основанием для проведения экспериментального исследования.

Цель исследования – изучить динамику показателей индивидуальных технико-тактических действий квалифицированных баскетболистов в процессе соревновательного периода годичного тренировочного цикла.

Организация исследования. Исследование проводилось в период с 2013 по 2015 гг. В исследовании приняли участие 36 квалифицированных баскетболистов в возрасте от 17 до 22 лет. Квалификация спортсменов колебалась от I разряда до КМС.

Результаты исследования и их обсуждение. Среди наиболее значимых показателей индивидуальной технико-тактической подготовленности для баскетболистов на этапе высшего спортивного мастерства (17-22 года) являются: точность 2-х очкового броска с игры; точность штрафных бросков; количество бросков с игры; количество голевых передач; количество ошибок при ведении; количество ошибок при передаче; количество перехватов; овладение мячом в борьбе за отскок под своим щитом; овладение мячом в борьбе за отскок под чужим щитом.

Установлено, что точность двухочковых бросков ($TБ_2$) с игры у квалифицированных баскетболистов, выполняющих на площадке функции центровых, нападающих и защитников на специально-подготовительном этапе годичного тренировочного цикла имеет тенденцию к достоверному увеличению показателей к концу этапа ($p < 0,05$). Выявлено, что у квалифицированных центровых игроков в начале этапа показатели составляли $7,9 \pm 1,9$ раз, а концу - $9,3 \pm 2,0$ раз, у нападающих - $8,7 \pm 1,7$ и $11,6 \pm 2,2$ раз, защитников - $3,8 \pm 0,5$ и $5,9 \pm 0,7$ раз, соответственно ($p < 0,05$). Следует отметить, что наибольшие показатели точности бросков отмечаются у квалифицированных баскетболистов выполняющих функции нападающих. Точность штрафных бросков ($TШБ$) имеет тенденцию увеличения показателей к концу этапа у игроков всех амплуа, однако эти изменения не достоверны ($p > 0,05$).

Полученные данные свидетельствуют, что наиболее прогрессивное увеличение показателей индивидуальных технико-тактических действий в процессе специально-подготовительного этапа происходит у квалифицированных баскетболистов, выполняющих на площадке функции нападающих, что обусловлено большим объемом игровых

действий, выполняемых игроками данного амплуа, как в нападении, так и в защите.

На предсоревновательном этапе соревновательного периода годового тренировочного цикла у квалифицированных баскетболистов, выполняющих функции центровых, нападающих и защитников происходит незначительное снижение показателей ТБ₂ ($p>0,05$), что на наш взгляд, связано со снижением на данном периоде объема средств технической подготовки.

Результаты исследования показывают, что у центровых, нападающих и защитников к концу предсоревновательного этапа происходит снижение показателей количества бросков с игры (КБ_и) и количества голевых передач (КГП) ($p>0,05$), что на наш взгляд обусловлено увеличением соревновательной нагрузки.

Анализ таблицы свидетельствует, что у игроков всех амплуа, к концу соревновательного этапа происходит снижение показателей ТБ₂ и ТШБ и лишь у центровых они достоверны и снижаются с $8,0\pm 1,4$ до $5,9\pm 1,2$ раз и $4,9\pm 1,1$ до $3,7\pm 0,7$ раз, соответственно ($p<0,05$).

Показатели индивидуальной технико-тактической подготовленности на соревновательном этапе годового тренировочного цикла квалифицированных баскетболистов

Показатели	Центровые		Нападающие		Защитники	
	Н	К	Н	К	Н	К
ТБ ₂	8,0±1,4	5,9±1,2	9,0±1,7	8,1±1,5	4,1±0,7	3,2±0,3
	<0,05		>0,05		>0,05	
ТШБ	4,9±1,1	2,8±0,7	8,8±1,4	7,9±1,4	9,0±1,5	8,0±1,5
	<0,05		>0,05		>0,05	
КБ _и	15,5±2,2	12,5±1,8	19,5±2,5	15,8±2,9	13,0±2,0	10,2±1,7
	<0,05		<0,05		<0,05	
КГП	5,7±1,1	3,6±0,8	6,0±1,0	4,1±0,7	3,0±0,7	2,2±0,6
	<0,05		<0,05		>0,05	
КО _в	5,8±0,8	8,1±1,4	6,1±0,9	8,2±1,3	3,7±0,4	5,9±0,7
	<0,05		<0,05		<0,05	
КО _п	4,8±1,0	6,9±1,2	6,7±1,5	9,0±1,6	6,5±1,2	8,9±1,8
	<0,05		<0,05		<0,05	
КП	2,0±0,4	1,1±0,3	5,7±1,0	4,4±0,8	4,0±0,6	3,0±0,3
	>0,05		>0,05		>0,05	
ОМ _{сщ}	13,3±2,2	10,1±1,9	8,2±1,2	6,0±0,9	4,1±0,8	2,1±0,5
	<0,05		<0,05		<0,05	
ОМ _{чщ}	6,7±1,0	4,0±0,7	8,2±1,3	6,1±0,8	2,3±0,4	1,0±0,1
	<0,05		<0,05		<0,05	

Примечание: Н – в начале этапа; К – в конце этапа

Характерно, что у центровых, нападающих и защитников к концу соревновательного этапа происходит снижение показателей КБ_и с 15,5±2,2 до 12,5±1,8; 19,5±2,5 до 15,8±2,9 и 13,0±2,0 до 10,2±1,7 раз, соответственно (p<0,05), при этом данные показатели значительно ниже чем на предсоревновательном этапе, что может объясняться накапливающимся утомлением к концу соревновательного периода у квалифицированных баскетболистов и не внесением своевременных корректив в тренировочный процесс.

Количество голевых передач снижается к концу соревновательного этапа у квалифицированных баскетболистов, выполняющих на площадке функции центровых и нападающих с 5,7±1,1 до 3,6±0,8 и с 6,0±1,0 до 4,1±0,7 раз, соответственно (p<0,05).

Количество ошибок при ведении (КО_в) и передачах мяча у всех игроков, имеет тенденцию к достоверному увеличению показателей, что негативно отражается на эффективности атакующих действий баскетболистов (p<0,05; табл.).

Характерно, что к концу соревновательного периода у квалифицированных баскетболистов выполняющих функции центровых, нападающих и защитников достоверно снижаются показатели овладения мячом, как у своего, так и у чужого щита, что сказывается отрицательно на эффективности игровых действий.

Заключение. Полученные результаты исследования позволяют констатировать, что для эффективного построения подготовки квалифицированных баскетболистов требуется систематический анализ индивидуальных технико-тактических действий в течение годового тренировочного цикла с целью последующей коррекции учебно-тренировочного процесса.

Представленное заключение дает основание для разработки индивидуальной технико-тактической подготовки квалифицированных баскетболистов с учетом современных тенденций в игровых показателях, что в дальнейшем обеспечивает эффективную подготовку спортсменов к ответственным соревнованиям.

Список литературы

1 Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин. М.: Советский спорт, 2012. 100 с.

2 Боген М.М. Тактическая подготовка – основа многолетнего спортивного совершенствования: учебное пособие / М.М. Боген. М.: Физическая культура, 2007. 88 с.

3 Губа В.П. Концепция управления соревновательной деятельностью высококвалифицированных команд в спортивных играх / В.П. Губа, Г.А. Хрусталева // Теория и практика физической культуры, 2015. №6. С. 101-104.

4 Губа В.П. Модернизация теории и методики спортивных игр / В.П. Губа, А. В. Родин // Теория и практика физической культуры. 2010. №4. С. 16-19.

5 Захаров П.С. Инновационная методика этапного контроля интегральной подготовленности квалифицированных баскетболистов в структуре годичного тренировочного цикла: дис. ... канд. пед. наук / П.С. Захаров. Смоленск, 2013. 174 с.

6 Макаров Ю.М. Дидактические аспекты начальной тактической подготовки в спортивных играх: учебное пособие/ Ю.М. Макаров, А.А. Чуркин. СПб.: Олимп. 2008. 120 с.

7 Родин А.В. Особенности этапного контроля индивидуальных технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта / А.В. Родин // Вестник спортивной науки, 2014. №3. С. 9-12.

8 Родин А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / А.В. Родин, Д.В. Губа. М.: Советский спорт, 2009. 168 с.

9 Сахарова М.В. Проектирование систем подготовки спортсменов (команды) в игровых видах спорта / М.В. Сахарова // Теория и практика физической культуры. 2004. № 5. С. 35-38.

10 Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Н.В. Фураева. М., 2001. 26 с.

Родин Андрей Викторович, канд. пед. наук, доц., rodin67@bk.ru, Россия, Смоленск, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

Захаров Павел Сергеевич, канд. пед. наук, доц., snegokhooligans@mail.ru, Россия, Смоленск, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,

Артюгин Сергей Владимирович, преподаватель, artugin2006@mail.ru, Россия, Смоленск, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

ANALYSIS OF INDIVIDUAL TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF BASKETBALL PLAYERS

A. V. Rodin, P. S. Zakharov, S. V. Artyugin

Summary. In article questions of the analysis of individual technical and tactical actions of basketball players during the competitive period of a year training cycle are considered. Justification of the most significant indicators of individual technical and tactical actions at a stage of the highest sports skill is given.

Key words: basketball, individual technical and tactical actions, competitive period

Rodin Andrey Viktorovich, Candidate of pedagogical sciences, associate professor, rodin67@bk.ru, Russia, Smolensk, Smolensk state academy of physical culture, sport and tourism,

Zakharov Pavel Sergeyeovich, Candidate of pedagogical sciences, associate professor, snegokhooligans@mail.ru, Russia, Smolensk, Smolensk state academy of physical culture, sport and tourism,

Artyugin Sergey Vladimirovich, teacher, artugin2006@mail.ru, Russia, Smolensk, Smolensk state academy of physical culture, sport and tourism

УДК 796.082

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БОЙЦОВ РУКОПАШНОГО БОЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОПРЯЖЕННОГО МЕТОДА

Н.П. Стоматов, В.В. Вучева

Статья посвящена проблеме совершенствования скоростно-силовых качеств бойцов рукопашного боя, которые необходимы для эффективной реализации технического арсенала спортсмена в соревновательном поединке. Обоснована необходимость применения дополнительных отягощений для активизации процесса развития скоростно-силовых качеств с использованием сопряженного метода.

Ключевые слова: бойцы рукопашного боя, скоростно-силовая подготовка, дополнительные отягощения, сопряженный метод.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. Эффективная реализация технического арсенала спортсмена в соревновательном поединке требует от него высокого уровня физической подготовленности, важной составляющей которой является скоростно-силовая подготовка [4, 5].

Исследователи отмечают [4], что в развитии скоростно-силовых качеств единоборцев существует противоречие. С одной стороны,

тренировочные упражнения носят циклический характер напряжения и расслабления отдельных мышечных групп, с другой стороны, в реальном соревновательном поединке спортсмены находятся под постоянным обоюдным силовым противоборством и нервно-мышечный аппарат спортсмена находится в состоянии значительной активации, особенно в начальные моменты проведения двигательного действия. Сравнивая характер работы мышц спортсменов при выполнении специальных тренировочных упражнений, направленных на совершенствование скоростно-силовых качеств и характер работы нервно-мышечного аппарата в соревновательных условиях (противоборства с соперником), исследователи отмечают, что традиционные тренировочные методы совершенствования скоростно-силовых качеств не способствуют реализации взрывных усилий при выполнении технических действий в условиях соревнований, где формирование максимального усилия должно происходить без предварительной релаксационной фазы. В противном случае, при прохождении фазы релаксации, время начала выполнения технического действия значительно больше времени организации защитного действия, что приводит к снижению надежности выполнения действий в реальном поединке.

Нервно-мышечный аппарат спортсмена, практически на всем протяжении поединка, находится на высоком уровне мышечной иннервации и выполнение любого двигательного действия спортсмен вынужден начинать из состояния высокой фоновой мышечной активности. В то же время при выполнении стандартных тренировочных упражнений активность мышц носит прерывистый характер. Это означает, что высокая мышечная активность чередуется с фазами частичного или полного расслабления, что не соответствует соревновательному режиму работы нервно-мышечного аппарата спортсмена [2, 4].

В связи с вышеизложенным, интерес вызывает применение дополнительных отягощений в тренировочном процессе бойцов рукопашного боя. Исследователи отмечают [1, 4], что при применении дополнительных отягощений в тренировочном процессе при многократном повторении определенного двигательного действия, происходит развитие специальных скоростно-силовых качеств в естественных условиях выполнения технического действия. Главное преимущество отягощений состоит в том, что они создают непрерывный фон мышечной активности, предваряющей проведение приема. Отягощения способствуют дополнительному возбуждению соответствующих нервных центров и увеличению числа двигательных единиц, участвующих в работе мышц. Оптимальное отягощение движения уменьшает вариативность структуры работы мышц и приближает ее к

наиболее рациональному образцу. Вес отягощений должен быть таким, чтобы при выполнении упражнений ощущалась некоторая трудность, но при этом не искажалась структура движений [3, 4].

Основным фактором, по мнению специалистов, сдерживающим рост спортивных результатов в единоборствах является трудность преодоления противоречия между необходимостью увеличения интенсивности тренировочных занятий и тем, что спортсмен не имеет возможности выполнять значительные объемы тренировочных упражнений в режимах, соответствующих соревновательному уровню. Большая часть тренировочных упражнений выполняется с меньшей интенсивностью мышечных напряжений по сравнению с режимами тренировочной работы, необходимых для закрепления в устойчивом двигательном навыке [4].

В основе метода сопряженных воздействий заложена возможность успешно решать задачу развития физических качеств занимающихся в сочетании с совершенствованием техники путем подбора специальных упражнений на стыке двух видов подготовки.

Идея применения сопряженных воздействий на различные стороны подготовленности спортсмена принадлежит выдающемуся специалисту в этой области В.М. Дьячкову [3].

Он обосновал теоретически принцип сопряженных воздействий и разработал методические положения сопряженного воздействия на процесс развития физических качеств и повышения технического мастерства спортсменов. Кроме того, сопряженный метод придает занятиям эмоциональную окраску, позволяет экономить время и приближает обучение к специфическим требованиям соревновательной деятельности.

Нами предполагалось, что применение дополнительных отягощений при выполнении соревновательных упражнений в тренировках бойцов рукопашного боя, улучшит их скоростно-силовые показатели.

Эффективность применения вышеуказанного была проверена с помощью педагогического эксперимента. Педагогический эксперимент проводился в течение семи месяцев: с октября 2015 г. по май 2016 г. Исходя из того, что нами проводился естественный педагогический эксперимент, контрольная и экспериментальная группы формировались на основе групп бойцов-рукопашников 14-15 лет. Педагогический эксперимент проходил в рамках действующего расписания занятий и включал три этапа.

Первый этап проведения педагогического эксперимента (констатирующий) включал тестирование, результаты которого позволили определить исходный уровень скоростно-силовой подготовленности спортсменов и сформировать экспериментальную и контрольную группы

по критерию однородности, с численным составом 12 - в экспериментальной группе и 12 - в контрольной группе.

На втором этапе эксперимента (формирующий) проводился учебно-тренировочный процесс, основной направленностью которого было развитие скоростно-силовых качеств бойцов рукопашного боя, принявших участие в эксперименте. В качестве средств специальной скоростно-силовой подготовки в экспериментальной группе нами применялись соревновательные упражнения с дополнительными отягощениями с использованием сопряженного метода.

В контрольной группе процесс скоростно-силовой подготовки строился традиционно, в соответствии с содержанием программы по рукопашному бою для ДЮСШ. Во время проведения эксперимента объём и интенсивность тренировочной нагрузки были одинаковы для обеих групп.

На третьем этапе эксперимента (контрольный) было проведено повторное тестирование. Анализ полученных результатов тестирования скоростно-силовой подготовленности бойцов рукопашного боя показал, что между бойцами контрольной и экспериментальной групп в уровне развития скоростно-силовых качеств, произошли статистически значимые изменения ($p < 0,05$) по большинству тестируемых показателей, с преимуществом бойцов рукопашного боя экспериментальной группы.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что применение дополнительных отягощений при выполнении соревновательных упражнений с использованием сопряженного метода в тренировках бойцов рукопашного боя, будет способствовать повышению уровня развития скоростно-силовых качеств спортсменов.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. / Ю.В. Верхошанский. М: Физкультура и спорт, 2013. 320 с.
2. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология. / Ю.И. Смирнов, М.М. Полевщиков М.: Изд. центр «Академия», 2000. 232 с.
3. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена. / В.М. Дьячков - М.: Физкультура и спорт, 1967. 40 с.
4. Резинкин В.В. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах с использованием локальных отягощений: Автореф. дис. . канд. пед. наук . В.В. Резинкин. М., 2001. 24с.
5. Черкесов Р.М. Развитие скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя. // Теория и практика общественного развития. /Р.М.Черкесов – 2015. Выпуск №16. С. 236-238.

*Стоматов Николай Пантелеевич, магистрант, vv-vucheva@yandex.ru, Россия, Ставрополь, Северо-Кавказский федеральный университет,
Вучева Вера Васильевна, канд. пед. наук, доцент, vv-vucheva@yandex.ru, Россия, Ставрополь, Северо-Кавказский федеральный университет*

DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH QUALITIES OF HAND-TO-HAND FIGHTERS WITH USE OF THE CONJUGATED METHOD

N.P. Stomatov, V.V. Vucheva,

Article is devoted to a problem of enhancement speed and strength qualities of hand-to-hand fighters, which are necessary for effective implementation of a technical arsenal of the athlete in a competitive duel. Necessity of usage additional burdens for activation the development of speed and strength qualities with use of the conjugated method is proved.

Key words: hand-to-hand fighters, speed and strength training, additional burdens, conjugated method.

Stomatov Nikolai Panteleevich, Master, vv-vucheva@yandex.ru, Russia, Stavropol, North-Caucasus Federal University,

Vucheva Vera Vasil'evna, PhD in Pedagogic sciences, Docent, vv-vucheva@yandex.ru, Associate Professor Russia, Stavropol, North-Caucasus Federal University

УДК 796.431

ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ КОНТРОЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ПРЫГУНОВ

Е.С. Цыпленкова, А.Л. Оганджанов

В работе рассмотрены особенности процедуры контроля специальной физической подготовленности квалифицированных легкоатлетов-прыгунов. Информатизация оценочных средств, возможность получения срочной надежной информации о спортсмене способствуют оптимизации тренировочного процесса. Применение разработанных тестов оценки с применением системы анализа «Ortojump Next» позволяет улучшить качество подготовки квалифицированных спортсменов.

Ключевые слова: специальная физическая подготовленность, контроль, средства анализа, инструментальные методы, легкоатлетические прыжки.

В процессе подготовки квалифицированных спортсменов необходимо использовать средства, которые смогли бы обеспечить адекватность тренировочных воздействий деятельности функциональных систем, определяющих результат в данном виде спорта [5, 6].

Спортивная подготовка в легкоатлетических прыжках характеризуется значительными ударными нагрузками на опорно-двигательный аппарат, что предъявляет высокие требования к специальной физической подготовленности спортсменов. Поэтому физическая подготовка занимает ведущее место на всех этапах многолетней подготовки прыгунов.

В результате факторного анализа выделены три фактора, преимущественно определяющих специальную физическую подготовленность прыгунов: скоростной, скоростно-силовой и силовой подготовленности [3]. В связи с этим выделены три группы специальных упражнений: беговой, прыжковой и силовой подготовки.

Большинство специалистов сходятся во мнении о содержании основных средств специальной физической подготовки квалифицированных прыгунов, к которым относятся [4]:

- в беговой подготовке: пробегание отрезков от 20 до 300 м с различной скоростью (7,5 –11 м/с) по дорожке стадиона, в гору и под гору, выполнение различных беговых упражнений, бег по разбегу;

- в прыжковой подготовке: многоскоки, выполненные с различных разбегов и в различных условиях, «шаги», «скачки» и их сочетания, прыжки в длину, высоту, спрыгивания, прыжки через препятствия, прыжки на тумбу;

- в силовой подготовке: вставание на опору, полуприседания, приседания, выпрыгивание, рывки, толчки, тяги штанги, подскоки с отягощением, изометрические упражнения и упражнения на тренажерах.

У прыгунов соревновательный результат тесно связан с умением поддерживать и увеличивать скорость на последних шагах разбега. В процессе подготовки спортсменов скорость пробегания и длина тренировочных дистанций зависит от целей и задач подготовки на определенных этапах годичного цикла.

Бег по разбегу в горизонтальных прыжках специфичен. Бег по разбегу, выполняемый как с отталкиванием, так и без отталкивания, должен составлять большую часть спринтерского бега в горизонтальных прыжках.

К средствам прыжковой подготовки относятся все виды однократных и многократных прыжков, выполняемых с места и с разбега. Прыжковая подготовка прыгунов характеризуется широким применением методов динамических усилий, вызывающих максимально быстрое проявление силы, и методов максимальных усилий в упражнениях с отягощениями.

Силовая подготовка квалифицированных прыгунов должна быть направлена на развитие частей тела, непосредственно задействованных в тройном прыжке.

Для эффективного управления тренировочным процессом квалифицированных легкоатлетов-прыгунов необходима точная оперативная информация об уровне специальной физической подготовленности спортсменов [1, 2]. Контроль специальной физической подготовленности прыгунов обязательно включает в себя тестовый контроль. В настоящее время существуют эффективные инструментальные методики, позволяющие информатизировать процесс тестового контроля и вывести его на новый уровень с помощью компьютерной диагностики спортсмена.

Современная система анализа «Optojump Next» позволяет получать срочную объективную информацию об уровне специальной физической подготовленности спортсмена непосредственно во время тренировки. Принцип работы системы основан на фиксации времени контакта с поверхностью. К преимуществам системы относятся следующие:

компактность и простота установки оборудования;

система не требует подключения каких-либо нательных датчиков, что делает процесс тестов максимально комфортным для испытуемого;

полученные данные система мгновенно фиксирует, обрабатывает, рассчитывает необходимые показатели и выводит их на печать в виде графиков и таблиц.

Наличие огромного арсенала фиксируемых показателей позволяет с помощью «Optojump Next» проводить беговые, прыжковые, силовые тесты. Для оценки специальной физической подготовленности на каждом из этапов годичного цикла разработан набор тестов:

1. Тест «Спринт» (рис. 1).

Спортсмен стартует из исходного положения низкий старт, разгоняется и на отрезке с установленными датчиками фиксируется максимальная скорость, набранная спортсменом. Общая пробегаемая дистанция составляет 30-35 м.



Рис. 1. Методика проведения теста «Спринт» с помощью системы анализа «Optojump Next»

2. Тест «Пятерной прыжок с места» (рис. 2).

Спортсмен с места делает пятерной прыжок без приземления. В тесте оценивается темп и длина шагов.



Рис. 2. Методика проведения теста «Пятерной прыжок с места» с помощью системы анализа «Optojump Next»

3. Тест «Пятикратный плиометрический» (рис. 3).

Испытуемый выполняет 5 прыжков вверх на месте. Фиксируются время контакта с опорой и реактивность.



Рис. 3. Методика проведения теста «Пятикратный плиометрический» с помощью системы анализа «Optojump Next»

4. Тест «Силовой» (рис. 4).

Тест выполняется со штангой, весом 50 (жен.) -70 (муж.) % от собственного веса. Из приседа выполняется один максимально высокий прыжок вверх. Оценивается высота прыжка.



Рис. 4. Методика проведения теста «Силовой» с помощью системы анализа «Optojump Next»

Разработанная система оценки специальной физической подготовленности квалифицированных легкоатлетов-прыгунов позволяет с абсолютной точностью фиксировать необходимые показатели скоростной, скоростно-силовой, силовой подготовленности, автоматически сохраняя их в доступных для печати и просмотра редакторах. Таким образом, применение современной системы анализа «Optojump Next» в тренировочном процессе способствует повышению эффективности контроля подготовки квалифицированных спортсменов.

Список литературы

1. Антонов, С.В. Критерии и методы оценки специальной физической подготовленности высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Антонов Сергей Викторович. М., 1991. 24 с.
2. Бондаревский, Е.Я. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека / Е.Я.Бондаревский // Теория и практика физической культуры. 1983. №6. С. 23–26.
3. Илиев, Д.М. Исследование структуры скоростно-силовой подготовленности легкоатлетов-прыгунов: (на примере тройного прыжка): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Илиев Д.М. М., 1970. 17 с.
4. Мироненко, И.Н. Распределение основных средств специальной подготовки прыгунов тройным прыжком в годичном цикле: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Мироненко Игорь Николаевич. М., 1983. 23 с.
5. Полищук, В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов / В.Д. Полищук. К.: Олимпийская литература, 2009. 144 с.
6. Шестаков, М.П. Высокотехнологические инновации тренировочного процесса в легкой атлетике / М.П. Шестаков //

Современный взгляд на подготовку легкоатлетов: материалы международной конференции. М., 2006. С. 178–194.

Цыпленкова Евгения Сергеевна, канд. пед. наук, доц., evgesha8ts@yandex.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет,

Оганджанов Александр Леонович, доктор пед. наук, доц., Oga2106@mail.ru, Россия, Москва, Московский городской педагогический университет

INSTRUMENTAL METHODS OF CONTROL SPECIAL PHYSICAL READINESS OF THE QUALIFIED ATHLETES-JUMPERS

E. S. Tsyplenkova, A.L. Ogandjhanov

The paper discusses the features of the control procedures of special physical readiness of the qualified athletes-jumpers. Computerization of assessment tools, the ability to obtain reliable information about emergency athlete contribute to the optimization of the training process. Application of the developed assessment tests using analysis system «Optojump Next» allows you to improve the quality of training of qualified athletes.

Key words: special physical preparedness, monitoring, analysis tools, tool methods, athletic jumps.

Tsyplenkova Evgeniya Sergeevna, candidate of pedagogical sciences, Associate Professor, evgesha8ts@yandex.ru, Russia, Tula, Tula State University,

Ogandjhanov Aleksandr Leonovich, doctor of pedagogical sciences, Associate Professor, Oga2106@mail.ru, Russia, Moscow, Moscow City Pedagogical University

УДК 796.4

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ОСНОВЕ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Д.В. Чаюн

Определены модельные характеристики соревновательных программ в спортивной аэробике по параметрам артистичности, исполнения и сложности. Теоретическая модель соревновательной программы для спортсменов высокой квалификации позволяет варьировать ее содержание в зависимости от ранга соревнований через замену элементов и увеличение их сложности. Моделирование соревновательной деятельности в спортивной аэробике может способствовать оптимизации тренировочного процесса и достижения пика спортивной формы к основным стартам сезона.

Ключевые слова: спортивная аэробика, модельные характеристики, высококвалифицированные спортсмены, теоретическая модель, предсоревновательная подготовка.

Введение. В многолетней подготовке спортсмена, в ходе повышения его спортивного мастерства важную роль играет стремление повысить

собственные достижения в соревновательной деятельности [1, 2]. В спортивной аэробике ежегодное количество официальных соревнований относительно невелико – 5-6 стартов [5, 6]. Предсоревновательная подготовка обеспечивается, в данном случае, за счет дополнительных контрольных соревнований, прикидок, тестированием технической и физической подготовленности, планированием занятий в соответствии с моделью соревнований, что должно отражаться в планах годичной подготовки [4, 7]. Так как любой спортсмен не может постоянно находиться на пике спортивной формы, ему требуется постепенное подведение своего организма к основным соревнованиям сезона. Современные методы построения тренировочного процесса требуют определенной корректировки для оптимизации различных сторон подготовки и плавного повышения сложности соревновательного упражнения [5]. Проблема исследования связана необходимостью моделирования соревновательной деятельности для последующего внесения коррективов в процесс подготовки высококвалифицированных спортсменов на основе анализа научных фактов [3].

Цель исследования: разработать теоретическую модель соревновательной программы спортсменов высокой квалификации в спортивной аэробике.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ результатов выступления спортсменов высокой квалификации на чемпионатах России по спортивной аэробике (более 500 участников) за период с 2012 по 2015 годы показал, что спортсмены не имеют достоверных различий с представителями других регионов в уровне подготовленности. Причем самые незначительные преимущества кого-либо из соперников позволяли выигрывать соревнования, что актуализировало проблему разработки модельных характеристик соревновательных упражнений для целенаправленного стремления спортсменов к достижению максимальной оценки по всем её компонентам: артистичности, исполнения и сложности.

Сравнительный анализ результатов региональных стартов показал, что по всем компонентам соревновательной оценки ведущие спортсмены сборной Омской области достоверно ($P < 0,05$) превосходят своих соперников во всех видах соревновательной программы индивидуальные женщины, индивидуальные мужчины, пара, трио, группа.

Таким образом, можно предположить, что членам сборной команды Омской области нет необходимости для победы на соревнованиях стремиться к достижению наивысшего балла при выполнении упражнения.

Сравнительный анализ выступления сборной команды Омской области и ее ближайших соперников на чемпионате Сибирского федерального округа (СФО) показал, что наши спортсмены имеют достоверное ($P < 0,05$) превосходство над своими соперниками. Отсюда

можно предположить, что членам сборной команды Омской области нет необходимости для победы на соревнованиях стремиться к достижению наивысшего балла при выполнении упражнения. Достоверность различий во всех компонентах соревновательной оценки чемпионата Омской области и чемпионата СФО говорит о том, что для успешного выступления на этих соревнованиях необходимо иметь иное содержание соревновательного упражнения и качество его исполнения (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительная оценка на чемпионате Омской области и СФО

Компоненты	Оценка ($x \pm \sigma$)		Достоверность различий
	Омская область	СФО	
Артистичность	8,2±0,13	8,5±0,26	P<0,05
Исполнение	8,0±0,32	8,5±0,38	P<0,05
Сложность	2,9±0,47	3,4±0,3	P<0,05
Общий балл	19,1±0,6	20,6±0,8	P<0,05

В процессе подготовки от чемпионата Омской области до чемпионата СФО должно произойти достоверное повышение, как сложности соревновательного упражнения, так и качества его исполнения с позиции техники и артистичности.

Анализ выступления сборной Омской области на чемпионате России показал, что наши спортсмены не имеют достоверного преимущества над своими соперниками из других федеральных округов, городов Санкт-Петербурга и Москвы, а в отдельных дисциплинах уступают этим спортсменам. Причем даже не значительные преимущества кого-либо из соперников позволяют им выиграть соревнования.

Анализ соревновательной оценки соперников на чемпионате СФО и России показал, что в компонентах артистичность, исполнение и общий балл достоверных различий между соперниками не имеется (табл. 2). Выявлено, что в компоненте сложность соревновательная борьба на чемпионате России протекает на достоверно более высоком уровне, чем на чемпионате СФО.

Таблица 2

Оценка ближайших соперников на чемпионате СФО и России

Компоненты	Оценка ($x \pm \sigma$)		Достоверность различий
	СФО	Россия	
Артистичность	8,5±0,26	8,6±0,11	P>0,05
Исполнение	8,5±0,38	8,6±0,16	P>0,05
Сложность	3,4±0,3	3,9±0,22	P<0,05
Общий балл	20,6±0,8	21,0±0,39	P>0,05

Исходя, из изложенного выше материала мы можем сделать заключение, что при прочих равных условиях, оценки за артистичность и исполнение, преимущество над соперником на чемпионате России имеет тот, кто исполняет упражнение наибольшей сложности. И именно повышение сложности соревновательного упражнения от чемпионата федерального округа к чемпионату России обеспечивает эффект подготовки. Таким образом, постепенное изменение соревновательного упражнения в процессе подготовки к основному старту сезона должно происходить в основном за счет повышения сложности исполняемого упражнения при сохранении должного уровня исполнения и артистичности.

В результате анализа оценок соревновательных программ спортсменов в региональных, окружных и всероссийских турнирах была составлена теоретическая модель подготовки в спортивной аэробике к основным стартам (табл. 3).

Для того чтобы занять призовое место на чемпионате федерального округа необходимо достоверно повысить все компоненты оценки: артистичность, исполнение и сложность. А для дальнейшего успешного выступления на чемпионате России требуется достоверное повышение оценки в компоненте сложность, по сравнению с чемпионатом федерального округа. Но повышение этого компонента будет не целесообразным, если компоненты артистичность и исполнение будут понижены. Исходя из этого, мы делаем вывод, что для успешного выступления на чемпионате России требуется повышение компонента сложность, а также удержание уровня оценки чемпионата федерального округа в компонентах артистичность и исполнение.

Таблица 3

Теоретическая модель компонентов соревновательного упражнения

Чемпионат Компоненты	Омская область		СФО		Россия
Артистичность	X	→	У	→	У
Исполнение	X	→	У	→	У
Сложность	X	→	У	→	Z

Наша теоретическая модель подготовки для высококвалифицированных спортсменов наглядно отображает, как требуется изменить компоненты соревновательной оценки для успешного выступления на соревнованиях более высокого уровня.

Алгоритм реализации модели по компоненту сложность приведен в таблице 4.

Таблица 4

Состав соревновательной программы для высококвалифицированных спортсменов

Чемпионаты Элементы	Омская область	СФО	Россия
«геликоптер»	в упор лежа	в венсон	отсутствует
«перекидной»	360°	540°	540°
«упор углом ноги вместе»	720°	720°	отсутствует
«казак»	360°	540°	540°
«винт»	720°	720°	720°
«страдл»	в упор лежа	180° в упор лежа	540° в упор лежа
«либела»	в вертикальный шпагат	в вертикальный шпагат	двойная в вертикальный шпагат
«пируэт»	360°	720°	1080°
«пайк»	360° в упор лежа	360° в упор лежа	360° в упор лежа
«рамка»	в упор лежа	в венсон	180° в венсон
«круг деласал»	отсутствует	отсутствует	в венсон
«молдован»	отсутствует	отсутствует	720°

Для успешного выступления спортсменов в основном старте требуется максимально высокая сложность соревновательной программы, которая будет повышаться, начиная с чемпионата области. На первом старте, мы предлагаем сделать такой состав программы по сложности, в которой не будет элементов высокого класса. Для чемпионата федерального округа предлагаем повысить сложность за счет этих же элементов, но с дополнительным вращением, либо в усложненное конечное положение. А чемпионату России будет соответствовать немного другой набор элементов в соревновательной программе. То есть мы предлагаем заменить по 1 элементу в динамической и статической группе, так как «геликоптер» и «упор углом ноги вместе» по своей максимальной стоимости были выполнены на чемпионате федерального округа.

Таким образом, можно утверждать, что для успешного выступления на чемпионате Омской области необходимо выполнить такие элементы, которые в сумме дадут 3,0 балла. Но такой сложности будет недостаточно для успешного выступления на соревнованиях более высокого уровня, поэтому к чемпионату федерального округа мы предлагаем повысить

уровень сложности до 3,5 балла. Сложность чемпионата федерального округа будет недостаточна для попадания в лидеры на чемпионате России. Для этого требуется повысить сложность от 3,5 до 4 баллов.

Выводы. В ходе исследования определены модельные характеристики соревновательных программ в спортивной аэробике по параметрам артистичности, исполнения и сложности. Разработана теоретическая модель соревновательной программы для спортсменов высокой квалификации, позволяющая варьировать ее содержание в зависимости от ранга соревнований через замену элементов и увеличение их сложности.

Постепенное повышение сложности параметров соревновательной деятельности от чемпионата областного масштаба к чемпионату федерального округа должно реализовываться во всех компонентах соревновательной деятельности: артистичность, исполнение, сложность и общая оценка.

Предсоревновательная подготовка к основным стартам должна осуществляться с постепенным повышением параметров тренировочной и соревновательной деятельности с ориентиром на оптимальные модели готовности, что обеспечивает выход на оптимальные показатели готовности к основному старту.

Список литературы

1. Винер И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис. ... д-ра пед. наук:13.00.04. СПб. 2013. 47с.
2. Григорьянц И.А. Проблема готовности и организации предсоревновательной подготовки в гимнастике // Теория и практика физической культуры. 2001. С. 56 .
3. Загвязинский В.И., Манжелей И.В. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2016. № 3. С. 3-5.
4. Касаткина Н.А. Формирование стабильности и надежности соревновательной деятельности в спортивной аэробике: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Набережные Челны. 2012. 23с.
5. Клецов К.Г. Методика предсоревновательной подготовки юниоров 12-13 лет в танцевальном спорте // Физкультурное образование Сибири: науч.-метод. журнал: СибГУФК. Омск. 2010. № 1 (26). С. 48-51.
6. Клецов К.Г., Чаюн Д.В. Модельные характеристики содержания соревновательных программ у высококвалифицированных спортсменов в спортивной аэробике // Физкультурное образование Сибири : науч.-метод. журнал: СибГУФК. Омск. 2015. №2 (34). С. 30-33.

7. Сомкин А.А. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных гимнастов в спортивной аэробике: дис.... д-ра пед. наук: 13.00.04. СПб. 2002. 383с.

Чаюн Данил Викторович, аспирант, ассистент-преподаватель, chayun2009@mail.ru, Россия, Тюмень, Тюменский государственный университет.

OPTIMIZATION OF TRAINING PROCESS ON THE BASIS OF MODEL CHARACTERISTICS IN SPORTS AEROBIC

D.V. Chayun

The main objective of precompetitive preparation is to acquire the highest readiness for successful performance at competitions. The article determines the model characteristics of artistry, performance and complexity of the competitive program of highly skilled athletes in sports aerobics competitions of different scale. The developed model characteristics of highly skilled athletes competitive activity in different competitions will contribute to the training process' optimizatio, a gradual increase in the competitive exercises.

Key words: sports aerobics, model characteristics, highly skilled athletes, precompetitive preparation.

Chayun Danil Viktorovich, graduate student, assistant, chayun2009@mail.ru, Russia, Tyumen, Tyumen state university.

5 МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

УДК 374.33

ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ СТУДЕНТОВ-БУРЯТ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ

Н.П. Гаськова, Е.И. Балитова, А.Н. Абыков

В статье рассматриваются пищевые привычки студенческой молодежи – представителей коренного населения Восточной Сибири. Имея свои национальные особенности, буряты молодого поколения имеют привычки, значительно отличающиеся от исторически сложившегося типа питания. Пищевое поведение юношей в большей степени соответствовало современным понятиям рационального питания, чем у девушек.

Ключевые слова: пищевые привычки, студенты-буряты, национальные особенности.

Питание является важнейшим фактором сохранения здоровья человека. Соблюдение правильного, рационального питания, как составляющей здорового образа жизни, необходимо в течение всего периода существования человека. Особое внимание питанию уделяется при больших физических и умственных нагрузках, различной профессиональной вредности, неблагоприятных климатических условиях.

Основой питания являются пищевые привычки. Они формируются с детства, неправильные, нездоровые привычки могут привести к возникновению избыточного веса, серьезным нарушениям в различных системах и органах, возникновению различных хронических заболеваний.

В вопросах изучения образа жизни студенческой молодежи, проживающей в Восточной Сибири, большой интерес представляет образ жизни представителей коренного населения, особенно пищевые привычки бурят. Это обусловлено тем, что коренное население бурят имеет национальные особенности питания, сформировавшиеся под влиянием суровых климатических условий, ведения кочевого или полукочевого скотоводческого хозяйства [1,2]. Зимой буряты питаются в основном мясом домашних животных, летом - молочными продуктами.

Со второй половины девятнадцатого века у бурят уже менялся тип питания, в связи с природными катаклизмами, наблюдался спад скотоводства и у оседлого населения бурят система питания приобрела

скотоводческо-зерновой тип, с преобладание мясомолочных продуктов [2]. Системы питания также имели и территориальные различия. Кочевые буряты продолжали использовать только мясо-молочные продукты и небольшое количество диких растений [1].

Таким образом, традиционное питание бурят носит преимущественно белково-липидный характер, что соответствует метаболическим процессам в организме человека, проживающего в условиях Сибири.

Тем не менее, молодое поколение аборигенов Сибири все более склоняется к европейскому типу питания. В их рационах появляется все больше продуктов, нехарактерных для данного региона.

Нами проводился опрос студентов-бурят, обучающихся в аграрном университете и колледже г. Иркутска.

Среди опрошенных студентов считали, что надо «жить, чтобы есть» 25% студентов. При анализе режима питания установлено, что 1-2 раза в день принимали пищу 13% респондентов, 2-3 раза в день прием пищи имело 42%, а 3-4 – 33% студентов.

Наблюдались серьезные нарушения в режиме питания студентов, выявлено, что никогда не завтракает 13% всех респондентов, всегда завтракает - 46%, остальные имеют утренний прием пищи от случая к случаю. Юноши оказались более дисциплинированы, завтракали 71% из опрошенных.

Не все обязательные группы продуктов присутствуют в рационах 63% студентов, у 17% рацион состоит в основном из сладкого, что совершенно не соответствует традиционному типу питания, у 4% - в основном из жирных продуктов, что соответствует национальным особенностям, причем, злоупотребляют как сладким, так и жирным лица женского пола.

Имеющаяся на настоящий момент масса тела устраивала 35% девочек и 57% мальчиков. Уменьшить показатели веса хотели бы 18% девушек, а увеличить – только 6%. Среди юношей 14% хотели бы увеличить вес тела за счет увеличения мышечной массы, желающих снизить показатели массы тела среди юношей не обнаружилось.

Девушки намного чаще юношей перекусывают между приемами пищи, так, среди девушек часто перекусывали 53%, а среди юношей всего 14 %.

83% респондентов готовили пищу на маргарине, 8% - на сливочном масле и 4% - на растительном. Салаты заправляли растительным маслом 21%, майонезом – 13%, употребляли овощи без заправки – 50% студентов.

Предпочтение растительному маслу отдавали девушки, а майонезу – юноши.

Среди девушек 24% употребляли биологически активные добавки к пище (преимущественно витаминно-минеральные комплексы), среди юношей – 57%.

Потребление соленых продуктов у лиц бурятской национальности достаточно высоко. Например, даже зеленый чай (с молоком, сливками или сметаной) традиционно пьют соленым [2]. По данным нашего исследования 18% девушек часто досаливало пищу, 6% - практически всегда. Все юноши редко досаливали пищу, среди девушек – 76%.

43% юноши употребляли пищу тогда, когда ее видели, когда заинтересовала реклама продуктов или просто за компанию, такое же поведение наблюдалось и у 41% девушек.

Повышенный аппетит вечером и ночью встречался у 41% девушек и 43% юношей, 35% девушек указало на наличие приступов переедания, которые длятся не более 2 часов, среди юношей этот процент составил 43%.

25% девушек периодически теряет контроль за количеством съеденной пищи, постоянно старается себя ограничивать 19% студенток.

Среди юношей 86% считает, что они съедают столько, сколько необходимо, а оставшиеся 14% старается не употреблять вредных на их взгляд продуктов.

Среди девушек 25% старается соблюдать принципы правильного питания, среди юношей данная цифра достигает 57%.

Утверждает, что имеет недостаточно знаний о правильном питании 25% девушек и 14% юношей.

Современный «Fastfood» употребляют 24% девушек и 14% юношей.

По результатам опроса установлено, что хронические заболевания желудочно-кишечного тракта имеет 18% девушек и 14% юношей. Остальные не знают о наличии заболевания и не испытывают неприятных ощущений связанных с приемами пищи.

Учитывая, что негативные последствия нездоровых пищевых привычек начинают проявляться уже в молодом возрасте, увеличивается процент жировой массы, повышается масса тела, выявляются хронические заболевания желудочно-кишечного тракта. Именно поэтому, уже с детства существует необходимость формирования правильного пищевого поведения, а в более старшем возрасте – необходимая коррекция.

Некоторые пищевые привычки у юношей-бурят в большей степени соответствовали современным понятиям рационального питания, чем у девушек. В определенной степени это можно объяснить, тем, что среди

юношей занималось спортом 46% опрошенных, а среди девушек – всего 10%, так как спортсмены всегда уделяют больше внимания правильному питанию и больше знают о данной проблеме.

Таким образом, можно утверждать, что в настоящее время, имея свои национальные особенности, у бурят молодого поколения появляются привычки, значительно отличающиеся от исторически сложившегося типа питания.

Список литературы

1. Бадмаев А.А. Система питания забайкальских бурят в первой половине XIX в. / Бадмаев А.А. // Вестник Новосибирского государственного университета. Серия: История, филология. 2012. Т. 11. № 7. С.250-257.

2. Бадмаев А.А. Система питания кударинских бурят во второй половине XIX в. // Гуманитарные науки в Сибири. 2015. Т. 22. № 2. С.85-89.

Гаськова Наталья Павловна, канд. мед. наук, доц., gaskova@mail.ru, Россия, Иркутск, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, филиал в г. Иркутске,

Балитова Елизавета Ильинична, преподаватель, gaskova@mail.ru, Россия, Иркутск. Колледж автомобильного транспорта и агротехнологий,

Абыков Михаил Николаевич, студент, gaskova@mail.ru, Россия, Иркутск, Иркутский государственный университет

FOOD HABITS OF BURYAT-STUDENTS, STUDYING IN THE EASTERN SIBERIA

N.P. Gaskova, E.I. Balitova, A.N. Abykov

In the article the dietary habits of students - members of the indigenous population of Eastern Siberia. With its national characteristics, the younger generation of the Buryats have habits differ significantly from the historically formed type of food. Feeding behavior of young men more in line with modern concepts than girls nutrition.

Key words: food habits, Buryat-students, national characteristics.

Gaskova Natalia Pavlovna, candidate of medical Sciences., Associate Professor, gaskova@mail.ru, Russia, Irkutsk, Branch of Russian state university of physical culture, sport, youth and tourism, Irkutsk,

Balitova Elizabeth Ilinichna, teacher, gaskova@mail.ru, Russia, Irkutsk, College of motor transport and agricultural technologies,

Abykov Mikhail Nicolevich, student, gaskova@mail.ru, Russia, Irkutsk, Irkutsk State University.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

В.П. Губа, А.Д. Скрипко

В статье представлены результаты многолетних исследований, характеризующие показатели физической подготовленности учащейся молодежи Российской Федерации и Республики Беларусь. Рассматриваются показатели, которые дают обоснование уровня физической подготовленности студентов, тем самым способствуя эффективному проведению мониторинга состояния учащейся молодежи.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, здоровье, тестирование.

Введение. В современном мире по данным Министерства здравоохранения Российской Федерации и Медицинской Ассоциации Европы наметилась четкая тенденция ухудшения здоровья и снижения моторных (двигательных) способностей у детей и молодежи. Это заставляет специалистов различных стран искать выход из такой ситуации, причина которой - недостаток двигательной активности в повседневной жизни человека. Все реже в трудовой деятельности люди проявляют активную мышечную нагрузку, которая могла бы стимулировать сердечно-сосудистую систему и обмен веществ, тем самым поддерживая активную жизненную функцию длительный период [5, 7, 8].

Организм человека генетически ориентирован на двигательные действия и физическую нагрузку, в тоже время, «современная гиподинамия» приводит к «бездеятельности» не только внутренних органов, но и, что самое главное, мускулатуры человека. Без физических нагрузок нельзя ожидать развития моторных функций, особенно в студенческом возрасте [1, 2, 3, 4, 6].

Настоящая работа, включающая в себя исследования, эксперименты и практический опыт, направлена на то, чтобы на примере ряда вузов Российской Федерации и Республики Беларусь Польши показать, а также сравнить уровень физической подготовленности студентов, предложив практические рекомендации по совершенствованию их физического воспитания.

Цель работы – изучить и провести сравнительный анализ уровня физической подготовленности студенческой молодежи Российской Федерации и Республики Беларусь.

Методы исследования: анализ специальной и научно-методической литературы; антропометрия; контрольно-педагогические испытания

(тесты); анализ данных математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Смоленского государственного университета (СмолГУ) и Белорусского государственного педагогического университета им. М. Танка, в котором приняли участие девушки и юноши 1-3 курсов.

Поэтапное тестирование проводилось с помощью «мотор-фитнес-тест» по четырем упражнениям: 12 мин. - бег (S_1), прыжок с места (S_2), подтягивание на перекладине для мужчин - кол-во раз (S_3), а для женщин - удержание в виси на время, подтянувшись до плеч (сек.); поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 2 мин. - кол-во раз (S_4).

Таблица 1

Шкала оценок физической подготовленности студентов

Тесты, баллы	S_1 12 мин. бег, м	S_2 Прыжок в длину с места, см	S_3 Подтягива- ние/удержание в виси, кол-во	S_4 Поднимание туловища за 2 мин., кол-во раз	Оценка
<i>Мужчины</i>					
1	2100	190	0	25	Плохо
2	2110-2250	191-200	1	26-32	
3	2250-2400	201-210	2-3	33-39	
4	2410-2250	211-220	4	40-46	Удовл.
5	2560-2700	221-230	5-6	17-53	
6	2710-2850	231-240	7-8	54-60	Хорошо
7	2850-3000	241-250	9	61 -67	
8	3010-3150	251-260	10-11	68-74	
9	3160-3300	261-270	12- 14	75-81	Отлично
10	3310-	271 -	15-	82-	
<i>Женщины</i>					
1	1520	140	3	20	Плохо
2	1530-1650	150	4-6	21 -26	
3	1670-1800	151-160	7-10	27-32	
4	1810-1940	161-170	11-16	33-38	Удовл.
5	1950-2080	171-180	17-24	39-45	
6	2090-2220	181-190	25-33	46-52	Хорошо
7	2230-2369	191-200	34-44	53-58	
8	2370-2500	201-210	45-55	59-64	
9	2510-2640	211-220	56-67	65-71	Отлично
10	2650-	221 -	68-	71-	

Результаты испытуемых оцениваются по 10-балльной шкале, и определяется интегральный показатель по сумме баллов, но при этом оценка в беге на 12 мин. берется с коэффициентом 2 (табл. 1).

Значение интегрального показателя $B = 2S_1 + S_2 + S_3 + S_4$ соответствует следующим оценкам: отлично – 36 баллов и выше, хорошо - 29-35 баллов, удовлетворительно – 21-28 баллов, плохо – 20 и менее баллов.

Соотношение моторного развития испытуемых определяется по формуле:

$$W = \frac{(S_x - S_y)^2 r_{xy}}{6}$$

где r_{xy} - коэффициент корреляции между каждой парой из четырех тестов; $(S_x - S_y)^2$ - квадрат разницы между каждой парой из четырех тестов, r_{xy} определяется по таблице 2.

Таблица 2

Коэффициенты корреляции между тестами

Тест	T ₁	T ₂	T ₃
<i>Мужчины</i>			
T ₁ - 12-минутный бег			
T ₂ - прыжок в длину с места	0,27		
T ₃ - подтягивание	0,34	0,32	
T ₄ - поднимание туловища	0,36	0,25	0,37
<i>Женщины</i>			
T ₁ - 12-минутный бег			
T ₂ - прыжок в длину с места	0,41		
T ₃ - удержание в висе на перекладине	0,36	0,43	
T ₄ - поднимание туловища	0,32	0,29	0,30

Мониторинг физической подготовленности в условиях занятий учебных групп в котором приняли участие 6827 студентов 1 - 3-х курсов. 12-минутный бег проводился на дорожке стадиона. Дистанция, которую преодолевали испытуемые, измерялась с точностью до ±5 м. Прыжок в длину с места замерялся рулеткой с точностью до ±1 см. Подтягивание на перекладине у мужчин подсчитывалось с преодолением подбородком уровня перекладины, удержание в висе у женщин замерялось хронометром в секундах после однократного подтягивания и удержания туловища на руках, подбородок - на уровне перекладины.

Поднимание и опускание туловища с касанием коленей начиналось из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты под углом

90°. Данные тестирования вносились в приведенный ниже специально разработанный протокол.

Результаты исследований и их обсуждение. Данные свидетельствуют о том, что показатели физической подготовленности студентов-первокурсников снижаются, особенно у девушек. Некоторое улучшение интегрального показателя. Если учесть, что в тестировании участвовали студенты основного отделения, а у студентов специальной медицинской группы оно не проводилось, то тенденция к снижению показателей физической подготовленности оказалась бы еще более выраженной.

Существует также тенденция роста числа студентов, которые по состоянию здоровья отнесены в специальную медицинскую группу. В БГПУ в 2012 г. таких студентов было 11%, в 2013 г. - 17%, в 2014г. - 20% от числа поступающих в вуз. В свою очередь в СмолГУ эти показатели существенно не отличались и составляли 13%; 20% и 16%, соответственно. Исследования, проведенные в БГПУ и СмолГУ, подтверждают наши наблюдения о том, что уровень ФП многих студентов-первокурсников (30% и более) недостаточный (табл. 3).

На последующих курсах физическое воспитание в вузе способствует улучшению физической подготовленности. Опыт показывает, что это происходит при высокой организации и моторной плотности занятий. При поточном методе проведения занятий этого добиться сложно.

Анализ результатов каждого теста выявил, что у мужчин средние показатели в подтягивании и поднимании туловища на хорошем уровне: 5-7 баллов по 10-балльной системе. Ниже результаты в беге на выносливость и прыжке в длину с места: 4-5 баллов - удовлетворительная оценка.

У женщин такая же тенденция, но уровень показателей еще ниже, особенно в беге на выносливость и в удержании в висе. О том, что существует значительный разброс данных, видно из значений стандартного отклонения и коэффициента вариации:

$$V = \frac{\sigma}{\bar{X}} \cdot 100\%$$

Если в беге и прыжках коэффициент вариации находится на уровне 10% (что говорит об однородности результатов испытуемых), то в тестах - удержание в висе у девушек и поднимание туловища - этот показатель превышает в ряде случаев 20%. Проанализировав индивидуальные значения испытуемых, можно сказать, что средние значения удовлетворительных оценок в каждом из тестов получены за счет более высоких результатов сравнительно небольшой части (7,3%) испытуемых. В ряде же случаев испытуемые не показывают удовлетворительных оценок (15,6%).

Таблица 3

Показатели физической подготовленности студентов первого и второго курсов в 2012 - 2015 годах ($X \pm \delta$)

Годы	2012		2013		2014		2015	
	1 курс	2 курс						
<i>Мужчины</i>								
Кол-во испытуемых	n=163	n=138	n=258	n=198	n=340	n=307	n=104	n=180
В - интегральный показатель	27	29	31	33	29	30	31	33
T ₁ - 12-мин бег, м	2510 230	2610 161	2705 265	2750 265	2550 235	2690 212	2740 255	2720 218
T ₂ - прыжок в длину с места, см	223 18,2	231 12,5	229 24	234 21	224 19,8	229 18,2	221 17,3	226 14,3
T ₃ - подтягивание. кол-во раз	10,1 0,8	10,4 0,7	9,2 0,9	10,8 0,9	9 1,0	10,2 0,8	10,3 1,2	11,2 0,8
T ₄ - поднимание туловища за 2 мин. кол-во раз	52,4 4,6	64 5,4	61,5 7,3	65 5,2	57,5 5,2	63 4,7	54 3,9	62 4,3
<i>Женщины</i>								
Кол-во испытуемых	n=136	n=120	n=200	n=373	n=100	n=101	n=110	n=98
В - интегральный показатель	20	23	26	26	27	29	22	27
T ₁ - 12-мин. бег, м	1905 210	1902 216	2005 210	1960 184	2055 190	2100 164	1940 210	2160 196
T ₂ - прыжок в длину с места, см	167 17,8	178 16,8	171 20	177 и:	171 16,2	168 15,2	177 15,2	166 18,4
T ₃ - подтягивание. кол-во раз	7,2 2,4	8,3 1,8	12,7 3,3	10,6 1,2	17 1,9	19 16,3	14 1,6	17 15,2
T ₄ - поднимание туловища за 2 мин кол-во раз	39 4,2	40 3,6	41 5,2	38 3,4	42 4,8	44,8 4,2	40,2 4,8	47,3 4,8

При сопоставлении динамики уровня физической подготовленности студентов 2-го курсов видно, что после года занятий происходит улучшение показателей физической подготовленности в наблюдаемых группах. В период с 2012 по 2015 гг. проводимые нами наблюдения показали, что выявлен прирост результатов в беге на выносливость и прыжке в длину с места. В подтягивании туловища у мужчин и в удержании в виси у девушек улучшение показателей менее выражено. Следует обратить внимание, что сравнение показателей двух курсов проводилось в группах, которые занимались по программе вузов Российской Федерации и Республики Беларусь. В этих группах не использовались специальные и экспериментальные программы занятий.

Контингент испытуемых в последующих годах был, в основном, прежним, т. е. сравнение полученных данных можно вести от предыдущего года (1 - й курс) к последующему (2-й курс) и между группами одного курса.

На основании результатов исследований составлены среднестатистические показатели ФП по тестам «мотор-фитнес-тест» студентов СмолГУ и БГПУ за 4 года и рассчитаны коэффициенты, характеризующие соотношения и разницу между показателями тестирования (табл. 4).

Таблица 4

***Коэффициенты физической подготовленности
среднестатистического студента***

Коэффициенты	Мужчины		Женщины	
	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс
W соотношение между тестами	0,60	1,2	0,17	0,17
d_1 - различие между силовыми тестами	1	1	1	1
d_2 - различия между тестом на выносливость и силовыми гестами	1,5	2,5	0,5	0,5
d_{max} - различия между худшей и лучшей оценками	2	3	1	1

Данные этой таблицы еще раз иллюстрируют большой разброс в тесте удержания в висе и поднимании туловища у женщин – 66-72%. У мужчин этот показатель в подтягивании и поднимании туловища составляет около 15%.

С одной стороны, частные и общие коэффициенты отражают существующую гармоничность физической подготовленности, но с другой, - она наблюдается на фоне сравнительно невысоких оценок интегрального показателя.

Список литературы

- 1 Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А.Бароненко. М.: Альфа-М, 2006. 352 с.
- 2 Воротынцев А.Ю. Организационно-методические условия формирования физической культуры у студентов, обучающихся на специальной кафедре вуза: автореф. дис. канд. пед. наук / А.Ю.Воротынцев. Тула, 2003. 22 с.

3 Губа В.П. Валеологические основы «паспорта здоровья» как индивидуальной здоровьесберегающей технологии в системе высшего педагогического образования учащейся молодежи / В.П. Губа, А.В.Родин, Г.А. Моисеенков, Н.Н. Богданов // Известия Смоленского государственного университета. 2008. Т. 2. С. 170-178.

4 Губа В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учебное пособие / В.П.Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. М.: Советский спорт, 2008. 206 с.

5 Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. М.: Спорт, 2016. 228 с.

6 Ланда Б.Ф. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б.Ф. Ланда. М.: Советский спорт, 2005. 192 с.

7 Салов В.Ю. Теоретические и методические основы формирования здорового образа жизни, учащейся молодежи средствами физической культуры: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.Ю. Салов. СПб.: ГАФК, 2001. 55 с.

8 Трещева О.Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / О.Л. Трещева. Омск: ОГУФК, 2003. 51 с.

Губа Владимир Петрович – д-р пед. наук, проф., Заслуженный работник высшей школы РФ, Россия, smolguba67@mail.ru, Тульский государственный университет,

Скрипко Анатолий Дмитриевич – д-р пед. наук, проф., anskrypko@wp.pl, Институт физической культуры, Гожув, Польша

THE COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS OF THE STUDYING YOUTH OF THE RUSSIAN FEDERATION AND REPUBLIC OF BELARUS

V. P. Guba, A. D. Skripko

In article the results of long-term researches characterizing indicators of physical fitness of the studying youth of the Russian Federation and Republic of Belarus are provided. Indicators which give reasons for level of physical fitness of students are considered, thereby promoting effective carrying out monitoring of a condition of the studying youth.

Key words: students, physical fitness, health, testing.

Guba Vladimir Petrovich, dative of N, professor, the honored worker of the higher school of the Russian Federation, smolguba67@mail.ru, Russia, Tula, Tula state university, Skripko Anatoly Dmitriyevich, dative of N, professor, anskrypko@wp.pl, Poland, Gozhuv, Institute of physical culture

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ОТДЕЛЕНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Л.Г. Колоскова, Х.М. Ляшенко

Внедрение разнообразных направлений оздоровительной гимнастики, методически правильно выстроенный процесс обучения способствует эффективности воспитания физических качеств и укреплению здоровья занимающихся.

Ключевые слова: студенты, нагрузка, физические качества, сравнительная характеристика физической подготовки.

Одним из факторов здорового образа жизни является двигательная активность. Физические упражнения являются эффективным средством воздействия на организм человека. Если их использование будет адекватно возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности, то такие упражнения принесут несомненную пользу. Понижение нагрузки будет недостаточной, то оздоровительного эффекта не будет. Превышение нагрузки без учета функциональных возможностей организма, может нанести вред здоровью. [4].

На отделении «Оздоровительная гимнастика» студенты были распределены по различным видам двигательной деятельности: спортивные виды гимнастики (снаряды, акробатика), йога и специальная медицинская группа. Критерием распределения явились результаты медицинского осмотра. Студенты, отнесенные по медицинским показаниям к «основной» группе могли заниматься спортивными видами гимнастики, студенты «подготовительной» группы – йогой и специальная медицинская группа – по специальной программе [1, 6].

Занятия в специальном медицинском отделении строились с учетом возможностей данного контингента студентов и имеющих у них отклонений в состоянии здоровья.

Занятия йогой включали в себя систему физических упражнений, направленных на совершенствование тела и функций его внутренних органов. Она состояла из статических поз (асан), дыхательных упражнений, упражнений на гибкость, элементов психорегуляции и релаксации [3, 4].

К спортивным видам гимнастики относились спортивная и художественная гимнастика. На 1 курсе студенты обучались основным элементам упражнений на гимнастических снарядах, комбинациям

упражнений и акробатике. Это требует совершенствование координационных способностей, силы, ловкости. На 2-3 курсах в занятия включаются упражнения по программе художественной гимнастики, которые направлены на овладение элементами с предметами (скакалкой, мячом). Выполнение вольных упражнений художественной гимнастики наряду с основными физическими качествами вырабатывают чувство такта и ритма.

Неотъемлемой частью процесса занятий определенным видом двигательной деятельности, овладением умений и навыков, является воспитание физических качеств: выносливости, силы, ловкости и др.

В исследовании приняли участие 18 студенток спортивного отделения, 12 студенток отделения йоги и 8 студенток специального медицинского отделения. На протяжении 3 учебных лет в начале каждого семестра студенты сдавали тестовые нормативы, три из которых были общими для всех: 12 мин. ходьба (м.), поднимание туловища (кол-во раз за 30 сек), наклон туловища вперед (см.) (табл.).

Исследование показателей физических качеств студенток, занимающихся оздоровительной гимнастикой

Отделение	курс	12 мин. ходьба (метры)	Поднимание туловища (кол-во раз за 30 сек.)	Наклон туловища вперед (см.)
Спортивные виды гимнастики	I	1444	19,9	18,2
	II	1450	15,7	17,4
	III	1431	22,8	15,5
Йога	I	1358	24,1	18,2
	II	1413	20,8	15,8
	III	1554	19,6	15,6
СМО	I	1441	24,1	18,3
	II	1467	21,2	16,4
	III	1461	23,3	14,8

Из таблицы видно, что на протяжении трех лет показатели варьируются.

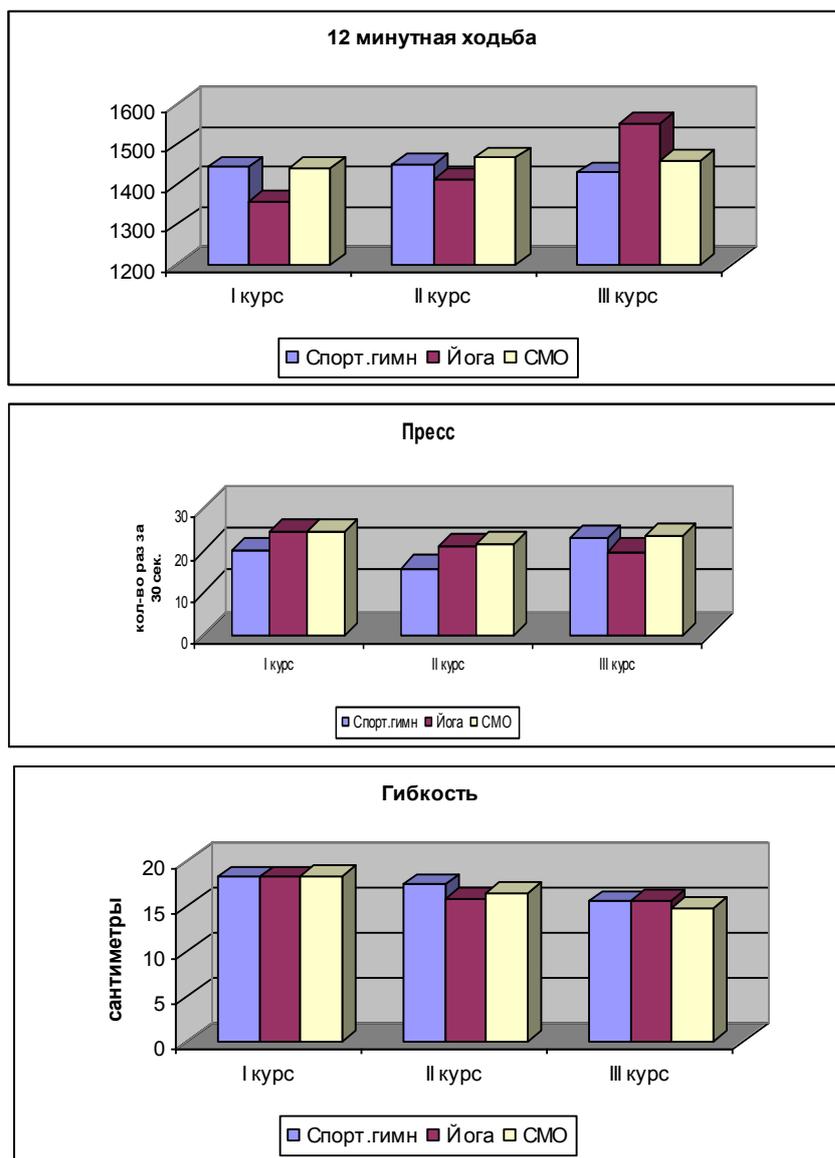
Лучшие показатели в тесте на выносливость к завершению эксперимента имеют студенты отделения йога (1554 м). Дыхательные и статические упражнения, применяемые на занятиях йогой, способствуют увеличению аэробных возможностей организма.

К третьему курсу отделение спортивной направленности повысили свои показатели теста поднимание туловища (кол-во раз за 30 сек. с 19,9 до 22,8. Занятия спортивными видами спорта требуют больших

физических нагрузок, и в заключительной части занятия всегда отводилось время для общей физической подготовки.

С возрастом, такое физическое качество как гибкость, снижается [2, 6]. Это показали и наши исследования. На первом курсе результат наклона туловища вперед варьируется в диапазоне 18,2-18,3 см., а к третьему курсу снизился и составил 14,8-15,6 см.

На рисунке представлены показатели физической подготовленности студенток за 3 курса обучения.



Динамика воспитания физических качеств студенток, занимающихся оздоровительной гимнастикой

Таким образом, внедрение в учебный процесс разнообразных направлений оздоровительной гимнастики, методически правильно

выстроенный процесс обучения способствует эффективности воспитания физических качеств и укреплению здоровья занимающихся.

Список литературы

1. Детков Ю.Л., Платонова В.А., Зефирова Е.В. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем. – СПб: СПбГУИТМО, 2008. 98 с.

2. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и спортивная медицина: учебник для вузов / Епифанов В.А. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. - 568 с.

3. Миштра Р. Психология йоги: Учебник. С точным переводом и разъяснением «Йога-сутр» Патанджали для всестороннего использования в современных психологических дисциплинах / Рамамурти Миштра; Пер. с англ. М.: ИД «Гелиос», 2012. – 480 с.

4. Пуни А.Ц. Очерки истории спорта «Спортивная психология в трудах отечественных специалистов»/сост. и общ. ред. И.П.Волков. СПб.: Питер 2009. 102с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. – Москва: Академия, 2003. – 480 с.

6. Веневцева Ю.Л. Йога в системе оздоровления населения / Ю.Л.Веневцева [и др.] // Йога. Проблемы оздоровления и самосовершенствования человека: материалы II Всесоюзной научно-практической конференции. М., 2009. С. 92.

Колоскова Лариса Георгиевна, доц. ТулГУ, koloskova55@yandex.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет,

Ляшенко Христина Михайловна, канд. пед. наук, доц., tinalya@rambler.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет.

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF PHYSICAL TRAINING STUDENTS HDIS AT THE DEPARTMENT OF HEALTH GYMNASTICS

L. G. Koloskova, H. M. Lyashenko

The introduction of various forms of health exercises, methodically correctly built the learning process contributes to the effectiveness of the education of physical qualities and health of the student.

Key words: students, workload, physical qualities, the comparative characteristic of physical fitness.

Koloskova Larisa Georgievna. associate professor of Tula state University, koloskova55@yandex.ru, Russia, Tula, Tula State University,

Lyashenko Hristina Mihaylovna., candidate of pedagogical Sciences, associate Professor, tinalya@rambler.ru, Russia, Tula, Tula State University

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ МЕТОДОМ ЭЛЕКТРОПУНКТУРНОЙ ДИАГНОСТИКИ «ФОЛЛЬ»

Н.Н. Сетяева, А.А. Черникова

Проведена оценка функционального состояния организма студенток в процессе занятий адаптивным физическим воспитанием методом электропунктурной диагностики «Фолль». Результатом анализа этих измерений явилось заключение о возможных патологических процессах или выраженных нарушениях адаптивной регуляции в органах и системах, связанных с биологическими активными точками, и постановка предварительного диагноза.

Ключевые слова: функциональное состояние организма студенток, адаптивное физическое воспитание, метод электропунктурной диагностики «Фолль», биологические активные точки.

Особой социальной группой, характеризующейся специфическими условиями жизнедеятельности, находящимся в зоне действия неблагоприятных факторов является студенчество. Факторами риска, ухудшающие здоровье студенческой молодежи в процессе обучения являются: нерациональное питание, длительная гипокinezия, несоблюдение режима дня, высокое психоэмоциональное напряжение, неправильные условия жизни, переутомления, хронические заболевания [1]. В настоящее время данные о состоянии здоровья студенчества высших учебных заведений России говорят об увеличении количества студентов, которые по состоянию здоровья отнесены к специальным медицинским группам [2].

Решающую роль в формировании здоровья подрастающего поколения неизменно играет система физического воспитания, реализуемая не только в школе, но и в высшем учебном заведении [3].

Адаптивное физическое воспитание имеет огромное значение в профессиональной подготовке будущих специалистов. Так как, в процессе занятий у занимающихся специальной медицинской группы формируются комплексы специальных знаний, не только жизненно, но и профессионально необходимых двигательных и сенсорных умений и навыков; развиваются психические и физические качества; развиваются, сохраняются и используются оставшиеся в наличии телесно-двигательные характеристики в новом качестве; повышаются функциональные возможности различных органов и систем.

Работа с лицами, отнесенными к специальной медицинской группе требует индивидуального подхода к каждому, исходя из физических возможностей. В связи с этим разработка новых средств и методов работы со студентами, организация и планирование занятий адаптивным физическим воспитанием для специальной медицинской группы является актуальной и своевременной задачей, которая включает в себя особую регуляцию интенсивности физической нагрузки, проведение оздоровительных, профилактических и обучающих мероприятий.

Цель исследования: оценить функциональное состояние организма студенток в процессе занятий адаптивным физическим воспитанием методом электропунктурной диагностики «Фолль».

Объект исследования: функциональное состояние организма студенток в процессе занятий адаптивным физическим воспитанием.

Предмет исследования: оценка функционального состояния организма студенток в процессе занятий адаптивным физическим воспитанием методом электропунктурной диагностики «Фолль».

Задачи исследования:

1. Рассмотреть в теории особенности построения процесса адаптивного физического воспитания в условиях педагогического вуза.

2. Изучить основные средства, методы и формы, применяемые в процессе занятий адаптивным физическим воспитанием студенток высших учебных заведений.

3. Провести оценку функционального состояния организма студенток в процессе занятий адаптивным физическим воспитанием методом электропунктурной диагностики «Фолль».

Методы исследования: изучение научно-методической литературы и анализ интернет источников, педагогические наблюдения, оценка функционального состояния методом электропунктурной диагностики «Фолль», метод обработки результатов исследования.

В ходе работы нами была проведена оценка функционального состояния организма студенток в процессе занятий адаптивным физическим воспитанием методом электропунктурной диагностики «Фолль». Электропунктурная диагностика – метод аппаратной диагностики, заключающийся в воздействии током слабой силы на точки акупунктуры, или биологически активные точки (БАТ), расположенные на пальцах, с последующим измерением кожного сопротивления (потенциала) в этих точках, по которому можно судить об активности связанных с ней органов и систем.

Результатом анализа этих измерений являются заключение о возможных патологических процессах или выраженных нарушениях адаптивной регуляции в органах и системах, связанных с данными точками, и постановка предварительного диагноза.

Было проведено исследование 15 человек специальной медицинской группы (СМГ) Сургутского государственного педагогического университета. Возраст студенток составлял 19-21 год. Основными отклонениями в состоянии здоровья, по результатам которых они отнесены к СМГ, являются: заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной систем, центральной нервной системы, органов пищеварения, почек.

Экспресс-оценка предполагала исследование 20 биологически активных точек, расположенные на кистях правой и левой руки, со значениями которых можно ознакомиться в таблице 1.

Таблица 1

Распределение биологических активных точек по органам и системам

№	БАТ	Исследуемые органы и системы
1	P 10 c	Лёгкое
2	P 10	Бронхи
3	GI1	Толстый кишечник
4	TR1c	Поджелудочная железа
5	DN1	Спинной мозг (пояснично-крестцовый отдел)
6	DN2	Спинной мозг (шейно-грудной отдел)
7	DN1b	Центральная и периферическая НС
8	DN3	Головной мозг, ствол головного мозга
9	MC8d	Кровообращение
10	MC8	Вены
11	MC7	Коронарные сосуды
12	DPA1d	Плевра
13	DPA2	Органы грудной клетки и шеи
14	TR1	Половые железы, надпочечники
15	TR2	Щитовидная, паращитовидные железы, тимус
16	TR3	Гипофиз, эпифиз
17	C7	Атриовентрикулярный узел, правая ножка п. Гисса
18	C8c	Сердце
19	IG1b	12-ти перстная кишка
20	IG6	Шейный отдел позвоночника

В ходе исследования нами были получены значения биологически активных точек и в таблице 2 представлены лишь те из них, которые наиболее активно проявляют себя.

Анализируя представленные табличные результаты, выявляющие патологии при электропунктурном обследовании нами учитывались

следующие параметры: величина показателя, величина «падение» индикатора (стрелки), асимметрия значений показателей, скорость достижения максимального значения показателя.

Таблица 2

Биологически активные точки правой кисти студенток специальной медицинской группы

№	Ф.И.О.	P10 c	P 10	TR1c	MC8d	MC8	DPA2	TR1	TR2	C8c	IG1b	IG6
1	Б.О.А.	52	63	46	57	61	55	52	60	60	69	63
2	Г.Е.С.	51	63	56	46	58	55	54	61	47	60	54
3	Д.А.И.	74	51	60	60	63	49	50	57	59	60	53
4	П.Е.М.	52	56	58	60	62	63	54	52	48	57	53
5	К.Т.В.	50	53	61	60	52	60	54	52	55	56	60
6	К.Ю.В.	50	54	63	57	64	54	49	66	53	59	60
7	М.Д.С.	55	53	62	56	59	59	56	54	43	52	59
8	К.А.Ю.	55	63	59	66	67	58	57	52	62	59	57
9	О.В.В.	53	50	68	60	57	58	62	64	60	58	63
10	М.КА.	53	57	58	62	63	60	59	69	56	62	60
11	Ч.Е.М.	55	59	62	55	57	63	60	54	57	61	64
12	Д.С.И.	69	66	52	60	52	62	60	57	54	61	60
13	Р.Д.Ж.	51	57	54	55	58	60	69	63	57	52	53
14	А.Т.Э.	53	58	56	63	64	55	52	60	55	58	67
15	Д.С.И.	60	59	57	66	67	56	52	50	59	56	58

Изучив биологически активные точки правой кисти, мы определили, что у 3-х студенток СМГ самыми частыми заболеваниями являются нарушения в работе сердца и сердечно-сосудистой системе, они составляют – 20%. Нарушения функций дыхательной системы, заболевания лёгких и бронхов – у 3-х человек, что составляет – 20%. Заболевания почек и надпочечников были выявлены у 2-х человек, что составляет - 13,3%. Нарушения функций щитовидной и паращитовидной желёз у 1 человека (6,6%). Нарушения в пищеварительной системе, заболевания 12-ти перстной кишки и поджелудочной железы наблюдаются у 2-х студенток, что составляет 13,3%. Заболевания шейного отдела позвоночника, остеохондроз, выявлен у одной студентки - 6,6% от общего количества. Нарушения и болезни, которые находятся в стадии ремиссии - 3 человека - 20%.

Нам удалось выявить, что у девушек наблюдаются сопутствующие заболевания – это воспалительные процессы в органах и системах, в частности в дыхательной системе основным заболеванием является воспаление лёгких, где электропроводимость биологической точки достигает 74 ус. ед, а сопутствующим заболеванием является нарушение

структуры бронхов - 66 ус. ед; в сердечно-сосудистой системе основным заболеванием является нарушение работы сердца, где проводимость в латентной триггерной зоне достигает 43 ус. ед., сопутствующими заболеваниями являются нарушения в венах и системе кровообращения – 66 ус. ед.; нарушения желёз щитовидной, паращитовидной, работы надпочечников, прослеживается как основными, так и сопутствующими заболеваниями.

Полученные данные доказывают, что, в 80% случаев, данный метод позволил подтвердить достоверность диагнозов и выявить в каком состоянии (воспалительный процесс, нарушение структуры органа или стадия ремиссии), находятся органы и системы студенток специальной медицинской группы педагогического вуза.

В ходе исследования нами были получены значения биологически активных точек левой кисти (табл. 3).

Таблица 3

**Биологически активные точки левой кисти студенток
специальной медицинской группы**

№	Ф.И.О.	P 10 c	P 10	TR1c	MC8d	MC8	DPA2	TR1	TR2	C8c	IG1b	IG6
1.	Б.О.А.	52	63	49	57	61	55	52	60	60	71	63
2.	Г.Е.С.	51	63	56	44	58	55	54	61	48	60	54
3.	Д.А.И.	75	51	60	60	63	47	50	57	59	60	53
4.	П.Е.М.	52	56	58	60	62	63	54	52	46	57	53
5.	К.Т.В.	50	53	61	60	52	60	54	52	55	56	60
6.	К.Ю.В.	50	54	63	57	64	54	44	67	53	59	60
7.	М.Д.С.	55	53	62	56	59	59	56	54	45	52	59
8.	К.А.Ю.	55	63	59	67	63	58	57	52	62	59	57
9.	О.В.В.	53	50	68	60	57	58	62	64	60	58	63
10	М.КА.	53	57	58	62	63	60	59	69	56	62	60
11	Ч.Е.М.	55	59	62	55	57	63	60	54	57	61	64
12	Д.С.И.	70	67	52	60	52	62	60	57	54	61	60
13	Р.Д.Ж.	51	57	54	55	58	60	70	63	57	52	53
14	А.Т.Э.	53	58	56	63	64	55	52	60	55	58	69
15	Д.С.И.	60	59	57	68	69	56	52	50	59	56	58

Изучив биологически активные точки левой кисти, мы пришли к выводу о том, что электропроводимость в латентных триггерных зонах правой и левой кисти отличается, это даёт основание утверждать, что в органах и системах происходит воспалительный процесс, который и является следствием разной проводимости электрического тока.

Таким образом, мы в праве утверждать точность метода экспресс-оценки «Фолль», так как смогли подтвердить диагнозы студенток специальной медицинской группы, найти латентно триггерные зоны и выявить реакцию всего организма на действие электрического тока с помощью метода электропунктурной диагностики.

Список литературы

1. Балышева, Н.В. Укрепление здоровья студенток, имеющих нарушения сердечно-сосудистой системы, средствами дозированной оздоровительной ходьбы и бега [Текст] / Н.В. Балышева. Белгород, 2010. С. 6.

2. Ирхин, В.Н. Педагогическая система сохранения здоровья студентов вуза: монография / В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина, Н.И. Жернакова. Белгород: Изд-во БелГУ, 2009. 213 с.

3. Цеева, Н.А. Формирование базовой личностной физической культуры студенток в процессе занятий лечебной физической культурой: учеб. пособие [Текст] / Н.А. Цеева // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. Майкоп, 2009. Вып. 1. С. 282-285.

Сетяева Наталья Николаевна, канд. пед. наук, доц., nsetyaeva@yandex.ru, Россия, Сургут, Сургутский государственный педагогический университет,

Черникова Анна Алексеевна, студент, nsetyaeva@yandex.ru, Россия, Сургут, Сургутский государственный педагогический университет

ASSESSMENT OF THE FUNCTIONAL CONDITION OF THE ORGANISM STUDENTS IN THE COURSE OF THE OCCUPATIONS ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING BY ELEKTROPUNKTUR-NOY METHOD DIAGNOSTICS OF FOLL

N.N. Setyaeva, A.A. Chernikova

Assessment of a functional condition of an organism of students in the course of the occupations by adaptive physical training by method of elektropunkturny diagnostics of Foll is carried out. The conclusion about possible pathological processes or the expressed violations of adaptive regulation in the bodies and systems connected with biological active points and statement of the preliminary diagnosis was result of the analysis of these measurements.

Key words: functional condition of an organism of students, adaptive physical training, method of elektropunkturny diagnostics of Foll, biological active points.

Setyaeva Natalya Nikolaevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor, nsetyaeva@yandex.ru, Russia, Surgut, Surgut State Pedagogical University.

Thernikova Anna Alekseevna, student, nsetyaeva@yandex.ru, Russia, Surgut, Surgut State Pedagogical University.

КАЛЛАНЕТИКА КАК СРЕДСТВО ИЗМЕНЕНИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

В.А. Тищенко, Д.Н. Семькин

В данной статье поднята проблема изучения влияния на организм студентов систематических занятий калланетикой. С помощью компьютерной программы определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы исследовано морфофункциональное состояние юношей и девушек 2 курса Запорожского национального университета.

Ключевые слова: калланетика, студент, адаптивные возможности

Исследованиями значительного количества авторов доказано, что систематические занятия физической культурой и спортом способствуют оптимизации функционального состояния организма и, тем самым, улучшения его общих адаптационных возможностей [2-4].

В настоящее время широкое распространение получили такие виды спортивной деятельности, как калланетика, которая предъявляет повышенные требования к функциональному состоянию и уровня физической подготовленности организма, особенно тому, который находится в стадии развития. Калланетика – это система комплексных статических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, в основе которых лежат йоговские асаны. Во время выполнения этих упражнений задействуются все мышцы одновременно, а при регулярных занятиях происходит ускорение обмена веществ, поэтому занятия калланетикой – эффективный и быстрый способ коррекции фигуры. Кроме того, этот комплекс упражнений может помочь в борьбе с остеохондрозом, болями в шейном и поясничном отделах позвоночника [5]. Существует заблуждение, что один час занятий калланетикой якобы даёт организму нагрузку, соответствующую нескольким часам классического шейпинга и аэробики.

В литературе практически отсутствуют результаты исследований, направленных на изучение особенностей изменений морфофункционального состояния организма студентов, их адаптивных возможностей под влиянием занятий калланетикой. Вместе с тем, очевидно, что знания указанных особенностей является одним из условий выбора наиболее оптимальной формы тренировочных занятий по этому виду спорта. Актуальность и несомненная практическая значимость

данной проблемы стали предпосылками для проведения нашего исследования.

Цель и задачи исследования – изучение влияния систематических занятий калланетикой на уровень адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы организма юношей и девушек 17-18 лет.

Нами было проведено обследование 27 юношей и 34 девушек – студентов 1 курса Запорожского национального университета (ЗНУ). Все студенты и студентки были разделены на две группы: основную (14 юношей и 16 девушек), представители которой в течение учебного года систематически занимались калланетикой и контрольную (13 юношей и 18 девушек), представители которой занимались физической культурой по традиционной программе по физическому воспитанию ЗНУ.

На всех этапах эксперимента студентов и студенток обеих групп с помощью анализа электрокардиограммы (ЭКГ), записанной во II стандартном отведении, в соответствии с методом амплитудной пульсометрии [1] определяли: моду (Moh , мВ), амплитуду моды ($AMoh$, мВ), вариационный размах ((Xh) , мВ), показатель эффективности работы сердца (ПЕРС, абсолютные единицы, а.е.) и адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы (АП, а.е.).

В начале исследования у всех студентов и студенток 17-18 лет, независимо от групповой принадлежности, регистрировались близки друг к другу параметры амплитудной пульсометрии. Итогом данных соотношений стало отсутствие статистически достоверных различий и в величинах адаптационного потенциала системы кровообращения их организма. Величины данного показателя были зарегистрированы во всех обследованных на «низком» уровне и колебались от $0,22 \pm 0,03$ а.е. до $0,28 \pm 0,08$ а.е.

Представленные материалы свидетельствовали об относительной однородности выбранных нами групп обследованных и недостаточном уровне адаптивных возможностей их организма. В конце исследования систематических занятий калланетикой у юношей основной группы отмечались достоверно лучшие значения относительных изменений практически всех параметров амплитудной пульсометрии (рисунок 1). Так, межгрупповые соотношения по величинам $AMoh$ были такими $11,20 \pm 1,30\%$ и $6,61 \pm 1,36\%$, (Xh) $-6,39 \pm 1,25\%$ и $-0,89 \pm 1,41\%$, ПЕРС $19,51 \pm 1,38\%$ и $7,98 \pm 1,35\%$. Не случайно, в связи с этим, было и преимущество юношей основной группы в приросте их общих адаптационных возможностей (соответственно на $80,32 \pm 1,68$ % против $42,47 \pm 1,45\%$ у представителей контрольной группы).

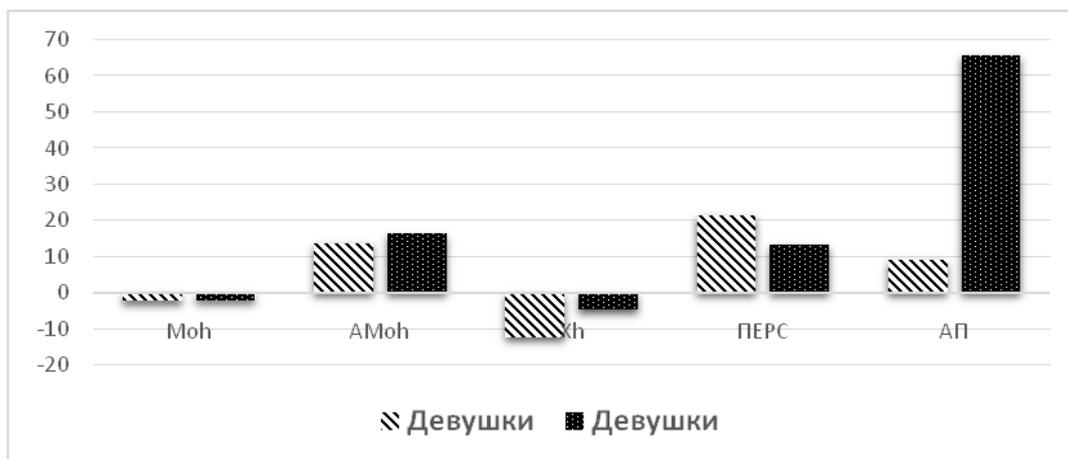


Рис. 1 Величины относительного прироста изученных показателей амплитудной пульсометрии у юношей основной и контрольной групп

Практически аналогичные данные были получены и в отношении обследованных студенток (рисунок 2). Оказалось, что у представительниц основной группы, значение относительного прироста АП были в несколько раз выше, чем у девушек контрольной группы (соответственно $65,88 \pm 1,35\%$ и $9,06 \pm 1,09\%$).

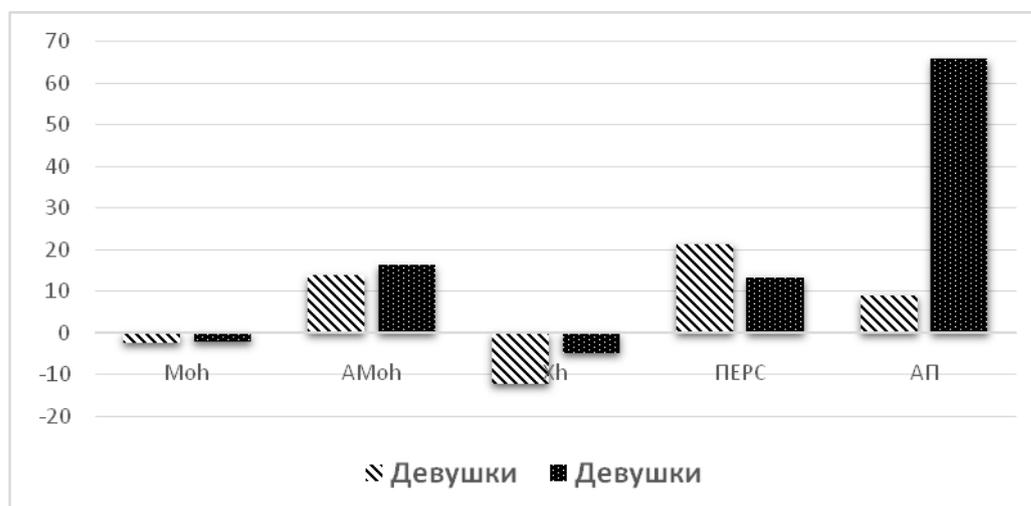


Рис.2 Величины относительного прироста изученных показателей амплитудной пульсометрии у девушек основной и контрольной групп (в % к значениям данных показателей, зарегистрированных в начале исследования)

Таким образом, результаты проведенного исследования позволили констатировать высокую эффективность систематических занятий калланетикой в повышении адаптивных возможностей организма юношей

и девушек и о необходимости более широкого распространения этого вида спорта среди студентов данного возраста.

Список литературы

1. Маліков М.В. Патент на винахід 50264А Україна, МПК 6 А61В5/02. Спосіб визначення функціонального стану серцево-судинної системи / Запорізький державний університет. №2001128491; Заявл. 10.12.2001; Опубл. 15.10.2002, Бюл. №10. 4 с.
2. Іванова В.В. Здоров'я старшокласників як сучасна валеологічна проблема // Вісник. 1998. Т. 255. С. 40.
3. Медведовська Н.В. Медико-соціальне обґрунтування системи моніторингу стану здоров'я населення України на регіональному рівні [Текст] : автореф. дис. ... д-ра мед. наук : 14.02.03 / Медведовська Наталія Володимирівна; Нац. мед. акад. Після диплом. освітиім. П. Л. Шупика. К., 2011. 40 с.
4. Пирогова В.І. Репродуктивне здоров'я підлітків: соціально-медичні аспекти //Медична газета «Здоров'я України. 2014. №. 4. С. 16.
5. Інтернет-ресурс: <http://cases.justia.com/federal/district-courts/illinois/ilndce/1:2013cv04359/284533/42/0.pdf?ts=1428698004>

*Тищенко Валерія Алексеевна, канд. физ. восп., доц., ms.valeri71@mail.ru,
Украина, Запорожье, Запорожский национальный университет,
Семькин Дмитрий Николаевич, студент, ms.valeri71@mail.ru, Украина,
Запорожье, Запорожский национальный университет*

CALLANETICS AS A MEANS OF CHANGES MORPHOFUNCTIONAL CONDITION OF STUDENTS

V.A. Tishchenko, D.N.Semykin

In this article, we raised the problem of studying the effects on the body of students systematic lessons Callanetics. With the help of a computer program for determining the functional state of the cardiovascular system was studied morphofunctional status of boys and girls 2 courses of Zaporizhzhya National University.

Key words: callanetics, student, adaptive capacity.

*Tyshchenko Valeria, Ph.D. in Physical Training and Sports, associate professor, ms.valeri71@mail.ru, Ukraine, Zaporizhzhya, Zaporizhzhya National University
Semykin Dmytro, student, ms.valeri71@mail.ru, Ukraine, Zaporizhzhya, Zaporizhzhya National University*

6 СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

УДК 796+61

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ШКОЛЫ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

О.А. Баскакова, В.А. Богданова

В статье представлен опыт работы Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва» город Ноябрьск Ямало-Ненецкого автономного округа по формированию системы воспитательной работы, в рамках которой одной из основных задач является организация и проведение мероприятий по популяризации здорового образа жизни и профилактике асоциального образа жизни среди несовершеннолетних.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, воспитательная работа, физкультурно-массовые мероприятия, неорганизованные категории населения.

Дополнительное образование детей в развитии современного общества занимает особое положение, связанное с важными для государства задачами продуктивного использования детьми своего свободного времени, трансформируя его в социокультурную деятельность. Основной миссией спортивных школ при этом является вовлечение детей, подростков и молодежи в систематические занятия физической культурой и спортом и популяризация здорового образа жизни.

При этом решается задача создания условий, которые формируют безопасное пространство для ребенка, где ему комфортно и интересно. «Государство признает детство важным этапом в жизни человека и исходит из принципов приоритетной подготовки детей к полноценной жизни в обществе, развитие у них общественно значимой и творческой активности, воспитания в них высоких нравственных качеств» - декларирует Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка» [1].

Направленность на формирование здоровой полноценной личности юных спортсменов ставит задачи перед специалистами школы олимпийского резерва предоставлять возможность для тех ребят, которые

хотят активно развиваться, добиваться большего, преодолевать себя, расти и побеждать, находить верных друзей и просто жить интересной, активной, созидательной жизнью.

Школа олимпийского резерва осуществляет основную деятельность, предоставляя муниципальные услуги по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и программ спортивной подготовки. Ежегодно эти услуги получают около тысячи учащихся (из них 16 человек – с ограниченными возможностями здоровья), которые систематически посещают тренировочные занятия на отделениях по девяти видам спорта: волейбол, мини-футбол, фигурное катание на коньках, хоккей, плавание, шахматы, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, восточное боевое единоборство (сетокан).

В школе сформирована команда опытных и квалифицированных тренеров-преподавателей, среди них тренеры высшей и первой категории, Отличники физической культуры РФ, мастера спорта международного класса и мастера спорта России. Благодаря таланту и профессионализму тренерского состава школой подготовлено 12 Мастеров спорта международного класса, 32 Мастера спорта РФ, 133 Кандидата в мастера спорта, 29 спортсменов входят в составы сборных команд России.

Ключевой целью функционирования Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва» (МБУ ДО «СДЮСШОР») является повышение эффективности деятельности по совершенствованию условий, обеспечивающих возможность детям, подросткам и молодежи города Ноябрьска вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к спортивной инфраструктуре города.

Данная цель реализуется посредством решения следующих задач:

- развитие физкультурно-спортивной активности детей, подростков и молодежи города Ноябрьска, привлечение их к систематическим занятиям физкультурой и спортом, формирование устойчивой потребности в здоровом образе жизни;

- разработка и реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни;

- развитие системы физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом в МБУ ДО «СДЮСШОР»;

- совершенствование системы подготовки спортсменов высокого класса по культивируемым в СДЮСШОР видам спорта, подготовка

кандидатов и членов сборных команд Ямало-Ненецкого автономного округа и России;

- развитие организационно-управленческого, кадрового, научно-методического, медико-биологического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности спортивной школы.

В ходе решения данных задач разработан и реализуется комплекс мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового, активного образа жизни, включающий:

- выпуск информационных буклетов о деятельности спортивной школы, отделений по видам спорта;

- организация и проведение «олимпийских уроков» в общеобразовательных учреждениях города, в группах на отделениях по видам спорта, показательные выступления учащихся и спортсменов на городских и окружных мероприятиях;

- освещение спортивных достижений воспитанников в средствах массовой информации и на официальном сайте управления по физической культуре и спорту Администрации города Ноябрьска;

- предоставление информации о деятельности спортивной школы, итогах спортивно-массовых мероприятий с участием на сайте.

В СДЮСШОР разработана и реализуется комплексная программа воспитательной работы учреждения, целью которой является создание условий для организации здорового активного досуга населения посредством приобщения детей, подростков и молодежи к занятиям спортом, вовлечение несовершеннолетних и их семей в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Личность человека, особенно ребенка, для того, чтобы стать социально адаптированной, должна развиваться целостно. В связи с чем, недостаточно только овладеть знаниями, умениями и навыками, необходимо развивать также нравственные качества, культуру поведения в определенных ситуациях, понимать и ощущать ценность своего здоровья, необходимость его сохранения и укрепления, ведь давно известно – «В здоровом теле – здоровый дух!».

Название программы «Курс – на здоровье!» соотносится с определением, сформулированным ВОЗ (всемирной организацией здравоохранения), где понятие здоровья человека рассматривается как «состояние полного физического, психического, социального и духовного благополучия».

Модель воспитательной работы МБУ ДО «СДЮСШОР» представлена в трех основных направлениях:

- повышение компетентности педагогического состава;
- работа с учащимися, их семьей;

- работа с неорганизованными категориями населения;

Для этой работы осуществляется взаимодействие с учреждениями и организациями города (учреждениями образования, молодежной политики, спорта, учреждениями здравоохранения, общественными организациями, и др.).

В течение года в рамках тренерских и тренерско-методических советов проводятся мероприятия, направленные на повышение профессиональной компетентности педагогов спортивной школы по вопросам осуществления деятельности по направлениям воспитательной работы с учащимися и их родителями.

Ежегодно методической службой МБУ ДО «СДЮСШОР» организуются открытые семинары-совещания на темы: «Организация воспитательной деятельности педагогов по направлениям профилактической работы»; «Антидопинговое воспитание занимающихся в учреждениях сферы ФКиС».

Данные мероприятия проводятся в формате круглого стола, в котором принимают участие педагоги спортивных школ, представители учреждений и органов системы профилактики города Ноябрьска, осуществляющие взаимодействие со школой олимпийского резерва по вопросам воспитательной работы с несовершеннолетними. В рамках подобных мероприятий осуществляется взаимный обмен полезной информацией, которая учитывается при формировании планирования воспитательной работы на следующий учебный год.

С учащимися и их родителями проводятся профилактические мероприятия, способствующие предупреждению асоциальных явлений среди несовершеннолетних: «Мне важно быть здоровым», «Здоров – Я!», «Быть воспитанным всегда и везде» и др. С этой целью педагогами школы олимпийского резерва совместно с приглашенными специалистами центра психологической помощи населению «Доверие», психоневрологического диспансера, центра по профилактике инфекционных заболеваний, врачебно-физкультурного отдела центральной городской больницы, Ноябрьского отделения наркоконтроля, управления внутренних дел города Ноябрьска осуществляется комплексная работа, направленная на профилактику злоупотребления психоактивными веществами, профилактику экстремистской деятельности в подростково-молодежной среде, профилактику противоправных действий.

Взаимодействие с семьями воспитанников является одним из важнейших направлений социально-педагогической деятельности, позволяющей тренеру-преподавателю полнее раскрыть способности детей, шире использовать их творческий потенциал, объединить воспитательные усилия на целевой интегрированной основе. Работа

педагогов с родителями направлена на сотрудничество с семьей в интересах учащихся, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, организацию помощи в обучении, физическое и нравственное развитие обучающегося.

Основными формами организации работы с родителями в учреждении являются тематические родительские собрания, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, организация работы Совета школы, индивидуальные беседы и консультации, в том числе со специалистами медицинской и методической служб школы, учебного отдела. Тематика мероприятий: «Роль семьи в организации здоровьесберегающей среды обучающихся», «Значимость соблюдения режима труда и отдыха юных спортсменов», «Соблюдение спортивного режима в каникулярный период», «Безопасная социальная среда или как воспитать здорового ребенка».

С целью пропаганды видов спорта, культивируемых в учреждении, с целью демонстрации успехов детей, ознакомления родителей с деятельностью учреждения проводятся мероприятия: «День открытых дверей», «Посвящение в спортсмены», «Я выбираю спорт!», «Наша Масленица - Спортивная!», «Все на лед – каток зовет!», «Зимняя сказка».

В учреждении ведется работа по интеграции в активную социокультурную деятельность детей и молодежи с ограниченными возможностями здоровья. Общаясь друг с другом, участвуя в совместных мероприятиях и соревнованиях, ребята получают необходимую им социализацию. Активная деятельность ребят, проявляющаяся в спортивных занятиях и мероприятиях, помогает им самоутвердиться, раскрыть свои потенциальные возможности, познать самих себя. Участие в соревнованиях дает возможность этой категории воспитанников пережить ситуацию успеха, поверить в себя, обрести друзей.

В учреждении осуществляется целенаправленная работа по привлечению детей, подростков и молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Для этого проводится ряд мероприятий: информационная кампания по набору воспитанников, «Дни открытых дверей», спортивно-массовые мероприятия, способствующие пропаганде физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Для свободного посещения организована круглогодичная работа тренажерного зала, в зимний период для населения города предоставлена возможность массовых катаний на ледовом корте, расположенном на территории спортивной школы.

С целью повышения эффективности работы по привлечению неорганизованных категорий несовершеннолетних к спортивному досугу

и систематическим занятиям в спортивных отделениях в учреждении сформирован и утвержден план работы с неорганизованными категориями населения и назначен ответственный специалист для координации и организации данного направления работы. Но участвуют в проведении мероприятий не только педагоги, а также все работники и учащиеся школы олимпийского резерва.

Традиционно проводятся физкультурно-познавательные мероприятия под девизом «Я выбираю спорт!», на которые приглашаются социальные педагоги общеобразовательных школ с детьми, относящимися к группам «особого внимания». В рамках этих мероприятий для ребят демонстрируются презентации отделений по видам спорта, показательные выступления спортсменов, а также организуется интерактивный блок, который включает мастер-классы, флеш-моб «Разминка с Чемпионом» и физкультминутки с использованием специализированного спортивного инвентаря и тренажеров.

Традиционно зимой организуется физкультурно-массовое мероприятие «Зимняя сказка», на которое приглашаются жители микрорайона и учащиеся школ по месту расположения школы олимпийского резерва. Программа включает костюмированное представление с участием сотрудников и воспитанников школы, показательные выступления учащихся отделений хоккея и фигурного катания, познавательную лотерею, демонстрацию видеороликов о спорте и ЗОЖ, чай из самовара и полезное угощение для участников мероприятия.

Результатом реализации системы мероприятий воспитательной работы стало повышение интереса населения к занятиям спортом и физкультурно-оздоровительному досугу. Показателями в данном случае является сохранность контингента учащихся; повышение количества обращений родителей о зачислении детей в МБУ ДО «СДЮСШОР», превышающее количество вакантных мест; увеличение количества физкультурно-познавательных мероприятий по запросу общеобразовательных учреждений; повышение качества работы по организации мероприятий; изменилось отношение тренеров, спортсменов, учащихся и родителей к вопросам участия в мероприятиях, направленных на привлечение неорганизованных категорий населения и формирование положительного имиджа учреждения; увеличилось количество качественного методического материала по организации воспитательной работы; увеличилось количество посетителей тренажерных залов и открытого хоккейного корта.

В системе социальных ценностей и приоритетов любого общества здоровье человека занимает важное место. Будучи одним из показателей общественного прогресса и своеобразным зеркалом социально-экономического благополучия страны, здоровье является мощным

социальным, оборонным, культурным и духовным потенциалом любого общества. Реализация комплекса мероприятий ориентирована на организацию содержательного активного досуга детей, воспитание физически и нравственно здоровых молодых людей, профилактику правонарушений и безнадзорности несовершеннолетних.

Объединяясь и находя новые согласованные формы работы, направленные на воспитание морально и физически здорового молодого поколения, представители сферы спорта, образования, медицины, молодежной политики и другие заинтересованные структуры могут достичь более эффективных результатов в формировании будущего потенциала нашей страны.

Список литературы

1. Федеральный закон № 124-ФЗ от 24.07.1998 г. «Об основных гарантиях прав ребенка».

2. Федеральный закон № 120-ФЗ от 21.05.1999 г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ № 996-р от 29.05.2015 г.

Баскакова Ольга Александровна, старший методист, vabogdanova-65@mail.ru, Россия, Ноябрьск, Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва,

Богданова Вера Александровна, канд. пед. наук, доц., vabogdanova-65@mail.ru, Россия, Тюмень, Тюменский государственный университет

A HEALTHY LIFESTYLE IN THE EDUCATIONAL WORK SCHOOL OF OLYMPIC RESERVE

O.A. Baskakova, V.A. Bogdanova

The article presents the experience of sport school of Noyabrsk for formation of a system of educational work, in which one of the main tasks is to organize and conduct activities to promote a healthy lifestyle and prevention of asocial way of life among minors.

Key words: healthy lifestyle, education, sports and events, the unorganized segment of the population.

Baskakova Olga Alexandrovna, senior methodologist, vabogdanova-65@mail.ru, Russia, Noyabrsk,

Bogdanova Vera Alexandrovna, Candidate of Pedagogic Sciences, Associate Professor, vabogdanova-65@mail.ru, Russia, Tyumen, Tyumen State University

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Р.В. Браташова

Рассматривается проблема психолого-педагогической адаптации первокурсников к условиям вузовской среды, о роли коллективных игр в образовании студенческой группы, в развитии дружеских взаимоотношений в коллективе и повышения интереса к процессу обучения. Предлагаются средства, способствующие ускорению адаптации молодежи к обучению в физкультурном вузе и повышению самооценки личности.

Ключевые слова: студенческая группа; сплочение коллектива; занятия физической культурой, психологические игры; адаптация к обучению в вузе.

Обучение в высшем профессиональном заведении совпадает с новой стадией психологического развития человека, со стадией активной социализации и формирования зрелой личности, интенсивным интеллектуальным и нравственным развитием, моделированием жизненного пути в целом [1, 2]. Молодой человек, входя в вузовскую среду, попадает в совершенно новый для него мир взаимоотношений с курсом, группой и преподавателями. И от того, насколько подросток смог приспособиться в общении с новыми людьми с различными взглядами, интересами и опытом, смог влиться в студенческую группу зависит успешность студента в обучении.

Однако большая часть современной молодежи не способна самостоятельно приспособиваться и полноценно развиваться в изменяющихся условиях труда и деятельности и учебно-воспитательный процесс, организуемый вузом, должен помочь студенту как можно быстрее и с наименьшим психическим напряжением включиться в учебную деятельность [3, 6].

Целью нашей работы было ускорить процесс адаптации к обучению в вузе студентов-первокурсников Педагогического института физической культуры и спорта ГАОУ ВО МГПУ, помочь им в образовании коллектива студенческой группы, в развитии дружеских взаимоотношений в коллективе, повысить интерес к вузовской среде.

Особенностью нашей работы со студентами-первокурсниками было введение в рамки учебных занятий по физической культуре коллективных игр на сплочение группы, улучшение взаимодействия членов студенческой группы, приобщение студента к коллективным ценностям

группы, на создание у каждого участника группы чувства «причастности». Занятия с включением игр проводились 1 раз в неделю и всего за учебный год было проведено 30 таких учебных пар с перерывами на зачетно-экзаменационную сессию и студенческие каникулы.

Для примера приведем несколько игровых упражнений, которые хорошо обучают взаимодействию и взаимопониманию между членами группы. Игра «Поздороваться за руку» проводится в начале учебного года, когда студенты еще малознакомы друг с другом. Правила игры: каждый студент должен за определенное время (1-3 мин.) успеть поздороваться за руку с максимальным количеством однокурсников. Внимание участников фиксируется на том, что руку надо пожимать доброжелательно, глядя в глаза человеку, при рукопожатии оба участника обязательно называют свое имя.

В игре «Расскажи о себе» играющие разбиваются по парам и в течение определенного времени (около 30 с) рассказывают о себе своему напарнику. Затем по одному человеку из пары садятся лицом в круг, а за их спинами становятся напарники, которые за определенное время (около 15 с) должны рассказать от своего лица то, что они только что услышали от напарника. Потом напарники меняются местами.

Такие игры проводятся в начале учебного года (сентябрь-октябрь), когда члены студенческой группы только знакомятся и привыкают друг к другу.

Далее были введены игры, связанные с прямым физическим контактом между студентами. Игры на поддержку и опору, на выполнения заданий, где студенты держатся за руку товарища (игра «Три пальца») или когда они оказываются в ситуации, что справиться с условиями игры в одиночку невозможно (игры «Носок-пятка», «Все на борт»). В результате таких игр растет ощущение доверия между членами группы, а ситуации взаимной поддержки и помощи переносятся в повседневную студенческую жизнь.

Однако положительное действие игр будет лишь в том случае, когда «игроки» принимают добровольное участие в происходящем. Ни в коем случае не следует привлекать студента к участию в играх принуждением, и если человек явно «выпадает» из команды не нужно его заставлять. Необходимо учитывать эмоциональное состояние и индивидуальные особенности характера каждого студента, и если следовать этим несложным правилам, игры в конечном результате дадут свой положительный эффект [4].

В процессе работы с первокурсниками проводилась диагностика, для чего использовались тест «Диагностика общей самооценки личности» (Г.Н. Казанцева) и опросник «Оценка профессиональной дезадаптации» (О.Н. Родина, М.А. Дмитриева) [5].

Исследование показало, что в целом результаты работы, направленной на ускорение адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе с помощью применения коллективных игр на сплочение группы дали положительную динамику. Так, если в начале нашего эксперимента мы выявили заниженную самооценку у 32 % студентов-первокурсников, то уровень самооценки студентов значительно повысился и на конец учебного года процент студентов в группе с заниженной самооценкой составил всего 11%.

Первичное исследование по оценке профессиональной дезадаптации помог нам выявить высокий уровень дезадаптации у 11% вновь поступивших в институт студентов, умеренный уровень дезадаптации оказался у 31% обследуемых студентов, низкий – у 58%. В конце учебного года высокий уровень дезадаптации не показали ни один студент, умеренный уровень снизился до 27%.

В совокупности результаты эксперимента показывают, что проведение коллективных игр на сплочение коллектива в рамках учебных занятий по физической культуре помогают созданию благоприятного климата в студенческой группе и в институте, что не может не влиять на успешный и ускоренный процесс адаптации студентов-первокурсников к условиям вузовской среды.

Список литературы

1. Андреева, Д.А. О понятии адаптации: Исследование адаптации студентов к условиям обучения в вуз. М: Человек и общество, 2006. 451с.
2. Карякин А.М. Командная работа: основы теории и практики. М.: ЭКОНОМ-Про, 2004. 370 с.
3. Платонов, Ю.П. Психология коллективной деятельности: теоретико-методологический аспект. Ленинград: издательство Ленинградского университета, 1990. 184 с.
4. Родионов В.А., Морозова Т.Ю., Ступницкая М.А. Студенческая жизнь: инструкция по применению: методическое пособие. Адаптационный тренинг для студентов 1 курса психологических и педагогических факультетов. М.: МГПУ, 2010. 102 с.
5. Романова Е.С. Психодиагностика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 400 с.
6. Уварова М.В. Коллектив как форма сплочения студенческой группы / М.В. Уварова// Молодежь и наука: реальность и будущее. Материалы II Междунар. научн.-практ. конф. в 9-ти т. Невинномысск: НИЭУП, 2009. С.467–469.

Браташова Роза Викторовна, учитель физической культуры, bratashova.roza@mail.ru, Россия, Москва, Гимназия № 1532

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF PROFESSIONAL ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS TO THE EDUCATIONAL PROCESS AT THE UNIVERSITY

R.V. Bratashova

The article considers the problem of psycho-pedagogical adaptation to the conditions of high school freshmen environment, the role of collective games in the student group formation, the development of friendly relations in the team and improve interest in learning. It offers tools to facilitate the acceleration of adaptation of young people to learn in sports high school and self-esteem of the individual.

Key words: student group; team building; physical training, psychological games; adaptation to training in high school.

Bratashova Roza Viktorovna, the teacher of physical culture, bratashova.roza@mail.ru, Russia, Moscow, Gymnasium № 1532

УДК 797.2

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ РЕБЕНКА С «АУТИЗМОМ»

Е.А. Варфоломеева, М.В. Байбурина, Т.А. Симонова

В статье рассматриваются проблемы детей с «аутизмом» обучающихся плаванию на базе бассейна с глубокой водой. Методы освоения техники плавания. Методика работы преподавателя с детьми «аутистами» учитывающее их индивидуальные особенности

Ключевые слова: аутизм, плавание, дети с «аутизмом», спорт, методы работы с больными детьми

У ребенка, больным «аутизмом», мозг работает иначе чем у здорового. По не известным причинам отдел мозга, отвечающий за память, перестает работать или начинает работать не правильно, перестает стирать не нужную информацию, что бы на ее место записать другую. Вследствие этого, у ребенка сохраняется в памяти все, что происходит с ним. Например, представьте себе что, просматривая записную книжку в поисках нужной информации или телефонного номера, Вы запомнили все номера телефонов и адреса, электронную почту попавшихся при простом просмотре.

Врачи предполагают, что так происходит с детьми-аутистами. Начинается все с рождения, когда ребенок еще находится в колыбели и внешний мир пока еще скрыт от него, постепенно он начинает видеть и

слышать происходящее вокруг него и все эти события остаются у него в памяти. В итоге, мозг блокирует восприятие дальнейшей информации чтобы «не разорваться». Приблизительно к полутора годам жизни ребенка, его жизнь становится более разнообразной а, мозг к этому времени уже «заполнен» и ему просто некуда «помещать» новую информацию. Поэтому, в качестве защиты, используя различные способы, мозг блокирует прием информации. Основными каналами которого являются зрение и слух. В результате этого у детей появляется расфокусировка взгляда и частичное восприятие на слух. Получается, «аутист» начинает пользоваться периферическим зрением и не обращает внимания на то, что происходит перед ним. Из-за этого «аутисты» не фокусируют взгляд и не смотрят в глаза, когда с ним разговаривают. Приблизительно то же происходит и со слухом. Ребенок начинает как-то не естественно разворачивать голову в сторону от источника шума. В итоге восприятие информации с помощью этих органов не совпадают. Вследствие этого ребенок не может воспринимать информацию от одного и того же источника одновременно и на слух и зрение. Органы чувств у больных детей так же изменяются, ребенок становится менее чувствителен к любому виду боли, но повышается гиперчувствительность: он старается избегать любых прикосновений, запахов, яркие вспышки (камер), иногда простая речь, которая звучит поблизости. Все это делает мозг ребенка по причине защиты его и себя от принятия новой лишней информации.

Отсутствие любопытства, интереса ко всему происходит из-за задержки интеллектуального развития. Если сравнить с «аутистом» здорового ребенка, то ему везде и все интересно, все надо попробовать и ощутить, он очень любопытен, из этого получаются различные жизненные ситуации, к которым постоянно нужно искать новый подход, и в связи с этим развивается мышление. А больной ребенок боится всего нового и старается жить по тем схемам, которые уже сформировались у него в голове. Получается «аутист» развивается как нормальный ребенок примерно до полутора лет. В этом возрасте нормально развита только схематичная, предметная память то есть память низкого уровня позволяющая запоминать отдельные картины или схемы. Память, при которой нет необходимости применять мышление.

Так как у таких детей развита только предметная и схематичная память, они не могут сопоставлять вещи и предметы между собой то есть искать выходы из положения. Другие виды памяти у таких детей не развиты или же развиваются плохо. Такой ребенок живет на «автомате» и если возникает какая-либо ситуация, которой нет у него в голове, она является раздражающим фактором и ребенок начинает испытывать страх, что не сможет справиться с ней. И вследствие этого появляются агрессия и истерики прочие проявления.

При обучении плаванию ребенка-аутиста надо показывать только правильную технику. Когда обучается такой ребенок методы обучения не должны основываться на сравнениях «правильного и неправильного». Особенностью таких детей является то, что они не осознанно впитывают «стиль» поведения или техническое выполнение ваших действий, которые Вы и не замечали за собой. То есть при работе с такими детьми надо быть полностью сосредоточенным и внимательным при обучении ребенка с таким диагнозом, если вы хотите, чтобы ваши занятия дали положительный результат.

Дети с «аутизмом» обычно сосредотачивают внимание на заинтересовавших их предметах или интересующих их действиях. Поэтому следует использовать предпочтения и интересы ребенка, что может помочь для дальнейшего, удержания внимания его на занятии. И быть уверенным в том, что ребенок будет полностью увлечен занятием, а не чем-либо еще. Предпочтения могут быть самыми различными, так как все дети отличаются друг от друга, так и интерес ребенка зависит от него. Важное качество для педагога уловить то, что интересуется ребенок. Понять его особенность, то к чему он стремиться, оставаться открытым ко всему, что его касается. Надо следовать за учеником, если он будет увлечен, то не возникнет особых трудностей в его обучении. Постарайтесь увлечь ребенка его предпочтениями, включая их в обучающий процесс.

Для детей с этим заболеванием необходима визуализация, им нужно видеть то, что вы объясняете. Поэтому желательно показывать им то или иное действие либо на плакате или самому. Одновременно с этим вы должны проговаривать то, что делаете, что бы он запоминал его на слух. Необходимо повторять это несколько раз подряд, что бы ребенок сопоставил слова с вашим и его действием. Для того что бы ребенок точно это запомнил и усвоил необходимо уделить этому не одно, а несколько занятий подряд, а уже потом приступать к чему-то новому.

В работе с такими детьми важно распланировать каждый шаг занятия. Урок обязательно должен состоять из разминки и постепенного привыкания к воде. Это должно быть на каждом занятии и процесс должен быть регулярным, не очень сложным, а достаточно простым. Что бы ребенок мог с легкостью его воспроизводить. Например: удары ногами по воде, прыжки в воде, дуть на воду, бить ладонями по воде и т.п. Регулярное повторение самых простых действий позволяет ребенку успокоиться приобрести уверенность в себе, а так же в том, что у него не будет проблем и он справится с выполнением последующих задач на занятии.

Не повышайте голос на таких детей. Некоторые дети гиперчувствительные к разным видам шума, поэтому резкая смена интонации вызывать у них агрессию или перевозбуждение.

Если вам необходимо по каким-либо причинам что бы ребенок подождал следующего упражнения, то его нужно занять другим простым действием. Этим действием могут быть выдохи в воду, упражнение «звезда и т.п. Если этого не сделать он может просто отвлечься на что-либо или же просто вылезти из воды и начать делать то, что ему на данный момент захотелось. Таковы основные методы работы с детьми «аутистами».

В работе с такими детьми все индивидуально, каждый на одну и ту же информацию или действие будет реагировать по-разному.

Список литературы

1. Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. М.: Физкультура и спорт, 2013. 400 с.
2. Викулов А.Д. В43 Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов.— М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2012. 367 с.
3. Обучение плаванию ребенка с «аутизмом»: Электронный ресурс: <http://autism-aba.blogspot.com/2014/08/teach-children-with-autism-to-swim.html#ixzz4PVI6NoL6> (Дата обращения 7.11.2016)

Варфоломеева Елена Андреевна, преподаватель, varfo-elena@yandex.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет,

Байбурина Мария Валериевна, преподаватель, mahs0k@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет,

Симонова Татьяна Александровна, старший преподаватель, simonova@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет

PROBLEMS OF TEACHING SWIMMING CHILDREN WITH AUTISM

E.A. Varfolomeeva, M.V. Baiburina, T.A. Simonova

The article concerns the problem of teaching children with autism to swim in deep swimming pools, problems of teaching children different swimming methods and strokes and teaching methodologies appropriate for children with autism.

Key words: autism, swimming, sport, children with autism, methodology of working with invalid children

Varfolomeeva Elena Andreevna, teaching, varfo-elena@yandex.ru, Russia, Tula, Tula State University,

Baiburina Marya Valerievna, teaching, mahs0k@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University,

Simonova Tatiana Alexandrovna, senior lecturer, simonova@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА

В.В. Вучева, В.Б. Айрапетян

В статье рассматриваются проблемы социологии физической культуры и спорта на современном этапе развития общества. Указывается на необходимость комплексного исследования физической культуры и спорта, как особой сферы социальной реальности, с учетом специфики общественных отношений, особенностей физкультурно-спортивной деятельности, а также возрастных, физических и психологических особенностей личности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физкультурно-спортивная деятельность, глобализация спорта, ценностное отношение, социальная адаптация.

Современный период общественного развития ознаменован многими проблемами – экономической нестабильностью, постоянным увеличением социальных противоречий, в том числе и в сфере физической культуры и спорта. Огромную роль здесь играет социология физической культуры, направленная на то, чтобы изучать появляющиеся проблемы в сфере физической культуры и спорта, обосновывать и преодолевать их.

Физическая культура в современном социальном пространстве интенсивно проникает в культуру, религию, экономику, здравоохранение и многие другие виды общественной жизни. Необходимо отметить, что именно социология как наука предоставляет ответы на вопросы связанные с возникновением физической культуры и спорта, физкультурно-спортивной активностью различных социально-демографических групп и вовлечением их в разные виды физкультурно-спортивных занятий. В политике рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе [2].

В современном обществе, мы можем наблюдать резкое расслоение населения по различным критериям – будь то уровень дохода, образования, качество жизни, социальный престиж и т.д. Сюда же относится и возможность населения пользоваться предоставляемыми услугами в области физкультурно-спортивной деятельности. Акцентируем внимание на то, что проблемы в области физической культуры и спорта приравниваются к общесоциальным процессам и явлениям, а, следовательно, обладают способностью изменять и конструировать социальную реальность, в том числе и каждого отдельного человека. Вот

почему социология физической культуры и спорта имеет такое важное значение для современного социологического пространства. Физическая культура еще к концу 20-х гг. XX века институализировалась и постепенно оформилась в отдельную отрасль социальной действительности. Глобальная интеграция физической культуры вкупе с различными национальными системами физического воспитания порождает множественные проблемы переосмысления и принятия ее обществом.

Социология физической культуры и спорта получает и накапливает знания о социальной реальности, изучая возможности личности и общества в своей специфике. Интерес к решению социальных проблем спорта как социального института в развитии общества и личности определяется многими обстоятельствами. Современная цивилизация в значительной степени преобразует окружающую среду, социальные институты, самого человека. В этой связи спорт оценивается как источник общественных нововведений. Большое значение института физической культуры и спорта заключается в том, что он содержит в себе два важных совокупных комплекса: первый – нормативно-ценностный ориентир личности – направлен на удовлетворение определенных социальных потребностей; второй – социальное образование – способствует реализации общественного ресурса через взаимодействие внутри общества с целью удовлетворения этих потребностей. Исследователи выявляют потенциал спорта, как социального института, определяют его внутренние резервы и новые эффективные возможности действенного влияния этого социального специфического и уникального института [3, 5].

Социологическое знание о физкультурно-спортивной деятельности – это представление в социологии о физической культуре и спорте как о динамично функционирующей и развивающейся системе, которая включает в себя различные понятия, взгляды и теории физической культуры и спорта. Также в это понятие входят представления о физическом воспитании всевозможных общественных категорий, профессионально-прикладной физической подготовке, спорте высших достижений, профессиональном спорте и современном олимпийском движении.

Внимание социологов приковано к таким проблемам в сфере физической культуры и спорта как:

1. Формирование ценностного отношения общества и личности к физической культуре и спорту
2. Развитие личности спортсменов, с акцентом на взаимоотношения с тренерами, а также их дальнейшая социальная адаптация.

3. Проблемы ценностно-потребительского отношения к спорту [3].

Широко обсуждаются вероятностные перспективы развития спорта. Каким будет спорт будущего? Насколько преобразится само понятие физической культуры и как именно можно спланировать те или иные изменения, происходящие в сознании общества? К примеру, американский футуролог и социолог Роберт Ачер предполагает, что к 2200-2300 годам в обществе исчезнет склонность к вредным привычкам, будь то наркотики, алкоголь или азартные игры. И вследствие этого, автор предполагает, что социум может добровольно отказаться от потребности в спортивной деятельности. Здесь затрагиваются проблемы современной спортофрени и приводятся примеры современных установленных рекордов в различных соревнованиях спортивных соревнованиях. Рассматривается феномен рекордомании и проводятся параллели между возможностями генетиков, потребностями людей и нравственной проблемой спортофрени в целом [1].

Также современные исследователи в области социологии физической культуры и спорта рассматривают связь спорта с процессом глобализации. Исследуя процесс глобализации спорта, они изучают предпосылки к глобализации человеческого общества. Смешивание и соревнование статусов различных культур между собой происходит в пяти измерениях: человеческом, технологическом, экономическом, медиа-измерении и идеологическом. Говоря о последнем, стоит упомянуть о глобальных спортивных праздниках, таких как Олимпийские игры и чемпионаты мира по футболу. Они используются как средства выражения межнациональной идеологии. И здесь прямоком прослеживается связь между прогностической функцией социологии спорта и ее глобализационного характера деятельности [6].

Исследователи полагают, что соревнование наносит вред международному сотрудничеству, содействует разрушению личности и социальных отношений, формирует порочное разделение людей на победителей и проигравших, приводит к развитию многих негативных качеств личности, таких, например, как эгоизм, агрессивность, зависть. На основе такого подхода подвергается критике любая спортивная деятельность. Но также отмечается значительный потенциал спорта для выявления гуманистически ориентированных функций в системе международных отношений. Этот потенциал определяется особенностями спортивного соревнования как соперничества в искусственно созданных, условных, гуманных ситуациях. Такой характер соревнования способствует самореализации участников, получению удовольствия от деятельности, развитию коммуникационной культуры [4].

Спорт и физическая культура являются одним из средств физической подготовки и воспитания новых поколений, привнесения общественных благ, регулирования социальных норм. Спорт отвечает общественным нормам, помогая социуму реализовать множество потребностей – потребность в общении, в признании авторитета, материальные потребности (контракты, заработная плата и т.д.) и многие другие.

Социология рассматривает спорт сегодня с учетом коммерциализации и установления рыночных отношений в области физкультурно-спортивной деятельности. Здесь стоит отметить то, что экономика страны бесспорно должна создавать определенные условия для эффективной физкультурно-спортивной деятельности. К сожалению, некоторая часть общества не может позволить себе услуги, предоставляемые сферой физкультуры и спорта, так как спортивная форма, пользование некоторыми площадками, стадионами, бассейнами, залами для спортивных игр, а также услуги, предоставляемые различными спортивными секциями, требуют особых материальных затрат.

Социология физической культуры и спорта в отдельности рассматривает становление личности спортсмена, его нравственное развитие. Проблемы социальной адаптации спортсмена к жизни после завершения его карьеры представляет интерес для прогностической функции социологии [3].

Если говорить о ценностно-смысловых установках, то здесь важно подчеркнуть те качества, которые воспитывает в индивиде спортивная деятельность – моральные, волевые, духовные и коммуникативные. Следовательно, физическая культура и спорт выступают здесь как средства гармонизации социальной структуры. Сознательное и ответственное отношение к здоровью невозможно без социального становления личности. Процесс развития морально-волевых качеств и совершенствование физической подготовленности взаимосвязаны и дополняют друг друга. Механизм формирования ценностного отношения к физкультуре и спорту в основном определен уровнем общественного мнения в отношении полезности физической культуры и спорта, пропаганды, рекламы, качеством образования в области физической культуры, воспитания, обучения физическим упражнениям. Социология физической культуры и спорта исследует здесь проблему достижения массовости физкультурно-спортивной деятельности, изучая профессиональный уровень подготовки кадров, формирование устойчивых мотивов и ориентиров, направленных на сферу физической культуры и спорта, формирование индивидуального самосознания в отношении ценностей, предоставляемых этим видом деятельности.

Социологические исследования предоставили данные о том, что спорт в большей степени, нежели другие виды деятельности, является

носителем специфических общественных отношений, так как в этой системе, как и в обществе в целом, можно наблюдать взаимодействие различных моделей поведения, агентов социализации, а также множественное разнообразие общественных связей и отношений. К сожалению, хоть в социологии физической культуры и спорта и достаточно эмпирических исследований – сама теоретическая часть находится только на стадии развития.

Таким образом, социология физической культуры и спорта рассматривает особую сферу социальной реальности – физическую культуру и спорт. Для того чтобы исследовать проблемы этой своеобразной социальной структуры достаточно полно, нужно подходить к исследованиям с учетом специфики общественных отношений, особенностей физкультурно-спортивной деятельности, а также возрастных, физических и психологических особенностей личности.

Список литературы

1. Захаров, М.А. Социология спорта: Учебно-методическое пособие / М.А.Захаров. Смоленск: СГАФКСТ, 2007. 212 с.
2. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.И. Лубышева. - 3-е изд., перераб. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2010. 272 с.
3. Столяров В.И Социальные проблемы современного спорта и олимпийского движения (гуманистический и диалектический анализ). / В.И. Столяров. Бишкек: Издательство Максат, 2015. 462 с.
4. Столяров В.И., Баринов С.Ю., Орешкин М.М. Современный спорт и олимпийское движение в системе международных отношений: Учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп. / В.И. Столяров, С.Ю. Баринов, М.М. Орешкин. М.: «Университетская книга», 2012. 348 с.
5. Цапко М.И., Малашенко М.С. Социальный институт физической культуры и спорта: институциональная структура и социальные функции // Вестник Пятигорского государственного лингвистического университета. / М.И. Цапко, М.С. Малашенко 2014. № 1. С. 241–244.
6. Ямщиков, Ю.Н. Спорт в условиях глобализации // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.: Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология. / Ю. Н.Ямщиков. 2009. Вып. 3 (50). С. 184-188.

Вучева Вера Васильевна, канд. пед. наук, доц., vv-vucheva@yandex.ru, Россия, Ставрополь, Северо-Кавказский федеральный университет,

Айрапетян Вачаган Барсегович, магистрант, vv-vucheva@yandex.ru, Россия, Ставрополь, Северо-Кавказский федеральный университет

THE MAIN PROBLEMS OF SOCIOLOGY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT AT THE PRESENT STAGE OF SOCIETY DEVELOPMENT

V.V. Vucheva, V.B. Ayrapetyan

The article considers the problems of the sociology of physical culture and sport at the present stage of society development. The necessity of a comprehensive study of physical culture and sport, as a special sphere of social reality, taking into account the specifics of public relations, especially sports and sports activities, as well as age, physical and psychological characteristics of the individual.

Key words: physical culture, sport, sports activity, globalization of sports, value attitude, social adaptation.

Vucheva Vera Vasil'evna, PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor, vv-vucheva@yandex.ru, Russia, Stavropol, North-Caucasus Federal University,

Ayrapetyan Vachagan Barcegovich, undergraduate, vv-vucheva@yandex.ru, Russia, Stavropol, North-Caucasus Federal University

УДК 796.966

МЕТОДИКА СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

И.И. Заппаров, Э.Л. Можяев

Для успешных взаимоотношений игроков хоккейной команды 13-14 лет необходима умеренная личностная тревожность игроков, высокая личностная тревожность может быть причиной невротического конфликта, эмоциональных срывов и психосоматических заболеваний. Нашей задачей будет выявление уровня личностной, как основной, и ситуативной тревожности игроков, которая используется в работе и применяется на практике по выработанной нами методике.

Ключевые слова: личностная тревожность, социально-психологический климат.

Введение. В нашем понимании социально-психологический климат – это интеграция конкретных социальных и психологических условий спортивного клуба в целом, который характеризуется относительно стабильным психологическим настроением спортсменов, проявляющиеся в различных формах совместной деятельности и общения, во взаимоотношениях игроков друг с другом и социальной средой. Оно формируется на основе эмоциональных и трудовых отношений в группе и индивидуальных ценностей и ценностных ориентаций, социально-психологический климат определяет систему отношений спортсменов друг к другу, их тренировки, и все формы жизни. Социально-

психологический климат – это качественная сторона межличностных отношений, проявляющаяся в виде психологических условий, которые способствуют или тормозят развитие тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена в группе. Повышенный уровень личностной тревожности может не способствовать формированию благоприятного социально-психологического климата в команде игроков хоккея 13-14 лет [2, 3].

Высокая личностная тревожность в спортивной команде выявит повышенное напряжение. В свою очередь это может вызвать у спортсменов как физические, так и психические расстройства, таким образом, негативно повлиять на их производительные способности. Спортсмены становятся напряженными, их сердечный ритм учащается, они беспокоятся об итогах соревнования, им тяжело сконцентрироваться на задаче в руке. Все это привело к тому, что тренеры стали обращать повышенный интерес в области спортивной психологии и в частности в области социально-психологического климата команды. Интерес сосредоточен на приемы, которые тренера могут использовать в перспективе, чтобы сохранить контроль и оптимизировать их производительность. Как только эти методы позволяют спортсмену расслабиться и сконцентрировать его внимание в позитивном ключе, то задачу подготовки и участия в спортивных играх становятся для тренера более эффективной задачей. Благоприятный социально-психологический климат – это еще одно оружие в арсенале тренера и спортсмена в получении выигрышной ситуации, а снижение уровня личностной тревожности до умеренного состояния поможет выстроить положительные отношения в команде.

Цель исследования: выявить на эмпирическом уровне влияние методики по формированию благоприятного социально-психологического климата в команде, одной из задач которой является снижение уровня личностной тревожности у хоккеистов 13-14 лет.

Методы исследования: анализ литературы, тестирование, сравнительный анализ, интервью.

Для достижения цели нашего исследования мы планируем выполнить следующие действия: выявить личностную тревожность игроков, которая может быть обнаружены с помощью теста Спилбергера-Ханина. Применить выработанную нами методику на практике. Проанализировать положительную либо отрицательную динамику.

Личностная тревожность – это склонность воспринимать практически все ситуации как угрожающие и реагировать на эти ситуации состоянием тревоги. Высокая личностная тревожность может быть

причиной невротического конфликта, эмоциональных срывов и психосоматических заболеваний [1].

Предложенная методика рассчитана на проведение в течение 6 недель и представлена в таблице. Одной из задач которой является снижение уровня личностной тревожности.

Методика формирования благоприятного социально-психологического климата в команде 13-14 лет

Подход	Упражнение	Время проведения	День недели	Цель упражнения
1 неделя				
Ожидание	«Наблюдение марсиан»	20 мин.	Вт.	Обучение технике анализа конфликтов на основе отстраненного, эмоционально нейтрального взгляда на них
Терпение	«Общение в рисунках».	20 мин.	Чт.	Продемонстрировать возможность и ограниченность общения без использования речи, посредством рисунков, а также естественное включение других неречевых каналов коммуникации в этот процесс
2 неделя				
Доверие	«Бомбоубежище»	40 мин.	Вт.	Тренировка умения общаться в ситуации оценки и жесткого выбора, отстаивать свои интересы, прибегая к различным способам влияния, а также навыков группового взаимодействия
Смирение	«Два подсказчика»	20 мин.	Чт.	Развитие умения общаться в ситуации «информационной перегрузки», когда от разных людей одновременно поступают различные сведения – как истинные, так и ложные
3 неделя				
Определение успеха	«Интересные вопросы»	40 мин.	Вт.	Тренировка навыков самопрезентации, публичного выступления, беглости и гибкости речи
Наблюдение	«У кого предмет?»	20 мин.	Чт.	Тренировка наблюдательности, умения воспринимать даже небольшие движения человека, изменения его позы и мимики
4 неделя				
Корректность	«Наша группа на занятиях»	20 мин.	Вт.	Развитие навыков взаимопонимания, а также одна из техник получения обратной связи по прошедшим занятиям

Продолжение табл.

Внимательность	«Чтение с эхом»	20 мин.	Чт.	Тренировка умения слушать, выделяя необходимую информацию в общем «шумовом фоне»,
5 неделя				
Объединение	«Вслепую через лабиринт»	20 мин.	Вт.	Упражнение обучает находить взаимопонимание с другим человеком в ситуации, когда необходимо руководить им
Честность	«Только для спортсменов»	20 мин.	Чт.	Развитие навыков экспрессии. Интенсификация межличностного взаимодействия в группе
6 неделя				
Товарищество	«Один поднос на четверых»	20 мин.	Вт.	Упражнение обучает участников координировать совместные действия, эффективно взаимодействовать при необходимости коллективно решить проблему
Изменение	«Второй лишний»	20 мин.	Чт.	Игра позволяет тренировать умение действовать в быстро меняющихся ситуациях общения, интенсифицировать межличностное взаимодействие участников

Данные упражнения включают в себя инструкции по применению и использованию. Таким образом, он может быть использован в качестве психолога и тренера.

Выводы. Использование методики в команде, и в нашей работе, позволит нам определить изменения уровня личностной тревожности игроков хоккейной команды 13-14 лет, в связи с этим мы выявим ее эффективность.

Список литературы

1. Семенов, Ю.Г. Организационная культура / Ю.Г. Семенов. М.: Логос, 2004. 256 с.
2. Ильин, А.Б. Оценка личности спортсменов разных специализаций и квалификаций / А.Б. Ильин. СПб.: Питер, 2013. С. 24-26.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2008. 352 с.

Запфаров Ислам Ильдарович, студент, zapis07@mail.ru, Россия, Казань, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Можсаев Эдуард Люцианович, канд. пед. наук, доц., zapis07@mail.ru, Россия. Казань, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

METHODS TO REDUCE THE LEVEL OF TRAIT ANXIETY OF HOCKEY PLAYERS 13-14 YEARS OLD

I.I. Zapparov, E.L. Mozhaev

Abstract. For a successful relationship the players of the hockey team of 13-14 years is necessary to moderate personal anxiety of players, High personal anxiety may be the cause of neurotic conflict, emotional breakdowns and psychosomatic diseases. Our task will be to identify the level of the personal as the primary and the situational anxiety of the players. In the future the practical application of the developed techniques we have.

Key words: personal anxiety, socio-psychological climate.

Zapparov Islam Ildarovich, student, zapis07@mail.ru, Russia, Kazan, Volga region State Academy of Physical Culture Sport and Tourism,

Mozhaev Eduard Lyutsianovich, candidate of pedagogic Sciences, associate Professor, zapis07@mail.ru, Russia, Kazan, Volga region State Academy of Physical Culture Sport and Tourism

УДК 159.9

МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЛИЯНИЯ СЕМЬИ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ДЕВОЧЕК 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

А.В. Левицкая, Т.В. Заячук

В данной статье показывается жизнь ребёнка в спорте. Рассматриваются особенности общения гимнасток с родителями и влияние взаимоотношений в семье на спортивный результат, учитывая психологические особенности и уровень тревожности каждой гимнастки. Представленная методика позволяет повысить психологическую компетентность родителей в вопросе воспитания и развития наиболее эффективных навыков коммуникации с детьми. Даёт возможность узнать спортсменку «изнутри», раскрывая индивидуальные особенности гимнастки.

Ключевые слова. Художественная гимнастика, спортсменки, семья, знания ребёнка, взаимоотношения спортсменок и родителей, психология гимнасток, спортивный результат, влияние отношений родителей на спортивный результат, уровень тревожности.

Актуальность исследования. На данный момент семье принадлежит основная роль в формировании нравственных начал, жизненных принципов спортсменок. Значение семьи играет огромную роль, является ведущим фактором социализации, влияет на формирование личности спортсменок, на их потребности, мотивационную сферу, систему отношений к себе. Особенно это актуально для видов спорта с

ранней спортивной специализацией, которым относится художественная гимнастика [1, 2].

Пройденный путь к успеху, одна из важных составляющих победы. Родители в процессе сопровождения спортивной деятельности гимнасток 10-11 лет должны обеспечивать оптимальную зону психологической поддержки. Спортсменки могут воспринять жесткую, но заслуженную критику от тренера, но даже незначительные критические замечания от родителей воспринимаются в штыки. Вследствие чего это может привести к серьезному конфликту спортсменки и родителей. Девочки имеют более развитую лимбическую систему, легче поддаются эмоциям, именно поэтому им необходима ласка, любовь, внимание – поддержка родителей.

Спорт укрепляет отношения с детьми, доверительными становятся родительские отношения. Появляются общие темы для разговора [3, 4].

Совместные походы и соревнования, поддержка помогает гимнасткам достичь большего результата. В тоже время семья не всегда влияет положительно на спортсменок. Конфликты и трения между родителями делают спортсменок непослушными и агрессивными, а также травмируют их, что негативно сказывается на спортивном результате, уход из спорта.

Существует необходимость в квалифицированной психологической помощи семьям спортсменов, как профессионалам высокого уровня, так и начинающим свою карьеру [5].

Цель исследования. Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики влияния семьи на спортивный результат девочек 10-11 лет занимающихся художественной гимнастикой.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Провести научно-методический обзор литературы по проблеме исследования.
2. Определить уровень общей тревожности и уровень тревожности в отношениях с родителями, уровень спортивного результата в контрольной и экспериментальной группах.
3. Разработать методику влияния семьи на спортивный результат девочек-гимнасток 9-10 лет и проверить ее эффективность.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале эксперимента мы проверили уровень общей тревожности, уровень тревожности в отношениях с родителями и спортивный результат, т.е. выступления на соревнованиях девочек-гимнасток 10-11 лет. Также определили на сколько родители знают свою спортсменку (табл. 1, рисунок 1, 2).

Таблица 1

Результаты исследования уровня тревожности и спортивного результата контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента (2015 год)

	Уровень общей тревожности		Спортивный результат		Уровень тревожности в отношениях с родителями	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
+δ	24,86 +2,64	26,93 +3,10	10,5 + 0,70	10,13 + 0,52	6,53 + 0,52	7 + 0,76
t гр.	2,05					
t Стьюдента	1,90		1,57		1,91	
P	≥ 0,05		≥ 0,05		≥ 0,05	

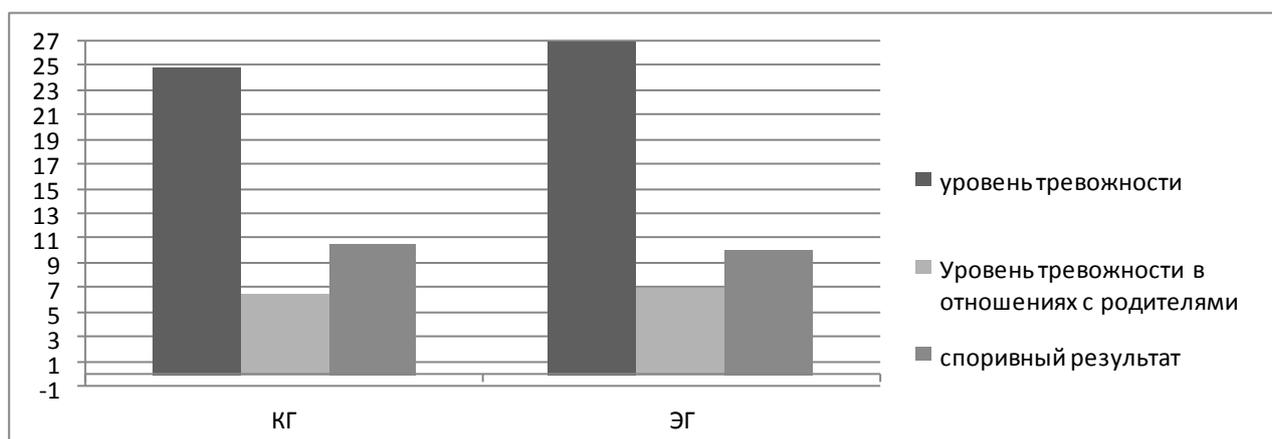


Рис. 1. Результаты исследования уровня тревожности и спортивного результата контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента (2015 год)

Методика влияния семьи на спортивный результат девочек 10-11 лет, занимающихся художественной гимнастикой заключается в психологическом тренинге, который был внедрён в процесс учебно-тренировочной деятельности экспериментальной группы.

Основная цель – это повышение психологической компетентности родителей в вопросе воспитания и развития наиболее эффективных навыков коммуникации с детьми.

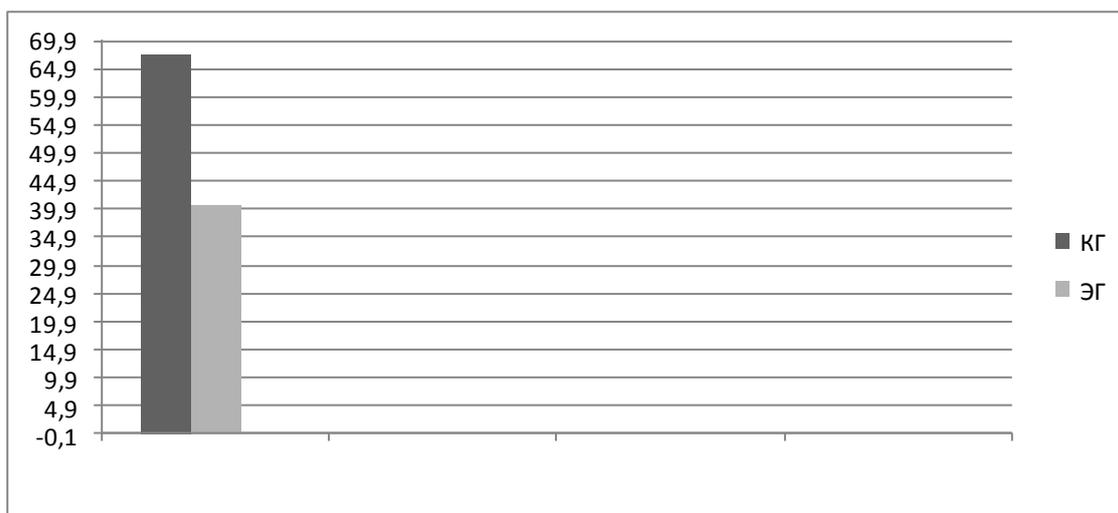


Рис. 2. Показатели знаний родителей ребёнка экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента (2015)

Задачи тренинга:

- усилить способности родителей к пониманию и чувствованию своей гимнастики, через установление визуального контакта, физического контакта, наблюдение и совместную деятельность;
- изменить неадекватные родительские позиции в спортивной деятельности;
- оптимизация форм родительского взаимодействия в процессе воспитания детей.

Содержание:

- повышение родительской компетентности в вопросах воспитания;
- организация различных игр с детьми, направленных на формирование нового типа отношений равноправия и партнерства;
- Разнообразные игры, где функции «лидера» и «ведомого» разделены между родителем и ребенком.

Идея программы:

- сотрудничество
- формирование навыков совместной работы с ребенком;
- признание права ребенка на выбор.

Ценность в группе:

- увидеть ребенка в общении со сверстниками с другими взрослыми;
- отредактировать свою позицию и стиль взаимодействия с ребенком;
- сплочение.

После внедрения программы мы еще раз проверили уровень тревожности у гимнасток (табл. 2, рисунок 3, 4).

Таблица 2

Результаты исследования уровня тревожности и спортивного результата контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента (2016 год)

	Уровень общей тревожности		Спортивный результат		Уровень тревожности в отношениях с родителями	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
+δ	24,2 + 1,93	20,86 + 1,13	11,5 + 0,49	12,4 + 0,51	5,8 + 0,41	5,26 + 0,46
t гр.	2,05					
t Стьюдента	5,57		4,79		3,23	
P	≤0,05		≤ 0,05		≤ 0,05	

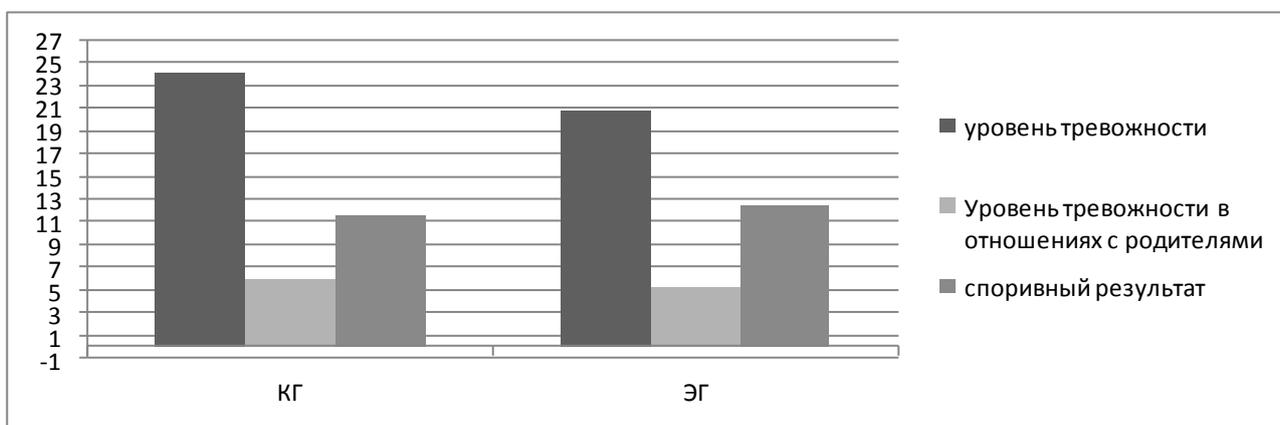


Рис. 3. Результаты исследования уровня тревожности и спортивного результата контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента (2016 год)

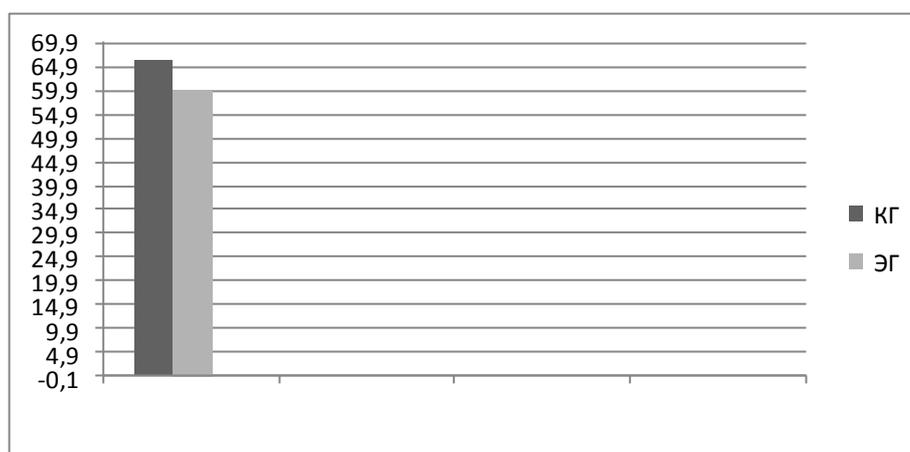


Рис. 4. Показатели знаний родителей ребёнка экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента (2016 год)

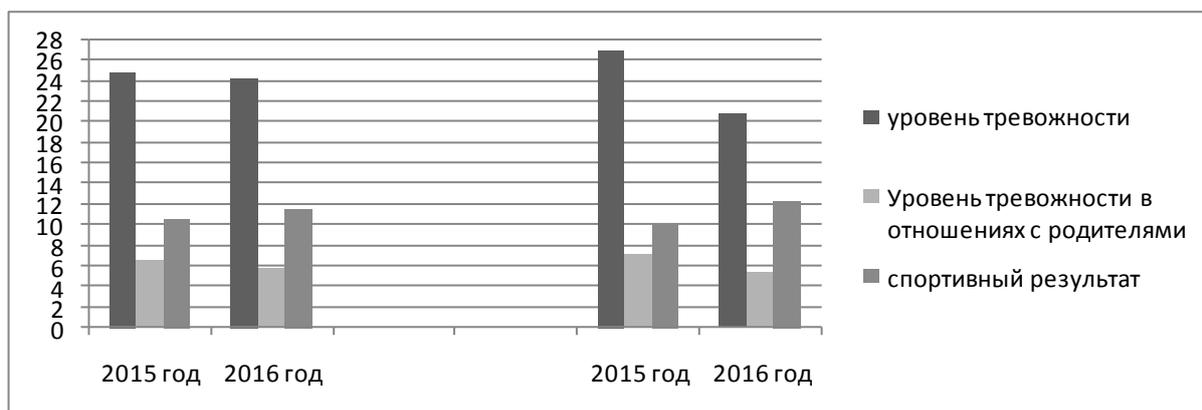


Рис. 5. Сравнительный анализ результатов уровня тревожности и спортивного результата экспериментальной и контрольной групп за период с 2015-2016 гг.

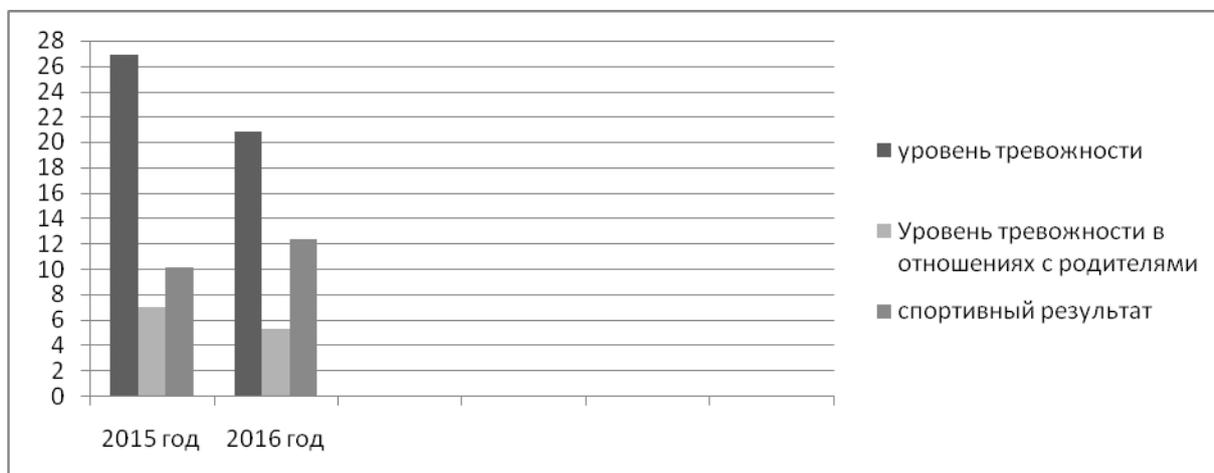


Рис. 6. Сравнительный анализ результатов уровня тревожности и спортивного результата экспериментальной группы за период с 2015-2016 гг.

ВЫВОД

После внедрения методики укрепились взаимоотношения между родителями и ребёнком. Процент знаний родителей об индивидуальных особенностях гимнасток повысился. Нормализовался уровень тревожности (до среднего с тенденцией к низкому уровню). Спортивный результат значительно повысился.

По результатам уровней тревожности и спортивному результату различие между контрольной и экспериментальной группами в конце эксперимента является статистически достоверным. Полученные результаты после эксперимента подтверждают наше предположение о том, что взаимоотношения в семье оказывают влияние на уровень тревожности и на спортивный результат гимнасток 10-11 лет.

Список литературы

1. Выготский, Л.С., Психология развития человека. М.: Изд-во Эксмо, 2007. 1136 с.
2. Голубева Е.В. Диагностика типов детско-родительских отношений // Российский психологический журнал. 2009. Т. 6. С. 25-34.
3. Корнеева Т.В. Психологические проблемы детско-родительских отношений в неполной семье // Ребенок в детском саду. 2007. №3. С. 3-8.
4. Максимова Н.Л. Особенности родительского отношения, в семьях с единственным ребенком // В мире научных открытий. 2009. №3-1. С. 130-132.
5. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике : автореф. дис ... канд. пед. наук / Винер Ирина Александровна; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2003. 25 с.

Левицкая Анастасия Витальевна, магистрант, тренер-преподаватель, Koluuka@mail.ru, Россия, Казань, Поволжская ГАФКСиТ,

Заячук Татьяна Владимировна, канд. пед. наук, доц., Koluuka@mail.ru, Россия, Казань, Поволжская ГАФКСиТ

METHODS PSYCHOLOGICAL IMPACT ON ATHLETIC PERFORMANCE FAMILY GIRLS 10-11 YEARS, RHYTHMIC GYMNASTICS

A.V. Levitskaya, T.V. Zayachuk

This article describes the life of a child in sports. The peculiarities of gymnasts communicating with parents and the influence of family relationships on athletic performance, taking into account the psychological characteristics and the anxiety level of each gymnast. The presented method allows to increase the psychological competence of parents in the matter of education and development of the most effective communication skills with children. It allows you to find the athlete from the "inside", revealing the individual characteristics of gymnasts.

Key words: gymnastics, Athletes, A family, Knowledge of the child, Relations between athletes and parents, gymnasts Psychology, Sports results, Effect relationship of parents on athletic performance. The level of anxiety.

Levitskaya Anastasiya Vitalyevna, undergraduate, Coach-teacher, Koluuka@mail.ru, Russia, Kazan, Volga GAFKSiT, SDYUSSHOR "Privolzhanka",

Zayachuk Tatyana Vladimirovna, candidate of pedagogical Sciences, Associate Professor, Koluuka@mail.ru, Russia, Kazan, Volga GAFKSiT

ВЛИЯНИЕ АСТРОЛОГИИ НА ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЖЕНЩИН

В.Г. Пашинцев

Представленный анализ влияния годичных знаков Зодиака на психологические качества спортсменов поможет тренеру и спортсмену в разработке тренировочных программ.

Ключевые слова: годичный цикл, знаки Зодиака, психические качества.

Для определения влияния астрологических знаков зодиака на совершение героических поступков среди женщин, был проведён анализ биографических данных героев СССР и России. Всего было проанализировано 97 человек, средний возраст которых на момент получения почётного звания составил 25 лет.

Анализ астрологических данных по знакам Зодиака (табл. 1) показал что, наибольший процент женщин, получивших звание «Героя СССР», рождены под знаком «Весы» (15,5%), далее - под знаком «Козерог» и «Дева» (12,4%). Остальные знаки получили от 2,1 до 9,3%. Наименьший процент получил знак «Телец» (2,1%).

Таблица 1

Герои СССР женщины по знакам зодиака и астрологическим годам

Знаки Зодиака	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	всего	%
Козерог	1	2	1	0	0	1	0	1	3	2	0	1	12	12,4
Водолей	1	1	1	0	0	0	0	0	3	0	2	0	8	8,2
Рыба	1	2	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	6	6,2
Овен	3	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	7	7,2
Телец	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2	2,1
Близнец	0	1	0	0	0	1	0	0	2	2	0	1	7	7,2
Рак	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	4	4,1
Лев	1	0	0	0	1	1	0	0	1	2	1	0	7	7,2
Дева	2	1	0	0	1	0	2	0	2	0	3	1	12	12,4
Весы	1	1	0	2	0	0	0	1	4	2	2	2	15	15,5
Скорпион	0	1	0	0	0	1	1	2	0	1	2	1	9	9,3
Стрелец	0	0	0	0	0	0	1	1	3	0	1	2	8	8,2
Итого	11	10	3	3	3	6	5	5	19	12	11	9	97	
%	11,3	10,3	3,1	3,1	3,1	6,2	5,2	5,2	19,6	12,4	11,3	9,3		

Примечание: 1- крыса; 2- бык; 3- тигр; 4- кот; 5- дракон; 6- змея; 7- лошадь; 8- коза; 9 - обезьяна; 10 - петух; 11- собака; 12- свинья.

Анализ астрологических данных по годам показал, что наиболее благоприятным годом для рождения женщин-Героев СССР является год «Обезьяны» (19,6%), также более десяти процентов набрали года «Петуха» (12,4%), по 11,3% - года «Крысы» и «Собаки», год «Быка» - 10,3%. Остальные года – от 3,1 до 9,3%. Наименее благоприятные годы для рождения женщин-Героев СССР были годы «Тигра», «Кота» и «Дракона» (по 3,1%).

Рассмотрение данных по астрологическим стихиям (табл. 2) показал, что наиболее благоприятной является стихия «Воздуха» (30,9%), за ней следует стихия «Земли» (26,8%), «Огня» (22,7%) и «Воды» (19,6%).

Таблица 2

Герои СССР женщины по астрологическим стихиям

Показатели	Огня (овен, лев, стрелец)	Воздуха (весы, водолей, близнецы)	Воды (рак, скорпион, рыба)	Земли (козерог, телец, дева)
герои СССР женщины (97 чел.)	22	30	19	26
%	22,7	30,9	19,6	26,8

Рассмотрение данных по астрологическим квадратам (крестам) (табл. 3) показал, что наиболее благоприятным квадратом для рождения смелых, решительных, мужественных людей является Кардинальный крест, который набрала 38,1%, затем следует изменчивый крест (36,1%) и далее Постоянный крест - 25,8% .

Таблица 3

Распределение Героев СССР женщин по астрологическим крестам

Показатели	Кардинальный крест (овен, весы, рак, козерог)	Постоянный крест (телец, скорпион, водолей, лев)	Изменчивый крест (близнецы, стрелец, дева, рыбы)
Герои СССР женщины (97)	37	25	35
%	38,1	25,8	36,1

Старшие офицеры составляют 4,1% и принадлежат к разным зодиакальным знакам: скорпион, лев, стрелец и весы, также не обнаружено связи с годами рождения, они также относятся к разным обозначениям: Змея, Крыса, Свинья и Кот. Средний возраст 26 лет. Трое

из четырёх свой подвиг совершили в категории интеллект, и одна совершила героический поступок. Из-за малого количества военнослужащих в звании старшего офицера, они были объединены с офицерами.

Герои СССР-женщины (50,5%) имели звание офицера и средний возраст 25 лет (табл. 4), наибольший процент (18,4%) составили женщины, родившиеся под знаком Весы, на втором месте – под знаком Козерог (12,2%), на третьем – под знаком Девы, Скорпиона и Стрельца (по 10,2%). Остальные знаки набрали от 4,1 до 8,2 %. Наиболее героические женщины офицеры родились в год Обезьяны (18,4%), затем в год Петуха (16,3%) и Собаки (12,2%). Остальные знаки набрали от 2,0 до 8,2%.

Таблица 4
Герои СССР женщины, имеющие офицерское звание

Знаки Зодиака	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	всего	%
Козерог	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	6	12,2
Водолей	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	4,1
Рыба	0	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	6,1
Овен	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	4,1
Телец	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2	4,1
Близнецы	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	3	6,1
Рак	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	3	6,1
Лев	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	4	8,2
Дева	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	2	0	5	10,2
Весы	0	0	0	1	0	0	0	1	3	2	1	1	9	18,4
Скорпион	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	1	1	5	10,2
Стрелец	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	2	5	10,2
Итого	3	4	1	1	2	4	3	4	9	8	6	4	49	
%	6,1	8,2	2,0	2,0	4,1	8,2	6,1	8,2	18,4	16,3	12,2	8,2		

Примечание: 1- крыса; 2- бык; 3- тигр; 4- кот; 5- дракон; 6- змея; 7-лошадь; 8- коза; 9 - обезьяна; 10 -петух; 11- собака; 12- свинья.

Герои СССР-женщины (20,6%) имели звание младшего командира и средний возраст 25 лет (табл. 5). Наибольший процент (20%) составили женщины, родившиеся под знаком Весы, на втором месте – под знаком Дева (15%), на третьем – под знаками Козерог, Водолей, Овен, Близнецы и Лев (по 10%). Наиболее героические женщины, имеющие звание младшего командира родились в год обезьяны (30%), затем – в год Быка и Собаки (по 15%), Змеи, Петуха и Свиньи (по 10%).

Таблица 5**Герои СССР женщины, имеющие звание младшего командира**

Знаки Зодиака	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	всего	%
Козерог									2				2	10
Водолей		1									1		2	10
Рыба												1	1	5
Овен		1								1			2	10
Телец													0	0
Близнецы										1		1	2	10
Рак						1							1	5
Лев						1			1				2	10
Дева									2		1		3	15
Весы	1	1							1		1		4	20
Скорпион							1						1	5
Стрелец													0	0
Итого	1	3	0	0	0	2	1	0	6	2	3	2	20	
%	5	15	0	0	0	10	5	0	30	10	15	10		

Примечание: 1- крыса; 2- бык; 3- тигр; 4- кот; 5- дракон; 6- змея; 7-лошадь; 8- коза; 9 - обезьяна; 10 -петух; 11- собака; 12- свинья.

Таблица 6**Герои СССР-женщины, имеющие звание рядового**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	всего	%
Козерог	1	1								1		1	4	14,3
Водолей	1		1						1		1		4	14,3
Рыба	1			1									2	7,1
Овен	2		1										3	10,7
Телец													0	0,0
Близнецы		1							1				2	7,1
Рак													0	0,0
Лев					1								1	3,6
Дева	2						1					1	4	14,3
Весы				1								1	2	7,1
Скорпион		1								1	1		3	10,7
Стрелец								1	2				3	10,7
Итого	7	3	2	2	1	0	1	1	4	2	2	3	28	
%	25,0	10,7	7,1	7,1	3,6	0,0	3,6	3,6	14,3	7,1	7,1	10,7		100

Герои СССР женщины (28,9%) имели звание рядового и средний возраст 25 лет (табл. 6). Наибольший процент (14,3%) составили женщины, родившиеся под знаками Козерог, Водолей, Дева. На втором

месте – под знаками Овен, Скорпион и Стрелец – женщины, получившие по 10%, остальные знаки получили от 3,6 до 7,1%. Наиболее героические женщины, имеющие звание рядового родились в год Крысы 25%, затем в год Обезьяны - 14,3% и в год Быка и Свиньи по 10,7%.

Из числа Героев СССР 60,8% женщин совершили свои подвиги с помощью интеллектуальных способностей (табл. 7), средний возраст 26 лет. Наибольший процент 15,3% составили женщины, родившиеся под знаками Козерога, затем под знаками Дева, Весы и Скорпион (по 10,2%), остальные знаки получили от 3,4 до 8,5 %. Наиболее интеллектуальные женщины Герои СССР родились в год Обезьяны (20,3%), затем в год Петуха (13,6%) и в год Крысы (10,2%).

Таблица 7

Герои СССР-женщины, проявившие интеллектуальные способности

Знаки Зодиака	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	всего	%
Козерог		2	1					1	2	2		1	9	15,3
Водолей	1	1							1		1		4	6,8
Рыба	1	1					1						3	5,1
Овен	2		1						1				4	6,8
Телец						1				1			2	3,4
Близнецы						1			2	1		1	5	8,5
Рак	1				1	1				1			4	6,8
Лев	1				1	1				1	1		5	8,5
Дева							1		2		3		6	10,2
Весы		1		1				1	2	1			6	10,2
Скорпион		1				1		2		1		1	6	10,2
Стрелец							1	1	2			1	5	8,5
Итого	6	6	2	1	2	5	3	5	12	8	5	4	59	
%	10,2	10,2	3,4	1,7	3,4	8,5	5,1	8,5	20,3	13,6	8,5	6,8		

Примечание: 1- крыса; 2- бык; 3- тигр; 4- кот; 5- дракон; 6- змея; 7-лошадь; 8- коза; 9 - обезьяна; 10 -петух; 11- собака; 12- свинья.

Из числа Героев СССР 9,3% женщин совершили свои подвиги с помощью руководящих способностей, средний возраст 26 лет (табл.8). Наибольший процент (44,4%) составили женщины, родившиеся под знаком Весы, затем под знаком Лев (22,2%), на третьем месте знаки Овен, Дева и Скорпион (по 11,1%). Женщины - Герои СССР, обладающие руководящими навыками, способствующие совершению героического поступка родились в год Обезьяны (37,5%), затем в год Петуха (25%) и в год Крысы, Быка и Собаки (по 12,5%).

Таблица 8

Герои СССР женщины проявившие руководящие способности

Знаки Зодиака	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	всего	
Козерог														0
Водолей														0
Рыба														0
Овен										1			1	11,1
Телец														0
Близнецы														0
Рак														0
Лев									1	1			2	22,2
Дева		1											1	11,1
Весы	1			1					2				4	44,4
Скорпион											1		1	11,1
Стрелец														0
Итого	1	1		1					3	2	1		9	
	11,1	11,1	0	11,1	0	0	0	0	33,3	22,2	11,1	0		

Из числа Героев СССР женщин (30,9%) совершили свои подвиги, проявив героизм (средний возраст 23 года) (табл. 9). Наибольший процент (20%) составили женщины, родившиеся под знаком Весы, затем – под знаком Девы (16,7%), на третьем месте – знаки Водолей, Козерог и Стрелец (по 13,3 и 10 % соответственно). Женщины - Герои СССР, проявившие героизм родились в года Собаки, Свиньи (по 16,7%), затем в год Обезьяны и Крысы (по 13,3%) и в год Быка (10%).

Таблица 9

Герои СССР женщины, проявившие героизм при совершении подвига

Знаки Зодиака	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	всего	%
Козерог	1					1			1				3	10
Водолей			1						2		1		4	13,3
Рыба		1		1								1	3	10,0
Овен	1	1											2	6,7
Телец														0
Близнецы		1								1			2	6,7
Рак														0
Лев														0
Дева	2				1		1					1	5	16,7
Весы				1						1	2	2	6	20,0
Скорпион							1				1		2	6,7
Стрелец									1		1	1	3	10,0
Итого	4	3	1	2	1	1	2		4	2	5	5	30	
%	13,3	10,0	3,3	6,7	3,3	3,3	6,7	0,0	13,3	6,7	16,7	16,7		

Примечание: 1- крыса; 2- бык; 3- тигр; 4- кот; 5- дракон; 6- змея; 7- лошадь; 8- коза; 9 - обезьяна; 10 - петух; 11- собака; 12- свинья.

Обсуждение результатов исследования

Таким образом, в результате проведённого анализа можно отметить, что среди женщин Героев СССР не было военнослужащих имеющих воинское звание, маршал или генерал. Звание старшего офицера имели три человека. Две лётчицы командовали эскадрильями и одна космонавт, они были включены в анализ вместе с офицерами.

Анализ астрологических данных по знакам Зодиака (табл. 10) показал, что с большим отрывом, наибольший процент получивших звание «Героя СССР» получили женщины, рождённые под знаком Весы. Этот знак характеризуется отличными аналитическими, интеллектуальными и руководящими способностями. По категориям «офицеры» и «младшие командиры» Весы были на первом месте и только в категории «рядовые» они получили 7,1%, это говорит о том, что женщины этого знака имеют высокие склонности к обучению и способности к руководству. Также этот знак оказался на первом месте по категориям «руководство» и «героизм». В категории «интеллект» знак занял второе место.

Таблица 10

Результаты анализа данных женщин-Героев СССР

Знаки Зодиака	Женщины-герои СССР	Офицеры	Младшие командиры	Рядовые	Руководители	Интеллект	Героизм	всего
Козерог	12,4	12,2	10	14,3	0	15,3	10	75,3
Водолей	8,2	4,1	10	14,3	0	6,8	13,3	57
Рыба	6,2	6,1	5	7,1	0	5,1	10,0	40,1
Овен	7,2	4,1	10	10,7	11,1	6,8	6,7	58,3
Телец	2,1	4,1	0	0,0	0	3,4	0	9,9
Близнец	7,2	6,1	10	7,1	0	8,5	6,7	46,2
Рак	4,1	6,1	5	0,0	0	6,8	0	22,6
Лев	7,2	8,2	10	3,6	22,2	8,5	0	61
Дева	12,4	10,2	15	14,3	11,1	10,2	16,7	92,2
Весы	15,5	18,4	20	7,1	44,4	10,2	20,0	128,1
Скорпион	9,3	10,2	5	10,7	11,1	10,2	6,7	63,3
Стрелец	8,2	10,2	0	10,7	0	8,5	10,0	46,3

На втором месте знак «Дева», который получил в общей сложности 92,2 балла. Среди героев совершивших подвиг с помощью интеллектуальных способностей Девы делят второе место с Весами и Скорпионами, а совершение подвига с помощью руководства делят второе

место с Овнами и Скорпионами. Так же Девы занимают второе место среди Героев СССР женщин, проявивших героизм при совершении подвига. Третье место, занимает «Козерог», которые получили второе место среди Героев СССР женщин, имеющих офицерское звание, но лидируют среди рядовых вместе с такими знаками, как «Водолей» и «Дева». Этот знак характеризуется сильной силой воли, дисциплиной, смелостью, достаточной агрессивностью и высокими способностями руководить.

Таким образом, можно сделать вывод, что наиболее значимыми знаками Зодиака среди женщин-Героев СССР стали – на первом месте – Весы, на втором – Дева и на третьем – Козерог.

Учитывая, что знак Весы имеет 1 балл в таких психических качествах как смелость и храбрость, агрессивность, решительность, сила воли, 3 балла в настойчивости и интеллекте и 4 балла в способностях к руководству, можно констатировать, что для совершения подвига необходима настойчивость к достижению цели, интеллект и способность руководить своими товарищами.

Делая анализ по годам рождения табл. 11, можно выделить год Обезьяны, в который родилось наибольшее количество Героев СССР, женщин, также в этот год, родилось наибольшее количество женщин – офицеров, младшего командного состава и на втором месте – женщины, имеющие воинское звание рядовой.

Таблица 11
Результаты анализа данных женщин Героев СССР по годам

Знаки Зодиака по годам	Женщины - герои СССР	офицеры	Младшие командиры	рядовые	Руководители	Интеллект	героизм	всего
Крыса	11,3	6,1	5	25	11,1	10,2	13,3	82
Бык	10,3	8,2	15	10,7	11,1	10,2	10,0	75,5
Тигр	3,1	2,0	0	7,1	0	3,4	3,3	18,9
Кот	3,1	2,0	0	7,1	11,1	1,7	6,7	31,7
Дракон	3,1	4,1	0	3,6	0	3,4	3,3	17,5
Змея	6,2	8,2	10	0	0	8,5	3,3	36,2
Лошадь	5,2	6,1	5	3,6	0	5,1	6,7	31,7
Коза	5,2	8,2	0	3,6	0	8,5	0	25,5
Обезьяна	19,6	18,4	30	14,3	33,3	20,3	13,3	149,2
Петух	12,4	16,3	10	7,1	22,2	13,6	6,7	88,3
Собака	11,3	12,2	15	7,1	11,1	8,5	16,7	81,9
Свинья	9,3	8,2	10	10,7	0	6,8	16,7	61,7

В год Обезьяны так же родилось наибольшее количество женщин совершивших подвиг с помощью интеллектуальных и руководящих способностей. Второе место в этом году занимают женщины, совершившие подвиг, проявив героизм. Этот год характеризуется высоким уровнем интеллекта и средним показателем руководства, при небольшом влиянии смелости, агрессивности и силы воли.

Можно выделить ещё года Петуха, Крысы, Быка и Собаки. В год Петуха родилось большое количество женщин-Героев СССР, имеющих офицерское звание и совершивших подвиг с помощью способностей к руководству. Этот год характеризуется высоким уровнем руководства и интеллекта, что соответствует офицерскому составу подразделений.

В год Крысы родилось большое количество женщин Героев СССР имеющих воинское звание рядового и совершивших подвиг с помощью интеллектуальных, руководящих талантов и проявивших героизм. Этот год характеризуется высоким уровнем руководства и смелости, можно сказать, что эти герои совершали подвиги, руководя своими воинскими коллективами, демонстрируя при этом героизм. Причём агрессивность и интеллект в этот год имеет среднее влияние.

В год Быка родилось большое количество женщин Героев СССР имеющих воинское звание младшего командного состава и совершивших подвиг с помощью интеллектуальных, руководящих талантов и проявивших героизм. Этот год характеризуется высоким уровнем руководства и интеллекта, а также небольшим влиянием смелости и агрессивности.

В год Собаки родилось большое количество женщин Героев СССР имеющих офицерское и младшего командного состава воинские звания и совершивших подвиг с помощью способностей к руководству и проявивших героизм. Этот год характеризуется высоким уровнем проявления таких психологических качеств как смелость, агрессивность, сила воли, что способствует проявлению героизма.

Анализируя Героев СССР женщин имеющих офицерское звание, можно отметить три знака Зодиака: Весы, Дева и Козерог, характеристика которым была дана выше. Наибольшее количество женщин родилось в год Обезьяны, Петуха и Собаки. Годы Обезьяны и Собаки имеют высокие и средние значения в интеллекте и руководстве.

Год Обезьяны имеет 2 балла в таких психических качествах как смелость и храбрость, агрессивность, решительность, сила воли, 3 балла в настойчивости и способности к руководству и 4 балла в интеллекте. Год Петуха имеет 1 балл в таких психических качествах как смелость и храбрость, агрессивность, решительность, сила воли, 3 балла в

настойчивости и интеллекте и 4 балла в способности к руководству. Год Собаки имеет 4 балла в смелости и храбрости, агрессивности, решительности, силе воли, 3 балла в настойчивости и 2 балла в интеллекте и способности к руководству.

Анализируя Героев СССР женщин, имеющих звание младшего командного состава, можно отметить шесть знаков Зодиака: Весы, Дева, Лев, Близнецы, Водолей и Козерог. Выше была дана характеристика знакам: Весы, Дева, и Козерог. Что касается Льва, то он имеет высокие показатели в психологических качествах смелости, силы воли, средние показатели в агрессивности, это те качества, которыми необходимо обладать младшим командирам. Характеризуя знак Близнецы, можно отметить, что у него высокие показатели в интеллекте и средние в умении руководить, что тоже немаловажно для командиров младшего звена. Водолей обладает высокими психологическими качествами в интеллекте и умении руководить, также небольшое влияние в смелости и агрессивности. Стоит отметить, что наибольшее количество женщин этой категории родилось в года Обезьяны, Быка и Собаки.

Анализируя Героев СССР женщин имеющих звание рядового, можно отметить три знака Зодиака: Дева, Козерог и Водолей. Но родились они в несколько другие года. Наибольшее количество 25% родились в год Крысы, 14,3 % в год Обезьяны и по 10,7 % в года Быка и Свиньи. Годы Крысы, Быка и Обезьяны были охарактеризованы выше. Что касается года Свиньи, то рождённые в этот год имеют высокие показатели психологического качества смелость и средние характеристики агрессивности и силы воли, что просто необходимо для совершения героического поступка.

Для определения зависимости исследуемых показателей был проведён корреляционный анализ, который показал (табл. 12), что знаки зодиака достоверно зависят от годов рождения, а года рождения имеют достоверную связь с воинским званием.

Из этого следует, что по знакам Зодиака и годам рождения можно определить образовательный уровень исследуемой личности, от которого зависит воинское звание.

Для определения структурного воздействия исследуемых показателей на совершение героических поступков был проведён кластерный анализ, который показал взаимодействие знака Зодиака, года рождения, воинского звания и совершённого ими подвига (рисунок).

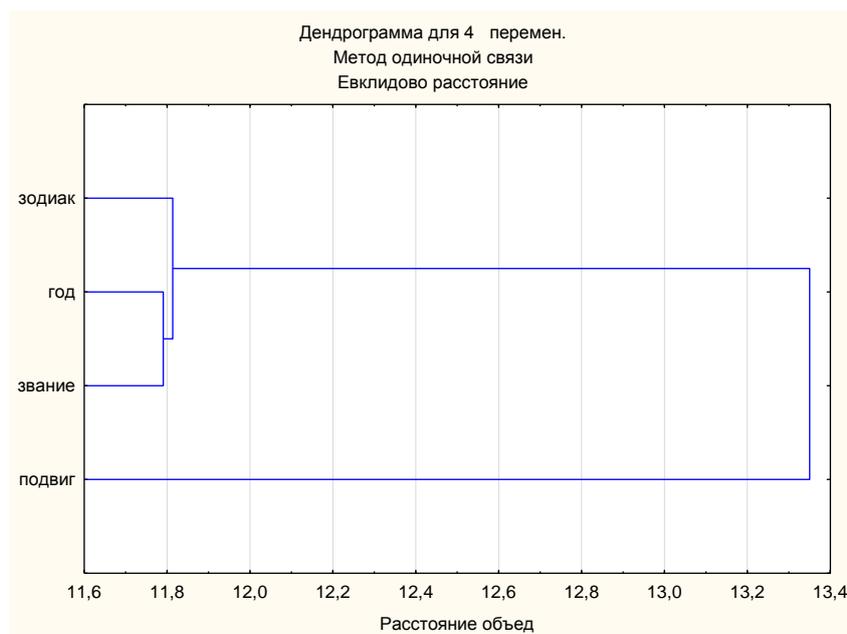
Как видно на рисунке, кластерная структура состоит из трёх групп, которые можно разделить на три основных кластера. Первую группу кластеров составляет год рождения и воинское звание, которые

определяют начальные показатели личности. На втором уровне их объединяет второй кластер знак Зодиака, который дополняет личность определёнными характеристиками. Третий кластер объединяет предыдущие два и показывает, что совершение героического поступка тесно связано с годом рождения, воинским званием и знаком Зодиака.

Таблица 12

Корреляционная связь исследуемых показателей выделенные значения на уровне $p < 0,05$ $N = 97$

Показатели	Зодиак	Год рождения	Воинское звание	Подвиг
Зодиак	1,00	0,273	-0,145	-0,065
Год рождения	0,273	1,00	0,276	-0,064
Воинское звание	-0,145	0,276	1,00	0,072
Подвиг	-0,065	-0,064	0,072	1,00



Структурное воздействие исследуемых показателей

Таким образом, можно сделать заключение, что наиболее востребованные знаки Зодиака среди женщин-Героев СССР являются: Дева, Козерог, Водолей, Весы, Овен, Скорпион, которые родились в года Обезьяны, Петуха, Крысы, Быка, Собаки и Свиньи. В первую очередь героические поступки совершали женщины, имеющие воинское звание офицера. Психологические характеристики знаков Зодиака и Годов

рождения соответствуют образовательному уровню и совершению героических поступков женщинами Героями СССР.

Список литературы

1. Броль Р.В. Астрология как историко-культурный феномен: дис.. канд. культурологии. М.: МГУКИ, 2001. 236с.
2. Иванов О. Тайны гороскопа судьбы. Влияние планет на нашу жизнь/ О. Иванов. М.: Амрита, 2011. 192с.
3. Кива М.М. Астрология и философии/ М.М. Кива. М.: Едиториал УРСС, 2003. 184с.
4. Лепёшкин В. Астрология и физкультура // ФиС. 1999. №11. С.28-29.
5. Петренко В.В., Бабаев В.Д. Космические законы и судьба человека. Астрология. Астрономия / В.В. Петренко, В.Д. Бабаев. М.: Амрита, 2012. 272 с.
6. Платон. Влияют ли на нас звезды // Человек. 2004. № 3. С.118-131.
7. Русланов Д.В. Астрологические и нумерологические аспекты выбора профессии// Физическое воспитание студентов творческих профессий: ХГАДИ: Харьков, 2001. №5. С.49-52.
8. Спиридонов Е.А. Физиоментальный подход в процессе обучения и реабилитации в спорте.// Спортивный психолог: № 3. 2007. С. 33-39.
9. Шевченко В.В. Человек зодиака// Человек. 2004. №2. С. 54-66.

*Пашинцев Валерий Георгиевич, д-р пед. наук, проф., Россия, Москва
Московской государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии
имени К.И.Скрябина*

THE INFLUENCE OF ASTROLOGY ON MENTAL QUALITIES OF WOMEN

V.G. Pashintsev

The analysis of influence of year zodiac signs on psychological qualities of athletes that will help the trainer and the athlete with development of training programs becomes.

Key words: year cycle, zodiac signs, mental qualities.

Pashintsev Valery Georgiyevich doctor of pedagogical sciences, professor, Russia, Moscow, Moscow state academy of veterinary medicine and biotechnology name K.I. Skryabina.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Г.С. Петрова, Н.М. Синютин

Изучены психологические особенности студентов, занимающихся атлетической гимнастикой на основе теста Люшера.

Ключевые слова: студенты, тест Люшера, психологические особенности.

В системе современных наук все более полно охватывается многообразные отношения и связи человека с миром (абиотические и биотические факторы природы – человек, общество и его историческое развитие: человек-человек; человек-техника, человек - культура; человек и общество - Земля и космос). Человек изучается наукой как продукт биологической эволюции - вид *Homo sapiens*. Чрезвычайно важное значение имеет исследование человека в качестве основной производительной силы общества, субъекта труда и ведущего звена в системе "человек-машина", как субъекта познания, коммуникаций и управления, как предмета воспитания и т.д. Возрастающее многообразие аспектов познания человека во всей его многообразной целостности - специфическое явление современности, связанное со всем прогрессом научного познания и его приложениями к различным областям общественной практики.

В настоящее время складывается сложно разветвленная система теоретического и практического познания человека, значение которого для будущности человечества не менее велико, чем значение фундаментальных наук. Научные знания о резервах и ресурсах самого человеческого развития, об истинных потенциалах этого развития, еще недостаточно применяются обществом. Подтверждением этого является возникновение новых пограничных дисциплин и соединение посредством них многих, ранее далеких одна от другой областей естествознания и истории, гуманитарных наук и техники, медицины и педагогики.

Использование в современных исследованиях разнообразных приемов корреляционного и факториального анализа позволяет довольно точно определить меру и тенденцию внутренних взаимосвязей, влияющих на психическое состояние человека. Современная наука еще не располагает такой теорией, а социальные факторы индивидуального развития человека не дополняют абиотические и биотические факторы в их воздействии на это.

На базе психологии, логики и теории познания, с одной стороны, нейрофизиологии и биофизики - с другой складывается общая теория мыслительных поисков и творческого мышления человека. В развитии педагогики и образования преобладает идея системы воспитания как направленного воздействия общества на формирование индивида и системы, в которой умственное образование и обучение неразрывно связаны с нравственным, эстетическим и физическим воспитанием, с одной стороны, производственно-политехническим - с другой.

В современных условиях возросло значение педагогической организации образа жизни, режима жизни подрастающего поколения, а также различных средств физического воспитания. Все это говорит о существенном сближении воспитания с гигиеной и профилактикой, со всей системой охраны и укрепления здоровья и обеспечения эффективной работоспособности молодежи.

В связи с этим психология становится важным инструментом связи между всеми средствами познания человека. Объединение естествознания и истории происходит в значительной мере на почве психологии, своеобразии которой заключается в том, что изучаемый ею человек как *субъект* может быть понят как *личность* и *индивид* и целостный организм *одновременно*. Психологическое познание человека становится в современных условиях одной из общих моделей познания, поскольку исследование многообразных отношений человека к миру невозможно без исследования его сложнейшей структуры, а эту структуру тем более нельзя понять вне системы отношений человека к обществу и природе, звеном которых он является. Организация комплексных научных исследований в этой области является назревшим делом, весьма важным для всех областей практической работы с людьми.

Значение цвета в жизни каждого человека и его структура связано с тем, что в течение нескольких тысячелетий своей истории человек жил в окружении цвета. Цвет для него был внешним фактором, который он длительное время не был способен контролировать, но на который следовало реагировать определенным образом. Элементы определенных жизненных ситуаций и психофизиологические состояния, которые сопровождалась этими ситуациями при восприятии того или иного цвета через зрительный анализатор передавали сигнал нервной системе о необходимости определенной психофизиологической перестройки, подготавливающей организм к столкновению с этой ситуацией. Таким образом формировались ассоциативные связи между цветами и определенными жизненными ситуациями.

Структура цвета определяется его объективным значением. Функция цвета определяется субъективным отношением к цвету

(симпатия, безразличие, антипатия). В настоящее время тест М. Люшера с использованием восьмицветного ряда как инструмент выявления эмоционально-характерологического базиса личности тонких нюансов ее актуального состояния.

Атлетическая гимнастика известна с глубокой древности и представляет собой систему физических упражнений с использованием специальных отягощений для развития основных физических качеств силы: и выносливости. Атлетические гимнасты, несомненно, обладают определенными психологическими особенностями, которые на наш взгляд недостаточно изучены. Целью нашего исследования явилось изучение психологических особенностей студентов первого курса, избравших атлетическую гимнастику из всего многообразия средств физического воспитания, представленных в нашем вузе. В обследовании на добровольном согласии приняли участие студента 1-го курса 2014 и 2015 года поступления. Обследование проводилось с использованием восьмицветного теста М. Люшера. Анализ полученных данных представлен в таблице.

Тестирование студентов отделения «Атлетическая гимнастика»

№ п/п	Нервно-психическое состояние	Общее кол-во: 29	% от общего кол-ва
1	Состояние психофизиологического благополучия	13	45
2	Состояние тревоги	16	55
3	Состояние успешной компенсации тревоги	12	75
4	Состояние подавленности и безуспешной компенсации тревоги	4	25

Из таблицы видно, что количество студентов, находящихся в состоянии психофизиологического благополучия на 10% меньше, чем студентов, которые находятся в состоянии тревоги. Это состояние определялось по выбору цветовой последовательности по М. Люшеру всех 29 студентов.

В таблице представлены студенты, находящиеся в состоянии тревоги (16 человек).

При нормальном психофизиологическом состоянии основные цвета находятся на первых 5 местах, а дополнительные – на 3-х последних. У студентов, находящихся в состоянии тревоги они расположены иначе, это указывает на наличие психологического конфликта или состояния физиологического неблагополучия, являющегося источником тревоги. При этом источник тревоги не осознается и человек ощущает лишь

смутное беспокойство, не догадываясь о его причинах. Но, независимо от степени его осознанности наличие, постоянного источника стресса вызывает поведение компенсирующего типа. Поскольку по своей природе такая деятельность является не осознанной, она редко приводит к подлинной удовлетворенности и истощает ресурсы организма.

Выявление неосознанного источника тревоги с последующим воздействием на него средствами физической культуры, является весьма актуальным.

Список литературы

1. Теория и методика гимнастики. Под ред. В.И.Филипповича. М., «Просвещение», 2001. 226 с.
2. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. М.: Физкультура и спорт, 1991. 63 с.
3. Журавин М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика. Учебник для студентов вузов. М., 2001. 158 с.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. М., 2002. 322 с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок - М.: Физкультура и спорт, 2006. 136 с.
6. Фаламеев А.И. Вариативность методики тренировки тяжелоатлета. Тяжелая атлетика. М., «Просвещение», 2004. 147 с.
7. Правила спортивных игр и состязаний. Иллюстрированный энциклопедический справочник. Пер. с англ. Минск, 2003. 543 с.

Петрова Галина Семеновна, канд. мед. наук, доц., Россия, Тула, Тульский государственный университет,

Синютин Николай Михайлович, доц., Россия, Тула, Тульский государственный университет

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STUDENTS ENGAGED IN ATHLETIC GYMNASTICS

G.S. Petrova, N.M. Sinyutin

Studied the psychological characteristics of students who are engaged in athletic gymnastics based on Luscher test.

Key words: students, Luscher test, psychological features.

Petrova Galina Semenovna, candidate of medical Sciences, Associate Professor, Russia, Tula, Tula State University

Sinyutin Nikolay Michaylovith, Associate Professor, Russia, Tula, Tula State University.

ПРОГРАММА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Д.О. Семенова, Т.В. Заячук

Рассматривается важность хореографической подготовки на начальном этапе обучения в художественной гимнастике. Современное состояние гимнастического спорта в мире требует поиска, разработки и внедрения в учебно-тренировочный процесс новых средств, программ для улучшения хореографической составляющей, необходимой для выполнения упражнений с различными видами многоборья.

Ключевые слова. Хореографическая подготовка. Этап начальной подготовки. Учебно-тренировочный процесс. Художественная гимнастика. Программа хореографической подготовки.

Актуальность исследования. Современное развитие художественной гимнастики характеризуется высоким уровнем сложности, оригинальности и динамичности движений. Танцевальные дорожки все больше ценятся в упражнениях гимнасток. Эстетический компонент исполнительного мастерства нужно формировать у занимающихся также, как и другие важные навыки в художественной гимнастике [3].

Занятия хореографией у гимнасток являются составной частью подготовки, так как она позволяет развить музыкальные способности и выразительность, овладеть комплексом необходимых двигательных навыков, которые способствуют повышению координационных возможностей, повысить уровень развития физических качеств, и в первую очередь гибкости, быстроты, выносливости и силы [4].

Основы, разработанные в балете, являются базовыми компонентами развития хореографического мастерства у гимнасток. Поэтому, занятия хореографией помогают развитию двигательной памяти, эластичности и подвижности суставов и мышц, индивидуальным особенностям гимнастки, танцевальности, пластичности, исправлению имеющихся физических недостатков, а также повышению плотности тренировки, что положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма [1].

Особенно хореографическая подготовка важна на начальном этапе занятий художественной гимнастикой. На этом этапе у девочек,

занимающихся художественной гимнастикой, формируется культура движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат и вырабатывается правильная осанка [2].

Цель исследования. Теоретически обосновать и экспериментально проверить программу хореографической подготовки девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Задачи исследования:

1. Выявить ведущие средства хореографической подготовки девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

2. Определить уровень хореографической подготовки девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

3. Разработать программу хореографической подготовки девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой и проверить ее эффективность.

Результаты исследования и их обсуждение. Вначале эксперимента мы определили уровень хореографической подготовки девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой. Гимнастки выполняли классический экзерсис у станка и упражнение без предмета, которые оценивались тренерами и судьями высших категорий. Сбавки за неправильное исполнение классического экзерсиса приведены в таблице 1. «Сбавки» за упражнение без предмета осуществлялись по Правилам 2013-2016.

Таблица 1

Показатели хореографической подготовленности и упражнения без предмета гимнасток 7-8 лет экспериментальной и контрольной (n=30) групп в начале педагогического эксперимента

	Экзерсис у станка		Упражнение без предмета	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
+δ	6,3±0,66	6,32±0,58	6,7±0,74	6,8±0,73
t- критерий Стьюдента	0,2		0,35	
P	>0,05		>0,05	

Педагогический вывод. Из таблицы 1 видно, что оценки хореографической подготовленности и упражнения без предмета гимнасток контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента статистически значимых различий между собой не выявлено.



Рис. 1. Показатели хореографической подготовленности и упражнения без предмета гимнасток 7-8 лет экспериментальной и контрольной (n=30) групп в начале педагогического эксперимента

Программа хореографической подготовки девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой

Гимнастки контрольной и экспериментальной групп занимались по стандартному учебно-тренировочному плану для групп начальной подготовки второго года обучения (НП-2).

Учебно-тренировочные занятия по художественной гимнастике проходили три раза в неделю (вторник, четверг, суббота) по три академических часа, нагрузка в неделю составляла 9 часов. Техника выполнения хореографических элементов в обеих группах проходила на уроке хореографии в первый день недельного микроцикла у контрольной группы и в третий день недельного микроцикла у экспериментальной группы. Экспериментальная группа занималась по разработанной программе, в которую включалась работа над одними из ведущих средств хореографии, такими как движения классического танца, прыжковые упражнения, равновесия, элементы свободной пластики. Урок хореографии длился 1 академический час (45 минут).

Гимнастки контрольной группы занимались хореографией по общепринятой программе для ДЮСШ, в которую входил классический экзерсис у хореографической стенки и 2 прыжковые комбинации на середине.

Педагогический вывод. Анализируя показатели в конце педагогического эксперимента можно констатировать, что в результате внедрения программы хореографической подготовки девочек 7-8 лет построенной на классическом экзерсисе, показатели во всех видах контроля достоверно выше, по сравнению с контрольной группой, что свидетельствует о положительном влиянии программы хореографической подготовки девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Таблица 2

Анализ хореографической подготовленности и упражнения без предмета (б/п) гимнасток 7-8 лет экспериментальной и контрольной (n=30) группы в конце педагогического эксперимента

	Экзерсис у станка		Упражнение без предмета	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
+δ	8,0±0,6	6,8±0,6	7,7±0,55	6,9±0,65
t- критерий Стьюдента	2,3		3,4	
P	<0,05		<0,05	



Рис. 2. Результаты выполнения экзерсиса у станка и упражнения без предмета (б/п) ЭГ и КГ в конце эксперимента

ВЫВОДЫ

1. С помощью опроса ведущих тренеров и специалистов были определены ведущие средства хореографической подготовки. Девять тренеров считают, что наиболее важными средствами хореографии являются движения классического танца. Данные, полученные нами в результате опроса тренеров, а также в ходе анализа научно-методической позволят правильно составить программу хореографической подготовки, которую будут использовать девочки 7-8 лет, занимающиеся художественно гимнастикой.

2. Анализ показателей в конце педагогического эксперимента показал достоверные различия в упражнениях без предмета. Таким образом, в результате внедрения программы хореографической подготовки девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой в экспериментальной группе, построенной на классическом экзерсисе, показатели достоверно выше, по сравнению с контрольной группой.

3. В конце эксперимента было выявлено, что оценка судей за упражнение без предмета значительно выросла. Этому послужило применение программы хореографической подготовки, в которую

входили классический экзерсис, прыжки, равновесия и упражнения свободной пластики. Полученные результаты в конце эксперимента подтверждают наше предположение о том, что хореографическая подготовка, а именно классический танец влияет на соревновательную деятельность в упражнении без предмета девочек 7-8 лет занимающихся художественной гимнастикой.

Список литературы

1. Базарова, Н.П. Мей В.П. Азбука классического танца / Н.П. Базарова. М.: 2006. 243 с.
2. Боттомер, П. Танец современный и классический. Большая иллюстрированная энциклопедия / П. Боттомер. М.: Эксмо, 2006. 745 с.
3. Винер, И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И.А. Винер, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н.Терехина. М. : Физкультура и спорт, 2014. 153 с.
4. Соломахин О.Б. Деятельностный подход в профессиональный подготовке тренера-преподавателя / О.Б. Соломахин, Ю.В. Болтиков, Э.И.Ахметшина // Камская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2008. №4 (9). С.78-84.

Семенова Диана Олеговна, магистрант 1 курса, dianasemenova1995@mail.ru, Россия, Казань, Поволжская ГАФКСИ, Школа Гимнастики Олимпийской чемпионки Юлии Барсуковой,

Заячук Татьяна Владимировна, канд. пед. наук, доц., dianasemenova1995@mail.ru, Россия, Казань, Поволжская ГАФКСИТ

PROGRAM DANCING TRAINING GIRLS 7-8 YEARS, RHYTHMIC GYMNASTICS

D.O. Semenova, T.V. Zayachuk

This article discusses the importance of choreographic training in the initial stage of training in rhythmic gymnastics. The current state of gymnastic sin the sports world is different complication from year to year the dance floor, and there for ere quires a choreographic training. This requires research, de velopmentt and implementation of the training process of new tools, program stoim prove the choreographic component needed toper for mexerc is es with different types of all-around in rhythmic gymnastics

Key word. Dancing training. Initial training phase. The training process. Rhythmic gymnastics. Choreographic training program.

Semenova Diana Olegovna, 1 coursy magistracy, dianasemenova1995@mail.ru Russia, Kazan, Volga State of Physical Culture, Sport and Tourism.

Zayachuk Tatiana Vladimirovna, candidate of pedagogical science, assistant professor, dianasemenova1995@mail.ru, Russia, Kazan, Volga State of Physical Culture, Sport and Tourism.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА ПРИ ОБУЧЕНИИ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ В ШЕСТЫХ КЛАССАХ

С.А. Найн, А.Ю. Щербакова

Рассмотрены основные моменты возможности применения игрового метода при обучении школьников гимнастическим упражнениям, а так же воздействия на двигательную интеллектуальную и морально-волевую сферу личности школьников шестых классов.

Ключевые слова: школьники средних классов, физическая активность, физическая культура, игровой метод, гимнастические упражнения.

В настоящее время вопросы формирования творческой, всесторонне развитой личности приобретают особую актуальность в связи с необходимостью воспитания человека деятельного, готового к переменам. Игровая деятельность создает для этого все необходимые условия. Широкое внедрение игрового метода в учебный процесс позволяет объединить в единое целое обучение, развитие и воспитание учащихся.

Разработкой игрового метода в тренировке гимнастов занимались многие специалисты, в том числе С.А. Александров, Г.Х. Астрахан, М.А.Иванов, Е.М. Геллер и др.[2,3].

Цель данного исследования состоит в том, чтобы разработать основные подходы применения игрового метода при обучении гимнастическим упражнениям, предусмотренным комплексной программой по физическому воспитанию для учащихся 6 классов.

Объект исследования - процесс физического воспитания учащихся 6 классов.

Предмет исследования - процесс использования игрового метода при обучении гимнастическим упражнениям учащихся 6-х классов.

Гипотеза нашего исследования заключается в предположении о том, что применение игрового метода повысит качество обучения школьников средних классов гимнастическим упражнениям и будет способствовать улучшению их физической подготовленности.

Постановка цели и выдвинутая гипотеза определили конкретные **задачи** исследования:

1. Обосновать применение игрового метода в процессе обучения гимнастическим упражнениям на уроках физической культуры в школе.

2. Разработать основные подходы применения игрового метода при обучении гимнастическим упражнениям учащихся 6 классов.

3. Экспериментально проверить эффективность применения игрового метода для развития двигательных способностей школьников средних классов и качества овладения гимнастическими упражнениями.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы** исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические наблюдения; тестирование физической подготовленности; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Тестирование физической подготовленности осуществлялось с помощью контрольных упражнений рекомендованных «Комплексной программой физического воспитания учащихся, 1-11» (В.И. Лях, А.А.Зданевич, 2011г) и тестов используемых в практике научных исследований[7].

На **первом, поисковом этапе** (май 2014 – август 2014 гг.) изучалась и анализировалась научно-методическая литература по проблеме исследования, формировалась и уточнялась рабочая гипотеза, определялись цель, задачи и наиболее информативные методы исследования.

На **втором этапе – экспериментальном** (сентябрь 2014 – апрель 2015 гг.) разработаны и апробированы игровые средства для обучения гимнастическим упражнениям, обеспечивался сбор статистического материала.

Исследования проводились на базе МКОУ Липковская СОШ №2. Были сформированы контрольная (22 человека) и экспериментальная (22 человека) группы из учащихся 6-х классов, двух параллелей. Объем двигательной активности в экспериментальной и контрольной группах соответствовал требованиям программы по физической культуре для средней школы. Уроки с учащимися 6-ых классов проводились 3 раза в неделю по 45 минут учителем физической культуры. Часы на раздел «гимнастика с элементами акробатики» из базовой части программы были перераспределены в течение всего учебного года из расчёта - один раз в неделю, а также на этот раздел были добавлены часы из вариативной части программы (табл. 1).

Таким образом, не нарушая рекомендаций данной программы для учащихся 6-ых классов, мы проводили элементы гимнастики с акробатикой в течение учебного года в рамках третьего урока физической культуры (34 часа, один раз в неделю). Так один урок в неделю включал упражнения гимнастики с элементами акробатики, а второй и третий были направлены на изучение остальных разделов школьной программы (лыжного спорта, спортивных игр и лёгкой атлетики).

На занятиях по гимнастике с контрольной группой применялась общепринятая в физическом воспитании методика обучения и воспитания. Преимущественно использовался метод строгой регламентации упражнений и метод разучивания в целом и по частям. При этом соблюдались все организационные, программные и методические требования учебно-воспитательного процесса (регулярность учебных занятий согласно расписанию уроков, хорошее обеспечение мест занятий доброкачественным инвентарем, выполнение общепринятых методов организации занимающихся на уроке, последовательное и полное прохождение программного материала, высокая требовательность).

Таблица 1

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала в экспериментальной и контрольной группах (на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. По трехчасовой программе 1-11 класс», 2011)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	58
1.1	Основы знаний о физической культуре	В ходе урока
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Лыжная подготовка	12
2	Вариативная часть	44
2.1	Связанная с региональными и национальными особенностями: <i>Кроссовая подготовка</i>	10
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, физкультурно-оздоровительная работа со старшеклассниками в рамках освоения современных систем физического воспитания: <i>Гимнастика с элементами акробатики.</i>	34

На занятиях с учащимися опытной группы была применена экспериментальная методика, разработанная на основе анализа литературных данных, практики уроков физической культуры. Эта методика предусматривала развитие физических способностей и формирование двигательных умений и навыков с использованием игрового метода.

Разработка методики заключалась в систематизации игр и планировании последовательности и объема их использования. При этом учитывалась новизна каждого гимнастического упражнения.

Распределение игрового материала в основной, подготовительной и заключительной частях урока осуществлялось в соответствии с задачей, которая призвана решать данная игра. Проведение уроков в экспериментальной группе отличалось наиболее широким использованием игровых заданий и приемов.

Таблица 2

Изменение некоторых двигательных способностей испытуемых контрольной (n=22) и экспериментальной групп (n=22) в результате применения экспериментальной методики

Контрольные упражнения	До эксперимента			После эксперимента		
	Эксп. $x \pm m$	Контр. $x \pm m$	T P	Эксп. $x \pm m$	Контр. $x \pm m$	T P
1. Прыжок в длину (см.)	162,15 $\pm 3,6$	160,78 $\pm 2,94$	0,29 >0,05	171,68 $\pm 2,74$	163,78 $\pm 2,63$	2,08 <0,04
2. Полоса препятствий (сек).	25,63 $\pm 0,46$	25,62 $\pm 0,43$	0,01 >0,05	24,21 $\pm 0,39$	25,33 $\pm 0,36$	2,11 <0,05
3. "Мост" (баллы).	6 $\pm 0,51$	6,14 $\pm 0,44$	0,2 >0,05	7,66 $\pm 0,38$	6,66 $\pm 0,38$	1,88 >0,05
4. Наклон вперед (см.)	8 $\pm 1,18$	7,88 $\pm 0,91$	0,08 >0,05	14,11 $\pm 1,08$	10,55 $\pm 0,84$	2,61 <0,05
5. Количество приседаний за 20 сек.	18,47 $\pm 0,49$	18,10 $\pm 0,45$	0,56 >0,05	21,26 $\pm 0,28$	19,94 $\pm 0,29$	3,3 <0,001
6. Подтягивания, в висе лежа (дев., кол-во)	11,15 $\pm 0,84$	11,23 $\pm 1,04$	0,06 >0,05	17 $\pm 0,87$	14,07 $\pm 0,94$	2,44 <0,05
7. Подтягивания в висе (мальчики, кол-во).	3,28 $\pm 0,98$	3 $\pm 0,8$	0,22 >0,05	5,85 $\pm 0,89$	4,14 $\pm 0,76$	1,46 >0,05
8. Сгибания рук в упоре лежа (мальчики).	20,5 $\pm 0,9$	20,6 $\pm 0,96$	0,07 >0,05	27 $\pm 0,66$	24,16 $\pm 0,89$	2,58 <0,05
9. То же, руки на гимн. скамейке (девочки).	14,3 $\pm 1,01$	14,6 $\pm 1,11$	0,2 >0,05	20,6 $\pm 0,90$	17,5 $\pm 0,91$	2,44 <0,05
10. Поднимание ног в висе на гимн. стенке (кол-во).	16,38 $\pm 1,15$	16,16 $\pm 1,11$	0,13 >0,05	21,72 $\pm 1,1$	18,05 $\pm 1,06$	2,41 <0,05

На третьем, завершающем этапе (апрель – май 2015 г.) были проанализированы, обобщены результаты проведенных исследований, сформированы выводы.

Основные подходы применения игрового метода при обучении гимнастическим упражнениям учащихся 6 классов заключаются в следующем: используемая игра должна частично или полностью отражать содержание и структуру изучаемого двигательного действия; в играх, преследующих цель совершенствования двигательных действий должна быть предусмотрена возможность контроля за техникой исполнения; при

подборе игр предпочтение должно отдаваться тем играм, в которых могли бы участвовать все учащиеся одновременно; соответствие условиям проведения урока, а также материально технической базе школы; в процессе обучения гимнастическим упражнениям игровой метод целесообразно использовать в сочетании с методами разучивания в целом и по частям; для оптимального сочетания игрового метода с другими методами обучения необходимо учитывать этапы формирования двигательных навыков, т.е. игровой метод обучения гимнастическим упражнениям в основном использовался на этапе закрепления и совершенствования двигательного действия.

Применение игрового метода существенно увеличило показатели развития таких двигательных способностей, как: координация движений скоростно-силовые способности, сила сгибателей рук, сила разгибателей рук, сила мышц брюшного пресса, гибкость и максимальная частота движений.

Сравнение среднегрупповых результатов, отражающих уровень физической подготовленности учащихся 6 классов в контрольной и экспериментальной группах показало, что по абсолютному большинству показателей преимущество оказалось за экспериментальной группой. Достоверность различий колеблется в пределах 0,05 - 0,01 (Таблица № 2).

Совершенствование двигательных способностей учащихся, произошедшие в результате применения игрового метода, непосредственно отражаются на исполнении гимнастических упражнений. Учащиеся, занятия с которыми проводились по экспериментальной методике, показали более высокие результаты в качестве исполнения гимнастических упражнений. Между результатами успешности овладения материалом учебной программы (сумма многоборья по трем упражнениям) испытуемых контрольной и экспериментальной групп отмечаются достоверные различия: $t=2,41$.

Список литературы

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. М.: Физкультура и спорт, 2004. 328 с.
2. Астрахан, Г.Х. Игровые приемы в процессе обучения юных гимнастов. / Г.Х. Астрахан // Гимнастика. М.: Физкультура и спорт, 2003. Вып. 1. С.42-43.
3. Волошина, И.К. Игровые физкультурные занятия / И.К. Волошина // Журнал Дошкольное воспитание. М.: 2007. № 5. С.14–22.

4. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб заведений /М.Л.Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: Издательский центр «Академия», 2005. 465 с.

5. Рекутина, Н.В. Игровой и соревновательный методы обучения // Физическая культура в школе. 2007. №1. С. 32-33.

6. Ульянова, И.С. Новые инновационные технологии в физическом воспитании школьников / И.С. Ульянова // Молодой ученый. 2015. №10.1. С. 42-49.

7. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, М.: Просвещение, 2011г.

Найн Сергей Александрович, магистрант, Россия, Тула, Тульский государственный университет

Щербакова Анна Юрьевна, канд. пед. наук, доц., Россия, Тула, Тульский государственный университет

THE USE OF GAME METHOD IN TEACHING GYMNASTIC EXERCISES BY SIXTH GRADE

S.A. Nain, A.Y. Scherbakova

Reviewed highlights possible application of the game method to teaching gymnastic exercises, as well as effects on locomotor intellectual and moral sphere. The possibilities of using game method to teaching gymnastic exercises, and also shows the effectiveness of this method on physical, intellectual, moral and volitional sphere of personality students of sixth graders.

Key words: students, physical activity, physical culture, way of gymnastic exercises.

Nain Sergey Alexandrovich, student, Russia, Tula, Tula state University,

Shcherbakova Anna Yurievna, candidate of pedagogical sciences, Associate Professor, Russia, Tula, Tula state University

7 ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

УДК 372.881.111.1

К ВОПРОСУ О РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В ВЫСШЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ: ИНКОРПОРИРОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЙОГИ В ЗАНЯТИЯ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ

А.В. Анненкова

В статье рассматривается технология реализации компетентностного подхода при обучении иностранному языку в спортивном вузе. Предлагаемая технология основывается на методе полного физического реагирования с введением элементов йоги в процесс обучения иностранному языку (английскому). Технология состоит из трёх этапов, последовательно позволяющих студентам ознакомиться с техникой йоги и изучить профессионально значимую лексику на английском языке.

Ключевые слова: компетентностный подход, компетенция, йога, технология обучения иностранным языкам, этапы, метод полного физического реагирования.

Компетентностный формат представления результатов высшего профессионального образования позволяет не только решать вопросы качества российского образования, но и унифицировать российские образовательные стандарты с европейской образовательной системой.

Введение компетентностного подхода призвано обеспечить практическую направленность профессионального образования, поскольку компетенция – это профессионально-функциональные прикладные знания и умения [1].

Компетенции имеют содержательную характеристику и уровневую дифференциацию в зависимости от степени овладения будущими профессионалами. Это отражается в учебных планах по подготовке бакалавров / магистров: одна и та же компетенция может формироваться в рамках нескольких дисциплин. Это позволяет обеспечить междисциплинарность (межпредметно-модульное обучение), преемственность и непрерывность, а, следовательно, гибкость образовательного процесса.

В целях практической реализации данного принципа мы разработали технологию обучения иностранному языку (английский) с элементами йоги. Предлагаемая технология позволяет интегрировать знания, умения и навыки, полученные на занятиях по дисциплине «Иностранный язык (профессиональный)» и дисциплинам «Базовые виды двигательной

активности», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Элективные курсы по физической культуре», «Лечебно-физическая культура» по отраслям.

В основу предлагаемой технологии был положен метод полного физического реагирования (Total Physical Response (TPR)), предложенный и описанный американским психологом Джеймсом Ашером в 1970-х годах. Ашер доказал, что «люди способны усваивать одну и ту же информацию по-разному. Тех, кто хорошо воспринимает информацию на слух, называют аудиалами. С другой стороны, есть те, которым важно не только услышать, но и увидеть какие-то зрительные образы: картинки, видеоматериалы, схемы. Эти люди называются визуалами. Кроме того, есть и те, кто способен усваивать многие факты лишь через ощущения, например, через запах, вкус или при помощи тактильных ощущений. Их называют кинестетиками» [2]. Данный метод является одной из попыток донести нужную информацию и помочь ее усвоить обучающимся через все основные каналы восприятия: зрительный, слуховой, кинестетический.

В основу своего метода Ашер положил теорию о работе левого и правого полушарий головного мозга. Левое полушарие в основном отвечает за абстрактно-логическое мышление и речь, а правое – за образное мышление, то есть за творчество, фантазию и интуицию. Особенно разница в работе полушарий становится заметна во время обучения. В традиционной методике информация в основном подается в виде знаков (в том числе и речи), когда обучающийся слушает объяснения педагога, читает текст или выполняет серию упражнений. При этом правое полушарие, которое специализируется на образах, остается практически без действия. По мнению Ашера, при обучении иностранному языку обязательно нужно включать в работу правое полушарие, используя на занятиях **физическую активность** и разнообразный наглядный материал.

Таким образом, типовое задание в рамках метода TPR выглядит следующим образом: преподаватель устно отдаёт команды типа «Openthedoor», «Standup», «Turnaround», а обучающиеся выполняют их, повторяя и проговаривая произнесённые инструктором фразы. Фразы впоследствии фиксируются на доске, в тетрадях; организуется работа по карточкам и с раздаточным материалом; в конце концов, один из учащихся выбирается инструктором и отдаёт команды.

Экстраполировав данный метод в нашу образовательную среду, мы использовали инструкцию по технике йоги и отдавали команды студентам по выполнению элементарных действий йоги. Это позволило нам поставить и решить ряд задач:

— изучить профессионально значимую лексику на иностранном языке (существительные, обозначающие части тела, глаголы движения, предлоги, наречия и прилагательные для описания позиций в йоге);

— познакомить студентов с техникой йоги как альтернативной системой физических упражнений;

— научить студентов контролировать себя, слушать свой организм;

— мотивировать студентов к ведению здорового образа жизни.

Технология обучения иностранному языку (профессиональному) с элементами йоги состоит из 3 этапов:

Этап 1: Студентам предлагается изучить ряд научно-популярных статей на английском языке, посвящённых практике йоги.

http://www.yogananda-srf.org/what_is_yoga_really.aspx#.VseAvmLRdg

<http://www.artofliving.org/ru-ru/yoga>

<https://www.everythingyoga.com/what-is-yoga.htm>

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/286745.php>

Таким образом, студенты знакомятся с историей изучаемого явления, видами, техниками, рекомендациями по выполнению, пользой для здоровья и противопоказаниями.

Этап 2: На аудиторном занятии студенты выполняют действия йоги по команде преподавателя. На данном этапе используются элементарные техники йоги для начинающих и усваивается профессионально-значимая лексика.

Palm Tree Balance

Benefits of the pose: Stretches bones and muscles; improves concentration and balance, both physical and mental.

Instructions:

- Stand with your arms above your head.
- Put your palms together.
- Balance on your toes.

Stomach Breathing

Benefits of the pose: Breathing in and out from our stomach promotes full-lung-capacity breathing, which gets more oxygen into the blood and helps to reenergize fatigued learners lessen anxiety for those who are feeling tense. Stomach breathing also allows learners to focus on their breath and breathing.

Instructions:

- Stand
- Rest your hands on your stomach.
- Breathe in and out.
- Make your stomach grow big when you breathe in.
- Make your stomach grow small when you breath out.

Mountain Rose

Benefits of the pose: This pose brings a feeling of balance and concentration.

Instructions:

- Stand with your feet together.
- Put your hands at your sides.
- Look forward.
- Raise your toes.
- Fan your toes up and open.
- Place the toes back on the floor.
- Feel all parts of your feet in contact with the floor.
- Raise your chest up and out.
- Relax your shoulders.
- Raise your head up.
- Lengthen the neck by lifting the base of your skull.
- Push your feet in to the floor.
- Hold the pose, but not rigidly.
- Inhale.
- Imagine the breath rising through your legs, then your torso, and into your head.
- Hold for five breaths.
- Relax.
- Repeat.

Этап 3: Студенты письменно фиксируют изученный вокабуляр и закрепляют изученный материал дома. В качестве контроля на следующем занятии инструкции-команды отдадут студенты. При более продвинутом владении языком можно предложить студентам представить иную, самостоятельно изученную технологию йоги.

Таким образом, интеграция практики йоги и занятий по иностранному языку позволяет, во-первых, повысить мотивацию студентов к изучению английского (профессионального) языка; во-вторых, реализовать междисциплинарность высшего профессионального образования; и в-третьих, подготовить гибких и мобильных специалистов, востребованных на рынке труда.

Список литературы

1. Зеер Э.Ф. Психология профессионального образования: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издат. центр «Академия», 2009. 378 с.
2. Asher J. Language by command. The Total Physical Response approach to learning language // The way of learning. Summer 1984, 35p.

Анненкова Арина Владимировна, канд. пед. наук, доц., arinka26@yandex.ru, Россия, Иркутск, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) (филиал)

TO THE ISSUE OF COMPETENCE APPROACH REALIZATION IN HIGHER EDUCATION: INCORPORATING YOGA AND ENGLISH LANGUAGE TEACHING

A.V. Annenkova

The article deals with the language teaching technique with the purpose to realize competence approach in sportsmen training. The technique is based on the Total Physical Response method with the yoga elements incorporated in the language learning process. It comprises three stages which enable the students to learn and practice yoga exercises and professional vocabulary.

Key words: competence approach, competence, yoga, English language teaching method, stages, Total Physical Response.

Annenkova Arina Vladimirovna, PhD in Pedagogics, Associate Professor, arinka26@yandex.ru, Russia, Irkutsk, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (Irkutsk branch)

УДК 378.037.1:796.035

ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

А.О. Афонская

Эффективность воздействия в целом на организм и отдельные компоненты телосложения занимающихся, позволяют благоприятно воздействовать на функциональные возможности организма. На занятиях, где используется аэробная физическая нагрузка, характеризующаяся потребностью увеличения кислорода организмом. Систематическое применение продолжительных, умеренных по интенсивности физических упражнений, благоприятно сказывается на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует снижению веса, увеличению аэробных возможностей организма. Элемент силовой тренировки (стретчинг) позволяют увеличить амплитуду движений в суставах, ускоряет восстановление организма после интенсивных физических нагрузок.

Ключевые слова: физическая культура, эффективность воздействия, сердечно-сосудистая система, стретчинг, амплитуда движения, аэробная работа, студенты.

Тульский государственный университет призван готовить не только преподавателя высокой квалификации, владеющего методикой обучения предмету «Физическая культура и спорт», но также специалиста, ориентированного на требования, стоящие перед обществом в области

физического воспитания, подготовленного для проведения физкультурной и оздоровительной работы с населением.

Профессиональная направленность учебно-воспитательной работы студентов определяется системой мероприятий, направленных на подготовку высококвалифицированного специалиста.

Специфическим содержанием занятий на факультете физической культуры и спорта, составляющей основной объем учебного времени, является двигательная деятельность.

В профессиональной подготовке студентов теоретический и практический материал целесообразно условно разделить на основной, предусматривающий вооружение всех выпускников вуза системой знаний, умений и навыков, и дополнительный, вытекающий из особенностей занятий студентов физическими упражнениями.

В процессе занятий студенты совершенствуют двигательные умения и навыки, опираясь на углубленные знания в области теории и методики физического воспитания.

Академические учебные занятия по физическому воспитанию относятся к основному виду деятельности - учению. Планируются в Государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования (ГОС ВПО), в примерных учебных планах, в примерных программах по отдельным дисциплинам включаются в учебные расписания и осуществляются под руководством преподавателей.

Учебные занятия по физическому воспитанию организуются в групповой и индивидуальной форме.

Примерный учебный план по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» предусматривает изучение студентами следующих предметов: «Гимнастики и МП», «Плавание и МП», «Лыжного спорта и МП», «Легкой атлетики и МП», «Спортивных игр и МП», ТМФВ, педагогики, психологи и других предметов.

В настоящее время в учебные планы включаются такие разделы программы как «СПС» куда включаются изучение новых видов физической активности, и в частности аэробики.

Однако на 1 курсе ФФКСиТ аэробика изучается в рамках СПС. Целью данной дисциплины является совершенствование профессиональной и спортивной подготовки студентов на основе оздоровительной аэробики, включенной в учебный план вуза.

Задачами дисциплины СПС (оздоровительная аэробика) является:

- ознакомление с технологией труда специалиста по ФК и спортивного тренера;

- совершенствование профессиональных умений физкультурно-спортивной деятельности на модели оздоровительной аэробики;
- освоение техники оздоровительной аэробики, повышение уровня физической подготовленности;
- обеспечение достаточного уровня спортивной подготовки.

Система вузовской подготовки призвана обеспечить для студентов возможность максимального усвоения знаний, развития двигательных умений и навыков, а также укрепления в осмыслении своих желаний и способностей к будущей профессиональной деятельности.

Это является одним из существенных факторов, определяющих последующее качество обучения, а, следовательно, в конечном итоге - и уровень профессиональной подготовленности специалистов в области физкультурной деятельности в целом.

Очевиден тот факт, что сегодня качество профессионального образования не может определяться теми же знаниями, умениями и навыками, что и прежде. Это связано с тем, что требования современной жизни стали гораздо обширнее, разнообразнее и сложнее, и это не может игнорироваться как в рамках определения стратегии и основных параметров развития вуза образования в целом, так и при совершенствовании системы подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, в частности.

Система подготовки кадров для деятельности в области физической культуры и спорта является одной из важных составляющих института образования в каждой стране. Подготовка кадров для любой отрасли должна отвечать складывающемуся на каждом этапе развития конкретному социальному заказу, т. е. отражать как сложившийся уровень развития отрасли физической культуры и спорта, так и прогнозируемые изменения в ней, детерминированными теми или иными социальными факторами или тенденциями.

Анализируя тенденции изменений в этой отрасли образования, мы осознаем тот факт, что в течение длительного периода в России складывалась многоуровневая и многокомпонентная система подготовки специалистов по физической культуре и спорту, имеющей уникальный характер и получившая высокую оценку и признание не только отечественных специалистов, но и зарубежных коллег. В то же время социокультурные, экономические, политические условия, функционирования системы физкультурного образования, недостатки в ее сложившейся на протяжении предшествующего периода структуре, определили ряд противоречий в развитии системы. Как отмечают

В.И. Маслов и Н.Н. Зволинская, к такого рода противоречиям могут быть отнесены противоречия между:

- размахом высшей школы и падающей социальной отдачей ее выпускников, т.е. по сути противоречия между количественными качественными характеристиками вузовской подготовки;

- реально существующими потребностями общества в специалистах по физической культуре определенного профиля, способными работать с различным контингентом населения. И отсутствием подготовки соответствующей сложности объекта-субъекта профессиональной деятельности (отсюда дефицит одних и перепроизводство других работников сферы физической культуры и спорта);

- интеллектуализацией, гуманизацией и гуманитаризацией современного труда, особенно того, где объектом-субъектом является человеческая личность, и резким снижением общекультурного, нравственного и творческого уровня специалистов, получивших высшее физкультурное образование;

- дидактическим, психологическим, социальным образом-моделью педагога-преподавателя любого профиля (когда уровень мышления, мировоззрения, общей культуры, эмоционально-ценностных ориентации, способность к коммуникации - одни их ведущих показателей) стереотипов моделей выпускника университета физической культуры, ориентированной на спорт высших достижений;

- дифференциацией возрастных показателей физиологических, социальных, биологических, психологических характеристик объектов деятельности специалиста по физической культуре (от детей ясельного возраста до престарелых и инвалидов), различием средств взаимодействия с ними и слабой выраженностью специфики в курсах специализации, учебных дисциплинах, учебниках, учебном процессе (и, скорее, «размывание» специфики под лозунгом «широкого профиля»);

- деятельность специалиста, требующей способности не только воспроизводить ценности физической культуры, но и обогащать, развивать ее и информативно-репродуктивным характером обучения, при котором знание, по сути, конечная цель обучения, а не средство овладения различными способами решения профессиональной задачи и профессионального совершенствования.

Аэробика хорошо вошла в систему подготовки специалиста по физической культуре. Дальнейшее развитие оздоровительной аэробики связано со следующими направлениями:

- поиском новых методик;
- расширением научно-исследовательских программ;
- широким использованием современных методов тестирования функционального состояния и физической подготовленности занимающихся;
- индивидуализацией системы оздоровительной тренировки;
- развитием аэробики в единстве с общей концепцией здорового образа жизни.

Список литературы

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительной гимнастики: Учеб.-метод. пособие. М.: Терра-Спорт; Олимпия-Пресс, 2001. 64 с. (Библиотечка тренера.)
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: теория и методика. М.: Федерация аэробики России. М.: 2002.
3. Сиднева Л.В., Гониянец С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб. пособ. для студ., обуч-ся по спец. 022300. М., 2000. 74 с.

Афонская Анна Олеговна, канд. пед. наук, доц., Россия, Тула, Тульский государственный университет

THE APPLICATION OF AEROBICS IN THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

A.O. Afonskaya

The effectiveness of the impact overall on the body and individual components of the physique involved, allow us to favorably influence the functional capacity of the organism. In the classroom, where we use aerobic exercise, characterized by the need for more oxygen by the body. The systematic application of long, moderate intensity physical exercise has a beneficial effect on the cardiovascular and respiratory systems, helps to reduce weight, increase aerobic capacity of the organism. Element weight training (stretching) can increase the amplitude of movements in joints, speeds recovery of the body after intense physical exertion.

Key words: physical culture, performance impact, cardiovascular system, stretching, range of motion, aerobic work, students.

Afonskaya Anna Olegovna, candidate of pedagogical Sciencesn, associate Professor, Russia, Tula, Tula state University

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В.А. Ермаков

Рассмотрен опыт проектирования системы оценочных средств результатов профессионального образования будущих педагогов по физической культуре. Выделены ключевые позиции отбора компонентов системы и ее структурное оформление.

Ключевые слова: цели профессионального образования, способы формирования фонда оценочных средств

Модернизация профессионального образования (ПО) в рамках Болонского процесса обусловила необходимость изменения представлений о содержании контроля становления профессиональной деятельности. Причина изменений заключается во введении в обиход компетенций и компетентности в виде необходимых результатов усвоения содержания профессионального обучения. В связи с этим с новых позиций актуализируется вопрос "Что, чем и как контролировать?".

Прежде чем попытаться ответить на этот вопрос, рассмотрим относящиеся к функции контроля некоторые организационно-практические аспекты. Во-первых, несмотря на активное научно-теоретическое осмысление существенных, необходимых и достаточных признаков устоявшегося определения для содержания понятий «компетенция» и "компетентность" до сих пор не разработано. Не существует пока и единой, принятой всеми классификации компетенций, что в совокупности затрудняет их объективацию в образовательной среде, в общем и профессиональном образовании. В контроле результатов ПО внимание часто фиксируется на разнице между понятиями «компетенция» и «компетентность». Считается, что компетенция – это объем профессиональных знаний и навыков, а также личностные характеристики и установки, проявляемые в поведении человека и требуемые для выполнения непосредственных должностных обязанностей, а компетентность – это необходимый набор компетенций, которыми обладает человек для реализации действий в определенной профессиональной области. Иными словами, компетенция – это требуемый для определённой деятельности стандарт поведения, а компетентность – уровень владения этим стандартом поведения, то есть конечный результат его применения [4].

Понятие компетенция в ПО будущих учителей физической культуры чаще всего применяется для обозначения:

- образовательного результата, выражающегося в подготовленности, в реальном владении методами, средствами деятельности, в возможности справиться с поставленными задачами;

- такой формы сочетания знаний, умений и навыков, которая позволяет ставить и достигать цели по преобразованию образовательной среды, организации культурного пространства;

- совокупность характеристик (мотивы, убеждения, ценности), обеспечивающая выполнение профессиональной деятельности и достижение определенного результата;

- соответствие специалиста предъявляемым требованиям компетенции [3, 6].

Другой аспект, требующий предварительных рассуждений (или разъяснения определенной позиции), заключается в следующем. Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) устанавливает определенную структуру ПО, состоящую из следующих компонентов: *цели ПО; виды профессиональной деятельности (ПД)*, к которым готовятся выпускники; *основная образовательная программа (ООП); результаты ПО* (общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции). Логико-методологический анализ содержания ФГОС показывает, что взаимодействие между этими компонентами обеспечивается следующим образом: цели направления ПО диктуют набор видов ПД, а видам ПД должен быть подчинен отбор определенных учебных дисциплин (модулей) и практик (другими словами, - содержания ООП). Функционирование же результатов обучения обеспечивается одновременным воздействием целей ПО, видов ПД и содержания ООП [5, 6]. Вмешательство других компонентов в это функционирование не предусмотрено, что закрепляет свободу выбора и ответственность вуза (кафедры, преподавателя) за результаты ПО.

Наконец, третий аспект сводится к конкретизации в системе ПО результатов обучения (или компетенций) в виде определенной структуры. По мнению В.Л. Рысс, "...структурой результатов обучения можно назвать совокупность отдельных результатов (элементов структуры) и связей между ними, определенных в зависимости от целей, предъявляемых к соответствующему учебному курсу" [5, С.14]. Она считает, что каждый отдельный результат обучения может быть рассмотрен как подсистема, причем "...внешней средой в данном случае будут влияющие на этот результат другие результаты в той или иной структуре, а элементами, очевидно, явятся определенные действия учащихся – те показатели, которые в своей совокупности покажут достижение выделенного

необходимого результата. ...Под оптимальностью общей системы результатов должно пониматься нахождение наилучшего соответствия различных структур результатов друг другу и общим целям обучения" [там же]. Отсюда понятно, что каждый результат ПО может и должен быть рассмотрен как итог взаимодействия (взаимовлияния, взаимосодействия, кооперации) с другими результатами, с определением его места и значимости в структуре результатов.

В соответствии с требованиями ФГОС для аттестации обучающихся на соответствие их учебных достижений требованиям соответствующей ООП создаются фонды оценочных средств (ФОС) для проведения входного и текущего оценивания, промежуточной и итоговой аттестации. ФОС является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения ООП ВПО, входит в состав ООП в целом и учебно-методических комплексов, в частности. В большинстве опубликованных методических рекомендаций по формированию ФОС используется ограниченный набор элементов: *цели (результаты) обучения; индикаторы и критерии оценивания; содержательная область контроля; функции и цели контроля; виды, методы и формы контроля; средства оценивания (учебные задания)* [4,6].

Анализ литературных источников, опыта практической работы в обучении будущих учителей физической культуры показывает, что организация контроля учебных достижений, определяющих качество их подготовки, начинается с выяснения целей обучения и установления возможно более объективного пути их конкретизации через необходимые результаты усвоения соответствующего содержания учебной дисциплины (учебного курса). Специалисты [1, 2, 4. 6] рекомендуют учитывать следующий иерархический ряд целей обучения, в котором каждая последующая цель является конкретизацией предыдущей.

1. Дидактические цели, являющиеся отражением требований ФГОС (социального заказа).

2. Общеметодические цели, конкретизирующие дидактические через характер и объем содержания учебной дисциплины, через цели к логически завершенным частям учебного курса – теме, разделу.

3. Частнометодические цели, конкретизирующие обшеметодические на первых этапах усвоения учебного материала об объектах изучения. Обычно им соответствуют отдельные поурочные цели.

Соподчинение и взаимосвязь данных групп целей они рассматривают в двух аспектах: как цели для преподавателя (1-я и 2-я группы) и как цели для обучающихся (3-я группа).

Применительно к учебной дисциплине (курсу, теме, разделу) для разработки ФОС как правило, используется алгоритм установления

необходимых результатов усвоения какого-либо учебного материала который включает следующие шаги:

- выделение общеметодических целей ко всей логически взаимосвязанной порции учебного материала (курсу, теме, разделу) в зависимости от общей цели контроля;

- выделение частнометодических целей и нахождение их соответствия общеметодическим;

- установление последовательности соподчинения частнометодических целей; нахождение в учебнике объема учебной информации, адекватной той или иной частнометодической цели;

- определение последовательности контроля усвоения тех или иных компонентов учебного содержания;

- установление конкретных результатов усвоения и показателей этих результатов как действий обучающихся, характеризующих достижение частнометодических целей, [5, С. 31]. Реализация данного алгоритма, как считают авторы, упорядочивает процедуру целеполагания на этапах контроля учебных достижений, а также способствует объективизации необходимых результатов усвоения (табл.).

Классификация целей обучения (по М.Б. Челышковой, [6, С.91])

Уровень усвоения учебного материала	Требования к достижениям учащихся (уровню подготовки учащихся) в обобщенных терминах	Формулировки требований в терминах внешней деятельности
Воспроизведение знаний	Знать терминологию, специфические факты (даты, события, имена людей и т.д.), категории, критерии, методы, принципы, законы, теории и т.д.	Давать определение; называть; формулировать; описывать; устанавливать соответствие (между термином и определением); показывать (находить); распознавать (находить); пересказывать; перечислять (особенности); выбирать и т. д.
Понимание и применение знаний в знакомой ситуации	Понимать факты, законы, принципы, критерии, теории; понимать прочитанный текст; применять знания для объяснения, сравнения, для решения качественных и количественных задач; правильно использовать методы, алгоритмы, процедуры; строить графики, диаграммы, таблицы и др.	Объяснять; соотносить; характеризовать (приводить характеристики); сравнивать; устанавливать (различие, зависимость, причины); выделять существенные признаки; рассчитывать (определять по формулам или алгоритму); решать; составлять что-то по готовой схеме; выполнять в соответствии с правилами; демонстрировать; измерять; продолжать/заканчивать (предложение); вставлять пропущенные слова (буквы) и т.д.

Продолжение табл.

Применение знаний в измененной или незнакомой ситуации	Интегрировать знания из разных разделов для решения различных проблем, анализировать, обобщать, оценивать, конструировать, планировать деятельность, эксперимент.	Составлять устный или письменный ответ на проблемный вопрос; писать сочинение; проводить исследование; формулировать гипотезу (выводы); обосновывать свою точку зрения или точку зрения автора; предсказывать последствия; отличать факты от мнений (суждений), факты от гипотез, выводы от положений; анализировать информацию; находить, ошибку; высказывать свое мнение, суждения о соответствии выводов и фактов; давать отзыв или рецензию; высказывать суждения о значении (роли) идей, о точности (измерений); высказывать суждения о качестве (точности, эффективности, экономичности) проделанной работы, о выбранном способе решения или используемых методах; выстраивать модель (изменять модель); реконструировать, составлять план эксперимента, рассказа, решения; изменять план и т.д.
--	---	--

Выбор и конструирование средств контроля с заданными свойствами завершающая операция в планировании процесса контроля. Соответственно трем структурам необходимых результатов усвоения и сама контролирующая программа ФОС может иметь три структуры, элементами которой являются задания, соответственно усложняющиеся по содержанию от структуры к структуре. Разделение ответов на задания (в соответствии с целью контроля) на составляющие элементы знаний (или элементы ответов) позволяет проанализировать достижения студентов со стороны наличия этих знаний и связей между ними. В разделении ответа (в зависимости от цели контроля) на составляющие его элементы заложена возможность относительной, сравнительной ценности этих элементов и установления их условной (но абсолютной для каждого отдельного случая) значимости.

Список литературы

1. Беспалько В.П. Основы теории педагогических систем. Воронеж, Изд-во ВГУ, 1977. 303 с.
2. Блинов В.М. Эффективность обучения (Методологический анализ определения этой категории в дидактике). М.: Педагогика, 1976. 192 с.
3. Ефремова Н.Ф. Тестовый контроль качества учебных достижений в образовании. Дисс. докт. пед. наук. Ростов-на-Дону, 2004, 458 с.

4. Методические рекомендации по формированию фонда оценочных средств. Томск, 2012. 62 с.

5. Рысс В.Л. Контроль знаний учащихся. М.: Педагогика, 1982, 80с.

6. Челышкова М.Б. Теория и практика конструирования педагогических тестов: Учебное пособие. М: Логос, 2002. 432 с: ил.

Ермаков Вячеслав Александрович, д-р. пед. наук, проф., tmfk_ermakov@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет

CONCEPTUAL ASPECTS OF ASSESSMENT TOOLS VOCATIONAL TRAINING TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE

V.A. Ermakov

Abstract: The experience of designing assessment tools engine results vocational training of future teachers of physical culture. Highlight key position selection system components and its structural design

Key words: vocational training objectives, methods of forming the fund evaluation tools.

Ermakov Vyatheslav Aleksandrovith, Ph.D., prof., tmfk_ermakov@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University

УДК: 377.018.48

НЕПРЕРЫВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПОДГОТОВКА В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Р.С. Наговицын, А.С. Баженова, Е.В. Иванов

Реализация непрерывной физкультурной подготовки в педагогическом вузе предполагает широкое взаимодействие учебных заведений, реализующих различные формы и уровни образования. Педагогическое физкультурное образование определяет качество профессиональной подготовки кадров во всех сферах функционирования общества и государства. Разработка системы непрерывной физкультурной подготовки в педагогическом вузе содействует решению ключевых направлений заявленных в концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016 - 2020 годы.

Ключевые слова: непрерывная физкультурная подготовка, педагогический вуз, система.

*Публикация подготовлена в рамках поддержанного РГНФ научного проекта
№16-16-18003*

Реализация непрерывной физкультурной подготовки в педагогическом вузе в аспекте модернизации региональных систем профессионального образования содействует решению следующих

ключевых направлений заявленных в концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016 - 2020 годы:

1. Осуществление комплексных системных проектов, реализуемых в рамках Программы, целенаправленно ориентированных на формирование и внедрение новых моделей вузов, новых образовательных программ, новых условий и технологий их реализации.

2. Реализация пилотных проектов модернизации региональных систем профессионального образования и формирования прикладных квалификаций путем реализации экспертно-аналитического сопровождения региональных программ и их конкурсной поддержки.

3. Оптимизация программ профессионального образования, поддержка развития объединений образовательных организаций профессионального образования (кластерного типа) на базе вузов [3].

Предлагаемое исследование расширит возможности практического применения научных результатов в контексте заявленных направлений в проекте "Профессиональный стандарт педагога".

Цель исследования – разработать систему непрерывной физкультурной подготовки в педагогическом вузе.

Методологические основы системы основываются на научных трудах по теории и методике физического воспитания (В.К. Бальсевич [1], М.Я.Виленский, В.С. Кузнецов, Л.И. Лубышева, Ю.М. Николаев, Ж.К.Холодов и др.); исследованиях в сфере непрерывной профессиональной подготовки в контексте изучения структуры и функций профессиональной деятельности специалистов (Е.П. Белозерцев, Б.С.Гершунский, Е.П. Каргаполов [2], Н.В.Кузьмина, Ю.Б. Рубин, В.А.Сластенин и др.).

В итоге исследовательской работы на основе анализа законодательных актов [6, 7, 8] и концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016 – 2020 годы [3] была разработана система непрерывной физкультурной подготовки в педагогическом вузе.

1. Целевой блок системы.

Цель: совершенствование системы непрерывной физкультурной подготовки в педагогическом вузе в модернизации региональной системы профессионального образования на основе положений новой концепции образования на 2016-2020 гг.

Задачи: реализация многопрофильной подготовки выпускника; создание индивидуально-дифференцированной системы физкультурного образования; увеличение качества образования и уменьшение срока обучения по маршруту (колледж-вуз); сетевое взаимодействие (колледж-вуз) [4,5].

2. Программный блок системы.

В итоге исследовательской были предложены специальные учебные планы для заочного обучения выпускников педагогических колледжей по направлению 44.03.01 и 44.03.05 «Педагогическое образование» по однопрофильной и двухпрофильной подготовке (табл. 1) с учетом основных положений действующих стандартов [7]:

- в очно-заочной или заочной формах обучения вне зависимости от применяемых образовательных технологий увеличивается не менее чем на 6 месяцев и не более чем на 1 год по сравнению со сроком получения образования по очной форме обучения;

- объем программы бакалавриата за один учебный год в очно-заочной или заочной формах обучения не может составлять более 75 з.е.;

- при обучении по индивидуальному плану вне зависимости от формы обучения составляет не более срока получения образования, установленного для соответствующей формы обучения;

- объем программы бакалавриата за один учебный год при обучении по индивидуальному плану вне зависимости от формы обучения не может составлять более 75 з.е.;

- конкретный срок получения образования и объем программы бакалавриата, реализуемый за один учебный год, в очно-заочной или заочной формах обучения, а также по индивидуальному плану, определяется организацией самостоятельно в пределах сроков, установленных настоящим пунктом;

- реализация программы бакалавриата возможна с использованием сетевой формы [7].

3. Результирующий блок системы.

Общий результат реализации системы: конкурентноспособное и качественное физкультурное образование.

Частный результат реализации системы:

- для вуза: сетевой взаимообмен образовательными ресурсами; увеличение показателей профориентационной деятельности за счет уменьшения срока обучения, дуального обучения и реализации индивидуально-дифференцированных траекторий непрерывного обучения; улучшение показателей по трудоустройству и отчислению студентов; увеличение показателей по количеству зачисленных студентов и выпускников, за счет добора в малоконтактные группы студентов из колледжа; обновление и омоложение педагогических кадров за счет увеличения учебной нагрузки преподавателей; оптимизация учебной нагрузки за счет централизованного соединения малоконтактных групп и уменьшения лекционных потоков.

Таблица 1

Программный блок системы

Траектория обучения в вузе после педагогического колледжа по направлению «Педагогическое образование»	Срок обучения (лет)	Общая трудоемкость (з.е.)	Базовая часть (з.е.)	Вариативная часть по профилю «ФК» (з.е.)	Вариативная часть по профилю «Х» (з.е.)	Вариативная часть по профилю «У» (з.е.)	ДПВ(з.е.)	Практика(з.е.)	ГАК (з.е.)	Квалификация
Бакалавр по профилю «ФК»	1,5	75	19	27			12	11	6	Учитель физической культуры
Бакалавр по профилю «Х»	2	113	19		53		24	11	6	Учитель физической культуры и по профилю «Х»
Бакалавр по профилям «ФК» и «Х»	2,5	150	19	27	53		34	11	6	Учитель физической культуры и по профилю «Х»
Бакалавр по профилям «Х» и «У»	3	188	19		53	53	46	11	6	Учитель физической культуры и по профилям «Х» и «У»

Примечание: профиль «Х» - любой профиль направления «Педагогическое образование» (Дошкольное образование, Начальное образование, Безопасность жизнедеятельности, Музыка, Биология, Иностранный язык, Русский язык и т.п.); профиль «У» - любой профиль направления «Педагогическое образование», не совпадающий с профилем «Х» при обучении по двум профилям подготовки.

Таким образом, внедрение в практическую деятельность системы непрерывной физкультурной подготовки в педагогическом вузе позволит осуществлять конкурентноспособное и качественное физкультурное образование. В конечном итоге разработанный многоуровневый процесс педагогического образования, реализующийся различными по содержанию и срокам обучения преемственными образовательными программами, в свою очередь обеспечит: осуществить индивидуальный выбор содержания и уровня получаемого образования и профессиональной подготовки, удовлетворяющих интеллектуальным, социальным и экономическим потребностям; получить многопрофильного молодого специалиста в более короткие сроки с затребованными квалификационными качественными параметрами; системно реализовать сетевые, научные, профессионально-педагогические и социальные задачи.

Список литературы

1. Бальсевич В.К., Попов К.И., Санникова Н.И. Непрерывное физкультурное образование // Теория и практика физической культуры. 2004. №12. С. 10-13.
2. Каргаполов Е. П. Организационно управленческие основы непрерывного физкультурного образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1992. 49 с.
3. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016 - 2020 годы. Режим доступа: http://минобрнауки.рф/документы/4952/файл/3922/PRAVITEL'STVO_ROSSIISKOI_FEDERACII_FCPRO.doc.
4. Наговицын Р.С. Формирование физической культуры личности студента на основе междисциплинарного подхода // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. №1. С. 98-102.
5. Наговицын Р.С. Формирование физкультурно-оздоровительной компетентности будущих педагогов на основе мобильного обучения // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2013. № 2. С. 116-126.
6. Профессиональный стандарт педагога. Режим доступа: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/01.001.pdf>.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт. 44.03.05 Педагогическое образование. Режим доступа: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/440305.pdf>.
8. Федеральный закон об образовании Российской Федерации. Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/46.html>

Наговицын Роман Сергеевич, д-р. пед. наук, доц., romanagovitsin@rambler.ru, Россия, Глазов, Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко,

Баженова Анна Сергеевна, студент, romanagovitsin@rambler.ru, Россия, Глазов, Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко,

Иванов Евгений Владимирович, студент, romanagovitsin@rambler.ru, Россия, Глазов, Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко

CONTINUOUS PHYSICAL TRAINING IN PEDAGOGICAL UNIVERSITY

R.S. Nagovitsyn, A.S. Bazhenova, E.V. Ivanov

Implementation of continuous physical training in pedagogical University involves the extensive collaboration of educational institutions that implement various forms and

levels of education. Pedagogical physical education determines the quality of vocational training in all areas of functioning of society and the state. Development of the system of continuous physical training in a pedagogical University contributes to the resolution of the key areas stated in the concept of the Federal target program of education development for 2016 - 2020.

Key words: lifelong physical training, pedagogical University, system.

Nagovitsyn Roman Sergeevich, Ph. D., associate Professor, romanagovitsin@rambler.ru, Russia, Glazov, Glazov state pedagogical Institute V.G.Korolenko.

Bazhenova Anna Sergeevna, student, romanagovitsin@rambler.ru, Russia, Glazov, Glazov state pedagogical Institute V. G. Korolenko

Ivanov Evgeny Vladimirovich, student, romanagovitsin@rambler.ru, Russia, Glazov, Glazov state pedagogical Institute V. G. Korolenko.

8 ТУРИЗМ И ГОСТИНИЧНОЕ ДЕЛО

УДК 338.48

АНАЛИЗ ПРЕДПРИЯТИЯ ТУРИСТСКОЙ ИНДУСТРИИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ НА ПРИМЕРЕ ТУЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МУЗЕЯ ОРУЖИЯ

К.А. Белянина

В статье проводится анализ структуры персонала Тульского государственного музея оружия, выявляются слабые стороны и предлагаются рекомендации по совершенствованию системы управления персоналом.

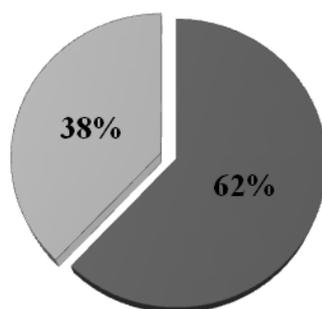
Система управления персоналом, тульский государственный музей оружия, структура персонала

«Тульский государственный музей оружия» считается старейшим музеем оружия России и одним из главных достопримечательностей Тулы. В марте 2012 года состоялось торжественное открытие нового здания Тульского музея оружия. Новый музей построен в виде богатырского шлема. В нем пять этажей, а на последнем, купольном этаже, есть обзорная площадка. Музей имеет свое официальное название – Федеральное государственное бюджетное учреждение культуры «Тульский государственный музей оружия» [1].

Охарактеризуем персонал «Тульского государственного музея оружия» по следующим критериям: уровень образования, возрастная структура, гендерный аспект, стаж работы в отрасли. Количество сотрудников в музее – 138, из них 12 научных.

Рассмотрим первый критерий – уровень образования. Образование – одна из основных качественных характеристик при определении уровня квалификации работника. В музее большинство сотрудников имеют профильное образование. Представим процентное соотношение работников музея оружия по уровню образования в виде диаграммы (рисунок 1).

Рассмотрим следующие два критерия: возрастная структура и гендерный аспект. Возраст большинства сотрудников «Тульского государственного музея оружия» составляет от 30 до 50 лет. Представим возрастную структуру коллектива музея наглядным способом с помощью диаграммы (рисунок 2).



■ Профильное образование □ Непрофильное образование

Рис. 1. Соотношение сотрудников музея по уровню образования

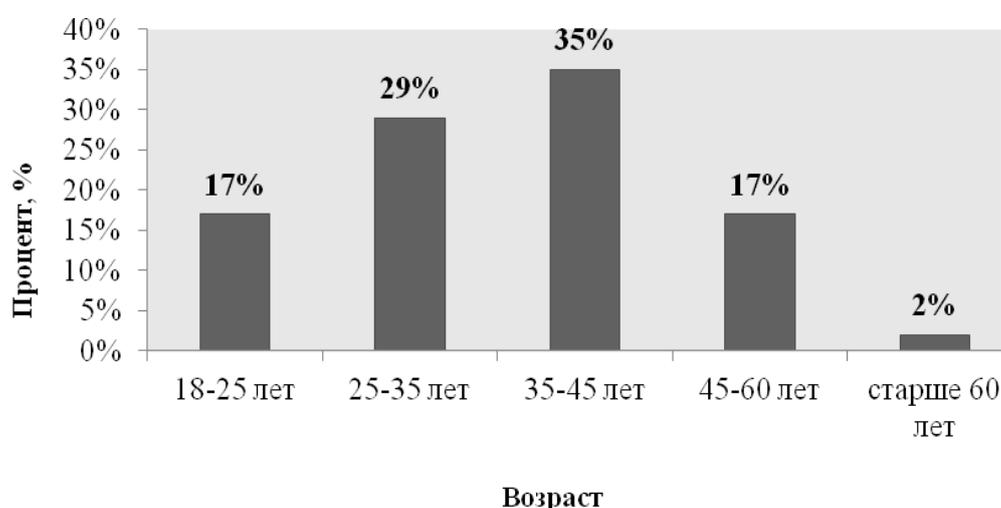


Рис. 2. Возрастной состав сотрудников музея

Перейдем к гендерному аспекту. Среди сотрудников «Тульского государственного музея оружия» большую часть составляют женщины (60 %).

Последним из основных рассматриваемых критериев характеристики персонала «Тульского государственного музея оружия» является стаж работы в отрасли. Распределение работников по стажу работы представлено в таблице.

Таблица

Стаж работы сотрудников музея

Стаж работы	Количество сотрудников, %
До 5 лет	38 %
От 5 до 10 лет	24 %
От 10 до 20 лет	30 %
Свыше 20 лет	8 %

Из таблицы видно, что большинство сотрудников «Тульского государственного музея оружия» имеют стаж работы в отрасли от 10 до 20 лет [2].

Управление персоналом – сфера деятельности руководящего состава организации, руководителей и специалистов подразделений системы управления персоналом, направленная на повышение эффективности работы организации за счет повышения эффективности работы с ее сотрудниками психологическими, правовыми, экономическими и другими методами.

В непосредственном подчинении директора «Тульского государственного музея оружия» находятся: заместитель директора по безопасности, три заместителя, главный бухгалтер, реставрационный отдел, архивный отдел, отдел кадров, научной библиотеки, экспертной группы.

Как видно из вышеперечисленного в обязанности директора музея входит не только курирование директоров-замов по различным отраслям управления, но и непосредственное управление жизненно важными отделами музея.

Согласно проведенному исследованию, в настоящее время в «Тульском государственном музее оружия» руководящие должности занимают сотрудники в возрасте от 45-55 лет. Молодые специалисты не имеют достаточной квалификации, опыта работы в данной сфере, чтобы в последствие заменять уходящих на пенсию сотрудников.

Не все сотрудники музея имеют профессиональное образование – это тоже проблема, которую нужно решать. Решением может послужить повышение кадрового потенциала предприятия, профильное обучение сотрудников [3].

Для совершенствования системы управления персоналом в «Тульском государственном музее оружия» необходимо провести следующие мероприятия:

- мероприятия по обучению и повышению квалификации персонала;
- мероприятия по оценке работ и работников;
- мероприятия по совершенствованию процедуры найма работников.

С целью повышения производительности труда должно внимание следует уделить образованию персонала, повышению квалификации, проводить аттестацию на рабочем месте.

Одной из первоочередных задач должна стать подготовка кадрового резерва. Как уже было отмечено ранее, в «Тульском государственном музее оружия» сотрудников в возрасте от 18 до 25 лет меньшинство. Вследствие чего, нужно решить вопрос подготовки кадрового резерва. Подбором и подготовкой кадрового резерва должен заниматься начальник отдела кадров музея. Вопросы по анализу потребности в резерве и формированию списка резерва возложить на работников отдела кадров.

Работа с кадровым резервом включает в себя:

- анализ потребности в резерве;
- формирование и составление списка резерва;
- подготовку кандидата.

Анализ потребности в резерве заключается в необходимости определения текущей и перспективной потребности в резерве и оптимальной численности резерва кадров. Дальнейшая работа состоит из формирования списка резерва.

Для формирования резерва недостаточно отобрать способных к продвижению сотрудников – важно правильно подготовить их к должности и организовать продвижение. Профессиональная подготовка может проходить под руководством вышестоящего руководителя, в виде стажировки в должности на своем или другом предприятии, на курсах повышения квалификации [4].

Предложенные рекомендации по совершенствованию системы управления персоналом позволят повысить имидж предприятия и будут способствовать притоку посетителей.

Список литературы

1. «Тульский государственный музей оружия» [Электронный ресурс] // Официальный сайт [сайт]. [2016]. URL: (дата обращения: 20.10.2016).
2. Кибанов А.Я. Управление персоналом организации. М.: ИНФРА-М, 2010, 414 с.
3. Васин В.Р. Управление персоналом: теория и практика. М.: Проспект, 2008, 275 с.
4. Дейнека А.В. Стратегия управления персоналом организации. М.: Дашков и К°, 2013, 174 с.

Белянина Ксения, студент, aksi4786@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет

*ANALYSIS OF COMPANIES TOURISM INDUSTRY IN TERMS OF PERSONNEL
MANAGEMENT ON THE EXAMPLE TULA STATE MUSEUM OF ARMS*

Belyanina K.A.

The paper analyzes the structure of the staff of the Tula State Museum of Arms, identifies weaknesses and makes recommendations for improving the system of personnel management.

Personnel management system, Tula State Museum of Arms, personnel structure.

Belyanina Ksenia, student, aksi4786@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University

УДК 338.48-44:711.435(083.9)(470.312)

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВОСТРЕБОВАННОСТИ ИНТЕРАКТИВНЫХ
ТУРИСТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ В ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**

А.С. Малафий, Т.А. Танкиева, В.Л. Жаркова

В статье приведены результаты социологического опроса участников интерактивных туристических программ в Тульской области, выявлены основные предпочтения респондентов по организации программ.

Ключевые слова: анимационные и интерактивные программы, модуль, туристические программы, социологическое исследование.

Индустрия туризма тесно связана с индустрией развлечений. С каждым годом все большей популярностью среди туристов начинают пользоваться интерактивные программы, которые направлены в первую очередь на активное взаимодействие участников с ее объектами. В отличие от анимационных, интерактивные программы более гибкие, и в зависимости от количества участников, их состава могут изменять свой сюжет, а конечный результат может варьироваться от 2-х до любого другого установленного количества концовок [2].

Конечно, по этой причине разработка и организация интерактивной программы существенно усложняется. Но, несмотря на это, популярность интерактивных программ только растет, появляется психологический стимул у участников тура пройти анимационную программу заново по принципу игры.

Интерактивный туристический сервис в Тульской области только начинает развиваться. Для того, чтобы оценить перспективы формирования интерактивных туристических программ в регионе, выявить сильные и слабые стороны, а также понять предпочтения

потенциальных участников таких программ, было проведено социологическое исследование [3].

В анкетировании приняло участие 100 человек. Далее рассмотрим более подробно результаты проведенного исследования. В опросе приняло участие 53 женщины и 47 мужчин (рисунок 1). По возрастной структуре респонденты распределились следующим образом: респонденты «35-39 лет» составляют 25%, «30-34 года» 19% опрошенных, 15% составили люди «40-44 лет», далее категория «25-29 лет» составила 14%, «18-24 года» составили 10%, «17 лет и младше» составили 8%, «45-50 лет» 6%, и наименьший процент людей в возрасте «50 лет и старше» всего 3% (рисунок 2).

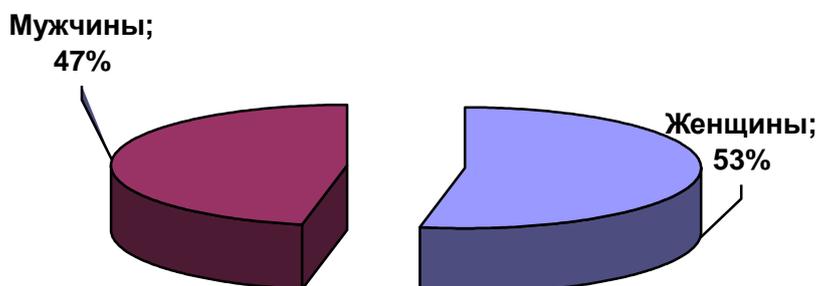


Рис. 1 – Половой состав участников опроса

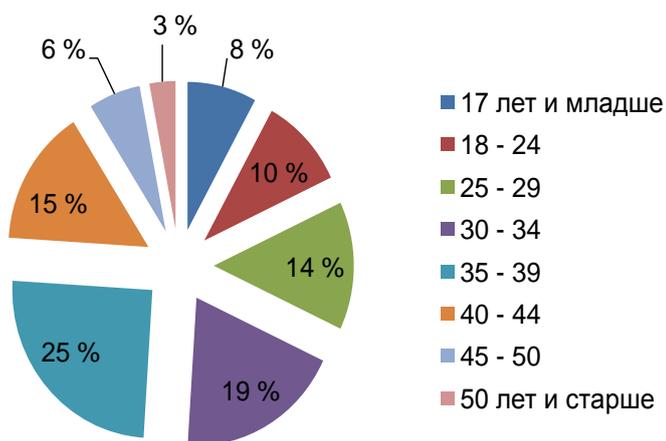


Рис. 2 – Возрастная категория респондентов

Активный отдых предпочитают большинство респондентов 73%, остальные 27% предпочитают пассивный отдых (рисунок 3).

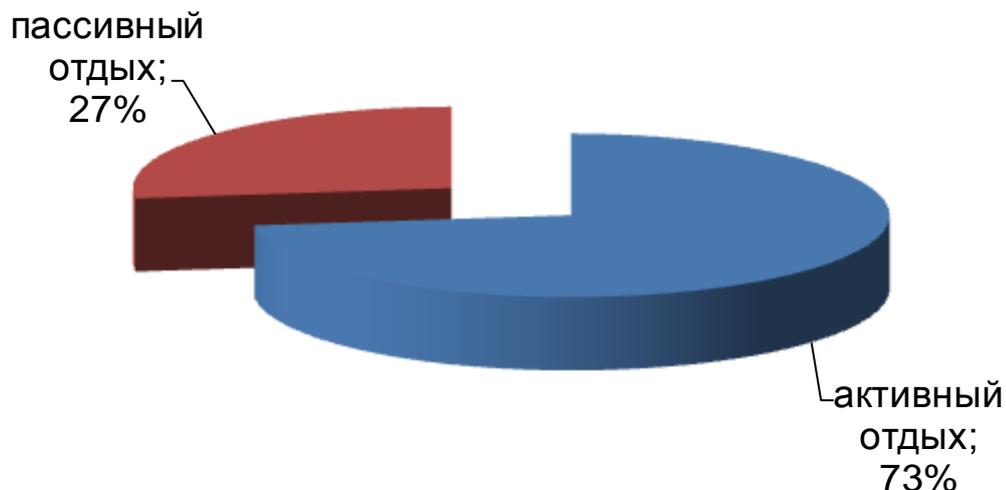


Рис. 3 – Предпочтение в виде отдыха

Большинство респондентов любят посещать мероприятия интерактивного характера (62%), часть респондентов не любит (21%) или равнодушны к ним (17%) (рисунок 4).



Рис. 4 – Желание/нежелание посещать интерактивные мероприятия

Участие в интерактивных мероприятиях распределилось следующим образом: большинство респондентов принимали участие в праздниках (36%), чуть меньше принимали участие в концертах (28%), примерно одинаковый процент разделили спортивные турниры (14%) и фестивали (13%), далее 7% участвовали в экскурсиях и 2% в выставках (рисунок 5).

В интерактивных мероприятиях с детьми участвовали 67% респондентов.

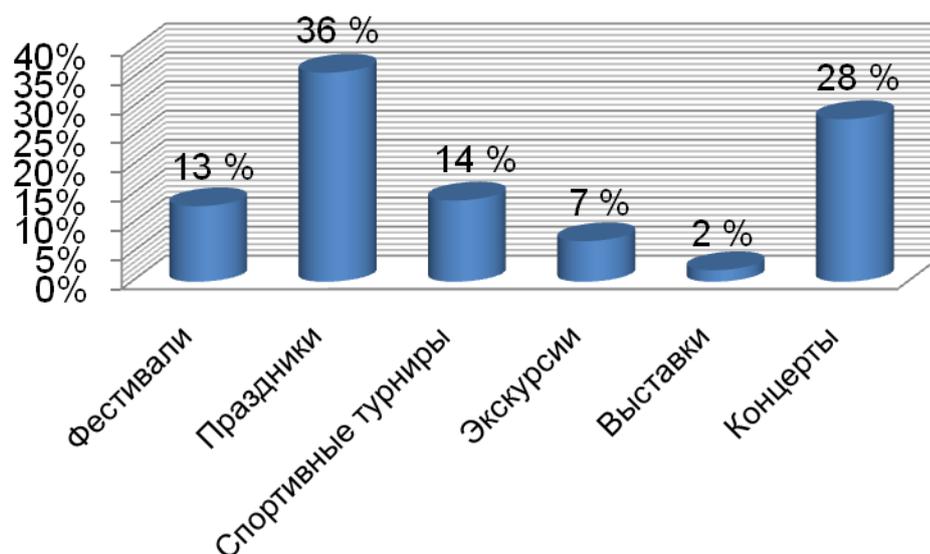


Рис. 5 – Вид интерактивного мероприятия, в котором респонденты принимали участие

Респонденты отметили, что больше всего им нравятся игры (26%) и конкурсы (23%), потом спортивные мероприятия (18%) и концерты/шоу-программы (14%), далее равный процент имеют детские мероприятия и экскурсии, самый низкий интерес на дискотеку и выставки (рисунок 6).

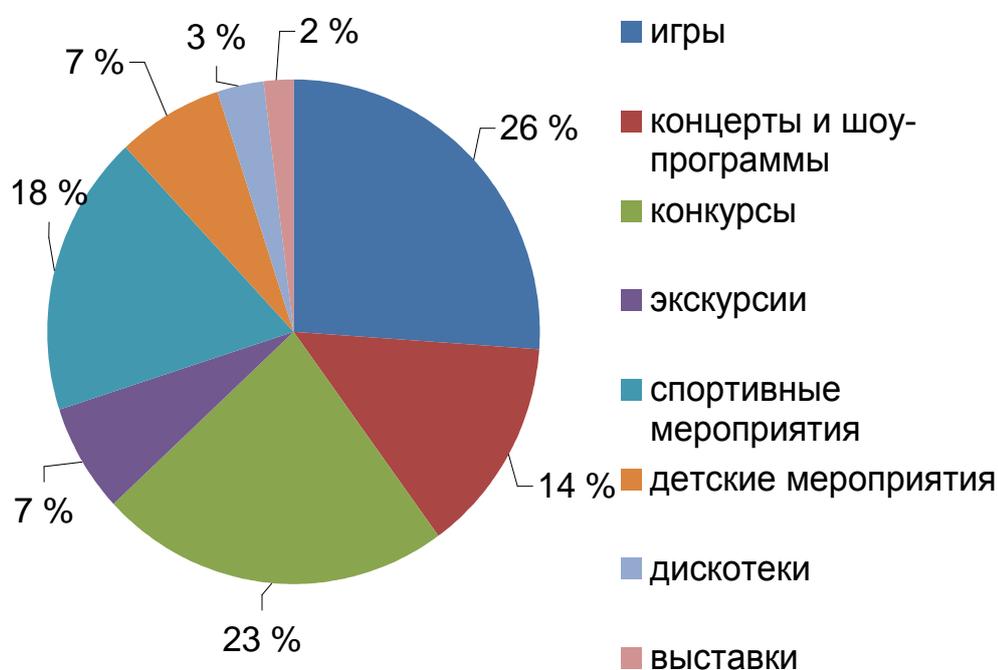


Рис. 6 – Интерес респондентов к разным видам интерактивных мероприятий

За последний год 54% респондентов посетили мероприятия интерактивного характера 1-2 раза, 34% посетили 3-5 раз, 8% не посетили ни разу за последний год и 4% более 5 раз (рисунок 7).

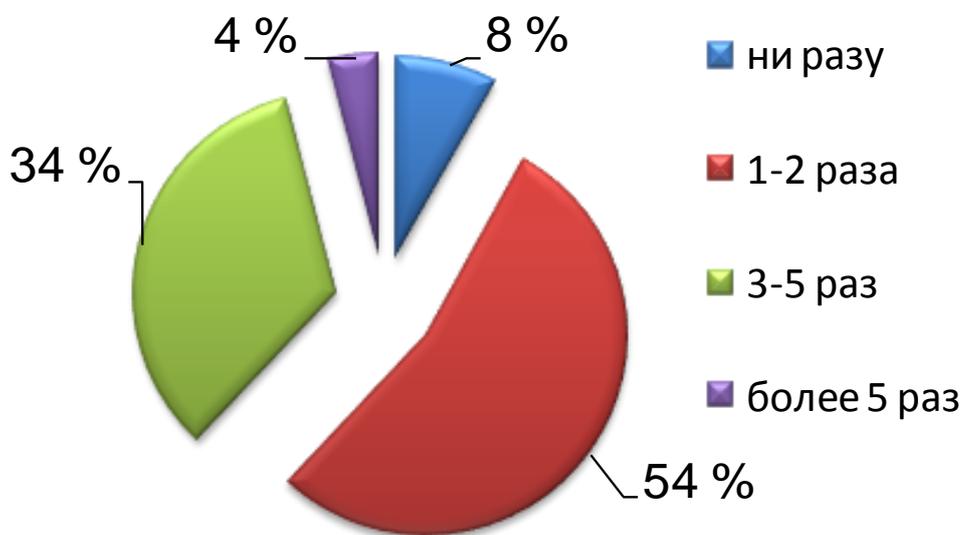


Рис. 7 – Количество раз участия в мероприятиях интерактивного характера за последний год

Что касается длительности мероприятий интерактивного характера, которые посещали респонденты, оказалось, что 42% посещали однодневные мероприятия, 24% – мероприятия длящиеся несколько часов, 22% посещали двухдневные мероприятия и 12% – трехдневные (рисунок 8), 96% респондентов хотели бы еще раз посетить мероприятие интерактивного характера, у 4% нет желания.

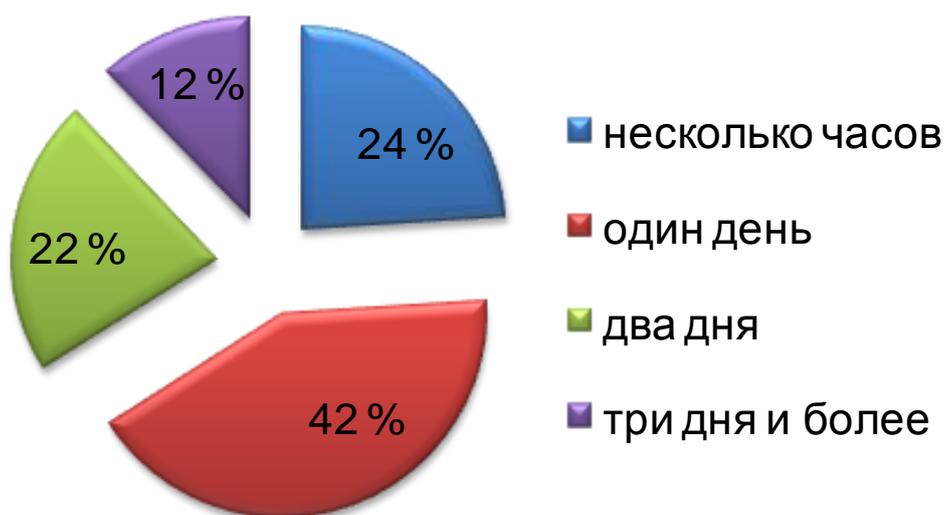


Рис. 8 – Длительность мероприятий интерактивного характера

Проведенное социологическое исследование позволило выявить необходимость создания интерактивных программ в регионе. Многие респонденты регулярно посещают различные конкурсы и фестивали, активно участвуют во всех анимационных программах.

А для того, чтобы сделать эти программы более гибкими и универсальными, позволяющими привлекать к участию большую категорию туристов необходимо разрабатывать модульные составляющие. Модули можно легко менять местами, добавлять и убирать из интерактивной программы в зависимости от типа фестиваля, продолжительности и цели, состава участников.

Список литературы

1. Малафий А.С., Пономарева И.Ю. Устойчивое развитие туризма и его влияние на социальные процессы // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. Вып. 1. Тула: Изд-во ТулГУ, 2010. С. 209-215.

2. Малафий А.С., Пономарева И.Ю. Использование историко-культурного наследия Тульского края в программах развития регионального туризма// Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. Вып. 2. Тула: Изд-во ТулГУ, 2011.

3. Пономарева И.Ю., Т.А. Танкиева, М.В. Пономарева. Оценка современного состояния туризма в Тульской области [Текст] / И.Ю.Пономарева, Т.А. Танкиева, М.В. Пономарева // Факторы устойчивого развития регионов России: монография / Л.В. Воронина, Е.В.Грибова, О.В. Губина и др.; под общ редакцией С.С. Чернова. – Книга 18. – Новосибирск: Издательство ЦРНС, 2014. – 220 с.

4. Малафий А.С., Жаркова В.Л. Перспективы развития туризма в Тульской области// Сборник статей XVII Международной научно-практической конференции «Экономика. Сервис. Туризм. Культура» (ЭСТК-2015), Алтай.

5. Малафий А.С., Жаркова В.Л., Танкиева Т.А. Формирование интерактивных туристических программ в малых городах Тульской области// Современные проблемы науки туриндустрии: сборник научных статей: в 2.т. / под ред. Т.Н. Третьяковой, Ю.А. Сыромятниковой. Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. Т.2. 324 с.

*Малафий Александра Сергеевна, канд. техн. наук, доц., aksi4786@mail.ru,
Россия, Тула, Тульский государственный университет,*

*Жаркова Виктория Львовна, канд. техн. наук, доц., sharkovatsu@mail.ru,
Россия, Тула, Тульский государственный университет,*

*Танкиева Тамара Ахметовна, канд. техн. наук, доц., tankieva.tamara@yandex.ru,
Россия, Тула, Тульский государственный университет*

A.S. Malafiy, V.L. Sharkova, T.A. Tankieva

The article presents the results of a poll of participants of interactive tourist programs in the Tula region, identified the main preferences of the respondents for the organization's programs.

Key words: animation and interactive programs, module, tourist programs, case study.

Aleksandra S. Malafiy, candidate of Engineering Sciences, associate professor, aksi4786@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University,

Viktoria L. Sharkova, candidate of Engineering Sciences, associate professor, sharkovatsu@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University,

Tamara A. Tankieva, candidate of Engineering Sciences, associate professor, tankieva.tamara@yandex.ru, Russia, Tula, Tula State University

УДК 338.48

ТУРИСТСКО-МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ГРИНН» В ГОРОДЕ ОРЛЕ КАК ОБЪЕКТ ТУРИСТСКОГО РЫНКА

Е.Д. Мишкина

В статье проводится анализ популярных видов туризма в Орловской области, дается характеристика туристско-многофункциональному комплексу «ГРИНН», выявляются возможности привлечения туристов в регион.

Ключевые слова: туризм, виды туризма, туристический центр, развитие туризма в Орловской области.

В настоящее время туризм является одной из быстро развивающихся отраслей экономики, но в России он развит не в полном объеме. Туризм в Орловской области не является исключением.

Орловская область имеет большой запас ресурсов для развития туризма в регионе. На территории области функционирует 6 санаториев, 9 туроператоров, 103 турагентства, 28 средств размещения, 16 детских оздоровительных центров, 1 пансионат, 7 туристических баз [1].

В Орловщине рейтинг популярных видов туризма выглядит следующим образом (рисунок 1) [2].

Культурно-познавательный туризм является самым развитым видом туризма на территории области. Это объясняется тем, что Орловщина всегда считалась литературной областью, так как на ее территории

родилось большое количество выдающихся писателей и поэтов, благодаря которым область и получила такое название.

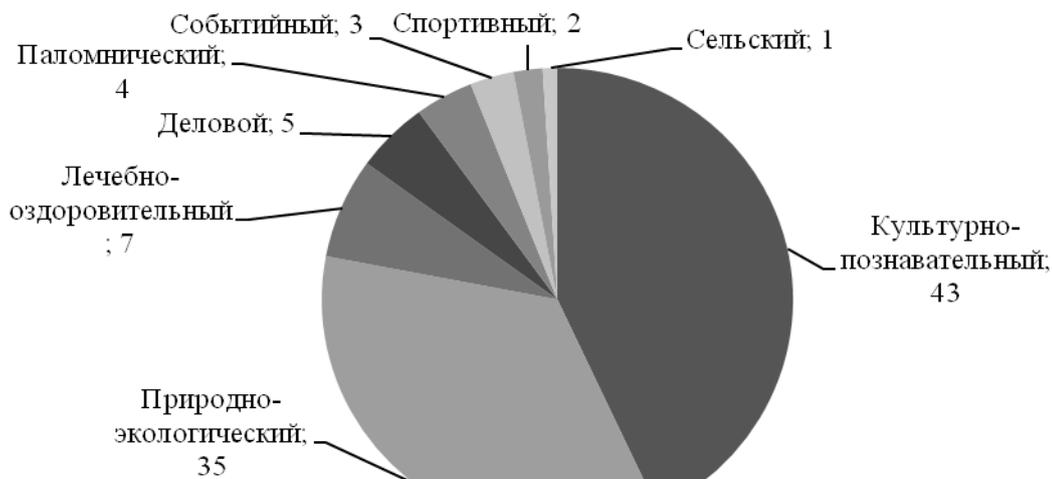


Рис. 1 – Рейтинг популярных видов туризма в Орловской области

Каким же образом выглядит рейтинг популярных видов туризма среди российских граждан (рисунок 2) [2].

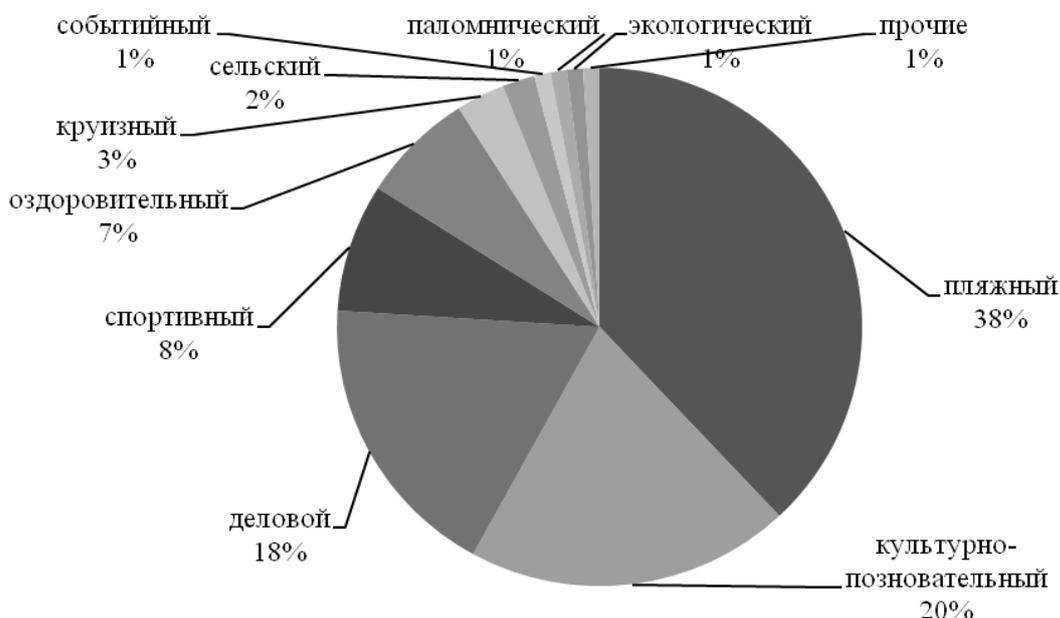


Рис. 2 – Рейтинг популярных видов туризма в РФ

В ТОП 5 самых популярных вошли следующие виды туризма: пляжный, культурно-познавательный, деловой, спортивный и оздоровительный.

В Орловщине из пяти самых популярных достаточно развиты только культурно-познавательный и деловой виды туризма.

Центром развития делового туризма на территории области является Туристический многофункциональный комплекс (ТМК) «ГРИНН», расположенный со стороны южного въезда в город Орел в Заводском районе. ТМК является уникальным по своим составляющим.

«ГРИНН» имеет общую площадь территории 212 000 м² [3]. ТМК «ГРИНН» включает в себя не только торговые площади, но и спортивно-оздоровительные центры, гостиничные комплексы, площади для развлечения и проведения деловых мероприятий.

Главной идеей создания ТМК было создание комплекса, который смог бы предоставлять полный спектр услуг деловым туристам с разнообразными составляющими их пребывания, включая проживание и питание, а также проведение досуга на одной единой территории.

«ГРИНН» предоставляет возможность проведения крупнейших деловых мероприятий: выставок, семинаров, презентаций, форумов, на высочайшем уровне. Так как комплекс имеет конгресс-холл, предоставляющий огромный трансформируемый зал с новейшим оборудованием, восемь залов-трансформеров, пресс-центр, а также центр для СМИ. Помимо этого на территории ТМК функционирует бизнес-центр, который включает шесть конферен-залов, современно оборудованных и отвечающих требованиям для проведения бизнес-мероприятий не только внутренних, но и международных уровней.

ТМК является также центром оздоровительного и спортивного туризма. На его территории располагается оздоровительный комплекс «ГРИНН SPA», включающий фитнес, массажный и спа-центры, салон красоты. Спортивный центр служит не только местом для занятий различными популярными видами спорта, но и местом проведения крупных соревнований и спортивных мероприятий.

В 2015 г. на территории ТМК началось строительство самого большого крытого аквапарка «Яхта» в России. У крытого аквапарка большие преимущества перед открытыми, самое главное – посещение возможно круглогодично в независимости от погодных условий. Предполагается, что аквапарк «Яхта» будет пользоваться популярностью не только у орловцев, но и у жителей соседних областей.

Для любителей гастрономического туризма на территории комплекса действуют пять ресторанов различных кухонь мира, а также большое количество разнообразных кафе на любой вкус и кошелек.

«ГРИНН» предоставляет услуги развлекательного центра, включающего кинотеатр, боулинг, караоке-клуб, парк развлечений «ГРИННландия», детский клуб, ночной клуб для взрослых, бильярдная «Ассамблея».

Самый популярный вид туризма в Орловской области также развит в ТМК «ГРИНН». На его территории оказывает свои услуги музей города Орла, имеющий название «От основания и затем...».

На территории комплекса располагается большое количество тематических скульптурных композиций. Самыми известными являются «Гид-экскурсовод», так как это единственная скульптура в России, посвященная этой профессии, «Орел-Основатель», рассказывающий историю о названии города, «Вокзал для туристов», символизирующий гостеприимство города, трогательная скульптура «Семья», жители и гости города очень любят эту композицию, потому что в этой композиции они узнают свои семьи.

Ни в одной из пяти соседних областей нет столь огромного комплекса, предоставляющего такое разнообразие услуг.

Таким образом, ТМК «ГРИНН» действительно является уникальным и развивающимся объектом туристского рынка, в котором развиты следующие виды туризма: деловой, спортивный, оздоровительный, гастрономический, семейный и культурно-познавательный.

Список литературы

1. Рудникова Н.П. Комплексная оценка туристско-рекреационного потенциала региона (на примере Орловской области). Орел: ОГТУ, 2005. 30 с.

2. О долгосрочной областной целевой программе «Развитие туризма в Орловской области на 2011-2015 годы» [Электронный ресурс] // Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации: [официальный сайт]. [2012-2016]. URL: <http://docs.cntd.ru/document/473705485> (дата обращения: 16.10.2016).

3. ТМК «ГРИНН» [Электронный ресурс] // Туристический многофункциональный комплекс «ГРИНН»: [официальный сайт]. [2012-2016]. URL: <http://www.tmk-grinn.ru> (дата обращения: 18.10.2016).

Мишкина Елена Дмитриевна, студент, aksi4786@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет

TOURIST AND MULTIFUNCTIONAL COMPLEX TMK "GRINN" IN OREL AS AN OBJECT OF TOURIST MARKET

E.D. Mishkina

The article analyzes the popular types of tourism in the Orel region, describes the tourist and multifunctional complex "GRINN", revealed the possibility of attracting tourists to the region.

Key words: tourism, types of tourism, the tourist center, the development of tourism in the Orel region.

Elena D. Mishkina, student, aksi4786@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University

МОТИВАЦИЯ ПЕРСОНАЛА НА ПРЕДПРИЯТИЯХ ТУРИЗМА И ГОСТЕПРИИМСТВА

Е.Д. Мишкина

В статье проводится анализ популярных видов мотивации персонала на предприятиях туризма и гостеприимства, приводится описание известных теорий мотиваций, выявляются успешные формы мотивации.

Ключевые слова: туризм, мотивация персонала, виды мотивации, управление персоналом.

В настоящее время в России растет необходимость развития индустрии гостеприимства, так как туризм и гостеприимство являются развивающимися отраслями. По данным Федерального агентства по туризму РФ, численность работников коллективных средств размещения увеличивается с каждым годом, так как в настоящее время многие российские университеты предлагают обучение по направлениям, связанным с туризмом и гостиничным делом [1].

Но существует другая проблема на предприятиях туризма и гостеприимства: немногие организации могут удержать квалифицированных специалистов. Это происходит по многим причинам. Одной из них является отсутствие или неэффективность мотивации персонала.

Мотивация – это вид управленческой деятельности, который оказывает воздействие на поведение и работоспособность человека, для достижения целей организации.

Мотивация направлена на удовлетворение потребностей человека, которые в свою очередь подразделяются на первичные (как правило, являются физиологическими и врожденными) и вторичные, связанные с психологией человека. Потребность служит мотивом, который подталкивает к действиям, направленным на достижение конкретной цели. Когда человек достигает этой цели, потребность может оказаться удовлетворенной, частично удовлетворенной или неудовлетворенной.

Существует большое количество теорий мотиваций. Самой известной считается иерархия потребностей по Маслоу, представляющая собой пирамиду, 2 нижних яруса которой занимают первичные потребности, 3 верхних – социальные (вторичные) (рисунок 1).

Маслоу утверждал, что человек начинает удовлетворять свои потребности, начиная с первичных, поднимаясь вверх. Маслоу считал, что человек не может иметь потребность высокого уровня, не достигнув более

примитивных. Его теория получила широкое распространение и до сих пор используется в теории менеджмента [2].

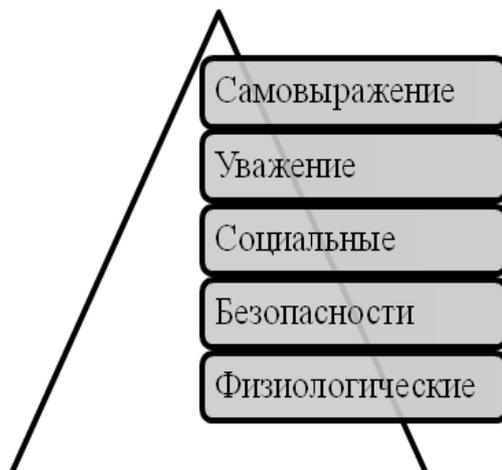


Рис. 3 – Иерархия потребностей по Маслоу

Другой не менее известной теорией мотивации считается модель МакКлелланда. В своей теории он затронул наивысшие потребности человека. Он считал, что у человека три потребности: принадлежности, успехе и власти. Мак Клелланд считал, что именно такие люди могут стать активными и инициативными предпринимателями, которые смогут добиться роста экономических показателей [2].

Необходимо также вспомнить двухфакторную теорию Герцберга. В основе его модели лежат гигиенические факторы, связанные с условиями труда, которые приносят неудовлетворение, и мотивирующие факторы, связанные с содержанием самой работы, которые приносят удовлетворение. Герцберг считал, что самое важное для человека это признание, одобрение, успех, ответственность, а также возможность делового роста [2].

Все эти теории помогают руководству организации создавать необходимые человеку формы мотивации, которые будут побуждать его к совершенству работы.

В 2015 году владельцы сайта freelance-recruiting.com устроили опрос на выявление самой популярной мотивации персонала в России (рис. 2).

Опрос показал, что в России самой лучшей мотивацией является материальная. Карьерный рост занимает второе место. Нематериальные похвалы, которые включают в себя одобрения, признание являются для российских граждан немаловажной мотивацией, это особенность русского менталитета [3].

Самыми успешными формами мотивации являются:

- денежные выплаты за успешное выполнение поставленной цели;

- премии сотрудникам за ведение здорового образа жизни;
- социальные льготы и услуги;
- вознаграждения за победу в различных конкурсах;
- повышение квалификации сотрудников;
- обеспечение оборудованными зонами отдыха;
- скидки на услуги организации;
- коллективные походы на природу, на каток и т.д.

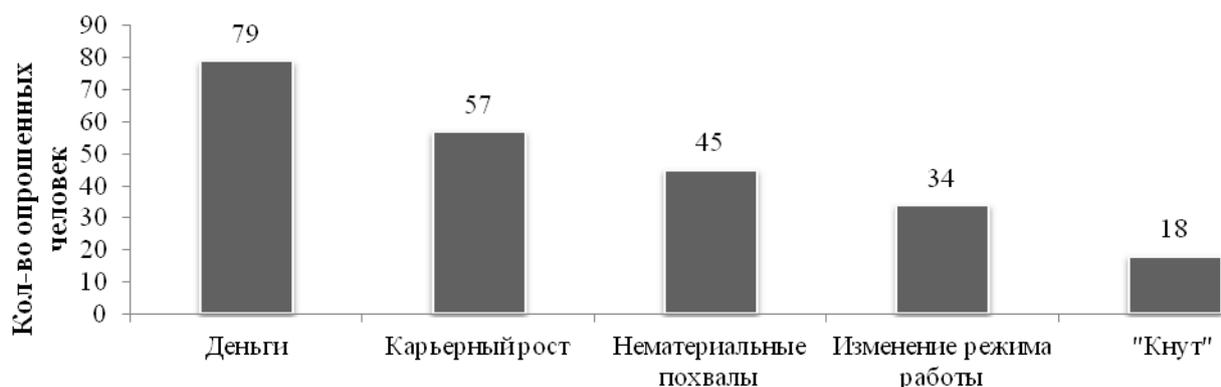


Рис. 4 – Данные опроса «Мотивация персонала в России»

Для понимания мотивации, необходимой сотрудникам конкретной фирмы, руководству необходимо устраивать тайные опросы и анкетирования для выявления потребностей персонала собственной фирмы. Это приведет к эффективному управлению персоналом, что в свою очередь поможет фирме иметь отличные показатели деятельности.

Список литературы

1. Среднесписочная численность работников коллективных средств размещения [Электронный ресурс] // Федеральное агентство по туризму: [официальный сайт]. [2009-2014]. URL: <http://www.russiatourism.ru/content/8/section/81/detail/4124/> (дата обращения: 12.10.2016).
2. «Wikipedia – свободная энциклопедия» [Электронный ресурс] // «WikimediaFoundation» – некоммерческая организация [сайт]. [2001–2013]. URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения: 14.10.2016).
3. Мотивация персонала в России [Электронный ресурс] // Freelance-recruiting [сайт]. [2013–2014]. URL: <http://freelance-recruiting.com/motivaciya-personala-v-rossii/> (дата обращения: 14.10.2016).

Мишкина Елена Дмитриевна, студент, aksi4786@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет

E.D. Mishkina

The article analyses the popular motivation of the personnel at the enterprises of tourism and hospitality, describes the known theories of motivation, identify successful forms of motivation.

Key words: tourism, motivation, types of motivation, personnel management.

Elena D. Mishkina, student, aksi4786@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University

УДК: 338.48(075.8)

ОРГАНИЗАЦИЯ МОЛОДЕЖНОГО ТУРИЗМА С ТУРОПЕРАТОРОМ NEVER SLEEP

К.В. Погоний

В данной статье рассматриваются возможности организации молодежного туризма на примере туроператора Never Sleep. Подробно описываются предложения, анализируются отзывы отдыхающих и приводятся примеры из личного опыта. Статья дополнена статистикой и рисунками.

Ключевые слова: молодежный туризм, туроператоры, туризм, организация молодежного отдыха.

Молодежный туризм – это вид туристской деятельности детей старше 14 лет, как на территории государства, так и на международном уровне. Молодые люди могут путешествовать поодиночке или группами, с различными целями, например, узнать мир или объединяясь в группы по различным интересам. В настоящее время молодежный туризм завоевывает все большую популярность среди подрастающего поколения, создаются всевозможные организации и даже туроператоры, например, Never Sleep – это туроператор, который существует с 2007 года и специализируется на организации туризма и массовых мероприятий для вузов России (рисунок 1).



Молодежный туроператор

Рис. 5 – Эмблема туроператора

Организаторы квестов, экскурсоводы и сопровождающие – молодые, талантливые и энергичные специалисты, которые точно знают, какими именно должны быть студенческие мероприятия. Также они стараются учесть материальную обеспеченность студентов и сделать все мероприятия максимально бюджетными. Стараются сочетать не только развлекательные программы, но и познавательные, включая различные интерактивные квесты, экскурсии, интеллектуальные игры и тренинги, применяя самые актуальные инструменты познания.

Главной целью для туроператора является – доставить удовольствие молодежи и оставить незабываемые впечатления в памяти, а туризм превратить в приключение. Не приходится делать выбор между интересами университета и студентами, так как оправдываются ожидания обеих сторон.

Участвуют в турах исключительно студенты. На фестивалях, форумах и в летних лагерях создаются условия для общения студентов из различных регионов. Студенты сами выбирают, какие тренинги, музеи и мероприятия им интересны и они хотели бы посетить. Межвузовские фестивали – это новый формат познавательного и учебного туризма. Задача их состоит в том, чтобы привлечь интерес студентов к путешествиям по России, а не за ее пределами. В ходе проведения фестивалей более 1 000 студентов из 20-30 российских вузов знакомятся с культурными и познавательными наследиями страны в формате приключения.

Межвузовские фестивали также завоевали свое место – сотни студентов из разных регионов доказали, что знакомство с городами России может и должно быть интересным и веселым. Туроператор организует также молодежные летние лагеря на Черном море, кроме купания, загара и свободного времени, в него включены 10 видов развлечений, команда организаторов, которая состоит из 10-15 человек, делает каждое мгновение незабываемым и ярким.

Туроператор Never Sleep предлагает, например, анти-туры – это туры, с осмотром нестандартных достопримечательностей, передвижением на необычных видах транспорта, предполагает флэшмобы и ночные анти-квесты. Анти-туры интересны даже тем студентам, которые бывали в городах много раз, и даже тем, кто с детства не любит экскурсии. Never Sleep показывает город с самых неожиданных ракурсов, демонстрируем городские секреты в действии. Ганзейские ночи – это ежегодный межвузовский фестиваль, нацеленный на знакомство студентов с культурой и историей Древней Руси и Великого Новгорода. Фестиваль проводят с 2013 года, стал одним из любимых среди студентов [1].

Тульский государственный университет тесно сотрудничает с данным туроператором и предлагает студентам всевозможные туры. В октябре 2016 года, мне посчастливилось побывать на фестивале Ганзейские ночи – это незабываемые впечатления, высокий уровень профессионализма и организации фестиваля, с совмещением различных типов мероприятий. Этот фестиваль сплотил студентов многих ВУЗов России (рисунок 2).



Рис. 6 – Команда из ТулГУ

За 9 лет работы туроператор Never Sleep зарекомендовал себя, как один из лучших туроператоров, специализирующихся на молодежном туризме, исключительно на территории России, тщательно подобранный персонал, постоянное внедрение новых технологий, наличие надежных проверенных партнеров в каждом регионе, поэтому организуют мероприятия вне географических рамок. По статистическим данным туроператора, индекс возвращаемости клиентов за 9 лет работы составил 93,5%. Поэтому многие ВУЗы России тесно сотрудничают с ним [2].

Туризм дает возможность проявить себя, научиться принимать решения, стать настоящим лидером. Где еще, в короткое время, не на учебных тренингах, а в реальной жизни можно приобрести навыки настоящего лидера. Молодое поколение в настоящее время является наиболее уязвимым, именно поэтому необходимо уделять особое внимание развитию молодежного туризма.

Список литературы

1. Never Sleep [Электронный ресурс]: Never Sleep // Официальный сайт.// 2016. [сайт] URL: <http://www.never-sleep.ru/web/site/page/4> (дата обращения 24.10.2016).

2. В отпуск [Электронный ресурс]: Туристический портал // Официальный сайт.// 2011–2016. [сайт] URL: <http://www.votpusk.ru> (дата обращения 24.10.2016).

Погоний Кристина Валерьевна, студент, aksi4786@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет

THE ORGANIZATION OF YOUTH TOURISM WITH TOUR OPERATOR NEVER SLEEP

K.V. Pogonii

In this article the author considers the organization of youth tourism on the example of tour operator never sleep. Details of the proposal, the reviews and the rest gives an example from personal experience. The article was supplemented by statistics and figures.

Keywords: youth tourism, tour operators, tourism, youth recreation organization.

Pogoni Kristina Valerievna, student, aksi4786@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University

УДК 338.48-53:6(470.312)

ПРОБЛЕМЫ СТАНОВЛЕНИЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ТУРИЗМА В ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

И.Ю. Пономарева, В.А. Макарова

В статье приводится понятие промышленного туризма и рассматриваются основные вехи его развития; дается структура промышленных производств Тульской области и проводится анализ предприятий Тульской области как объектов индустриального туризма. Особое внимание уделяется вопросу информационного обеспечения промышленных предприятий Тульской области.

Ключевые слова: промышленный (индустриальный) туризм, экскурсионные программы, промышленное производство, информационное обеспечение туристических объектов.

В последнее время отрасль туризма предлагает все новые и новые виды туристических услуг. Новшеством стала организация экскурсий на действующие предприятия. Разработка таких экскурсий служит отличным пиаром для многих компаний, которые заинтересованы в продвижении своей продукции.

Первооткрывателями производственного (промышленного или индустриального) туризма были американские компании. Так, еще в 1866 г., завод Jack Daniel's открыл свои двери для посетителей. В настоящее время в США почти не осталось предприятий, которые не принимали бы

туристов и посетителей. Для любой организации считается дурным тоном не принимать туристов, вплоть до угроз репутации фирмы. Что касается Европы, главный упор компании делают на постиндустриальный мотив. Вниманию туристов предоставляют заброшенные соляные и угольные шахты в Руре и заброшенные судостроительные заводы еще со времен Второй мировой войны, хотя и действующие предприятия также открыты для посещения. Примером может служить завод автомобильной фирмы BMW в Вольфсбурге, где его производственные цеха посещают около 260 тыс. туристов в год [8].

Итак, промышленный туризм – проведение экскурсионной программы на территории действующего или заброшенного предприятия. В отличие от Европы и США, такой вид туризма в России развит достаточно слабо, так как большинство предприятий с опасением относятся к проведению данного мероприятия.

Не первый год Тула и Тульская область занимают одно из ведущих мест среди регионов по объемам промышленного производства. В структуре производства Тулы и области преобладают химическая и металлургическая отрасли, машиностроение, а также производство пищевых продуктов (рисунок 1).

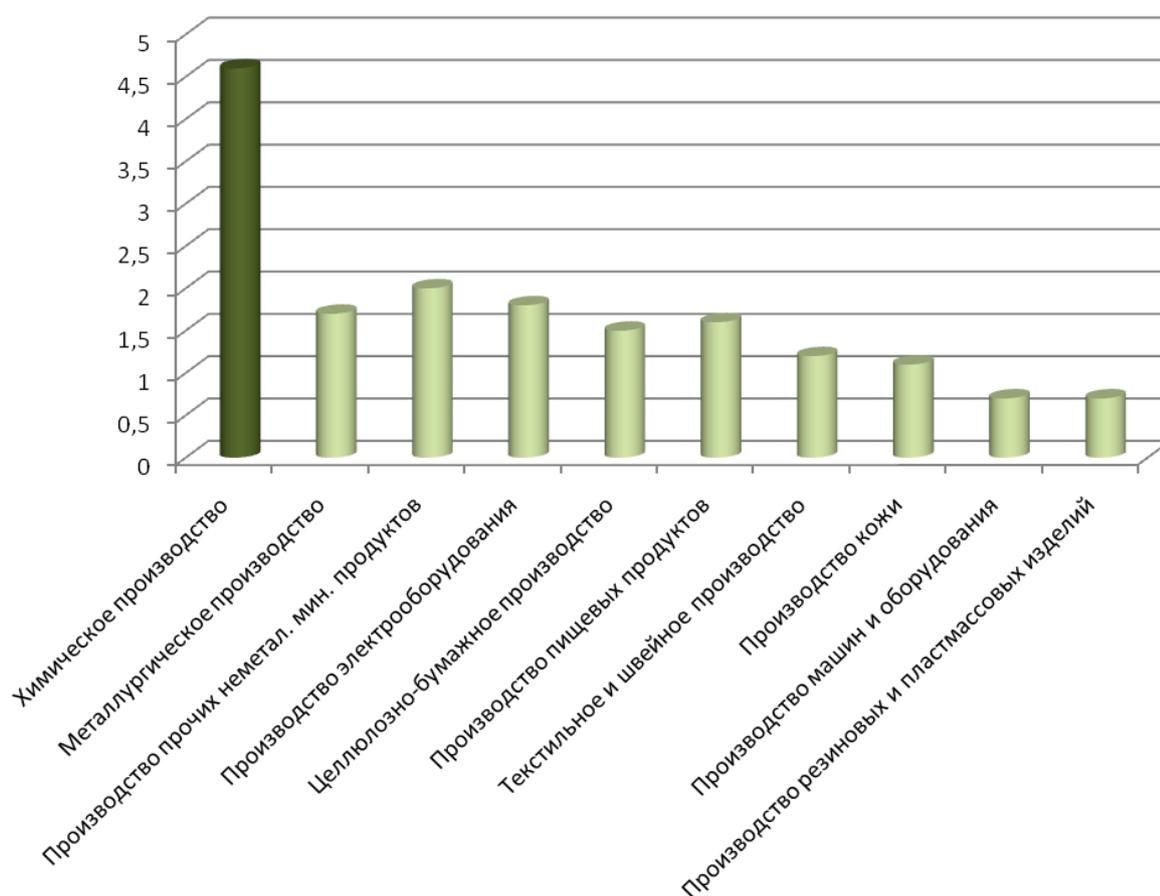


Рис. 1 – Структура производства Тулы и Тульской области

На сегодняшний момент, на территории Тулы и Тульской области расположено множество крупных предприятий. Большинство из них имеют богатую историю.

ОАО «Тульский оружейный завод» – является одним из крупнейших предприятий по производству оружия (рисунок 2). При строительстве завода, которое началось в 1712 г. по указу Петра Первого, использовались передовые технологии XVIII в., в результате чего производимое оружие стало считаться эталоном. С 1749 г. началось массовое производство холодного оружия. Расцветом Тульского оружейного мастерства считается вторая половина XVIII в. В XIX в. завод был реконструирован. Расширился ассортимент выпускаемой продукции, а с 1927 по 1938 г. были разработаны первые в стране прядильные машины для текстильного машиностроения.

В настоящее время основными видами продукция ОАО «Тульский оружейный завод» является военная (противотанковая управляемая ракета, 40-мм модернизированный подствольный гранатомет, 9-мм винтовка снайперская специальная и пр.), гражданская (ружья охотничьи двуствольные, одноствольные и др.) и сувенирная продукция [7]. На сегодняшний день предприятие имеет деловые связи с фирмами более чем из 30 стран Ближнего и Дальнего Зарубежья.



Рис. 2 – Тульский оружейный завод

ОАО «Тульский кирпичный завод» – одно из древнейших предприятий России по производству кирпича различного вида (рисунок 3).

Предприятие было основано в 1881 г., когда впервые было налажено изготовление кирпичной продукции. В настоящее время на заводе производятся различные строительные материалы, такие как

керамический полнотелый и пустотелый кирпич, стекло, цемент, песок и щебень [9]. «Тульский кирпичный завод» является одним из основных поставщиков продукции кирпича на отечественном рынке, имеющий непревзойденную репутацию и многолетнюю историю функционирования.



Рис. 3 – Тульский кирпичный завод

ОАО «Косогорский металлургический завод» (рисунок 4) был построен в 1886 г. и носил название «Судаковский металлургический завод». В 1897 г. на предприятии был получен первый чугун из доменной печи. Однако в 1905 г. завод был законсервирован.

В 1912 г. была произведена реконструкция завода. Новое оборудование и модернизация позволили увеличить объем выпуска чугуна до 80 тыс. тонн в год. В 1926 г. завод был переименован в «Косогорский металлургический завод им. Ф.Э. Дзержинского». В годы Второй мировой войны завод был эвакуирован в г. Лысьва и его восстановление началось в 1942 г. В следующие 10 лет была освоена сухая грануляция шлаков для цемента и построен газовый цех. В 1956 г. заработал цех фитингов и начался выпуск продукции. К настоящему времени ОАО «Косогорский металлургический завод» является ведущим отечественным производителем ферромарганца.



Рис. 4 – Косогорский металлургический завод

Сегодня развитие предприятия направлено на обновление имеющегося литейного производства, приобретение нового оборудования с целью увеличения производственной мощности, повышения качества выпускаемой продукции, снижения уровня экологических и социальных рисков [5].

ОАО «Газстройдеталь» (рисунок 5) – входит в число ведущих российских компаний, занимающихся разработкой и изготовлением продукции машиностроения для нефтегазовой отрасли [1].



Рис. 5 – ОАО «Газстройдеталь»

ОАО «Газстройдеталь» было основано в 1940 г. для снабжения газом заводов и организаций Тулы и Тульской области и имело название «Подземгаз». В 1972 г. на его территории было решено построить машиностроительное предприятие «Туламашгаз» по производству оборудования для объектов добычи, хранения, транспортировки и переработки газа и нефти. В 1998 г. предприятие обрело имя ОАО «Газстройдеталь». Сегодня ОАО «Газстройдеталь» входит в тройку ведущих российских производителей соединительных деталей трубопроводов и занимает достойное место в числе заводов-изготовителей нефтегазового оборудования. Продукцию предприятия знают и ценят нефтяники и газовики всей России и стран ближнего зарубежья [6].

ОАО «Ефремовский завод синтетического каучука» – один из крупнейших и первых заводов в России по производству синтетического каучука (рисунок 6). Предприятие было образовано в 1931 г., а в 1933 г. был отгружен первый вагон продукции.

Основной продукцией предприятия является каучук, полиизобутиленовые пластины, присадки к маслам и антропоценовая фракция. На сегодняшний день «Ефремовский Завод синтетического каучука» остается единственным в стране производителем высокомолекулярного полиизобутилена, широко применяемого в

электротехнике, резинотехнической промышленности, медицине. Территория поставок продукции предприятия расстилается не только по регионам РФ, но и в страны СНГ, США, Европы, а также Марокко и Ирана [3].



Рис. 6 – Ефремовский завод синтетического каучука

ОАО «Тулачермет» (рисунок 7) было основано в 1931 г. и имело название «Новотульский металлургический завод». В 1935 г. завод произвел первый чугун. Во время Второй мировой войны завод был эвакуирован в Нижний Тагил и Магнитогорск. После войны предприятие было восстановлено, в 1952 г. был пущен в строй сталеплавильный цех и новый цех по производству железных порошков.

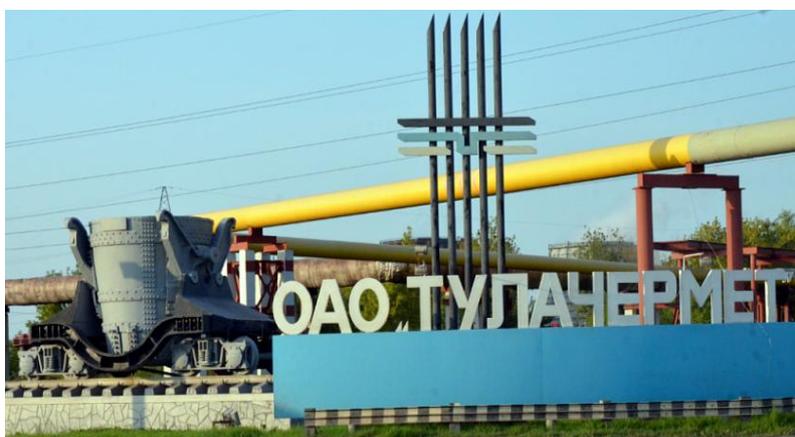


Рис. 7 – ОАО «Тулачермет»

В 1991 г. была создана акционерная компания «Тулачермет», которая на сегодняшний день является крупнейшим производителем и поставщиком в Европе чугуна литья, а также предлагает широкий спектр услуг в области анализов различных материалов [4].

ПО «Туламашзавод» (рисунок 8) является одним из крупнейших предприятий военно-промышленной отрасли России.

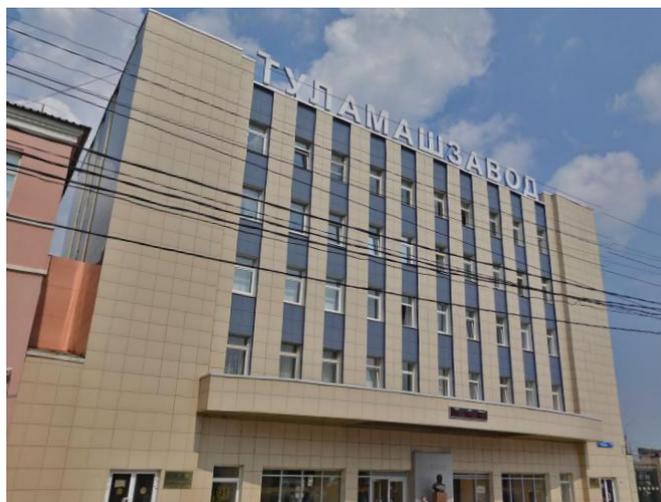


Рис. 8 – Туламашзавод

На предприятии производится горно-шахтное и нефтегазовое оборудование, сельскохозяйственная техника, дизельные двигатели, дизельные агрегаты и установки, инструмент и техническая оснастка, а выпускаемая продукция военного назначения не уступает по качеству зарубежным аналогам.

Таблица 1
Информационное обеспечение предприятий Тульской области

Наименование предприятия	Наличие собственного сайта (на др. языках, кроме рус.)	Адрес в сети «Интернет»	Наличие информации в «Википедия»				
			Рус. яз.	Англ. яз.	Нем. яз.	Фр. яз.	Др. яз.
ОАО «Тульский оружейный завод»	Есть (англ.яз.)	www.tulatoz.ru	+	+	+	+	6
ОАО «Тульский кирпичный завод»	Есть	www.tulaoaotkz.ru	-	-	-	-	-
ПАО «Тулачермет»	Есть (англ.яз.)	www.tulachermet.ru	+	-	-	-	-
ОАО «Косогорский металлургический завод»	Есть (англ.яз.)	www.kmz-tula.ru	+	-	-	-	1
ОАО «Газстройдеталь»	Есть (англ.яз.)	www.gazstroydetal.ru	-	-	-	-	-
ПО «Туламашзавод»	Есть (англ.яз.)	www.tulamash.ru	+	+	-	-	1
ОАО «Ефремовский завод синтетического каучука»	Есть	www.ezsk.ru	-	-	-	-	-

Для успешного развития любого вида туризма немаловажным является грамотное информационное обеспечение его объектов. В работе был проведен анализ информации о рассмотренных выше предприятиях, имеющейся в сети Интернет (табл. 1).

Как показывают данные (табл. 1), все вышеперечисленные предприятия обладают собственным сайтом, из них 5 заводов предоставляют информацию не только на русском, но и на английском языках. Четыре предприятия имеют статьи в Википедии, причем три из них имеют статьи еще и на английском языке, но лишь ОАО «Тульский оружейный завод» имеет информацию на сайте «Википедия» на 10-ти языках мира. Конечно, для эффективного продвижения предприятий Тульской области как объектов промышленного туризма этого недостаточно.

21 июля 2016 г. в Москве прошел Форум стратегических инициатив, посвященный созданию концепции социально-экономического развития Российской Федерации до 2035 г. В нем принял участие губернатор Тульской области Алексей Дюмин, который отметил необходимость внедрить новый вид туризма – оружейный, способствующий реализации неиспользованного потенциала региона. «Это очень перспективное направление, с огромным потенциалом. Мы будем развивать традиционные формы привлечения туристов – те же музеи-усадьбы, которые сейчас для иностранных туристов стали образом России. И, конечно, другие, новые виды туризма – например, индустриальный, оружейный туризм. У гостей региона будет возможность побывать на оборонных предприятиях, увидеть, как создается российское вооружение. Сейчас интерес к этому колоссальный» [2].

Список литературы

1. АО ГАЗСТРОЙДЕТАЛЬ: [сайт]. [1940-2016]. URL: <http://www.gazstroydetal.ru/> (дата обращения: 25.09.2016).
2. Военно-промышленный туризм, функциональная еда и детская робототехника – точки роста регионов РФ до 2025 года [Электронный ресурс] // Агентство стратегических инициатив: [сайт]. [2012-2016]. URL: <http://asi.ru/news/57416/> (дата обращения: 01.10.2016).
3. Ефремовский завод синтетического каучука. О заводе [Электронный ресурс] // ОАО ЕЗСК: [сайт]. [2007-2016]. URL: <http://www.ezsk.ru/about.php> (дата обращения: 01.10.2016).

4. Знаменательные события и памятные вехи НТМЗ – НПО – ОАО «Тулачермет» [Электронный ресурс] // ПАО Тулачермет: [сайт]. URL: <http://www.tulachermet.ru/histori.htm> (дата обращения: 07.10.2016).

5. Косогорский металлургический завод – более века в металлургии [Электронный ресурс] // Публичное акционерное общество Косогорский металлургический завод: [сайт]. URL: <http://www.kmz-tula.ru/about.html> (дата обращения: 27.09.2016).

6. ОАО Газстройдеталь [Электронный ресурс] // Торговая система МЕТАПРОМ: [сайт]. [2004-2016]. URL: <http://www.metaprom.ru/factories/gazstroydetal> (дата обращения: 03.10.2016).

7. ПАО Тульский оружейный завод. Российская кузница оружия: [сайт]. [2012-2016]. URL: <http://www.tulatoz.ru/production/> (дата обращения: 01.10.2016).

8. Промышленный туризм [Электронный ресурс] // Все о туризме – образовательный туристический портал: [сайт]. [2002-2016]. URL: http://tourlib.net/statti_tourism/prom_tourism.htm (дата обращения: 07.10.2016).

9. Тульский кирпичный завод [Электронный ресурс] // Торговая система МЕТАПРОМ: [сайт]. [2004-2016]. URL: <http://www.metaprom.ru/factories/tulaoaotkz> (дата обращения: 03.10.2016).

Пономарева Ирина Юрьевна, канд. техн. наук, проф., iup05@yandex.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет

Макарова Виктория Андреевна, студент, iup05@yandex.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет»

PROBLEMS OF FORMATION OF INDUSTRIAL TOURISM IN THE TULA REGION

I. Y. Ponomareva, V. A. Makarova

The article presents the concept of industrial tourism, and discusses the main milestones of its development; given the structure of industrial production of the Tula region and the analysis of the enterprises of the Tula region as objects of industrial tourism. Special attention is paid to the question of information support of industrial enterprises in Tula region.

Key words: industrial tourism, excursion programs, industrial production, information provision of tourist facilities.

Irina Y. Ponomareva, candidate of technical science, professor, iup05@yandex.ru, Russia, Tula, Tula State University,

Viktoriya A. Makarova, student, iup05@yandex.ru, Russia, Tula, Tula State University

РОЛЬ ИНТЕРНЕТ-РЕКЛАМЫ В ПРОДВИЖЕНИИ ТУРПРОДУКТА

М.А. Рудакова

В статье приводится анализ популярности Интернет-рекламы, рекламы в социальных сетях. Дается оценка эффективности продвижения турпродукта через социальные сети, такие как Вконтакте, Instagram, выявляются преимущества и недостатки каждой стороны.

Ключевые слова: интернет-реклама, потребитель, турпродукт, социальная сеть, продвижение.

На сегодняшний день, открыв ноутбук или имея смартфон в руках, можно узнать ответ на абсолютно любой вопрос, заказать ужин или купить билеты в театр. Интернет делает жизнь проще, часто экономит наше время при выборе товара или услуги.

В связи с активным использованием Интернета потенциальными потребителями, высокой популяризацией социальных сетей, таких как Одноклассники, Вконтакте, Facebook, Instagram, интернет-реклама выходит на первое место среди других видов рекламы.

По данным, опубликованным Global Web Index, среднестатистический потребитель имеет более пяти аккаунтов в социальных сетях и активно использует около трех учетных записей на постоянной основе [1]. То есть социальные сети стали неотъемлемой частью жизни людей. При наличии свободного времени люди не включают телевизор, как раньше, а открывают компьютер и существуют в виртуальности.

Интернет-реклама набирает свои обороты последние пять лет и очень успешно. Еще два года назад это были контекстная реклама, баннеры, бегущая строка. Сейчас же очень популярны почтовая рассылка и видео-реклама. По данным Ассоциации коммуникационных агентств России (АКАР), объем рекламного рынка в Интернете почти сравнялся с рекламой на телевидении. Если в первом полугодии этого года рекламодатели израсходовали на ТВ рекламу 70 миллиардов рублей, то на Интернет-рекламу – около 63. Объемы Интернет-рекламы выросли на 12 % за год, в то время как, объем рекламы на телевидении и в печати уменьшился на 20 % [2]. Следовательно, Интернет-реклама сегодня наиболее эффективно воздействует на потенциальных потребителей.

Что делает человек, которому нужно купить, например, стиральную машину или кухонные весы – открывает Интернет. Маркетинговая компания Forrester Research опубликовала данные о том, что до 90 %

выбора товара или услуги клиенты делают самостоятельно [3]. Рассмотрев товар визуально, изучив функции, почитав отзывы – только после этого потенциальный покупатель отправляется в магазин или, еще проще, нажимает кнопку «заказать».

Точно так же происходит и с выбором турпродукта. На сайтах туроператоров и турагентств размещена вся информация о предлагаемых услугах. Безусловно, удобнее выбрать турпутевку самостоятельно, опять же изучить отзывы об отеле, посмотреть погоду на предполагаемые даты, посоветоваться с близкими. И не обязательно все эти действия произойдут в один день или даже неделю. Это удобно, по сравнению с визитом к менеджеру турагентства, где существует ограничение по времени и возможностям. И не всегда менеджер может быть терпеливым и дружелюбным и предугадывать желания и предпочтения клиента.

Работа с потенциальными клиентами начинается уже в тот момент, когда они вбивают в поисковую строку желаемое. Сегодня остается популярным такой вид рекламы, как продвижение сайтов в поисковых системах. Да и вообще само наличие сайта турфирмы или турагентства – это уже эффективная реклама, которой многие доверяют. Далее дело за содержанием сайта. Вряд ли на страничке долго задержатся, если меню будет сложным, без разделов. Здесь влияет на клиента практически всё: начиная от цвета дизайна и заканчивая размером шрифта.

Продвижение товара или услуги в социальных сетях сейчас стоит практически на первом месте по эффективности воздействия рекламы на потребителей. При любой свободной минуте рука тянется за телефоном – проверить новостную ленту и сообщения. В итоге больше трех часов в сутки за пролистыванием чужих фото и чтением блогов, и, соответственно, просмотром рекламы [4].

Контент в социальных сетях «Одноклассники», «Вконтакте», как правило, качественнее и эффективнее. Если на сайте обновление проводится раз в неделю-две, то в социальных сетях эффективно работает напоминание о себе каждый день-два. В новостной ленте не обязательно видеть каждое утро новые акции или предложения о горящих турах. Потенциальным клиентам интересно будет и почитать, например, памятку при поездке в какую-либо страну, национальные особенности народа или просто пожелания хорошего дня подписчикам. Все эти моменты, если не влияют на потенциальных клиентов на сто процентов, то увеличивают шансы принимать верные потребительские решения.

Социальная сеть Instagram набирает свои обороты в плане рекламы, так как с каждым годом пользователей становится в разы больше. Летом этого года число пользователей Instagram стало более 500 миллионов

человек, больше половины заходят в сеть каждый день и активно «ведут» страничку. В России сетью пользуются около 20 миллионов, более 70 % из этого числа – женщины [5].

Активность людей в сети Instagram предоставляет мощную платформу для эффективного продвижения товаров и услуг потенциальным клиентам. Организация, работающая в сфере туризма, обладает огромным запасом визуального контента, поэтому идеально подходит для продвижения в Instagram.

Но возможности Instagram для размещения рекламы минимальны. Только умение заинтересовать и активность профиля увеличивает подписчиков – потенциальных клиентов. Если в подаваемой информации потребитель найдет что-то для себя – личное, полезное и интересное – успех гарантирован.

Instagram предоставляет широкие возможности для взаимодействия покупателя и продавца путем возможности комментирования постов и личных сообщений. Функция Direct в Instagram была расширена буквально полгода назад. Уточнять детали стало удобней, быстрее и проще, соответственно, расположить к себе клиента тоже.

«Ведение» профилей в Instagram очень кропотливая работа, требующая тщательный отбор визуальной и текстовой информации, знаний тенденций и психологию потенциальных клиентов. Появление такой новой профессии, как администратор Instagram, показывает, что все больше товаров и услуг продается с помощью данной социальной сети. И многие готовы даже платить администратору профиля, так как расходы на заработную плату администратора минимальны по сравнению с доходом от эффективных рекламных постов.

На данный момент Instagram имеет некоторые преимущества перед другими социальными сетями – это новизна и подача материала. В Instagram нет навязчивой рекламы, выскакивающих баннеров, обязательных для просмотра видео: эта сеть более комфортна для общения и податлива на коммуникацию.

Еще каких-то пару-тройку лет назад эффективна была реклама на телевидении и радио, наружная реклама и печатная. Но наше личное пространство быстрыми темпами завоевал Интернет. Соответственно, Интернет-реклама сопровождает каждое наше нажатие на компьютерную мышь или клавишу смартфона. Интернет-реклама в наши дни стоит на первом месте по эффективности, так как аудитория ее видит и слышит в процессе просмотра фильма, чтения статьи или общения через социальные сети.

Список литературы

1. Дементий Д. Как построить SMM-стратегию: пошаговый план продвижения в социальных сетях - <http://texterra.ru/blog/>
2. Ассоциации коммуникационных агентств России (АКАР) http://www.akarussia.ru/knowledge/market_size
3. Научно-исследовательская и консалтинговая фирма Forrester Research <https://www.forrester.com/marketing/about/about-us.html>
4. Информационно-аналитический портал Adindex.ru <http://adindex.ru/news/researches/2015/05/21/123757.phtml>
5. Аналитика информационного поля бренда Brand Analytics
Социальные сети в России, зима 2015-2016 Цифры, тренды, прогнозы

Рудакова Маргарита Александровна, студент, aksi4786@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет

THE ROLE OF ONLAINE ADVERTISING IN THE PROMOTION OF TOURISM PRODUCTS

M.A. Rudakova

The article analyzes the popularity of Internet advertising, advertising on social networks. The estimation of efficiency of promotion of tourist products through social networks such as Vkontakte, the Instagram, identifies the advantages and disadvantages of each party.

Key words: Internet advertising, consumer, tourism product, social network promotion.

Margarita A. Rudakova, student, aksi4786@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University

УДК: 338.48

ИССЛЕДОВАНИЕ УВЕЛИЧЕНИЯ СПРОСА НА РОССИЙСКИЕ КУРОРТЫ

Т.Д. Черкашина

В статье проводится анализ спроса на российские курорты, выявляются основные предпочтения граждан относительно отдыха, рассматриваются факторы, влияющие на изменение спроса.

Ключевые слова: отдых, внутренний туризм, спрос на российские курорты, качество услуг.

За последние два года число людей выбравших курорты России, вместо зарубежных, довольно резко увеличилось. Стоит привести некоторые факторы, которые могли повлиять на выбор россиян.

В апреле 2015 года Министерство культуры издало приказ «Об утверждении порядка аккредитации организаций, осуществляющих классификацию объектов туристской индустрии, включающих гостиницы и иные средства размещения, горнолыжные трассы и пляжи» [1]. В нем говорится о стандартах и нормативных актах, которые должны быть соблюдены при предоставлении тех или иных услуг в туристской индустрии, в основном о доведении качества отдыха в России до европейского уровня. В большей части это касается гостиниц, именно они должны позаботиться о соответствии предоставляемых услуг для получения аккредитации. Обычный потребитель зная, что на отдыхе в России его встретит качество обслуживания европейского уровня, задумается о выборе места для проведения каникул.

Так же, большое влияние на внутренний туризм повлияло присоединение Крымского полуострова к России в марте 2014 года. Крым это очень выгодный курортный узел для России. Несмотря на то, что курорт еще не полностью адаптирован для россиян, число отдыхающих растет с более чем ожидаемым процентом. Как сообщает сетевое издание общественно-политический журнал «POLITRUSSIA», ожидаемый рост туристического потока в 2016 году в Крым, а так же в курорты Краснодарского края составлял 15-20%, но в сравнении с периодом отдыха в 2015 году он увеличился на 30% [2].

Также, стоит отметить, что одной из вероятных причин выбора российских курортов взамен зарубежного отдыха, является невозможность посещения ранее интересных россиянам стран: Египет и Турция. В то же время, отдых в Европейский странах доступен не каждому, а с последним увеличением цен и вовсе стал менее привлекательным.

Таким образом, мы выделили наиболее вероятные причины увеличения спроса на российские курорты. Для наглядности, рассмотрим их на рисунке 1.

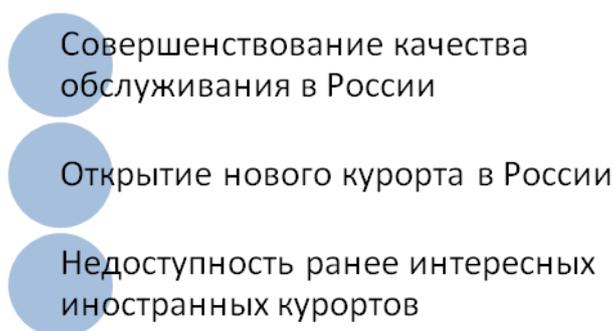


Рис. 7 – Вероятные причины

Исследовательским холдингом «Ромир» был проведен опрос респондентов об их планах на отдых [3]. Респондентами являлись 1000 человек, возрастная категория от 18 лет, во всех типах местности. Также проведено сравнение результатов с 2014 и с 2015 годами. Рассмотрим результаты исследования на рисунке 2.

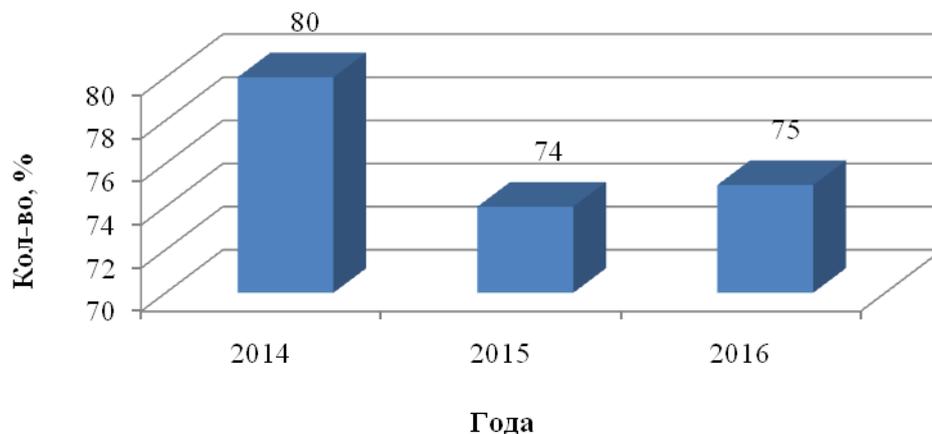


Рис. 8 – Общий процент людей, отдохнувших или собирающихся отдохнуть

Как мы можем заметить количество людей не собирающихся отдыхать летом немного увеличилось. Рассмотрим, какой именно отдых предпочитают люди, собирающиеся отдохнуть, или уже отдохнувшие (рисунок 3).

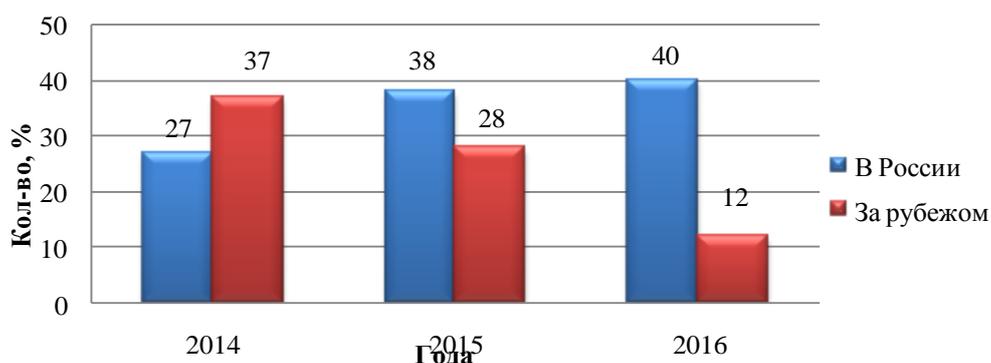


Рис. 9 – Предпочитаемый отдых

Таким образом, из диаграммы можно увидеть, что количество отдыхающих за границей за последние 3 сезона уменьшилось в 3 раза. В то же время процент людей выбравших отдых в России увеличился в 1,5 раза.

Стоит так же отметить, что в июне 2013 года Российской Федерацией был выпущен закон «О подготовке и проведении в РФ

чемпионата мира по футболу FIFA 2018 года, Кубка конфедераций FIFA 2017 года и внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ»[4]. Поэтому, можно сказать, в ближайшие два года стоит ожидать увеличения числа туристов в сезон отдыха в российских городах. Наибольший поток возможен в город Сочи, так как он заявлен в качестве участника южного кластера для матчей чемпионата мира.

Все эти факторы, так или иначе, затрагивают различные объекты туристской индустрии. В том числе гостиницы и другие средства размещения. Каждый отель старается произвести и сохранить впечатление, а так же условия, позволяющие сравнить в равной степени качество российских услуг с европейскими, и не проиграть последним. Это поддерживается государством, со стороны производства приказов и законов, а так же поощряется увеличенным потоком туристов.

Список литературы

1. Приказ Министерства культуры // Портал ГАРАНТ.РУ – сетевое издание Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций // <http://www.garant.ru/> (дата обращения: 06.10.2016).

2. Статья «Крым посетило рекордное число туристов» // Сетевое издание общественно-политический журнал «POLITRUSSIA»// URL: <http://politrussia.com/> (дата обращения: 06.10.2016).

3. Статья «Россияне променяли зарубежные курорты на российские» // Исследовательский холдинг «Ромир» // URL: <http://romir.ru/> (дата обращения: 06.10.2016).

4. Закон Российской Федерации // Портал ГАРАНТ.РУ – сетевое издание Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций // URL: <http://www.garant.ru/> (дата обращения: 06.10.2016).

Татьяна Черкашина, студент, aksi4786@mail.ru, Россия, Тула, Тульский государственный университет.

STUDY OF INCREASING DEMAND FOR RUSSIAN RESORTS

T.D. Cherkashina

The article analyzes the demand for Russian resorts, identifies the main citizens' preferences for leisure, examines the factors affecting changes in demand.

Keywords: recreation, tourism domestic demand for Russian resorts, the quality of services.

Tatiana Cherkashina, student, aksi4786@mail.ru, Russia, Tula, Tula State University

СОДЕРЖАНИЕ

1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В ВУЗЕ

- Власенко А.А., Черепанов А.Ю., Горячкин А.В., Носачев Е.А.*
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ В ОБЩЕЖИТИЯХ ФГАОУ ВО СФУ
г. КРАСНОЯРСК 3
- Корольков А.Н., Стрижак А.П.*
ДЕТЕРМИНАНТЫ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ 10
- Рипа М.Д., Кулькова И.В.*
ИЗ ОПЫТА ПРОФИЛАКТИКИ «КОМПЬЮТЕРНОЙ БОЛЕЗНИ»
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 15
- Леонова Л.А.*
ЗНАЧЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
В УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ
И СТУДЕНТОВ НА ПРИМЕРЕ ОТДЕЛЕНИЯ «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ
ГИМНАСТИКА» 22
- Миронов Д.Л., Егоров В.Н., Губанцева И.Б., Афанасьева О.В.*
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ ПОДХОДОВ
К ПОДГОТОВКЕ НАЧИНАЮЩИХ БОДИБИЛДЕРОВ 27
- Патрушева Л.В.*
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЧЕРЛИДИНГА В АМУРСКОМ
ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ 33
- Рудюк Л.В., Савкив Т.Г., Лазарева Е.А.*
КОНЦЕПЦИЯ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ 37

2 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФОРМ И МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

- Артемов В.В., Попов Э.М.*
ВОСПИТАНИЕ СОБСТВЕННО СИЛОВЫХ И НЕКОТОРЫХ
КОМПЛЕКСНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ВЫРАЖЕННЫМ ПРОЯВЛЕНИЕМ
СИЛЫ 41

<i>Баженова О.В., Игольницын В.Д., Машковцев В.Ю.</i> <i>РАЗРАБОТКА МОДЕЛЕЙ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ</i>	<i>46</i>
<i>Белевский И.Ю., Храмов В.В.</i> <i>ОТНОШЕНИЕ УЧАЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ</i>	<i>51</i>
<i>Востриков А.А.</i> <i>СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ В СИСТЕМЕ ВУЗА, В РАМКАХ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ..</i>	<i>57</i>
<i>Дутова И.В., Архипова С.А.</i> <i>КОМБИНАЦИОННАЯ ТЕХНИКА В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ И ЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ ТУЛГУ.....</i>	<i>60</i>
<i>Каширина Е.О., Синева Н.В.</i> <i>РЕАЛИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</i>	<i>65</i>
<i>Кончакова С.М., Шубин Д.А., Брюховских Т.В., Бутин Н.И., Горбачев С.Н.</i> <i>ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ ШКОЛЫ В ВУЗ.....</i>	<i>70</i>
<i>Лукашевич В.В., Данилова Г.Р.</i> <i>МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 14-15 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПЕТЕЛЬ</i>	<i>74</i>
<i>Сизова Н.Н., Свягина Е.В.</i> <i>ВЛИЯНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ПО САМООБОРОНЕ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ</i>	<i>78</i>
<i>Тушшева В.С.</i> <i>ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПЕТЕЛЬ TRX В ПОДГОТОВКЕ ДЕВУШЕК 14-16 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ</i>	<i>82</i>
<i>Чедов К.В., Чедова Т.И.</i> <i>ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....</i>	<i>86</i>

3 МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

- Знатнова Е.В., Мельникова О.Г.*
*ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАССАЖНЫХ УСТРОЙСТВ
ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ СВОДА СТОПЫ У ДЕТЕЙ..... 90*
- Колыванова М.С., Назмутдинова В.И.*
*ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ
6-7 ЛЕТ Г.ТЮМЕНИ..... 95*
- Осенкова Е.И., Садовникова А.М.*
*РОЛЬ ФИТНЕСА В УЛУЧШЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ
ЖЕНЩИН РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА..... 103*
- Скидан А.А., Врублевский Е.П.*
*ШЕЙПИНГ-ТЕХНОЛОГИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ
ЖЕНЩИН 36-55 ЛЕТ 108*

4 ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В УСЛОВИЯХ ВУЗА

- Аксёнов Н.Е.*
*МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МНОГОБОРЦЕВ..... 116*
- Богданова В.А., Сафонова Т.С.*
РАЗНООБРАЗИЕ ПОСТРОЕНИЯ МИКРОЦИКЛОВ В БИАТЛОНЕ..... 124
- Брюховских Т.В., Шубин Д.А.*
*КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ГОТОВНОСТИ К ВЫСТУПЛЕНИЮ
НА СОРЕВНОВАНИЯХ СТУДЕНТАМИ ВУЗА, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ
БИАТЛОНОМ 130*
- Власенко А.А., Черепанов А.Ю., Горячкин А.В., Носачев Е.А.*
*СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У ИГРОКОВ ЖЕНСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ
КОМАНДЫ..... 133*
- Еремин В.А., Плужникова Л.А.*
*ЗНАЧЕНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-СПРИНТЕРОВ 140*

<i>Михайлова Т.В.</i> <i>ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТРУДОВЫХ ОТНОШЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ.....</i>	<i>147</i>
<i>Погребняк П.В.</i> <i>ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРЕДСЕЗОННОГО СБОРА.....</i>	<i>153</i>
<i>Родин А.В., Захаров П.С., Артюгин С.В.</i> <i>АНАЛИЗ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....</i>	<i>157</i>
<i>Стоматов Н.П., Вучева В.В.</i> <i>РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БОЙЦОВ РУКОПАШНОГО БОЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОПРЯЖЕННОГО МЕТОДА.....</i>	<i>162</i>
<i>Цыпленкова Е.С., Оганджанов А.Л.</i> <i>ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ КОНТРОЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-ПРЫГУНОВ.....</i>	<i>166</i>
<i>Чаюн Д.В.</i> <i>ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ОСНОВЕ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ.....</i>	<i>171</i>
 5 МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	
<i>Гаськова Н.П., Балитова Е.И., Абыков А.Н.</i> <i>ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ СТУДЕНТОВ-БУРЯТ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ВОСТОЧНОЙ СИБИРИ.....</i>	<i>178</i>
<i>Губа В.П., Скрипко А.Д.</i> <i>СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ.....</i>	<i>182</i>
<i>Колоскова Л.Г., Ляшенко Х.М.</i> <i>СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ОТДЕЛЕНИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ.....</i>	<i>189</i>

Сетяева Н.Н., Черникова А.А.
ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА
СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ
ВОСПИТАНИЕМ МЕТОДОМ ЭЛЕКТРОПУНКТУРНОЙ ДИАГНОСТИКИ
«ФОЛЛЬ»..... 193

Тищенко В.А., Семькин Д.Н.
КАЛЛАНЕТИКА КАК СРЕДСТВО ИЗМЕНЕНИЯ
МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА
СТУДЕНТОВ..... 199

6 СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Баскакова О.А., Богданова В.А.
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ШКОЛЫ ОЛИМПИЙСКОГО
РЕЗЕРВА..... 203

Браташова Р.В.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-
ПЕРВОКУРСНИКОВ К ПРОЦЕССУ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ..... 210

Варфоломеева Е.А., Байбурина М.В., Симонова Т.А.
ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ РЕБЕНКА С «АУТИЗМОМ» 213

Вучева В.В., Айрапетян В.Б.
ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ
ОБЩЕСТВА..... 217

Заппаров И.И., Можжаев Э.Л.
МЕТОДИКА СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ЛИЧНОСТНОЙ
ТРЕВОЖНОСТИ У ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ..... 222

Левицкая А.В., Заячук Т.В.
МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЛИЯНИЯ СЕМЬИ
НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ДЕВОЧЕК 10-11 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ..... 226

<i>Пашинцев В.Г.</i> <i>ВЛИЯНИЕ АСТРОЛОГИИ НА ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА</i> <i>ЖЕНЩИН</i>	233
<i>Петрова Г.С., Синютин Н.М.</i> <i>ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ,</i> <i>ЗАНИМАЮЩИХСЯ АТЛЕТической ГИМНАСТИКОЙ.....</i>	245
<i>Семенова Д.О., Заячук Т.В.</i> <i>ПРОГРАММА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</i> <i>ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ</i> <i>ГИМНАСТИКОЙ</i>	249
<i>Найн С.А., Щербакова А.Ю.</i> <i>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА ПРИ ОБУЧЕНИИ</i> <i>ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ В ШЕСТЫХ КЛАССАХ</i>	254

7 ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

<i>Анненкова А.В.</i> <i>К ВОПРОСУ О РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО</i> <i>ПОДХОДА В ВЫСШЕМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ:</i> <i>ИНКОРПОРИРОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЙОГИ В ЗАНЯТИЯ</i> <i>ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ.....</i>	260
<i>Афонская А.О.</i> <i>ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ</i> <i>В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ</i> <i>ВОСПИТАНИЮ.....</i>	264
<i>Ермаков В.А.</i> <i>КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОЦЕНОЧНЫХ</i> <i>СРЕДСТВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ БУДУЩИХ</i> <i>УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</i>	269
<i>Наговицын Р.С., Баженова А.С., Иванов Е.В.</i> <i>НЕПРЕРЫВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ПОДГОТОВКА</i> <i>В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ</i>	274

8 ТУРИЗМ И ГОСТИНИЧНОЕ ДЕЛО

<i>Белянина К.А.</i> <i>АНАЛИЗ ПРЕДПРИЯТИЯ ТУРИСТСКОЙ ИНДУСТРИИ С ТОЧКИ</i> <i>ЗРЕНИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ НА ПРИМЕРЕ ТУЛЬСКОГО</i> <i>ГОСУДАРСТВЕННОГО МУЗЕЯ ОРУЖИЯ.....</i>	<i>280</i>
<i>Малафий А.С., Танкиева Т.А., Жаркова В.Л.</i> <i>ИССЛЕДОВАНИЕ ВОССТРЕБОВАННОСТИ ИНТЕРАКТИВНЫХ</i> <i>ТУРИСТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ В ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ.....</i>	<i>284</i>
<i>Мишкина Е.Д.</i> <i>ТУРИСТСКО-МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ГРИНН»</i> <i>В ГОРОДЕ ОРЛЕ КАК ОБЪЕКТ ТУРИСТСКОГО РЫНКА.....</i>	<i>290</i>
<i>Мишкина Е.Д.</i> <i>МОТИВАЦИЯ ПЕРСОНАЛА НА ПРЕДПРИЯТИЯХ ТУРИЗМА</i> <i>И ГОСТЕПРИИМСТВА</i>	<i>294</i>
<i>Погоний К.В.</i> <i>ОРГАНИЗАЦИЯ МОЛОДЕЖНОГО ТУРИЗМА С ТУРОПЕРАТОРОМ</i> <i>NEVER SLEEP</i>	<i>297</i>
<i>Пономарева И.Ю., Макарова В.А.</i> <i>ПРОБЛЕМЫ СТАНОВЛЕНИЯ ПРОМЫШЛЕННОГО ТУРИЗМА</i> <i>В ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ.....</i>	<i>300</i>
<i>Рудакова М.А.</i> <i>РОЛЬ ИНТЕРНЕТ-РЕКЛАМЫ В ПРОДВИЖЕНИИ ТУРПРОДУКТА</i>	<i>309</i>
<i>Черкашина Т.Д.</i> <i>ИССЛЕДОВАНИЕ УВЕЛИЧЕНИЯ СПРОСА НА РОССИЙСКИЕ</i> <i>КУРОРТЫ</i>	<i>312</i>

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ:
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

*Сборник научных трудов участников
X Международной научно-практической конференции*

Авторское редактирование
Верстка, коррекция М.Г. Сухановой

Изд. лиц. ЛР №020300 от 12.02.97. Подписано в печать
Формат бумаги 60x84 1/16. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 19,1. Уч.-изд. л. 16,3.
Тираж 100 экз. Заказ

Тульский государственный университет.
300600, г. Тула, просп. Ленина, 92.

Отпечатано в издательстве ТулГУ
300600, г. Тула, ул. Болдина, 151