



Министерство спорта Российской Федерации
Министерство спорта Республики Саха (Якутия)
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ

Часть II

Материалы
I всероссийской научной конференции
с международным участием
(29 марта, 2017 г.)

Чурапча, 2017 г.

Министерство спорта Российской Федерации
Министерство спорта Республики Саха (Якутия)
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической
культуры и спорта»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ,
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ**
Часть II

Чурапча, 2017

Министерство спорта Российской Федерации
Министерство спорта Республики Саха (Якутия)
ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической
культуры и спорта»

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ,
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ**
Часть II

Материалы
I всероссийской научной конференции с международным участием
(29 марта 2017 года)

Чурапча, 2017

УДК 373.5.037.1(571.56)(063)
ББК 74.200.55(2РосЯку) я47

Рекомендовано к изданию
научно-методическим советом
ЧГИФКиС

В сборнике представлены материалы I всероссийской научной конференции с международным участием «Физическая культура, спорт, наука и образование» (Часть II). В трудах ученых обсуждается роль и значение физической культуры как социального феномена общества, актуальные вопросы детско-юношеского спорта и спорта высших достижений, проблемы адаптивной физической культуры и спорта инвалидов, психолого-педагогические и медико-биологические аспекты спортивной подготовки, представлены инновационные технологии и методики физического воспитания и спорта, а также вопросы спортивно-педагогического образования.

Сборник адресован специалистам в области физической культуры и спорта, преподавателям вузов, студентам, тренерам и спортсменам, а также всем заинтересованным лицам.

Тексты статей представлены в авторской редакции. За качество и достоверность предоставленных материалов ответственность несут авторы.

Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы I всероссийской научной конференции с международным участием, 29 марта 2017 года / под ред. С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2017 – 335 с.

ISBN 978-5-9904619-2-5

УДК 373.5.037.1(571.56)(063)
ББК 74.200.55(2РосЯку) я47

ООП ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт
физической культуры и спорта», 2017

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ,
НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ**
Часть II

Материалы
I всероссийской научной конференции с международным участием
(29 марта 2017 года)

Подписано в печать 25.03.2017.

Тираж 100 экз.

Статьи публикуются в авторской редакции.

ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ ЭЛЕМЕНТОВ КЕЙС-ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ» КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

*Манасытова М.А.
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»*

Аннотация. В статье представлен опыт работы по кейс-технологии в процессе преподавания дисциплины «Содержание и структура обучения и воспитания». Данная технология повышает компетентность будущих педагогов.

Ключевые слова: кейс-технология, компетентность, средство повышения, дисциплина.

PRACTICE OF REALIZATION OF CASE-TECHNOLOGY ELEMENTS DURING TEACHING THE DISCIPLINE “THE CONTENT AND STRUCTURE OF EDUCATION” AS A MEANS OF COMPETENCE INCREASE OF FUTURE SPECIALISTS

*Manasytova M.A.
FSBEIHPE «ChSIPES»*

Annotation. In the article it is given the case – technology experience during teaching the discipline “The content and structure of education”. This technology increases competence of future teachers.

Key words: Case-technology, competence, a means of increase, discipline.

Утвержден федеральный государственный образовательный стандарт 3+ высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) от 4 декабря 2015 г.

Это касается подходов к организации учебного процесса, т.е. формирования компетенций, изменение роли преподавателя от «человека дающего знания» к «человеку, обучающему получать знания». По новому учебному плану по ФГОС 3+ дисциплине «Содержание и структура обучения и воспитания» у выпускника должны быть сформированы следующие общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции: ОК-1, ОК-5, ОПК-2, ПК-1 и ПК-3 [2, 6-7].

Компетенции ФГОС 3	Компетенции ФГОС 3+
способен анализировать мировоззренческие, социально и лично значимые философские проблемы (ОК-2)	Способность использовать основы философских и социогуманитарных знаний для формирования научного мировоззрения (ОК-1)
готов к толерантному восприятию социальных и культурных различий, уважительному и бережному отношению к историческому наследию и культурным традициям (ОК-14)	Способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личные различия. (ОК – 5)
способен использовать систематизированные теоретические и практические знания гуманитарных, социальных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач (ОПК-2)	Способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2)
способен к использованию отечественного и зарубежного опыта организации культурно-просветительской деятельности (ПК-10)	Готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1)
	Способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности (ПК-3)

В работе представлена возможность использования элементов кейс-технологии в условиях реализации ФГОС 3+ в процессе преподавания дисциплины «Содержание и структура обучения и воспитания».

Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Семестры			
		1	2	3	4
В том числе					
Лекции	21		21		
Практические занятия (ПЗ)					
Семинары (С)	11		11		
Лабораторные работы (ЛР)					
Самостоятельная работа (всего)	40		40		
В том числе					
Курсовой проект (работа)					
Консультации					
Реферат					
Другие виды самостоятельной работы					
Подготовке к сдаче текущих, рубежных контролей и промежуточной организации					
Вид промежуточной аттестации – зачет, экзамен	зачет				
Общая трудоемкость					
часы					
зачетные единицы	2		2		

Содержание разделов дисциплины

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
Теория обучения	<p>Тема 1. Процесс обучения как целостная система. Общее понятие о дидактике. Основные дидактические концепции. Понятие о процессе обучения, его функции. Философские и психологические основы обучения. Структура процесса обучения. Законы и закономерности обучения. Принципы обучения.</p> <p>Тема 2. Содержание и структура образования. Понятие о содержании образования. Факторы его отбора. Характеристика документов, регламентирующих содержание образования.</p> <p>Тема 3. Методы, средства и формы обучения. Понятие о методах обучения, их классификация. Характеристика некоторых методов обучения. Средства обучения. Понятие о формах обучения, их классификация. Характеристика форм обучения.</p> <p>Тема 4. Современные образовательные технологии. Понятие педагогической технологии. Основные качества современных педагогических технологий. Классификация педагогических технологий. Анализ некоторых педагогических технологий.</p>
Теория воспитания	<p>Тема 5. Воспитание как педагогическое явление. Общие закономерности и принципы воспитания. Сущность воспитания, его особенности и основные функции. Смена парадигм воспитания. Цель, общие закономерности воспитания. Принципы современного воспитания. Важнейшие задачи воспитания.</p> <p>Тема 6. Содержание и направления воспитательного процесса. Формирование основ научного мировоззрения. Гражданское воспитание. Нравственное воспитание. Трудовое воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание.</p> <p>Тема 7. Технологии воспитательного процесса. Составные элементы воспитательных технологий. Психолого-педагогическая поддержка.</p> <p>Тема 8. Основы семейного воспитания. Роль и функции семьи в развитии, воспитании, социализации личности. Особенности семейного воспитания. Концептуальные основы семейного воспитания в различные периоды развития общества. Правовые основы семейного воспитания.</p>

Студент должен стремиться к достижению определенных результатов, приобретению нужных компетенций по ФГОС 3+. Для формирования нужных компетенций по данной дисциплине все темы распределены по кейсам. Суть кейс-технологии в данном случае состоит в том, что основное внимание уделяется самостоятельной работе студентов по кейсам. Кейс – набор специально разработанных учебно-методических материалов на различных носителях (печатных, аудио-, видео- и электронные материалы), выдаваемых студентам для самостоятельной работы [1, 213]. Использование кейс–метода позволяет ввести студента в состояние интеллектуального напряжения, вызывающего потребность в знаниях, познавательный интерес к изучаемому материалу дисциплины «Содержание и структура обучения и воспитания», обеспечивает возможность применения методов научного исследования, развивает познавательную самостоятельность и мыслительные творческие способности, развивает эмоционально-волевые качества и формирует познавательную мотивацию.

Средством для достижения поставленных целей преподавания «Содержание и структура обучения и воспитания» является кейс, как пакет документов для работы студентов.

В одном кейсе имеются следующие разделы:

- «Лекции»;
- «Презентации»;
- «Тесты».

Порядок (алгоритм) работы:

Наименование этапа учебного занятия	Время этапа УЗ
Подготовка к занятию преподавателем и студентами	
Организационная часть.	2
Проверка пройденного материала (тестирование)	10
Выдача кейса	3
Самостоятельная работа студентов с кейсом. Получение дополнительной информации	10
Проверка усвоения теоретического материала по теме	10
Работа студентов в микрогруппах	30
Дискуссия (коллективная работа студентов)	15
Оформление студентами итогов работы	15
Подведение итогов преподавателем	5

Методика подготовки каждого этапа:

Подготовка к занятию преподавателем и студентами. Преподаватель проводит отбор учебного материала, формулирует проблемы, готовит задания. Студенты повторяют пройденный материал.

Организационная часть традиционна по своему содержанию и методике проведения.

3. Проверка пройденного материала (тестирование). Тест заполняют на каждой паре с целью закрепления пройденного материала.

4. Выдача кейса – инструктаж, пакет документов, литература, учебные пособия, Интернет. Ответы на вопросы, если имеются уточняющие моменты.

5. Самостоятельная работа студентов с кейсом. На наш взгляд самостоятельная работа студентов представляет собой высшую степень учебной деятельности. При этом самостоятельная работа может быть и индивидуальной, и групповой. Мотивацию и активность студентов усиливает групповая работа. Познавательные интересы студентов повышаются благодаря самоконтролю и взаимному контролю.

6. Проверка усвоения изученного материала. Необходимость вызвана потребностью проверки усвоения нового изученного материала студентами.

7. Работа в микрогруппах занимает главное место в кейс-методе, так как именно

на этом этапе идет процесс поиска, анализа, синтеза, дискуссии, решения поставленной задачи.

8. Дискуссия. На данном этапе преподаватель может принять участие в уточнении некоторых моментов. Принятие решения, одобренного большинством в ходе дискуссии, является решением поставленной задачи совместно с преподавателем.

9. Оформление студентами итогов работы. Формой оформления итогов работы могут быть и презентация, и защита перед аудиторией, и доклад ит.д.

8. Подведение итогов преподавателем. Этап можно совместить с дискуссией. Экспертная группа со своим преподавателем ставит оценку за проделанную работу.

Таким образом, метод кейсов способствует формированию и развитию ОК-1, ОК-5, ОПК-2, ПК-1, ПК-3. Если в течение учебного года элементы кейс технологии применяются многократно, то у студентов формируется устойчивый навык самостоятельной работы с кейсами.

Литература

1. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие.– М.: Народное образование, 1998. – 256 с.

2. Приказ «Об утверждении федерального государственного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата).

3. Рабочая программа дисциплины «Содержание и структура обучения и воспитания» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (уровень бакалавриата).

ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (НА ПРИМЕРЕ КЕМПЕНДЯЙСКОЙ СОШ)

*Манасытова М. А., Федоров П. О.
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»*

Annotation. The article is about experience of Kempendyaskoy elementary school of the formation of universal learning activities at Physical Education lessons, the results of experience universal learning activities.

Key words: the formation, universal learning activities, elementary school, Physical Education lesson

THE FORMATION OF UNIVERSAL LEARNING ACTIVITIES AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS (FOR EXAMPLE, KEMPENDYASKOY ELEMENTARY SCHOOL)

*Manasytova M. A., Fedorov P. O.
FSBEIHPe «ChSIPES»*

Аннотация. В статье представлен опыт работы начальной Кемпендяйской школы по формированию универсальных учебных действий на уроках физкультуры. Также речь идет о результатах эксперимента по формированию универсальных учебных действий.

Ключевые слова: формирование, универсальные учебные действия, начальная школа, урок физкультуры

Актуальность. С 1 января 2010 г. введен в действие федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. По стандарту впервые появился термин «универсальные учебные действия». УУД - умение учиться, способность человека к самосовершенствованию через усвоение

нового социального опыта.

С 1 сентября 2016 физкультурно-спортивный комплекс ГТО, рассчитанный на 11 возрастных групп, официально введен в действие. Одной из задач физкультурного воспитания младших школьников является подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по области «Физическая культура» ставит 3 задачи, 3-й задачей является:

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Объект исследования – процесс физического воспитания младших школьников.

Предмет исследования – формирование универсальных учебных действий на уроках физкультуры в начальной школе.

Основная работа по апробации результатов исследования проводилась в с. Кемпендяй, на базе Кемпендяйской СОШ.

В эксперименте участвовали младшие школьники 3-4 классов Кемпендяйской средней общеобразовательной школы Сунтарского улуса. Общее количество составило 20 учащихся.

В начале года и в конце учебного года проводились контрольные испытания методом тестирования по 5 видам программы "ГТО", путем проверки общей физической подготовки.

прыжкам в длину с места толчком двумя ногами;

бег на 60 метров (быстрота);

наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (гибкость);

подтягивание из виса на низкой перекладине (сила);

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (выносливость).

По этим 5 видам в начале эксперимента получили результаты ниже среднего в экспериментальной группе. Поэтому если контрольная группа обучалась по обычной общеобразовательной программе, то в экспериментальной группе с начала года в вариативной части уроков физкультуры были введены подвижные игры по программе «Сатабыл». По Программе специально подобраны подвижные игры, учитывающие возрастные особенности младших школьников.

По Диаграмме изменения среднестатистических показателей комплекса «ГТО» прыжок в длину с места в начале эксперимента видно, что учащиеся экспериментальной группы в среднем сдали норматив на 121 см, учащиеся контрольной группы на 127 см. На рисунке 5 видно, что учащиеся контрольной группы показали высокие результаты по сравнению с экспериментальной группой (первый рисунок)

После проведения педагогического эксперимента участники обеих групп повысили результат. Учащиеся экспериментальной группы в среднем сдали норматив на 131 см, учащиеся контрольной группы сдали норматив на 130 см (второй рисунок).

По Диаграмме изменения среднестатистических показателей комплекса «ГТО» бег на 60 м в начале эксперимента видно учащиеся экспериментальной группы в среднем сдали норматив бег на 60 м на 13 секунд, учащиеся контрольной группы на 13 секунд. На рисунке 7 видно, что результаты учащихся обеих групп равные.

После проведения педагогического эксперимента участники

экспериментальной группы повысили результат. Учащиеся экспериментальной группы в среднем сдали норматив на 12.3 секунд, учащиеся контрольной группы сдали норматив на 13 секунд.

По Диаграмме изменения среднестатистических показателей комплекса «ГТО» наклон вперед из положения стоя видно, что участники экспериментальной группы справились с нормативом на гибкость в среднем на 70%, тогда как участники контрольной группы справились с нормативом на 90%. После проведения педагогического эксперимента участники показывают высокие результаты.

По результатам сдачи норматива подтягивание на высокой перекладине мальчики, из вися на низкой перекладине девочки участники экспериментальной группы в начале эксперимента не справились с нормативом 3 учащихся (30%), участники контрольной группы не справились с испытанием 3 участников (40%).

После проведения педагогического эксперимента участники обеих групп повысили результат.

В начале эксперимента по результатам сдачи норматива сгибание и разгибание рук, можно сделать вывод, что результаты обеих групп равные.

После проведения педагогического эксперимента участники обеих групп повысили результат. Анализ данных сдачи комплекса «ГТО» по пяти видам после проведения эксперимента доказывает, что целенаправленная работа по развитию общей физической подготовленности с использованием национальных игр дает положительные результаты и тем самым подтверждает состоятельность педагогического эксперимента. Показатели экспериментальной группы не совсем отвечали требованиям норматива. Исходя из этого в экспериментальной группе с начала года в вариативной части уроков физкультуры были введены подвижные игры «Сатабыл», которые продолжаются в течение 10 минут. Направления программы: Рабочая программа внеурочной деятельности для 3-4 классов МБОУ Кемпендяйская СОШ с. Кемпендяй Сунтарского района по национальным и подвижным играм составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями ФГОС.

Таким образом, в конце учащиеся 3-4 классов МБОУ «Кемпендяйская СОШ им. В.И. Иванова» МО «Сунтарский улус (район)» Республики Саха (Якутия) в целом сдали норматив. А экспериментальная группа по всем видам испытаний улучшила показатели. Так, По прыжкам в длину с места толчком двумя ногами пятеро сдали на «бронзу», 2 – на «серебро». По бегу на 60 метров 1 сдал на «бронзу», 4 – на «серебро». По наклону вперед из положения, стоя с прямыми ногами 3 сдали на «бронзу», 2 – на «серебро», 5 – на «золото». По подтягиванию из вися на низкой перекладине 2 сдали на «бронзу», 3 – на «серебро», 2 – на «золото». По сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу 2 сдали на «бронзу», 6 – на «серебро», 1 – на «золото».

Данные показатели доказывают эффективность введения в вариативную часть урока подвижных игр, которые способствовали сдаче норматива ГТО и формированию универсальных учебных действий.

АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕДИКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ФГБОУ ВО ЧГИФКИС)

*Мандарова Ч.С., Абрамова В.Р., Васильева М.В.
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»*

Аннотация: В статье приведен анализ посещения студентами медико-восстановительного центра (МВЦ) ЧГИФКиС. Изучены научно-методические материалы по использованию восстановительных средств в тренировочном процессе спортсменов. Полученные результаты позволяют заключить, что восстановительные средства положительно влияют на состояние организма и результативность спортсменов.

Ключевые слова: студенты, спорт, физическая культура, восстановительные средства.

Abstract: To the article the analysis of visit of students of medical rehabilitation center (ICC)CHGIFKIS is driven. Scientifically-methodical materials are studied on the use of restoration facilities in the training process of sportsmen. The got results allow to conclude that restoration facilities positively influence on the state of organism and effectiveness of sportsmen.

Keywords: students, sport, physical culture, restoration facilities.

К настоящему времени разработан и внедрен в практику немалый арсенал восстановительных средств. Восстановительные средства можно разделить на три большие группы: педагогические, психологические и медико-биологические, комплексное использование которых в зависимости от направленности тренировочного процесса, задач и этапа подготовки, возраста, состояния и уровня подготовленности тренирующегося, предшествовавшего режима и составляет систему восстановления [2].

Значительные нагрузки, которые переносят спортсмены, требуют интенсивного поиска средств восстановления их работоспособности в условиях оптимизации тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям и в период их проведения. Поэтому знание закономерностей развития утомления и восстановления организма спортсмена имеет важное теоретическое и практическое значение. Улучшение результатов в спорте обусловлено внедрением в подготовку спортсменов научно обоснованных средств управления тренировочным процессом и восстановления организма спортсменов. В первом случае, речь идет о применении нагрузок со значительными объемами и интенсивностью, увеличении участия в подготовительных и основных соревнованиях в течение года. Во втором – о широком внедрении в систему подготовки комплекса восстановительных средств, в значительной степени улучшающих спортивную работоспособность за счет повышения возможностей ведущих систем организма переносить высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки, а также за счет снижения травматизма и заболеваний спортсменов[3].

Цель исследования. Выявление востребованности медико-восстановительного центра спортсменами ЧГИФКиС.

Для этого нами был проведен анализ посещаемости студентами за 3 года с 2013 по 2016г.В медико-восстановительном центре наши специалисты используют комплекс восстановительных средств, такие как кедровая бочка, финская сауна, массажный стол нуга-бест и спортивный массаж.

Баня процедуры, связанные с повышенным потоотделением, способствуют выведению из организма продуктов метаболизма, улучшают обмен веществ и уменьшают боли в суставах и мышцах после тренировок. Они расширяют

кровеносные сосуды, снижают артериальное давление. Польза кедровой бочки заключается в воздействии горячего пара, насыщенного травяными концентратами, на организм через кожные покровы[4].

Резкая смена температуры усиливает иммунитет, позволяя не пропускать тренировки по болезни. Повышаются сила мышц и их выносливость[5].

Спортивный массажист в отличие от массажиста, занимающегося лечебным массажем, должен владеть техническими, методическими и психологическими приемами, которые используются при решении задач, повышающих работоспособность спортсменов[1].

Все это в совокупности приводит в состоянии гармонии работу всех внутренних органов, благодаря чему запускаются механизмы самовосстановления и саморегуляции [7].

Благодаря комплексному воздействию расслабляются мышцы, устраняется деформация позвоночника. Когда позвонки и межпозвоночные диски встают на свое место, происходит высвобождение сдавленных нервов[8].

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное нами исследование показало, что медико-восстановительный центр посещали спортсмены, тренирующиеся в таких видах спорта как: вольная борьба, мас-рестлинг, настольный теннис, хапсагай, бокс, акробатика, легкая атлетика, национальные прыжки, фитнес-аэробика, волейбол, шашки (табл.1).

Спортсмены специализация легкой атлетики являются лидерами, за период с 2013-2016 год посетили медико-восстановительный центр 205 раз, в первый год спортсмены в среднем прошли один раз сеанс восстановления, в последующие годы посещаемость резко возросла до 93 – 101 раз. Спортсмены специализация вольной борьбы с 2013-2016 посетили 135раз, в первый год 23 студента 75раз, 10 студентов 27раз, 2015-2016уч.г. 11 студентов 36 раз.

Таблица 1

Данные посещаемости МВЦ спортсменами ЧГИФКиС

Виды спортивной специализации	Всего за период	2013-2014		2014-2015		2015-2016	
		Кол-во спорт.	Кол-во посещ.	Кол-во спорт.	Кол-во посещ.	Кол-во спорт.	Кол-во посещ.
Легкая атлетика	205	8	11	10	93	18	101
Вольная борьба	135	23	75	10	27	11	36
Настольный теннис	107	8	28	7	31	11	48
Национальные прыжки	81	7	12	10	14	19	55
Мас-рестлинг	40	16	21	3	4	8	15
Бокс	31	10	11	5	5	11	15
Хапсагай	20	7	10	-	-	6	10

Специализация настольного тенниса с2013-2016 уч.г. 107 раз, в 2013-2014уч.г. 8студентов 28раз, 2014-2015 уч.г. 7студентов 31раз,2015-2016 уч.г. 11студентов 48раз. Специализация национальные прыжки 2013-2016 уч.г. 81раз. 2013-2014 уч.г. 7спортсменов 12раз, 2014-2015 уч.г. 10студентов 14раз,2015-2016уч.г.19 студентов 55 раз.

Мы выяснили, что спортсмены, которые посетили больше всех, например спортсмен из отделения легкой атлетики 22 раза, из отделения вольной борьбы 21 раз, из отделения настольного тенниса 15 раз, из отделения национальных прыжков8 раз, показали высокий уровень тренированности и высокие спортивные

достижения.

Вывод. Полученные данные позволили удостовериться, что медико-восстановительный центр ЧГИФКиС помогает нашим студентам эффективно восстанавливаться после тренировок и достичь высоких результатов.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Манжелей И.В., Чернякова С.Н.

Тюменский государственный университет

Аннотация: В статье представлен подход к формированию физкультурной компетентности у студентов через построение в вузе информационно-образовательной среды. Приведена систематизация информационных ресурсов, разработанных и используемых в физическом воспитании студентов ТюмГУ. Обосновано построение процесса физического воспитания студентов с использованием информационных технологий.

Ключевые слова: физкультурная компетентность, индивидуальный физкультурно-образовательный маршрут, информационно-образовательные ресурсы.

INFORMATION AND EDUCATION ENVIRONMENT OF HIGHER SCHOOL PHYSICAL TRAINING

Mangeley I.V., Chernyakova S.N.

Tyumen State University

Abstract: The paper presents aspects of formation of physical culture competence in the information and education environment of higher school physical training. Systematization of the information resources developed and used in physical training of students of TyumGU is given. Creation of process of physical training of students with use of information technologies is proved.

Key words: physical culture competence, individual physical and educational route, information and educational resources.

Введение. Переход отечественного образования на платформу компетентностного подхода, развитие идеи вариативности и непрерывности образования в течение всей жизни в последние десятилетия сопровождаются концепцией здоровьесформирующей педагогики и самосохранительного поведения, готовностью выпускников к нравственному выбору и самообразованию, что отразилось на содержании и организации современного физического воспитания студенческой молодежи [1,2,3,4].

В настоящее время назрела необходимость в использовании современных информационных технологий, позволяющих поставить самостоятельную работу и самообразование студентов на иной уровень, качественно изменить содержание, методы и организационные формы обучения в области физической культуры и спорта (О.В. Жбанков, Ю.Д. Железняк, М.М. Чубаров и др.).

Цель исследования – обобщение педагогического опыта по использованию информационных технологий в процессе построения информационно-образовательной среды вузовского физического воспитания, способствующей формированию физкультурной компетентности студентов. *Информационные технологии* рассматриваются нами как процесс использования информационно-образовательных ресурсов (компьютерные базы данных, мультимедиа системы и средства коммуникации) в целях повышения эффективности учебно-воспитательного процесса.

Методика и организация исследования. В ходе работы были применены методы теоретического анализа, обобщения и систематизации; педагогическое моделирование и проектирование; анкетирование и тестирование, а также опытно-поисковая работа, организованная на базе Тюменского государственного университета (ТюмГУ) в период 2011-2016 г.г.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время образовательный процесс в высшей школе организован в соответствии с ФГОС ВО, который является в общей сложности уже третьим, а с поправками «3+», практически четвертым стандартом высшего образования. Формируемая дисциплиной «Физическая культура» общекультурная компетенция (ОК) унифицирована для всех направлений подготовки, имеет контурный формат и чаще всего представлена как «способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности». Поэтому для конкретизации целей и подбора содержания теоретико-методической и учебно-тренировочной работы со студентами нами были разработаны универсальные, детализированные физкультурные компетенции: *адаптивно-оздоровительная; коррекционно-оздоровительная; кондиционно-двигательная; профессионально-прикладная; рекреативно-спортивная* [5].

Для формирования физкультурной компетентности в университете на основе интеграции учебной и внеучебной работы, информатизации и дифференциации построена среда физического воспитания, насыщенная практико-ориентированными микросредами и электронными информационно-образовательными ресурсами (рис. 1).

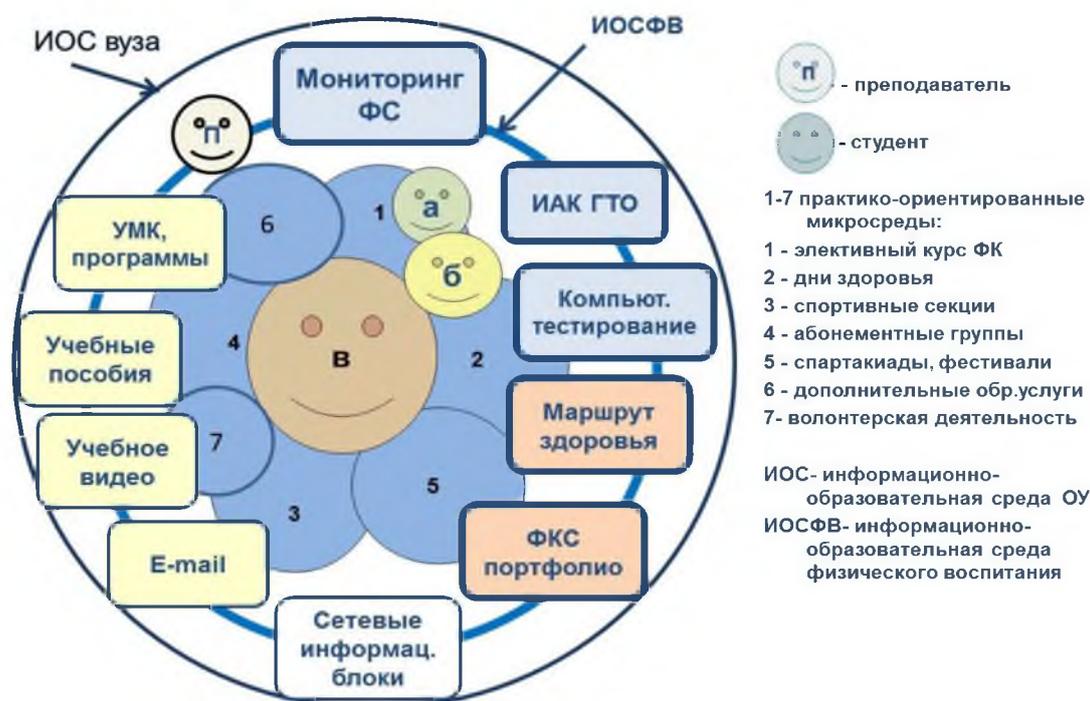


Рис. 1. Структура среды физического воспитания и уровни активности студента (а, б, в) в информационно-образовательной среде вуза

Нами разработаны и встроены в информационно-образовательную среду вуза информационные ресурсы, условно разделенные на следующие группы: а) *организационно-контрольные*, ориентированные на совершенствование управления учебно-воспитательным процессом (УВП) (компьютерные

программы: «Мониторинг физического состояния студентов» (авторское свидетельство № 2008612389); «Информационно-аналитический комплекс ГТО» (авторское свидетельство № 2015612698)); б) *программно-информационные*, ориентированные на совершенствование содержания УВП (УМК по дисциплине «Физическая культура», комплексная программа «Университет здорового образа жизни», пособия, презентации и лекции, видеолекции и видеогимнастика, выставленные в сети интернет); в) *обучающие*, ориентированные на дифференциацию и персонализацию УВП («Маршрут здоровья» и «Физкультурно-спортивное портфолио»); г) *рекламно-информационные*, ориентированные на создание позитивного отношения к физкультурно-спортивной деятельности и стимулирование физкультурно-спортивной активности студентов (рекламно-информационные блоки на страничках сайта).

Физическим воспитанием студентов ТюмГУ занимается Центр оздоровительной физической культуры (ЦОФК), который был создан решением Ученого совета университета от 28.05.2001 г. на базе кафедры физического воспитания. Преподавание дисциплины «Физическая культура» у студентов 1-2-х курсов осуществляется с учетом физкультурно-спортивных интересов (выбор элективного курса по 11 видам спорта), на третьем – акцент делается на теоретико-методической и общефизической подготовке. Студенту предоставляется возможность, исходя из своих интересов, уровня здоровья и двигательной подготовленности, на учебный год самостоятельно выбрать наиболее целесообразный *физкультурно-образовательный маршрут*.

В начале учебного года сведения о студентах заносятся в компьютерную базу «Мониторинг физического состояния студента», программный интерфейс которой разработан на платформе «1С: Предприятие». Программа ведет учет передвижений студентов (курс, учебная группа, вид спорта и др.) и их успеваемости по дисциплине (показателей физической подготовленности); определяет рейтинг студента по показателям физической подготовленности; формирует отчеты по персональному и групповому профилю физического развития и физической подготовленности и отслеживает их динамику.

Студенты основной и подготовительной групп выбирают элективный курс и заполняют «Физкультурно-спортивное портфолио». Физкультурно-спортивное портфолио (ФСП) является Интернет-ресурсом и написано на языке программирования C#. Вся информация заносится в базу данных на основе MySQL. ФСП является индивидуальной накопительной системой физкультурно-спортивных достижений (оценка физического развития и физической подготовленности, физкультурно-спортивной грамотности, изучение физкультурно-спортивных потребностей, мотивов, активности и др.) и может использоваться при аттестации студентов.

Студенты с ослабленным здоровьем занимаются в специальных медицинских группах и разрабатывают собственный физкультурно-образовательный маршрут с помощью компьютерной программы «Маршрута здоровья», разработанной на основе платформы Delphi 2006. Студенты заполняют электронную карту соматического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко, обучаясь методам самодиагностики и коррекции состояния здоровья, а компьютерная программа дает отчет с индексной оценкой всех показателей и предлагает рекомендации по коррекции текущего физического состояния с учетом диагноза заболеваний.

Спортивно одаренные студенты занимаются в группах спортивного совершенствования и заполняют «Физкультурно-спортивное портфолио».

Для аттестации все студенты набирают рейтинговую оценку успеваемости по дисциплине, не только посещая учебные занятия, но и активно участвуя в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой жизни вуза. Причем для

зачета необходимо набрать 61 балл, а дополнительные баллы позволяют участвовать в конкурсе на лучшего студента института, который дает право на получение стипендиальных надбавок.

В рамках внедрения ВФСК ГТО нами создана и используется компьютерная программа «Информационно-аналитический комплекс ГТО», разработанная на платформе «1С Предприятие». Ее преимуществами являются согласованность с нормативами примерных программ и стандартов по физической культуре, гибкая и расширяемая архитектура. База комплекса охватывает все XI ступеней и может использоваться как в системе образования, так в любых учреждениях и организациях для учета за выполненными нормы и для контроля за подготовкой к выполнению норм, оценкой «западающих» физических качеств и их динамики во временном аспекте, оценкой эффективности тренировочной работы.

Для связи с преподавателем-консультантом (тьютором) для студентов всех форм обучения ТюмГУ используются различные *информационно-коммуникативные технологии* (например, корпоративный портал «Вместе» (vmeste.utmn.ru), созданный на основе облачного сервиса для совместной работы «Битрикс24»; корпоративная электронная почта). Студент по используемым в вузе электронным ресурсам в любое время может задать вопрос преподавателю, прислать работу на проверку, проконсультироваться по составлению заданий индивидуальных программ физического самосовершенствования, разместить свой проект, резюме, эссе и др. Преподаватель во время часов своей консультационной работы может ответить на интересующую студента тему, выслать задания или ссылки на нужную информацию. Для студентов института дистанционного образования создана «виртуальная среда совместной работы» на платформе Cisco WebEx по системе вебинаров и компьютерное тестирование на платформе Moodle (ежесеместровое тестирование методико-теоретических знаний по массиву модульно построенных тестовых заданий).

В формирующем этапе опытно-поисковой работы приняли участие 150 студентов (110 девушек и 40 юношей) очной формы обучения (ЭГ-1) и 94 студента (63 девушки и 31 юноша) заочной формы обучения (ЭГ-2). В итоге после проведения опытно-поисковой работы выявлено уменьшение числа студентов с пороговым уровнем сформированности физкультурной компетентности. Показатели базового уровня увеличились во всех группах, повышенный уровень сформированности компетенций выявлен только у 15 % юношей и 7,3 % девушек ЭГ-1 и у 3,2 % юношей и 6,3 % девушек ЭГ-2.

Доказана эффективность формирования физкультурной компетентности в информационно-образовательной среде вуза, что проявилось в повышении показателя индекса активности физкультурно-спортивной деятельности студентов (с «ниже среднего» до «среднего» уровня), в повышении индексов мотивов и потребностей занятиями физической культурой (ЭГ-1 – $P < 0,05$), в достоверном повышении физкультурной грамотности во всех группах ($P < 0,001$) и позитивной динамике их физического состояния (улучшение физического здоровья в ЭГ-1 ($P < 0,01$) и ЭГ-2 ($P < 0,05$) и физической подготовленности в ЭГ-1 ($P < 0,05$)). Выявлено, что организация поточных занятий по элективным курсами (видам спорта) расширяет диапазон социальных контактов студентов и стимулирует их физкультурно-спортивную активность.

Выводы. *Информационно-образовательные ресурсы* позволили:

- повысить эффективность управления процессом физического воспитания (четкость распределения по элективным курсам, планирование нагрузки и др.);
- повысить успеваемость студентов через введение контроля за уровнем физкультурной компетентности как результатом обучения (мониторинг физической и методической подготовленности);

- стимулировать физкультурное самообразование и физкультурно-спортивную активность студентов (рейтинговая оценка);
- осуществлять оценку качества учебно-воспитательного процесса (мониторинг и оценка динамики результатов).

Таким образом, в Тюменском государственном университете построена открытая и гибкая, кластерно-сетевая и личностно ориентированная *среда физического воспитания*, встроенная в информационно-образовательную среду вуза, насыщенная информационно-образовательными ресурсами и практико-ориентированными микросредами оздоровительной, спортивно-ориентированной, кондиционно-развивающей, профессионально-прикладной, рекреативной, образовательной, реабилитационно-восстановительной направленности, где создаются условия для построения собственного физкультурно-образовательного маршрута через актуализацию личностных смыслов и включение их в личностно-значимую физкультурно-спортивную деятельность.

Литература

1. Загвязинский В.И. Возможно ли в России здоровьесформирующее образование? / В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 11. – С. 94-96.
2. Концепция федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 гг. [Электронный ресурс]. URL: <http://минобрнауки.рф/документы/4952> (15.02.2017).
3. Лубышева Л.И. Вузовская физкультура и студенческий спорт: новые цели и приоритеты развития / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 9. – С. 40.
4. Манжелей И.В. Средовый подход в формировании спортивного стиля жизни студенческой молодежи / И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 12. – С. 9-13.
5. Манжелей И.В. Формирование физкультурных компетенций у бакалавров в образовательной среде вуза / И.В. Манжелей, С.Н. Чернякова // Вестник Тюменского государственного университета. Педагогика. Психология. – 2014. – № 9. – С. 78-91.

СЕТЕВОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СУБЪЕКТОВ ПО ВНЕДРЕНИЮ ВФСК «ГТО»

Манжелей И.В., Погадаева А.Я.

Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты педагогического тестирования физической подготовленности учащихся сельских школ. Раскрываются особенности отношения учащихся сельских школ к патриотическому воспитанию молодежи и внедрению ВФСК «ГТО». Рассмотрена модель сетевого взаимодействия субъектов по внедрению ВФСК «ГТО» в сельском муниципальном образовании.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», патриотическое воспитание, физическая подготовленность сельских школьников, модель сетевого взаимодействия субъектов по внедрению ВФСК «ГТО»

NETWORK INTERACTION OF ACTORS IN IMPLEMENTATION OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE»

Manzheley I.V., Pogadaeva A.Y.

Tyumen State University, Tyumen, Russia

Annotation. *This article presents the pedagogic analysis results of athletic preparedness of rural students. It reveals the aspects of attitude of students from rural schools towards the patriotic education of youth and implementation of the all-Russian sports complex "Ready for labor and defense. Considered the model of network interaction of actors in implementation The all-Russian sports complex "Ready for labor and defense» in a rural municipality.*

Key words: *The all-Russian sports complex Ready for labor and defense", patriotic education, athletic preparedness of rural students, the model of network interaction of actors on implementation.*

Введение. Социально-экономическая и экологическая нестабильность первого десятилетия XXI века обострила проблему «воспроизводства здоровья», решение которой по признанию широкой общественности «функция главным образом воспитания, а не лечения» [2]. В этой связи актуализировались педагогические исследования, ориентированные на поиск новых идей и технологий формирования здоровья учащихся [5].

Актуальность нашего исследования связана с одной стороны с необходимостью подготовки условий для успешного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО) в сельской местности, а с другой - с отсутствием отработанных механизмов сетевого взаимодействия между общеобразовательной и спортивной школами [4], которые должны быть включены в данный процесс.

Сетевое взаимодействие в педагогической литературе, чаще всего, рассматривается как это способ деятельности по совместному использованию ресурсов или система связей, позволяющих разрабатывать и предлагать профессиональному педагогическому сообществу инновационные модели содержания и управления системой образования [1, 3]. Принцип сетевого взаимодействия субъектов физкультурно-спортивной среды муниципального образования, предполагает формирование системы взаимоотношений всех субъектов сети, в которой налажено совместное поле деятельности на основе социального партнерства, общего информационного пространства, совместного использования ресурсов для решения общей проблемы [6].

Цель исследования - выявить отношение учащихся к идее ВФСК «ГТО» и их физическую подготовленность и разработать модель сетевого взаимодействия субъектов по внедрению ВФСК «ГТО» на селе.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в течение 2014-2016 годов с привлечением 56 родителей и 674 учащихся, занимающихся и не занимающихся спортом, четырех сельских средних общеобразовательных школ (СОШ) Каменской, Луговской, Горьковской, Кулаковской Тюменского района Тюменской области, ответили на вопросы модифицированной нами анкеты «Патриот», а также учащиеся прошли тестирование физической подготовленности по нормам комплекса «ГТО».

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования выявлено, что учащиеся сельских школ дают позитивную оценку патриотизму из них большинство (85%) считают себя патриотами, в понятие патриотизм вкладывают бескорыстную любовь и служение Родине, готовность к самопожертвованию ради ее блага. На формирование их патриотических чувств в большей степени повлияли родители. Кроме того, все сельские школьники относятся

положительно к физкультурно-спортивной деятельности (100%), 43 % девочек и 88% мальчиков 7-9 классов занимаются ФСД. Школьники поддерживают идею внедрения ВФСК «ГТО» и планируют принять активное участие в сдаче норм «ГТО»(98%), свое участие расценивают в этом процессе как проявление патриотизма (77%). Родители учащихся считают себя патриотами и готовы участвовать в кампании ГТО, кроме того, отметили, что для ее успешности необходимо расширение инфраструктуры физической культуры и спорта на селе, а также стимулирование физкультурно-спортивной активности.

Изучение физической подготовленности учащихся показало, что 89% девочек 3-4 классов, не занимающихся спортом дополнительно к учебным занятиям, справляются с тестами на общую выносливость. Причем больше половины (54%) учениц тесты на скорость и выносливость готовы сдать на золотой знак. Отстающим физическим качеством у них являются силовые способности (23%). То же время 79% лыжниц сдали нормы ГТО на золотой значок, но, не смотря на хорошую физическую подготовленность, силовые способности остаются проблемной зоной для 14% спортсменок. 82% мальчиков сельской школы сдали нормы ГТО, из них 50 % на золотой знак. Отстающим физическим качеством у учащихся является силовые способности. 88% лыжников сдают нормы ГТО на золотой знак.

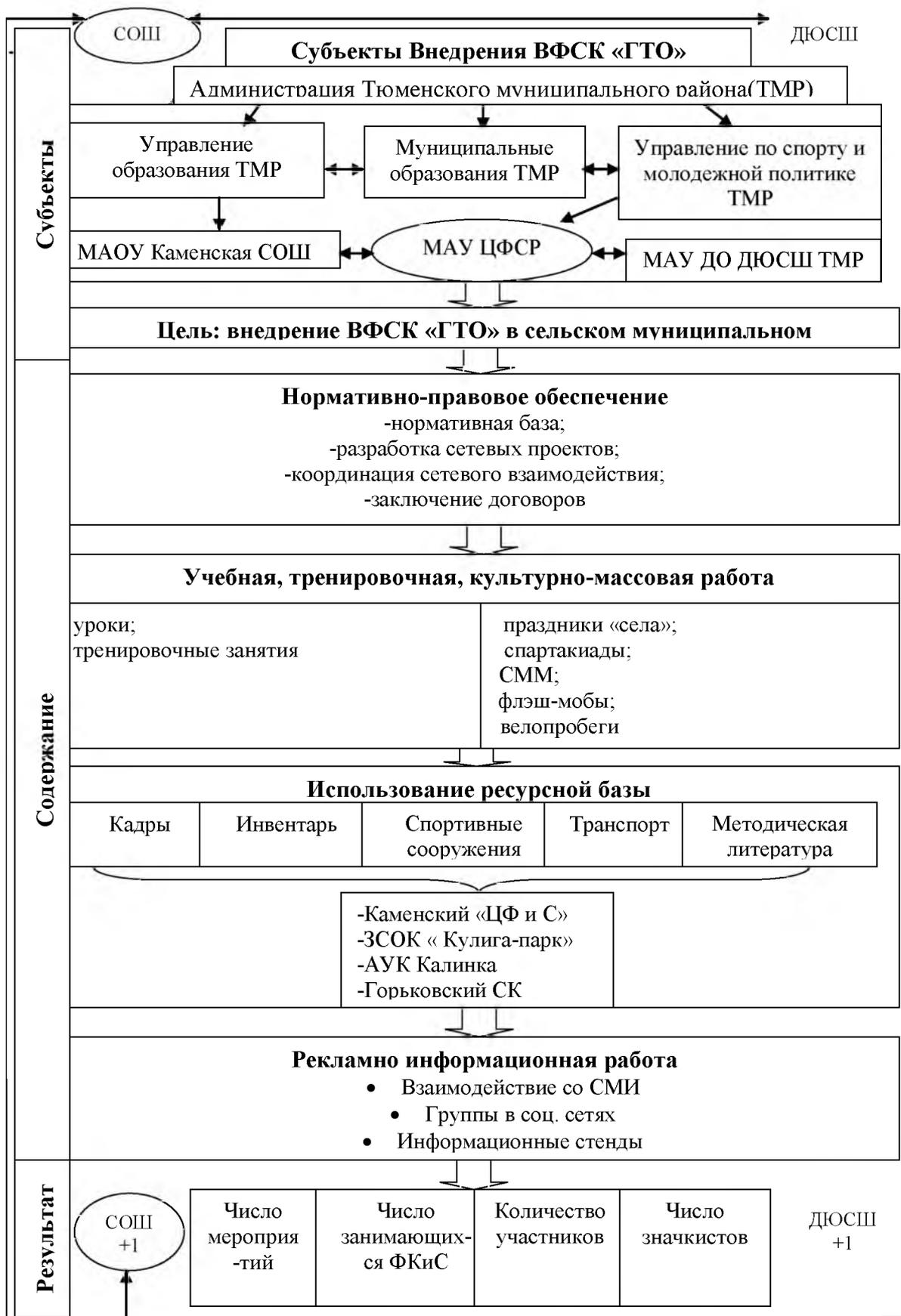


Рис.1. Модель сетевого взаимодействия по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на селе

Нами была разработана и внедрена модель сетевого взаимодействия, целью которой стало внедрение ВФСК «ГТО» в сельском муниципальном образовании на основе социального партнерства по совместному использованию материально – технических и человеческих ресурсов. Субъектами взаимодействия стали администрация Тюменского муниципального района, управления образования, спорта и молодежной политике, местные органы управления муниципалитетами, средние общеобразовательные школы, детско-юношеская спортивная школа, а также Центр физической и спортивной работы, который является Центром тестирования ГТО. Содержание сетевого взаимодействия включало в себя:

нормативно-правовое обеспечение, это нормативная база, разработка сетевых проектов и договоров, координация сетевого взаимодействия и заключение договоров между учреждениями;

формы сотрудничества: учебная, тренировочная и культурно-массовая работа, которая осуществляется через уроки, тренировочные занятия, спартакиады различного уровня, спортивно-массовые мероприятия, праздники «села», велопробеги, посвященные знаменательным датам, различные флэш-мобы, а также лекции, викторины, фестивали, посвященные комплексу «ГТО»;

использование ресурсной базы (кадры, спортивные сооружения, инвентарь, транспорт, методическая литература);

рекламно-информационную работу, для популяризации идеи ВФСК «ГТО», создание групп в социальных сетях, страничек и уголков комплекса «ГТО», информирование общественности о мероприятиях и их результатах в социальных сетях, на информационных досках муниципального образования, на стендах школ и спортивных баз.

Результативный компонент включал, целевые индикаторы: количество проведенных спортивно-массовых мероприятий, число занимающихся физической культурой и спортом, количество участников различного уровня фестивалей ВФСК «ГТО», число сдавших нормативы ВФСК «ГТО».

Для воспитания трудолюбия и повышения мотивации проводились конкурсы «Самый-самый», «Лучший спортсмен года», «Лучший ученик месяца», «Лучший ученик года». Для воспитания патриотических чувств были организованы беседы и акции, посвященные Дню флага России, Дню народного единства, 9 мая, 23 февраля с приглашением родителей.

Выводы. Проведенные исследования позволили сделать выводы о том, что сельские учащиеся дают позитивную оценку патриотизму, большинство из них (85%) считают себя патриотами, а также (98%) поддерживают идею внедрения ВФСК «ГТО» и расценивают свое участие в этом процессе как проявление патриотизма (77%).

Выявлено, что учащиеся сельских школ 3-4 классов в уровне развития общей выносливости превосходят своих городских сверстников, а недостаточно развитым физическим качеством у них являются силовые способности. Причем в старшем возрасте результаты выполнения тестов на общую выносливость снижаются. Физическая подготовленность сельских школьников, не занимающихся спортом, ниже, чем у спортсменов, особенно по показателям общей выносливости и силовым способностям. Подавляющее большинство учащихся-спортсменов (88%) по физическим кондициям соответствуют требованиям норм ГТО, а все учащиеся-лыжники (100%) сдают тесты на выносливость на золотой знак.

Разработана и экспериментально обоснована модель сетевого взаимодействия субъектов основного и дополнительного образования с внедрения ВФСК «ГТО» в сельском муниципальном образовании на основе социального партнерства и совместного использования материально – технических и человеческих ресурсов

через нормативно-правовое регулирование, внедрение инновационных проектов учебной и внеучебной работы, оптимизацию режимов работы спортсооружений, рекламно-информационное сопровождение.

Сетевое взаимодействие Каменской СОШ и ДЮСШ ТМР активизировало спортивно-массовую работу на селе (проведено на 23% больше спортивно-массовых мероприятий, нежели ранее). На данный момент около 40% учеников СОШ регулярно занимаются лыжными гонками.

Литература

1. Адамский, А.И. Методические рекомендации для региональных органов управления образованием по организации сетевого взаимодействия инновационных общеобразовательных учреждений / А.И. Адамский. – URL: www.eureka.com (дата обращения: 24.05.2016)
2. Берсиков, Б.М. Взаимодействие органов народного образования и здравоохранения в сохранении здоровья школьников / Б.М. Берсиков, К.Ю. Машгетов // Теория и практика физической культуры, 1995. – № 4. – С. 2-7.
3. Горбунова, В.А. Сетевая модель как новая форма организации муниципальной методической службы в решении приоритетных задач развития образования / В.А. Горбунова, Е.В. Василевская. // Методист. Научно-методический журнал. №3, 2008. с 20-25.
4. Дормидонтова, Л. С. Эффективность взаимодействия школы и внешкольных учреждений в физкультурно-спортивной работе на селе: автореф. дис. канд. пед. наук / Л. С. Дормидонтова. - Москва, 1982.-21 с.
5. Загвязинский, В.И. Возможно ли в России здоровьесформирующее образование? / В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 11. – С. 94-96.
6. Иванова, С.В. Организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства на муниципальном уровне/ С.В. Иванова, И.В. Манжелей//Теория и практика физической культуры, 2013.-№ 2.-С.42-47.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Майорова А.А.
ЧРССШИОР им. Д.П.Коркина*

Школа - один из первых социальных институтов, с которым сталкивается человек в процессе своего биологического и социального становления. В дальнейшем именно срывы адаптации к тем или иным перипетиям жизни в социуме будут приводить к постепенной утрате человеком того запаса «прочности», которое принято называть здоровьем. Однако пока ребенок растет и формируется, педагоги, врачи, психологи, администраторы, родители и все, от кого это зависит, должны приложить максимум усилий к тому, чтобы школа не была, перестала быть фактором, вредящим его здоровью, препятствующим его полноценному развитию, а напротив, была образцом такой среды, которая способствует наиболее полному раскрытию задатков человека и в то же время реально готовит его к будущей непростой жизни.

Цель: Формирование у младших школьников установки на здоровый образ жизни.

Задачи:

дать знания о влиянии рационального двигательного режима на состояние здоровья.

развивать внимание, творческое мышление, умение анализировать, сравнивать, делать вывод;

развивать навыки сотрудничества и взаимодействия со взрослыми и сверстниками;

вооружить учащихся знаниями о влиянии различных средств физической культуры на их всестороннее развитие.

Проблема пропаганды здорового образа жизни среди младших школьников сегодня настолько актуальна, что нет, пожалуй, ни одного учителя, который не задумывался бы над ней.

В федеральном законе об образовании статья 19 «Начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование» говорится о том, что Обучение детей в образовательных учреждениях, реализующих программы начального общего образования, начинается с достижения ими возраста 6 лет 6 месяцев при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, но не позже достижения ими возраста 8 лет. По заявлению родителей учредитель образовательного учреждения вправе разрешить приём детей в образовательное учреждение для обучения в более раннем возрасте.

А статья 51. «Охрана здоровья обучающихся, воспитанников» гласит:

Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников. Учебная нагрузка, режим занятий обучающихся, воспитанников определяются уставом здравоохранения образовательного учреждения на основе рекомендаций, согласованных с органами здравоохранения.

Многое меняется сейчас в школе, она становится более гуманной, демократичной; многое меняется и в физкультурном движении. В центре внимания - школьник, его здоровье, высокое физическое развитие.

«Забота о человеческом здоровье,- утверждал В.А.Сухомлинский,- тем более о здоровье ребёнка - это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху. Это, прежде всего, забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества»

Здоровье - одно из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Первоначально под здоровьем подразумевали отсутствие какого-либо заболевания и здоровым считали человека, у которого нет признаков болезни. Это понимание здоровья основано на противопоставлении: болезнь - здоровье. Оно соответствует бытовым наблюдениям. Действительно, если человек не на что не жалуется, работает, не обращается к врачу, окружающие в праве считать его здоровым.

Разъясняя учащимся, ценность здоровья, учитель может задать им вопрос, в чём смысл изречения: «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - многое потерял, здоровье потерял - всё потерял»? Целесообразно обратиться также к известному призыву «Береги здоровье смолоду» и объяснить, что основы здоровья закладываются в детстве, что любая более или менее серьёзная болезнь в детском возрасте сказывается на состоянии здоровья взрослого человека. Полезно вспомнить еще одно известное выражение: «Если бы молодость знала, если бы старость могла». Следует разъяснить учащимся, что оно справедливо не только в отношении полезных дел, которые человек мог бы совершить в своей жизни, но не совершил, и время упущено, но так же и в отношении здоровья: утраченного здоровья не вернуть, или же сделать это чрезвычайно трудно, намного труднее, чем сберечь его в молодости.

Одним из наиболее универсальных средств укрепления здоровья человека является систематическая физическая тренировка или физкультура- просто

двигательная активность. Она повышает работоспособность, улучшает самочувствие, снижает заболеваемость, регулирует процесс развития и делает его гармоничным.

При дефиците движений здоровье человека ухудшается. У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость. Поэтому, главное, что я стараюсь привить детям - потребность в движении.

Утренняя зарядка перед началом уроков.

Физкульт паузы

Динамические перемены

Перемена - значит отдых! Значит можно делать всё, что любишь, то, от чего легко и радостно. Мячи, скакалки, игры – всё идёт в ход.

Уроки физкультуры. Какой другой урок приносит детям столько радости, как физкультура? На каком ещё уроке так бурно и естественно проявляется скрытая в каждом ребёнке энергия? Какой учебный предмет разовьёт заложенные в нас природой гибкость, ловкость, силу, чувство ритма и другие физические способности, необходимые не только для двигательной деятельности, но и для разностороннего развития! Физкультура - настоящая школа здоровья.

Участвуя в различных спортивных праздниках, родители имеют возможность наблюдать своего ребёнка в коллективе сверстников, сравнивать его физическую подготовку с подготовкой других детей. Они видят, какую радость и пользу приносят ребёнку спортивные игры и состязания.

Весёлая атмосфера на праздниках способствует пробуждению у них интереса к общению со своими детьми.

Родители моих учеников - хорошие помощники при подготовке и проведении практических занятий по здоровому образу жизни. О наличии у родителей интереса к нашим классным делам говорит тот факт, что всё большее количество мам и пап принимает активное и непосредственное участие в организации и проведении спортивных праздников, игр, туристических походов на природу. В нашей школе ГБОУ РС (Я) «ЧРССШИОР им. Д.П.Коркина» с.Чурапча Чурапчинского улуса РС (Я) традиционно каждый год проводятся спортивные мероприятия учителями начальных классов праздники как «В здоровом теле - здоровый дух», спортивный фестиваль «Олимпионик».

А также семейные спортивные соревнования «Веселая семейка», которую проводит родительский комитет школы. И конечно, смотр песни и строя, который проводится два раза в год: в день защиты Отечества и ко дню Победы. Все эти мероприятия повысили роль семьи в формировании навыков здорового образа жизни и способствовали укреплению здоровья.

Для того чтобы быть здоровым, нужно заботиться о своем здоровье, потому что никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами. Запомните, ребята, основные правила здоровьесбережения и постарайтесь применять их в своей жизни.

Соблюдайте режим дня.

Обращайте больше внимание на правильное питание.

Больше двигайтесь.

Спите в прохладной комнате.

Гоните прочь уныние и хандру!

Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций.

Желайте себе и окружающим только добра.

Таким образом, одним из ведущих направлений в работе по охране и укреплению здоровья учащихся должно быть гигиеническое воспитание и обучение, удовлетворяющее реальные потребности детей.

Особое внимание в условиях начальной школы должно уделяться

благоприятному течению адаптации учащихся к школьному обучению, развитию мотивации к ЗОЖ, увеличению двигательной активности.

Здоровье так же заразительно, как и болезнь. “Заразить здоровьем” - вот цель, к которой стремиться школа.

Если мы научим наших детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы личным примером будем демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае мы можем надеяться на лучшее будущее - процветание нашей нации и страны.

В заключении, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж.-Ж.Руссо хочется сказать: “Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым”.

ПОИСК ПУТЕЙ НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ В ШКОЛЕ

Макарова А.Н.
ГБОУ РС (Я) ЧРССШИОР им.
Д.П. Коркина

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы нравственного воспитания спортсменов в школе средствами изобразительного искусства. В связи с некоторыми назревшими проблемами, отраженными в статье профессора СВФУ ИФКиС Шамаева В. П. встречающихся среди спортсменов.

Ключевые слова. Культурологический подход, нравственное воспитание, метод проблемных вопросов, произведения художников.

Annotation. Problems of bringing up of sportsmen at school using methods of art are studied in the article. By reason of some actual problems are pointed in the article by V. P. Shamaev, a professor of North –Easter Federal University, Institute of Physical Culture and sport among sportsmen

Key words. Cultural method of approach, moral upbringing, method of distressed questions, works of artists

Актуальность; Современные условия как соперничество в спорте и издержки прогресса как интернет, у некоторых спортсменов могут оказать отрицательную роль в формировании их нравственных качеств. В спортивной школе олимпийского резерва, где подготавливают будущих тренеров и спортивных работников такое явление неприемлемо, но не исключено. Для этого еще в школе необходимо культивировать лучшие человеческие качества, чтобы выпустить в жизнь людей с сформированными личностными чертами. Цель; Применение произведений художников, как средства в формировании нравственных качеств на уроке изобразительного искусства и воспитании конкурентоспособных кадров физкультурного образования. Задачи; - дать возможность спортсменам на уроке обдумывать содержание произведения художников и оттачивать душевную красоту.

- собрать коллекцию иллюстраций картин художников, как средство наглядного пособия;
- подобрать способы применения наглядных средств, для пробуждения эстетических чувств и нравственных качеств;

Культурологический подход в нравственном развитии личности, существовал с древних времен. У каждого народа имеется своеобразная, специфическая, сложившаяся веками система воспитания подрастающего поколения. Такие общественные ценности отражающие качества личности как, уважение к

родителям, старшим, женщине, к людям труда, любовь к детям, животному миру, гостеприимство, взаимопомощь, милосердие, скромность, вежливость, чувство ответственности и толерантность и т.д. являются главными и определяющими в характере любой нации.

Эти вопросы освещались в трудах великих педагогов и ученых К.Д. Ушинского, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского, Г.Н. Волкова и др. Известные якутские педагоги и ученые В.Ф. Афанасьев, К.С. Чиряев, Б.Н. Попов и другие также исследовали нравственно- воспитательные процессы, относительно своего народа.

Профессор ИФКиС СВФУ Шамаев В.П. в своем докладе «Вопросы культурологического подхода в нравственном развитии личности студентов» по результатам своего исследования, обратил внимание на то, что иногда среди студентов наблюдается чрезмерная спортивная злость, низкая культура поведения и т.п. И среди недостатков поведения у студентов перечислено было нежелание с их стороны помочь слабым, женщинам и старым людям. В конце им было сказано, что доминирующие нравственные качества у многих испытуемых были заложены еще в стенах общеобразовательных школ, когда они начали активно заниматься физической культурой и спортом, и нашли дальнейшее развитие и расширение в процессе обучения в высшем учебном заведении. В результате исследования им было выявлено, что лишь спортсмены высокого класса в различных ситуациях проявляют всестороннюю нравственную воспитанность.

Философом Ю.У. Фохт – Бабушкиным «впервые были получены экспериментальные данные о наличии тесной связи между приобщенностью человека к искусству и его всестороннему духовному развитию. В век технического прогресса, телевидения, интернета и компьютеризации, радио искусство несущее подчас чуждые нам идеалы человеческих отношений, чуждые, враждебные нам духовные ценности, стремительно проникают и за пределы капиталистических стран. Такое искусство опасно, прежде всего, для подрастающего поколения, так как в раннем возрасте это происходит катастрофически быстро. Подлинный барьер развращающему воздействию псевдоискусства в нравственном росте наших детей можно поставить, лишь приобщив каждого к подлинным ценностям мировой художественной культуры. С этой целью, нами на уроке изо, кроме ознакомления с произведениями применяется метод погружения в содержания картин художников при помощи проблемных вопросов, чтобы способствовать формированию у спортсменов таких нравственных качеств, как сопереживание, сочувствие и внимательность к окружающим их людям. Замечательный педагог Б.Неменский сказал: «...способность сопереживания – это фундамент любого понимания человека человеком. И эту способность может формировать искусство.

Эстетическое развитие - это не роскошь, а абсолютно необходимый компонент всестороннего, гармонического развития спортсмена, при отсутствии которого нет и не может быть полноценно развитого интеллекта и полноценного усвоения нравственных принципов отношения к людям и к природе, не может быть сформировано целостное и нужное нашему обществу отношение к миру. И в руках педагогики нет такой же мощной силы для этой работы, как искусство.

Мы знаем, что наши предки воспитывали своих детей на собственном примере. Так как, в нашей школе учатся дети из разных улусов и республик, родители которых находятся далеко от них, то такой возможности у таких детей отсутствует. Период, который приходится в стенах нашей школы - интерната, с 5 по 11 классы, для них является уязвимым, а именно периодом формирования нравственности и становления ученика как личность. Возможно, поэтому могут

быть упущены удобные моменты в воспитательной работе в период их становления как личность. И мы, педагоги всячески стараемся восполнить этот промежуток, всячески изыскивая способы и методы в своей работе.

Факт, что человек воспринимает наглядные образы быстрее и лучше, чем устные. К тому же знаем, что проблема оттачивает ум человека и способствует к конструктивному мышлению. Метод проблемных вопросов по наглядным образам, дает красочно воспринимать художественные образы, а через это и окружающую действительность. Эффективность такого метода было доказано известным педагогом, руководителем экспериментальной педагогической лабораторией Донецка, В.Ф. Шаталовым, автором опорного конспекта.

Чтобы убедиться насколько эффективно выбранный метод, нами проведена проверочная работа сначала в форме письменного изложения о содержании увиденной картины «Фашист пролетел». Задание было такое; « Что вы видите на этой картине» Из 42 участвовавших в проверке учащихся наиболее развили тему 9 девочек. Ответы же остальных были лаконичными, в виде описания о действиях героев картины. После этого ставилась задача, чтобы дети рассказали, какие внутренние чувства пробудились по поводу произошедшего с героем картины. То почти все дети выразили сочувствие по поводу гибели мальчика к его родным и пожалели собачку. Это показало, что у детей развиты чувство сочувствия и сопереживания. Потому что они знают, что если с детьми случается несчастье, то в первую очередь это приносит горе их родителям. Но они еще не все могут толковать и развивать тему картины и разбираться в причинно – следственных связях с более глубоким погружением в события, с изображенными в картине людьми. Таким образом, можно считать, что применение данного метода на уроках целесообразно.

Учитывая специфику нашей школы проблема, поднятая В.П. Шамаевым, нас затронула. Ведь чувства соперничества и стремления к превосходству могут у некоторых в дальнейшем развивать такие пороки, как зависть, коварство и эгоцентризм.

О том, к чему может привести зависть можно рассказать, раскрывая содержание картины Васнецова к поэме А.С. Пушкина «Руслан и Людмила». Мы все знаем, что коварный и хитрый Черномор из-за зависти к тому, что его брат сильнее и больше ростом рассек ему голову. Прекрасные явления человеческих качеств Великий русский художник К.К. Брюллов отразил в своем знаменитом полотне «Последний день Помпеи». В учебной программе есть немало картин, которые являются существенным средством, затрагивающим каждую струну души ребенка и бесспорно находят отклик в становлении нравственности каждого спортсмена.

В итоге хочется сказать, что произведения художников являются богатым источником, для применения их в воспитательных целях.

Если мы хотим оградить нашу молодежь от чуждых нам взглядов, представлений об истине, добре и красоте, то мы должны искать средства, чтобы преградить пути к негативным факторам. Дать им понять, применяя соответствующие способы и методы воспитания, подлинные понятия о нравственности и красоте человеческой души и систематически способствовать формированию лучших качеств во всех уроках и занятиях в школе и высших учебных заведениях. Только так мы можем воспитать успешно социализированных, конструктивно мыслящих, высококвалифицированных и нравственно подкованных кадров в условиях бурного развития современного общества.

**КОМБИНАЦИИ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ
ВАТЕРПОЛИСТАМИ – ЗАЩИТНИКАМИ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ:
РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТЕНТ-АНАЛИЗА ИГР ОЛИМПИАДЫ–2016**

Марьин И.С.

*Московский педагогический государственный университет,
г. Москва, Россия*

Аннотация. В статье представлены данные о способах передвижения (спортивных и ватерпольных способах плавания) и их сочетаниях, применяемых ватерполистами – защитниками высшей квалификации в условиях соревновательной деятельности. Материалы были получены в ходе контент-анализа видеозаписей 42-х матчей Олимпиады 2016 г. с участием 12-ти команд мировой элиты водного поло. Полученные данные могут быть приняты в качестве ориентиров для проектирования программ плавательной подготовки ватерполистов различной квалификации.

Ключевые слова: водное поло, Олимпиада–2016, ватерполисты высшей квалификации, защитники.

**COMBINATION OF SWIMMING TECHNIQUES USED WATER POLO
PLAYERS – DEFENDER OF THE HIGHEST QUALIFICATION: RESULTS OF
CONTENT ANALYSIS GAMES OF THE OLYMPICS–2016**

Marin I.S.

Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia

Annotation. The article presents the data of swimming techniques (sport and water polo swimming methods) and their combinations used water polo players - defenders of the top skills in a competitive activity. Submissions were received in the content analysis of videos of 42 matches of the Olympics in 2016 with the participation of 12 teams of the world elite water polo. The data can be used as reference points for the design of the swimming training water polo players of various training programs.

Key words: water polo, Olympics–2016, water polo players of high qualification, defenders.

Введение. В водном поло соревновательная деятельность характеризуется большим разнообразием, сложностью и изобретательностью используемых способов передвижения и игровых приёмов. При этом немаловажное значение для успешной подготовки и выступления команды на соревнованиях имеет специализация спортсменов, поскольку в игровых видах спорта спортсмены выполняют различные функции и задачи на протяжении матча.

В игре в водное поло среди полевых игроков выделяют нападающих, защитников и подвижных нападающих. Многие специалисты отводят защитниками одно из центральных мест [1, 4, 5]. К наиболее важным задачам защитников можно отнести ликвидацию атаки противника и непосредственных угроз у своих ворот, отборы мячей и увод нападающих противоборствующей команды как можно дальше от своих ворот [3,4].

Выполняя столь важные функции, защитники должны демонстрировать владение не только широким спектром спортивных и игровых способов плавания, но и умением грамотно сочетать их для успешного решения игровых задач. Владение информацией о техническом арсенале (в плане плавательной подготовленности) защитников высшей квалификации оказало бы реальную помощь тренерам, занимающимся подготовкой спортивного резерва.

В этой связи целью нашей работы явилось выявление способов передвижения и их сочетаний, применяемых защитниками высшей квалификации для составления программы плавательной подготовки ватерполистов, в полной мере учитывающей содержание и особенности игровой специализации спортсмена.

Основное содержание работы. Для получения такого рода информации нами был проведён качественно-количественный контент-анализ видеозаписей 42-х матчей Олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро, в которых приняли участие 12 команд мировой элиты водного поло – сборные Греции, Японии, Австралии, Бразилии, Венгрии, Хорватии, Сербии, Черногории, Италии, Испании, Франции и США. Единицами контент-анализа выступили способы спортивного и игрового плавания, применяемые защитниками, единицами счёта – их продолжительность в секундах, метрах и процентах игрового времени.

В результате контент-анализа видеозаписей матчей Олимпиады–2016 было установлено, что на протяжении одной игры защитники высшей квалификации, находясь на поле ($\bar{X} \pm \sigma$) 17 мин 16 сек \pm 1 мин 19,2 сек или 53 % игрового времени, в среднем преодолевают 1036 м \pm 38,7 м. Для этого они используют практически все спортивные (за исключением баттерфляя (дельфина)) и игровые способы плавания. Так, кроль на груди применялся в среднем на протяжении 91 % игрового времени, треджен на груди – 3 %, способ «на боку» – 2 %, треджен на спине – 2 %, кроль на спине – 1 %, брасс на груди – в течение 1 % игрового времени (рисунок).

При этом соотношение классических (спринтерских) и ватерпольных вариантов техники различается по способам плавания. К примеру, спринтерский вариант техники кроля на груди использовался игроками в среднем в 36 %, а ватерпольный – в 64 % от общего числа применения данного способа передвижения; в кроле на спине спринтерский вариант применялся в среднем в 40 %, а ватерпольный – в 60 % случаев.

Такие набор и соотношение способов плавания, на наш взгляд, наиболее полно соответствуют игровым задачам защитников, поскольку ватерпольные кроль на груди и на спине, способ «на боку», а также треджен на груди и на спине, в которых голова и плечевой пояс приподняты над водой, позволяют спортсменам лучше контролировать игровую ситуацию и эффективнее бороться за мяч [1].

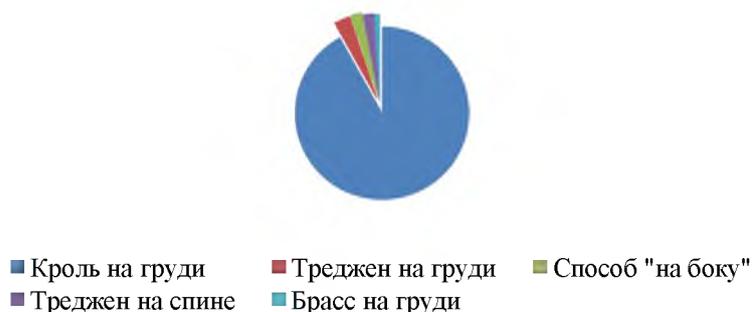


Рисунок. Способы передвижения, применяемые ватерполистами – защитниками высшей квалификации на Олимпиаде–2016

Также было установлено, что на протяжении одной игры наиболее часто встречающимися сочетаниями способов передвижения для защитников являются (таблица)[2]:

- спринтерский кроль на груди с переходом на: а) ватерпольный кроль на груди, б) ватерпольный кроль на спине или спринтерский кроль на спине;
- ватерпольный кроль на груди, переходящий в: а) треджен на груди, б) спринтерский кроль на груди, в) ватерпольный кроль на спине, г) треджен на спине или способ «на боку»;
- сочетание спринтерского кроля на спине с: а) ватерпольным кролем на спине, б) классическим кролем на груди, в) ватерпольным кролем на груди или

тредженом на спине;

- ватерпольный кроль на спине с переходом на: а) треджен на спине, б) ватерпольный кроль на груди;

- сочетание треджена на груди с: а) ватерпольным кролем на груди, б) способом «на боку», в) тредженом на спине;

- плавание тредженом на спине, переходящее в: а) ватерпольный кроль на груди, б) треджен на груди, в) ватерпольный кроль на спине;

- плавание на боку с последующим переходом на: а) ватерпольный кроль на груди, б) треджен на груди или на спине;

- брасс на груди с переходом на: а) ватерпольный кроль на груди, б) треджен на груди, в) плавание на боку.

Таблица

Комбинации способов плавания, применяемые защитниками в матчах Олимпиады–2016 г.

Способы передвижения (количество переходов)	Спринтерский кроль на груди	Ватерпольный кроль на груди	Спринтерский кроль на спине	Ватерпольный кроль на спине	Треджен На груди	Треджен на спине	Плавание на боку	Брасс на груди
Спринтерский кроль на груди	–	175	73	91	–	–	25	19
Ватерпольный кроль на груди	113	–	–	102	138	86	74	37
Спринтерский кроль на спине	64	78	–	145	–	96	–	–
Ватерпольный кроль на спине	–	152	58	–	89	161	–	–
Треджен на груди	–	160	–	55	–	63	134	40
Треджен на спине	–	146	–	97	111	–	–	–
Плавание на боку	–	97	–	59	82	70	–	–
Брасс на груди	–	115	–	–	133	–	119	–

Закключение. Полученные данные о способах плавания и их сочетаниях, используемых в соревновательной практике защитниками – игроками мировой элиты водного поло, могут быть приняты в качестве ориентиров для проектирования программ плавательной подготовки ватерполистов различной квалификации.

Литература

1. Марьин И.С. Соревновательные объём и эффективность специальной плавательной подготовленности ватерполистов высокой квалификации: результаты контент-анализа игр Чемпионата Европы 2015 г. и Чемпионата мира 2016 г. / И.С. Марьин, О.Н. Степанова // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 7 (137). – С. 60–66.

2. Марьин И.С. Способы плавания, применяемые ватерполистами высокой квалификации в соревновательной деятельности: результаты контент-анализа игр Чемпионата мира и Европы 2015–2016 годов / И.С. Марьин, О.Н. Степанова // Шуйская сессия студентов, аспирантов, педагогов, молодых учёных «Университет-новой школе»: материалы IX Международной научной конференции. – Шуя: Шуйский филиал Ивановского государственного университета, 2016. – С. 184–190.

3. Фролов С.Н. Диагностика соревновательной деятельности на основе компьютерной методики оценки технико-тактических показателей в водном поло: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Н. Фролов. – Москва: Российский

государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2007. – 23 с.

4. Шмелёва Л.В. Средства и методы управления процессом подготовки высококвалифицированных ватерполисток: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.В. Шмелёва. – СПб.: НИИ физической культуры, 2003. – 24 с.

5. Штеллер И.П. Водное поло / И.П. Штеллер. – М.: Издательский центр «Физкультура и спорт», 1975. – 216 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ВОЛЕЙБОЛ КАК СОЦИАЛЬНЫЕ ФЕНОМЕНЫ

*Медведев А.В., Клименко С.С., Баландюк Р.О., Ермоленко С.А., Попов А.В.
Белгородский Юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина*

***Аннотация:** Волейбол в физической культуре удовлетворяет не только социальные потребности в общении, игре, развлечении, но и в профессиональной деятельности. С малых лет человек может достигать в некоторых формах самовыражения личности через социально активную деятельность и достижений при усердной работе над собой. Физическая культура – одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с утвержденными и проверенными нормами практической деятельности. Основные показатели состояния физической культуры в обществе: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, структуре свободного времени; характер системы физического воспитания, развитие массового спорта, высшие спортивные достижения и др.*

***Ключевые слова:** физическая культура, волейбол, феномен, знания, умение, учебное заведение, достижения, метод, способ, общество.*

PHYSICAL CULTURE AND VOLLEYBALL AS A SOCIAL PHENOMENON

*Medvedev AV Klimenko SS, Balandyuk RO, SA Ermolenko, Popov AV
Belgorod Law Institute of the Russian Interior Ministry named ID Putilin*

***Abstract:** Volleyball in physical education not only satisfies social needs in communication, play, entertainment, but also in the professional activity. From an early age people can reach in some forms of self-expression of personality through social activism and achievements with hard work is necessary. Physical culture - one of the areas of social activities aimed at improving the health and development of human physical abilities, and use them in accordance with the approved standards and proven practices. The main indicators of the state of physical culture in the society: the health and physical development of people; utilization of physical training in the field of education and training in the production, life and structure of free time; the nature of physical education, development of mass sports, the highest achievements in sport and others.*

***Keywords:** physical education, volleyball phenomenon, knowledge, skills, school, achievement, methods, techniques and society.*

Волейбол для многих людей стал неотъемлемой частью их жизни. Он занимает достаточно важное место в учебе, работе. Занятие физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности, профессиональных достижениях, именно поэтому для достижения результатов нужны знания и умения по волейболу с малого возраста. Немалую роль в дело воспитания и обучения волейбола 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 волейболистов после обучения в школах.

В обществе волейбол, будучи ведущим спортом страны, является важным средством «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство». Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства, волейбольное движение опирается на многостороннюю деятельность государственных и общественных организаций в области волейбола.

Волейбол представлен совокупностью материальных и духовных ценностей. К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивная экипировка, медицинское обеспечение. Ко вторым можно отнести информацию, разнообразные методы сплочения игроков, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение игрока в процессе профессионально – игровой деятельности, и др.

Результатом деятельности в волейболе является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, физическое, анатомическое, интеллектуальное развитие.

Итак, волейбол следует рассматривать как особый вид спорта, результаты которого полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха волейбол проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение.

Волейбол – составная часть спорта, он так же имеет средства и методы развития физических и моральных качеств для достижения результатов, система организации и проведения соревнований и подготовительных учебно-тренировочных занятий. Изначально волейбол сложился как игра для оздоровительного и активного отдыха, где не было стабильных правил, никто не смотрел на счёт игры и все играли в своё удовольствие, но после понимания обществом ценности волейбола, общество заинтересовалось им как профессиональным видом спорта. На данный момент создалась особая структурированная система тренировок, подбора игроков, проведения соревнований, наград и поощрений.

В нынешних условиях рыночных отношений, высокого уровня конкуренции, а также глобальных последствий мирового экономического кризиса в качестве главенствующих факторов развития, прежде всего, экономического, на передовую позицию выдвинуто накопление и воспроизводство не только материальных благ и услуг, сколько накопление опыта, знаний, навыков, здоровья, уровня физического и творческого становления личности. Важнейшей задачей Российского государства является создание демократического правового государства с социально направленной экономикой и формирование гражданского общества, в котором интересы человека и гражданина ставятся на первое место. Взять на себя ответственность за процветание государства, его будущее, может только такое поколение, которое будет обладать современными и актуальными знаниями востребованными в обществе профессиями, что является решающим фактором развития страны и продвижением её вперед. Именно опора на человеческий потенциал даёт возможность полноценной адаптации к условиям глобализации современного мира, достижениям конкурентоспособности, является важным условием усиления экономической силы страны, повышения уровня жизни её населения. Из этого следует, что уровень образования, система

образования и здравоохранения, уровень профессиональной компетенции педагогического сообщества определяет человеческий потенциал любой высоко развитой страны как её главное конкурентное преимущество и её главное богатство.

Система образования должна своевременно и качественно адаптироваться к перспективным потребностям биржи труда, направлять на формирование способности к высокопроизводительному труду и общественному партнёрству, где происходит рождение нового человека, становление его как личности и гражданина, закладываются представления о морали, о добре и зле, уважение к старшему поколению, забота о детях, формируются взгляды на мир, его физическое, творческое и духовное совершенствование, его отношение к жизни. Важную работу в сфере физического воспитания школьников и студентов, развития массового детского и юношеского спорта проводят образовательные организации. Использование современных, действенных средств, форм и методов физической культуры и спорта должно стать одним из приоритетных способов воспитания у подрастающего поколения активной жизненной позиции, нравственности.

Физическое воспитание обучающихся содействует развитию следующих свойств и качеств: силы, ловкости, быстроты, находчивости. В ходе занятий, учащихся физическими видами спорта крайне необходимо достижение осознанной дисциплины, четкого выполнения правил и обязательств. Поставленная цель достигается решением следующих задач:

- формирование потребности обучающихся в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение ими навыками и умениями по основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- увеличение физической подготовленности обучающегося, становление функциональных и физиологических возможностей его организма, совершенствование физических качеств через средства физической культуры;

- развитие двигательных навыков за счет совершенствования двигательных действий, повышенной координации и спортивной ориентации, физическими упражнениями восстановительной и оздоровительно-профилактической направленности;

- формирование здорового образа жизни, использование занятий физической культурой и спортом для профилактики вредных привычек, наркомании, асоциального поведения;

- физической подготовки и участия в спортивно-массовых мероприятиях.

Решению задач физического воспитания и становления личности в образовательных учреждениях способствует создание целостной педагогической системы, охватывающей все формы образовательного процесса:

- урочные и внеурочные формы занятий по предмету «физическая культура» и за её рамками;

- дополнительные (или факультативные) занятия физическими упражнениями (кружки, секции);

- занятия лечебной и адаптированной физической культурой, направленные на физическое воспитание обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья;

- спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия согласно режиму дня, направленные на оптимизацию работоспособности и профилактику переутомления учащихся в процессе учебной деятельности (физкультминутки, динамические паузы, подвижные игры на переменах, «часы здоровья», «спортивные часы»);

- внеурочные формы проведения занятий должны ориентироваться на укрепление здоровья и физическую подготовку обучающихся (спортивные кружки и секции, группы ДЮСШ, самостоятельные и индивидуальные занятия общефизической подготовкой, включая выполнение домашних заданий);

- физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия (спортивные состязания, турниры, спартакиады, спортивные праздники и фестивали, Дни здоровья и Дни спорта).

Разнообразные формы физической культуры и спорта могут включать, как классические (уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительная работа, занятия в секциях и кружках по видам спорта во внеурочное время), так и нетрадиционные (физкультурные и спортивные праздники) формы и методы.

Важным направлением физического воспитания молодого поколения считается повышение двигательной активности подростков, интенсивное вовлечение обучающихся в спортивные секции, которые имеют обучающий, организационный, дисциплинарный характер и являются значимой стороной физического воспитания подрастающего поколения. Правила игры могут помочь раскрыть перед учениками, где и как необходимо действовать, что делать и как себя вести, раскрывают способ действий. При этом правила активизируют познавательную деятельность учащихся: что-то рассмотреть, задуматься, сопоставить, найти выход из той или иной ситуации и способ решения поставленной задачи во время занятий физическим спортом.

В целях развития физической культуры в Российской Федерации:

- принят федеральный закон «О физической культуре и спорте»;

- проводится объемная научно-исследовательская и экспериментально-практическая работа в соответствии с Государственной программой «Развитие физической культуры и спорта»;

- созданы физкультурно-спортивные объединения детей и учащейся молодежи, а также физкультурно-оздоровительные комплексы по всей стране.

Все эти мероприятия направлены на последующее и кардинальное реформирование сферы физической культуры и спорта, улучшение системы подготовки специалистов в данной области. Так как образование должно являться первостепенной функцией государства, политика которого нацелена на формирование активной, самостоятельной, целеустремленной и ответственной личности, способной успешно выполнять разнообразные жизненные задачи в современном сложном, противоречивом и изменчивом мире.

Из этого следует, что, необходимо формирование самостоятельности, самоконтроля, взаимоконтроля в межличностных отношениях, способности ориентироваться в условиях меняющейся обстановки. Также необходимо развитие ловкости, меткости, силы, быстроты, точности реакции, проявлять волевые усилия при достижении собственных целей. В результате этого формируется способность контролировать свое поведение в различных обстоятельствах. Ведь известно, что развитие перечисленных выше физических качеств обучающихся, способствует становлению человека с более богатым духовным и нравственным миром.

Таким образом, наряду со взрослыми, растущее и вступающее в жизнь физически совершенствованное поколение молодых людей, обладающее передовыми знаниями способно взять на себя ответственность за динамичное развитие страны. Именно поэтому, вся деятельность Правительства, государственных, общественных, неправительственных и других структур должна быть направлена на формирование гармонично развитого, нравственно богатого, физически здорового подрастающего поколения.

Литература

1. Изотова И.И. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие / И.И. Изотова, А.А. Малеванный, Л.В. Семенов, Е.Г. Чмаркова, А.В. Черкашин, А.В. Куклин. – Иркутск : Изд-во БГУЭП, 2015. – 190 с.
2. Ильинич М.В. Физическая культура студента. Учебник/Под ред. В.И. Ильинича, М.: Гардарики, 2004. – 448 с.
3. Лукьянов С.И. Роль физической культуры в жизни студентов // *Фундаментальные исследования*. – 2006. – № 11. – С. 92-93.
4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
5. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
6. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ КАК НЕОБХОДИМЫЙ ЭЛЕМЕНТ СОХРАНЕНИЯ МЕНТАЛИТЕТА НАРОДНОСТИ

*Медведев А.В., Клименко С.С., Баландюк Р.О., Ермоленко С.А., Попов А.В.
Белгородский Юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина*

Аннотация: За всю историю существования народа у них формируется их уникальная, неповторимая и самобытная культура, которая находит свое выражение практически во всех проявлениях жизни общества. Но прежде всего культура выражается в народных праздниках, национальных одеждах, и, конечно же, в национальных играх и состязаниях.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, поколение, жизнь, спортсмен, цель, развитие, упражнение, способность, здоровье, цель, достижение, совершенство, воспитание.

CONSERVATION PEOPLE'S MENTALITY

*Medvedev AV Klimenko SS, Balandyuk RO, SA Ermolenko, Popov AV
Belgorod Law Institute of the Russian Interior Ministry named ID Putilin*

Abstract: In the entire history of the people have formed their unique, unrepeatable and unique culture, which is reflected in almost every aspect of society. But above all, culture is expressed in the folk festivals, national costumes and, of course, in the national games and competitions.

Key words: physical culture, sport, generation, life, sportsman, goal development, exercise ability, health, purpose, achievement, excellence, education.

По Конституции Российской Федерации, принятой 12 декабря 1993, Россия является многонациональным государством. Точное число, проживающих на ней народов не может быть подсчитано до сих пор. По статистике на 2016 год на территории РФ проживает более 190 народов, при этом в это число не включаются коренные малые и автохтонные народы.

Народные игры - это история развития и отражение этноса в целом.

Это составная часть культуры многонационального народа России. Наша страна по праву может гордиться своими исконно народными, дошедшими до нас с древних времен играми и состязаниями, отличающимися особой самобытностью.

За всю историю существования народа у них формируется их уникальная,

неповторимая и самобытная культура, которая находит свое выражение практически во всех проявлениях жизни общества. Но прежде всего культура выражается в народных праздниках, национальных одеждах, и, конечно же, в национальных играх и состязаниях.

Национальные виды спорта - традиционные народные физические упражнения, игры и состязания - пользуясь большой, растущей популярностью среди населения, являются более доступными и массовыми, несущими в себе как народные традиции, так и все последние достижения и новации в области физической культуры и спорта. В силу этого представляя ценнейший материал для интенсивного развития человеческого потенциала через физическое воспитание. Необходимо также помнить, что практически все виды спорта, ныне являющиеся олимпийскими, сформировались на основе национальных видов спорта, исторически эволюционирующих, что и обеспечило их популярность.

Народы в процессе многовекового опыта сформировали образовательную среду, в которой средствами традиционных физических упражнений осуществлялись воспитание, образование, военная и прикладная подготовка, обеспечивающие передачу из поколения в поколение бесценного опыта выживания в тяжелых для существования климатических условиях.

Одной из основ формирования традиционных игр и состязаний является устное народное творчество (в основном героический эпос, сказания).

Необходимо отметить, что многие исследования показывают тесную взаимосвязь между воспитанием, образованием, военной и промышленной подготовкой со становлением, развитием и функционированием системы физических упражнений у различных народов. То есть можно сделать вывод о том, что непосредственно через национальные игры и состязания у населения, в первую очередь у молодежи, формировались необходимые в жизни навыки, умения и качества. Возможно, что именно эти умения, навыки в прошлом помогали выжить представителям различных народностей в суровые времена.

Зарождение и формирование физического упражнения происходит в соответствии с целью игры – переносом игрового активного действия в практику. При этом целостные движения в играх разбиты на составляющие и состоят из подводящих упражнений, отдельных элементов, а также части или целого двигательного действия.

Все игры различны между собой, но у них имеются и общие черты, к которым можно отнести:

Игра это свободно развивающаяся деятельность, осуществляемая лишь на основании желания играющего;

Творческий характер деятельности игры;

Эмоциональная приподнятость (возникает чувство доброй конкуренции, соперничества, а следовательно, это способствует более быстрому и точному прививанию каких-либо навыков и др.

В современной педагогике игры принято классифицировать на предметные, сюжетные, подвижные, дидактические.

Национальные игры различных народов имеют все воплощения вышеуказанных категорий игр. Хотя необходимо отметить, что для национальных игр больше характерно предметное разделение. Так как, некоторые игры были направлены на формирование навыков промысла (рыболовства, бортничества и др.), некоторые направлены на формирование у молодого поколения тех свойств и умений, необходимых для обеспечения своей безопасности, безопасности родных и окружающих и тд.

Таким образом, мы можем отметить, что существует огромное многообразие игр, что обусловлено самой жизнью народов, их бытностью и климатическими

условиями жизни.

Национальные игры и состязания сформировали и развивали уникальную образовательную и оздоровительную среду, в которой осуществлялось воспитание подрастающего населения.

Однако, стоит отметить, что под влиянием русского этноса и научно-технического прогресса утрачиваются национальные особенности культурной жизни, а это, безусловно, являлось для народов первостепенным источником духовного развития. В 90е годы XX века постепенно стали исчезать из школьных программ по физической культуре национальные виды спорта, традиционные состязания, и стали лишь использоваться современные национальные виды спорта как на уроках по физической подготовке, так и на спортивно-массовых мероприятиях, проводимых на различных уровнях.

На рубеже XXI быстрыми темпами внедряются не только современные виды спорта, но и современные технологии. И уже, проявляется тенденции прекращения занятия любыми видами спорта. Население начинает вести более спокойный образ жизни, это, прежде всего обусловлено появлением различного рода технических средств.

Однако, на мой взгляд, система физического образования, исключая возможность осуществления национальных видов состязаний, является неприемлемой, потому что она ведет к вырождению народности, так как не способствует развитию этно-национальных особенностей.

Теоретические исследования показали, что главными задачами коренных и малочисленных народов России всегда были всестороннее физическое развитие детей, подростков, молодежи, воспитание у них нравственных, эстетических норм, духовности, обучение трудовым навыкам. Это являлось гарантией приспособления этноса к условиям проживания в различных ситуациях.

Как уже отмечалось, в настоящее время народы постепенно утрачивают свою народную культуру, это, прежде всего, связано с внедрением современных технологий, коренные промыслы ушли на второй план, уступив развивающимся нефтяной, газовой, химической промышленности. Однако в РФ намечена тенденция возвращения к своим историческим корням, истокам духовности. Во многих субъектах РФ открываются национальные спортивные школы, например, в регионах Сибири с 2003 года ежегодно проводят гонки на оленьих упряжках. На это зрелищное мероприятие съезжаются любители экстремальных видов спорта со всей РФ и даже с зарубежья. Не менее зрелищным является такой вид спорта, как игра в футбол женщинами в национальной одежде(чаще всего, это длинные юбки в пол), данная игра с 2005 года стала традиционной при проведении Саамских игр в Мурманской области. Не смотря на то, что игрокам мешают подола длинных юбок, так еще они играют тяжелым кожаным мячом, выполненным из оленьей кожи. В Якутии создана образовательная программа по настольным играм хабылык и хаамыска для детей младшего и среднего возраста, пересмотрены и обновлены нормативы на присвоение спортивных званий и разрядов по этим играм.

Спорт - часть физического воспитания. В нем человек стремится расширить границы своих возможностей, это огромный мир эмоций, порождаемых успехами и неудачами, эффективное средство воспитания человеческой личности, он представляет собой сложный процесс человеческих отношений. Спорт - это фактически соревновательная деятельность и требует специальной подготовки к ней. Это отчетливо проявляется в стремлении к победе, достижении высоких результатов, требующих мобилизации физических, психических и нравственных качеств личности. Как часто мы говорим о поведении спортивных людей,

успешно проявляющееся в соревнованиях. Удовлетворяя многие человеческие потребности, победа становится физической и духовной потребностью.

Необходимо отметить и иные виды спорта, набирающие в настоящее время популярность: прыжки через нарты, гонки на собачьих упряжках, метание аркана на хорей, метание топора на дальность и др.

На мой взгляд, государству необходимо выработать единую национальную политику сохранения и развития национальной физической культуры и спорта. Потому что эти элементы, безусловно, являются частью культуры не только отдельного народа, но и всей России в целом.

Физическое воспитание это не исчерпывающий себя источник знаний о многовековых традициях физической культуры народов России.

Литература

Евсеев С. П. Проблемы классификации в адаптивном спорте. СПб, 2006.

Изотова И.И. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие / И.И. Изотова, А.А. Малеванный, Л.В. Семенов, Е.Г. Чмаркова, А.В. Черкашин, А.В. Куклин. – Иркутск : Изд-во БГУЭП, 2015. – 190 с.

Ильинич М.В. Физическая культура студента. Учебник/Под ред. В.И. Ильинича, М.: Гардарики, 2004. – 448 с.

Лукьянов С.И. Роль физической культуры в жизни студентов // Фундаментальные исследования. – 2006. – № 11. – С. 92-93.

Оплавин С. М. Чихаев Ю. Т. Физическая культура в жизни человека.: Ленинград – Знание, 1986.

ВОСПИТАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

*Медведев А.В., Клименко С.С., Баландюк Р.О., Ермоленко С.А., Попов А.В.
Белгородский Юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина*

Аннотация: Физическая подготовка непосредственно воздействует на воспитание не только физических качеств, но и морально-волевых, которые необходимы сотрудникам полиции в профессиональной деятельности. Роль физической подготовки для формирования и развития данных качеств имеет первостепенное значение как для успешной учёбы в Вузах МВД РФ, так и для дальнейшей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: физическая подготовка, формирование, личностные качества, сотрудник, полиция, умение, деятельность, подготовка, спорт, качества, занятие, образовательная организация.

EDUCATION VOLITIONAL QUALITIES IN THE CLASSROOM FOR PHYSICAL PREPARATION OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS MIA RUSSIA

*Medvedev AV Klimenko SS, Balandyuk RO, SA Ermolenko, Popov AV
Belgorod Law Institute of the Russian Interior Ministry named ID Putilin*

Abstract: Physical preparation directly affects the education not only of physical qualities, but also moral and strong-willed, which are required in the police profession. The role of physical training for the formation and development of these qualities is of paramount importance for successful study in the Universities of the Interior Ministry, as well as for future professional activities.

Key words: physical training, formation, personal qualities, employee, police, skill, activity, podgotovkap, sports, quality, occupation, educational organization.

Физическая подготовка непосредственно воздействует на воспитание не только физических качеств, но и морально-волевых, которые необходимы сотрудникам полиции в профессиональной деятельности.

Роль физической подготовки для формирования и развития данных качеств имеет первостепенное значение как для успешной учёбы в Вузах МВД РФ, так и для дальнейшей профессиональной деятельности.

Волевая устойчивость сотрудников органов внутренних дел – это один из важнейших показателей их подготовленности к выполнению стоящих перед ними задач. Мало кто задумывается, но именно физическая подготовка закладывает фундаментальные основы формирования характера, а значит и психологической устойчивости курсантов, а в будущем сотрудников правоохранительных органов. Умение сохранить психическое равновесие значит успешно выполнить поставленную задачу. Качества владения собой в конфликтных, провоцирующих ситуациях, неподатливости к психологическому давлению, умение проявлять разумную осторожность и внимание к опасностям в профессиональной деятельности сотрудников закладывается на занятиях по физической подготовке.

Занятия направлены на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих успешному выполнению служебных задач. Физическая подготовка включает в себя общефизические упражнения на силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость, которые в свою очередь формируют волевые качества курсантов. Она помогает совершенствовать умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в сложных ситуациях и своевременно принимать решения.

На занятиях по физической подготовке моделируют трудноразрешимые ситуации, где проявляются смелость и упорство, самообладание и выдержка, твёрдость и усидчивость, что требует больших психических усилий курсантов. В процессе всей деятельности сотрудника органов внутренних дел возникают экстремальные условия, призывающих их формировать и постоянно работать над комплексом морально-волевых качеств. Они и становятся основой психологической устойчивости к нестабильным факторам нелегкой профессии.

Волевая подготовка является неотъемлемой и незаменимой частью тренировки курсантов. Именно поэтому дисциплина физическая подготовка включена в учебную программу в течение всего периода обучения и на нее отводится наибольшее количество часов в образовательном процессе в высших учебных заведениях МВД.

Научно-технический прогресс не стоит на месте и сегодня, полиция оснащена и продолжает оснащаться всё новыми видами технических средств и вооружения. Это повышает требования и к сотрудникам МВД России, и к курсантам образовательных организаций МВД РФ не только в физическом, но и морально-волевом и психологическом плане. Только разносторонне подготовленные курсанты, слушатели и сотрудники могут успешно действовать в сложных оперативных ситуациях, боевой обстановке, преодолевать нервно-психические напряжения. Данную задачу первоначально выполняют образовательные организации МВД РФ, готовя курсантов к дальнейшей профессиональной деятельности посредством физической подготовки.

На занятиях по физической подготовке для развития волевых качеств курсанты выполняют различные упражнения, такие как, например, бег на различные дистанции, гимнастика, выполнение различных нормативов на гимнастических снарядах, преодоление полосы препятствий, бег на длинные дистанции по пересечённой местности. Также, в учебную программу курсантов высших учебных заведений МВД России включены тренировочные занятия по различным видам единоборств, а именно, таким как: бокс, кикбоксинг, самбо, дзюдо,

рукопашный бой и многие другие. Данные занятия формируют у обучающихся целеустремленность, упорство и умение добиваться поставленной цели. Курсанты постоянно совершенствуют свои спортивные и боевые навыки, а так же сдают зачеты, по результатам которых им выставляются оценки, что способствует непрерывному росту их спортивных результатов. Учебные занятия по таким темам, как броски, удары и защита, обезоруживание правонарушителя развивают смелость и решительность у курсантов, а темы задержание и сопровождение, личный досмотр - настойчивость и упорство. Что касается общей и специальной выносливости, то они, в свою очередь, имеют первостепенное значение в развитии морально-психологических качеств. Бег повышает работоспособность, улучшает умственную работу, развивает выносливость организма и формирует самоконтроль, силу воли и целеустремленность.

Морально-волевые качества курсантов зависят от того, как построены занятия по физической подготовке, а значит непосредственно от преподавателей, которые проводят данные занятия. Для развития самообладания и выдержки на занятиях должны моделироваться различные ситуации, приближенные к естественным условиям, где обучающимся приходится с помощью быстрого оперативного мышления и импровизации добиваться поставленной задачи. Прохождение полосы препятствий и проведение учебно-тренировочных поединков и схваток на фоне усталости после выполненного кросса развивают мужество, стойкость и умение быстро принимать решения. Дисциплинированность и организованность курсантов на занятиях по физической подготовке осуществляется непосредственно преподавателем, посредством требовательности к выполнению заданий, посещаемости занятий, форме одежды, поведению и соблюдению мер безопасности на занятиях.

Физическая подготовка отличается резкой сменой видов деятельности и окружающей обстановки, что развивает у курсантов умение мгновенно её оценивать, быстро принимать решения о том, когда и каким способом действовать, а также, проявляя инициативу, самостоятельно выбирать, что именно им необходимо делать в каждой конкретной ситуации.

Занятия физической подготовкой направлены на непрерывное чередование движений и действий, которые развивают у курсантов различные двигательные навыки. Тренировки оказывают комплексное воздействие на организм занимающихся физической подготовкой и затрагивают различные аспекты психологического и волевого характера. В ходе данных занятий обучающиеся постоянно поддерживают и воспитывают настойчивость, целеустремленность, умение сдерживать эмоции, не терять самообладание и всегда контролировать свои действия, а также проявлять волю к победе.

Различные физические упражнения обязывают курсантов постоянно взаимодействовать друг с другом, соблюдать дисциплину, прибегать к взаимовыручке, подстраховке, навыков коллективных действий, что важно для дальнейшей профессиональной деятельности.

Большое значение в воспитании психологических качеств имеют специальные методические приемы, которые в зависимости от конкретной направленности можно разделить на три группы.

Первую группу составляют приемы, направленные преимущественно на создание условий для проявления сотрудниками психологических качеств.

Вторую группу составляют методические приемы, направленные преимущественно на побуждение сотрудников к преодолению трудностей путем создания у них сознательно-активного отношения к поставленным задачам.

Третью группу составляют методические приемы, направленные преимущественно на обеспечение успеха при обучении упражнениям, связанным

с проявлением, тех или иных психологических качеств. Это достигается: постепенным наращиванием специфической трудности упражнений, сочетаемой в ряде случаев со значительным усложнением условий их выполнения; повторением упражнений в разнообразных условиях, в частности, в более трудных, чем это предусмотрено нормативами; использованием специальных приемов преодоления стойких отрицательных проявлений психологических качеств и влияния неудач при выполнении упражнений.

Все перечисленные методические приемы используются комплексно, в соответствии с конкретными особенностями содержания, задач обучения и воспитания, а также с учетом подготовленности занимающихся.

Физическая подготовка направлена на обеспечение высокого уровня развития не только физической, но и морально-психологической подготовленности сотрудников. Поэтому в процессе физического совершенствования личного состава задачи обучения и воспитания должны быть тесно взаимосвязаны, а пути, средства и методы их решения органически дополнять друг друга. Все это предъявляет высокие требования к педагогическому мастерству сотрудников, особенно специалистов физической подготовки и спорта.

Немало важен и соревновательный процесс физической подготовки. В ходе него курсанты проявляют стремление превзойти соперника, быстроту, ловкость, силу и точность для достижения поставленных преподавателем задач. Так же он приучает обучающихся к действиям с максимальной отдачей, которая необходима для преодоления высокой моторной плотности, больших физических нагрузок, а также переключения с одного вида деятельности на другой в процессе всего занятия. Воспитание умения работы с полной отдачей сил имеет важное значение для успешного выполнения курсантами стоящих перед полицией задач в дальнейшей служебной деятельности.

Для воспитания волевых качеств необходимо правильно распределять физические нагрузки на занятиях. Контроль за этим непосредственно осуществляет преподаватель, который в свою очередь должен грамотно учитывать все факторы, регулирующие режим воздействия упражнений на организм, такие как индивидуальные и половые особенности курсантов.

Одним из таких факторов является количество повторений того или иного упражнения, с учётом их воздействия на определённую группу мышц. Чем большее число раз оно повторяется, тем больше нагрузка. Это оказывает прямое воздействие на эмоционально-психологический фон курсантов, а значит, влияет и на воспитание волевых качеств.

Таким образом, главным факторам, определяющим воспитание волевых качеств курсантов МВД на занятиях по физической подготовке, является уровень развития: общей и силовой выносливости; ловкости; эмоциональной устойчивости; быстроты мышления; сообразительности при выполнении поставленных задач, а так же навыков преодоления препятствий.

Эти и многие другие качества имеют первостепенное значения для дальнейшей профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел.

Одной из основных проблем в образовательных учреждениях МВД Российской Федерации является развитие и совершенствование морально-психологической устойчивости курсантов. В современной России наиболее широко проявляется террористическая опасность, при этом наибольшую угрозу представляют террористы Ислама, которые обладают особенной бесчеловечностью, цинизмом и крайним пренебрежением человеческой жизни. В целях противодействия выше сказанному необходимо по максимуму развить уровень морально – психологической устойчивости путем своевременного исследования.

Пресечь угрозу, обеспечить защищенность людей в опасности призваны

сотрудники правоохранительных органов, в том числе – органов внутренних дел, от профессионализма которых зависит устранение террористических актов, правопорядок, защита жизни и мирное существование граждан нашей страны. Сотрудники ОВД обязаны быть не только профессионально подготовлены к деятельности в подобных моментах, но и должна быть сформирована в период обучения в образовательных организациях МВД на достаточно высоком уровне морально-психологическая стабильность и устойчивость для работы в чрезвычайных обстановках различного характера.

С учётом требований, которые сложились в современной оперативной обстановке, курсанты должны обладать не только хорошими физическими данными, но и стабильным эмоционально–психическим равновесием. Благодаря которому, будучи сотрудниками полиции, обучающиеся смогут без вреда для себя и окружающих справляться с поставленными задачами, сохраняя при этом контроль за своими действиями и максимально быстро адаптируясь к возникающей окружающей обстановке.

Физическая подготовка располагает различным арсеналом упражнений и боевых приемов борьбы, овладение которыми имеет большое значение для дальнейшей службы в органах внутренних дел и выполнения поставленных оперативно–служебных задач. Именно занятия спортом закладывают фундамент, который направлен на формирование волевых качеств курсантов МВД.

Литература

1. Болотин А.Э. Педагогическая модель формирования готовности курсантов вузов МВД России к боевой деятельности с использованием средств физической подготовки. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 6(112). – С. 75.
2. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте -М.: 1980.
3. Слюсарев А.В. Воспитание волевых качеств у курсантов МВД России средствами физической подготовки. // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2012. - № 56.
4. Решетова З.И. Роль ориентировочной деятельности в двигательном навыке // Вопросы психологии. 1956. № 1.
5. Шлыков В.А. Методика силовой подготовки слушателей специальных учебных заведений: Автореферат дис. канд. пед. Наук -М., 2000г., 19 с.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ СТРЕЛЬНИКОВОЙ ДЛЯ ЛИЦ С ПОРОКАМИ СЕРДЦА

Медведева Н.В., Бондаренко А.Е.

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины,
г. Гомель, Беларусь

Аннотация. Цель данной работы заключается в подборе показаний и противопоказаний к занятиям ЛФК и дыхательной гимнастикой Стрельниковой, на основе полученных данных о состоянии здоровья исследуемых, учёте особенностей пороков сердца и индивидуальных возможностей испытуемых. Ключевые слова: пороки сердца, дыхательная гимнастика, ЛФК.

Пороки сердца – это болезнь сердца, в ходе которой наблюдаются дефекты клапанного аппарата или его стенок, приводящие к сердечной недостаточности. Пороки сердца бывают врождённые и приобретенные, проявившиеся вследствие перенесённых заболеваний.

В ходе многочисленных научных исследований было установлено, что дозированная физическая нагрузка в совокупности с дыхательными упражнениями оказывает положительное влияние на состояние кардиореспираторной системы, однако существуют разногласия в выборе того или иного метода. Это свидетельствует об актуальности исследований лечебного действия различных методов дозированной физической нагрузки на ключевые факторы этиологии и патогенеза пороков сердца. Противоречие определяется тем, что физическая нагрузка при заболеваниях сердечнососудистой системы чаще всего ограничивается, но в то же время физические упражнения имеют большое значение для лечения таких заболеваний.

Таким образом, подбор средств, методов ЛФК и её дозировки должен быть весьма тщательным, чтобы не усугубить состояние здоровья больных.

Ключевые слова: врождённый и приобретённый пороки сердца, дыхательная гимнастика Стрельниковой, методы, лечебная физическая культура.

INDICATIONS AND CONTRAINDICATIONS TO EXERCISE THERAPY AND EXERCISES STRELNIKOVA BREATHING EXERCISES FOR PEOPLE WITH HEART DEFECTS

Medvedeva N. V., Bondarenko A.E.

Gomel State University named after Francis Skorina Gomel, Belarus

Annotation. The aim of this work lies in the selection of indications and contraindications for classes exercise therapy and respiratory exercises Strelnikova, on the basis of the health data examined, taking into account peculiarities of heart diseases and individual features of the subjects. Tags: heart disease, breathing exercises, physical therapy

Malformation of the heart - a heart disease in which there are valvular defects or walls, leading to heart failure. Heart defects are congenital and acquired, which appeared as a result of the transferred diseases.

Numerous scientific studies have shown that the dosage physical activity in conjunction with breathing exercises have a positive impact on the cardio-respiratory system, but there are differences in the choice of a particular method. This shows the relevance of the study the therapeutic effect of different methods of measured physical load on the key factors in the etiology and pathogenesis of heart disease. The contradiction is determined that the exercise often limited in diseases of the cardiovascular system, but at the same time physical exercise are important for the treatment of such diseases.

Thus, the selection of tools, physical therapy methods and its dosage should be very

careful in order not to aggravate the condition of patients health.

Keywords: *congenital and acquired heart defects, breathing exercises Strelnikova, methods, healing Fitness.*

Введение: Актуальность данной темы работы вызвана тем, что одними из ведущих причин смертности и инвалидности населения в настоящее время являются болезни сердца и сердечнососудистой системы.

В Беларуси насчитывается более 45 тыс. больных различными формами ревматизма. При анализе показателей смертности населения Республики Беларусь демографическая убыль зарегистрирована с 1993 г., когда впервые число умерших превысило число родившихся на 11 160 человек. Анализ причин смертности населения за ряд лет подтвердил устойчивую тенденцию в структуре смертности по четырём основным причинам: 1-е место занимают болезни системы кровообращение, 2-е место занимают новообразования, 3-е место внешние причины, 4-е место болезни органов пищеварения.

Основное содержание работы: Исследование проводится с сентября 2016 года, в нём приняло участие 12 студентов, юноши и девушки 17-18 лет, с заболеваниями сердечнососудистой системы, занимающиеся физкультурой в специальной медицинской группе, обучающиеся в ГГУ им. Ф.Скорины.

В начале нашего исследования у испытуемых были измерены основные показатели состояния сердечнососудистой системы в покое и после нагрузки (АД и ЧСС в покое, АД и ЧСС после нагрузки), также были проведены различные функциональные тесты, позволяющие оценить функциональное состояние организма в целом.

После проведения первоначального исследования испытуемых были зафиксированы все результаты, жалобы на самочувствие и эмоциональное состояние, на основе которых и подбирались комплексы ЛФК, упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой, их дозировка.

Задачи ЛФК при пороках сердца: противостоять появлению осложнений, приспособление организма и кардио-респираторной системы к нагрузкам, увеличение жизненной ёмкости лёгких, улучшение периферического кровообращения, облегчение работы сердца путем мобилизации экстракардиальных факторов кровообращения, повышение неспецифической сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, создание благоприятных условий для нормализации физического и психического развития больного.

Для успешной реализации вышеизложенных задач необходимо соблюдать показания и противопоказания к занятиям дыхательной гимнастикой Стрельниковой при пороках сердца.

Противопоказаниями к занятиям дыхательной гимнастикой Стрельниковой при пороках сердца являются: заболевание в остром периоде, заболевание в сложной форме, выраженная недостаточность сердца или венечного кровообращения, АД выше 130/90 и ниже 90/60 мм.рт. ст., частые и интенсивные боли в области сердца и груди, высокая ЧСС, сильное головокружение при выполнении упражнений, головные боли.

В ходе нашего исследования было замечено, что выполнение длительных статических нагрузок и нагрузок скоростно-силового характера негативно влияет на состояние испытуемых: ухудшалось самочувствие, повышалось ЧСС, появлялось головокружение, одышка, повышалось АД. Поэтому их выполнение было сведено к минимуму или заменено на нагрузку статодинамического характера и упражнения стретчинга. В начале нашего занятия проводилась дыхательная гимнастика Стрельниковой, в течение нескольких недель некоторые

испытуемые отмечали сильное головокружение и головные боли в ходе выполнения ими дыхательных упражнений, что нам позволило сделать вывод о неготовности организма к таким нагрузкам. Им было предложено снизить количество повторений каждого упражнения в подходе, после чего наблюдалось улучшение самочувствия. Противопоказаниями являются также длительное выполнение упражнения без надлежащих промежутков отдыха.

Стоит помнить, что все противопоказания носят временный характер и после их исчезновения необходимо приступить к занятиям.

ЛФК назначается с момента формирования порока до развития, хорошо компенсированного состояния, а также в случаях появления сердечной недостаточности (декомпенсация порока сердца). Вначале занятия включают упражнения, улучшающие периферическое кровообращение и облегчающие работу сердца. Во время нашего исследования в начале занятия испытуемые выполняли дыхательную гимнастику Стрельниковой, а затем комплексы лечебной гимнастики в различных исходных положениях и с различным мышечным напряжением. Заканчивалось занятие упражнениями на расслабление, растягивание мышц.

При выполнении испытуемыми дыхательной гимнастики Стрельниковой необходимо постоянно следить за самочувствием испытуемых, чтобы не было негативных явлений (головокружения, головных болей, тошноты и т.д.). При выполнении комплексов лечебной гимнастики необходимо измерять пульс до начала выполнения упражнений, во время выполнения упражнений и после выполнения упражнений.

На основе подобранных показаний и противопоказаний испытуемые выполняли дыхательную гимнастику Стрельниковой и комплексы лечебной гимнастики в течение 3 месяцев. В декабре 2016 было проведено промежуточное исследование физической подготовленности испытуемых и функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем. После трех месяцев выполнения дыхательной гимнастики и комплексов лечебной гимнастики испытуемые отмечали положительные изменения в самочувствии (снижение АД, отсутствие головных болей, прилив бодрости и энергии).

Вывод: По полученным промежуточным данным можно сказать, что все показатели имеют тенденцию к улучшению, а, следовательно, подобранные нами показания и противопоказания являются верными и их следует придерживаться при проведении занятий ЛФК с пороками сердца.

Литература

- 1 Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой / М.Н Щетинин; – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 185 с.
- 2 Кочеткова, И.Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой / И.Н. Кочеткова И.Н.; – М.: Советский спорт, 1989. – 36 с.
- 3 Епифанов, В.А., Апанасенко, Г.Л. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник Под ред. В.А. Епифанов, Г.Л. Апанасенко. – М.: Медицина, 1990. – 368 с.
- 4 Белоконь, Н.А, Подзолков, В.П Врожденные пороки сердца: учеб. пособие / – Н.А Белоконь, В.П. Подзолков –М.: Медицина, 1991. – 360 с.
- 5 Попов, С.Н, Валеев, Н.М. Гарасеева, Т.С. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева; под ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 416 с.

ПОКАЗАТЕЛИ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ У СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ НАПРАВЛЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)

Местникова Е.Н.¹, Пинигина И.А.¹, Махарова Н.В.¹, Захарова Ф.А.²,
Апросимов В.А.¹, Прокопьев В.Е.¹

¹ГБУ РС(Я) «Школа высшего спортивного мастерства»

Центр спортивной медицины и реабилитации, Якутск, Россия

²Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова
Медицинский институт

, Якутск, Россия

Аннотация. В статье приводятся данные изучения показателей центральной гемодинамики у спортсменов высшего мастерства с разной направленностью тренировочного процесса. У лиц, занимающихся циклическими видами спорта зарегистрированы статистически более высокие показатели МОК, УОК, СИ, УИ, и более низкие показатели ОПСС, по сравнению со спортсменами-единоборцами. Также у данных спортсменов преобладает гиперкинетический тип кровообращения (67,9%), а у лиц, занимающихся единоборствами – эукинетический (47,5%). Таким образом, направленность тренировочного процесса формирует определенную модель ремоделирования системы кровообращения.

Ключевые слова: ремоделирование сердечнососудистой системы, центральная гемодинамика, типы кровообращения, спортсмены, Республика Саха (Якутия).

CENTRAL HEMODYNAMICS OF THE ATHLETES DEPENDING OF THE TRAINING PROCESS IN THE REPUBLIC OF SAKHA (YAKUTIA)

Mestnikova E.N.¹, Pinigina I.A.¹, Makharova N.V.¹, Zakharova F.A.², Aprosimov V.A.¹,
Prokopiev V.E.¹

¹GBU OF THE RS (Y) «Higher Sports Skill School»

Center for Sports Medicine and Rehabilitation, Yakutsk, Russia

²North-Eastern Federal University by M.K. Ammosov
Medical Institute

Yakutsk, Russia

Annotation. The article presents data on the study of central hemodynamics in athletes of higher skill with a different orientation of the training process. Endurance athletes have statistically higher rates of minute volume of blood circulation, stroke volume, cardiac index, shock index and lower rates of common peripheral resistance. Compared with athletes coaching power quality. Endurance athletes have a high frequency of hyperkinetic circulation (67,9%), athletes of wrestling is prevalent eukinetic circulation (47,5%).

Key words: remodeling of cardiovascular system, central hemodynamics, types of blood circulation, athletes, Republic of Sakha (Yakutia).

Введение. Современные требования спортивной медицины, и, в частности спортивной кардиологии, предполагают наиболее глубокое и детальное изучение особенностей ремоделирования сердечнососудистой системы. Изменение реакций сердца и сосудов на физическую нагрузку различной направленности является одним из основных вопросов адаптации, так как изменения параметров гемодинамики могут, как расширять, так и лимитировать спортивную работоспособность [1,3]. Однако, исследований в области изменений показателей центральной гемодинамики при различных видах спорта в литературе описано мало.

Основное содержание работы. Основной целью данной работы является

выявление особенностей ремоделирования центральной гемодинамики у спортсменов, в зависимости от направленности тренировочного процесса. Было исследовано 187 профессиональных спортсменов высшего мастерства (не ниже кандидата в мастера спорта), мужского пола в возрасте от 18 до 30 лет. Все исследуемые были разделены на 2 группы, в зависимости от направленности тренировочного процесса. Группа 1 – 40 спортсменов, циклических видов спорта, тренирующих преимущественно качество «выносливость» (легкая атлетика – бег на средние и длинные дистанции, марафон, полумарафон, лыжные гонки, спортивная ходьба). Средний возраст составил – 21,7 лет, спортивный стаж – 7,9 лет. Группа 2 – 147 спортсменов-единоборцев, тренирующих преимущественно качество «сила» (вольная борьба, бокс, кикбоксинг, тхэквондо, ММА). Средний возраст – 22,8 лет, спортивный стаж 9,7 лет (см. Таблица 1).

Исследования проводились в базовый период учебно-тренировочного процесса, на базе Центра спортивной медицины и реабилитации при ГБУ РС(Я) «Школа высшего спортивного мастерства» (г. Якутск). Все исследуемые прошли медицинское обследование и были признаны практически здоровыми. Также было получено информированное согласие на исследование.

Таблица 1. Характеристика исследуемых групп

Группы	Группа 1 Циклические (n=40) M±σ	Группа 2 Единоборства(n=147) M±σ	p
Возраст	21,7±3,3	22,8±5,7	
Спортивный стаж	7,9±3,0	9,7±3,8	
Антропометрические показатели			
	Me (P ₂₅ ; P ₇₅)	Me (P ₂₅ ; P ₇₅)	
Масса тела, кг	68,0 (64,2; 74,0)	66,0 (62,0; 72,5)	0,235
Длина тела, см	173,5 (170,2; 177,8)	169,0 (165,0; 174,0)	0,000
ИМТ, кг/см ²	22,1 (21,4; 24,4)	23,3 (21,9; 24,9)	0,043
ППТ, см ³	1,8 (1,7; 1,9)	1,8 (1,7; 1,9)	0,030

Оценивались следующие показатели:

частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое (сидя);

систолическое и диастолическое артериальное давление (САД, ДАД);

индекс массы (ИМТ);

площадь поверхности тела (ППТ);

минутный объем кровообращения (МОК), л/мин;

ударный объем кровообращения (УОК), мл;

сердечный индекс (СИ) л/мин/м²;

ударный индекс (УИ) мл/м²;

общее периферическое сопротивление сосудов (ОПСС), дин*с/см-5;

тип кровообращения (гипокинетический, эукинетический, гиперкинетический);

ЧСС, САД, ДАД измерены общепринятыми методиками (тонометрия); индекс массы тела рассчитывали по формуле: $ИМТ = МТ(кг) / ДТ(м^2)$; площадь поверхности тела (ППТ) рассчитывали по формуле Дюбуа: $ППТ = 0,007184 * МТ(кг)^{0,425} * ДТ(см)^{0,725}$. Интерпретацию ИМТ проводили согласно классификации ВОЗ.

Исследование центральной гемодинамики было проведено непрямым методом с использованием комплекса мониторинга кардио-респираторной системы и гидратации тканей КМ-АР-01 (комплектация реограф, анализатор импедансный состава тела «Диамант-АИСТ-ИРГТ», Россия). Методика исследования: после предварительного положения лежа на спине, не менее 10 минут (для создания состояния «физиологического покоя») дистально накладывались электроды, на оба предплечья и обе голени. Для последующих расчетов и идентификации результатов в программное обеспечение вводились

инициалы пациента, возраст, длина тела, масса тела, офисное артериальное давление, окружность грудной клетки, талии, бедер, окружность запястья в см.

Типы кровообращения были разделены по показателю сердечного индекса (по Полухиной Е. Л., 1987): гипокинетический - до 2,99 л/(мин*м²), эукинетический - 3,0-3,9 л/(мин*м²), гиперкинетический >3,91 л/(мин*м²).

Для хранения и обработки результатов исследования была создана матрица данных в виде электронных таблиц «Excel» (2013). Последующая статистическая обработка результатов исследования проведена с использованием пакета программного обеспечения STATISTICS версия 19 (SPSS.IncanIBMCompany, США).

Нормальность распределения проверяли с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. С учетом отсутствия нормального распределения показателей количественные в виде медианы, 25-го и 75-го перцентилей, а качественные показатели представлены в виде частот. Использовали непараметрические методы статистического анализа материала, где оценку различий количественных показателей в двух независимых группах проводили с помощью критерия Манна-Уитни. Критическим уровнем статистической значимости принимался 0,05.

Таблица 2. Показатели центральной гемодинамики у спортсменов с различной направленностью тренировочного процесса.

показатель	Группа 1 Циклические (n=28) Me (P ₂₅ ; P ₇₅)	Группа 2 Единоборства (n=122) Me (P ₂₅ ; P ₇₅)	p
ЧСС в покое, уд/мин.	64 (54,0; 70,0)	64,0 (58,0; 73,0)	0,218
САД, мм.рт.ст.	120,0 (110,0; 120,0)	110,0 (110,0; 120,0)	0,685
ДАД, мм.рт.ст.	80,0 (70,0; 80,0)	80,0 (70,0; 80,0)	0,075
Минутный объем кровообращения (МОК), л/мин	6,7 (6,2; 7,1)	5,8 (5,2; 6,6)	<0,000
Ударный объем кровообращения (УОК), мл	119,5 (108,3; 131,5)	98,3 (90,0; 109,1)	<0,000
Сердечный индекс (СИ) л/мин/м ² ;	3,9 (3,8; 4,4)	3,5 (3,1; 4,1)	<0,007
Ударный индекс (УИ) мл/м ² ;	72,1 (62,1; 79,9)	61,4 (53,8; 67,2)	<0,000
Общее периферическое сопротивление сосудов (ОПСС), дин*с/см ⁻⁵	1134,5 (973,5; 1260,0)	1256,5(1117,0; 1413,5)	<0,001

Анализ данных показателей гемодинамики у лиц, с разной направленностью тренировочного процесса выявил как сходства, так и существенные различия ремоделирования сердечно-сосудистой системы. Так, ЧСС и АД у исследуемых лиц не отличается. Однако, показатели центральной гемодинамики имеют существенные отличия. У спортсменов циклических видов спорта (группа 1) наблюдаются высокие показатели МОК (66,7 (6,2; 7,1), против 5,8 (5,2; 6,6), p<0,000), УОК (119,5 (108,3; 131,5), против 98,3(90,0; 109,1), p<0,000), СИ (3,9 (3,8; 4,4), против 3,5(3,1; 4,1) , p<0,007), УИ (72,1 (62,1; 79,9), против 61,4 (53,8; 67,2), p<0,000), и низкие показатели ОПСС (1134,5 (973,5; 1260,0) , против 1256,5(1117,0; 1413,5), p<0,001).

Как известно, гипокинетический тип кровообращения характеризуется низким СИ и относительно высоким показателем ОПСС. При гиперкинетическом типе отмечаются самые высокие значения СИ, УИ, МОК и УОК, и соответственно, низкие значения ОПСС. При эукинетическом типе кровообращения значения всех показателей гемодинамики находятся в середине диапазона колебаний [2].

Таблица 3. Соотношение типов кровообращения у исследуемых групп

Тип кровообращения (по Полухиной Е. Л., 1987)	Группа 1 Циклические (n=28)		Группа 2 Единоборства (n=122)	
	частота	%	частота	%
Гипокинетический СИ до 2,99 л/(мин*м ²)	2	7,1	24	19,7
Эукинетический СИ – 30-3,9 л/(мин*м ²)	7	25,0	58	47,5
Гиперкинетический СИ - >3,91 л/(мин*м ²)	19	67,9	40	32,8

В группе 1 гипокинетический тип кровообращения зафиксирован у 2 исследуемых (7,1%), эукинетический – 7 (25,0%), гиперкинетический – 19 (67,9%); в группе 2 гипокинетический тип отмечается у 24 спортсменов (19,7%), эукинетический – 58 (47,5%), гиперкинетический – 40 (32,8%).

Диаграмма 1. Процентное соотношение типов кровообращения



Заключение. Спортсмены занимающиеся циклическим видом спорта и единоборствами имеют разные показатели центральной гемодинамики. У лиц, занимающихся циклическими видами спорта зарегистрированы статистически более высокие показатели МОК, УОК, СИ, УИ, и более низкие показатели ОПСС, по сравнению со спортсменами-единоборцами. Также у данных спортсменов преобладает гиперкинетический тип кровообращения (67,9%), а у лиц, занимающихся единоборствами – эукинетический (47,5%). Таким образом, направленность тренировочного процесса формирует определенную модель ремоделирования системы кровообращения, что согласуется с данными литературы.

Литература

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. – М., Владос, 1999, 158 с.
2. Земцовский Э.В. Спортивная кардиология.– СПб.: Гиппократ, 1995. – с 65.
3. Шлык Н.И. Сердечный ритм центральной гемодинамики при физической активности у детей. Ижевск, 1991. 418 с.

КОМПЛЕКСНАЯ РЕЙТИНГ-ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ СТУДЕНТОВ

Михайлова С.В.¹, Кузмичев Ю.Г.²

¹Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им.Н.И. Лобачевского, Арзамасский филиал, Россия

²Нижегородская государственная медицинская академия, Россия

Аннотация. В статье представлена оценка функциональных резервов студентов с применением рейтинг-оценки. Исследование по результатам проспективных наблюдений физического здоровья 450 студентов 17-23 лет в течение 2010-2016 гг. В ходе исследования применялся «Дневник здоровья студента». Студенты-спортсмены имеют лучшие функциональные возможности, чем студенты, которые занимаются периодически, и намного лучше, чем те, которые не занимаются спортом. Ежегодные наблюдения выявили увеличение положительных оценок за период обучения в вузе за счет нормализации функционирования сердечнососудистой системы, хотя при этом отмечается снижение показателей функциональных проб.

Ключевые слова: студенты, физическое развитие, функциональные резервы, рейтинг-оценка

COMPLEX RATING-EVALUATION OF FUNCTIONAL OF STUDENTS' RESERVES

Mikhailova S.V.¹, Kuzmichev Y.G.²

¹Arzamas branch national Research Nizhny Novgorod State University named N.I.Lobachevsky, Russia

²Nizhny Novgorod State Medical Academy, Russia

Annotation. The article presents an assessment of students' functional reserves with the application of a rating-rating. A study based on the results of prospective observations of physical health 450 students aged 17-23 years during 2010-2016. In the course of the study, the "Student Health Diary" was used. Students-athletes have better functionality than students who are engaged periodically, and much better than those who do not exercise. Annual observations revealed an increase in positive assessments during the period of study at the university due to the normalization of the functioning of the cardiovascular system, although there was a decrease in the indicators of functional tests.

Keywords: students, physical development, functional reserves, rating-evaluation

Функциональные резервы организма представляют совокупность характеристик физиологических функций, определяющих уровень активности функциональных систем организма, особенности жизнедеятельности и состояние работоспособности. Если функциональные резервы рассматривать преимущественно с позиций взаимосвязи с работоспособностью, то их можно определить как совокупность характеристик тех функций и качеств организма, которые несут наибольшую нагрузку в обеспечении жизнедеятельности человека [1].

Сердечнососудистая система является важнейшей системой организма. По теории Р.М. Баевского, она определена как индикатор состояния всего организма, ее параметры являются ведущими для оценки его функционального состояния. Гемодинамические показатели реагируют на изменения равновесия между организмом и средой, и отражают состояние уровня адаптационно-приспособительных реакций целостного организма [2].

Комплексная рейтинг-оценка уровня функциональных резервов проводится по физиологическим параметрам и результатам функциональных проб. Осуществляется поэтапно: рассчитывают соответствующие показатели по каждой

применяемой методике, определяют номер центильного интервала на основе центильных шкал. Центильный интервал показателя имеет определенную количественную оценку, выраженную в баллах. Сумма интегральных оценок по показателям и пробам, деленная на их количество, определяет уровень функциональных резервов. Комплексную оценку уровня функциональных резервов ранжируют также по четырем группам: 1.00-0.88 – отлично; 0.87-0.70 – хорошо; 0.69-0.50 – удовлетворительно; 0.49-0.00 – неудовлетворительно [1,3].

Цель исследования – определить уровень функциональных резервов студентов с применением метода комплексной рейтинг-оценки.

Материалы и методы

Исследование проведено по результатам проспективных наблюдений физического здоровья 450 студентов (182 юношей и 268 девушек) 17-23 лет в течение 2010-2016 гг. В ходе исследования применялся «Дневник здоровья студента», включающий разделы: социологический (анкетные данные об условиях и образе жизни); физиологический (длина тела (ДТ), масса тела (МТ), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), динамометрия правой кисти (ДПК), частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое и диастолическое артериальное давление (САД и ДАД) и др.); функциональный (пробы Штанге и Генчи), физической подготовленности (двигательные тесты на скорость, силу, выносливость, гибкость), заполняемые студентами ежегодно в процессе обучения в вузе при изучении дисциплин медико-физкультурного блока [4].

Полученные данные оценивались с применением метода комплексной рейтинг-оценки:

Рейтинг 1 – оценка функциональных резервов по физиологическим показателям (ЖЕЛ, ДПК, пробы Штанге и Генчи) [5].

Рейтинг 2 – оценка функциональных резервов по показателям гемодинамики (ЧСС, САД, ДАД) [6].

Рейтинг 3 – интегральная оценка функциональных резервов (сумма рейтингов 1 и 2) [1,3,4].

Исследование проведено после получения положительного решения локального этического комитета ННГУ им. Н.И.Лобачевского, выполнено на сертифицированном и регулярно поверяемом оборудовании с соблюдением четких критериев исключения, а именно: наличие на момент обследования острых или обострения хронических заболеваний, беременности и отказ от обследования [5].

По результатам обследования создана персонифицированная база данных, статистическая обработка с использованием программ офисного пакета «EXCEL v8.00» и «Version 4.03 Primer of Biostatistics». Для выполнения задач исследования применяли методы вариационной статистики. метод оценки достоверности результатов (критерий χ^2) с доверительным интервалом $p < 0.05-0.001$.

Больше половины (58,3%) студентов получили оценки «удовлетворительно» (44,8% юношей и 67,9% девушек). Треть обследованных студентов (34,6%) имеет функциональные резервы, оцененные на «хорошо» (43,4% юношей и 28,4% девушек). Только 5,7% молодежи обладают отличными качествами функциональных резервов, среди которых 10,0% юношей и 2,7% девушек.

Среди юношей студентов с итоговой оценкой «неудовлетворительно» больше чем среди девушек всего на 1,0%, при этом среди них также больше отличников на 7,3%. Среди юношей больше оценок «хорошо», чем среди девушек, и меньше оценок «удовлетворительно». Итоговые оценки у юношей намного позитивнее, чем среди девушек, свидетельствующие о низком качестве функциональных резервов, по сравнению с юношами.

Таблица 1

Распределение рейтинг-оценок функциональных резервов студентов, %

оценки	Рейтинг 1			Рейтинг 2			Рейтинг 3		
	Ю	Д	все	Ю	Д	все	Ю	Д	все
неудовл.	0	0	0	5,5	13,5	10,2	2,0	1,0	1,4
удовлет.	42,5	56,2	50,5	25,9	36,5	32,1	45,3	67,3	58,2
хорошо	41,1	32,8	36,2	41,7	38,8	40,0	42,7	29,0	34,7
отлично	16,4	11,0	13,2	26,9	11,3	17,7	10,0	2,7	5,7
статистика	$\chi^2=155.68$ Df = 3 p=0.0000			$\chi^2=51,15$ Df = 2 p=0.0000			$\chi^2=154.50$ Df = 3 p=0.0000		

Примечание: Ю - юноши, Д - девушки

По результатам рейтинга-1 нет оценок «неудовлетворительно», а в рейтинге-2 таких 10,2% (5,5% юношей и 13,5% девушек). Половина студентов (51,3%) в рейтинге-1 имеют оценки «удовлетворительно» (42,5% юношей и 56,2% девушек). В рейтинге-2 отличников больше, чем в рейтинге-1 (17,7% и 13,2% соответственно).

В ходе исследования провели анализ полученных оценок, в зависимости от уровня двигательной активности студентов, т.е. учитывали их занятия в спортивных секциях: постоянные и периодические. Также выделили группу молодежи, которая не занимается спортом, кроме занятий физической культурой в вузе (табл.2).

Таблица 2

Распределение рейтинг-оценок функциональных резервов студентов, в зависимости от уровня двигательной активности, %

оценки	Рейтинг - 1			Рейтинг - 2			Рейтинг - 3		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
неудовлетворительно	0	0	0	0,7	16,0	3,8	0,1	2,4	0,1
удовлетворительно	2,4	72,9	32,0	6,1	47,8	14,9	4,3	82,9	38,1
хорошо	47,2	24,4	53,8	44,7	33,6	50,1	75,3	14,6	52,7
отлично	50,4	2,7	14,2	48,4	2,6	31,2	20,3	0,1	9,0
Статистика:	$\chi^2=1080.17$ Df= 4, p=0.0000			$\chi^2=919.78$ Df= 6 p=0.0000			$\chi^2=1136.00$ Df= 6 p=0.0000		

Примечание: 1 – постоянно занимаются спортом, 2 – периодически занимаются спортом,

3 – не занимаются спортом.

Студенты, занимающиеся спортом на всех этапах исследования функциональных резервов имеют больше оценок «отлично», чем студенты, занимающиеся периодически, и особенно в сравнении с не занимающимися спортом.

С целью выявления особенностей динамики функциональных резервов в процессе обучения в вузе провели распределение рейтинг-оценок, полученных на каждом году обучения (табл.3).

Сравнительный анализ показателей динамики функциональных резервов студентов с 1 по 5 курс свидетельствует об увеличении оценок крайних значений. Количество отличных оценок увеличивается от 0,5% до 8,2%, а неудовлетворительных с 1,3% до 2,4%.

Таблица 3

Распределение рейтинг-оценок функциональных резервов студентов,
в зависимости от курса обучения, %

Рейтинг-оценки	Курс обучения					статистика
	1	2	3	4	5	
Рейтинг - 1						
удовлетворительно	46,5	46,8	49,8	52,9	58,2	$\chi^2=21,68$ Df = 8 p=0,0056
хорошо	40,4	39,5	35,4	33,6	31,3	
отлично	13,1	13,7	14,8	13,6	10,4	
Рейтинг - 2						
неудовлетворительно	11,3	9,3	7,1	11,1	12,7	$\chi^2=179,01$ Df = 12 p=0,0000
удовлетворительно	37,4	34,6	30,0	30,7	26,7	
хорошо	44,7	47,0	44,5	30,5	31,8	
отлично	6,6	9,1	18,4	27,7	28,9	
Рейтинг - 3						
неудовлетворительно	1,3	0,9	0,9	1,8	2,4	$\chi^2=76,55$ Df = 12 p=0,0000
удовлетворительно	61,4	58,0	56,6	56,4	58,7	
хорошо	36,9	38,0	35,9	31,3	30,7	
отлично	0,5	3,0	6,6	10,5	8,2	

Увеличение отличных оценок к концу обучения обусловлено повышением численности отличных в рейтинге-2, свидетельствующих о стабилизации функции сердечно-сосудистой системы. Увеличение неудовлетворительных оценок связано с уменьшением положительных оценок в рейтинге-1, т.е. обусловлено снижением к концу обучения в вузе показателей ЖЕЛ, ДПК и дыхательных проб.

Таким образом, в ходе исследования определили статистически значимые гендерные различия, свидетельствующие о лучших функциональных резервах у юношей. Половина юношей и треть девушек имеют оценки «хорошо» и «отлично». Результаты рейтинга-2, основанного на гемодинамических показателях, лучше, чем рейтинга-1, рассчитанного по значениям ЖЕЛ, ДПК и дыхательных проб. В зависимости от уровня двигательной активности студенты-спортсмены имеют лучшие функциональные возможности, чем студенты, которые занимаются периодически, и намного лучше, чем те, которые не занимаются спортом.

Ежегодные наблюдения выявили увеличение положительных оценок за период обучения в вузе за счет нормализации функционирования сердечно-сосудистой системы, хотя при этом отмечается снижение показателей ЖЕЛ, ДПК и дыхательных проб.

Мониторинг уровня функциональных резервов организма студентов позволяет разрабатывать и оценивать эффективность профилактических и реабилитационных мероприятий и разрабатывать научно обоснованные оздоровительные программы.

Литература

1. Функциональные резервы организма детей и подростков. Методы исследования и оценки: учебное пособие / Н.Г.Чекалова, Ю.Р.Силкин, Н.А.Матвеева, Ю.Г.Кузмичев, А.В.Леонов [и др.]. Н.Новгород: Издательство НижГМА, 2010. 164 с.

2. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний /Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. — М.: Медицина, 1997. — С. 43-53.

3. Методы исследования и оценки функциональных резервов организма детей и подростков: методические указания / Н.Г.Чекалова [и др.]. – Н. Новгород: Издательство НижГМА, 2009. 88 с.

4. Михайлова С.В., Кузмичев Ю.Г., Жулин Н.В. Методы оценки и самоконтроля физического здоровья учащейся молодежи: учебно-методическое пособие. Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2017. 174 с.

5. Методы изучения и оценки физического развития детей и подростков: учебное пособие / Е.С.Богомолова, Ю.Г.Кузмичев, Н.А.Матвеева [и др.]. Н.Новгород: Издательство НГМА, 2015. 92 с.

6. Оказание медицинской помощи взрослому населению в Центрах здоровья. Методические рекомендации. М.: ФГБУ «ГНИЦПМ», 2012. 109 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ СРЕДЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Мордускина К.К.

МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей «Мичил» с. Юрюнг-Кюель Чурапча, РС(Я)

Аннотация. В статье представлен опыт работы детского сада «Мичил», который является участником образовательного кластера «Тийик» по сетевому взаимодействию пяти дошкольных образовательных учреждений. Детский сад является экспериментальной площадкой ФГБОУ ВО «Чурапчинский институт физической культуры и спорта» по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Дошкольное образование»).

Ключевые слова: физическое развитие детей дошкольного возраста, семейное воспитание, среда физического развития, здоровье

ORGANISATION OF PRESCHOOL CHILDREN PHYSICAL DEVELOPMENT AT HOME CONDITIONS

Morduskina Kamila Kuzminitchna

Municipal state-financed preschool educationak institution kindergarten of aesthetic development of children «Michil» Churapcha region, The Sakha Republic.

Annotation. The article is about the work of educational cluster «Tihik» in net cooperation of 5 pre-school educational establishments in the «Churapcha Institute of Physical Education and Sport» is opened the department «Preschool Education» in direction 44.03.01 «Pedagogical Education» Cooperation of 5 educational establishments with Physical Institute enriches the content of educational work programmes in pre-school education. Students have pedagogical practise in these establishments, and have experimental work for course and diploma works.

Key words: physical development of preschool children, family up-brining, health.

Воспитание ребенка в семье является важнейшим звеном в подготовке ребенка к детскому саду, к школе, к жизни в коллективе и предъявляет к родительской заботе и любви особые требования. Физическое воспитание в семье необходимо, оно формирует базовые физические навыки у ребенка. Фундамент здоровья закладывается в детстве и прежде всего в семье.

Самое важное в том, что физическое воспитание в семье эти основы несет не только биологический, но и психологический характер. Только привив привычку постоянно заботиться о состоянии своего здоровья, регулярно выполнять различные физические упражнения, а также выработав у ребенка неприятные ощущения из-за отсутствия нормальной физической активности двигаться, как чистка зубов по утрам.

Основные задачи физического воспитания детей дошкольного возраста следующие: укрепление и охрана здоровья ребенка, закаливание организма;

содействие правильному и своевременному развитию костной системы, укреплению и пропорциональному развитию всех групп мышц; функциональное совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем; улучшение обменных процессов; достижения полноценного физического развития (телосложения, физической и умственной работоспособности ребенка); создание условий для целесообразной двигательной активности детей; формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бега, прыжков, ползания и лазания, бросания, ловля и метания, ходьба на лыжах, плавания, езда на велосипеде;

формирование широкого круга игровых действий; формирование физических (двигательных) качеств: ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств; содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия; формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями, обоснованных гигиенических требованиях и правилах; воспитание интереса к активной деятельности и потребности в нем.

Комплекс средств физического воспитания в семье включает: правильный режим дня, рациональное питание, привитие культурно-гигиенических навыков, занятие физической культурой и спортом, закаливающие процедуры и пребывание на свежем воздухе.

Физическое воспитание не должно упускаться родителями из вида. Особенно важно в детские годы физическая активность для формирования телосложения человека. По мнению известного физиолога, профессора И.В. Муравьева, физические тренировки являются естественным способом реконструкции человеческого телосложения. Именно детские годы являются самым благоприятным периодом для проведения тренировок. Ранее начало физических тренировок, в детском возрасте такие занятия должны проводиться в качестве подготовительных, способствует большому выражению преобразующего эффекта.

Ведь не секрет, что на сегодняшний день дети с малых лет проводят больше времени перед телевизором или компьютером. Недостаточность двигательной активности приводит, в свою очередь, к избыточному весу, нарушениям осанки, заболеваниям сердечно-сосудистой системы, ослаблению иммунитета;

Стандарт акцентирует внимание на то, что в образовании ребенка участвуют два социальных института: семья и детский сад, являющиеся партнерами в общем деле. Внедрение новых стандартов переводит работу с родителями в новое русло - русло взаимодействия, сотрудничества.

Нами выявлены следующие проблемы: при взаимодействии с семьей воспитанника не учитываются возможности и условия конкретных семей, их интересы; не понимание родителями важности периода - дошкольное детство; некомпетентность в вопросах оздоровления психофизического и социального развития детей; недооценка роли сотрудничества с педагогами (игнорирование сотрудничества); не понимание родителями важности соблюдения времени при организации игровой деятельности детей с компьютером.

Цель: организовать среду физического развития дошкольника в домашних

условиях.

Задачи:

обеспечить психолого-педагогическую поддержку семьи и повысить компетентность родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья ребенка;

организовать посещение на дому и изучить семьи, педагогическую позицию родителей, выявить реальные потребности и запросы;

рассмотреть особенности физического воспитания детей в семье;

изучить особенности возрастного развития ребенка;

повысить интерес родителей (законных представителей) к физическому развитию ребенка.

Мы считаем, что существует один эффективный ресурс - целенаправленные образовательные усилия самих родителей, осуществляемые в рамках семейного воспитания. Большинство современных родителей осознают важность образования ребенка в дошкольном возрасте, но при этом типичный родитель принимает незначительное участие в реализации подобного отношения на практике. И здесь две основные причины:

- первая заключается в том, что большинство родителей не совсем верно представляют себе источник развития ребенка в дошкольном возрасте;

- вторая причина является следствием первой: не понимая механизмов развития ребенка, родители не прилагают усилия для его осуществления или направляют их не в том направлении. И здесь очень важным является совпадение ожиданий родителей в том, что они хотят получить от детского сада, и непосредственной работой дошкольного учреждения, понимание целей и способов осуществления дошкольного образования.

Именно семья играет определенную роль в становлении личности ребенка, в приобщении к системе общечеловеческих ценностей.

Цели и задачи семьи и детского сада совпадают. Обе стороны желают по окончании детского сада получить одинаковый результат: здорового,мышленого, инициативного и морально адекватного ребенка, который сможет успешно продолжить свое образование в школе. Общие цели в сочетании с различными возможностями создают и благоприятные условия для продуктивного сотрудничества.

Рассмотрев все выше сказанное, мы пришли к выводу, что настало время организовать (создать) среду физического развития (игровую среду) в домашних условиях.

Организация среды физического развития оказывает на ребенка определенное воздействие уже с первых минут его жизни. Важно, чтобы она стала развивающей, т.е. обеспечивала формирование активной самостоятельности ребенка в деятельности.

Так выглядит среда по физическому развитию на примере нашей семьи. В среде по физическому развитию сделан турник из обычной веревки и резины. Турник помогает совершенствовать моторику кистей рук, глазомер, индивидуальные отношения к спорту, здоровому образу жизни. Так же есть качели, велосипед, мячики, кегли. Для ознакомления и формирования перечных представлений о видах спорта сделан плакат.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ У ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ 6-7 ЛЕТ

Муминова Д. О.

Узбекский государственный институт физической культуры,
г. Ташкент Узбекистан

Аннотация. Предложенный вариант планирования компонентов тренировочной нагрузки по дням четырех недельного мезоцикла, а также формы контроля за специально-двигательной подготовленностью, позволяет эффективно управлять тренировочным процессом, успешно развивать функции равновесия, и на их основе повысить уровень технического мастерства юных гимнасток

Ключевые слова. Равновесие, тренировочная нагрузка, двигательные качества, методики развития, контрольные испытания, хореографические упражнения, сравнительный анализ.

METHODOLOGY OF DEVELOPMENT OF FUNCTION OF EQUILIBRIUM FOR GYMNASTS-ARTISTS 6-7 YEARS

Muminova D.O.

Uzbek state institute of physical culture,
Tashkent, Republic of Uzbekistan

Annotation. The proposed version of the planning component of the training load on days four weeks mesocycle, as well as forms of control for special-motor readiness, allows you to effectively manage the training process, to successfully develop an equilibrium function, and based on them to raise the level of technical skills of young

Keywords. The balance training load, movement quality, methodology development, pilot testing, dance exercise, the comparative analysis.

Актуальность. Возраст 4-7 лет по функциональным возможностям детей, характеру генетического развития двигательной функции является благоприятным для становления многих двигательных проявлений, в том числе и способности развития вестибулярной устойчивости, именно в этот период работу по формированию упражнений на сохранения равновесия нужно проводить более интенсивно. И, кроме того занятия должны быть не только полезны, но и занимательны, иначе желаемого результата можно и не достичь. Поэтому лучшим выходом будет развитие вестибулярной устойчивости на занятиях по ритмической гимнастике, поэтому проводимая нами работа является своевременной и актуальной.

Цель исследования: научное обоснование и экспериментальная проверка диагностических направленных форм и методов формирования функций равновесия.

Задача исследования: экспериментально обосновать комплексную программу развития функций равновесия у юных гимнасток младшего школьного возраста средствами ритмической гимнастики.

Организация исследования. Задача основного эксперимента (январь-декабрь 2015 г.) заключалась в изучении уровня и темпов развития различных показателей способностей к сохранению равновесия и вестибулярной устойчивости. Были обследованы 24 девочек 6-7 лет зачисленных в группу начальной подготовки по художественной гимнастике условно поделенных на экспериментальную (ЭГ – 12 гимнасток) и контрольную группу (КГ-12 гимнасток). Исследование проводилось в СДЮСШОР по художественной гимнастике г. Ташкента.

Результаты исследования: Педагогический эксперимент строился на основе чередования различных по объему и интенсивности тренировочной нагрузки в

четырёх микроциклов.

Испытуемые КГ совершенствовали вестибулярную устойчивость, а также динамическое и статическое равновесие, используя традиционные средства. В ЭГ в каждой части тренировочного занятия использовались предложенные нами средства и методические приемы. Для проведения эксперимента на каждом занятии отводилось одинаковое количество времени. Всего было проведено 60 занятий с применением предложенных средств и методов.

Каждый микроцикл состоял из учебного (понедельник), двух контрастных (вторник и четверг), двух тренировочных (среда и пятница) и контрольно-восстановительного занятия (суббота). Продолжительность занятий - 60 мин. Большое внимание уделялось развитию способности к статическому и динамическому равновесию, прыжковой координации, ритмической способности, а также восстановлению функциональных систем по завершению занятий, достаточного для данного возраста тренировочной нагрузки каждого микроцикла.

Предложенная методика опирается на классификацию специально подобранных упражнений и упражнений хореографии, подразделяемых по признаку воздействия на конкретные отделы вестибулярного аппарата.

Для экспериментальной проверки эффективности комплексной методики был проведен педагогический эксперимент, который охватывал весь экспериментальный мезоцикл. К началу педагогического эксперимента уровень физической подготовленности гимнасток и вестибулярной устойчивости был примерно одинаков.

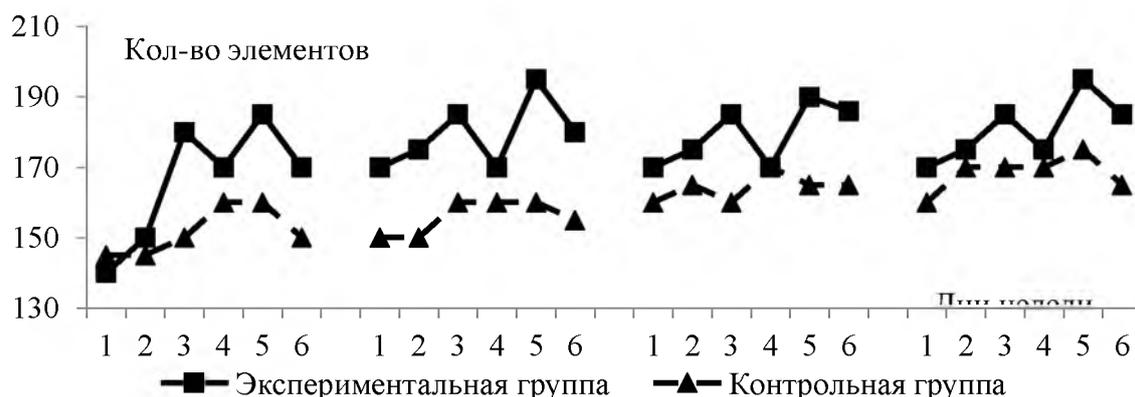


Рис. 1 Динамика тренировочной нагрузки по дням четырех недельного мезоцикла

Как видно из рисунка 1 объем выполняемой нагрузки в учебно-тренировочных занятиях гимнасток ЭГ постепенно возрастает к завершающему микроциклу и направлен на повышение адаптационных процессов в функциональной системе девочек. Это обусловило необходимость увеличить время интервалов отдыха между подходами (до 2-3 мин.), в связи с координационной сложностью предложенной группы упражнений,

При этом, если программа 1-го микроцикла превалировала учебными заданиями, то последующие, закреплением, формирование связей и соединений из ранее освоенных упражнений на равновесие, и последующего их совершенствования. Особое внимание при этом отводилось восстановлению функций систем организма, повышению эмоционального настроения и закреплению усвоенного материала посредством использования соревновательного и игрового метода.

Интенсивность нагрузки также возрастает в каждом микроцикле к пятнице и существенно снижается в субботу (рис. 2). Наибольшие её показатели

зарегистрированы в среду и пятницу (1,5-1,7 эл.мин.). Достаточно высокие показатели интенсивности работы обусловлены проведением специализированных игр с элементами динамического равновесия и вращательных упражнений, выполняемых в движении, в различных плоскостях.

Параметры нагрузки по дням недели у гимнасток ЭГ и КГ имеет существенные различия. Так если у девочек ЭГ она волнообразная, с максимальными показателями в среду и пятницу, то в КГ объем и интенсивность возрастает к пятнице и снижается в субботу



Рис. 2. Динамика интенсивности нагрузки у юных гимнасток в исследуемых микроциклах

Завершался каждый микроцикл контрольным занятием, позволившим экспериментально обосновать эффективность предложенной программы тренировки, в целом сформированного из упражнений, направленных на развитие функций равновесия и вестибулярной устойчивости. Качества необходимого для эффективного выполнения соревновательной композиции.

После применения экспериментальной методики комплексного развития вестибулярной устойчивости в тренировочном процессе юных гимнасток было проведено итоговое тестирование испытуемых обеих групп (табл. 1).

Критерием оценки эффективности разработанной методики явились результаты качества исполнения базовых элементов художественной гимнастики испытуемыми обеих групп. Для этого среди гимнасток вышеуказанных КГ и ЭГ была проведена экспертная оценка выполнения 8 обязательных элементов художественной гимнастики, характеризующих уровень развития статического и динамического равновесия: равновесие «Passe»; равновесие «Arabesque»; поворот «Passeen dedans» 360°; поворот «Arabesqueen dedans» 360°; «колесо»; кувырок вперед; кувырок назад; прыжок с вращением на 360°.

В результате сравнительного анализа качества исполнения базовых элементов гимнастикой обеих групп (табл. 1, рис. 3,4) установлено, что наибольшие оценки по всем показателям получили спортсменки ЭГ.

Материалы сравнительного анализа наглядно представлены в рисунках 3,4 где явно прослеживается преимущество гимнасток ЭГ по всем исследуемым упражнениям характеризующих уровень статического и динамического равновесия.

Так согласно данным таблицы 1, рисунков 3 и 4, в среднем оценки исполнения элементов статического характера, таких как равновесие «Passé» и равновесие «Arabesque», в экспериментальной группе превысили оценки исполнения тех же элементов в контрольной группе на 25,6% и 25,4% ($p < 0,01$) соответственно.

Таблица 1

Результаты сравнительного анализа оценок качества исполнения базовых элементов художественной гимнастики

№ п / п	Нормативы	ЭГ	КГ	Разница (%)	t	p
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$			
Базовые элементы, характеризующие уровень развития статического равновесия						
1.	Равновесие «Passé»	7,50±0,24	5,58±0,34	25,60	4,7	<0,01
2.	Равновесие «Arabesque»	5,67±0,26	4,23±0,18	25,40	4,5	<0,01
Базовые элементы, характеризующие уровень развития динамического равновесия						
3.	Поворот «Passeen dedans» 360°	5,10±0,43	3,97±0,29	22,16	2,2	<0,05
4.	Поворот «Arabesqueen dedans» 360°	3,40±0,27	2,80±0,11	17,65	2,1	<0,05
5.	«Колесо»	6,15±0,40	5,07±0,33	17,56	2,1	<0,05
6.	Кувырок вперед	5,55±0,33	4,57±0,26	17,66	2,4	<0,05
7.	Кувырок назад	6,22±0,38	5,22±0,27	16,08	2,2	<0,05
8.	Прыжок с вращением на 360°	5,80±0,39	4,85±0,25	16,38	2,1	<0,05
9.	Сложнокоординационное упражнение	4,55±0,33	3,57±0,26	17,66	2,4	<0,05
10.	Дифференцирование пространства (%)	4,40±0,27	3,80±0,11	17,65	2,1	<0,05

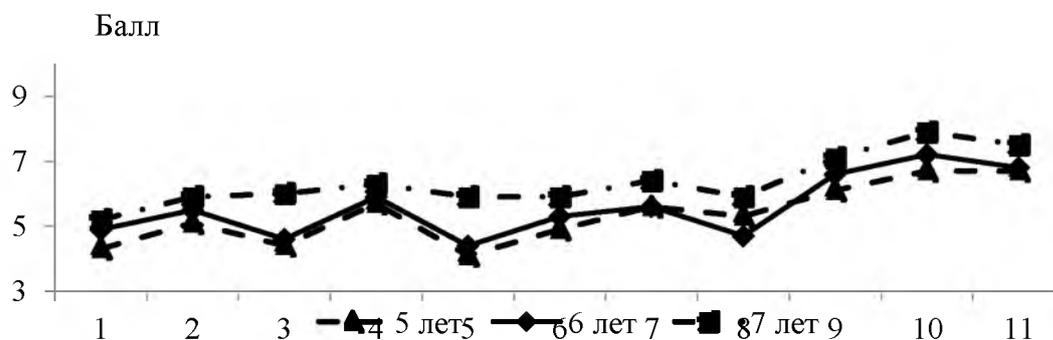


Рис. 3 Средние данные уровня проявления функций равновесия юных гимнасток 5-7 лет до эксперимента

Таким образом, в представленной работе экспериментально подтверждена эффективность предлагаемой методики, основанной на целенаправленном развитии вестибулярной устойчивости гимнасток-«художниц» на этапе начальной подготовки.

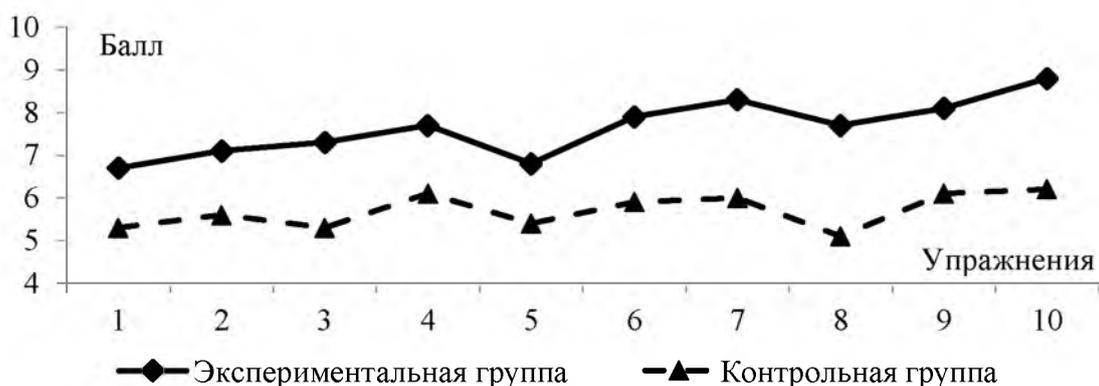


Рис. 4 Показатели отражающие уровень развития функций равновесия у юных гимнасток 5-7 лет при различных вариантах тренировочной нагрузки по завершению эксперимента

Подводя итоги исследования, следует отметить, что оптимизация тренировочной нагрузки юных гимнасток позволило существенно повысить темпы прироста результатов в показателях, отражающих уровень развития динамического и статического равновесия, и на их основе повысит уровень технического мастерства юных гимнасток.

Литература

1. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Особенности физической подготовки в художественной гимнастике: Метод. рекомендации. - Киев: Изд-во КГИФК, 1991. - 35 с.
2. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб. пособие. - М.: Всерос. фед. худ.гим., 2001.-50 с.
3. Супрун А.А. Технологический подход к процессу профилирующей подготовки в художественной гимнастике на основе учета индивидуальных особенностей: дис. канд. пед. наук/А. А. Супрун. - СПб., 2013. - 124 с.
4. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 - Физ. культура/под общ. ред.: Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. - М.: Сов.спорт, 2014.-264 с.
5. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учеб. пособие для образоват. учреждений ВПО по направлению 034300(62) - "Физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова [и др.] ; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - М.: Человек, 2014.- 120 с.-(Б-чка тренера).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В МОЛОДЕЖНОМ СООБЩЕСТВЕ

Неделько А.Н., Золотова Е.А.

ФГБОУ Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г.Омск, Россия

Аннотация. В статье ставится задача рассмотреть и обсудить состояние, проблемы и перспективы развития физической культуры в молодежном сообществе. В работе даны определения таким понятиям, как физическая культура, спорт. В концепции статьи будут более подробно рассмотрены такие актуальные проблемы, как место физической культуры в молодежном сообществе, развитие молодежного спорта, и то, как он развивается в

современных условиях. Далее в статье будут рассмотрены виды молодежного спорта. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Забота о развитии физической культуры и спорта — важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора. В современном мире существенно нарастает осознание роли физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, молодежное сообщество.

Summary. The aim of the article is to consider and discuss the state, problems and prospects for the development of physical culture in the youth community. In the work definitions are given to such concepts as physical culture, sports. In the concept of the article, such topical issues as the place of physical culture in the youth community, the development of youth sports, and how it develops in modern conditions will be considered in more detail. Further in the article will be considered the types of youth sports. Physical culture, being one of the facets of a person's general culture, his healthy way of life, largely determines the behavior of a person in school, at work, at home, in communication, contributes to the solution of socio-economic, educational and health problems. Care for the development of physical culture and sports is an important component of the state's social policy, ensuring the implementation of humanistic ideals, values and norms that open wide scope for revealing people's abilities, satisfaction of their interests and needs, and activating the human factor. In the modern world, awareness of the role of physical culture as a factor in improving the nature of man and society is growing significantly. A healthy lifestyle in general, physical culture and sport in particular, become a social phenomenon, uniting strength and national idea, contributing to the development of a strong state and a healthy society.

Keywords: sport, physical culture, youth society.

Физическая культура – деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества. Основные показатели состояния физической культуры в обществе: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве, быту, в организации свободного времени; характер системы физического воспитания, развитие массового спорта, высшие спортивные достижения и др.

Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что без занятий физической культурой здоровым быть невозможно. Постоянные и разнообразные физические упражнения делают тело человека сильным и прекрасным. До сих пор нас восхищают произведения античных скульпторов, воплотивших в своих творениях физическую силу и гармонически развитое человеческое тело – Аполлон Бельведерский, Венера Милосская, Геракл, Дискобол, Копьеносец.

Виды физической культуры.

1. Базовая физическая культура – это часть физической культуры, где

закладываются основа - база - фундамент для нормального физического развития и дальнейшего совершенствования.

Базовая физическая культура подразделяется на дошкольную и школьную физическую культуру.

2. Спорт – это часть физической культуры направленная на достижение высших результатов.

Спорт выделяет пять направлений.

а) *детско-юношеский спорт*, в нем учитываются половые, возрастные, физиологические признаки. Главное в детско-юношеском спорте - массовость, т.к. в нем происходит естественный отсев, и к спорту высших достижений доходят единицы. Детско-юношеский спорт направлен на высшие достижения.

б) *спорт высших достижений* и профессиональный спорт можно объединить, т.к. направлены на достижение мировых рекордов. В профессиональном спорте платят зарплату за выступления и берут штрафы за плохую подготовленность и выступление в соревнованиях. В профессиональном спорте правила отличаются от любительского спорта.

в) *массовый спорт*, в нем главное не достижения, а участие.

г) *инвалидный спорт* – для людей с врожденными и приобретенными заболеваниями. Спортсмены с ограниченными возможностями выступают по своим нормативам. Соревнования проводятся по степени заболевания, где каждый выступает в своей группе. Для спортсменов это возможность, не только укрепить своё здоровье, но и социальной адаптации.

3. Прикладная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая культура, в ней средства физической культуры используются для повышения профессионализма, и помогает легче освоить профессию.

В специализированных учреждениях физическая культура должна иметь также специализированный характер.

Кроме этого, профессионально-прикладная физическая культура направлена на восстановление работающих мышц. Существует производственная гимнастика, которая выполняется во время максимального перенапряжения на работе, Физкультминутки, активный отдых в выходные дни.

Военно-прикладная физическая культура - существует в военных полувоенных заведениях: войска, МЧС, пожарники, мореходки и т.д. К военно-прикладной физической культуре относится и подготовка будущих воинов в школах, в частности на уроке общественной безопасности жизнедеятельности.

4. Оздоровительная физическая культура - направлена на укрепление всех функций организма.

Оздоровительная физическая культура делится на лечебную физическую культуру (ЛФК) и гигиеническую физическую культуру.

К гигиенической физической культуре – относится утренняя гигиеническая гимнастика. Гигиена тела, обуви, одежды, помещений, соблюдение режима дня, сна, питания.

Современные виды спорта.

Хэдис (HeadIS) – это смесь настольного тенниса и футбола. Этот новый вид спорта получил признание в Германии благодаря студенту Рене Вегнеру. Именно он несколько лет назад придумал игру на столе для тенниса, где вместо ракеток по мячу наносятся удары головой.

Летний биатлон. В ближайшие 8-12 лет в олимпийскую программу войдет еще одна быстро развивающаяся альтернативная дисциплина. Речь идет о летнем биатлоне, который может проводиться как на грунте, так и на резиновом покрытии.

Футбэг. Эта довольно зрелищная и интригующая игра зародилась в США еще в 1970-х. Тем не менее популярность она получила только в последние годы. В России этот новый вид спорта имеет два ответвления: нэт-гейм и фристайл. Первый жанр представляет собой игру между соперниками. Ее целью является переброс мяча через невысокую сетку. Если снаряд коснется земли, засчитывается гол.

Флайборд (FlyBoard) считается одним из самых травмоопасных развлечений. Это новый водный вид спорта, который быстро набирает обороты среди ведущих экстремалов со всего мира. Игра получила название в честь одноименного устройства хOVERборда, который способен поднять в воздух человека на целых 9 метров.

Паркур. Философия этой спортивной субкультуры – «Нет границ, есть лишь препятствия». Паркуристы, они же трейсеры, стремятся передвигаться по городским джунглям (или по любой пересеченной местности) напрямую. Видишь яму – перепрыгни. Видишь забор – перелезь. Видишь стену... ну хотя бы попытайся, лиха беда начало. Единственное оборудование – перчатки.

Хелиски. Безусловно, эффективным и опасным видом экстрима можно считать и heliskiing. Хели-ски (англ. Heliskiing) - версия горного лыжного спорта, фрирайда, сущность которого состоит в спуске на нетронутых снежных склонах. Использование вертолета для того, чтобы подняться позволяет находить различные варианты спусков с гор в условиях нетронутой человеческим вторжением природе, куда подняться обычными путями либо нет никакой возможности.

В результате исследования модно сделать вывод, что сегодня спорт стал неотъемлемой частью нашей жизни. Жить без него сложно, почти невозможно. Речь идет, конечно, не о спорте высших достижений, а, в основном, о любительских, доступных каждому занятиях физическими упражнениями. Все: и мужчины, и женщины, и дети, - в той или иной мере занимаются спортом. И это правильно. Ведь он – основа здорового образа жизни. Спорт поддерживается на всех уровнях государственного руководства страны.

Те, кто занимается спортом, получают массу преимуществ над другими людьми. В первую очередь, конечно, это здоровое, стройное, красивое тело, хорошая фигура. Люди становятся более здоровыми, излечиваются от заболеваний, а потом используют физические упражнения как профилактику. А в здоровом теле – здоровый дух. Занимаясь спортом, человек начинает чувствовать себя более комфортно и уверенно с психологической точки зрения.

Литература

1. Антипов В.А., Разумахина Е.Г. Реализация функций физической культуры и спорта в государственной молодежной политике./ ТиПФК. - 2008. - № 3.- С.12.
2. Антология по истории педагогики в России (первая половина XX века): Учеб. пособие / Сост. Л.Н. Беленчук, С.В. Лыков, А.В. Овчинников. - М., 2000.
3. Виноградов П. А., Жолдак В. И., Чеботкевич В. И. Социология физической культуры. – Пенза, 1995.
4. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений / Б. Р.Голощапов. - М. : Издательский центр «Академия», 2004.-312с.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ПО СИСТЕМЕ «ТРЕНЕР – СПОРТСМЕН» В БАДМИНТОНЕ

Ниязов А.Т., к.полит.н., доц. Шабалина Ю.В.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г.Казань, Российская Федерация,

Ниязова Л.Е.,

Казахстанский университет дружбы народов

Аннотация. Данная работа посвящена проблеме взаимоотношений между тренером и спортсменами. С помощью социологического исследования было определено психологическое состояние в коллективе.

Ключевые слова: взаимоотношения, тренер, спортсмены.

INTERPERSONAL RELATIONS ON SISTEM "COACH – PLAYER" IN BADMINTON

Niyazov A.T., Shabalina Y.V.

Volga region state academy of physical culture, sport and tourism, Kazan

Niyazova L.E.

People's Friendship Universal of Kazakhstan

Annotation. This is work devoted to the coach-player relationship. With the help of social research, mental condition was determined in the team.

Keywords: relation, coach, player.

Введение. Отношения между тренером и спортсменом играют важную роль, в спортивной деятельности. Бадминтон относится к индивидуальным видам спорта, где это проблема актуализируется и выносится на психологический межличностный уровень. Рассматривая взаимоотношение спортсмена и тренера, важно понимать, что в бадминтоне, в первую очередь важны взаимоотношения, которые способствуют улучшению результатов и прогресса. Чтобы были эффективны результаты спортсмена, должен быть высокий уровень понимания, честности, поддержки, симпатии, благожелательности, отзывчивости, дружелюбия, желания сотрудничать, заботы и уважения друг к другу.

Главную роль в обеспечении психологического сопровождения и результатов спортсмена на различных этапах соревнований играет его тренер. Задача тренера в современных условиях – это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, а так же стрессоустойчивой личности бадминтониста, способного к саморазвитию и использованию культурно-исторического опыта.

Личность тренера важна для спортсмена. Нередко для поддержания дисциплины необходима соответствующая строгость. Но она должна быть основана на утверждении справедливости, быть такой, чтобы вызывать у спортсменов чувства уважение к тренеру, а не страх пред ним. В умении варьировать разными средствами воздействия на ученика так чтобы, в конечном счете, преобладающим у них оказались положительные эмоции: удовольствие, уважение, радость – и состоит искусство педагогического мастерства тренеров. Немало тренеров обладают, так называемыми врожденными способностями к подобному ведению занятий. Но немало и таких тренеров, которые не умеют и не хотят разбираться в психологическом и физическом состоянии своих учеников, сразу, же переходят на грубость, крик и оскорбление.

Цель. Изучить личность тренера, и выявить взаимоотношения между тренером и спортсменами.

Организация и методы исследования. Данное социологическое исследование проведено методом «гнездовой выборки» (опрашивались все респонденты входящие в группу), с 27 февраля по 13 марта в Республике Казахстан, город

Шымкент по улице Аскарова спортивный зал без номера. В исследовании участвовали 1 тренер и 5 спортсменов одной команды по бадминтону, возраст 15–17 лет. Воспитанники занимаются бадминтоном около 5 лет. Группа СС-1. Были использованы такие методы, как анкетирование, «включенное наблюдение».

Результаты исследования и их обсуждения. Спортсменам было предложено пройти социологический опрос методом «гнездовой выборки», выявляющий отношение спортсмена к тренеру: гностическому, эмоциональному и поведенческому компонентам. Данные проведенного нами исследования дают итоговую оценку тренера, представленную командой, по каждому исследуемых компонентов межличностного взаимодействия и по итоговому показателю.

Гностический параметр как уровень психологической подготовки тренера, его эмпатию – средняя арифметическая оценка – 5,4 из 8 возможных баллов. Уровень компетентности тренера как специалиста спортсмены оценивают высоко (было предложено указать несколько позиций). Так, 80% респондентов оценивают считают тренера личностью, которая готовит к соревнованиям, планирует тренировочную работу, дает разумные советы, хорошо знает слабости своего воспитанника, как знающего специалиста о проведении и подготовки спортсменов. 50% считают, что тренер не умеет точно предсказать результаты своих учеников, а также тренер не имеет шаблона, по - которому проходят тренировки (это связано со спецификой самого бадминтона). А 30% думают, что тренер не учитывает их индивидуальных особенностей. Вместе с тем, 60% не сомневаются в правильности и необходимости методов и средств, которые применяет тренер.

Рассмотрев эмоциональный параметру, мы выявили, что спортсмены также дали среднюю оценку тренера – 4,6 из 7 возможных баллов. Так, 80% воспитанников полностью доверяют тренеру, и им нравится работать с тренером, но 20% не хотят делиться с тренером своими мыслями. Респонденты думают, что тренеру не хватает чуткости с людьми, считают 60% респондентов, 30% полагают, что тренер распознает их настроение на предстоящую тренировку. И только 10 % не могут поладить с тренером. На вопрос: «Удовлетворены ли Вы данным тренером?», все же опрошенные довольны тренером – 100%.

Поведенческий параметр показывает, как складывается реальное взаимодействие тренера и спортсмена. Спортсмены же оценили этот параметр немного выше среднего – 4,2 из 8 возможных баллов. Респонденты считают, что тренер недостаточно требователен к ним, отношения между тренером и воспитанником чисто деловые, но слово тренера для них закон. 80% хотят, чтобы тренер уделял им больше внимание, так же они учитывают оценку проведенной работы ими на тренировке. Меньшая часть спортсменов не считают тренера как справедливого человека (20 %).

Позиция «тренер – спортсмен» в бадминтоне основана, в том числе и на доверии, способности выслушать. Так, большая часть указывает на то, что тренер всегда их выслушивает и дает дельный совет (60%). Тренер наказывает воспитанников за малейший проступок – так думают всего лишь 40%. Остальные либо не исполняют наказания, либо дисциплинированные люди.

Далее спортсменам и тренеру было предложено пройти анкетирование по блоку «Контроль и самооценка уровня профессионального мастерства учителя физической культуры». Был произведен перекрестный опрос тренера и его учеников. По данным опроса учащиеся дали среднюю оценку профессиональных качеств тренера – 14,8 баллов. Самооценка тренера составляет 18 баллов. Исходя из этого, можно увидеть, что у тренера немного завышенная самооценка.

Ю.В. Шабалина в своих работах считает, что важно вести здоровый образ жизни и осуществлять это среди населения [1]. По внешнему виду тренер считает

себя подтянутым и опрятным, так же и считают его 60% спортсменов. 40% респондентов думают, что тренер собран и деловит. Респонденты считают что тренер сохраняет чувство достоинства в разговоре с начальством. Большинство (60%) видят своего тренера скромным. Остальные же (40%) добавляют, что тренер добр и гуманен. Тренер опытен и выдержан в конфликтных ситуациях, отмечают 60%. А также целеустремлен и настойчив в проведении своей педагогической линии.

В познавательных процессах обладает хорошей памятью на лица – считают 20%, умеет логично мыслить, обладает критичностью мышления – 40%, хорошо распределяет и быстро переключает внимание – 20% и обладает хорошей памятью на фамилии – 20%.

Воспитанники видят своего тренера, как он следит за своим физическим состоянием, т.е. старается выполнять ежедневно физические упражнения 60 %.

По навыкам коммуникабельности было выявлено, что на тренировке тренер любит общаться со своими детьми, комментируя это тем, что нравится профессия учителя физической культуры, понимая ее важность для формирования детей. С таким утверждением согласны 60%, остальные же указывают на тренера, который передает свои знания и умения в школе. На занятиях тренер умеет оперативно применять свои знания, следит за динамикой физического развития своих учеников и стремится к расширению специальных знаний. 40% учащихся воздержались от ответа на выражение «Профессиональные качества тренера». Считая, что у тренера мало опыта и желают, чтобы он совершенствовался, интересовался важностью новинок в стране и за рубежом, делал какие-либо эксперименты на занятиях.

При общении с детьми тренер проявляет педагогический такт, может моментально изменять свой тон: от спокойного к властному, дружелюбному и т.д. Так же утверждают 20% респондентов, а 40% воздержались от своего ответа «умения общаться с учащимся». Остальные 40% указывают, что тренер чаще хвалит учащихся, чем порицает, знает, кого можно поругать, а кого похвалить. В педагогической культуре тренера важно доступно излагать основную мысль [2]. В культуре речи тренер умеет грамотно строить фразы, умеет найти для пояснения образные и жизненные примеры, для выразительной речи умело использует интонацию и тональность, паузу и динамику значения голоса. С таким утверждением согласились 20% испытуемых. 40% считают тренера немногословным, 20% указывают, что тренер не использует местный диалект и остальные 20% отказались от комментариев по культуре речи.

Из наблюдения мы увидели: как происходит отношения между тренером и спортсменом. Спортсмены разделились на два «фронта». Одни из которых стремятся к всестороннему общению с тренером, полностью выполняет его указания, проявляя при этом элементы творчества. Другие же к общению с тренером относятся негативно, указания выполняют формально, проявляется раздражительность, ища доводы к тому, чтобы не исполнить указания.

Тренеру было предложено пройти тест по определению поведенческого типа личности. По результатам теста (28 баллов) тренер относится к поведенческому типу «В». Этот тип отличается отсутствием бурных эмоций, умеренности, дипломатичности, тактичности в отношении с людьми, не конфликтности. Легко адаптируются к обстоятельствам, приспосабливается к новым условиям. Личность с таким типом тщательно взвешивает все возможные альтернативные варианты, и пытаются найти «оптимальный». Как руководители, люди «поведенческого типа» «В» могут стремиться поддерживать благоприятный психологический климат в коллективе, избегать конфликтов, являются прекрасными организаторами.

Не смотря на то, что тренер относится к поведенческому типу «В», внутри тренера еще скрыт потенциал, который необходим этому типу. Это исходит от отношения между тренером и его воспитанниками. По наблюдению заметно, что тренер старается выполнить свою работу, как и планировал.

Выводы. Из полученных данных, мы делаем следующее заключение:

Были рассмотрены и проанализированы психологические особенности взаимоотношений между тренером и спортсменом. Личность тренера играет важную роль в становление нормального взаимодействия в коллективе.

Взаимоотношения между тренером и спортсменами находится на среднем уровне. Тренер владеет достаточным количеством знаний, методов и средств для проведения занятий.

Спортсмены хотели бы получить больше «эмпатийного» внимания для одобрения результатов своей игры и получения запаса «позитива» на игру. Тренер не всегда может выслушать и поддержать своих игроков в трудный момент.

Межличностные отношения по системе «тренер – спортсмен» в данном исследовании показывает, могут быть развиты далее наиболее высоком психологическом уровне. Тренер нашел подход к части своих воспитанников, другая же часть просто исполняет требования.

Тренер – творец уверен в себе, в своих возможностях, но он должен быть уверен и в реальности своих максималистских устремлений. Всвоего профессионального развития, ему необходимо сочетать такие качества, как авторитетность, гибкость, эмпатия, знания в области психологии.

В знаниях о бадминтоне как виде спорта у тренера на высшем уровне, и только решив проблемы с психологической точки зрения, он сможет поднять уровень игроков бадминтонистов на более высокий уровень.

Литература

1. Шабалина Ю.В. Женские советы и формирование здорового образа жизни в период перестройки / Ю.В. Шабалина // Гасырларавазы (Эхо веков). 2013. № 3-4. С. 268-274.

2. Гут А.В., Аппакова-Шогина Н.З., Пайгунова Ю.В. Применение инновационных методов и педагогических технологий в современном высшем образовании. // Проблемы и тенденции развития высшего образования в России и за рубежом: коллективная монография. – Ульяновск: Зебра, 2016, - С 189.

ИГРЫ ПРЕДКОВ – ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Ноговицына А.Ф.

Чурапчинский улус, село Маралай

Аннотация. В работе освещается опыт работы кружка «Игры предков – залог здорового поколения» с 2013 года, его основные цели и задачи, обозначаются направления и основные постулаты работы. Настольные якутские игры хабылык и хаамыска, бережно сохраненные народом саха сквозь века, развивают не только ловкость, физическое состояние, но и ум, мышление, учат детей общаться, выбирать из многого единственно верное, правильное, что в будущем, несомненно, им поможет и во взрослой, самостоятельной жизни.

GAMES OF ANCESTORS - PLEDGE OF A HEALTHY GENERATION

Nogovitsyna A.F.

Churapchinsky ulus, the village of Maralai

Annotation. The work highlights the work experience of the circle "Games of ancestors - pledge of a healthy generation" from 2013, its main goals and tasks, the directions and basic postulates of the work are indicated. Table Yakut games habilyk

and haamysk carefully preserved by the people of Sakha through the centuries, develop not only dexterity, physical condition, but also mind, thinking, teach children to communicate, choose from many things the only true, correct, which in the future will undoubtedly help them Adult, independent life.

Сейчас в век стремительно развивающегося виртуального времени необходимо, чтобы школа уделяло большее внимание развитию ребенка как личности.

Еще в 2012 году Владимир Путин в Послании Федеральному Собранию отметил, что школе не следует ограничиваться только изучением основных предметов, привитием прочных знаний, правильной информации, а развивать процесс учебы во взаимосвязи с учебными программами, воспитательными методами, занятиями, мероприятиями, нацеленными на развитие ребенка как личности, формирование его характера, чтобы он вырос преданным Родине гражданином и любил ее. В настоящее время, когда влияние виртуального мира растет, когда все вовлечены в бумажно-бюрократические дела, стало актуальным создание детских общественных объединений, призывающих детей к практической деятельности, творческой жизни, организующих пространство для общения.

Правильно организованная внеклассная работа станет прочной основой для того, чтобы ребенок был более открытым, активным во всех сферах общественной жизни, стремился совершенствоваться.

Проект «Игры предков – залог здорового поколения» основывается на лично-ориентированном обучении и технологиях педагогики сотрудничества. Создается свободное пространство для работы ребенка.

Организация работы – это отличительная черта программы: учитель работает с учеником много и индивидуально, и далее формируются маленькие, большие группы.

Основные направления программы:

- высокая оценка личности ребенка;
- организация особого пространства для взаимопонимания ребенка и учителя;
- знание учителем способностей, талантов, внутреннего мира каждого ребенка;
- организация условий, где ученик будет самостоятельно заниматься, работать, творить с желанием.

В XXI веке – времени, когда социально-экономическое положение в стране постоянно нестабильно – государство и общество ставит задачи усовершенствования содержания, технологий образования. Поэтому школа сейчас не ограничивается только привитием знаний учащимся, а работает ради их стабильного внутреннего состояния, формирования как личности.

Всем известно, что работа учителя сложная, требует много сил, энергии, знаний. Сколько может понадобиться сил и усердия, чтобы воспитать из незнания, неспособности, нежелания, честность, общительность, доброту человека. Здесь основное внимание уделяю глубокому знанию внутреннего состояния, положительных и отрицательных черт характера ребенка, и на основе этого всестороннему его развитию. Иными словами, настоящий учитель:

1. Умеет угадать, раскрыть потаенные уголки души ребенка.
2. Не только учит детей, но и сам учится у них.

Только на основе этих постулатов, «разбудив их сознание», используя правильные методы, мы можем учить детей.

Две основы моей работы: «всегда» и «никогда»
«всегда»

в любой ситуации знать психологическое состояние ребенка, вовремя приходить на помощь;

- уважение мнения ребенка, основываясь на этом, организация условий для раскрытия, его способностей и талантов;

- создание веры в то, что он сможет стать сильным духом, уверенным в себе человеком.

«никогда»:

- невнимательность к высказываниям, состоянию ребенка;

- отмечать превосходство учителя над учеником, ребенка над другим ребенком, сравнивать их.

- оставлять в одиночестве ребенка, попавшего в жизненную ситуацию.

В связи с вышесказанным, хочу отметить следующие моменты успеха:

Любовь к работе – воодушевление - предвидение. Только тот, кто разделяет радость ребенка, воспринимает его обиды и разочарования как свои, считает его ошибки своими, успехи маленькими своими победами – учитель.

Корень успеха – в результате твоей работы, если горит искра признания в глазах учеников, родителей, коллег, окружающих людей.

Соглашусь с высказыванием известного учителя У. Ф Кондаковой «Профессия учителя – сравнима с талантом мастера». Каждый учитель отдает свои силы и энергию для воспитания достойного человека.

Неспроста говорят «Здоровый человек здоров помыслами». На мой взгляд, с этой стороны благоприятно влияет физическое воспитание и тренировка ребенка с малых лет на основе традиционных игр предков. Если играть, почитать, уделять внимание, проявлять интерес к традиционным играм, которые на протяжении веков обеспечивали физическое развитие, устойчивое душевное состояние, пробуждение сознания, то было бы положено благодарное зерно воспитания здорового душой, самостоятельно мыслящего, достойного человека.

Цель работы:

Развитие способностей детей думать, творить, руководить, двигаться, общаться через подвижные игры, нацеленные на физическое развитие.

Задачи:

- пробуждение интереса к подвижным играм;

- создание условий для развития ребенка как доброй, отзывчивой личности;

- воспитание в ребенке уважительного и бережного отношения к прошлому, культуре своих предков;

- подготовка учащихся к обучению других детей содержания, правил игр на «своем языке», самостоятельному проведению игры.

- обучение выбирать из многого одно, правильное;

- физическая тренировка, развитие.

Хабылык (в лучинки, от слова хап - ловить) распространился в древности, XVI веке, когда якуты жили обособленно в аласах. Наши предки после повседневных забот, долгими зимними вечерами при свете огня печи-камелёк играли в хабылык и хаамыска (камешки). Это игры, которые в тесном балагане отвлекали детвору, учили их быть гибкими, умными, целеустремленными.

Хабылык не требует много снаряжений. Целесообразно, когда ребенок играет в эти игры с малых лет. Они делают гибкими не только пальцы. Не зря говорят «Мышление ребенка – в пальцах», «Руки – это внешний мозг». Игры наших предков развивали тонкий ум, мышление.

Необходимо распространить среди населения игры хабылык, хаамыска – бесценное наследие, которое передали нам наши предки, бережно сохраняя их сквозь века. Иными словами, необходимо организовывать соревнования для детей в детских садах и даже в семьях. Не секрет, что родители погружены в работу,

социальные сети, ватсап. Ежедневные их вопросы только “Какую оценку получил?” “Что сегодня будет?”. Нет сомнения в том, что, если каждый вечер, хотя бы через день, родитель вместе с детьми собравшись вокруг стола, во время игры узнает, о чем думает его ребенок, и это стало бы шагом к тому, чтобы ребенок открылся родителю, чтобы родитель мог помочь в решении ежедневных проблем ребенка, чтобы они стали ближе.

Этапы:

2013-2014 годы – постановка целей, задач, приобретение инвентаря, обучение детей.

2014-2015 годы – развитие игровых способностей детей, пробуждение интереса среди учителей, родителей, введение игровых методов в учебные занятия и внеклассное время.

2015-2016 учебный год – анализ достижений детей в играх хабылык, хаамыска и достижений в учебе.

объединение вокруг традиционной игры предков.

Объединение, обучение детей.

Организация соревнований

Повышение уровня умений, распространение среди населения.

Освещение.

Виды занятий: беседа. Обмен мнениями. Викторина. Командное соревнование.

Круглый стол. Встречи. Открытый урок. Соревнования по играм предков.

Логические игры.

Проводится плановая работа по возрождению якутских настольных игр «Хабылык, хаамыска». Дети с большим интересом посещают кружок. Ежегодно увеличиваются количество членов кружка «Традиционные игры предков». В своей работе руководствуемся опытом работы спортивного инструктора республиканского уровня Н.Н. Белолобской.

Проводятся открытые уроки «Возрождая игры предков», встречи с другими школами улуса, ежегодные спортивные соревнования «На призы Деда Мороза» по настольным играм «Хабылык, хаамыска», мастер-класс мастера спорта Марии Ксенофонтовой. Проведенные игры освещаются в газетах (СМИ) улуса, республики. Доклад Васильевой Айталы “Традиционные игры предков – вид спорта, залог здоровья” занял второе место на Республиканской научно-практической конференции “Шаг в будущее”.

В этом году 11 ноября объявлен в Республике Саха (Якутия) Днем хабылык. Этот знаменательный день торжественно и на высоком уровне встретили в наслеге Мугудай Чурапчинского улуса. Так, дети, посещающие кружок, с начала недели во время перемен, после уроков проводили мастер-классы, учили детей, интересующихся игрой хабылык, ловить лучины. Отмечая День хабылык, мы вместе с семьей игрока-ветерана Макарова Григория Константиновича, провели большие соревнования, которые я увековечила на видео. В мероприятии приняли участие игроки, начиная с воспитанников детского сада до 70-летнего спортсмена. Похвально, что в соревновании были и целые семьи.

В начале этого проекта и в этом году был проведен опрос. Ответы на вопросы – если в начале дети смотрели на хабылык и хаамыска как на игры, сейчас они стремятся играть лучше, занимают места в республиканских соревнованиях, научились судить, еще больше повысилось уважительное отношение друг к другу.

Заключение:

- развивают ум, мышление ребенка;
- обеспечивают гибкость пальцев, физическое здоровье, терпение, упорство.
- имеют большое воспитательное значение, увековечивают традиции предков;

- учат общаться, устанавливают связь поколений;
- ребенок становится подготавливается к жизненным вызовам;
- учат выбирать единственно правильное из многого;
- учат проводить свободное время с пользой.
- возрождение национальных видов настольных игр, спорта.

Литература

1. Барбасытова В.В. Оҕо дьонум дьоһун оонньуута//Народное образование Якутии. №1 (85). – Якутск, 2013. – 72-74 с.
2. Донской А.И. Хабылык, хаамыска - өбүгэлэр оонньуулар. – Дьокуускай, 2003. – 3 с.
3. Колтовской В.А. Эт-хаан сайдыытын культурата оҕону иитиигэ-үөрэтиигэ оруола//Народное образование Якутии. №4 (84). – Якутск, 2013. – 50-52 с.
4. Федоров А.С. Саха төрүт оонньуулар. – Дьокуускай: Бичик, 2011. – 21-24 с.

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ «ЧУРАПЧИНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА» И ФАКТОРЫ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ

*Обутова С.М., Васильева М.В.
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»
Чурапча, РС (Я)*

***Аннотация:** В статье рассматриваются вопросы состояния здоровья студентов ЧГИФКиС. Проведен анализ здорового образа жизни студентов. Рассмотрено значение рационально организованного физического воспитания в вузе. О том, как влияет соблюдение здорового образа жизни на укрепление и сохранение здоровья человека.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты ЧГИФКиС, состояние здоровья, укрепление и сохранение здоровья.*

***Abstract:** The article examines the state of health of students ChGIFKiS. The analysis of a healthy way of life of students. Considered rationally organized importance of physical education in high school. About how to affect compliance with a healthy lifestyle on the strengthening and preservation of human health.*

***Keywords:** healthy lifestyle, ChGIFKiS students, the state of health, the strengthening and preservation of health.*

Актуальность. Здоровье людей относится к числу глобальных проблем, т.е. тех, что имеют жизненно важное значение для всего человечества, где на лицо наибольшее обострение противоречий, порождаемых текущими и ожидаемыми в будущем ситуациями. Здоровье – это не отсутствие болезней, а физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и с самим собой.

Цель работы: провести анализ соблюдения здорового образа жизни студентов ЧГИФКиС.

Объект работы: студенты ФГБОУ ВО ЧГИФКиС

Предмет работы: состояние здоровья и уровень соблюдения ЗОЖ.

Методы исследования: анкетирование, анализ по медицинским картам (количество обращаемости студентов к врачу).

Гипотеза: Если человек соблюдает здоровый образ жизни то ее последствия будут носить за собой положительный характер т.е. не болеющий человек. Залог здорового жизни лежит в соблюдении здорового образа жизни.

Задачами исследования являлись:

- 1) дать теоретическое понятие ЗОЖ;
- 2) провести анкетирование среди студентов;
- 3) проанализировать уровень соблюдения ЗОЖ

Здоровье и здоровый образ жизни - качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. Студенты спортивного вуза предпринимают должные меры к сохранению и укреплению здоровья.[1]

Исследовательская работа проводилась среди студентов Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта.

Анкетирование включало 11 вопросов. Все вопросы связаны с темой здорового образа жизни. В анкетировании приняли всего 200 студентов 1,2,3,4 курсов института, из них 62% юноши, 38% девушки.

Общая характеристика состояния здоровья студентов. на формирование здоровья студенческой молодежи в процессе обучения влияет множество факторов, которые условно можно разделить на две группы. 1 группа- это объективные факторы, непосредственно с учебным процессом (продолжительность учебного дня, учебная нагрузка, обусловленная расписанием, перерывы между занятиями, состояния учебных аудиторий и.т.д). 2 группа факторов- субъективные, личностные характеристики (режим питания, двигательная активность, организация досуга, наличие или отсутствие вредных привычек и.т.д). В реальных условиях обучения и быта именно вторая группа факторов, характеризующая образ жизни студентов, в большей степени влияет на здоровье.[2] По результатам нашего исследования большинство студентов ЧГИФКиС считают себя практически здоровыми - 84%. Остальные 16% имеют хронические заболевания. Эти данные говорят о том, что студенты спортивного вуза серьезно относятся к своему здоровью. Несмотря на высокую оценку собственного здоровья, у студентов остаются проблемы со здоровьем. В структуре этих проблем первое место занимают недостаток времени (28,5%), отсутствие условий (24%), лень (22,5%), отсутствие интереса (18%), а остальные 7% мешает материальное затруднение.

Деятельность студентов по поддержанию здоровья. Результаты исследования демонстрируют устойчивый интерес к собственному здоровью и здоровому образу жизни к студенческой среде. Самым эффективным фактором для укрепления и сохранения здоровья студенты считают соблюдение здорового образа жизни (56%), занятия физической культурой (26%), остальные 18% выбрали соблюдение режима дня.

Питание студентов. Важным фактором формирования здоровья студентов и характеристикой их образа жизни является организация питания. Характер питания зависит от объективных условий: организации учебного процесса, места жительства, материального достатка семьи, организации общественного питания в вузе (здесь важно отметить что в институте имеется бесплатное питание для студентов). 37% студентов соблюдают режим питания, остальные не соблюдают режим питания. Эти студенты представляют группу риска по заболеваниям пищеварительной системы. В основном удовлетворенность питанием демонстрируют студенты, которые входят в состав сборной команды института, бесплатно кушают в столовой.

Организация досуга. Свое свободное время 36% студентов занимаются учебой, 29% проводят время в компании друзей, 10,5 спят, и четвертое место занимают чтение книг и занятие на ПК.

отношение студентов к курению и алкоголю. Конечно каждый студент знает какое губительное воздействие на организм оказывает употребление табака и спиртных напитков. Тем не менее в институте курят 5,5% студентов, так, 91% заявляют что не курят, а 3,5% курят иногда (только на вечеринках, в дружеских компаниях). Большинство студентов которые имеют вредные привычки причиной считают стрессы, вызванные перегруженностью учебной, на втором месте стоит интерес к вредным привычкам, а также неустроенность быта и досуга.

Основные требования здорового образа жизни - двигательная активность, рациональное питание, комфортные условия труда (учебы) и быта, рациональный режим труда и отдыха, оптимальная физическая нагрузка, отказ от вредных привычек, нормальная интимная жизнь, использование традиционных и нетрадиционных средств оздоровления. Большинство этих требований носит субъективный характер, и их выполнение зависит исключительно от самого человека. Проблем здорового образа жизни студентов в ЧГИФКиС не имеется. Большинство студентов соблюдают здоровый образ жизни. Все студенты привлечены к интересу укрепления и сохранения здоровья.

Литература

1. Ваганова, Л.И. Динамика состояния здоровья и образа жизни студенческой молодежи г. Челябинска / Л.И. Ваганова // Учащаяся молодежь России: прошлое, настоящее, будущее: сб. науч. ст.–Челябинск, 2000.– С 180.

2. Горбач, Н.А. Перспективы использования метода оценки качества жизни в формировании здоровья студентов вузов / Н.А.Горбач, А.В.Жарова, М.А.Лисняк // Здоровоохранение Российской Федерации. М.–2007, №2 – С. 46.

ОСОБЕННОСТИ ПРИЗЫВА И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЖЕНЩИН - ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Окоютлова М. Г.

*Институт физической культуры и спорта
СВФУ им. М.К. Аммосова, Якутск.*

Аннотация: *Рассмотрены социальные условия особенности призыва женщин-военнослужащих в Вооруженных силах.*

Ключевые слова: *Социальные проблемы, женщины-военнослужащие, особенности призыва, физическая подготовка, женщины в Вооруженных силах.*

Okoyutova M. G

Institute of physical culture and sport of Northern- Eastern federal university named after M.K. Ammosov, Yakutsk.

Abstract. *We consider the social conditions especially appeal female soldiers in the Armed Forces.*

Key words. *Social problems, women soldiers, calling features, physical fitness, women in the Armed Forces.*

Актуальность. Среди других видов человеческой деятельности профессиональная деятельность военнослужащего занимает одно из ведущих мест и привлекает к себе пристальное внимание ученых, практиков. А также молодежь и лиц среднего возраста, которые желают проявить себя способности в этой области.

Характеризующаяся высокими физическими нагрузками и психическими напряжениями военно-профессиональная деятельность требует от личного состава армии и флота проявления постоянной морально – политической, военно-специальной, психической и физической готовности к выполнению служебных

обязанностей и к современным боевым действиям в составе воинских подразделений.

Одной из важнейших социальных проблем теперь является включение женщин в сферу военной деятельности, либо в настоящее время наблюдается значительный интерес девушек и женщин к военной службе.

Происходящая военная реформа обусловила сокращение численности личного состава, постепенный переход на контрактную основу комплектования предполагает необходимость дальнейшего совершенствования и повышения качества подготовки различных категорий военнослужащих.

В России, как и в большинстве стран мира, женщины имеют равные с мужчинами права. Однако, в вопросах, касающихся боевой деятельности, прохождение военной службы, у мужчин, как известно, более широкие возможности. Разумеется, это связано не только с ущемлением конституционных прав женщин, сколько с социальной ролью женщины в обществе и психофизиологическими особенностями развития и функционирования ее организма.

Закон Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе» от 28 марта 1998 года предусматривает заключение контракта женщинами о прохождении военной службы. Министерством обороны устанавливаются определенные требования и нормативы, в частности, и по физической подготовке, которым должен соответствовать гражданин, поступающий на военную службу по контракту.

Анализ функционирования системы физической подготовки в Вооруженных Сил РФ показывает недостаточную эффективность в обеспечении физической подготовленности женщин – военнослужащих к успешному выполнению служебных обязанностей. Необходимость ее преобразования является актуальной, объективно назревшей проблемой. При этом соответствующим образом не подвергнуты корректировке и не учтены социальный статус женщин, особенности их психики, развитие и функционирование организма.

Целью исследования является обоснование содержания и методики учебных занятий по физической подготовке женщин – военнослужащих.

В условиях контрактной системы прохождения службы женщинами – военнослужащими учебные занятия по физической подготовке являются фундаментом физической подготовки и в ходе военно – профессионального обучения они должны в равной степени практическую, теоретическую и методическую подготовленность.

При этом предполагается, что оптимизация физической подготовки может быть достигнута при условии, если в полной мере будут учтены следующие положения:

1) Физиологические особенности развития и функционирования женского организма, отличное от мужчин развитие физических качеств, возрастная динамика, функциональные изменения в организме и психике женщины;

2) Основная функция женского организма – детородная. Это является определяющим в развитии женщин и влияет на состояние и деятельность всех систем организма и уровень физической работоспособности;

3) Психология женщин еще не достаточно изучена. Достижение боевой слаженности женских и смешанных воинских коллективов является одной из важных задач педагогики физической подготовки, решение которых невозможно без учета психических особенностей женщин;

4) Несовершенство системы организации, проверки и оценки физической подготовки женщин – военнослужащих и исключение из списка проверяемых приводит к снижению качества их физической подготовки.

Таблица 1

Примерные минимальные требования к физической подготовке женщин-военнослужащих

Упражнения	Минимальные требования для категорий женщин	
	До 25 лет	Старше 25 лет
<i>Сила</i>		
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</i>	12	10
<i>Наклоны туловища вперед</i>	25	20
<i>Быстрота</i>		
<i>Бег на 60 м</i>	12,9	13,9
<i>Бег на 100 м</i>	19,5	20,5
<i>Челночный бег 10 х 10 м</i>	38,0	39,0
<i>Выносливость</i>		
<i>Бег на 1 км</i>	5,20	5,45

К биологическим факторам половой дифференциации физической подготовки женщин – военнослужащих относятся: физиологические особенности развития и функционирования организма женщины, своеобразием женской телесности в целом, косо – суставного и нервно – мышечного, в частности. Специфичны процессы роста и развития женщин. Эти особенности предопределяют меньшие по сравнению с мужчинами возможности женщин в проявлениях и развитии двигательных качеств, специфику в их движениях и в методике формирования двигательных качеств, специфику в их движениях и в методике.

Социальное положение женщины в современном обществе имеет место известная степень дискриминации женщин в различных сферах человеческой деятельности. Это означает не что иное, как ограничение прав женщин, что фактически обуславливает снижение уровня их социального статуса.

Психологические факторы дифференциации физической подготовки женщин – военнослужащих обусловлены спецификой их обучаемости, восприятий, памяти, эмоциональности, общительности, доминантности и т.д.

Состояние физической подготовки женщин – военнослужащих в системе боевой подготовки и военно – профессиональной деятельности характеризуется следующими положениями: при заключении контракта женщины не проходят военно – профессиональный отбор, позволяющий выявить степень их готовности к военной службе; после заключение контракта на военную службу до женщин не доводятся требования к уровню их физической подготовленности, которые требует служба и военно – профессиональная деятельность; действующих систем физической подготовки обеспечивает такой уровень к военной службе, который соответствует лишь оценке удовлетворительно, а потому не стимулирует на достижение хороших и отличных качеств.

Важными факторами, определяющими возможность оптимизации физической подготовки женщин – военнослужащих является: решение организационных и методических вопросов, научное обоснование концепции, содержания и технологии процесса физического совершенствования.

Таблица 2

Соотношения женщин работающих в подразделениях МВД

Подразделения, где работают женщины	%
Комиссия по делам несовершеннолетних	76,7
Органы дознания	65,7
Следственный комитет	53,7

Теоретическая подготовка женщин – военнослужащих предполагает формирование знаний о системе физической подготовки в Вооруженных Силах РФ, о закономерностях влияния физических упражнений на организм и психику

женщин, а также на качество и эффективность их военно-профессиональной деятельности, о теоретических основах обучения и воспитания в процессе занятий физической подготовки.

Методическая подготовка предполагает формирование у женщин – военнослужащих умений и навыков организации и проведения занятий по разделам программы по физической подготовке, привитие навыков обучения и воспитания в ходе занятий физическими упражнениями, а также самостоятельной работы с целью овладением физкультурного образования.

Практическая подготовка предусматривает обучение женщин – военнослужащих по следующим разделам: ускоренное передвижение, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание, самозащита, преодоление препятствий. Она проводится как по предметам обучения, так и в виде комплексных занятий.

Особенности организации и проведения учебных занятий с женщинами – военнослужащими обусловлены: строгим дозированием нагрузки, характером исполняемых упражнений, содержанием контрольных нормативов, обязательностью посещения учебных занятий в рамках всего периода ОМЦ, разработкой специальных заданий методического характера в период менопаузы.

Военная реформа, происходящая в Вооруженных Силах РФ, необходимость дальнейшего совершенствования качества подготовки всех категорий военнослужащих, повышение интереса девушек и женщин в военной службе, а также анализ функционирования системы физической подготовки женщин военнослужащих показали, что назрела объективная необходимость в широких специальных исследованиях по данной проблеме.

Литература

1. Смирнов А.И. Женщины на военной службе: новые возможности и социальные права. -М.: Центр общечеловеческих ценностей, 2000 г.
2. Материалы парламентских слушаний «Женщины и Вооруженные Силы Российской Федерации». - М.:1999.
3. Баишев И.И., И.И. Портнягин Формирование профессионально – личностных качеств будущих сотрудников правоохранительных органов на занятиях по физической подготовке.- Монография. Издательский дом СВФУ: 2016 г.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ИГРЫ КАК ДУХОВНО- ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Павлов М.А.

Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, г. Якутск
Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема общества, заключающаяся в приобретении духовного стержня, общепризнанных, традиционных для России идеалов и ценностей, национальной идеи. Духовно-нравственное воспитание необходимо начинать ещё школы. В рамках урока физической культуры одним из ведущих методов нравственного воспитания являются именно национальные виды спорта и игры, которые вызывают активность мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире. Кроме того, они совершенствуют все психические процессы – внимание, память, воображение.

Видный отечественный психолог, педагог, доктор медицины Иван Алексеевич Сикорский нравственное воспитание называл важной задачей школы. По его убеждениям сообщая воспитаннику знания, развивая его умственно и физически, школа должна воспитать силу воли и характер, развивать высшие чувства, вырабатывать стойкие нравственные убеждения. Таким образом, как считает И.А. Сикорский, воспитывающее обучение включает не только развитие способностей, но формирование нравственности, развитие воли. В нынешнее время ведущей проблемой для общества является обретение духовного стержня, общепризнанных, традиционных для России идеалов и ценностей, национальной идеи.

Для формирования духовно-нравственной сферы подрастающего поколения на уроках физической культуры в первую очередь важным условием становится организация совместной деятельности детей, способствующая развитию общения и взаимоотношений детей друг с другом, в процессе которых усваивается социально-исторический опыт, развиваются представления одругом человеке и о самом себе, своих возможностях и способностях [2, с. 322]. Национальные виды спорта и игры являются для этого одним из ведущих методов. Данный способ обеспечивает всестороннее развитие и приобщение его к культуре своего народа.

Казалось бы игры нужны для забавы, но испокон веков народные игры использовались с целью воспитания и развития подрастающего поколения: формировали привычку к труду, навыки охоты, военной подготовки. Подвижные игры представляли собой состязания: бег, прыжки, метание, стрельба из лука. Они развивают ловкость, гибкость, силу, выносливость, моторику, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения. Народные игры вызывают активность мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире. Кроме того, они совершенствуют все психические процессы – внимание, память, воображение, стимулируя переход детского организма на более высокую ступень развития[3, с. 99].

В педагогической практике правильное целенаправленное использование народной физической культуры, особенно ее средства – национальные виды спорта и игры, как в воспитании, обучении и развитии физических качеств школьников, так и подготовке взрослых, требует внимательного теоретического осмысления.

Покровский Е.А. подчеркивал большое воспитательное значение подвижных игр, так как требуют «самого обширного участия всех духовных и телесных сил...». Для младших классов целесообразно проводить более легкие подвижные игры. Например, в якутской школе можно проводить такие национальные игры как «Упрямый теленок», в ходе которого развиваются сила и выносливость, «Водопой» - ловкость, сила, выносливость. Игры любят дети всех возрастов за эмоциональность и соревновательный характер, возможность проявить свои возможности.

Средние и старшие классы следует познакомить уже с более сложными национальными играми и видами спорта. У якутов очень популярен вид спорта хапсагай - «предок» мирового вида спорта вольной борьбы. Это слово имеет сразу четыре перевода с якутского языка: «ловкость», «быстрота», «сила» и «выносливость». Борьба проходит на поляне, зрители сидят вокруг. Борцы становятся на противоположных сторонах круга, потом сходятся. Задача заключается в том, чтобы соперник коснулся земли любой частью тела, кроме подошв. Известны также национальные прыжки – кылыы (скачки на одной ноге), ыстанга (попеременные прыжки с ноги на ногу), куобах (прыжки по-заячьи, т.е. на двух ногах).

Другой своеобразный вид спорта - якутский мостик «тутумэргиир» (якутская вертушка). Его суть заключается в следующем - держась руками на деревянном помосте за короткую толстую палочку, вставленную в паз, за две минуты сделать как можно больше оборотов вокруг себя.

Как показывает практика, обучение детей целому ряду тактических приемов и разных перемещений полезно проводить в игровых условиях. Для этого подходят различные подвижные игры, в том числе и якутские. Предлагаемые якутские национальные игры можно использовать на уроках физического воспитания с учащимися как начальных, так и средних и старших классов, а также во внеурочное время. Эти игры просты в применении, они легко и быстро осваиваются как педагогами, так и детьми, несут символическую информацию о прошлом, передают подрастающему поколению традиции, свойственные менталитету народа, соответствуют детской природе, удовлетворяют потребности ребенка в познании окружающего мира.

В заключение следует отметить, подвижные национальные игры и виды спорта на уроках физической культуры - воспитание силы, ловкости, выносливости, быстроты, а также патриотизма, основанной на глубинных корнях своего народа.

Литература

1. Былеева Л., Коротков И., Яковлев П. Подвижные игры. - М.: ФиС, 2002. - 390 с.

2. Лысенко Е.А. Духовно-нравственное воспитание на уроках по физической культуре // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. - Новосибирск: Издательство: Общество с ограниченной ответственностью "Центр развития научного сотрудничества", 2010, №14. - С. 322-324.

3. Мендот И.Э., МендотЭм.Э., МендотЭл.Э. Национальные виды спорта и игры как этнопедагогическое и духовное воспитание на уроках физической культуры // ВЕСТНИК БУРЯТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА. - Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2013, №13. - С.96-100.

4. Решетников Н. В. Физическая культура / Н.В Решетников, Ю.Л. Кислицын. — М.: Академия, 2007. — 152 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТЕП-ПЛАТФОРМЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Палашенко М.Ю., Мартинович С.В.

*УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье рассматривается применение нетрадиционного метода – степ-аэробики на занятиях по физическому воспитанию у детей дошкольного возраста, ее благоприятное влияние на развитие организма в целом и укрепление здоровья с помощью такой физической активности. Дошкольный возраст отличается интенсивным ростом и развитием детского организма (за 1-й год жизни рост ребенка увеличивается на 50%, а к 7 годам – почти втрое). Поэтому в данный возрастной период необходимо уделить большое внимание полноценному развитию всех качеств и обучению элементарным движениям. В старшем дошкольном возрасте (5-6 лет) следует воспитывать интерес ребенка к освоению новых видов физических упражнений, и к повышению уровня своих физических способностей, здесь и нужно включать в занятия элементы степ-аэробики.

Ключевые слова: степ-платформа, степ-аэробика, дошкольники, физическая

THE USE OF STEP-BY PLATFORM WITH PRESCHOOLERS ON PHYSICAL TRAINING

M.Y. Palashenko, S.V. Martinovich

Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus

Abstract. *The article deals with the application of the non-traditional method - step aerobics on physical education classes with pre-school children, its beneficial effect on the development of the organism as a whole and the reinforcing of health through such physical activity. Preschool age is characterized by intensive growth and development of the child's organism (for the 1 st year of life the child's growth is increased by 50%, and by the age of 7 – almost in three). Therefore, in this age period, it is necessary to pay great attention to the full development of all qualities and the training of elementary movements. In the senior preschool age (5-6 years), it is necessary to educate the child's interest in the development of new types of physical exercises and to increase the level of his physical abilities, here it is necessary to include elements of step aerobics.*

Keywords: *step-platform, step-aerobics, preschoolers, physical culture.*

Дошкольный возраст является основным этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья. Всем известно, что именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, который сохраняется и не повторяется на протяжении последующих лет жизни. Благодаря этому этапу происходит интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма человека, закладывается фундамент здоровья и здорового образа жизни, развиваются способности, формируются основные черты личности, характер, отношение к себе и окружающим людям. Основой всестороннего развития ребенка в первые годы его жизни является физическое воспитание. Правильно развивающийся ребенок постоянно стремится в движениям.

В периоде дошкольного образования основными задачами являются следующие:

- сформировать у детей базу элементарных знаний об организме человека;
- дать представление о правильных движениях нашего тела;
- раскрыть значение понятия здорового образа жизни;
- сформировать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом [1].

Проблема физического здоровья детей – одна из наиболее актуальных в настоящее время. Многие дошкольные учреждения внедряют в свою работу различные оздоровительные программы и новейшие технологии.

Основной формой развития двигательной активности детей дошкольного возраста являются физкультурные занятия. С целью поддержания интереса и формирования мотивации дошкольников к занятиям физической культурой особое внимание следует уделять подбору инвентаря и оборудования. Следует отметить, творчески работающие педагоги в детских садах, отказавшись от укоренившихся стереотипов, разрабатывают новые формы организации физкультурных занятий с использованием нетрадиционного инвентаря и оборудования, одним из которых является степ-платформа.

Степ-платформа – физкультурное оборудование, необходимое для занятий степ-аэробикой. Степ-аэробика – это танцевальные ритмичные движения вверх и вниз, выполняемые на специальной степ-платформе. Высота степ-платформы меняется с помощью специального механизма в зависимости от возраста, роста, уровня подготовленности занимающегося, а также от уровня сложности выполняемых упражнений. Она развивает подвижность в суставах, формирует

свод стопы, тренирует равновесие [2].

Занятия со степом способствуют:

формированию правильной осанки;

укреплению костно-мышечного корсета;

развитию координации движений;

укреплению и развитию сердечнососудистой и дыхательной систем;

формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Область применения степа довольно широка: это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная активность детей, и, что является основным – занятия по физической культуре.

На занятиях по физкультуре в дошкольном учреждении степ-платформу рекомендуется использовать на каждом этапе:

В вводной части дети огибают степ-платформы (ходят или бегают змейкой), также применяются общеразвивающие упражнения в движении.

В начале основной части использовались общеразвивающие упражнения, на степ-платформе в разных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве.

После чего следует применять различные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в т.ч. с применением различного рода инвентаря.

Заключительная часть должна включать в себя подвижные игры и эстафеты также с применением степ-платформы [3].

Организуя степ-тренировку, нельзя забывать о технике безопасности, а также о соответствующей физической нагрузке для детей определённого возраста, её распределении с учётом состояния их здоровья, уровня физической подготовленности. Так, более сложные упражнения следует чередовать с легкими.

Техника степ-аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений на степ-платформе.

Для сохранения правильного положения тела и устранения травматизма во время степ-аэробики с дошкольниками необходимо соблюдать следующие методические указания:

держат плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;

избегать перенапряжения в коленных суставах, чередуя упражнения;

избегать чрезмерного наклона (прогиба) в спине;

подниматься следует стоя лицом к степ-платформе, высоко поднимая ноги;

держат степ-платформу близко к телу при её переносе.

Основные правила техники выполнения степ-тренировки с дошкольниками:

выполнять шаги в центр степ-платформы;

ставит на степ-платформу всю стопу при подъёме, а, спускаясь ставит ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

опускаясь со степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину стопы от степ-платформы;

не начинать обучение детей работе руками, пока они не овладеют в совершенстве движениями ног;

не подниматься и не опускаться со степ-платформы, стоя к ней спиной;

делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ-платформе ногами [3].

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход степ-тренировки и диктует скорость движений.

При выборе музыкального сопровождения инструктор дошкольного учреждения должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ-программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности движений.

Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травматизма детей.

Важным элементом степ-тренировки у детей являются словесные команды. Они должны быть краткими, громкими и чёткими.

В детских садах спортивные танцы с использованием степ-платформы можно включать в программу различных праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик.

Выступления со степ-аэробикой на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку.

Рациональное использование степ-платформы на занятиях по физической культуре в дошкольных учреждениях следует применять в комплексе с другими мероприятиями: закаливающими процедурами и укрепляющими упражнениями, все это даёт хороший результат для полноценного развития детей, увеличивается устойчивость организма к вирусам, таким образом, снижается процент заболеваемости, а также повышается эмоциональный фон занимающихся [4].

Следует отметить, использование степ-платформы позволяет сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физической культурой, к своим достижениям, что является одним из ведущих условий для правильного формирования мотивации к сохранению здоровья и дальнейшего ведения здорового образа жизни.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду – одна из ключевых в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо – только здоровый ребёнок способен на гармоничное развитие.

Литература

1. Раскова, Г.В., Белова, Т.А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми: справочник старшего воспитателя / Г.В.Раскова – М.: Физическая культура, 2009. – 214 с.
2. Зинкеева, Л.С. Путешествие в мир музыки и движений: справочник / Л.С. Зинкеева – М.: Физическая культура в школе, 1997. – 338 с.
3. Детский степ. Липецкий вариант нового вида спорта // «Дошкольное образование» издательский дом Первое сентября. 2007. – № 12 / 2007. – 25 с.
4. Оздоровительные системы [Электронный ресурс] / Здоровье и фитнес – 2017. – 10 марта. – URL: http://www.fitness-portal.ru/sanitary_system/what_is_sanitary_system.htm (дата обращения: 10.03.2017).

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Палашенко М.Ю.

УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь

Аннотация. Существенного улучшения здоровья и физического развития детей и подростков за последние годы не отмечается, поэтому особенно актуальными являются проблемы физического воспитания в наше время. Детям, которые перенесли какие-либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, соответствующая функциональному состоянию организма. Проблемы физического воспитания школьников не дают эффективно решать задачи физического воспитания и достигать его цель. В учреждениях образования таких проблем достаточно много: материально-технического и кадрового обеспечения процесса физического воспитания, отсутствия у учащихся объективной мотивации для занятий физической культурой. Целью работы является изучение и представление проблем физического воспитания школьников [1].

Ключевые слова: физическое воспитание, школьники, физическая культура, проблемы.

ACTUAL PROBLEMS OF PUPILS IN THE PHYSICAL EDUCATION

Palashenko M.Y.

Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus

Abstract. Significant improvement of the health and physical development of children and adolescents in recent years is not marked, so the problems of physical education in our time are particularly relevant. Children who have suffered from any disease either frequently ill or chronically, especially need physical activity, corresponding to the functional state of the organism. Problems in physical education of students are not allowed to deal with the problem of physical education effectively and achieve its goal. Educational institutions have so many such problems: the logistics and staffing process of physical education, the lack of objective motivation of students to physical training. The aim is to study and presentation of the problems of pupils in physical education .

Keywords: physical education, pupils, physical education, problems.

Физическое воспитание позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Уровень физической подготовленности, отвечающий требованиям, предъявляемым службой в армии, оказывается недоступным значительной части юношей и мужчин — выпускников средних и высших учебных заведений. Как недостаточный может быть оценен уровень физической подготовленности девушек и женщин. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовки учащихся и студентов [1].

С целью изучения и выделения наиболее значимых проблем физического воспитания было проведено анкетирование учителей физической культуры из разных школ города. Участвовало в данном анкетировании 35 респондента-учителя, у которых стаж в профессиональной деятельности превышал 20 лет, что нам позволяет судить об их довольно близком контакте и с физическим воспитанием и с факторами, которые опустошают сущность физического воспитания.

Учителям была предложена анкета, которая состояла из одного вопроса: «Назовите основные (любое количество), по вашему мнению, факторы, которые ведут к упадку физическое воспитания школьников?».

Исходя из результатов данного анкетирования, следует заключить, что одной

из главных проблем физического воспитания школьников является проблема материально-технического обеспечения.

Результаты опроса учителей по проблеме материально-технического обеспечения, которое относится к внутришкольным факторам таковы.

Более 70% учителей ответили, что в школах плохая материальная база: нет матов, мало мячей, нет канатов, не хватает лыж и лыжных палок и другого инвентаря и оборудования. Чуть более 40 % ответили, что не выделяется достаточное количество средств на развитие материально-технической базы в школах. Это весьма существенная проблема исходя из показателей данного анкетирования.

По результатам вышеупомянутого анкетирования следует выделить факторы, которые относятся к проблемам деятельности самого учителя: 29 респондентов оговорили, что в начальных классах физическую культуру ведут неспециалисты, у молодых учителей нет стимула для хорошей работы, многие учителя физической культуры профессионально не развиваются, а также у молодых учителей низкая профессиональная подготовленность.

К проведению учебных занятий в различных учреждениях образования допускаются лица, которые имеют педагогическое образование. Их квалификация должна быть подтверждена дипломом об образовании или сертификатом государственного образца. Подготовка специалистов по физической культуре производится в соответствии с квалификационными характеристиками и учебными планами [2].

Система подготовки и повышения квалификации кадров по физической культуре должна постоянно совершенствоваться с учётом изменения социального заказа и готовности к работе в изменяющихся условиях [2].

Существует еще одна не менее важная проблема – отсутствие у учащихся объективной мотивации для занятий физической культурой

Мотивация – процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать или не сделать. Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [3].

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность. Мотивация является главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной [4].

Психолог Пуни в своих трудах рассматривает три группы подобных мотивов:

- а) потребности в движении;
- б) потребности в выполнении обязанностей учащегося;
- в) потребности в выполнении спортивной деятельности [5].

Выделяют внутреннюю (активный интерес к занятиям физическими упражнениями) и внешнюю (по отношению к обучаемому) мотивацию деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной.

Виды мотиваций для занятий физической культурой:

- а) Укрепление здоровья и профилактика заболеваний. Благотворное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно и не

вызывает сомнений.

б) Повышение работоспособности. Психологические исследования поведения человека при выполнении работы показали, что снижение производительности труда происходит вследствие ее монотонности. Кратковременное выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых. Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций.

в) Спортивная мотивация. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения. Стремление достичь определенного уровня, перегнать в своих спортивных достижениях соперника — является одним из мощных регуляторов. Особенно это желание характерно для профессиональных спортсменов.

г) Эстетическая мотивация. Суть эстетической мотивации заключается в следовании моде на здоровье, на красивое человеческое тело. Как правило, эстетическая мотивация не имеет долговременной направленности. Приходит другая мода, и показатель эстетической направленности меняется.

д) Стремление познать свой организм, свои возможности. Данный вид мотивации основан на желании победить себя, свою лень. Человек всегда стремился познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их. Данная мотивация заключается в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние, повысить физическую подготовленность.

ж) Случайные мотивации. К ним относятся все другие мотивации, производными от перечисленных ранее [4].

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой и несформированность потребности к занятиям, безусловно, вызваны слабой организацией физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях образования. В связи с этим важное значение приобретает поиск новых организационных форм, средств и методов, позволяющих более эффективно реализовывать должное направление.

По данным всё того же анкетирования следует сделать вывод, что мотивация для занятий физическими упражнениями у учащихся школ отсутствует. Их вовсе не интересуют такие факторы как: укрепление здоровья, стремление приобрести желаемую фигуру, достичь определённого уровня подготовленности и другое.

Проблемы физического воспитания школьников не дают эффективно решать задачи физического воспитания и достигать его цель. Следует находить оптимальные пути решения этих проблем. Для этого необходимо пропагандировать здоровый образ жизни, работать над повышением качества образования специалистов в области физической культуры и спорта, включать учеников в разработку вопросов по значению физической культуры, а именно большую роль можно отводить различным классным часам, диспутам, давать различные творческие задания, которые требуют обработки большого количества материала по предмету.

Решение проблем физического воспитания школьников возможно благодаря совершенствованию материально-технической базы в спортивных сооружениях, имеющихся во всех населенных пунктах, за счет источников дополнительного финансирования, таких, как отчисления от лотерей, тотализаторов, игрового бизнеса, прав телетрансляций и т.д., строительства межшкольных физкультурно-оздоровительных комплексов, повышения квалификации кадров по физической культуре, повышения мотивации учащихся и другое.

Литература

1. Красникова, Н. Задачи физического воспитания детей школьного возраста [Электронный ресурс] / ФизкультУРА – 2016. – 28 декабря. – URL: <http://fizkultura.ru/node/779> (дата обращения: 28.12.2016).
2. Кряж, В.Н., Кряж, З.С. Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь.
3. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов / А.В. Родионов – М.: Академический Проект, 2004. – 241с.
4. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – 259 с.
5. Пуни, А.Ц. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для ИФК / А.Ц. Пуни. – М., 1979. – 311 с.

САМОКОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В МАС-РЕСТЛИНГЕ

*Палецкий Д.Ф.
ФГБОУ ВО «Смоленская ГАФКСТ»
Алексеев В.Н.,
ФГБОУ ВО «Чурапчинский ГИФКиС»
Российская Федерация, Республика Саха (Якутия), с. Чурапча*

Мас-рестлинг динамичный, бесконтактный вид силового единоборства, который требует от спортсменов не только физическую, но и техническую, тактическую и психологическую подготовку. Совершенствование процесса управления подготовленностью спортсменов в данном виде спорта на основе метрологического обоснования различных видов педагогического контроля и самоконтроля является актуальной научной проблемой, которая является недостаточно разработанной.

В тоже время, совершенствование системы самоконтроля непосредственным образом связано и с теоретической разработкой и внедрением методологии программирования и управления тренировочным процессом как юных квалифицированных спортсменов [13,15,19], так и высококвалифицированных спортсменов различных видов спорта [5,6,7,8,9,18]. Поэтому мы сочли необходимым рассмотреть особенности самоконтроля как активной самостоятельной деятельности занимающихся при занятиях спортом и выявить основные средства самоконтроля, которые используют квалифицированные спортсмены и тренеры при занятиях мас-рестлингом в учебно-тренировочном и соревновательном процессе, что, на наш взгляд, позволит замкнуть цепь управления «педагог-врач-занимающийся».

Возникает необходимость осветить экспериментальные подходы к изучению самоконтроля в спорте.

Проблеме самоконтроля, как это показало изучение специальной психолого-педагогической литературы, в последнее время уделяется довольно большое внимание. В теоретико-эмпирических подходах к проблеме исследователи отмечают, что эффективность самоконтроля у спортсменов во многом определяется его оперативностью и своевременностью. Оперативность самоконтроля одно из основных условий эффективности действий спортсмена, ибо многие спортивные и профессиональные действия требуют быстроты и своевременного начала, например, своевременность проведения приема в

спортивной борьбе, своевременное использование специальных и подручных средств т.п. Кроме того, реализация технико-тактических действий строго лимитирована по пространственно-временным и биодинамическим параметрам, осуществляется с учетом своевременного их согласования по времени, ритму, темпу. Причем исходная готовность спортсмена к реализации предстоящего действия предполагает использование различных образцов-эталонов, выполнение нормативных правил и ритуалов, использование идеомоторного тренинга и специального и всегда осознанного контроля за собственным тактическим планом ведения спортивной борьбы. Объем необходимой объективной и субъективной информации самоконтроля должен быть достаточным для принятия спортсменом и тренером-педагогом при необходимости и врачом определенных управленческих решений.

Все многообразие указанных выше контролируемых переменных в актах самоконтроля спортсмена в разные периоды его подготовки требует от него активной мыслительной работы и поиска ответа на многие вопросы, относящиеся к тому, что и как контролировать, ради чего и с какой целью осуществлять этот контроль? И, наконец, осознавать и осмысливать факторы, обуславливающие необходимость и потребность в самоконтроле.

Значимое и содержательное исследование самоконтроля у спортсменов-прыгунов в высоту, проведенное В.М. Дьячковым [8] показало, что прыгуны-мастера спорта чаще контролируют такие элементы техники, как стартовый подход, фазу «входа» и толчок, вход на планку, положение над планкой и акценты временного ритма. Интересно, что в ходе реализации автоматизированных действий-навыков мастера спорта контролируют более крупные элементы прыжка. Кроме того, результаты исследования позволили автору сделать следующие выводы:

1. Осознанный самоконтроль спортсмена по отношению к реализации двигательного действия является необходимым условием его соревновательной готовности

2. Непосредственным регулятором акта самоконтроля в каждой попытке является преимущественно сенсорно-рецептивные образцы-эталоны.

3. Самоконтроль - это важнейший показатель технической зрелости спортсмена и является важнейшим механизмом его резервной надежности, ибо в этом случае спортсмен способен на основе текущего самоконтроля и экстренной мобилизации к распознаванию допущенных ошибок и их корректировки в последующих попытках.

Необходимо отметить большое количество экспериментальных работ, выполненных с целью повышения надежности и эффективности функционирования субъекта в различных видах спорта при использовании методик психической саморегуляции, в том числе и в единоборствах.

Наиболее продуктивной, в том числе и в контексте нашего исследования, нам представляются работы Ю.Б. Никифорова [14], Г.Б. Баймеева [1]. Методические рекомендации авторов по применению средств и методов психической саморегуляции в тренировке квалифицированных единоборцев опираются на необходимость овладения ими знаниями, умениями и навыками самоконтроля психического состояния. Ю.Б. Никифоров констатирует [14]: «... Можно ли говорить о психической саморегуляции, если спортсмен не умеет контролировать психические состояния? Конечно нет, поскольку самоконтроль психического состояния предполагает умение различать отдельные ощущения, выделять главные из них и правильно их оценивать». Как показывает практика, это умение далеко не у всех спортсменов развито в должной степени. Поэтому им следует овладевать знаниями, умениями и навыками самоконтроля психического

состояния. Экспериментально проверены и рекомендуются методики самоконтроля и саморегуляций психического состояния, а именно:

1. Психической работоспособности.
2. Нервно-психической активности.
3. Эффективности восстановления работоспособности при использовании различных методов восстановления.
4. При усвоении и закреплении технико-тактических действий.
5. Поведенческих реакций.
6. Степени устойчивости к стрессовым ситуациям.

Б.Д. Блюменталь, Н.А. Худадов, Е.Н. Логинова [4] исследовали особенности личности и психической саморегуляции легкоатлетов и выявили, что особенности самоконтроля у представителей различных видов легкой атлетики (спринтеров, стайеров, метателей, прыгунов, многоборцев) строго специфичны, вероятно это положение характерно и для других видов спорта.

В исследовании В.Э. Мильмана [12] изучавшего влияние соревновательных условий на структуру самоконтроля фигуристов, было обнаружено, что текущий самоконтроль у спортсменов проявляется по-разному. В условиях тренировки в сферу осознания и контроля попадает большее по объему количество технических элементов, в то время как в условиях соревнований под влиянием сильной эмоционального возбуждения самоконтроль нарушается: спортсмен озабочен контролем только за теми элементами, значение которых наиболее высоко - это сложные прыжки повороты и сложные связки. Несколько снижен уровень контроля за «осанкой», «скоростью скольжения». Далее автор рекомендует: «...в условиях эмоционального возбуждения спортсмен должен пытаться сохранить активность самоконтроля, не стремясь снижать уровень оптимального возбуждения... При сохранении правильной системы самоконтроля эмоциональные переживания и физиологическое возбуждение должны исчезнуть как бы сами собой».

Однако автор не контролировал экспериментально уровень возбуждения у испытуемых и его рекомендации и выводы носят преимущественно декларативный характер.

А. Бермудес Торрес [3] изучала, особенности самоконтроля в процессе соревновательной деятельности квалифицированных штангистов и боксеров. Результаты исследования позволили сделать следующие выводы:

1. Формы самоконтроля у спортсменов в процессе их соревновательной деятельности многообразны, но основные - это объектный и субъектный самоконтроль.

2. В рамках изучения трех этапов соревновательной деятельности: контрольно-ориентировочного, этапа сосредоточения перед исполнением спортивных упражнений и оценочного этапа в связи с самооценкой успешно и неуспешно выполненных действий, имеются определенные, закономерности и специфичность самоконтроля у спортсменов:

а) на этапе контрольно-ориентировочных действий специфика направленности самоконтроля проявляется в том, что в сферу осознанного субъективного самоконтроля включается прежде всего различные сомато-вегетативные признаки (болевые, температурные, проприоцептивные и др.) Во-вторых, в актах самоконтроля спортсменов учитывается одновременно и признаки эмоционально-волевого настроя, направленные на организацию психической готовности к предстоящему выполнению спортивного действия. Основные функции на этом этапе проявляются в активном преодолении физического и психического дискомфорта;

б) на этапе сосредоточения акты самоконтроля организуются посредством

временной организации (сосредоточения и переключения) внимания при опоре на специализированные идеомоторные программы. Обнаружено, что у спортсменов экстра-класса осознанный самоконтроль проявляется в устойчивой тенденции к уменьшению числа контролируемых параметров спортивного действия и в переносе актов самоконтроля на существенные параметры движений (темп, ритм, и силовую «окрашенность» действия);

в) в фазе практического опробования (захват штанги) спортсмены опираются на текущий самоконтроль реализуемый по типу сличения контролируемых переменных с эталонным образцом.

3. Обнаружено своеобразие самоконтроля у боксеров. Так выявлено, что в динамике спортивного поединка объем самоконтроля варьирует от первого раунда ко второму, а от второго к третьему. Динамичность самоконтроля у боксеров и тесная зависимость его от результатов каждого из раундов связан с быстротекущими изменениями соревновательной обстановки, изменчивостью поведения соперника. Так обнаружена корреляционная связь показателей самоконтроля с психодинамическими волевыми свойствами спортсменов.

4. У спортсменов-боксеров объем самоконтроля в большей степени зависит от выносливости к интенсивным воздействиям на различных стадиях поединка, а также от выраженности самостоятельности -инициативности, определяющих во многом индивидуальную манеру ведения боя. Показательно, что у штангистов особенности самоконтроля зависят преимущественно от природных свойств, а у боксеров - как от природных, так и приобретенных.

5. Обнаруженные различия у спортсменов различных специализаций по данным корреляционного анализа определяются не общими, а специфическими особенностями их соревновательной деятельности.

Это обстоятельство имеет решающее значение для определения и поиска обоснованных практических рекомендаций с учетом особенностей того или иного вида спорта, характера профессиональной деятельности.

В.П. Озеров [16] изучал особенности самоконтроля спортивных действий у легкоатлетов разных специализаций {десятиборцев, спринтеров, прыгунов, метателей копья). Автор также выявил, что:

1. Форма самоконтроля двигательных действий легкоатлетов перечисленных специализаций зависит от уровня их квалификации. Более квалифицированных спортсменов отличает более автоматизированный самоконтроль элементов техники.

2. Характер самоконтроля по основным переменным движения зависит от специализации спортсменов. Во всех исследуемых видах легкой атлетики у десятиборцев наблюдается доминирование динамического самоконтроля. У легкоатлетов узкой специализация (прыгунов в высоту и длину) доминирующее значение имеет пространственная переменная.

3. Выявлены индивидуальные особенности самоконтроля у легкоатлетов равной подготовленности.

В.Г. Папуша [17], С.М. Зверев [10] экспериментально доказали возможность направленного формирования у младших школьников системы специальных знаний и умений для самостоятельных занятий физическими упражнениями, при руководящей роли педагога и создания необходимых условий для такой деятельности в режиме учебного занятия, в семье и по месту жительства. Авторы конкретно не занимались вопросами самоконтроля, но в контексте нашего исследования представляют интерес следующие основные моменты:

- то, что самостоятельные умения два занятий физическими упражнениями освоили младшие школьники (8-10 лет);

- что процесс формирования самостоятельных умений проходил при руко-

водящей и направляющей роли педагога и активном участии семьи;

- что обучение велось по заранее разработанной программе и уровень сформированности самостоятельных умений определялся на основании конкретных критериев.

Проводились исследования по определению эффективности использования самоконтроля в практике подготовки квалифицированных борцов.

Б.Б. Коссов, С.А. Преображенский [11] экспериментально доказали, что обучение борцов самоконтролю двигательных действий при совершенствовании технических приемов на учебно-тренировочных занятиях способствует их более результативному выступлению на соревнованиях.

Б.Ц.Бачаев [2] разработал комплексную методику для более рационального обучения броскам в спортивной борьбе. Самоконтроль борца, наряду с педагогическим и инструментальным контролем, рассматривается как необходимый элемент для более качественного усвоения спортсменами технических действий. Определено, какие из элементов техники контролируются спортсменами, а какие нет. Установлено, что структура самоконтроля техники бросков имеет различия в зависимости от квалификации спортсменов. Исследования показали, что двигательное представление о технике выполнения бросков у борцов высокой квалификации сформировано более правильно, причем, они контролируют выполнение только начальной и заключительной фаз приемов, а борцы первого и второго разрядов - еще и выполнение основной фазы приема (подбив). Было определено, что в самоконтроле за техникой бросков борцы первого и второго разрядов ориентируются на собственные проприоцептивные мышечные ощущения. Так, в число контролируемых элементов техники входят: точность подворота под атакованного, сила подбива, перебрасывание атакованного через себя, поворот атакованного спиной к коврику, направление падения и положение атакованного борца в пространстве. Спортсмены же высокой квалификации перечисленные элементы техники выполняют автоматически.

Результаты анализа и обобщения специальной литературы представляются нам весьма значимыми в практике подготовки спортсменов различной квалификации занимающихся мас-рестлингом, а также потому, что они наталкивают на мысль о быстрейшей разработке учебно-методических материалов по проблеме формирования профессионально и спортивно важных умений самоконтроля в спортивной и профессиональной деятельности, подготовке единоборцев различной квалификации, возраста и пола, использовании инструментальных методик самоконтроля. Причём обучение должно идти по пути преемственности и в соответствии с принципами отечественной системы физического воспитания (от простого к сложному, сознательно и активно и т.д.) и затрагивать не только самоконтроль двигательных действий, но и все другие формы самоконтроля занимающихся в тренировочной, соревновательной и образовательной деятельности. Такой подход, на наш взгляд, позволит повысить не только технико-тактическое мастерство и физические кондиции, но и позволит придать учебно-тренировочному процессу действительно творческий характер, который будет способствовать гармоничному развитию занимающегося как личности.

Литература

1. Баймеев Г.Б. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов с учетом данных самоконтроля: автореф... дис. канд. пед. наук / Г.Б. Баймеев. – М., 1997. – 24 с.

2. Бачаев Б.Ц. Педагогический контроль, самоконтроль и инструментальный контроль при обучении броскам в спортивной борьбе: метод. рекомендации / Б.Ц. Бачаев. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1983. – 21 с.

3. Бермудес Торрес А. Особенности самоконтроля в процессе спортивной деятельности (на материалах изучения спортсменов): Дисс.канд.пед.наук / А. Бермудес Торрес. – Л., 1983. – 212 с.
4. Блюменталь Б.Д., Худадов Н.А., Логинова Е.Л. Особенности личности и психической саморегуляции легкоатлетов в связи с их спортивной специализацией / Б.Д. Блюменталь, Н.А. Худадов, Е.Л. Логинова // Теор.и практ.физ.культ. – 1989. - №4,- С. 54-56.
5. Булкин В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов: автореф...дис. д-ра пед.наук / В.А. Булкин. – М., 1987. – 44 с.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.
7. Годик М.А. Комплексный педагогический контроль – основа управления тренировочным процессом / М.А. Годик // Вопросы управления тренировочным процессом спортсменов высших разрядов. – Л., 1972. – С.23-27.
8. Дьячков В.М. Самоконтроль действий у технических легкоатлетов разной специализации / В.М. Дьячков // Познавательные процессы у спортсменов. – М.: ФиС, 1976. – С. 26.
9. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке / В.А. Запорожанов. – Киев: Здоровье, 1988. – 149 с.
10. Зверев С.М. Формирование у школьников умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями: автореф...дис.канд.пед.наук / С.М. Зверев. – М., 1980. – 24 с.
11. Коссов Б.Б., Преображенский С.А. Самоконтроль и объективный контроль в тренировке борцов / Б.Б. Коссов, С.А. Преображенский // Практические аспекты психологической подготовки спортсменов: Материалы всес.симпозиума: 14-17 июня 1974. – М., 1975. – С.97-99.
12. Мильман В.Э. Влияние соревновательных условий на структуру самоконтроля у фигуристов / В.Э. Мильман // Познавательные процессы у спортсменов. – М.: ФиС, 1979. – С.94-99.
13. Набатникова М.Я. Особенности комплексного педагогического контроля в системе подготовки юных спортсменов // М.Я. Набатникова. – Киев, 1982. – С.129-136.
14. Никифоров Г.С. Психологические основы самоконтроля: Автореф.дис. ...д-ра психол. наук. – Л., 1978. – 52 с.
15. Никитушкин В.Г. Методология программно-нормативного обеспечения многолетней подготовки квалифицированных юных спортсменов: Автореф. дис...д-ра пед.наук / В.Г.Никитушкин. – М., 1995. – 86 с.
16. Озеров В.П. Содержание и формы самоконтроля двигательной деятельности у легкоатлетов разной специализации / В.П. Озеров // Психомоторное развитие спортсменов. – Кишинев, 1983. – С.20-24.
17. Папуша В.Г. Методика формирования умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями у младших школьников: Дис...канд.пед.наук / В.Г. Папуша. – Тернополь, 1986. – 204 с.
18. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник (для тренеров): в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.:Олимп.лит., 2015. – кн.2. – 2015. – С.850-948.
19. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. М.: ФиС, 1980 – 255 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЭФФЕКТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК С ЦЕЛЬЮ УЛУЧШЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Патин А.Ю.

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский
государственный университет им. Н.И.Лобачевского», Арзамасский филиал,
Арзамас, Российская Федерация.

Аннотация. Проведено исследование особенности организации тренировок по бегу с целью улучшения индивидуальных показателей. Разработана авторская методика повышения эффективности тренировок. В ходе теоретического анализа, мы выяснили, что для достижения наилучших результатов важно развивать два основных показателя физической подготовки - МПК и базовую скорость. Чтобы улучшить свои спортивные результаты, необходимо тренироваться с учетом физиологических потребностей целевых соревнований. Этот принцип также справедлив для тренировок на чистую выносливость. Улучшение способности бежать долго происходит при проверке пределов этой способности. Постепенно повышая дистанцию длительных тренировок, вы обеспечиваете своему организму самое лучшее тренировочное воздействие, способствующее повышению этой способности.

Ключевые слова: авторская методика, бег, план тренировок, повышение эффективности.

THE ORGANIZATION OF EFFECTIVE TRAINING TO IMPROVE INDIVIDUAL PERFORMANCE

Papin A.Yu.

Arzamas branch national Research Nizhny Novgorod State University named
N.I.Lobachevsky, Russia

Annotation. The study of the peculiarities of the running organization for running with the purpose of improving individual indicators was carried out. The author's method of increasing the effectiveness of training has been developed. In the course of the theoretical analysis, we found out that in order to achieve the best results it is important to develop two basic indicators of physical fitness - IPC and baseline rate. To improve their athletic performance, it is necessary to train taking into account the physiological needs of the target competitions. This principle is also valid for training on pure endurance. Improving the ability to run for a long time occurs when checking the limits of this ability. Gradually increasing the distance of prolonged training, you provide your body with the best training effect, contributing to the increase of this ability.

Key words: author's technique, running, training plan, increasing efficiency.

Спортсмены на выносливость, особенно бегуны на длинные дистанции, на протяжении вот уже более трех десятилетий являются центром внимания спортивных ученых. Их работа показала, что существует несколько предсказуемых физиологических детерминант успешного бега, и что большинство из них могут быть улучшены с тренировками. Четыре из пяти видов тренировки - короткая скоростная работа, интервалы в соревновательном темпе на 3-5 км, 20-40-минутный бег в соревновательном темпе на 15 км и длительный бег - являются лучшими методами развития этих физиологических детерминант. Пятый вид тренировки - восстановительная нагрузка. Другими словами, за каждой тренировкой лежит прочная основа научных исследований в области физиологии [1,2]. Разумный подход к подготовке означает оптимальное объединение этих пяти видов тренировки с целью стимулирования физиологических адаптационных изменений, необходимых для целевых соревнований.

Цель исследования: изучить физиологические особенности бега и составить методику повышения эффективности тренировок с целью улучшения индивидуальных показателей.

Материалы и методы: Исследование началось с проведения теоретического анализа литературы и сети интернет. Таким образом, были выделены некоторые онлайн-ресурсы, которые содержат готовые планы подготовки и формирующие индивидуальные планы по вашим исходным данным.

Корректировка плана тренировок проходила в рамках индивидуальных параметров. После определения основных показателей, был составлен план тренировок, который состоит из 6 ключевых фаз: подготовительная фаза, ускорение, быстрее и дальше, пробный забег, сокращение и забег, восстановление. В составленном нами плане тренировок для подготовки к марафону можно видеть, что происходит смена интенсивности тренировок. Мы четко следовали составленному плану тренировок.

В ходе исследования в комплексе применялись следующие методы исследования: теоретический анализ методической и специальной литературы в аспекте изучаемой проблемы; констатирующий эксперимент; количественный и качественный анализ полученных результатов исследования; проект формирующего эксперимента.

Результаты исследования.

В ходе нашего исследования, мы выяснили, что повышать нагрузку надо постепенно и тренироваться последовательно от легкого к среднему, от среднего – к тяжелому, и использовать только оптимальные нагрузки. Очень важно выдерживать фазы отдыха. Чрезмерная нагрузка приводит к перенапряжению. И только оптимальная нагрузка обеспечивает интенсивный, адаптивный синтез белка, и как итог — положительные изменения в организме [3].

Проведенный анализ позволил выделить следующие наиболее значимые тенденции в зарубежных исследованиях физиологии бега на длинные и сверхдлинные дистанции. Продолжается поиск и более детальная классификация физиологических детерминантов специальной работоспособности в стайерском беге [4]. Исследуются отдельные положительные и отрицательные эффекты стрессорного воздействия марафонского и ультрамарафонского бега на состояние сердечно-сосудистой системы человека. Специалисты продолжают изучать влияние жарких условий среды и авиaperелетов, а также характеристик сна на результативность бегунов стайеров, предлагая различные варианты предупреждения состояний вызывающих снижение спортивной работоспособности [5,6].

Полученные данные могут быть использованы при планировании, организации и контроле тренировочной и соревновательной деятельности российских легкоатлетов, специализирующихся в беге на длинные и сверхдлинные дистанции. Кроме того, полученный материал может быть использован для создания программ повышения профессиональных компетенций специалистов и тренеров по легкой атлетике.

Чтобы улучшать свои спортивные результаты, необходимо тренироваться с учетом физиологических потребностей целевых соревнований. Этот принцип также справедлив для тренировок на чистую выносливость. Улучшение способности бежать долго происходит при проверке пределов этой способности. Постепенно повышая дистанцию длительных тренировок, вы обеспечиваете своему организму самое лучшее тренировочное воздействие, способствующее повышению этой способности.

Литература

1. Rabadán M. Physiological determinants of specialty of elite middle- and long-distance runners // Journal of Sports Sciences. - 2011. - V. 29. - No. 9. - P. 975-982.
2. Михайлова С.В., Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Кузмичев Ю.Г., Яичников И.К., Антонов А.Я., Лосев А.С., Малыгин И.Е., Полуянова О.А. Оценка физической подготовленности студентов // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 6. С. 234.
3. Физиология спорта и двигательной активности / Дж.Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. - Киев : Олимпийская литература, 2001.- 506 с.
4. Ципин, Л. Л. Сравнительный анализ результатов в беге на длинные дистанции в России и мире / Л. Л. Ципин, В.Б. Трясов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2011. -№ 4 (74). - С. 194-197. 4
5. Silva D.F. Longitudinal changes in cardiac autonomic function and aerobic fitness indices in endurance runners: A case study with a high-level team / D.F. Silva [et. al.] // European Journal of Sport Science. - 2013. - V. 14. - No. 5. - P. 443-451 5
6. Джек Дэниелс. От 800 метров до марафона; пер. с англ. Михаила Фербера; под ред. [Юрия Виноградова], - М: Манн, Иванов и Фербер, 2011.-320 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Петренко О.А.

Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А.Бонч-Бруевича, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье исследуются проблемы использования средств физической культуры в формировании профессиональных компетенций в области безопасности жизнедеятельности у студентов технических вузов, предлагается оригинальная методика обучения безопасности жизнедеятельности на основе разработанного учебного модуля «Безопасность жизнедеятельности и физическое здоровье человека»

Ключевые слова: физическая культура, безопасность жизнедеятельности, методика обучения

USING OF MEANS OF PHYSICAL CULTURE TO FORM PROFESSIONAL COMPETENCE IN SAFETY OF VITAL ACTIVITY IN STUDENTS OF HIGHER TECHNICAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Petrenko O.A.

Saint-Petersburg State University of Telecommunications after prof M.A. Bonch-Bruevich, Saint-Petersburg, Russia

Abstract. Problems of using of means of physical culture to form professional competence in safety of vital activity in students of higher technical educational institutions are researched and original methods of teaching in safety of vital activity on the basis of worked up training model «Safety of vital activity and human physical health» are offered in the article.

Key words: physical culture, safety of vital activity, methods of teaching

Введение. Организация современного образовательного процесса в высших учебных заведениях нацелена, прежде всего, на овладение студентами профессиональными компетенциями в рамках будущей специальности или направлений подготовки. Вследствие этого, образовательный процесс по

общенаучным предметам, не являющимися профильными для конкретного направления высшего учебного учреждения, должен отвечать задачам подготовки будущих бакалавров с учетом их степени/квалификации. К одной из существенных проблем современного образовательного процесса в технических вузах следует отнести недостаточное внимание со стороны преподавателей общенаучных дисциплин к образованию в области безопасности жизнедеятельности при формировании профессиональных компетенций в соответствии с направлением подготовки студентов. Анализ основных образовательных программ для технических вузов и, в частности, Санкт-Петербургской Лесотехнической Академии им. С.М. Кирова (ныне – Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет имени С.М. Кирова), показал, что ряд профессий требует от будущих бакалавров больших физических нагрузок, внимательности и собранности, соблюдения правил безопасности при работе с машинами и механизмами, ответственности за жизнь и здоровье не только самого работника, но и других людей, сохранности окружающей среды. «Вследствие этого, подготовка будущих бакалавров должна строиться с учетом данных факторов, а изучение других общенаучных предметов нацелено на формирование у студентов знаний, навыков и умений в области безопасности жизнедеятельности в рамках избранной профессии» [5, с. 205-218]. Однако в настоящее время в сфере общенаучных (непрофильных) дисциплин отсутствует единая методология обучения студентов безопасности жизнедеятельности, не разработаны рабочие программы (модули) и методики обучения, включающие вопросы безопасности жизнедеятельности, которые ориентированы на профессиональную подготовку будущих бакалавров. Вместе с тем, существующие научные исследования и методические разработки: Н.П. Абаскалова [1], С.В. Абрамова [2], В.А. Девисилов [3], П.В. Станкевич [4], позволяют выработать единый методологический подход к формированию у будущих бакалавров знаний, навыков и умений в области безопасности жизнедеятельности в процессе освоения общенаучных дисциплин.

В этой связи, представляется закономерным использование в процессе профессиональной подготовки будущих бакалавров в предметной области знаний по безопасности жизнедеятельности средств физической культуры, в предмет которой включены различные аспекты безопасности жизнедеятельности. При этом к средствам физической культуры, способствующих формированию профессиональных компетенций студентов в предметной области знаний по безопасности жизнедеятельности относятся учебные и наглядные пособия по безопасному выполнению физических упражнений и занятии спортом, спортивные соревнования и туристические походы, направленные на профессионально-прикладную подготовленность будущих бакалавров в соответствии с избранной профессией, а также технические средства физической культуры в виде спортивных залов и площадок, спортивных тренажеров, снарядов и оборудования, которые обеспечивают организацию образовательного процесса. Наряду с данными средствами, к средствам физической культуры относятся способы и методы сохранения и восстановления здоровья: приемы и способы оказания первой (доврачебной) помощи пострадавшим людям, методы лечебной физической культуры. Использование средств физической культуры, по нашему мнению, позволит расширить содержание учебного процесса и увеличить объем воспитательных и образовательных средств, повысить общетеоретическую и профессионально-прикладную подготовку будущих бакалавров технических направлений в области безопасности жизнедеятельности, обеспечить их психологическую и физическую готовность к преодолению опасных и чрезвычайных ситуаций.

Основное содержание работы. На основе данных научных исследований нами была разработана теоретическая модель профессиональной подготовки бакалавров технических направлений в предметной области знаний по безопасности жизнедеятельности с использованием средств физической культуры. Разработанная модель профессиональной подготовки студентов технических вузов в предметной области знаний по безопасности жизнедеятельности с использованием средств физической культуры включала специализированный учебный модуль «Безопасность жизнедеятельности и физическое здоровье человека», реализация которого возможна в образовательном процессе по различным направлениям подготовки бакалавров технических вузов. Как указывает С.В. Абрамова, «одним из направлений развития современного образовательного процесса в области безопасности жизнедеятельности, определяющих структурно-содержательную модель подготовки бакалавров образования в области безопасности жизнедеятельности являются специализированные программы, расширяющие и углубляющие область предметных знаний в области безопасности жизнедеятельности, и, в частности, ... Б.4 Физическая культура)» [2, с. 13]. «Именно модуль может выступать как программа обучения, индивидуальная по содержанию, формам, средствам, методам обучения, уровню самостоятельности, темпу учебно-познавательной деятельности обучаемого» [4, с. 63]. Специализированный учебный модуль «Безопасность жизнедеятельности и физическое здоровье человека» содержал следующие основные компоненты: целевой компонент; содержательный компонент; мотивационный компонент; процессуальный компонент; оценочный компонент; результативный компонент. На основе вышеуказанного модуля была разработана оригинальная методика обучения с использованием организационных форм (фронтальная, групповая и индивидуальная формы обучения), методов (педагогические, формирования сознания, психологические методы и методы педагогического контроля) и средств обучения, включая средства физической культуры.

Разработанная методика обучения была реализована в процессе проведения педагогического формирующего эксперимента, в котором задействованы студенты 1 курсов разных факультетов Санкт-Петербургской Лесотехнической Академии имени С.М.Кирова, одни из которых составили экспериментальные группы (104 студента), а другие – контрольные (107 студентов). Разработанная методика включала:

- лекции, беседы, учебные дискуссии об основных понятиях безопасности жизнедеятельности, методах защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий, мер по ликвидации их последствий, а также формировании специальных знаний по безопасности жизнедеятельности в соответствии со специализацией студентов (бакалавры лесного дела) – безопасного поведения в лесу, методах защиты от пожаров, наводнений и других стихийных бедствий, профилактике травматизма, оказание пострадавшим первой неотложной помощи и методах восстановления здоровья (ЛФК);

- практические занятия с коллективным обсуждением наиболее острых проблем безопасности студентов на учебных занятиях с обучением действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций, навыкам и умениям оказания пострадавшим первой неотложной помощи, методам и средствам восстановления здоровья при получении травм;

- комплекс физических занятий, направленных на формирование различных психофизических и специальных прикладных физических качеств студентов, пешие туристические походы, которые подготавливают их к прохождению практики в полевых условиях;

- самостоятельную работу студентов с подготовкой докладов и рефератов на заданные темы и проверку полученных знаний;
- промежуточную и итоговую аттестацию студентов в виде сдачи ими тестовых заданий и контрольных нормативов.

Заключение. Проведенное исследование позволило прийти к следующим выводам:

1. Анализ современного образовательного процесса по безопасности жизнедеятельности позволил определить организационно-педагогические предпосылки формирования профессиональных компетенций студентов технических вузов в данной области знаний с использованием средств физической культуры.

2. Методологически обоснован процесс обучения студентов технических вузов безопасности жизнедеятельности с использованием средств физической культуры на основе интегративного и модульного подходов. Определены принципы организации и отбора содержания образования и ведущие идеи образования в области безопасности жизнедеятельности, на основе которых была сформирована теоретическая модель образования в области безопасности жизнедеятельности в системе подготовки студентов технических вузов.

3. Предлагаемая теоретическая модель образования в области безопасности жизнедеятельности включает специализированный учебный модуль «Безопасность жизнедеятельности и физическое здоровье человека», содержащий целевой, содержательный, мотивационный, процессуальный, оценочный и результативный компоненты. Данный модуль направлен на системное освоение предметных знаний и развитию профессионально-прикладных умений и навыков по безопасности жизнедеятельности с предоставлением средств физической культуры в соответствии с направлением подготовки будущих бакалавров лесного дела. Кроме того, данный модуль может использоваться при разработке рабочих программ дисциплин в других технических вузах исходя из направлений подготовки студентов.

4. Разработанная на основе специализированного учебного модуля «Безопасность жизнедеятельности и физическое здоровье человека» экспериментальная методика обучения студентов безопасности жизнедеятельности с использованием средств физической культуры, включала определение целей педагогического взаимодействия, планирование и организацию учебного процесса по обучению безопасности жизнедеятельности, его содержательную сторону в виде предоставления студентам новых знаний и приобретению ими умений и навыков, имеющих профессионально-прикладное значение, стимулирование деятельности обучающихся при усвоении ими учебного материала, контроль, оценку и анализ полученных результатов.

5. Результаты реализованной методики свидетельствуют о повышении уровня предметных знаний студентов и освоению ими практических навыков и умений в области безопасности жизнедеятельности, расширении их кругозора, значительном улучшении показателей физической подготовленности студентов и их психологической устойчивости к чрезвычайным и опасным ситуациям, овладении методами и способами сохранения и восстановления здоровья при получении травм.

Литература

1. Абаскалова Н.П. Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / Н.П. Абаскалова. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2008. – 135 с.
2. Абрамова С.В. Модель подготовки педагогов в области безопасности жизнедеятельности / С.В. Абрамова // Научно-теоретический журнал «Ученые

записки университета имени П.Ф. Лесгафта» / Педагогические науки, 2015. – № 1 (119). – С. 8-14.

3. Девисилов В.А. Концептуальные подходы к модернизации дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» в системе высшего профессионального образования // В.А. Девисилов // Известия Самарского научного центра Российской академии наук, т.11, 4 (6), 2009. – С. 1403-1410.

4. Станкевич П.В. Теория и практика подготовки бакалавра в системе многоуровневого естественнонаучного педагогического образования. Монография / П.В. Станкевич. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2006. — 122 с.

5. Станкевич П.В. Профессиональная подготовка бакалавра образования в контексте Болонского процесса / П.В. Станкевич // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2006. - № 14. – Т. 6. - С. 205-218.

ОСНОВНОЙ ОБМЕН У СПОРТСМЕНОВ ЯКУТИИ

*Пинигина И.А., Местникова Е.Н., Махарова Н.В.,
Захарова Ф.А., Апросимов В.А., Прокопьев В.Е.,*

*Центр спортивной медицины и реабилитации ГБУ РС(Я) ШВСМ,
Медицинский институт Северо-восточного федерального университета
имени М.К. Аммосова
г. Якутск, Россия*

Аннотация: *Исследованы 19 спортсменов Школы высшего спортивного мастерства Республики Саха (Якутия) на предмет изучения метаболизма в покое. Установлено, что основной обмен не отличается от основного обмена физически неактивных лиц.*

Ключевые слова: *основной обмен, адаптация.*

BASAL METABOLISM IN ATHLETES OF YAKUTIA

*Pinigina I.A., Mestnikova E.N., Maharova N.V.,
Zakharova F. A., Aprosimov V.A., Prokopiev V.E.,*

*SBI of the Republic of Sakha (Yakutia) "School of the Highest Sports Skill" the
Center for sports medicine and rehabilitation
Medical Institute North-Eastern federal university named after M.K. Ammosov,
Yakutsk, Russia*

Abstract: *Studied 19 athletes in the high School sports of the Republic of Sakha (Yakutia) on the subject of metabolic studies alone. Established that the main exchange is no different indicators of basal metabolism physically inactive persons.*

Keywords: *basal metabolic, adaptation.*

Известно, что в процессе длительных высокоинтенсивных физических нагрузок формируется «структурный след» адаптации функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность [1].

По мнению Меньшикова И.В. при адаптации к физическим нагрузкам системообразующим фактором является система энергообеспечения. [2]. Показано, что адаптационные изменения при занятиях спортом носят специфический характер и представляют собой устойчивую перестройку метаболизма, что проявляется в повышении основного обмена и изменении содержания основных энергетических субстратов окисления в состоянии покоя в связи с большей мышечной массой [2, 7].

С другой стороны, известно, что у северных народов уровень основного обмена повышен по сравнению с популяциями умеренных широт [5], также

установлена положительная корреляционная связь между уровнем основного обмена, систолическим артериальным давлением и пульсовым давлением при исследовании коренного населения республики и отрицательная с уровнем холестерина липопротеидов низкой плотности. Мышечная система в условиях Крайнего Севера является основным потребителем свободных жирных кислот, что считается приспособительным механизмом адаптации к «северному» типу питания [4].

Цель: оценить основной обмен у спортсменов Республики Саха (Якутия).

Материалы и методы. Исследованы 19 спортсменов коренной национальности Школы высшего спортивного мастерства Республики Саха (Якутия) из группы единоборств (вольная борьба, кикбоксинг), признанными здоровыми по результатам углубленного медицинского осмотра, средний возраст которых составил $21,3 \pm 0,4$ лет.

В контрольную группу вошли мужчины коренной национальности с низкой физической активностью по критериям CINDI, сопоставимые по возрасту ($n=22$), не состоящие на диспансерном учете по поводу хронических заболеваний.

Антропометрическое обследование включало измерение длины тела (ДТ), массы тела (МТ). Рост измеряли с помощью вертикального ростомера. Измерение проводилось с точностью до 0,5 см. Измерение массы тела проводили на электронных весах с точностью до 0,1 кг. Производился расчет площади поверхности тела и индекса массы тела (ИМТ).

Определение компонентного состава тела проводили на импедансном анализаторе состава тела «Диамант» (Санкт-Петербург). Фиксировались следующие показатели: жировая масса (абсолютная в кг и относительная в %) и мышечная масса (абсолютная в кг и относительная в %).

Измерение основного обмена проводилось утром натощак в состоянии полного покоя методом непрямой калориметрии с помощью метаболического анализатора Quark CPET (Cosmed, Италия). Анализировались следующие показатели: расход энергии в покое - основной обмен (RMR, ккал); дыхательный коэффициент (RQ), утилизация, окисление, в процентном соотношении метаболических субстратов, таких как жир (FAT) и углеводы (CHO). Для нивелирования роста-весовых различий использовали показатель основного обмена индексированного к площади поверхности тела (RMR/S , ккал/м²) и к массе тела ($RMR/\text{масса тела}$).

Для статистической обработки результатов исследования использовали программу IBM SPSS Statistics 19. Применялись методы описательной статистики. Количественные показатели представлены в виде медианы, 25-го и 75-го перцентилей. Характер распределения основных параметров соответствовал ненормальному распределению. Для оценки статистической значимости различий между группами использовали непараметрический критерий Манна-Уитни. Различия считали статистически значимыми при $p \leq 0,05$.

Результаты и обсуждение. В данной статье представлены предварительные результаты. Антропометрическое исследование показало, что группа контроля выше ростом ($p \leq 0,05$), сопоставима по массе тела и индексу массы тела ($p \geq 0,05$). Так, масса тела спортсменов мужчин составила 66,0 (62,0 – 72,6) кг, в контрольной группе 68,0 (56 – 87,8) кг; длина тела соответственно 168,5 (164,7 – 174,0) см против 173,0 (170 – 176,0) см и индекс массы тела 23, 2 (22,0 – 24,5) кг/м² против 22,5 (19,4 – 29,0) кг/м².

Следует заметить, что масса тела - очень интегральная характеристика и не дает возможности оценивать реальные сдвиги в организме спортсмена, происходящие под воздействием тренировки. Очевидно, что физические нагрузки определяют специфические изменения в компонентном составе тела.

Реальные изменения компонентного состава тела отражаются в динамике и уровне развития мышечного и жирового компонента, которые в свою очередь указывают на активность белкового синтеза и энергетического обмена и является интегральным маркером адаптивных сдвигов на всех уровнях организма. Считается, что повышенный ИМТ у спортсменов ($ИМТ \geq 25$ кг/м²) обусловлен в первую очередь мышечным компонентом и массивным скелетом, а не жировой тканью [3].

При исследовании компонентного состава тела, выявлены отличия ($p \leq 0,05$) по жировому и мышечному компонентам. Так, у спортсменов больше мышечная масса и меньше жировая.

Что касается основного обмена, предварительные данные показали, что энергетический метаболизм в состоянии покоя у спортсменов не отличается от метаболизма физически неактивных мужчин. Показатели метаболизма в состоянии покоя представлены в таблице 1.

Таблица 1. Показатели метаболизма в покое

Показатели	спортсмены (n=9)	контроль (n=22)	p
RMR, ккал	2423 (2216,5 – 2501)	2339,5 (– 2585)	>0, 05
RMR/S	1352,5 (1290,5 – 1419,9)	1202 (1263,4 – 1441,1)	>0, 05
RMR/масса тела	36,0 (34,9 – 37,3)	35,7 (27,8 – 39,7)	>0, 05
RQ, ед	0,86 (0,79 – 0,95)	0,86 (0,82 – 0,90)	>0, 05

По литературным данным основной обмен более высокий у спортсменов по сравнению с физически неактивными лицами, ввиду большей мышечной массы [7]. В тоже время есть единичные исследования, где выявлена прямая корреляционная связь основного обмена с жировой массой. Установлено, что RMR повышается с увеличением содержания жировой ткани в организме, особенно при абдоминальном отложении жира [6]. Также высказывалось мнение, что стадия устойчивой долговременной адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам характеризуется снижением уровня основного обмена [8].

Источники энергии в организме принято называть «субстраты окисления», к которым относятся жирные кислоты, углеводы и в редких случаях белки. Образующаяся в результате окисления субстратов энергия запасается в виде макроэргических связей АТФ. Судить о преобладании тех или иных субстратов окисления можно по дыхательному коэффициенту RQ. В нашем исследовании RQ между группами не имеет отличий. Если судить по значениям 25 и 75 перцентилей RQ, в обеих группах есть лица с преобладанием окисления или жиров или окисления углеводов. В процентном соотношении медианы субстратов окисления не отличаются между группами. Так, в обеих группах окисление жиров составило 47 %, а углеводов 52 %. На обмен указанных выше субстратов существенное влияние оказывают характер питания, стресс и другие факторы.

Таким образом, в результате нашего исследования выявлено, что при отличном компонентном составе тела, основной обмен у спортсменов не отличается от основного обмена физически неактивных лиц. Данные исследования помогут для индивидуализации питания у спортсменов снижающих вес.

Литература

1. Селье Г. Очерки об адапционном синдроме. - М., 1960.
2. Меньшиков И.В. Регуляция метаболизма глюкозы и свободных жирных кислот у спортсменов, тренирующихся в разных биоэнергетических режимах / Автореф... дисс. д-ра биол. наук / И.В. Меньшиков – Ижевск, 2004. - 40 с.

3. Wilmore J.H. Body physique and composition of the female distance runner / J.H. Wilmore, C.H. Brown, J.A. Davis // *Annals of the New York Academy of Sciences*. – 1977. – 301. – P.764 – 776.
4. Панин Л.Е. Обмен липопротеинов и атеросклероз // *Бюллетень СО РАМН*. - 2006. - № 2 (120). - С.15-22.
5. Снодграсс Д. Метаболическая адаптация якутов (саха) / Д. Снодграсс, В. Леонард, Л.А. Тарская, и др. // *Якутский медицинский журнал*. - 2011.- № 2.- С. 11-14.
6. Соловьева А.В. Анализ состава тела и уровня основного обмена у лиц с различным индексом массы тела / А.В. Соловьева, М.С.Сысоева, М.М. Ларкин и др. // *ДОКТОР.РУ.*- 2012. - № 7(75).- С. 86-89.
7. Борисевич Я.Н. Состав тела и величина основного обмена как достоверные показатели адаптации организма футболистов к физическим нагрузкам // *Вестник национальной академии Белоруссии*. – 2015. – № 2. – С. 47–53.
8. Меерсон Ф.З. Адаптация и стресс. - М., 1981.

**МОДЕЛЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МЕЖДУ
СУБЪЕКТАМИ РЕГИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА
НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)**

Поротова А.Л.,

*Управление детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва,
г. Якутск, Россия*

Аннотация. Внедрение федеральной экспериментальной площадки на тему «Разработка модели информационного взаимодействия между субъектами региональной системы подготовки спортивного резерва на примере Республики Саха (Якутия)»

Ключевые слова. Модель управления Оперативный сбор информации Автоматизированная система мониторинга База данных Сбор информации

**MAKING A MODEL OF INFORMATION INTERACTION BETWEEN
SUBJECTS OF REGIONAL SYSTEM OF PREPARATION OF SPORTS
RESERVE IN REPUBLIC OF SAKHA (YAKUTIA)**

Porotova A.L.

*The direction of children and youth sports and preparation of sports reserve
Yakutsk, Russia*

Abstract. Introducing of federal experimental area on the theme «Making a model of information interaction between subjects of regional system of preparation of sports reserve in Republic of Sakha (Yakutia)»

Key words. controlmodel Operational information gathering Automated Monitoring System Database Collection of information

Система детско-юношеского спорта в Республике Саха (Якутия) является составной частью системы физической культуры и спорта и представляет собой совокупность государственных, муниципальных организаций, осуществляющих спортивную подготовку. В целях повышения эффективности работы и совершенствования подготовки спортивного резерва нами разработана информационная модель взаимодействия межучрежденческого сотрудничества в системе подготовки спортивного резерва в соответствии федеральному тренду по модернизации системы подготовки спортивного резерва Российской Федерации.

На сегодня в республике для оперативного принятия управленческих решений

по развитию детско-юношеского спорта в муниципальных образованиях РС (Я) существуют следующие проблемы:

1. Республика Саха (Якутия) – самый крупный регион РФ, общая площадь территории составляет 3 084 000 кв. метров и характеризуется многообразием природных условий и ресурсов, удаленностью населенных пунктов от центральной части региона;

2. Якутия является одним из самых изолированных и труднодоступных регионов мира, 90 процентов территории республики не имеет круглогодичного транспортного сообщения;

3. Информационная «разорванность». отсутствие устойчивых каналов связи, кроме электронной;

4. Отсутствие оперативного (ежедневного, еженедельного, ежемесячного) предоставления информации о проделанной работе на местах;

5. Отсутствие автоматизированных систем управления организациями, осуществляющими спортивную подготовку, для формирования, учета и анализа по всем участникам (тренер, спортсмен, результаты спортивных достижений и т.д.), изменения показателей, сохранения архивных данных, единства нормативно-справочной информации и аналитической, статистической обработки имеющихся данных.

Внедрение в практику модели информационного взаимодействия между субъектами региональной системы подготовки спортивного резерва в Республике Саха (Якутия) позволит повысить результативность деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку и обеспечит:

1. Формирование модели информационного взаимодействия между субъектами региональной системы подготовки спортивного резерва в Республике Саха (Якутия);

2. Оперативный сбор (ежедневно, еженедельно, ежемесячно) спортивных показателей, визуализация динамики спортивного мастерства, контроль;

3. Ведение персонифицированного учета, отслеживание индивидуальных траекторий спортивных достижений каждого спортсмена;

4. Автоматизированность системы мониторинга индикативных показателей качества тренировочного процесса и спортивных достижений контингента учреждений.

5. Своевременный анализ качества работы тренера, развития видов спорта, выявление талантливых в спорте детей, формирование отчетов в различных разрезах – учреждение, зона (Центральная, Вилюйская, Заречная, Промышленная, Северная, Арктическая). Выявление ключевых показателей по уровням: муниципальный, региональный, федеральный, международный;

6. Мониторинг статистических данных, учет и сравнительный анализ по всем участникам (тренер, спортсмен, результаты спортивных достижений и т.д.), изменение показателей;

7. Оперативное принятие управленческих решений по результатам анализа работы на местах;

8. Возможность разработки, корректировки теории и методики тренировочного процесса;

9. Снижение трудоемкости сбора данных по различным показателям и форм отчетности;

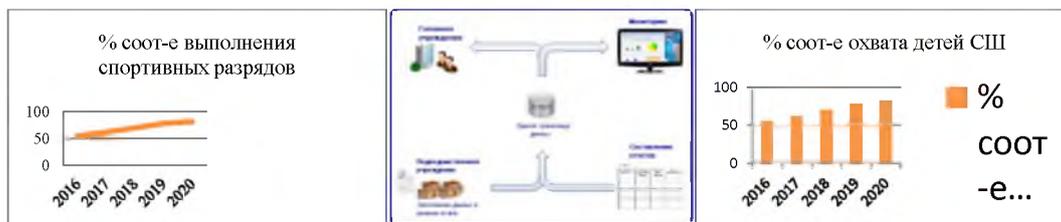
10. Единство нормативно-справочной информации организаций, осуществляющих спортивную подготовку;

11. Создание единой базы данных и условий для дальнейшего развития детско-юношеского спорта и совершенствования подготовки спортивного резерва в Республике Саха (Якутия) на основе современных информационных

технологий и интеграции с иными государственными и региональными системами.

Возможности системы

ведение единой базы данных контингента и их спортивных достижений
 комплексная автоматизация сбора, анализа, консолидации статистических отчетов с обеспечением единого информационного пространства
 оперативный мониторинг, выявление ключевых показателей по уровням
 подача информации в графическом виде- в форме графиков, диаграмм



Модель управления



РОЛЬ ПСИХОДИНАМИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ

Попова М. В.
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»
Чурапча, РС (Я)

Аннотация. Статья посвящена проблеме поиска субъективных факторов вузовской адаптации. Представлены результаты диагностики аспектов темперамента в психомоторной, интеллектуальной и коммуникативной сфере личности и интегральные показатели социально-психологической адаптации. Раскрываются особенности влияния психодинамических свойств личности на адаптированность студентов к ВУЗ.

Ключевые слова: психологическая адаптация студентов к ВУЗу, формально-динамические свойства индивидуальности, интегральные показатели социально-психологической адаптации.

Annotation: The article is devoted to the search of the subjective factors of University adjustment. Presents the results of the diagnostic aspects of temperament in the psychomotor, intellectual and communicative sphere of the individual and integrated indicators of socio-psychological adaptation. The peculiarities of the influence of dynamic properties of personality on adaptation of students to the University.

Key words: psychological adaptation of students to the University, formal-dynamic properties of individuality, integral indicators of socio-psychological adaptation.

Анализ литературных источников позволил нам сделать вывод, что процесс адаптации затрагивает все уровни функционирования человека: нейрофизиологический, соматический, социально-психологический и психологический. Однако психическая сторона в структуре адаптации является ведущей, определяющей, опосредуя характер и особенности протекания других аспектов. Именно она, позволяет индивиду не только противостоять различным факторам социальной среды, но и активно воздействовать на них. В качестве процесса управления со свою очередь выступает выбор функциональной стратегии, обеспечивающей успешность индивида в занимающейся деятельности.

Следовательно, психологическая адаптация не только даёт возможность личности приспособиться к новым условиям, но и сформировать новые способы поведения для преодоления имеющихся трудностей и успешной деятельности, которые имеют индивидуальный характер и складываются по мере накопления и совершенствования опыта. Адаптация компенсирует недостаточность привычного поведения в новых условиях, благодаря ней создаются возможности оптимального функционирования личности в новой обстановке. Если же адаптация не наступает, личность испытывает дополнительные затруднения в освоении предмета и условий деятельности.

Известно, что в институтах физической культуры одной из проблем выступает адаптация не только ко всему укладу высшей школы, но и учебно-тренировочной деятельности. В данном ракурсе, остаются недостаточно изученными вопросы, касающиеся выявления взаимосвязи между успешностью в этих деятельности и индивидуальными психофизиологическими особенностями студентов, что и послужило предпосылкой для проведения настоящего исследования.

Методы и результаты исследования.

Для изучения психодинамических свойств личности, нами была использована методика В.М. Русалова «Опросник формально-динамических свойств индивидуальности» (ОФДСИ). Были получены следующие показатели (см. рис. 1)

у студентов 2-го курса очного отделения ФГБОУ ВО Чурапчинского института физической культуры и спорта, по направлению подготовки «Физическая культура». Срезы проводились в середине второго семестра 2016-2017 учебного года.

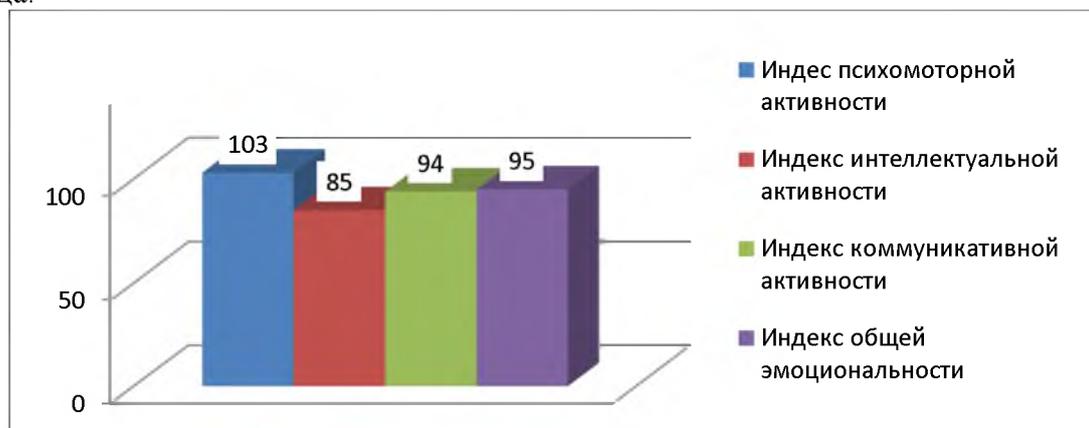


Рис. 1

На основании данной методики вычислялись такие психодинамические свойства личности как эргичность, пластичность, скорость и эмоциональность в психомоторной, интеллектуальной и коммуникативной сфере. Далее выводились индексы, отражающие различную степень интеграции формально-динамических свойств индивидуальности. Они варьирует от 36 до 144. Средние значения, которых (норма) равно 90 ± 12 , т. е. от 78 до 102.

Для диагностики комплекса психологических проявлений, сопровождающих процесс социально-психологической адаптации, нами был отобран опросник социально-психологической адаптированности (СПА), в оригинале разработанная известным американским психологом К. Роджерсом и Р. Даймонд и адаптированная Снегиревой Т.В. На основании первичных шкал вычислялись интегральные показатели: адаптация, интернальность, принятие других, самопринятие, эмоциональная комфортность и стремление к доминированию. По итогам исследования, нами были выявлены следующие результаты (см. рис 2).

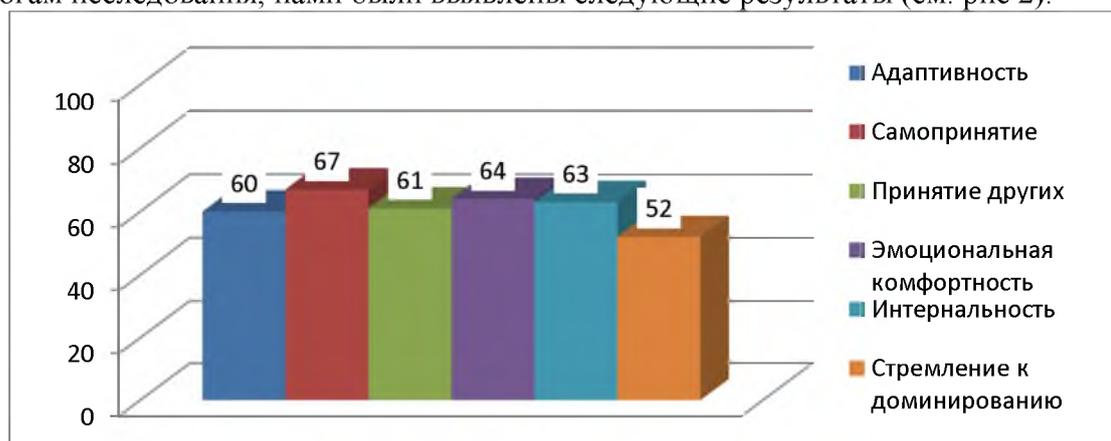


Рис. 2

Интегральные показатели отражают процентное отношение противоположных тенденций. Среднее значение интегральных оценок – 50. В данной методике приняты следующие критерии интерпретации: до 40 – низкие значения; от 40 до 60 средние; и более 60 – высокие.

С целью изучения влияния психодинамических свойств личности на социально-психологическую адаптацию студентов физкультурного ВУЗа, нами был использован критерий корреляции Пирсона. На основании корреляционного анализа, мы выявили следующие результаты (см. таблицу 1).

Интегральные показатели	Показатели индексов психомоторной активности	Показатели индексов интеллектуальной активности	Показатели индексов коммуникативной активности	Индекс общей эмоциональности
«Адаптация»	r = -0,2	r = -0,26	r = -0,00	r = 0,20
«Самовосприятие»	r = -0,22	r = -0,36	r = -0,1	r = 0,15
«Принятие других»	r = -0,01	r = -0,19	r = -0,06	r = 0,09
«Эмоциональная комфортность»	r = -0,03	r = -0,32	r = 0,01	r = 0,16
Интернальность	r = -0,07	r = -0,2	r = -0,03	r = 0,13
«Стремление к доминированию»	r = -0,02	r = -0,13	r = 0,05	r = -0,09

На принятие социальной роли студента, усвоение норм и традиций сложившихся в физкультурном ВУЗе, формирование самосознания, ролевого поведения, способности к самоконтролю, самообслуживанию, адекватных связей с окружающими и степень удовлетворённости личности своими характеристиками, степень определённости в своём эмоциональном отношении к происходящей действительности, окружающим предметам и явлениям, внутренний контроль за происходящими событиями влияют:

- чувствительность по поводу расхождения между ожидаемым и реальным результатами, как в учебной деятельности, так и в тренировочном процессе; ощущение неполноценности продукта физической и умственной деятельности; эмоциональное переживание в случае неудач в общении; чувствительность к оттенкам межличностных отношений, выраженная радость в процессе социального взаимодействия;

- к негативно влияющим на процесс социально-психологической адаптации можно отнести излишний рационализм в поведении и взаимодействии студентов, излишняя уверенность в себе в процессе социального взаимодействия; вовлеченность преимущественно в умственные процессы и постоянный переход с одной формы интеллектуальной деятельности на другую;

- также барьерами в степени удовлетворённости личности своими и формировании адекватных связей с окружающими характеристиками выступили импульсивность в общении, повышенная речевая активность и выраженная вербализация; стремление к постоянному физическому напряжению, мышечной работоспособности, выраженная потребность в психомоторной активности и склонность к разнообразным формам двигательной активности.

ДИНАМИКА УРОВНЯ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ И АЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

*Прокопьев В.Е., Находкин В.В., Апросимов В.А.,
Махарова Н.В., Пинигина И.А., Местникова Е.Н.*

*Центр спортивной медицины и реабилитации, отдел психофизиологии
Школы высшего спортивного мастерства Республики Саха (Якутия)*

Северо-Восточный федеральный университет им. М.К.Аммосова, Якутск

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы страха, тревоги и беспокойства у спортсменов циклических и ациклических видов спорта. Выявлены гендерные особенности и неодинаковый уровень в развитии личностной тревожности у спортсменов, различных специализаций и квалификации. Наиболее высокий уровень у спортсменов, которые занимаются стрелковыми видами спорта. Футболисты характеризуются низким уровнем тревожности, представители остальных видов спорта имеют средний уровень тревожности.

Ключевые слова: личность, спортсмены, личностная тревожность, гендерная психология, психодиагностика.

DYNAMICS OF LEVEL TRAIT ANXIETY OF ATHLETES IN CYCLIC AND ACYCLIC SPORTS

*Prokopiev V E., Nakhodkin V.V., Aprosimov V A.,
Makharova N.V., Pinigina I.A., Mestnikova E.N.*

*Sports Medicine and Rehabilitation Centre, psychophysiology department
School for sports excellence of Sakha Republic (Yakutia)*

North-Eastern federal university named after M K.Ammosov, Yakutsk

Abstract. The article presents issues of fear, anxiety and concern at athletes of cyclic and acyclic sports. Gender features and unequal level in development of trait anxiety in athletes, various specializations and qualification are revealed. The highest level at athletes who do shooting sports was found. Football players are characterized by the low level of anxiety, representatives of other sports have the average level of anxiety.

Keywords: personality, athletes, trait anxiety, gender psychology, psychognosis.

Введение. В спорте высших достижений побеждает тот, кто лучше подготовлен, в том числе психологически грамотен в решении спортивной задачи, устойчиво преодолевает экстремальные ситуации тренировочной и соревновательной деятельности. В этом случае речь идет о контроле над своими эмоциями, управлении излишней тревоги и страхов. Названные факторы успешно решают своевременное обнаружение с помощью применения батареи методик психодиагностики в спорте[4].

Психодиагностика – отрасль [психологии](#), разрабатывающая теорию, принципы и инструменты оценки и измерения индивидуально-психологических особенностей личности человека. С помощью методов психодиагностики может быть получена информация для прогнозирования успешной деятельности спортсмена, а также собранные материалы помогут найти индивидуальный подход в обучении и воспитании спортсмена. В спорте высших достижений, психодиагностическая информация используется при отборе спортсменов и в комплектовании новых спортивных команд. В психологическом отборе интересными являются труды известных психологов, Т.Т.Джамгарова, В.И.Румянцева, А.Л. Журавлева и других[2,3]. В последнее время уделяется большое внимание изучению страха, тревоги и беспокойства у спортсменов. Многие исследования и эксперименты показывают значимость определения и учета уровня личностной тревожности спортсмена при характеристике его поведения, и при прогнозировании результатов деятельности. Тревожность

определяется чрезмерной индивидуальной чувствительностью спортсмена к соревновательному стрессу. Тревожность и страх спортсмена связана в первую очередь с конечным результатом, это может быть успех-победа или неудача-поражение. Страх беспокойство и тревожность во время соревнования могут повлиять как положительно, так и отрицательно(снижение продуктивности деятельности, появление апатии у спортсмена). Все это зависит от оптимального сочетания требований деятельности психологии человека.

Привычка мгновенно преодолевать любые отрицательные эмоции должны воспитываться с самых первых шагов спортсмена в его тренировочной и соревновательной деятельности. В результате должно быть сформировано ощущение уверенности. Бесспорно факт, что в спорте высших достижений проигравший испытывает многообразие гамм эмоций отрицательного характера, тревоги и переживания. Задача субъектов спортивной деятельности знать вопросы законы адаптации к стресс-факторам и методов их противодействия, что повышает порог уверенности в соревновательной деятельности [4]. В спорте практикуется мнение о преодолении нижнего порога, т.е. тревоги и неуверенности через создания более высокого уровня тренированности (работоспособности) и автоматизации техники. Данная проблема решается при срабатывании ряда факторов: высоком уровне мотивации, проявления волевых актов и устойчивом эмоциональном самоконтроле. Вышеназванные факторы обеспечивают соревновательную психическую надежность[5].

Целью исследования является гендерное определение особенностей личностной тревожности у спортсменов школы высшего спортивного мастерства в циклических и ациклических видах спорта. Исходя от цели, поставлены следующие задачи: анализ научно-практической литературы по данной проблеме; подборка психологических методик исследования; формирование контрольной группы; проведение сравнительных исследований спортсменам разных специализаций; интерпретация данных психологических исследований по морфологическим признакам.

В период исследования, работа проходила между циклическими и ациклическими видами спорта параллельно. Структура и основные двигательные функции в них отличаются друг от друга. Это позволяет сравнить испытуемых по изучаемому свойству темперамента и определить его значение в психологическом профиле спортсменов данных видов спорта.

Методика. В исследовании приняли участие 252 спортсмена ГБУ РС(Я) «Школа высшего спортивного мастерства»: 77 спортсменов – представители легкой атлетики и лыжных гонок; 68 – вольная борьба; 36 – боксеры; 40 – стрелковые виды спорта; 18 – представители футбола; 13 – тхэквондо и кикбоксинга. Основные методиками исследования явились: Опросник самооценки личностной и ситуативной тревожности Ч.Д.Спилбергера, позволяющая дифференцированно измерять тревожность, так и личностное свойство (уровень личностной тревожности), и как состояние (уровень ситуативной тревожности); Методика измерения уровня тревожности Дж.Тейлора, предназначенная для измерения уровня тревожности у испытуемых при профессиональном психологическом отборе и сопровождении в ходе деятельности, прогнозирования вероятности возникновения нервно-психических срывов. Качественный анализ ответов позволяет изучить особенности поведения и психического состояния человека в различных жизненных ситуациях.

Обсуждение и результаты исследования. Личностная тревожность имеет неодинаковый уровень развития у представителей различных видов спорта (Таблица1).

Анализируя вышеуказанное можно сделать вывод, что вне зависимости от вида

спорта большинство спортсменов имеют средний уровень соревновательной тревожности. Вместе с тем, по результатам методики Спилбергера можно отметить, что у спортсменов, занимающихся стрелковыми видами спорта и вольной борьбой тревожность чуть выше, чем у представителей других видов спорта. Возможно, эти различия свидетельствуют о том, что специфика деятельности предъявляет определенные требования к уровню развития данного свойства темперамента.

Таблица 1

Уровень развития тревожности у представителей различных видов спорта

№	Вид спорта	%	Уровень тревожности
1	Стрелковые виды спорта (стрельба из лука и пулевая стрельба)	20%	Средний
2	Вольная борьба	15%	Средний
3	Легкая атлетика и лыжные гонки	15%	Средний
4	Бокс	25%	Средний
5	Кик-боксинг и тхэквондо	15%	Средний
6	Футбол	10%	Низкий

Так, высокая тревожность влияет на организацию двигательной координации, точность движений, на уровень эмоционального возбуждения. В то же время в условиях соревнований высокая тревожность может оказывать отрицательное воздействие на результат спортсменов, не умеющих контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние. Как видно, у стрелков 10% характеризуются высокой тревожностью, 67,5% – средней и лишь 22,5% низкой (Таблица 2).

Таблица 2

Показатели соотношения степени выраженности личностной тревожности в различных специализациях

№	Вид спорта	Тревожность, %		
		Высокая	Средняя	Низкая
1	Стрелковые виды спорта (стрельба из лука и пулевая стрельба)	10%	67,5%	22,5%
2	Вольная борьба	9%	62%	29%
3	Легкая атлетика и лыжные гонки	8%	65%	27%
4	Бокс	8%	75%	17%
5	Футбол	5%	39%	56%
6	Кик-боксинг и тхэквондо	0%	62%	38%

У представителей вольной борьбы картина несколько другая: 9% характеризуются высоким уровнем тревожности, 62% – средним и 29% – низким. Легкая атлетика и лыжные гонки: 8%-высокая тревожность, 65%-средняя и 27% – низкая. Бокс: 8% – высокая тревожность, 75-средняя и 17% – низкая. У спортсменов занимающихся кик-боксингом и тхэквондо высокая тревожность не наблюдается, средняя тревожность – 62%, низкая– 38% спортсменов. Футболисты отличаются хорошей эмоциональной устойчивостью, мотивация находится на среднем уровне. Они не слишком беспокожны, выражена внутренняя ориентация. Преобладает низкий уровень личностной тревожности.

Таблица 3

Гендерное сравнение спортсменов в проявлении личностной тревожности у стрелковых видов спорта

№	Пол испытуемых	Тревожность, %		
		Высокая	Средняя	Низкая
1	Девушки	8	64	28
2	Юноши	14	73	13

Еще один фактор, который влияет на уровень тревожности – гендерные различия испытуемых. Результаты проведенного исследования показали, что в

стрелковых видах спорта у юношей больше обнаруживаются уровень тревоги, чем у девушек (Таблица 3).

Согласно полученным данным гендерного психологического исследования у стрелков, можно сделать вывод, то, что высокий уровень тревожности и беспокойства является характерной личностной особенностью у представителей мужского пола. Женщины в этом плане чуть более эмоционально устойчивы и сдержаны.

Выводы. У спортсменов различных специализаций отмечается неодинаковый уровень личностной тревожности. Наиболее высокий уровень отмечен у спортсменов, которые занимаются стрелковыми видами спорта и вольной борьбой. Представители легкой атлетики, лыжных гонок, бокса, тхэквондо и кик-боксинга характеризуются средним уровнем, а спортсмены, которые занимаются футболом низким уровнем тревожности. Повышенную личностную тревожность можно считать отличительной особенностью представителей стрелковых видов спорта. Выявлены гендерные особенности в развитии личностной тревожности у спортсменов стрелков. Согласно литературным данным, у юношей уровень тревожности выше, по сравнению с девушками. Различие между ними весьма значимое. В итоге, уровень выраженности соревновательной и личностной тревожности может оказывать решающее значение на спортивный результат. Спортсменам с высокой соревновательной тревожностью надо учитывать свои особенности и выработать личные способы и методы саморегуляции для достижения оптимального уровня соревновательной личностной тревоги. Полученные результаты исследования могут быть использованы в практической и теоретической работе тренеров, врачей и психологов. Дальнейшие исследования планируется провести по следующим направлениям: во-первых, изучить и проанализировать тревожность по возрастным критериям и по уровню мастерства, во-вторых, провести исследование и рассмотреть связь личностной и соревновательной тревожности с функциональными данными центральной нервной системы спортсменов.

Психодиагностическую информацию также можно использовать при отборе спортсменов и в комплектовании новых спортивных команд.

Литература

1. Бардамов Г.Б. Тип личности как основа индивидуализации стиля деятельности в спорте // Вестник бурятского государственного университета. – 2009. – №5. – С.146-152.
2. Джамгаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. – М.: Тандем, 2000. – 340 с.
3. Журавлев А.Л. Социально-психологические проблемы управления личности. – М.: Наука, 1983. – 240 с.
4. Находкин В.В. Наука побеждать, или как воспитать победителя? Методические рекомендации для тренера. – Якутск: ИД СВФУ, 2016. – 80 с.
5. Находкин В.В. Роль психорегулирующей тренировки в реализации индивидуальной программы подготовки стрелка к соревнованиям // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2010. – №4 (62). – С.71-77.
6. Находкин В.В. Исследование психических состояний взрослых и юниорских команд по вольной борьбе // Высшее образование сегодня. – 2016. – №1. – С.77-80.
7. Семенов А.Г., Прохорова М.В. О приоритетных личностных качествах спортсменов-стрелков // Автономия личности. – 2010. – №1 (1). – С.59-61.
8. Сигал Н.С. Влияние типологических свойств нервной системы, темперамента и личностных особенностей на саморегуляцию психических состояний футболистов в командах // Педагогика, психология и медико-

биологические проблемы физического воспитания в спорте. – Харьков, 2006. – №7. – С. 109-112.

9. Тараканов Б.И., Апойко Р.Н. Системно-исторический анализ и тенденции развития вольной борьбы в программах олимпийских игр // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2013. – №4 (98). – С.160-165.

**РОЛЬ САМООБРАЗОВАНИЯ ТРЕНЕРА – ПЕДАГОГА В
СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ ВОСПИТАННИКА (НА ПРИМЕРЕ
РАБОЧЕЙ БИБЛИОТЕКИ ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА СССР Д.П.
КОРКИНА)**

*Протасова В.Е.,
МОБУ СОШ №33 им. Л.А. Колосовой*

Социальный заказ общества, обращенный к педагогу, прежде всего заключается в том, чтобы школа формировала убежденных, эрудированных, знающих науку людей, способных творчески применять свои знания на практике. Однако, уровень подготовки, качественная характеристика современного педагога часто не отвечает требованиям реформирования образования.

Компетентность, образованность, умение овладевать знаниями и высокие нравственные качества личности должны находиться в постоянном развитии и совершенствовании. Непрерывное повышение культурного уровня и профессиональной квалификации всех учителей является естественным, где самообразование является важнейшим компонентом непрерывного образования. Поэтому мы полагаем, что в основе творческого подхода к самообразованию лежит личностная профессиональная заинтересованность учителя в совершенстве своего мастерства.

«Чтобы учить других – учитель должен не только знать свой предмет и владеть методикой его преподавания, но и ориентироваться в различных сферах общественной жизни, быть культурным человеком в широком смысле этого слова. Основным инструментом профессионального роста педагога и совершенствования его мастерства все чаще выступает самообразование» (А.С. Макаренко). [5]

Способность к самообразованию не формируется у педагога одновременно с получением диплома педагогического вуза, а развивается в процессе работы с источниками информации, анализа и самоанализа деятельности.

«Под самообразованием следует понимать специально организованную, самодеятельную, систематическую познавательную деятельность, направленную на достижение определенных лично и общественно значимых образовательных целей: удовлетворение познавательных интересов, общекультурных и профессиональных запросов и повышение квалификации.

Самообразование – это система умственного и мировоззренческого самовоспитания, влекущая за собой волевое и нравственное самоусовершенствование, но не ставящая их своей целью» [7].

Основными принципами самообразования являются непрерывность, целенаправленность, интегративность, единство общей и профессиональной культуры [7].

Администрация школы должна способствовать формированию у педагога устойчивой потребности в самообразовании, непрерывно побуждать его к изучению новой информации и опыта, учить самостоятельно приобретать знания, создавать условия для их актуализации, творческого применения в различных

ситуациях, приучать к самоанализу и самооценке. В этой связи используются самые разнообразные формы организации самообразования:

1) специальная образовательная подготовка (получение высшего образования или второй специальности);

2) повышение квалификации (на курсах и в межкурсовой период в ИПО);

3) индивидуальная самообразовательная работа с помощью:

- средств массовой информации,

- интернет-ресурсов;

- библиотек,

- музеев, выставок, театров, клубов,

- экскурсий,

- научных, технических, художественных, спортивных обществ,

- исследований, экспериментов, творческих дел и заданий,

- общения с учеными, интересными людьми,

- осмысления передового опыта и обобщения собственной практической деятельности и т.д.

Система самообразовательной работы педагога предусматривает: текущее и перспективное планирование; подбор рациональных форм и средств усвоения и сохранения информации; овладение методикой анализа и способами обобщения своего и коллективного педагогического опыта; постепенное освоение методов исследовательской и экспериментальной деятельности.

План самообразования учителя, тренера, воспитателя должен включать:

перечень литературы, которую планируется изучить;

формы самообразования;

срок завершения работы;

предполагаемые результаты (подготовка доклада, выступление на заседании МО, поурочное планирование, описание опыта работы, оформление результатов в виде отчета и т.д.)

Важное значение в процессе занятий по самообразованию имеет умение работать с литературными источниками: делать выписки, составлять конспект, тезисы прочитанного, развернутый план или аннотацию.

Таким образом, суть самообразования заключается в овладении техникой и культурой умственного труда, умении преодолевать проблемы, самостоятельно работать над собственным совершенствованием, в том числе профессиональным.

Падение в современном обществе навыков и культуры чтения является одним из следствий глобализации Интернета, которая вместе с несомненной пользой приносит и вред. Оппоненты могут возразить, что молодые люди, часами проводящие время в чатах, изучают сайты Интернета, прочитывая их. Но такое чтение не формирует читательский опыт, читательскую культуру. Проблема «обескниженного» поколения очень актуальна и в ЧГИФКиС, тем более, если учесть, что многие выпускники спортивных школ станут тренерами, учителями физкультуры.

Изучение рабочей библиотеки Д.П. Коркина показывает, что самообразование великого тренера, включающей также обязательное чтение русской классической литературы явилось благодатной почвой для становления личности его воспитанников.

Библиотека находится в доме Дмитрия Петровича, ныне Дома - усадьбе, рядом с музеем Спортивной славы. Дом-усадьба – это музей, созданный его другом, сподвижником, заслуженным тренером ЯАССР К.С. Постниковым.

В самом Доме-музее представлена определенная часть рабочей библиотеки, дающее общее представление об энциклопедической начитанности тренера - педагога, поражающего посетителя своей тематикой.

Имея возможность работы с полным списком литературы и фонотеки Д.П. Коркина, собственноручно написанный Александрой Семеновной Коркиной, супругой тренера, заведующей личным архивом нашего великого земляка, можно выделить (не претендуя на доскональность учета специфической литературы под общей темой «спорт») следующие темы круга чтения, научных исследований и поисков Д.П. Коркина: Спортивная медицина – 140 книг, спортивная психология – 50, спорт – 254, научные труды – 82, педагогика – 43, искусство и литература – 38

Другое (партийная, профсоюзная, философская литература, словари, справочники, энциклопедии и т.д.) - 250

Всего 857 наименований (сюда не включены подписные журналы «Физкультура и спорт», «Наука и жизнь» и другие).

ОРГАНИЗАЦИЯ ВОЕННО-СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В СЕЛЬСКИХ ШКОЛАХ

*Протопов Ю. Н.
Онеркская СОШ Усть – Алдан р.
Кудрин Е. П.
СВФУ им. М.К. Аммосова*

***Аннотация:** разработана экспериментальная программа военно-спортивного клуба для школьников допризывного возраста в условиях сельской школы. Для определения эффективности и результативности программы был проведен педагогический эксперимент. Исследование проводилось в течение 2008-2009 учебного года на базе Онерской и Дюпсюнкой средних общеобразовательных школ Усть-Алданского улуса, в исследовании принимали участие 20 школьников-старшеклассников 9-11 классов.*

***Ключевые слова.** Спортивный клуб, сельская общеобразовательная школа, физическая подготовленность, тест, патриотическое воспитание учащихся.*

***Annotation:** The experimental program of the military sports club for schoolchildren of pre-conscription age was developed in rural school conditions. To determine the effectiveness and effectiveness of the program, a pedagogical experiment was conducted. The study was conducted during 2008-2009 academic year on the basis of Onerskaya and Dyupsyuka secondary general schools of Ust-Aldan ulus, in the study 20 schoolchildren from senior grades 9-11 took part.*

***Keywords:** Sports club, rural general education school, physical preparedness, test, patriotic education of students.*

Актуальность. Проблема патриотического воспитания подрастающего поколения, после смены политического строя государства приведшая к разрушению устоявшихся структур, повлекла за собой разрушение и системы воспитания, которая вырабатывалась многими десятилетиями. Будущее устройство государства полностью зависит от эффективности образовательных и воспитательных учреждений, специально созданных государством для выполнения социального заказа государства.

Государство является единственной структурой, имеющей конкретные планы развития и ресурсы для исполнения этих планов. Основной проблемой для государства является преемственность и целостность развития. Для решения данной проблемы необходимо создание целостной непрерывной системы воспитания учащихся в образовательных и воспитательных учреждениях.

Патриотизм, во-первых, прежде всего - любовь к Родине, Отечеству.

С развитием общества, условий его существования меняется содержание патриотизма, но глубинная его сущность остается неизменной: любовь и преданность Отечеству и своему народу; готовность к любым испытаниям, к подвигам во имя интересов Отечества. Для государства первоочередной задачей воспитания является воспитание гражданских и, более всего, патриотических качеств. Соответственно в основе воспитания должно быть патриотическое воспитание. Все остальные направления должны быть дополнением для всестороннего развития личности ребенка.

По результатам исследований выяснено, что в большинстве школ Якутии слабо обращают внимание на состояние физической подготовленности школьников допризывного возраста. Наиболее низкие показатели физической подготовленности имеют юноши-допризывники северного и центрального регионов Якутии, относительно лучшую физическую подготовленность - школьники западного (вилкойского) и южного регионов.

Серьезные отклонения имеют состояние здоровья и физическое развитие допризывников. По результатам медицинского обследования обнаружен большой процент различных типов болезней. Таких школьников-допризывников насчитывается до 30% от общего числа.

Отсюда, неотложность фундаментального и системного рассмотрения комплекса нерешенных вопросов, накопившихся в сфере патриотического воспитания учащейся молодежи, приобретает неоспоримую актуальность.

Цель исследования: является теоретическое и практическое обоснование программы военно-спортивного клуба в сельских школах.

Методы исследования. Для решения задач дипломной работы нами применены следующие методы исследования:

Изучение литературных источников по теме исследования

Исследование физической подготовленности учащихся

Педагогический эксперимент

Статистическая обработка полученных данных в ходе исследования

Для исследования физической подготовленности мы использовали следующие тесты:

подтягивание в висе (мальчики) для характеристики силовых качеств;

бег на 1500 метров - для характеристики выносливости;

челночный бег (3x10 м) - для характеристики быстроты и ловкости;

Бег на 100 м. - для характеристики скоростных качеств

Метание гранаты - для характеристики скоростно-силовых качеств;

Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент проводился во время педагогической работы с 2008 - 2009 учебный год.

Педагогический эксперимент состоял из формирующего и контрольного этапов. На формирующем этапе исследования проводился сам эксперимент с целью определения эффективности разработанной программы военно-спортивного клуба для учащихся сельской школы.

На контрольном этапе провели эксперимент из трех этапов:

Первый этап: Исследование уровня подготовки;

Анализ базовой физической подготовленности

Разделение на две равные по результатам группы

Второй этап: Обучение практическим и теоретическим знаниям;

Внедрение программы военно-спортивного клуба (как внеурочные занятия)

Третий этап: Контроль результатов проведенных занятий;

1. Тестирование физической подготовленности в виде специальных заданий

Организация исследования. В 2007 году нами была разработана методика

исследования, которая заключается в разработке программы военно-спортивного клуба для школьников допризывного возраста в условиях сельской школы. Для определения эффективности и результативности программы был проведен педагогический эксперимент. Исследование проводилось в течение 2008-2009 учебного года, на базе Онерской и Дюпсункой средних общеобразовательных школ Усть-Алданского улуса, в нем принимали участие 20 школьников-старшекласников 9-11 классов.

По итогам контрольных упражнений в подтягивании на высокой перекладине, беге на 1500м, челночном беге на 3x10м, беге на 100 м, метании гранаты на дальность мы определили состав контрольной и экспериментальной групп.

Контрольная группа занималась по общепринятой программе физического воспитания, т.е. 2 раза в неделю уроки физической культуры и 2 раза в неделю секции по избранным видам спорта.

В экспериментальной группе мы применили разработанную нами программу военно-спортивного клуба. Программа разработана на основе формы предлагаемой Республиканским Центром Патриотического Воспитания с 2 разовыми занятиями в неделю во внеурочное время в объеме 90 минут. Каждое занятие организуется по комплексному плану с включением программы военно-спортивного клуба.

Ответственным за организацию занятий является учитель физкультуры и ОБЖ. Для осуществления, достижения цели и задач нам помогли социальные партнеры, техническими и финансовыми поддержками для укрепления базы и при организации занятий (Военный комиссариат улуса, Улусный отдел внутренних дел, Отдел государственной пожарной службы улуса, Онерская участковая больница).

Результаты исследования. Ниже прилагается сравнительная таблица показателей контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента, и физической подготовленности юношей-старшекласников таблица 1.

Виды испытан.	Группы	До Эксперимента			После эксперимента				
		Мин	Общ.с р.	Мак	Мин	Общ.с р	Макс	Разница	
Подтягивание	Эксперим	11	14,8	19	17	19,2	23	4,6	<3,7
	Контроль	11	14,6	18	12	15,7	19	0,9	
Метание гранаты	Эксперим	27	28,7	37	31	35,8	42	7,1	<5,2
	Контроль	21	27,8	34	25	29,7	36	1,9	
Челночный бег	Эксперим	9,14	8,61	7,94	7	7,86	8,65	0,75	<0,71
	Контроль	9,11	8,35	7,68	7,64	8,39	8,86	0,04	
Бег на 100м	Эксперим	15,1	14,82	13,3	12,9	13,82	14,9	1,0	<0,60
	Контроль	15,6	14,44	13,4	13,2	14,04	15,3	0,40	
Бег на 1500 м	Эксперим	5,27	5,83	6,43	5,00	5,13	5,32	0,70	<0,39
	Контроль	5,43	5,88	6,74	5,00	5,57	6,02	0,31	

По результатам сопоставления экспериментальных и контрольных классов в обеих школах в начале эксперимента разница показателей по испытаниям была очень незначительной (см. таблицу 1). В конце исследовательской работы после сопоставления результатов эксперимента показатели экспериментальных групп более превосходят данных контрольных групп. Применяя деятельность военно-спортивного клуба на внеурочных занятиях, мы убедились в эффективности использования и их положительного влияния на патриотическое воспитание учащихся.

Литература

1. Акимов П.С. «О необходимости создания Центра патриотического воспитания учащихся» материалы республиканской научно-практической конференции. г.Якутск.- 2005 – 7-9с
2. Государственная программа «патриотического воспитания граждан РФ на 2006-2009 годы». УТВЕРЖДЕНА постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июля 2005 г. № 422.
3. Зачаров С.И., Варламов М.И., Максимова Н.Е., Алаас Е., Кузьменко Г.А. Региональная комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы.- Якутск: Изд-во ИРО МО РС(Я), 2000.- 9с.
4. Закон Республики Саха (Якутия) «Об утверждении государственной целевой программы «Патриотическое воспитание граждан в Республике Саха (Якутия) на 2007-2011 годы» (Постановление Государственного Собрания (Ил Тумэн) РС (Я) от 12 июля 2006 г. 3 №732-III.) утвержден Указом Президента РС (Я) от 2 августа 2006 г. № 2860.
5. Илларионов А.П. Роль ежедневных уроков физкультуры в комплексном формировании психофизических качеств учащихся младшего школьного возраста, материалы республиканской научно-практической конференции.- Якутск.Изд-во ЯГУ, 2002.-120с.
6. Лыткина С.Т. Особенности развития двигательных качеств детей младшего школьного возраста, материалы республиканской научно-практической конференции. Якутск. Изд-во ЯГУ, 2005.-180с.
7. Пианковский В.В. «Педагогические основы патриотического воспитания учащейся молодежи в условиях регионального образования».- Якутск: изд-во ЯНЦ СО РАН.2006. - 8-35с
8. Пианковский В.В. «Основы педагогической технологии патриотического воспитания учащейся молодежи».- Якутск: изд-во ЯНЦ СО РАН.2004.- 156с
9. Сергин А.А. Подготовка школьников к чрезвычайным ситуациям средствами физического воспитания / ЯГУ.ИФКиС; под общей ред. Д-ра пед.наук. Н.К.Шамаева. - М.: Academia, 2004.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОВЕРКА ТОЧНОСТИ АЛГОРИТМА РАСЧЕТА ДАЛЬНОСТИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ С МЕСТА С РАЗНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ОТТАЛКИВАНИЙ

Пьянзин А. И.

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Аннотация. В статье рассматривается возможность вычисления результата в горизонтальных прыжках с двумя, тремя и пятью отталкиваниями с учетом значений относительных коэффициентов вертикальной составляющей скорости вылета общего центра масс тела (ОЦМТ). Расчет дальности прыжков по предложенным уравнениям требует практической проверки точности и выявления неучтенных факторов, оказывающих влияние на конечный результат. Эта проверка возможна при сопоставлении расчетной дальности прыжков с реальной у школьников разного возраста. В результате выявлено, что точность вычисления результата в двойном, тройном и пятикратном прыжках с места на основе учета скоростных коэффициентов является достаточно высокой. Повышение точности расчетов возможно путем введения в уравнения поправочных коэффициентов, которые выражают относительную разницу между эмпирическими и расчетными значениями дальности прыжка.

Ключевые слова: скорость вылета, горизонтальные прыжки, дальность, точность вычислений

EXPERIMENTAL VERIFICATION OF THE ACCURACY ALGORITHM FOR CALCULATING STANDING JUMPS' LENGTH WITH DIFFERENT NUMBERS OF TAKE-OFFS

Pyanzin A. I.

Chuvash State Pedagogical University named after I. Y. Yakovlev, Cheboksary, Russia

Abstract. The possibility of calculating the result in the horizontal jumps with two, three and five take-offs based on the values of relative coefficients of general center of mass (GCM) vertical velocity component are considering in the article. The results of calculations jump length on the proposed equations require verification of the accuracy of these calculations and identification of unaccounted factors affecting the final result. This check is possible by comparing the calculated with the actual jump length in different age schoolchildren. Our results showed quite high accuracy of the calculation length in standing double, triple and quintuple jumps based on consideration of velocity coefficients. Improving the accuracy of the calculations is possible by introducing into the equation the correction coefficients that express the relative difference between the empirical and the calculated values of the jump length.

Keywords: take-off velocity, horizontal jumps, length, accuracy of calculations

Введение. Человек и среда представляют собой две стороны единой системы, в которой среда выступает внешним звеном саморегуляции, а организм – материально-функциональным отражением условий среды, определяющих его свойства. Ключевые условия среды являются инвариантными (временная периодичность, парциальное давление кислорода, гравитация, характер опоры), определяющими инвариантность характеристик строения и свойств организма, а также движений тела относительно опоры [1].

Свойства опоры детерминируют характер перемещения тела и основные параметры его движения. Скорость бега, высота и дальность прыжка, дальность полета снаряда, точность броска мяча в баскетболе, эффективность атакующего действия в борьбе или удара в боксе – все они отражают результат

взаимодействия тела с опорой. Так, в прыжковых упражнениях ведущей фазой является отталкивание, а конечный результат обеспечивается достижением оптимальных значений скорости и угла вылета тела. Тело при движении всегда взаимодействует с опорой, и это взаимодействие выражается в конкретных значениях, определяющих конечный результат.

Выявлено [1], что вертикальный компонент скорости вылета является одной из наиболее ценных и показательных кинематических характеристик движений человека, и может служить основой для построения модельных характеристик физической подготовленности. В ходе проведенных нами исследований [2] были определены значения относительных коэффициентов вертикальной составляющей скорости вылета ОЦМТ, которые позволили вывести уравнения для вычисления результата в горизонтальных прыжках с разным количеством отталкиваний и шагов в разбеге.

Однако, результаты вычислений дальности прыжков по предложенным уравнениям требуют проверки точности этих вычислений и уточнения составляющих их переменных. Эта проверка возможна при сопоставлении расчетной дальности прыжков с реальной у юных легкоатлетов. В связи с этим, целью исследования явилась оценка степени точности вычисления результата в двойном, тройном и пятикратном прыжках с места относительно реального результата.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы; математическое моделирование; педагогическое тестирование; методы математической статистики.

В исследовании принимали участие учащиеся нескольких СОШ Чувашской Республики со 2 по 11 классы ($n = 91$, табл. 1).

Испытуемым было предложено выполнить по две пробных и зачетных попытки в четырех прыжковых упражнениях с места: прыжке в длину, двойном, тройном и пятикратном прыжке. Результат измерялся рулеткой с округлением до целых сантиметров в меньшую сторону. Регистрировались результаты обеих зачетных попыток в каждом упражнении. Для проведения сравнительного анализа были выбраны лучшие результаты в тестовых упражнениях.

Таблица 1 – Контингент испытуемых

Классы	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Всего
Число мальчиков, n	6	8	3	7	5	5	5	6	2	6	53
Число девочек, n	-	6	3	3	4	6	2	8	-	6	38
Всего, n	6	14	6	10	9	11	7	14	2	12	91

Основное содержание работы. Предлагаемый нами метод вычисления результата в прыжках основывается на учете скоростных коэффициентов (k) – относительных значений вертикальной составляющей скорости вылета в прыжках, где за единицу принята скорость вылета в прыжке вверх с места толчком двумя ногами.

Было выявлено, что для прыжка в длину с места $k=0,58$; для двойного прыжка с места $k=0,45$; для тройного прыжка с места $k=0,34$; для пятикратного прыжка с места $k=0,19$. Тогда уравнение для расчета дальности прыжка в длину с места примет вид $L_1 = 4,4789 \cdot H$, двойного прыжка с места – $L_2 = \sqrt{37,2008 \cdot H}$, тройного прыжка с места – $L_3 = \sqrt{114,0881 \cdot H}$, пятикратного прыжка с места – $L_5 = \sqrt{291,4740 \cdot H}$, где L_n – дальность прыжка в длину с места с отталкиваний, H – высота прыжка вверх с места.

Используя вышеуказанные уравнения, мы приравняли расчетную дальность прыжка в длину с места к реальной, а затем определили расчетную дальность

двойного, тройного и пятикратного прыжков. В результате выявлено, что расчетная дальность близка к их реальной дальности у испытуемых, но имеет некоторые половозрастные особенности.

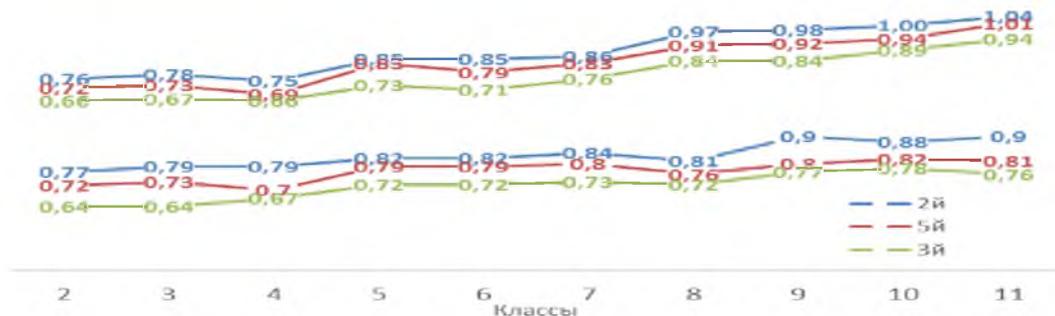


Рисунок 1 – Соответствие реальных результатов расчетным в горизонтальных прыжках с места у мальчиков (верхние графики) и девочек (нижние графики), отн. ед.

Наибольшее приближение реальной дальности к расчетной было выявлено в двойном прыжке с места, чуть ниже – в пятикратном и тройном прыжках (рис. 1). На наш взгляд, это обусловлено недостаточным уровнем технической подготовленности испытуемых. Техника тройного и пятикратного прыжков представляет для школьников более высокую координационную сложность. Они недобирают, прежде всего, из-за слабой техники выполнения первого отталкивания с двух ног с последующим переключением на второе отталкивание одной ногой.

Сравнение относительных результатов у мальчиков и девочек со 2 по 11 классы позволило выявить схожую динамику вплоть до 7 классов с отсутствием достоверных различий в их относительных результатах с последующим существенным ($p < 0,05 - 0,001$) их расхождением, начиная с 8 класса (рис. 2). На наш взгляд, этот факт отражает гендерные различия в проявлении у школьников скоростно-силовых и координационных способностей, что связано с активизацией процессов полового созревания в этом возрасте.

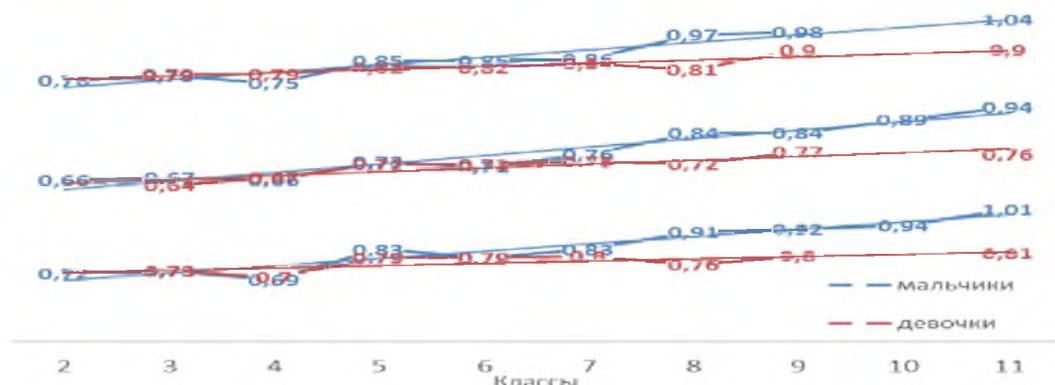


Рисунок 2 – Соответствие реальных результатов расчетным в двойном (верхняя пара), тройном (средняя пара) и пятикратном прыжках с места (нижняя пара) у мальчиков и девочек, отн. ед. (прямые линии отражают линейную аппроксимацию)

Выявленная относительная разница у школьников между реальными и расчетными значениями может в данной ситуации служить поправочным коэффициентом для этой категории занимающихся, который необходимо ввести в состав имеющихся уравнений. У старших школьников относительная разница незначительная по сравнению со средним и младшим школьным возрастом.

В то же время, нельзя делать окончательные обобщения на основании анализа

только этой выборки испытуемых. Необходимо провести сравнительный анализ с привлечением большего количества эмпирических данных школьников различного возраста и пола, что и является задачей для будущих исследований.

Заключение. Таким образом, точность вычисления результата у школьников в двойном, тройном и пятикратном прыжках с места на основе учета скоростных коэффициентов по предлагаемым уравнениям является достаточно высокой.

Повышение точности расчетов возможно путем введения в уравнения поправочных коэффициентов, которые выражают относительную разницу между эмпирическими и расчетными значениями дальности прыжка.

Для уточнения поправочных коэффициентов необходимо расширить базу эмпирических данных школьников разного возраста и пола.

Литература

1. Пьянзин А.И., Пьянзина Н. Н. Критерии для разработки модельных характеристик специальной физической подготовленности легкоатлетов // Физическая культура и спорт в вузе: современные тенденции и практики: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Ставрополь: СКФУ, 2015. – С. 172–176.

2. Пьянзин А. И., Пьянзина Н. Н. Расчет результата в прыжке в длину на основе результата в прыжке вверх с места// Вестник ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. – 2016. – №2 (90). – С. 161–169.

РАСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТА В ТРОЙНОМ ПРЫЖКЕ С МЕСТА НА ОСНОВЕ РЕЗУЛЬТАТА В ПРЫЖКЕ ВВЕРХ С МЕСТА

Пьянзин А.И., Пьянзина Н.Н.

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева», Чебоксары, Россия

Аннотация. В статье рассматривается возможность использования вертикальной составляющей скорости вылета в прыжке вверх с места в качестве основы для расчета модельных характеристик скоростно-силовой подготовленности человека. Предлагаемый алгоритм позволяет рассчитать нормативный результат в тройном прыжке с места по высоте прыжка вверх с места.

Ключевые слова: опора, прыжок, высота, дальность, алгоритм, тело.

CALCULATION OF THE STANDING TRIPLE JUMP RESULT BASED ON STANDING VERTICAL JUMP RESULT

Pyanzin A. I., Pyanzina N. N.

Chuvash State Pedagogical University named after I. Y. Yakovlev, Cheboksary, Russia

Abstract. The article discusses the possibility of using the vertical component of the take-off velocity in standing vertical jump as the basis for the calculation model parameters of the speed-strength ability of a person. The proposed algorithm allows to calculate the normative length of the standing triple jump on the base of the standing vertical jump height.

Keywords: support, jump, height, length, algorithm, body.

Введение. Процесс управления в общем смысле представляет собой перевод системы из исходного состояния в заданное путем воздействия на ее органы управления [4]. В спортивной подготовке управление понимается, как целенаправленное и активное воздействие на процесс тренировки в целом и на отдельные его компоненты в интересах обеспечения оптимального уровня

подготовленности и формирования такого состояния готовности, которые бы способствовали достижению максимального спортивного результата [3]. Одним из неотъемлемых компонентов управления состоянием спортсмена является моделирование, определяющее необходимость введения коррекций в содержание тренировочной программы при наличии рассогласований между значениями нормативных показателей и их реальным уровнем, установленным в ходе педагогического контроля.

При создании моделей подготовленности спортсмена специалисты [1, 2, 16, 17] используют один из трех путей: а) статистическое усреднение результатов контрольных упражнений выборочной совокупности спортсменов, б) установление зависимости динамики изменений того или иного показателя от спортивной квалификации, в) использование жестких параметров, когда у отдельных выдающихся спортсменов регистрируются максимально доступные значения показателей, которые определяют нормативный уровень модельных характеристик. В качестве основного недостатка всех трех типов моделей авторы называют их диспропорциональность, поскольку они построены на данных совокупности атлетов, а значит не могут учитывать индивидуальные особенности конкретного спортсмена.

В то же время экспериментально доказано [21], что значения вертикальной составляющей скорости вылета общего центра масс тела специфичны для каждой разновидности прыжкового упражнения. В связи с этим, целью исследования явилась оценка возможности использования вертикальной составляющей скорости вылета общего центра масс тела, как логически, эмпирически и биомеханически обоснованного критерия для расчета модельных характеристик скоростно-силовой подготовленности спортсменов.

Задачи исследования:

Вывести прямой алгоритм преобразования результата в тройном прыжке с места в вертикальную составляющую скорости вылета в тройном прыжке с места.

Вывести обратный алгоритм преобразования вертикальной составляющей скорости вылета в тройном прыжке с места в результат в тройном прыжке с места.

На основе функциональной зависимости вертикальных составляющих скорости вылета в прыжке в вверх с места и в тройном прыжке с места, рассчитать нормативную дальность тройного прыжка с места по высоте прыжка вверх с места.

Материал и методика исследований. В ходе исследования применялись следующие методы: обзор научно-методической литературы, математическое моделирование.

В специальной литературе [6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15, 18, 19, 22, 23] подробно изложены количественные значения модельных характеристик общей и специальной физической подготовленности спортсменов, с учетом их пола, возраста, специализации и уровня спортивного мастерства. Однако, далеко не всегда результаты контрольных упражнений выступают во взаимосвязи друг с другом, отражая соразмерности в их проявлении. Без соблюдения этого условия модельные характеристики не имеют четкой структуры и содержат лишь список нормативов, выявленных эмпирически.

Мы исходим из того, что человек и среда представляют собой две стороны единой системы, в которой среда выступает внешним звеном саморегуляции, а организм – материально-функциональным отражением условий среды, определяющих его свойства. Ключевые условия среды являются инвариантными: временная периодичность (день, ночь), парциальное давление кислорода (20,09 об %), гравитация (9,81 м/с²), характер опоры (твердая, рыхлая, подвижная,

скользящая, жидкая, горизонтальная, с уклоном), которые и определяют инвариантность характеристик строения и свойств организма (форму, размер, пропорции, прочность костей скелета, силовой потенциал мышц и мышечной системы в целом, МПК и т.д.), а также движений тела относительно опоры.

Отсюда следует, что свойства опоры детерминируют характер перемещения тела и основные параметры его движения. Скорость бега, высота и дальность прыжка, дальность полета снаряда, точность броска мяча в баскетболе, эффективность атакующего действия в борьбе или удара в боксе – все они отражают результат взаимодействия тела с опорой. Так, в прыжковых упражнениях ведущей фазой является отталкивание, а конечный результат обеспечивается достижением оптимальных значений скорости и угла вылета тела. Тело при движении всегда взаимодействует с опорой, и это взаимодействие выражается в конкретных значениях, определяющих конечный результат.

Вертикальный компонент скорости вылета является одной из наиболее ценных и показательных кинематических характеристик движений человека, и, на наш взгляд, может служить основой для построения модельных характеристик физической подготовленности.

Основное содержание работы.

Для квалифицированных спортсменов оптимальными углами вылета являются: $17^{\circ} \pm 1$ в скачке, $14^{\circ} \pm 1$ в шаге, $18^{\circ} \pm 2$ в прыжке. Относительная длина частей прыжка к общему результату: $35,5 \pm 1$; 30 ± 1 ; $34,5 \pm 1\%$ (рис. 1) [11, с. 494].

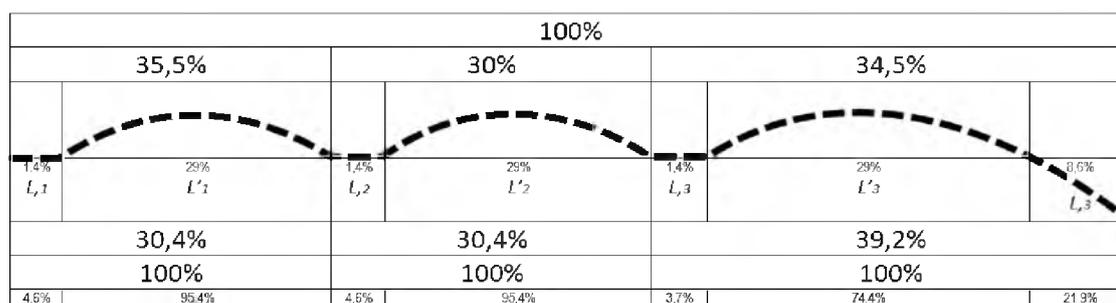


Рисунок 1 – Относительная дальность отдельных компонентов тройного прыжка

В рамках решения первой задачи на основе известных в кинематике уравнений [5,6] было выполнено пошаговое преобразование результата в тройном прыжке с места ($L_{3\ddot{u}}$) в вертикальную составляющую скорости вылета в прыжке в длину ($v_{y3\ddot{u}}$) – прямой алгоритм:

Преобразование результата в тройном прыжке ($L_{3\ddot{u}}$) в результирующую скорость вылета ($v_{03\ddot{u}}$):

$$L_{3\ddot{u}} = L_1 + L_2 + L_3$$

$$L_1 = L'_{1,1} + L_{1,1} \quad L_2 = L'_{2,2} + L_{2,2} \quad L_3 = L'_{3,3} + L_{3,3}$$

где:

$L'_{1,1}$ – относительная длина верхней (основной) части траектории первого прыжка или длина полета по горизонтальной хорде (0,954),

$L_{1,1}$ – относительная длина нижней части траектории первого прыжка, то есть длина выхода вперед от места опоры толчковой ноги при отталкивании по ОЦТ (0,046),

$L'_{2,2}$ – относительная длина верхней (основной) части траектории второго прыжка или длина полета по горизонтальной хорде (0,954),

$L_{2,2}$ – относительная длина нижней части траектории второго прыжка, то есть длина выхода вперед от места опоры толчковой ноги при отталкивании по ОЦТ (0,046),

L'_3 – относительная длина верхней (основной) части траектории третьего прыжка или длина полета по горизонтальной хорде (0,744),

$L_{,3}$ –относительная длина нижней части траектории третьего прыжка (0,256), которая складывается из длины выхода вперед от места опоры толчковой ноги при отталкивании по ОЦТ (0,037) и длины полета после пересечения горизонтальной хорды (0,219) [10].

$$L'_1 = \frac{v_{01}^2 \cdot \sin 2\alpha_1}{g} \quad L'_2 = \frac{v_{02}^2 \cdot \sin 2\alpha_2}{g} \quad L'_3 = \frac{v_{03}^2 \cdot \sin 2\alpha_3}{g}$$

где:

v_{01}, v_{02}, v_{03} – результирующие скорости вылета в первом, втором и третьем прыжке тройного прыжка,

$\alpha_1, \alpha_2, \alpha_3$, – углы вылета в первом, втором и третьем прыжках тройного прыжка ($17^\circ, 14^\circ, 18^\circ$),

g – гравитационное ускорение (9,81 м/с²).

$$v_{01} = \sqrt{\frac{g \cdot L'_1}{\sin 2\alpha_1}} \quad v_{02} = \sqrt{\frac{g \cdot L'_2}{\sin 2\alpha_2}} \quad v_{03} = \sqrt{\frac{g \cdot L'_3}{\sin 2\alpha_3}}$$

Преобразование результирующей скорости вылета в первом (v_{01}), втором (v_{02}) и третьем (v_{03}) отталкивании тройного прыжка в вертикальную скорость вылета в первом (v_{y1}), втором (v_{y2}) и третьем (v_{y3}) отталкивании тройного прыжка:

$$v_{y1} = v_{01} \cdot \sin \alpha_1 \quad v_{y2} = v_{02} \cdot \sin \alpha_2 \quad v_{y3} = v_{03} \cdot \sin \alpha_3$$

где:

$\alpha_1, \alpha_2, \alpha_3$, – углы вылета в первом, втором и третьем прыжках тройного прыжка ($17^\circ, 14^\circ, 18^\circ$),

Средняя вертикальная скорость вылета в тройном прыжке:

$$v_{y3й} = \frac{v_{y1} + v_{y2} + v_{y3}}{3}$$

$$v_{y3й} = \frac{v_{01} \cdot \sin \alpha_1 + v_{02} \cdot \sin \alpha_2 + v_{03} \cdot \sin \alpha_3}{3}$$

$$v_{y3й} = \frac{\sqrt{\frac{g \cdot L'_1}{\sin 2\alpha_1}} \cdot \sin \alpha_1 + \sqrt{\frac{g \cdot L'_2}{\sin 2\alpha_2}} \cdot \sin \alpha_2 + \sqrt{\frac{g \cdot L'_3}{\sin 2\alpha_3}} \cdot \sin \alpha_3}{3}$$

Убираем корень в числителе:

$$v_{y3й} = \frac{\frac{g \cdot L'_1}{\sin 2\alpha_1} \cdot \sin^2 \alpha_1 + \frac{g \cdot L'_2}{\sin 2\alpha_2} \cdot \sin^2 \alpha_2 + \frac{g \cdot L'_3}{\sin 2\alpha_3} \cdot \sin^2 \alpha_3}{3^2}$$

Раскладываем $\sin 2\alpha$ и $\sin^2 \alpha$

$$v_{y3й} = \frac{\frac{g \cdot L'_1 \cdot \sin \alpha_1 \cdot \sin \alpha_1}{2 \cdot \sin \alpha_1 \cdot \cos \alpha_1} + \frac{g \cdot L'_2 \cdot \sin \alpha_2 \cdot \sin \alpha_2}{2 \cdot \sin \alpha_2 \cdot \cos \alpha_2} + \frac{g \cdot L'_3 \cdot \sin \alpha_3 \cdot \sin \alpha_3}{2 \cdot \sin \alpha_3 \cdot \cos \alpha_3}}{9}$$

Сокращаем $\sin \alpha$:

$$v_{y3й} = \frac{\frac{g \cdot L'_1 \cdot \sin \alpha_1}{2 \cdot \cos \alpha_1} + \frac{g \cdot L'_2 \cdot \sin \alpha_2}{2 \cdot \cos \alpha_2} + \frac{g \cdot L'_3 \cdot \sin \alpha_3}{2 \cdot \cos \alpha_3}}{9}$$

Выводим $\tan \alpha$:

$$v_{y3й} = \frac{g \cdot L'_1 \cdot \tan \alpha_1}{18} + \frac{g \cdot L'_2 \cdot \tan \alpha_2}{18} + \frac{g \cdot L'_3 \cdot \tan \alpha_3}{18}$$

Упрощаем дробь:

$$v_{y3й} = \frac{g \cdot (L'_1 \cdot \tan \alpha_1 + L'_2 \cdot \tan \alpha_2 + L'_3 \cdot \tan \alpha_3)}{18}$$

$$v_{y3й} = 0,545 \cdot (0,30557 \cdot L'_1 + 0,2492 \cdot L'_2 + 0,32474 \cdot L'_3)$$

$$v_{y3й} = 0,1665 \cdot L'_1 + 0,1358 \cdot L'_2 + 0,177 \cdot L'_3$$

Процентная доля каждого отталкивания в тройном прыжке составляет 35,5, 30, 34,5% от общей дальности.

$$L_1 = 0,355 \cdot L_{3й}, \quad L_2 = 0,300 \cdot L_{3й}, \quad L_3 = 0,345 \cdot L_{3й}$$

$$L'_1 = 0,355 \cdot 0,954 \cdot L_{3й} \quad L'_2 = 0,300 \cdot 0,954 \cdot L_{3й} \quad L'_3 = 0,345 \cdot 0,744 \cdot L_{3й}$$

$$L'_1 = 0,339 \cdot L_{3й} \quad L'_2 = 0,286 \cdot L_{3й} \quad L'_3 = 0,257 \cdot L_{3й}$$

Если

$$v_{y3й} = 0,1665 \cdot L'_1 + 0,1358 \cdot L'_2 + 0,177 \cdot L'_3$$

то

$$v_{y3й} = (0,1665 \cdot 0,339 + 0,1358 \cdot 0,286 + 0,177 \cdot 0,257) \cdot L_{3й}$$

$$v_{y3й} = (0,056 + 0,039 + 0,046) \cdot L_{3й}$$

$$v_{y3й} = 0,141 \cdot L_{3й}$$

Преобразование высоты прыжка вверх с места ($H_{пр \text{ вверх}}$) в вертикальную скорость вылета в прыжке вверх с места ($v_{yпр \text{ вверх}}$):

$$v_{y \text{ пр вверх}} = \sqrt{2 \cdot g \cdot H_{пр \text{ вверх}}}$$

Расчет скоростного коэффициента для тройного прыжка с места ($k_{3й}$):

$$k_{3й} = \frac{v_{y3й}}{v_{y \text{ пр вверх}}}$$

Эмпирически установлено [20]: $k = 0,33$ для тройного прыжка с места.

В рамках решения второй задачи было выполнено пошаговое преобразование вертикальной составляющей скорости вылета в тройном прыжке с места ($v_{y3й}$) в результат ($L_{3й}$) – обратный алгоритм:

Преобразование высоты прыжка вверх с места ($H_{пр \text{ вверх}}$) в вертикальную скорость вылета в прыжке вверх с места ($v_{yпр \text{ вверх}}$):

$$v_{y \text{ пр вверх}} = \sqrt{2 \cdot g \cdot H_{пр \text{ вверх}}}$$

Расчет вертикальной скорости вылета в тройном прыжке с места ($v_{y3й}$) с учетом скоростного коэффициента для тройного прыжка ($k_{3й}$):

$$v_{y3й} = v_{y \text{ пр вверх}} \cdot k_{3й}$$

Преобразование вертикальной скорости вылета в тройном прыжке с места ($v_{y3й}$) в результат ($L_{3й}$):

$$v_{y3й} = 0,141 \cdot L_{3й}$$

$$L_{3й} = \frac{v_{y3й}}{0,141}$$

$$L_{3й} = \frac{v_{y \text{ пр вверх}} \cdot k_{3й}}{0,141}$$

$$L_{3й} = \frac{\sqrt{2 \cdot g \cdot H_{пр \text{ вверх}}} \cdot k_{3й}}{0,141}$$

Убираем корень:

$$L^2_{3й} = \frac{2 \cdot g \cdot H_{\text{пр вверх}} \cdot k^2_{3й}}{0,141^2}$$

Для тройного прыжка с места $k=0,33$

$$L^2_{3й с/м} = \frac{2 \cdot 9,81 \cdot H_{\text{пр вверх}} \cdot 0,33^2}{0,141^2}$$

$$L^2_{3й с/м} = \frac{2 \cdot 9,81 \cdot H_{\text{пр вверх}} \cdot 0,1089}{0,01988}$$

$$L^2_{3й с/м} = 107,4758 \cdot H_{\text{пр вверх}}$$

$$L_{3й с/м} = \sqrt{107,4758 \cdot H_{\text{пр вверх}}}$$

Для проверки адекватности предложенного алгоритма расчета результата в тройном прыжке с места на основе результата в прыжке вверх с места необходимо провести сравнительный анализ расчетных показателей в тройном прыжке с места с реальными нормативными показателями, соответствующими той или иной высоте прыжка вверх с места.

Одним из источников реальных нормативных показателей могут стать модельные характеристики в прыжках (вверх с места, тройном с места) у представителей разных легкоатлетических дисциплин и других видов спорта, где тройной прыжок с места используется, как тестовое упражнения для оценки уровня скоростно-силовой подготовленности.

Заключение. В свете изложенного можно сделать вывод о том, что вертикальный компонент скорости вылета может служить основой для построения модельных характеристик физической подготовленности. Однако, предложенный алгоритм отражает лишь физическую сторону явления, без учета возрастных, физиологических и психологических особенностей человека, которые накладывают свой отпечаток на выполнение тройного прыжка, а значит, и на его результат. Поэтому необходим сопоставительный анализ реальной и расчетной дальности тройного прыжка с места на статистически достаточной выборке испытуемых.

Литература

1. Александрова Г. В. Индивидуальные модельные характеристики в комплексном контроле подготовленности спортсменов // Методологические проблемы комплексной оценки в спорте: Тезисы докладов Всесоюз. науч.-практ. конф. – М. : ВНИИФК, 1982. – С. 55.
2. Александрова Г. В. Моделирование специальной работоспособности квалифицированных спортсменов // Основы управления тренировочным процессом спортсменов. – Киев: КГИФК, 1982. – С. 136–144.
3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие.– СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1996. – 47 с.
4. Верхошанский Ю.В. Об оптимальном управлении процессом становления спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры. –1969. – № 10. – С.2–6.
5. Дубровский В.И., Федорова В. Н.Биомеханика: Учеб. для сред. и высш. учеб. заведений. – 2-е изд. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – С. 75–79.
6. Жилкин А. И.,Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М. : Академия, 2003. – 464 с.
7. Зеличенко В. Б.,Никитушкин В. Г., Губа В. П.Легкая атлетика : Критерии отбора. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 240 с.

8. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л. С. Хоменкова. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 399 с.
9. Креер В. А. Скоростно-силовая подготовка прыгунов тройным // Скоростно-силовая подготовка спортсменов. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – С. 32–56.
10. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 597 с.
11. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
12. Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие. – М. : Советский спорт, 2009. – 112 с.
13. Нормы ГТО по прыжку в длину с места толчком двумя ногами (см) [Электронный ресурс]: <http://www.gto-normy.ru/normativ-gto-pryzhki-v-dlinu/>
14. Нормы ГТО по прыжку в длину с разбега толчком двумя ногами (см) [Электронный ресурс]: <http://www.gto-normy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-razbega/>
15. Озолин Э. С. Спринтерский бег. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.
16. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка. – Киев: Здоров'я, 1980. – 336 с.
17. Платонов В. Н. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта // Основы управления тренировочным процессом спортсменов. – Киев: КГИФК, 1982. – С. 5–26.
18. Попов В. Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. – М. : Олимпия пресс, Терра-Спорт, 2001. – 160 с. 19
19. Попов В. Б., Суслов Ф. П., Ливадо Е. И. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 224 с. 18
20. Пьянзин А. И. Моделирование специальной физической подготовленности легкоатлетов на основе кинематики двигательных действий // Взаємодія духовного і фізичного виховання у формуванні гармонійно розвиненої особистості : збірник статей за матеріалами II науково-практичної online-конференції з міжнародною участю (Слов'янськ, Україна, 25 березня 2015 р.) / за ред. В. М. Пристинського, О. І. Федорова. – Слов'янськ : ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2015. – С. 448–455. 21
21. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. – М. : Теория и практика физической культуры, 2004. – 370 с. 20
22. Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 128 с.
23. Шур М. М. Прыжок в высоту. Учебно-методическое издание. – М. : Терра-Спорт, 2003. – 144 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Радченко Д.Г.

ФГБОУ ВО «СГАУ имени академика М.Ф. Решетнева»,
г. Красноярск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается актуальность физической культуры в жизни общества. Ее польза для организма человека и то, как она влияет на физическое и психологическое состояние людей.

Ключевые слова: Физическая культура, роль, значение, общество, здоровье, спорт.

THE ROLE AND IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN SOCIETY

Radchenko D. G.

Abstract. The article discusses the relevance of physical culture in society. Its benefits for the human body and how it affects the physical and psychological state of the people

Key words: Physical culture, role, value, society, health, sports.

Необходимость в физическом развитии у человека возникла ещё с первобытных времен. Тот образ жизни, который вели древнейшие люди, с добыванием пищи при помощи охоты и возведением жилищ требовал определенных навыков и качеств, развивающих физические способности. Без этого существование человека было просто-напросто невозможным. Жизнь основывалась на законе – выживает сильнейший. Сильнейшими, как правило, являлись те, кто был более активен, подвижен и изобретателен. История показала, что именно такие люди были намного лучше приспособлены к жизни.

И хотя время движется вперед, и сегодня уже нет необходимости в добывании пропитания путем охоты и возведения жилищ без каких-либо специальных приспособлений, тем не менее, потребность в физической культуре меньше не становится. Современный мир наполнен различными опасностями для неприспособленного человека не меньше, чем древнейший. Можно сказать, что в этом смысле закон существования о выживании сильнейшего все еще актуален. Только сильнейший способен адаптироваться ко всем весьма непростым условиям жизни современного общества.

Жизнь современного общества полна различных неблагоприятных факторов, выстоять которым помогает именно физическое развитие. Бешенный и постоянно убыстряющийся ритм жизни, в котором сегодня вращаются люди, несет с собой перезагрузки, перенапряжения, стрессы, агрессию и множество заболеваний. Вместе с тем, чтобы с этим бороться, человечество наоборот отстраняется от способов борьбы. Многие действия, которые еще несколько лет назад люди выполняли сами, теперь благополучно переложены на машины и другую технику, вследствие чего подвижность современного человека в разы снижается. Взять хотя бы простой поход в магазин. Даже если до супермаркета всего несколько метров, сегодня уже немногие решаются прогуляться до него пешком, все больше для этих целей используют автомобиль. Лень становится бичом нового времени, нового поколения людей, людей ленивых, утративших самостоятельность действий и мышления. Отсюда порождается безразличие и недостаточность определенных сил и качеств, необходимых для ощущения полноценности своего существования. С неумолимым движением времени вперед человек выполняет все меньше и меньше действий, лишая себя того удовольствия и прилива сил, которые дает движение. Он приравнивает себя тем самым к обыкновенному листку, способному лишь плыть по течению и лететь в том

направлении, куда подует ветер. В этом современном мире, где уже почти все за человека делают различного рода машины, физическая культура становится просто необходима. В противном случае человек перестанет быть собой, становясь просто роботом, который день ото дня уже по инерции выполняет необходимую работу, не утруждая себя попытками дальнейшего развития и работой над собой. Но это еще только полбеда. Не менее страшные угрозы в современном обществе исходят от пагубных привычек, под действием которых человек медленно, но верно губит себя.

Сегодняшнее время с необыкновенной скоростью завладевает многими людьми, превращая их в своих рабов с помощью алкоголя, табачной продукции, наркотических и психотропных веществ. Все это со временем незаметно для самого человека разрушает его как снаружи, так и изнутри. Помимо многочисленных болезней, которые становятся при этом неизбежными спутниками людей, подобного рода привычки несут с собой ещё и довольно неприглядные человеческие качества, которые начинают проявляться в характере по мере усугубления ситуации. Апатия, агрессия, нервное расстройство и многие другие отрицательные черты являются следствием именно такого образа жизни, в котором нет места физической культуре. И наоборот если человек физически активен, у него не остается ни времени, ни желания для нездорового образа жизни. Силу, уверенность, вдохновение и другие чувства, ради получения которых порой прибегают к той или иной пагубной привычке, все это человек получает в процессе действия, движения, занятия физической культурой и ему уже не нужно никакого другого допинга. Физическая культура является тем здоровым дополнением к обыденной жизни, которое способно улучшить ее, сделать ее более насыщенной и полноценной. Она обогащает ее. Именно физическая культура может воспитать здоровое общество, неподдающееся никаким вредным воздействиям со стороны и негибкое ни под какими жизненными невзгодами.

Таким образом, физическая культура сегодня продолжает играть большую роль и иметь огромное значение в современном обществе. В мире все ускоряющегося ритма жизни каждый день человек наполнен огромным напряжением, многочисленными стрессовыми ситуациями, его ежедневно окружают множество самых разнообразных по своей степени опасности болезней и других явлений пагубного воздействия. На физическую культуру как социальный феномен общества сегодня возлагаются большие надежды, ей присваивается роль некоего защитника, способного уберечь людей от этого вреда в современном мире. Конечно, никто не даст стопроцентной гарантии, что физическая культура вырастит абсолютно здоровое и не поддающееся никаким воздействиям со стороны общество, что люди излечатся от пагубных привычек и все как один начнут свое физическое развитие. Тем не менее, какую-то частицу перемен к лучшему в жизни современного общества она способна принести, что уже немало.

Литература

1. Бекмансуров Р.Х., Макарова Н.В. Роль физической культуры в жизни общества/Р.Х. Бекмансуров, Н.В. Макарова –М: Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения, 2016. - № 50-2, 119-123 с
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К.Холодов - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.
3. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта/Б. Р. Голощапов-М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 312с
4. Гончаров, В.Д. Физическая культура в системе социальной деятельности/ В.Д. Гончаров -СПб: С.-Петербург.ун-т, 1995. - 36 с.

5. Лукьянов, В.С. О сохранении здоровья и работоспособности/ В.С. Лукьянов – Медгиз, 1954. — 216 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДОСТУПНАЯ КАЖДОМУ

Радченко Д.Г.

*ФГБОУ ВО «СГАУ имени академика М.Ф. Решетнева»,
г. Красноярск, Россия*

Аннотация. В данной статье идет речь о возрастающей популярности спорта и здорового образа жизни. О том, как можно и нужно заниматься спортом в домашних условиях. Приведены некоторые рекомендации для проведения более полезных и безопасных домашних тренировок.

Ключевые слова: спорт, здоровье, тренировки, здоровый образ жизни, фитнес.

PHYSICAL CULTURE AVAILABLE TO EVERYONE

Radchenko D. G.

Abstract. In this article there is a speech about the rising popularity of sports and healthy lifestyle. How can and should exercise at home. Are some tips for conducting more useful and safe workout.

Key words: sports, health, workout, healthy lifestyle, fitness.

В наше время, спорт и здоровый образ жизни набирают все большую популярность. Для малышей строят инновационные детские площадки, которые все больше напоминают комплекс уличных спортивных тренажеров, подростки осваивают различные активные виды спорта, такие как скейтбординг, роликовые коньки, велосипеды и тому подобное, те кто постарше (выпускники школ и студенты) тяготеют к уже более серьезным видам спорта и тренажерным залам. Взрослые тоже стараются держать себя в форме самыми разными способами. Остается надеяться, что эта мода не пройдет, а прочно войдет в жизнь большинства людей. Главное, чтобы всегда была возможность заниматься физической культурой в любое удобное время, тогда эти занятия будут приносить удовольствие и пользу для здоровья. Если есть желание, то найдется и возможность. Можно заниматься спортом дома, на специально оборудованных площадках во дворах домов и парках, под открытым небом. И многие люди именно так и делают, что не может не радовать. Но к сожалению, далеко не все практикующие домашний спорт знают, как правильно это делать, чтобы заниматься с пользой, а не во вред.

А ведь неправильно организованная физическая нагрузка и несоблюдение техники выполнения упражнений достаточно опасны. Ведь даже самая безобидная домашняя гимнастика может принести вред, а не пользу, если делать ее неправильно.

Большинство таких «домашних спортсменов» признаются, что теперь им не так уж тяжело находить время и желание для ежедневного домашнего фитнеса, но трудно было начать заниматься физическими упражнениями дома, то есть сделать первый шаг. И это не удивительно ведь все мы подчиняемся не только своей лени, но и привычкам. И если гимнастика не входила раньше в устоявшийся распорядок дня, то внезапно вставить ее туда может быть непросто. Достаточно только собрать всю свою волю в кулак и придерживаться простых шагов.

Для начала нужно принять твердое и бесповоротное решение. Вам будет трудно начать заниматься спортом в домашних условиях или в зале до тех пор, пока вы не захотите того искренне. Физическая нагрузка «из-под палки» не

приносит результатов и быстро заканчивается.

Лучше всего выбрать время, которое будет комфортным лично для вас: возможно, ваша соседка по квартире делает зарядку по утрам, а близкий друг, наоборот, совершает пробежки перед сном. Вы – другой человек, у вас индивидуальный организм и свои биоритмы. Распорядок дня других домочадцев так же играет немаловажную роль. Если в выбранное вами для спорта время они как раз активно собираются по делам, завтракают или смотрят телевизор, ваши упражнения могут мешать им. Или вы будете отвлекаться от дела.

Необходимо трезво оценивать свои возможности. Со временем сила и выносливость будут расти, но начать заниматься спортом лучше с небольшой нагрузки, чтобы не травмироваться или не отбить себе охоту заниматься спортом вообще. Для достижения лучших результатов будет полезно найти стимул, а лучше – несколько. Причем их количество не должно быть ограничено: пусть одни стимулы приятно виднеются в будущем (новая одежда меньшего размера, восхищенные взгляды окружающих, внимание противоположного пола), а другие радуют прямо сейчас (энергичная музыка во время тренировки, чувство удовлетворения собой и т.д.).

Решив заниматься спортом в домашних условиях, можно убить двух зайцев. Первое, это решение поможет вам значительно сэкономить бюджет, так как занятия в специализированных клубах и центрах стоят немалых денег. Второе, такие тренировки берегут ваше драгоценное время. Только представьте сколько можно было бы сделать дел за то время пока вы добираетесь до зала и обратно или ждете пока освободится тот или иной тренажер. Главное знать, как правильно организовать домашние тренировки, с чего следует начать и соблюдать некоторые общеизвестные рекомендации.

Не следует пренебрегать разминкой. Она необходима, чтобы подготовить тело к физическим нагрузкам, разогреть мышцы и размять суставы, чтобы избежать травм и провести более эффективную и полезную тренировку.

Важным моментом при занятиях физической культурой является правильное дыхание. Необходимо обеспечить все ткани организма достаточным количеством кислорода, так как во время занятий спортом они потребляют большее количество воздуха, чем в спокойном состоянии. Для этого желательно делать вдохи и выдохи размерено, по возможности через нос.

Главное не количество, а качество, и поэтому для наиболее эффективных занятий, нужно начинать с небольших нагрузок качественного исполнения и постепенно, с каждым занятием их увеличивать. Нагрузки необходимо давать всему телу, а не отдельным его частям, так как, во-первых, организм не может развиваться частями, а во-вторых, изолированные упражнения менее эффективны, чем упражнения на разные группы мышц. Во время занятия важно пить достаточное количество воды, чтобы восполнять ее потери при обильном потоотделении и разгонять метаболизм, что в свою очередь, делает тренировку более продуктивной и полезной. Так же ни в коем случае нельзя заниматься спортом натощак, всегда необходимо поесть за 1,5-2 часа до тренировки, чтобы получить энергию для активной физической деятельности, в противном случае в организме понизится уровень гемоглобина и существует риск потерять сознание. После тренировки обязательно нужно растянуть мышцы, особенно те, на которые был сделан упор во время тренировки.

Для многих людей физическая нагрузка стала неотъемлемой частью жизни. Польза спорта для здоровья неоценима. При регулярных занятиях можно не только избавиться от лишнего веса, но и улучшить свое здоровье. Спорт также помогает справиться с различными проблемами и круто изменить жизнь.

Литература

1. Лорен М. Сам себе тренер: Фитнес для дома/ М. Лорен – М.: Эксмо, 2015.
2. Тадж С. Фитнес. Домашние тренировки. / С. Тадж -М.: Арт-Родник, 2011. — 176 с.
3. Бережной А. Е., Эффективные занятия в фитнес-клубе и дома. / А. Е. Бережной — М.: Феникс, 2011. — 233 с.
4. Ерёмушкин М. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура / М. Ерёмушкин – М.: Спорт, 2016. – 184 с.

ПРОБЛЕМЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА И СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ

Радченко Д. Г., Кадуцкий В. А.

*Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика
М.Ф. Решетнева
Красноярск*

Аннотация. В данной статье ставится задача обсудить проблемы и возможные перспективы развития детско-юношеского спорта и спорта высших достижений а так же Состояние, проблемы и пути развития детско-юношеского спорта и спорта высших достижений в России.

Ключевые слова: Спорт, детско-юношеский спорт, проблемы спорта.

PROBLEMS OF CHILDREN'S AND YOUTH SPORTS AND SPORTS OF THE HIGHEST ACHIEVEMENTS FOR TODAY

Annotation This article aims to discuss the problems and possible prospects for the development of children's and youth sports and sports of higher achievements, as well as the state, problems and ways of development of children's and youth sports and sports of the highest achievements in Russia

Keywords: Sport, youth sports, problems of sport.

В настоящее время происходит тенденция прекращения ранее функционирующих детских и молодежных организаций, различных клубных объединений, которые формируются и объединяются в новые детско-юношеские и молодежные объединения.

Принцип создания детско-юношеских и молодежных объединений состоит в распределении по интересам и по профессиональному признаку. Но как показывается практика, есть множество однотипных клубов и организаций, которые не пользуются популярностью у детей и подростков.

Так же, как и их расположение оставляет желать лучшего. В настоящее время есть проблема неравномерного распределения детско-юношеских объединений на территории российской федерации. Также если сравнить с 1985 годом, то разнообразие в современном мире по доступности различных детских и молодежных объединений уступает во много раз XX веку. Но больше всего волнует общество — это создание большого количества неформальных организаций с уклоном в криминальную сферу.

Поэтому обществу необходима поддержка со стороны государства для развития деятельности детско-юношеских объединений и организаций, которые могли бы достойно воспитывать подрастающее поколение. Главными направлениями поддержки таких организаций должны стать: совершенствование защиты детских и молодежных организаций, оказание им материальной и финансовой помощи в развитии. Должным образом необходимо разрабатывать и реализовывать проекты и программы для развития детско-юношеского спорта и

спорта высших достижений на основе описаний проблем и способов их решения в современном мире с возможными трудностями и проблемами в пути их решения. В которых должны быть рассмотрены требования, предъявляемые к детско-юношеским организациям, мотивация процесса физического воспитания, совершенствование и саморазвитие личности. Данная идея должна быть открытой и общедоступной для решения проблем в данной сфере.

Данная идея основывается на следующих пунктах: принятие мер в области молодежной политики, физической культуры и спорта органами государственной власти и управление действующими актами и программами. Политика государства должна быть направлена на создание условий для самореализации, в первую очередь для личности, а потом уже для развития самого молодежного движения или иной организации. Эта политика должна осуществляться в первую очередь детско-юношескими и молодежными объединениями союзами, федерациями и ассоциациями.

Принципы государственной политики: привлечение большого количества граждан для участия в формировании и реализации различных проектов и программ, касающихся движения в целом; финансирование мероприятий и программ должно опираться на общественное мнение, нежели на мнение государственных органов или учреждений; государство должно оказывать материальную и финансовую поддержку тем организациям, у которых имеется правовой статус и молодежное объединение.

Установление у данных организаций льготного налогового режима, гарантирует невмешательство со стороны органов власти в их деятельность при оказании государственной поддержки

Стремительный переход привел к существенным изменениям в данной области детско-юношеского движения. Негативное влияние оказало на общество, то что изжившие себя системы и формы их деятельности ушли в прошлое и остались в памяти человека, как исторический факт их существования в мире. В настоящее время нет определенной структуры управления детско-юношескими движениями как на федеральном уровне управления, так и на региональном.

На этом направлении нет ярко выделенных, приоритетных направлений на которое направлена государственная поддержка. На этой основе возникли трудности у профессиональных учреждений.

Ликвидация большого количества организаций, существовавших во времена перестройки, оказывали большое влияние на внеклассную и внешкольную работу с учащимися детско-юношеского спорта и спорта высших достижений.

Поэтому педагогическим коллективам необходимо наличие новых инструментов воздействия на детей и подростков в заинтересованности в данном направлении и привлечении их в детско-юношеские коллективы и организации спорта высших достижений.

Но все-таки основной проблемой в неразвитости детско-юношеского направления является углубление данного досуга в коммерческую деятельность. Но не все россияне имеют возможность отдать ребенка в данную организацию на коммерческой основе, поэтому она становится все менее и менее популярна в частности в больших городах таким семьям, как малообеспеченные. Поэтому и идет упадок творческого и всестороннего развития личности подрастающего населения.

В современном мире каждое движение имеет свои принципы, такие как: добровольное участие; развитие духовных ценностей; ликвидация расовой дискриминации; совместное взаимодействие взрослых и детей и их активная деятельность; создание условий для самосовершенствования личности в данных условиях; разнообразие подходов и методов в данном движении;

Руководители данных организаций должны иметь универсальный подход к каждому ребенку в отдельности с возможностью заинтересовать их данной деятельностью и объединить в процессе. Все это ведет к сплочению общества и лучшего взаимопонимания друг друга.

Актуальной проблемой в России является создание специальных программ и проектов, нацеленных на лечение и профилактику заболеваний, которым подвержено общество. К сожалению, сейчас большой процент населения имеет какие-либо физические или психические отклонения, которые можно исправить с помощью создания специализированных проектов и программ для определенной категории людей. Для этого необходимо предоставить возможность данным людям посещать такие занятия на безвозмездной основе, но при этом наличие информации в данной организации должно оставаться на советующем уровне.

Некоторые трудности существуют в создании такой организации и официальное ее утверждение как организации направленной на развитие спорта в стране, тем самым государство, должно понимать, что, вкладывая в эту организацию, оно вкладывает в своих спортсменов, таким образом давая возможность полноценно развиваться детям и подросткам в некоммерческой организации, государство вкладывает в развитие своих будущих чемпионов. Поэтому такие организации должны хорошо финансироваться со стороны государства и иметь все самое необходимое для развития подрастающего поколения.

Если рассматривать другие страны в данном вопросе то их приоритеты расставлены как нельзя сказать наилучшим образом. Потому что в первую очередь страны Европы развивают каждого гражданина своей страны именно как личность, а как не будущий материал для развития страны. Именно благодаря такой расстановке приоритетов население данных стран больше заинтересованно в посещении таких объединений, организаций и клубов, способствующих личностному развитию. Именно поэтому европейские страны не совершают никаких манипуляций со спортсмена лишь для достижения политических целей или выгодного положения страны.

В России отмечает одна большая проблема в развитии детско-юношеского спорта. Это наличие квалифицированных тренеров, но ещё более плачевно дела обстоят с детскими наставниками, которые, как правило, самые первые замечают талантливых учеников, на которых они возлагают большие надежды. Но опять же без должного образования детский наставник не сможет квалифицированно обучить ребенка всему что знает сам, да и далеко не каждый квалифицированный тренер, добившийся больших успехов в спорте, может поведать все секреты, которые приходят с опытом. Но нельзя забывать о сбалансированности во время проведения тренировки, нагрузки должны быть рационально распределены между собой, нельзя допускать истощения организма, поэтому тренер он не только руководитель спортивной секции, но и врач, обладающий необходимыми знаниями, для чрезвычайных случаев, от которых в наше время никто не застрахован. Поэтому способы оказания первой медицинской помощи должен знать любой наставник, взявший под свою ответственность на обучение детей и подростков.

Для этого государство должно спонсировать квалифицированное образование тренеров и наставников, непосредственно для улучшения передачи информации и восприимчивости ее учениками во время тренировочного процесса.

В России не все так плохо как говорится, стоит отметить положительные сдвиги. За последнее десятилетие был сделан большой вклад в строительство Дворцов спорта в Подмоскowie. Теперь и наши российские спортсмены могут добиваться больших высот, тренируясь в новых комплексах с новейшим

оборудованием.

После введения в эксплуатацию Дворцов спорта, хочется надеется на уменьшение беспризорных детей, ничем не занятых внешкольное время. Предоставление возможности заниматься любимым делом, при этом без зависимости можешь оплатить ты обучение или нет. Для многих семей этот фактор является главным при рассмотрении опроса: «Куда отдать ребенка?» как правило малообеспеченные семьи стараются отговорить ребенка от этой затее, потому что не в состоянии оплатить достойное обучение. Как правило родители, понимая, что ребенок не поймет, что у них нет возможности заплатить за обучение, начинают в красках описывать все негативные стороны спортивных секций.

Благодаря государственной поддержке в России еще существуют бесплатные спортивные детско-юношеские организации, молодежные центры, клубы и другие организации разной направленности.

Благодаря им наше молодое поколение имеет возможность расти и развиваться вместе с другими детьми, тем самым это способствует личностному развитию и развитию общества в целом.

Массовая занятость в спорте есть, но к сожалению, она стремительно падает по мере взросления учащихся в спортивных школах. Ведь социальные условия не позволяют все время заниматься любимым делом и ради достойного проживания, приходится чем-то жертвовать, поэтому хорошие спортсмены, подающие большие надежды, уходят из большого спорта.

Для того что бы исправить все негативные стороны нашему государству следует обратить большее внимание на возможную занятость подрастающего поколения. В приоритет следует ставить не политические отношения стран в спортивных соревнованиях, а возможности развития личности. Человек чувствуя большую ответственность перед выступлением старается на пределе своих возможностей, поэтому возможность показать себя должна быть у каждого.

Главной задачей спортивных секций является создание такой модели обучения, которая позволила бы решить вопросы, как массового развития детского спорта, так и вопросы работы с одаренными детьми, а также воспитанию целенаправленного человека с высокими моральными и нравственными качествами, но и психологически устойчивых к условиям тренировок и спортивной борьбы.

Таким образом создавая все условия для развития страна получает формирование физически здоровой личности, развитие творческих способностей учащихся, формирование творчески работающего коллектива тренеров-преподавателей (наставников), организация учебно-воспитательного процесса.

Главным звеном в учебно-воспитательном процессе образования в спортивном направлении является обеспечение оптимальных условий для каждого ребенка и развитие индивидуальных способностей, самореализации, вне зависимости от его психологических и физиологических особенностей, а также индивидуальных различий.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в Российской школе / В.К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 112 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
3. История физической культуры и спорта. Антология. Кн. II. – М. : Русь-Олимп, 2011. – 320 с.

4. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 208 с.

ДВОЙНАЯ КАРЬЕРА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА

Распопова Н.И.

*ФГБОУ ВО «НГУ физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург»,
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация: В статье рассматривается необходимость формирования второй карьеры для людей занятых спортивной деятельностью. Рассматривается возможность и особенности формирования второй карьеры спортсменов в вузе. Особое внимание уделяется циклу дисциплин по выбору студентов.

Ключевые слова: формирование, вторая карьера, спортивная деятельность, специальные способности, переобучение, переквалификация, учебный процесс, дисциплины по выбору, сфера сервиса, малый бизнес.

DOUBLE CAREER IN THE ACTIVITY OF THE ATHLETE

Raspopova NI

*Federal State Budget Educational Institution of Higher Education
"Lesgaft Physical Education, Sport and Health NGO, St. Petersburg"
Saint-Petersburg, Russia*

Annotation: The article considers the necessity of forming a second career for people engaged in sports activities. The possibility and peculiarities of the formation of the second career of athletes in the university are considered. Particular attention is paid to the cycle of disciplines at the choice of students.

Keywords: formation, second career, sports activity, special abilities, retraining, retraining, educational process, elective disciplines, service sphere, small business.

На данном этапе развития общества в спортивной деятельности принципиально важно решить проблему второй карьеры спортсменов и прежде всего при обучении в вузе.

Общеизвестен тот факт, что для успешной карьеры спортсмена необходимо конкретным видом спорта начинать заниматься с раннего возраста. Также известно, что для того чтобы быть успешным в этом виде деятельности необходимо не только иметь специальные способности, но много времени тратить на тренировки. И это происходит за счет времени, необходимого для общего уровня развития и развития других специальных способностей, что является причиной педагогической запущенности. Также известно, что большая часть детей к концу окончания школы осознает невозможность быть успешными в профессиональном спорте. Этот факт часто является причиной депрессивного состояния, а не редко и мыслями о суициде. В не менее сложной ситуации оказываются и те, кто выбирает профессиональный спорт. В некоторых видах спорта уже в начале первичной зрелости их профессиональная карьера заканчивается, и они оказываются не нужны ни себе, ни обществу, потому что, то что они умеют делать они уже не могут делать максимально хорошо, а ничего другого они делать не умеют. Так как в рамках общего развития оказываются педагогически запущенными и не владеют эффективными технологиями для самообразования и саморазвития. Их переобучение и переквалификация официально не предусмотрены. Другие с этой проблемой сталкиваются позже, в конце первичной зрелости, но это не делает проблему более легкой. В связи с

вышеизложенной информацией на данном этапе развития общества стоит проблема второй карьеры для спортсмена, и эта проблема должна решаться с ранних лет жизни. С момента начала занятия спортом.

Каким же образом ее можно решить в спортивном виде деятельности?

Если рассматривать решение этой проблемы в вузе, то в вузе имеет смысл иметь не только базовые спортивные профессиональные направления и профессиональные спортивные профили. Целесообразно иметь и другие направления, и профили. Например, профили сферы сервиса и малого бизнеса. Владение знаниями по этим направлениям дало бы возможность спортсменам после окончания профессиональной карьеры работать в организациях сферы сервиса и малого бизнеса.

Каким образом это можно организовать?

Учебный процесс делиться на: базовый общеобразовательный цикл, базовый профессиональный цикл, профильный цикл, цикл по выбору студентов.

Для формирования второй карьеры спортсмена важны два цикла: базовый общеобразовательный цикл и цикл по выбору студентов. Первый цикл необходимо тщательно проанализировать и выбрать дисциплины, которые давали бы возможность максимально эффективно социализироваться студентам. Это давало бы возможность спортсменам, окончившим спортивную карьеру эффективно решать все задачи жизнедеятельности как личные, так и профессиональные. Как основного вида деятельности спортсмена, так и деятельности связанной со второй карьерой с деятельностью в сфере сервиса или малого бизнеса.

Особый интерес представляет собой цикл дисциплины по выбору. На данном этапе развития системы образования, если в развитых странах такой подход дает возможность студентам набрать баллы по более легким или более интересным дисциплинам и таким образом повысить уровень успеваемости т.к. в развитых странах при переводе с семестра на семестр или с курса на курс учитывается общее количество баллов. Кроме того, такой подход дает возможность удовлетворить потребность в интересе к какому-либо виду деятельности.

В нашей системе образования на данный момент времени -это чистая формальность. Это часть образования, которая не оказывает никакого позитивного влияния на образование студентов. Часто курсы по выбору придумывает сама кафедра, а студентам остается только расписаться в том, что они будут посещать эти дисциплины якобы по их выбору.

Не вдаваясь в подробности каким образом этот цикл можно сделать максимально полезным для всех вузов можно подробно остановиться на спортивных вузах.

Именно этот блок можно успешно использовать для формирования второй карьеры, если дисциплины по выбору формировать как профили в сфере сервиса и малого бизнеса и концентрировать их во второй половине учебного процесса т.е. после третьего семестра, то к окончанию вуза студенты будут владеть не только хорошим уровнем общеобразовательного цикла, базового профессионального цикла, профильного цикла, они будут владеть знаниями, умениями и навыками в выбранных направлениях сферы сервиса и малого бизнеса. Если при этом будут использоваться современные педагогические технологии, то это даст им возможность быть успешными в жизни, быть полезными себе и обществу весь период жизни независимо от того как будет складываться их профессиональная спортивная карьера. А это позитивно будет влиять не только на жизнь конкретного спортсмена, но и на жизнедеятельность общества в целом.

Литература

1. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Кризисы профессионального становления. 2009.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / СПб. : Питер, 2008.
3. Лубышева Л.И. Научно - практический конгресс «Здоровье нации и массовый спорт» // Теория и практика физической культуры, 2008. - № 11.
4. Олимпийское образование в России (2008-2010): материалы IV, V и VI всеросс. совещаний «Практика олимпийского образования» в рамках VIII, IX и X всеросс. научно-практич. конференций «Олимпийское движение и социальные процессы». - М.: Сов. спорт, 2010.
5. Спорт, духовные ценности, культура. Вып. 2. Гуманистические идеалы, идеи олимпизма и мир современного спорта: Сб. ст. - М., 2009.

ВНЕДРЕНИЕ ПАРАДИГМЫ ОБРАЗОВАНИЯ КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОД

Распопова Н.И.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «НГУ физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург»
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация: В статье рассматривается актуальная на данный момент времени, парадигма высшего образования компетентностный подход. В статье рассматривается возможность повысить эффективность внедрения компетентностного подходов системе высшего образования.

Ключевые слова: компетентностный подход, стратегические проблемы общества, способности, деятельность, профессиограмма, психограмма, профессия, реализация.

METHODS FOR FORMATION OF COMPETENCIES

Raspopova NI

Federal State Budget Educational Educational Institution of Higher Education "Lesgaft Physical Education, Sport and Health NGO, St. Petersburg" Saint-Petersburg, Russia

Annotation: The article considers the competence approach, topical at the given time, the paradigm of higher education. The article considers the possibility to increase the efficiency of introducing a competence approach in the system of higher education.

Keywords: competence approach, strategic problems of society, abilities, activity, professionogram, psychogram, profession, realization.

На современном этапе развития системы образования остро стоит проблема выбора парадигмы образования, которая могла бы эффективно решать проблемы современного общества.

В настоящее время в систему высшего образования активно внедряется компетентностный подход идея которого возникла до 2010 года при подготовке «Концепции модернизации российского образования» и в данный момент времени принимается как симптом смены целей образования и ценностных ориентаций. (4)Но реально не работает. С чем это связано? С тем, что сам подход плохой и не соответствует современным требованиям общества и реально не может решать ни тактические, ни стратегические проблемы общества. Или его реализация, технологии, алгоритмы внедрения не эффективны и в связи с этим подход, который мог бы на современном этапе развития общества, развития системы образования решать принципиально важные проблемы реально их не решает? Цель этого подхода, как в общем и любая цель высшего образования,

готовить в рамках высшего образования высококвалифицированных специалистов, которые могли бы быть максимально успешными во всех сферах жизнедеятельности общества. Были бы способны в современном изменчивом мире успешно решать любые проблемы. Чтобы ответить на вышепоставленные вопросы и выбрать проблему, которую реально необходимо решать необходимо прежде всего разобраться с понятием компетенция, компетентностный подход. Компетентностный подход-это подход при котором внимание акцентируется на результате образования, на способности ребенка решать разные проблемы. Но компетентность состоит из компетенций и, следовательно, необходимо разобраться в понятии компетенция и возможности эффективного ее формирования. Компетенция представляет собой систему умений, знаний и навыков, которые необходимы для успешного выполнения конкретного компонента конкретной деятельности. Рассматривая деятельность в качестве системы целесообразно условно разделить ее на элементы. Из них выделить психологические аспекты и на этой основе составить профессиограмму. Т.е. чтобы подобрать конкретные компетенции конкретной деятельности необходимо разработать профессиограмму.

А что собой представляет профессиограмма?

Профессиограмма это документ, описывающий особенности конкретной профессии, раскрывающий специфику профессионального труда и требований, предъявляемых к специалисту. Профессиограмма описывает производственно-технические, эргономические, социально-экономические, психологические, психофизиологические условия трудовой деятельности и требования, предъявляемые профессией к человеку. (5)

Далее необходимо составить психограмму т.е. документ, представляющий собой психологический портрет личности, портрет идеального или типичного профессионала, сформулированный в терминах психологически измеримых свойств. Ее содержание определяется целями профотбора, профобучения, профориентации. Ее можно выделить чисто теоретически из особенностей конкретного вида деятельности, из документов, инструкций и т.д.(4) Это реально и делается в системе образования. Но можно пойти другим путем. Он представляется более эффективным, хотя и более трудоемким. Провести комплексное исследование высококвалифицированных специалистов конкретного вида деятельности. Полученные данные классифицировать на то что:

- характерно в качестве общих свойств личности, определяющих успешность личности в современном обществе (например, Маслоу выделял 14 свойств личности характерных для успешной личности);

-характерно в качестве специальных способностей необходимых для успешного выполнения конкретного вида деятельности.

Это и будут те компетенции, которые должны лежать в основе базовых общеобразовательных и базовых профессиональных циклов и более узкого профильного профессионального цикла.

Если подходить с этой точки зрения к организации учебного процесса, то очевидно, что такие дисциплины как БЖД, Культурология, Иностраный язык (который, не смотря на изучение его долгие годы по технологиям, которые используются в системе образования выучить нельзя и нужно ли?) вряд ли дают возможность быть успешными людьми.

Так какие дисциплины было бы целесообразно выбрать в рамках высшего образования для того, чтобы студент мог максимально эффективно социализироваться в обществе. Наверно те, что дают возможность эффективно решать проблемы взаимодействия, проблемы управления: общая психология, социальная психология, психология управления. Ведь все, что делает человек он

делает для себя и для других людей и важно чтобы он это умел делать в сотрудничестве. Далее юриспруденция. В обществе человек должен жить по правилам, а для этого он должен их знать. И экономика, в основе которой должен лежать человеческий фактор.

Следовательно, в рамках базового общеобразовательного цикла компетенции, которые необходимо сформировать должны иметь отношение к вышеперечисленным дисциплинам. Т.к. именно они дают возможность быть успешными в жизни.

Что касается компетенций базового профессионального цикла, то как было выше сказано они должны быть взяты из комплексного исследования высококвалифицированных специалистов конкретных видов деятельности.

Реально же на данном этапе внедрения компетентностного подхода создается впечатление, что те, кто создает компетенции сами не понимают ни то что собой представляют компетенции, ни как компетентностный подход можно реально внедрить. Компетенции придумываются, компетенции абстракты, способ их реализации настолько сложен, что даже те, кто понимает суть этого подхода в предложенном варианте реализовать его не может. А ведь подавляющее большинство преподавателей высшей школы не являются даже педагогами, а так как это старшее поколение, то с психологией они вообще мало знакомы или незнакомы вовсе. Они являются учеными специалистами в конкретных видах деятельности, да и то не всегда. Ставить перед ними задачу подбирать компетенции, придуманные кем-то и подбирать материал, который мог бы эти компетенции развивать представляется безответственным поступком.

Т.о. для реализации компетентностного подхода в системе образования очень важно не только правильно выделить дисциплины, необходимые для повышения качества образования необходимого для решения проблемы повышения качества и уровня жизни общества на данном этапе развития общества. Но выделить реально значимые компетенции для повышения профессионального образования студентов. Далее не менее важным представляется проблема подбора материала необходимого для формирования компетенций. Перекалывание ответственности подбора материала на миллионы людей, занятых в системе образования- это значит изначально поставить крест на внедрении компетентностного подхода в систему образования так как это очень серьезная и ответственная работа которую могут выполнить на высоком профессиональном уровне только очень высококвалифицированные специалисты конкретного вида деятельности. Следовательно, и поручить выполнение этой работы необходимо высококвалифицированным специалистам. Для этого они должны написать один учебник, состоящий из двух разделов. Один раздел теоретический, другой практический. Практический раздел должен состоять из реальных практических ситуаций из реальной жизни высококвалифицированных специалистов каждого направления с реальными способами решения этих проблем, которые можно использовать как в виде кейсов, так и в виде веб-квестов т.е. учебных моделей реальных ситуаций. И сделать этот учебник одним источником базовых, фундаментальных знаний, скелетом дисциплины, который будет высококвалифицированными специалистами корректироваться в связи с возникновением новых знаний в конкретном направлении. Он должен быть обязательным для изучения с бесконечным множеством дополнительной литературы, в том числе и информации из интернета, которую может и должен использовать преподаватель и сами студенты при самостоятельной работе.

В этом плане важным представляется и разработка критериев оценки усвоенной информации. Эти критерии должны быть экспериментально разработаны психологами на основе учебников и отражать реальные возможности

студентов при усвоении базового, фундаментального материала.

Литература

1. Компетентностный подход в реализации программ дополнительной подготовки студентов учреждений среднего профессионального образования: Материалы республиканской научно-практической конференции. - Казань. РПЦ «Школа», 2009
2. Компетентностный подход в образовании <http://festival.1september.ru>
3. Митрофанова Е.А., Коновалова В.Г., Белова О.Л. Управление персоналом: теория и практика. Компетентностный подход в управлении персоналом: учебно-методическое пособие / под. ред. А.Я. Кибанова. — М.: Проспект, 2012. — 72 с.
4. Мединцева И. П. Компетентностный подход в образовании / И. П. Мединцева // Педагогическое мастерство: материалы II междунар. науч. конф. (г. Москва, декабрь 2012 г.). — М.:Буки-Веди,
5. Профессиональные стандарты как основа подготовки конкурентоспособных работников: метод. пособие / М.В. Привезенцев, О.Н. Олейникова, А.А. Муравьева и др. — М.: Альфа-М, 2007. — 150 с.
6. Интернет-журнал «Эйдос». Эвристическое обучение. <http://www.eidos.ru/journal/1998/0707.htm>

ПРИНЦИПЫ ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ В БИЛЬЯРДНОМ СПОРТЕ

Рахимов А.А., Салмова А.И.

*Казанский Национальный Исследовательский Технический Университет
им. А.Н. Туполева-КАИ
Казань, Россия*

Аннотация. Бильярдный спорт является одним из популярных видов спорта, внедряемых в систему физического воспитания. В данной статье рассмотрен принцип идеомоторной тренировки в бильярде.

Ключевые слова: Бильярд, тренировочный процесс, идеомоторная тренировка, упражнения.

THE PRINCIPLES OF IDEOMOTOR TRAINING IN BILLIARD SPORTS

Rahimov A.A., Salmova A.I.

*Kazan National Technical Research Technical University named after
A.N.Tupolev-KAI
Kazan, Russia*

Abstract Billiard sport is one of the most popular types of sport, introduced in the system of physical education. This article describes the principle of ideomotor training in billiard.

Key words: billiard, the training process, ideomotor training, exercises

Актуальность. По бильярду регулярно проводятся турниры от муниципального до международного уровня. Данный вид спорта является одним из сложнейших в психологическом плане. По систематике видов спорта, выдвинутой Т.Т. Джемгаровым бильярд можно отнести к четвертой группе наряду с теннисом и бадминтоном (одиночный разряд), так как данный вид спорта характеризуется опосредованным противоборством с психологическим контактом. [1]

В связи с этим, одним из критериев, определяющих успех спортсменов, могут стать сочетание отточенных технических элементов вместе с концентрацией спортсмена.[2;3]. Определенную роль в формировании устойчивых технических навыков может сыграть идеомоторная тренировка.

Цель и методы исследования. Целью данной статьи служит раскрытие принципа идеомоторной тренировки и применение его в бильярде. Методы исследования- анализ имеющейся литературы и личного спортивно-игрового опыта.

Обсуждение результатов исследования. Само слово «идеомоторика» можно расшифровать как «мысленное движение», от слов «идео»-мысль, «моторика» - движение. Отсюда следует, что идеомоторная тренировка – это мысленное проигрывание предстоящей деятельности. При данном проигрывании в мозгу спортсмена откладывается мысленный образ предстоящего движения, программа поэтапного его выполнения. В случае верно выполненного движения у него откладывается представление о технике его выполнения, своеобразная «картина».

Применение принципов идеомоторной тренировки имеет одно из главных значений при подготовке спортсмена к соревнованиям. В процессе игры за бильярдным столом может встретиться великое множество разнообразных ударов и игровых ситуаций, которое физически невозможно отработать на практике. Когда спортсмену встречается определенная позиция, он уже мысленно представляет технические и тактические аспекты выполнения удара. Это позволяет избежать ненужных ошибок и промахов. Также в предсоревновательном периоде используют метод визуализации, при котором спортсмен видит картинку своей победы перед глазами и несколько раз прокручивает ее, что является своеобразным стимулом к достижению результата.[4] Для развития идеомоторики в бильярдном спорте можно применять базовые упражнения статистического и динамического характера. Наиболее распространенными упражнениями являются – на силу удара, на отработку ударов первой категории сложности (накат, оттяжка, остановка), на построение серии, на забитие «своих шаров» в русском бильярде. Как показала практика использование данных упражнений в учебно-тренировочном процессе позволила улучшить общий профессиональный уровень спортсменов и показатели их выступлений на соревнованиях.

Выводы. Таким образом, идеомоторная тренировка в бильярдном спорте играет одну из основных ролей в ходе подготовки спортсмена к соревнованиям и может рекомендоваться к повсеместному внедрению в учебно-тренировочный процесс бильярдистов на разных этапах многолетней подготовки.

Литература

1. Королев Г.Н. Особенности построения тренировочного процесса со сборными командами вуза/ Г.Н. Королев, А.И. Салмова// Рудиковские чтения-2015: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, г. Москва: РГУФКСИТ, 2015. С.209-212.
2. Салмова А.И. Принципы организации учебно-тренировочного процесса по бильярдному спорту в вузе/ А.И. Салмова, Л.А. Парфенова, А.А. Ситдикова// Проблемы современного педагогического образования, 2016. № 52-6. С.250-259.
3. Рахимов А.А. Необходимость концентрации в бильярдном спорте/ А.А. Рахимов, А.И. Салмова// Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы II Всероссийской с международным участием конференции, г. Казань: КНИТУ-КАИ, 2016. С. 196-198.
4. Бареева Д.Р. Стимулирование спортсмена к достижению высоких спортивных результатов/ Д.Р. Бареева, А.И. Салмова// Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы I Всероссийской с международным участием конференции, г. Казань, 2015. С. 27.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОНСТРУИРОВАНИЯ
СОДЕРЖАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ (ФИТНЕС-) ТРЕНИРОВКИ
ЛИЦ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА С ОТКЛОНЕНИЯМИ
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

Савин С.В.

*Российский государственный социальный университет, г. Москва, Россия
Степанова О.Н.*

Московский педагогический государственный университет, г. Москва, Россия
Аннотация. В статье охарактеризованы методические особенности конструирования содержания оздоровительной тренировки лиц зрелого возраста с отклонениями в состоянии здоровья. Даны рекомендации по применению средств фитнеса и видов нагрузки у лиц старше 35 лет, имеющих наиболее часто встречающиеся соматические заболевания сердечнососудистой, дыхательной, центральной нервной и опорно-двигательной систем организма.

Ключевые слова: лица зрелого возраста, оздоровительная (фитнес-) тренировка, конструирование.

**INSTRUCTIONAL DESIGN FEATURES OF FITNESS TRAINING
PERSONS OF MATURE AGE WITH A DEVIATION IN HEALTH**

Savin S.V.

*Russian State Social University, Moscow, Russia
Stepanova O.N.*

Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia

Annotation. The article describes the methodological features of designing the content of improving training middle-aged people with disabilities in health. Recommendations on the use of means and types of fitness load in individuals older than 35 years, with the most common somatic diseases of the cardiovascular, respiratory, central nervous and musculoskeletal systems of organism.

Key words: person of mature age, fitness training, design.

Введение. Лица второго зрелого возраста имеют тенденцию к различным заболеваниям, в числе которых ожирение, заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной, центральной и периферической нервной систем, психические расстройства [1, 2, 3, 4 и др.]. В связи с этим, существенное внимание при конструировании занятий фитнесом для данного контингента следует учитывать характер нозологии и необходимость решения задач профилактики заболеваний. Кроме того, необходимо принимать во внимание, что у людей старше 35 лет часто бывают нарушения не в одной, а в нескольких системах организма. В связи с этим, содержание каждого занятия должно включать упражнения для различных систем организма, нуждающихся в профилактическом и реабилитационном воздействии.

Основное содержание работы. Результаты анализа научных и методических работ ведущих специалистов по лечебной и оздоровительной физической культуре [1, 2, 3 и др.], а также обобщения более чем 10-летнего опыта работы с данным контингентом (в т.ч. массового фитнес-тестирования и многолетних педагогических экспериментов [4, 5, 6, 7]) позволили охарактеризовать методические особенности конструирования содержания оздоровительной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста с отклонениями в состоянии здоровья.

В табл. 1 представлены: рекомендуемые направленность и содержание, методические рекомендации, а также длительность (в %) каждой из частей занятия в зависимости от функциональных нарушений и заболеваний той или иной системы организма.

Алгоритм расчёта длительности каждой части занятия, содержащей

упражнения той или иной направленности таков:

1. Выбираются столбцы таблицы, характеризующие те или иные отклонения в состоянии здоровья.

2. Далее определяется среднее арифметическое значение (%) для каждой из систем организма в той или иной направленности упражнений. К примеру, для комплексного оздоровительного воздействия расчёт будет следующим:

Время каждой из частей занятия (%) = $(C + Д + Н + О) / 4$.

Время аэробной части (T_A) = 32,50%.

Время силовой части (T_C) = 33,75%.

Время двигательного-координационной части (T_K) = 16,25%.

Время упражнений в растягивании мышц (T_P) = 17,50%.

3. Далее путём деления продолжительности основной части занятия ($T_{осн}$) (как правило, это 60–80 мин) на 100% и умножением полученного значения на результат в процентах для каждой из частей находится время для каждой части занятия в минутах: $T_A = 32,50 \times 0,8 = 26$ (мин); $T_C = 33,75 \times 0,8 = 27$ (мин); $T_K = 16,25 \times 0,8 = 13$ (мин); $T_P = 17,50 \times 0,8 = 14$ (мин).

Заключение. На основании изучения специальной литературы и, опираясь на более чем 10-летний опыт работы с лицами зрелого возраста, нами были сформулированы следующие методические рекомендации в области конструирования содержания оздоровительной (фитнес-) тренировки мужчин и женщин зрелого возраста, имеющих заболевания и функциональные отклонения в различных системах организма:

- Занятие должно быть направлено на общее улучшение состояния здоровья и совершенствование различных физических качеств и двигательных способностей в соответствии с уровнем их индивидуального развития (проявления).

- Рекомендуется разделить основную часть занятия на блоки, реализуемые в следующей последовательности: блок развития силовых и координационных способностей (силы, силовой выносливости и координации), аэробный блок и блок развития гибкости.

Таблица 1

Методические особенности применения упражнений различной направленности при заболеваниях и функциональных нарушениях различных систем организма лиц зрелого возраста (%)

Системы Вид нагрузки	Сердечно-сосудистая(С) (функциональные расстройства, гипертония, перенапряжение сердца)	Дыхательная (Д) (хронические неспецифические заболевания лёгких, функциональные расстройства)	Центральная нервная (Н) (неврозы, депрессивный синдром, синдром хронической усталости)	Опорно-двигательная (О) (артриты, артрозы, остеохондроз, нарушения осанки, травмы)
Аэробные упражнения	Равномерный метод, 55–65% от резервной ЧСС по методу Карвонена. «Немного тяжело» по шкале субъективных ощущений (Шкала Борга) (50%)	Равномерный и переменный методы, 75–85% от максимальной ЧСС. Предпочтение кардиотренажёрам с вовлечением мышц плечевого пояса (гребного, лыжного) (35%)	Равномерный и переменный методы, 70–80% от максимальной ЧСС. Используются различные кардиотренажёры, в том числе формате одного занятия (25%)	Равномерный и переменный методы, 75–85% от максимальной ЧСС, с исключением «ударной» нагрузки на суставы (на эллиптическом или велотренажёрах) (20%)
Силовые упражнения	Локальные упражнения с исключением чрезмерных усилий, существенного увеличения ЧСС, наклонов, резких и частых смен исходных положений. Применяются как тренажёры, так и небольшие «свободные веса» (25%)	Упражнения для мышц, участвующих в акте дыхания, выполняемые с удлинённым выдохом. Также упражнения на различные мышечные группы с умеренным по интенсивности, ритмичным дыханием (35%)	Упражнения с использованием различных средств и направлений фитнеса, на различные мышечные группы, придающие новизну, интерес, эмоциональную окраску занятию, с использованием в основном кругового метода тренировки(35%)	Упражнения для мышц, стабилизирующих позвоночник и суставы. Упражнения, формирующие правильный стереотип движений при наклонах, приседаниях и др. (40%)
На координацию	Простые и доступные упражнения в сохранении равновесия исключают существенное повышение ЧСС (10%)	Упражнения в сохранении равновесия на «нестабильных поверхностях», в движении с глубокими ровным дыханием (15%)	Упражнения на «нестабильных поверхностях», на точность движений, с перемещениями, набивными мячами и т.п. (20%)	Упражнения в сохранении равновесия, на «нестабильных поверхностях» с щадящей нагрузкой на суставы (20%)
В растягивании мышц	Простые упражнения на различные мышечные группы без существенных наклонов, смен положений, напряжений, задержки дыхания (15%)	Упражнения, улучшающие подвижность грудной клетки, для различных мышц с глубоким вдохом и удлинённым выдохом (15%)	Упражнения на различные мышечные группы, выполняемые преимущественно лёжа, с глубоким дыханием и хорошим расслаблением (20%)	Упражнения в растягивании мышц спины, шеи, мышц, вызывающих боль, тугоподвижность в позвоночнике и суставах (20%)

- При построении занятия, предусматривающего профилактическое и реабилитационное воздействие на различные системы организма, параметры нагрузки должны быть лимитированы функциональным состоянием сердечнососудистой системы. Занятия проводятся вне фазы обострения заболеваний.

- Рекомендуется заниматься три раза в неделю по 60–80 минут в основной части занятия через 1–2 дня. Количество упражнений в блоках определяется продолжительностью самих блоков. Интервалы отдыха между упражнениями составляют 1–3 и более минуты, в зависимости от индивидуальной физической подготовленности. На начальном этапе занятий при выполнении упражнений на силовую выносливость и координацию рекомендуется делать 15–20 повторений в двух подходах, для лиц с опытом занятий – в трёх подходах.

- Рекомендуется работать с избранными упражнениями в течение мезоцикла тренировки (1–2 месяца), далее следует последовательно менять освоенные упражнения на более сложные их варианты, постепенно усложняя основной тренировочный комплекс.

- При построении индивидуальной программы оздоровительной тренировки необходимо учитывать личные психофизические особенности занимающегося, а также систематически проводить врачебный и педагогический контроль, самоконтроль по ходу реализации системы занятий.

Литература

1. Артамонова, Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учебное пособие / Л.Л. Артамонова. – М.: ВЛАДОС, 2014. – 389 с.

2. Дубровский, В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль: учебник / В.И. Дубровский. – М.: Медицинское информационное агентство, 2006. – 598 с.

3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 586 с.

4. Осокина, Е.А. Фитнес в системе адаптивного физического воспитания женщин – инвалидов по слуху: монография / Е.А. Осокина, О.Н. Степанова. – Иваново: Ивановский государственный университет, 2014. – 168 с.

5. Савин, С.В. Методические особенности фитнес-тренировки лиц зрелого возраста с использованием кардиоваскулярных тренажёров / С.В. Савин, О.Н. Степанова // Инновационные технологии в физическом воспитании и спорте: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Тула: ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2015. – С. 21–24.

6. Савин, С.В. Методические особенности силовой фитнес-тренировки лиц зрелого возраста / С.В. Савин, О.Н. Степанова // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции. – Белгород: ИД «Белгород»; НИУ «БелГУ», 2014. – С. 349–352.

7. Савин, С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста: монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова. – М.: УЦ Перспектива, 2015. – 251 с.

МОТИВАЦИЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ В ФИТНЕС–КЛУБЕ И ОЦЕНКА СОСТОЯНИЕ ИХ ЗДОРОВЬЯ ПО ДАННЫМ АНКЕТИРОВАНИЯ

Савушкина Я.Э., Врублевский Е.П.

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
г. Гомель, Беларусь

Аннотация. В статье рассмотрена мотивационно–потребностная сфера женщин зрелого возраста, посещающих занятия в фитнес–клубе. Проанализировано физическое состояние женщин по результатам заполнения анкеты. Выявлены наиболее часто встречающиеся нарушения в состоянии здоровья, а также их зависимость от возрастной категории.

Ключевые слова: здоровье, физическое состояние, женщины зрелого возраста, двигательная активность, фитнес, оздоровительная физическая культура, мотивация, малоподвижный образ жизни, анкетирование, респондент.

ASSESSMENT WOMEN'S OF MATURE AGE MOTIVATION TO OCCUPATIONS IN FITNESS–CLUB AND THEIR PHYSICAL STATE ACCORDING TO QUESTIONING

Savushkina Ya.E., Vrublevsky E.P.

Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Belarus

Abstract. In article the motivation of the women of mature age attending classes in fitness club is considered. The physical condition of women by results of filling of the questionnaire is analysed. The most often found violations in the state of health, and also their dependence on age category are revealed.

Keywords: health, physical state, women of mature age, physical activity, fitness, improving physical culture, motivation, inactive way of life, questioning, respondent.

Введение. Низкая физическая активность является фактором, который негативно влияет на физическое и психологическое состояние человека. В то же время, рациональная двигательная активность, бесспорно, рассматривается как один из основных факторов здорового образа жизни современного человека. Но значительное ограничение двигательной активности связано с тем, что большинство современных профессий носят интеллектуальный характер, что приводит к напряжению внимания, значительному увеличению числа стрессовых ситуаций. Доступные и эффективные формы двигательной активности, специально организованной в рамках оздоровительных программ современных фитнес–клубов, особенно востребованы с учетом негативных тенденций в состоянии здоровья населения, которые наблюдаются вследствие социально–экономических и экологических проблем [1].

Адекватная двигательная активность – наиболее эффективный путь отсрочки изменений, связанных с процессом старения, и залог здоровья в последующие годы, так как движение – это биологическая потребность человека. Современная пропаганда здорового образа жизни создает предпосылки для занятий спортом и фитнесом. Все больше женщин в разных странах обращаются к спортивно–оздоровительным занятиям, с целью улучшения самочувствия и здоровья в целом. Двигательная активность, осуществляемая в процессе оздоровительно–физкультурной тренировки и должна давать женщине физическое и эмоциональное наслаждение.

Очевидно, что развитие современной фитнес–индустрии (в том числе её научно–методического компонента) шагнуло очень далеко. В настоящее время специалисты рассматривают фитнес как целенаправленный систематический процесс оздоровительных занятий и как один из наиболее эффективных путей улучшения соматического и психоэмоционального состояния лиц зрелого

возраста [2]. Люди осознают, что определенная доза физической активности просто необходима для сохранения здоровья. Чрезвычайно большое значение приобретает физическая активность для женщин, способствуя их нормальному репродуктивному развитию.

В большинстве развитых стран актуальным является сохранение и поддержание физического и психического здоровья женщин зрелого возраста (первый период зрелого возраста— от 21 до 35 лет, второй период – от 36 до 55 лет). При этом вопрос здоровья и работоспособности женщин становится тем острее, чем заметнее успехи цивилизации. Проблемой нашего времени стал дефицит двигательной активности, провоцирующий возникновение нарушений в состоянии опорно–двигательного аппарата, сердечно–сосудистой, дыхательной, эндокринной, пищеварительной систем, а также появление избыточной массы тела, депрессий, нервно–психических расстройств [5].

В наибольшей степени указанная проблема касается людей, занимающихся различными видами малоподвижной работы. И если в молодом возрасте отрицательные последствия гиподинамии и гипокинезии нивелируется за счёт естественных резервов жизнеспособности организма, то в более зрелом возрасте они проявляются в полной мере и усугубляются возрастными инволюционными изменениями, развитием климактерического синдрома, нерациональным питанием, вредными привычками, стрессами [3]. И напротив, лица, вовлечённые в регулярные физкультурные занятия, отличаются более позитивными показателями соматического состояния.

С целью анализа потребностно-мотивационного аспекта и состояния своего здоровья проводилось анкетирование женщин зрелого возраста, занимающихся в фитнес–клубе «СССР Сокольники» (г. Москва).

Методы и организация исследования. Анализ мотивации женщин и оценка их состояния здоровья осуществлялись по данным анкетирования. Анкета включала вопросы о возрасте клиента клуба, сфере деятельности, мотивации к занятиям, а также анамнез и др. В ходе исследования было обработано 234 опросных листа женщин. В анкетировании приняли участие 159 женщин до тридцати лет и 75 женщин более старшего возраста.

Основное содержание работы. К основным мотивам, побуждающим женщин исследуемого возраста к занятиям фитнесом, являются: нормализация веса тела, коррекция фигуры, укрепление здоровья, снятие усталости, повышение работоспособности и снятие психоэмоциональной нагрузки. При этом происходит изменение мотивации в возрастном аспекте (табл. 1)

Таблица 1

Мотивы, которые побуждают женщин зрелого возраста к занятиям фитнесом (по данным анкетирования)

Варианты ответов	Женщины зрелого возраста			
	До 30 лет (n=159)		После 30 лет (n=75)	
	Количество	%	Количество	%
Желание укрепить здоровье	29	18	34	45
Снятие психологической нагрузки	9	6	5	7
Снятие усталости, повышение работоспособности	–	–	6	8
Улучшение настроения, самочувствия	8	5	2	3
Коррекция своей фигуры, нормализация веса тела	88	55	15	20
Возможность интересно провести время, получить эмоциональный заряд	10	6	7	9
Расширение круга общения, поиск новых знакомых	5	3	4	5
Нравится тренер, любовь к движению, музыке	6	4	–	–
Другое	4	3	2	3

В первой группе (до 30 лет) основным мотивом к занятиям фитнесом является коррекция своей фигуры и нормализация веса тела (55%), в то время как во второй группе (после 30 лет) преобладают мотивы, связанные с желанием укрепить свое здоровье. Можно отметить, что с возрастом доминирующим становятся мотивы укрепления здоровья, снятия усталости, а также мотивы, связанные с желанием снизить негативное влияние профессиональной деятельности, которая является причиной большого нервного напряжения и стресса.

Так, в возрастной группе до 30 лет желают укрепить здоровье 18% женщин, а в возрасте после 30 лет уже 45% женщин. То есть, наблюдается тенденция усиления важности этого мотива с увеличением возраста человека. Такие мотивы, как расширение круга общения, симпатия к тренеру и любовь к музыке и движению отметили незначительное количество респондентов. При этом женщины второй группы (после 30–ти лет) в большей степени связывают улучшение здоровья с профилактикой заболеваний и со снижением веса тела, а также с мероприятиями по снятию психического напряжения.

Среди первой возрастной группы 89 занимающихся (56%) отметили проблемы со здоровьем, из второй группы таких оказалось 49 человек (75%). Последнее свидетельствует, что наблюдается ухудшение состояния здоровья с увеличением возраста у женщин.

При этом более чем у половины опрошенных женщин (52% – 122 респондента) работа связана с низкой активностью или они ведут малоподвижный образ жизни. Характерно, что 68% из них (84 респондента) отметили у себя различные проблемы со здоровьем (рис. 1).

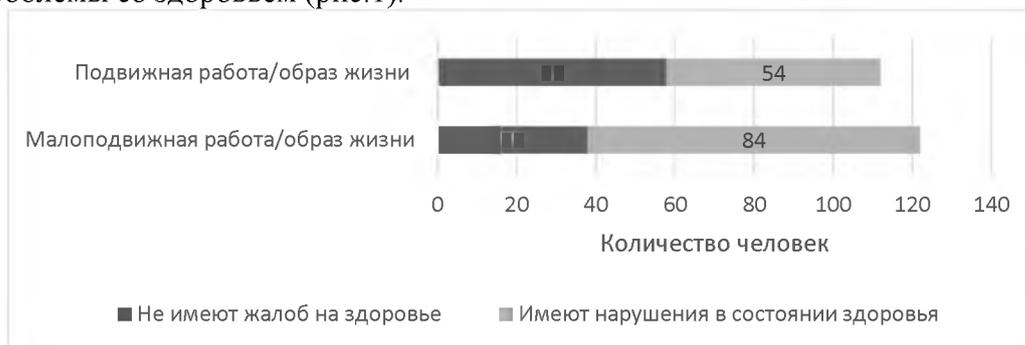


Рис. 1 – Соотношение количества респондентов, ведущих активный и малоподвижный образ жизни, к появлению нарушений в состоянии своего здоровья

Анализ анкет показал, что 41% женщин зрелого возраста, занимающихся фитнесом, считают себя здоровыми, т.е. не отмечают отклонений в состоянии своего здоровья (96 человек). Среди женщин, которые имеют определенные нарушения в состоянии здоровья, 24% всех опрошенных (56 человек) указали на определенные проблемы с артериальным давлением (периодическое повышение или понижение), 40 человек, из которых отметили наличие избыточного веса тела. Примечательно, что в данном случае преобладают представительницы второй возрастной группы (после 30–ти лет).

На наличие у опрошенных сколиоза разной степени указало 39 человек (17% всех опрошенных). При этом характерно, что почти у всех из них сидячая и/или малоподвижная работа (35 человек). Различные заболевания и травмы мышц и суставов (артрит, артроз, полиартрит, травмы мениска) имели или имеют 19% занимающихся в фитнес-центре женщин (14 человек). На травмы и

заболевания позвоночника (грыжа, остеохондроз, протрузия) жаловались 12% опрошенных (8 человек).

Заболевания желудочно–кишечного тракта отметили у себя 15% занимающихся (11 человек), а различные отклонения в деятельности своей сердечно–сосудистой системе отразили 12% респондентов (8 человек).

Заключение. Таким образом, можно отметить, что в улучшении состояния своего здоровья нуждается больше половины опрошенных женщин. При этом, в организации построения физкультурно–оздоровительных занятий с женщинами зрелого возраста следует учитывать такие факторы, как их профессиональная деятельность, образ жизни и состояние здоровья занимающихся, а в основе методики занятий с данным контингентом должен лежать принцип биологической целесообразности в подборе физических упражнений, что обусловлено спецификой строения женского организма [4].

Оздоровительная физическая культура становится одним из основных факторов здорового образа жизни. Эмпирический опыт и эмпирические исследования убеждают в том, что занятия любыми физическими упражнениями ведут к снижению риска заболевания сердечно–сосудистой системы, желудочно–кишечного тракта и другими болезнями. Принципы оздоровительной направленности физического воспитания, как правило, конкретизируются в физкультурно–оздоровительных технологиях. При этом оздоровительное направление фитнеса в настоящее время представляет собой сбалансированную программу физкультурной деятельности, направленную на достижение и поддержание оптимального физического состояния человека в условиях современной цивилизации.

Литература

1. Венгерова, Н.Н. Педагогические технологии фитнес–индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография / Н.Н. Венгерова. – Нац. гос. ун–т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт–Петербург. – СПб. : [б.и.], 2011. – 251 с.

2. Жигалова, Я.В. Проектирование комплексных оздоровительных фитнес–программ для женщин 30 - 50-летнего возраста :автореф. дис. ... канд. пед. наук / Я.В. Жигалова. – М.: ВНИИФК, 2003. - 23 с.

3. Лаврухина, Г.М. Методика проведения оздоровительной гимнастике для женщин с учетом возрастных периодов жизни: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Г.М. Лаврухина. – Санкт–Петербург: СПб.ГАФКим. П.Ф. Лесгафта 2002. – 23с.

4. Товстоног, И.М. Рекреационно–оздоровительные занятия с женщинами 35–45 лет с использованием инновационного комплекса взаимодополняющих средств физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.М.Товстоног. – Смоленск: СГАФК, 2011. – 22 с.

5. Фёдорова, О.Н. Комплексное применение средств пилатеса и аквааэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.Н. Фёдорова. – СПб.; Рос.гос. пед. ун–т им. А.И. Герцена, 2012. – 26 с.

**МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОК 7-8 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
КОМПЛЕКСОВ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Семенова Д.О.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма, РФ, г.Казань*

Коновалова Л.А.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и
туризма, РФ, г.Казань*

***Аннотация.** В статье представлены результаты исследования уровня развития координационных способностей у гимнасток 7-8 лет с использованием комплекса двигательных тестов. Разработана и практически обоснована методика воспитания координационных способностей у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной специализированной подготовки.*

***Ключевые слова.** Координационные способности, художественная гимнастика, этап начальной специализированной подготовки, методика воспитания координационных способностей.*

**TECHNIQUE OF EDUCATION COORDINATION ABILITIES GYMNASTS
7-8 YEARS USING COMPLEXES SPECIALLY-PREPARATORY EXERCISES**

Semenova D.O.

Russia, Kazan, Volga State of Physical Culture, Sport and Tourism.

Konovalova L.A.

Russia, Kazan, Volga State of Physical Culture, Sport and Tourism.

***Annotation.** Developed and practically grounded methods of education coordination abilities in girls 7-8 years old, engaged in artistic gymnastics at the stage of initial sports specialization. There have been moments of values of coordination abilities in gymnastics. A diagram of an exemplary distribution systems on a special coordination training.*

***Keyword:** Coordination abilities, rhythmic gymnastic, stage of initial sports specialization, education technique coordination abilities.*

Актуальность. Сила, скорость, гибкость и выносливость представляют собой основу формирования двигательных навыков, а хорошие координационные способности нужны для совершенствования и развития двигательных навыков любого спортсмена, а особенно у девочек, занимающихся таким видом спорта, как художественная гимнастика. В художественной гимнастике координация характеризуется возможностью управлять движениями с заданными точностными параметрами [1, с.8].

Современное состояние гимнастического спорта в мире отличается усложнением из года в год соревновательных композиций за счет трюковых элементов, танцевальных дорожек, предполагающих высокий уровень психомоторного развития, а значит координированности. На новым правилам FIG на 2017-2020 год идет усложнение программы за счет динамических вращений и трудности предмета. Это требует поиска, разработки и внедрения в учебно-тренировочный процесс новых средств, методов и подходов для улучшения координационных способностей, необходимых для выполнения упражнений в различных видах многоборья в художественной гимнастике.

В научной литературе множество источников, направленных на изучение координационных способностей, в большей степени посвящены начальному этапу подготовки. Проблема разработки средств и методов развития координационных способностей на этапе начальной специализированной подготовки, остается

открытой. В связи с этим, целью нашего исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности методики воспитания координационных способностей у девочек 7-8 лет с использованием комплексов специально-подготовительных упражнений.

Основное содержание работы

Задачи исследования:

Определить уровень развития координационных способностей гимнасток 7-8 лет на основе двигательных тестов.

Разработать контрольные тесты по определению уровня развития координационных способностей 7-8 лет.

Разработать методику воспитания координационных способностей у девочек 7-8 лет с использованием комплексов специально-подготовительных упражнений и проверить ее эффективность.

Таблица 1 – Содержание двигательных тестов

Тест №1	«Пила и молоток» Одной рукой имитировать забивание гвоздей молотком, другой одновременно «пилить» дрова.
Тест №2	Одной рукой круговыми движениями медленно поглаживая себя по животу, другой одновременно быстро похлопывать себя по голове. То же, но поменять задания для рук.
Тест №3	На площадке 7/7 произвольно разложены 20 небольших предметов. Задача собрать с завязанными глазами больше предметов за определенное время.
Тест №4	Равновесие «пассе». И.П. - стойка, руки в стороны. Рабочая нога согнута в колене, стопа рабочей ноги прижата к колену опорной ноги.
Тест №5	Прыжки через скакалку «крестом». Оценивается количество прыжков.
Тест №6	Вращение скакалки в разных плоскостях.

Таблица 2 – Результаты сравнительного анализа уровня развития координационных способностей у гимнасток экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп до эксперимента

	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4	Тест №5	Тест №6
КГ	4,0±0,64	3,9±0,73	3,8±0,72	4,1±0,69	4,1±0,76	4,0±0,97
ЭГ	4,1±0,83	3,85±0,77	4,0±0,69	3,8±0,66	3,9±0,69	4,1±0,79
t-критерий Стьюдента	0,83	0,83	0,68	1,1	0,2	0,5
P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

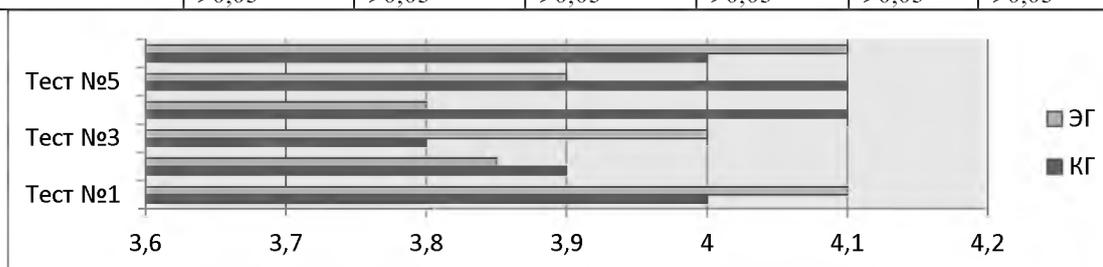


Рис.1 Диаграмма сравнительного анализа результатов тестирования координационных способностей гимнасток экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп до эксперимента

Результаты сравнительного анализа уровня развития координационных способностей гимнасток (таб.2), показали отсутствие значимых статистических различий ($P > 0,05$) экспериментальной и контрольной групп до эксперимента и их однородность. Вместе с тем, тестирование показало, что существует нереализованный резерв проявления координационных способностей у гимнасток 7-8 лет (рис.1). Для решения этой задачи, нами была разработана методика воспитания координационных способностей гимнасток на этапе начальной специализированной подготовки.

Методика воспитания координационных способностей у девочек 7-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой на этапе начальной

специализированной подготовки

Воспитание координационных способностей у гимнасток 7-8 лет осуществлялось средствами специально-двигательной подготовки (сложно-координационные упражнения со скакалкой) с использованием подвижных игр Сосиной В.Ю.

В таблице 3 представлена сравнительная характеристика традиционной для художественной гимнастики методики воспитания координационных способностей и нашей экспериментальной, включающей упражнения со скакалкой и игровые задания В.Ю.Сосиной.

Таблица 3 – Сравнительная характеристика воспитания координационных способностей с использованием традиционной и авторских методик

	Традиционная методика	Экспериментальная методика воспитания координационных способностей	Методика Сосиной В.Ю.
Сходства	В стандарте по художественной гимнастике прописаны задания на воспитание координационных способностей, основанные на равновесиях.	Акцентирование внимания на этапах начальной подготовки на развитие координации при помощи предметов художественной гимнастики.	Методика основана на забавных упражнениях на воспитание координационных способностей у гимнасток.
Различия	Задания имеют статическое положение, но с добавлением пружинных движений, полупальцев, баланса на полупальцах.	Методика, основанная на скакалке, позволяет воспитывать согласованную работу рук и ног как в статическом, так и в динамическом положении.	Задания Сосиной В.Ю. с использованием предметов и элементов художественной гимнастики.

В содержание разработанной нами методики входило 6 тренировочных комплексов, составленных из четырех упражнений, направленных на развитие одного из видов координации: статической, динамической и пространственно-временной. Также каждый комплекс решал задачу совершенствования технической подготовки со скакалкой. Например, комплекс №1 – «Махи», комплекс №2 – «Круги» и т.д.

Педагогический эксперимент. Исследование проводилось на базе Центра гимнастики школы Олимпийской чемпионки Юлии Барсуковой в г. Казани. В нем приняли участие 40 гимнасток УТГ-2, 7-8 лет. Стаж тренировок 3 года. Экспериментальная группа тренировалась по 2 часа в день, 4 раза в неделю. Разряд исследуемых спортсменов 2 юношеский. Контрольная группа состояла также из гимнасток УТГ-2. Стаж тренировок 2 года. Тренировались гимнастки контрольной группы по 2 часа в день, 4 раз в неделю.

Педагогический эксперимент продолжался 6 месяцев, всего было проведено 72 учебно-тренировочных занятия. Контрольная группа занималась по стандартной программе, предназначенной для ДЮСШ. А экспериментальная группа дополнительно использовала экспериментальную методику воспитания координационных способностей.

Методика применялась в вариативной части тренировочного процесса, при этом задачи и структура занятий оставались традиционными и соответствовали учебной программе СДЮСШОР.

Упражнения на воспитание координационных способностей проводились 3 раза в неделю в подготовительной, основной и заключительной частях учебно-

тренировочного занятия, продолжительность вариативного компонента составляет 15-20 минут.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ результатов проведенного эксперимента представлен в таблице 4, где видно превосходство экспериментальной группы над контрольной группой по уровню развития координационных способностей во всех 6 тестах ($P \leq 0,05$). Таким образом, можно констатировать, что полученные результаты свидетельствует об эффективности разработанной нами методики для воспитания координационных способностей у гимнасток 7-8 лет на этапе начальной специализированной подготовки.

Таблица 4—Результаты сравнительного анализа уровня развития координационных способностей у гимнасток экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп после эксперимента

	Тест №1	Тест №2	Тест №3	Тест №4	Тест №5	Тест №6
КГ	4,5±0,6	4,4±0,6	4,5±0,6	4,6±0,7	4,6±0,7	4,4±0,6
ЭГ	5,1±0,49	5±0,5	4,9±0,47	5,1±0,61	5,2±0,47	5,15±0,22
t-критерий Стьюдента	4,28	3,33	4,28	2,08	2,27	3,18
P	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05

1. Выявлен средний уровень развития координационных способностей гимнасток 7-8 лет на этапе начальной специализированной подготовки.

2. Разработан комплекс из 6 двигательных тестов, оценивающих наиболее значимые для художественной гимнастики виды координационных способностей. Это – способности к воспроизведению точных пространственных характеристик движений, к сохранению равновесия и способность к согласованию телодвижений и манипуляций с предметом.

3. Разработана методика развития координационных способностей для гимнасток 7-8 лет, включающая 6 комплексов упражнений специально-двигательной подготовки (сложно-координационные упражнения со скакалкой) и подвижных игр, используемых в вариативной части учебно-тренировочного занятия на этапе начальной специализированной подготовки.

4. Доказана эффективность разработанной методики развития координационных способностей гимнасток 7-8 лет в ходе педагогического эксперимента.

Литература

1. Коновалова Л.А. Средства и методы тренировки точности двигательных действий в художественной гимнастике: Автореф. дис. кан.пед. наук. – Санкт-Петербург, 1993. – 21 с.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД ПРИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Сентизова М. И.

Сергеева В. П.

СВФУ им. М.К. Аммосова, Якутск

Аннотация: Студенты с ограниченными возможностями занимают особую роль при обучении и адаптации обучающихся к студенческой жизни, поэтому данная статья рассматривает проблему индивидуального подхода к студентам с ограниченными возможностями здоровья при адаптивной физической культуре и предлагает методы создания индивидуальной программы обучения, которая будет рассматривать различные особенности каждого обучающегося.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, индивидуализация, студенты с ограниченными возможностями здоровья.

INDIVIDUAL APPROACH IN PRACTICE OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION STUDENTS WITH DISABILITIES

Sentizova M.

Sergeyeva V.

North-eastern federal university, Yakutsk

Abstract: Students with disabilities play a special role in teaching and adapting students to student life, so this article considers the problem of an individual approach to students with disabilities at the adaptive physical education and suggests methods for creating an individual training program that will consider the different characteristics of each student.

Key-words: adaptive physical education, students with disabilities, individual approach.

Процесс адаптации студентов является очень важным и сложным аспектом в нашем обществе, и студенты с ограниченными возможностями занимают особое место в данной проблеме, так как им требуются определённые условия и особое внимание. Такие задачи, как улучшение процесса адаптации молодёжи в студенческую жизнь и развитие социальных отношений и навыков студента, которые он применит в своей будущей профессии, то есть, это часть профессиональной подготовки, определяют актуальность данной проблемы.

Основной развития личности подрастающего поколения с ограниченными возможностями здоровья раскрывается в социокультурных связях адаптивной физической культуры [2,3]. Следует отметить, что при отставании духовного и физического развития нередко наблюдаются неожиданные последствия, выражающиеся в ущербе здоровья студентов в результате нерационального построения учебного процесса, все это снижает эффект социальной роли адаптивной физической культурой среди студентов с ограниченными возможностями здоровья как культурным феноменом [1]. Адаптивная физкультура для студентов с ограниченными возможностями обосновывается в формировании индивидуальной образовательной программы, которая будет способствовать социальному развитию студента и его профессиональной подготовке как основной задачи обучения в вузе. Формирование индивидуальной образовательной программы для студентов с ограниченными возможностями должно учитывать индивидуальные особенности личности, его собственные интересы, степень возможностей и способностей, которыми он может быть ограничен, а также будущую профессиональную деятельность.

Основная суть формирования индивидуальной образовательной программы для студентов с ограниченными возможностями здоровья должна нести в себе

улучшение навыков социализации студентов. Из этого исходит главная цель – формирование благоприятных условий для коммуникаций студентов и преподавателей, чтобы обучающиеся проявляли интерес к образованию и получали опыт, который они смогут применить в будущем. Основные задачи формирования индивидуальной образовательной программы для студентов с ограниченными возможностями здоровья: выявление личных качеств, интересов и особенностей обучающихся для каждого вида занятий; содействие раскрытию личности; формирование площадки для личного и личностного развития обучающегося.

Из этого мы приходим к тому, что развитие студентов с ограниченными возможностями здоровья в социальном плане должно учитываться от вида деятельности и круга общения, поэтому при формировании индивидуальной программы нужно делать упор на социализацию студентов с ограниченными возможностями, чтобы они смогли применить полученные навыки в будущей профессии. В данном случае физкультурное воспитание и самовоспитание личности обеспечивает телесное, психическое и нравственное здоровье, повышение двигательной активности и работоспособности, общефизических и координационных способностей, развитие познавательных и творческих способностей, отказ от вредных привычек, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом [4]. Формирование индивидуальной программы обучения для студентов с ограниченными возможностями должна включать в себя создание специального курса по адаптивной физкультуре как физической и психологической подготовки, но при этом она должна учитывать болезнь и личный анамнез студента и его уровень социализации на данный момент.

В конце мы приходим к выводу, что индивидуальная программа обучения для студентов с ограниченными возможностями здоровья при адаптивной физической культуре, должна быть направлена на устранение негативных факторов при обучении и адаптации студентов. Студенты должны научиться не только правильной коммуникации для социализации в обществе, но и научиться применять эти навыки в своей будущей профессии, для этого им требуется индивидуальный подход, который будет учитывать их личные качества и особенности, также нужно учесть важность адаптации к физическим нагрузкам, так как для жизни в обществе без этого не обойтись. Индивидуальная программа в виде адаптивной физической подготовке должна учитывать все эти факторы для успешного достижения вышеуказанных целей. Образовательный процесс должен идти как можно мягче и не причинять студентам с ограниченными возможностями излишнюю нагрузку, чтобы они смогли максимально эффективно пройти обучения и применить навыки в будущем, для этого очень важны специально созданные условия для занятий с учётом индивидуальных особенностей студентов.

Литература

1. Голикова Е.М. Коррекция личностных рисков у школьников и молодежи с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях АФК/ Е.М. Голикова, П.П. Тиссен Е.Е. Лутовина. Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. 2014. №1. – С.
2. Голикова Е.М. Социальная роль адаптивной физической культуры в снижении рисков современного образовательного пространства// Е.М. Голикова, П.П.Тиссен, Е.Е. Лутовина/ Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. 2015. №3. – С.
3. Козурман Е.М. Теоретико-методологические основы формирования индивидуальных образовательных траекторий студентов с ограниченными

возможностями здоровья/ А.Н. Козурман, Е.Н. Голикова. – ФГБОУ ВПО «ОГИМ». Оренбург, 2014. – 168 с.

4. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии /под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Спивак Ю.П., Алёшин Е.В., Годз Л.А.

Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького, г. Донецк
Аннотация. В статье приведены примеры решения задач физического воспитания на основе компьютерных технологий. Предлагаемая форма реализации учебного процесса позволяет изменить характер самостоятельной работы студентов, делая их активными участниками физического самосовершенствования, разрабатывать индивидуальные нагрузочные режимы.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, компьютерные технологии, физическая нагрузка, студенты.

INNOVATIVE TECHNOLOGY IN THE PHYSICAL EDUCATION

Spivak Y.P., Aleshin E.V.

Donetsk National Medical University of Maxim Gorky, Donetsk

Summary. The article gives examples of the solution of physical education on the basis of computer technology. The proposed form of the realization of the educational process can change the nature of students' independent work, making them active participants in physical self-improvement, to develop individual loading modes.

Keywords: physical education students, computer technology, physical activity, and students.

Актуальность. Сегодняшние студенты будут составлять большую часть интеллектуального потенциала украинского общества первой половины XXI века. Именно им придется решать сложные социально-экономические и морально-этические проблемы, которые уже сегодня волнуют общество.

Ухудшение показателей состояния здоровья, физической подготовленности, снижение интереса к физическим упражнениям и низкий уровень знаний по физической культуре студентов, на фоне всевозрастающей увлеченности молодежи электронными коммуникациями указывает на то, что необходимо модернизировать процесс управления физическим воспитанием с использованием информационных технологий.

Использование информационных компьютерных технологий обусловлена социальной потребностью в повышении качества физического воспитания в образовательных учреждениях, не разработанностью в теории и практике педагогики и методике физического воспитания педагогических условий использования информационных компьютерных технологий, практической потребностью в использовании в образовательных учреждениях современных компьютерных программ и компьютерных технологий.

Эффективное решение проблем физического воспитания, как и любого педагогического процесса, в значительной мере определяется степенью индивидуализации педагогического воздействия. В свою очередь, индивидуальное воздействие педагога осуществимо лишь при условии активной ответной реакции студента.

Реализация педагогических методик физического воспитания на качественно

новом уровне, в условиях, позволяющих осуществить недоступные ранее дидактические процессы, предполагающие использование компьютерных технологий. Такие технологии дают возможность радикальным образом активизировать методы ведения учебного процесса: изменить характер самостоятельной работы студентов, ориентировать педагога на использование специализированных комплексов упражнений, применять специализированные рабочие режимы, обеспечивающие программирование объема и интенсивности нагрузки.

Можно выделить две основные проблемы разработки методов обучения, решение которых возможно при использовании компьютерной технологии.

1. Моделирование процесса физического воспитания, разработка учебных программ с учетом базового вида спорта, определение структуры и содержания учебных занятий. Решением проблемы становится разработка алгоритма контроля и управления процессом физического воспитания, формирование количественного содержания понятия степень усвоения студентом управляющих воздействий (нагрузок, полученных во время занятий).

2. Методическое обеспечение учебного процесса.

Работ посвященных использованию информационных технологий в учебном процессе, достаточно много. Из них следует, что совершенствование учебного процесса в институтах физической культуры ведется по двум направлениям. Во-первых, разрабатываются обучающие системы, направленные на сообщение студентам теоретических сведений и фактов по учебным дисциплинам и контроль за их теоретическими знаниями. Во-вторых, компьютерный опрос используется для отбора абитуриентов и студентов.

Следует отметить, что использование информационных технологий при занятиях физическими упражнениями со студентами отражено в двух публикациях. Статья С.П. Киришева освещает вопросы применения информационных технологий при обучении физическим упражнениям. В этом исследовании обсуждается проблема развития мышления занимающихся посредством использования компьютерного моделирования физических упражнений.

Задача работы. Задача заключается в разработке учебно-методических компьютерных изданий. Их назначение в следующем:

- дать студенту возможность ознакомиться с содержанием учебного курса и конкретного учебного задания;

- создать преподавателю условия для разработки и обновления конспектов занятий, методических разработок в целях создания и выдачи студентам конкретных заданий, а также дальнейшей их редакции в целях совершенствования учебного процесса;

- обеспечить возможность проведения экспресс-анализа состояния подготовленности студента и выдачи рекомендаций по структуре, объему и интенсивности занятий на последующем этапе обучения.

Метод активной рефлексии. Интеллектуализация процессов обработки информации оказывает влияние на метод обучения, так как позволяет сформировать информационное пространство, обладающее функциями окружающей среды. При этом во все большей степени учитывается индивидуальность обучаемого, конкретизируется содержание учебных занятий и определяется уровень развиваемых в процессе воздействия физических качеств и навыков. Технология при таком подходе базируется на методе активной рефлексии. Он определяет основных участников процесса (студент, преподаватель) и их взаимодействие, ориентирован на определенную коммутиционную базу (компьютерное оборудование, средства отображения

информации и др.).

В настоящее время классическим методом воздействия в физическом воспитании можно назвать имитационно-воспроизводящий. При этом студент является лишь объектом воздействия дидактических приемов преподавателя, т.е. им управляют внешние стимулы, которые носят случайный характер. К отрицательным последствиям подражательного метода можно отнести:

- снижение у студентов способности управления собой, увеличение потребности во внешних импульсах для поддержания активности;
- неспособность принятия решения к изменению поведения даже при значительном изменении обстоятельств;

Для исключения недостатков имитационно-воспроизводящего метода необходима передача студенту информации о качественной стороне его действий в процессе обучения. Недоступная ранее информация – результат компьютерного анализа – давая обучаемому детальную картину его собственного физического состояния и ее динамики, позволяет сопоставлять ее с другими объективными данными и собственными ощущениями, и тем самым инициирует активную реакцию действия, т.е. становится сильным фактором мотивации.

Активация обучаемого достигается индивидуальными воздействиями следующими методами:

1. Метод программированного усовершенствования – всякого рода «круговые» комплексы, «тропинки здоровья».
2. Метод программированного обучения – самостоятельное овладение индивидуальными двигательными заданиями.
3. Проблемный метод – педагог, давая задание, ставит студентов в ситуацию, с которой они сталкиваются впервые.

Содержание образовательного компонента должно охватывать следующую примерную тематику:

- физическая культура личности как экологическая категория;
- основы методики психофизической тренировки и ее разновидностей;
- основы методик использования восстановительных средств и т.д.

Познавательная активность студентов, повышенная сопоставлением аутоинформации с теоретическими положениями, находит логическое продолжение в самостоятельных занятиях.

Методическое обеспечение учебного процесса. Важная составляющая организации учебного процесса – разработка методического обеспечения. Технической базой для оперативной редакции учебно-методических документов становится компьютерная технология. В ее основе – соответствующие программные комплексы, системы, средства.

Для реализации современных методов обучения в области физического воспитания существует комплекс программных средств, который обеспечивает:

- накопление информации о физическом состоянии студентов;
- накопление информации о публикациях по конкретным разделам теории и методики физического воспитания, видам спорта, физиологии, гигиене, средствах и методах реабилитации и рекреации, режимах сбалансированного питания и других смежных областях знаний;
- ведение электронных учебно-методических пособий;
- создание справочников по спортивно-оздоровительной тематике, различных картотек, блокнотов.

Совокупность специализированных программ и технической базы образует информационно-методическую систему в общем контексте средств ведения учебного процесса.

Информационно-методическая система (ИМС) содержит три группы программ:

первая ориентирована на контроль и управление ходом учебного процесса, вторая – на создание и ведение методических и информационных документов в виде баз данных, третья – на поиск и чтение информации.

Для трансформации познавательной активности выполнения учебных программ в активность двигательного действия необходимо создание ассоциативных связей в сознании каждого конкретного студента. Лишь при таком условии возможен «запуск» цепочки «рефлексия – интерес – мотив» и побуждение к двигательному действию. Разработка такой системы предполагает решение следующих задач:

- подбор контрольных упражнений, соответствующих подготовленности студентов и спортивной специализации учебной группы;
- разработку методики оценки физической подготовленности студентов
- разработку алгоритма анализа успеваемости конкретного студента;
- разработку программного обеспечения для реализации этого алгоритма.

Текущая и этапная информация о ходе учебного процесса в группе заносится в специализированные базы данных, создаваемые с использованием пакетов программы «Excel». К важным достоинствам систем (табличных процессоров) для использования в педагогике следует отнести:

- возможность обеспечения многопользовательского режима;
- формирование трехмерной графики и обеспечение высококачественной печати;
- мощная система тестирования таблиц и макропрограмм.

Базы данных имеют структуру, обусловленную особенностями конкретного вида спорта, базового для данной учебной группы. Приведем наиболее характерный пример.

Результаты исследований. В целях этапного контроля над уровнем физической подготовки студенты легкоатлетических групп проходят первичное тестирование в начале каждого нечетного семестра, а также в конце каждого четного. Задача этапного тестирования – определить уровень физической подготовки по пяти составляющим: скоростной (бег 100 метров), скоростно-силовой (прыжок в длину с места и разгибание рук в упоре в течение 20 секунд), силовой (подтягивание на перекладине) и выносливости (бег 3000 метров). В качестве основы при разработке тестов использованы упражнения из программы по физическому воспитанию. По результатам тестирования автоматически рассчитывается индекс, интегрально определяющий уровень физической подготовленности студента:

$$\sum Li Ki / \sum Tj Kj$$

где L_i – результаты прыжка в длину с места (м), сгибания-разгибания рук в упоре за 20 с (раз) и в подтягивании на перекладине (количество раз); T_j – результаты бега на 100 м (с) и 3000 м (с); K_i и K_j – весовые коэффициенты.

В итоге контроля студент получает информацию о том, какому уровню физической подготовки соответствует его реальное состояние. Такая информация становится инструментом дидактического воздействия, способствуя рефлексивной активности центральной нервной системы, тем самым усиливая мотивацию занимающегося.

Вывод. Использование компьютерных технологий в процессе физического воспитания будет способствовать к формированию интересов к обучению и повышению познавательной активности студентов, целостному восприятию физического воспитания как системы здорового образа жизни.

Литература

1. Гримблат С. О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов : учеб.-метод. пособие / С. Гримблат, В. Зайцев, С. Крамской. – Харьков: Коллегиум, 2005. – 182 с.

2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - 3-е изд., испр. и доп. / В.И. Дубровский, 2004. – 390-419 с.
3. Карпов С.П. Компьютерные технологии обучения упражнениям на уроке физкультуры / С.П. Карпов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5 – С. 38-40.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: Полиграф-Экспресс, 2005. – 196 с.
5. Меняев М.Ф. Компьютеризация технологии обучения: Учебное пособие. 2005 год. 59-68с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНТЕЛКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Стивак Ю.П., Добровольская Н.А., Ясько Г.В., Годз Л.А.

Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького, г. Донецк

***Аннотация.** Дан анализ теоретико-методических основ развития интеллектуальных возможностей студентов в процессе физического воспитания. Раскрыты психолого-педагогические и профессиональные аспекты интеллектуального развития студентов в процессе физического воспитания. В статье раскрыты общее положение, требование, дано обоснование методики формирования оптимальной структуры и организации учебного процесса.*

***Ключевые слова.** Учебный процесс, студенты, педагог, тренер, интеллектуальные качества личности.*

PEDAGOGICAL ASPECTS OF INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF ATHLETES DURING PHYSICAL EDUCATION

Spivak Y.P., Dobrovolskaya N.A., Godz L.A.

Donetsk National Medical University of Maxim Gorky, Donetsk

***Summary:** It contains basic theoretical and methodological opportunities as to the students' intellectual development within PE lessons. It also discusses psychological, pedagogical and professional aspects of the student's intellectual development within PE lessons. The article discusses and gives grounds to the methods of curriculum's structuring and organization.*

***Keywords:** coach, students, teacher, curriculum, intellectual traits of a personality.*

***Актуальность.** В настоящее время развитие интеллектуальных способностей студентов-спортсменов, позволяющих им более успешно овладевать культурным потенциалом общества и, следовательно, иметь большие возможности для самореализации по завершению активной деятельности является актуальным. Физическое воспитание активно воздействует и на духовное развитие человека.*

Анализ практики физического воспитания студентов свидетельствует, что наиболее уязвимой его составляющей является низкий уровень интеллектуальной активности студентов в этой сфере, сущностных характеристик её развития. Как следствие, отсутствует управление этим сложным личностным образованием, ограничивается освоение культурного содержания практической деятельности. Поэтому, исследования, направленные на качественное преобразование ситуации, сложившейся в физическом воспитании, являются актуальными.

***Цель и задачи исследования.** Теоретическую основу данного исследования составляют идеи и положения, которые подчеркивают, что об интеллектуальном развитии студентов с практическим (моторным) интеллектом можно судить не только по уровню мыслительных процессов, но и по качеству развития его*

двигательных возможностей. Для полноценного интеллектуального развития важно создание психолого-педагогических условий для формирования познавательных способностей и умственных возможностей. Источником развития личности её потребности, которые активизируются в сознании и оформляются мыслительной деятельностью. Мотивацией является энергетическая основа познания, мышления. Эффективность и характер мыслительной деятельности зависит от характера мотивов, включенных в эту деятельность [1]. Интеллект развивается в спортивной деятельности как социально-ценностная целеустремленность и ответственность при созданных для этого необходимых социально-педагогических условиях. Развитие интеллекта рассматривается как целостный процесс, как система, в которой все составные части находятся в определенных связях и отношениях в процессе спортивной деятельности. Этот процесс имеет определенные этапы своего развития, обусловленные качественными характеристиками взаимодействующих компонентов.

Содержание каждого этапа характеризуется применением педагогически целесообразных ситуаций, которые ставят учащегося в такие условия, в каких он проявляет и приобретает недостающие мыслительные качества, уровень интеллектуальных возможностей и степень осознания умственных потребностей.

Методы и организация. Студенты, увлеченные спортом, в основном, развиваются односторонне. Одностороннее развитие обуславливает не всегда полноценное развитие личностных качеств. В этой связи на основе проведенного исследования разработана концепция организационно-педагогического обеспечения интеллектуального развития студентов, увлеченных разными видами спорта. Целью ее создания стала необходимость преодоления одностороннего развития учащихся с двигательным (моторным) интеллектом в ущерб развитию других интеллектуальных качеств, мыслительных способностей, умственных сил и возможностей.

Индивидуальная работа со студентами-студентами предполагает опережающие формирование следующих социальных качеств и черт личности: общественной направленности как совокупности социально-значимых целей, идеалов, ориентации и мотивов поведения; самостоятельности, инициативности, творческой и познавательной активности, интеллектуальных качеств, обеспечивающих каждому возможность проявлять свои способности и силы на основе социальной и жизненной позиции; целеустремленности, общественной инициативы, ответственности, объективной самооценки и требовательности к себе и интеллектуальных качеств, от которых зависит единство сознания и поведения, разумное использование своих учебно-спортивных возможностей и способностей [4]. Для разностороннего развития личности требуются специальные психолого-педагогические исследования компенсаторных механизмов и педагогических потенциалов, способствующих избежать деформации личности и стимулирующих её к большим проявлениям возможности адаптироваться в многообразном социальном мире.

Гуманизация студенческой жизни, её ориентация на потребности и способности учащихся в настоящее время стали одними из важнейших приоритетов образовательной системы, которые привели в движение её гуманизирующие и культуuroобразующие функции, реализация которых находит отражение в изменении содержания образования, в повышении требований к общекультурному развитию учащихся, в полной мере это относится к физической культуре – сфере образования и воспитания студентов. Реализация её культуросозидающей функции предполагает, в первую очередь, самоопределение личности в культуре физической, подчеркивает собственную культурную сторону организации их мышления, учения, быта, свободного времени,

жизнедеятельности в целом [3]. Однако в физическом воспитании студентов еще наблюдаются кризисные явления, характеризующиеся преобладанием старого над новым в освоении ценностей физической культуры, массового репродуктивного подхода над личностно-ориентированным. Это диктует необходимость внесения научно обоснованных изменений в физическое воспитание студентов, в его содержание и процессуальные характеристики, педагогическое воздействие и самовоздействие, которые запустят механизм сознательной и активной деятельности студентов в сфере физической культуры. Одной из таких характеристик выступает потребностно-мотивационная сфера, побуждающая, направляющая и регулирующая интеллектуальную активность личности в физической культуре и спорте [1,2].

В процессе физкультурно-спортивной деятельности проявляются как сильные, так и слабые стороны качеств студентов. На начальной стадии работы студентов она хорошо помогает выполнять диагностические функции в определении степени умственной зрелости студентов. На более поздних этапах работы физкультурно-спортивная деятельность сохраняет свои диагностические возможности, позволяет развивать те общественно значимые качества личности, которые отсутствуют у воспитанников или требуют своего совершенствования.

Сущность изучаемого процесса состоит в следующем. Превращение цели занятий в реально действующий мотив воспитанников означает вместе с тем воспитание у них интеллектуальных способностей как потребности в умственном развитии. Этот процесс, в свою очередь является как бы мотивационным механизмом для становления интеллектуально ценных мыслей, чувств, действий спортсмена как важнейших компонентов его интеллектуальных качеств [1,2].

Результаты исследований. В ходе опытно - экспериментальной работы установлены различные уровни сформированности интеллектуальных способностей. При определении этих уровней учитывались содержания и действенность каждого из компонентов интеллектуальных качеств, характер их соотношения, а также степень проявления субъективности личности спортсмена в реализации разной степени сложности ситуации.

Исследование, подтвердив детерминирующую роль спортивной деятельности в процессе интеллектуального воспитания, одновременно позволила определить специфическую способность взаимодействия их участников в педагогической системе «студент-педагог-тренер-спортивный коллектив» при одних характеристиках следует действовать на личность формально, при других – способствовать максимальному раскрытию её творческих сил и возможностей. Такая функция взаимодействия осуществима при определенных условиях в педагогической системе «студент-педагог-тренер-спортивный коллектив».

Функции взаимодействия:

- использование специальных приемов педагогического воздействия на студентов с целью ослабления их сопротивления к предъявляемым требованиям: обусловленные ограничения выполняемой работы по времени и объему; поддержание высокого эмоционального тонуса в течении всего занятия; использование в процессе занятий элементов игры или других, приятных для студентов действий [3].

- создание условий педагогами-тренерами для достижения заметных успехов в деятельности и в спорте. В таких условиях процесс воспитания студентов протекает успешнее.

Интеллектуальные качества, сформированные в спортивной деятельности под непосредственным педагогическим руководством, затем приобретают способности к самосознательному проявлению и в других видах жизнедеятельности. Знание вскрытых закономерностей позволяют управлять

процессом интеллектуального воспитания личности студентов в спортивной деятельности. Важнейшим источником формирования личности студента, развития его индивидуальных интеллектуальных возможностей является общественно полезная деятельность вообще и общественно-организационная в частности.

Одним из эффективных условий определяющих успешность обучения студентов с развитым моторным интеллектом является рационализация режима их жизнедеятельности, которая возможна, когда: обучение организовано как личностно-ориентированное образование, обеспечивающее прохождение студентами программы по индивидуальному плану и графику, развивая творческую и познавательную их активность; рациональное сочетание спортивной деятельности с учебной, художественной, общественно-полезной, досуговой.

Выводы: Интеллектуальное развитие обуславливается широким применением на занятиях по физической культуре и спорту методов и приемов, развивающих наряду с моторикой индуктивное и дедуктивное мышление, логические рассуждения и абстрагирование, аналитические способности. Увеличение потенциала самостоятельности в активной учебной, внеучебной и спортивной деятельности ведет к заинтересованности, к обогащению мотивации участников взаимодействия. Самостоятельность обеспечивает самоутверждение и самовыражение личности студента в разнообразных делах и способах поведения, позицию студента, действующего активно и самостоятельно, проявляющего общественную инициативу и независимость в ситуациях разной степени сложности.

Интеллектуальное развитие личности студента в процессе спортивной деятельности представляет собой педагогически организованный поэтапный процесс, в ходе которых возникает и нарастает расширение мотивационной сферы студентов, определяющей их отношение к жизни, труду, себе, людям, за рамки узко-спортивных интересов для преодоления их одностороннего развития и осознания ими необходимости овладения разносторонними знаниями.

Выполненное исследование открывает возможность для разработки конкретных методик, направленных на организацию воспитания интеллектуальных качеств личности и деятельности, взаимодействия как обмена умственными отношениями, составляющих сущностную особенность их физкультурно-спортивной деятельности, на изучение и корректировку каждого из основных интеллектуальных качеств личности.

Литература

Портнягин И.И. Интеллектуальное развитие учащихся-спортсменов М.: Академия. 1999, 35,56, 96с.

Караковский В. Общечеловеческие ценности-основа учебно-воспитательного процесса. Воспитание студентов. 2003. 3-12 с.

Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература. 1999, 316-318 с.

Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. / А.М. Максименко. - М., 1999.

ОПТИМИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В УСЛОВИЯХ АРКТИКИ

Стиридонова Л.Е., Олесов Н.П.
СВФУ им. М.К. Аммосова ИФКиС

Аннотация: В статье рассматриваются особенности подготовки начинающих легкоатлетов, проживающих в условиях Арктики. Предлагаются возможные пути решения проблемы, оптимизации подготовки начинающих легкоатлетов к тренировочным нагрузкам в ограниченных условиях.

Ключевые слова: начинающие легкоатлеты, физические упражнения, тренировочный процесс.

Annotation: In the article features of preparation of beginning athletes living in the conditions of the Arctic are considered. Possible ways of solving the problem, optimizing the training of beginning athletes for training loads in limited conditions are suggested.

Key words: beginning athletes, physical exercises, training process.

Арктикой принято называть область к северу от Северного полярного круга. У большинства регионов Арктики нет потенциальных условий для полноценной подготовки спортсменов, то есть отсутствуют стадионы, легкоатлетические манежи, которые необходимы для спортивной тренировки легкоатлетов.

Данная проблема приводит к тому, что спортсмены, занимающиеся в обычных спортивных залах, находятся в неодинаковых уровнях подготовленности с легкоатлетами Центральных районов. В ходе спортивных соревнований, легкоатлеты Арктических регионов показывают более слабые результаты, чем остальные.

В ходе исследования у начинающих легкоатлетов Арктических районов однозначно отмечены, нарушение спортивной техники в отношении двигательных возможностей, физиологических реакций. Указанные нарушения проявляются в тренировочном процессе, при котором отмечаются снижение работоспособности при выполнении тренировочных нагрузок и снижение спортивных результатов. Это было видно на соревнованиях, так как бег на легкоатлетической дорожке с шиповкой для спортсменов, занимающихся в ограниченных спортивных условиях, далось очень трудно.

В связи с этой проблемой, в ходе исследования были направлены на разработку методики тренировочной подготовки начинающих легкоатлетов в ограниченных условиях. Для этого предлагается, разработка специальных тренировочных программ, которые оптимизируют физическую подготовленность спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Такое воздействие на организм позволит повысить эффективность последующей централизованной подготовки спортсменов и выступления на соревнованиях в рамках Республики Саха (Якутия).

Для юных легкоатлетов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами являются:

Укрепление здоровья и улучшение физического развития.

Овладение основами техники выполнения упражнений, разносторонняя физическая подготовленность.

Выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям.

Воспитание черт характера.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного

аппарата, 3-5 ускорений. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

Подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры: «Смена мест», «Передача мяча над головой», «Передача мяча между ног», «Эстафета с передачей гимнастической палки», «Встречная эстафета с бегом», «Передача мяча с отскоком от баскетбольного щита», «Передача мяча во встречных командах», «Встречная эстафета баскетболиста», «Мини-футбол» и т.д.

Тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки у девушек такие же, как и у юношей.

В учебно-тренировочных группах, проходящие этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки, были разделены на специализации:

бег на короткие дистанции

бег на средние и длинные дистанции.

Задачами учебно-тренировочного этапа являются:

дальнейшее укрепление здоровья,

гармоничное физическое развитие,

укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно – сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки,

повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств,

обучение основам техники бега,

приобретение соревновательного опыта,

приобретение теоретических знаний.

Специальные упражнения, развивающие быстроту, состоялись из движений приближенных к элементам техники бега. Эти упражнения проводились в условиях, которые позволяют выполнять движения с максимальной быстротой. Упражнения, развивающие преимущественно быстроту были кратковременными и выполнялись многократно, на месте и в движении. К упражнениям данной категории были отнесены следующие:

Бег с высоким подниманием бедра. Упражнение выполняется сначала на месте, затем с небольшим продвижением вперед.

«Толчковый бег». Активно отталкиваясь стопой от грунта и полностью выпрямляя толчковую ногу во всех суставах, маховую ногу, согнутую в колене следует быстрым движением выносить вперед – вверх до положения горизонтали. Руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад – вперед.

«Подскоки» (Лезгинка лёгкоатлетическая). Поочередные подскоки вверх – вперед толчком одной ноги и махом другой с продвижением по беговой дорожке, сопровождаемые энергичными взмахами рук вперед – назад.

«Семенящий бег». Упражнение выполняется маленькими шагами с большой частотой. При этом маховая нога движением сверху вниз ставится на переднюю часть стопы (на носок) с последующим опусканием почти на всю стопу.

«Захлёт голени». Бег с небольшим продвижением вперед и забрасыванием голени назад до касания пятками ягодиц.

«Колесо». Бег с высоким подниманием бедра, выводом голени вперед с последующим забрасыванием голени назад. Поднимая бедро по горизонтали быстро продвигаться вперед.

Специальные упражнения, развивающие преимущественно силу, были использованы следующие упражнения:

Многоскоки. Многократные прыжки с активным отталкиванием стопой, обращая внимание на полное выпрямление толчковой ноги в колене. Маховая нога сгибается в колене, выносится вверх – вперед до положения горизонтали, руки согнуты в локтях.

Скачки на одной ноге. Упражнение следует выполнять с небольшого разбега, после толчка полностью сгибая толчковую ногу в коленном суставе и подтягивая её вверх до касания пяткой ягодицы.

Бег на прямых ногах. Отталкиваясь от грунта поднимать толчковую ногу, выпрямленную в коленном суставе вверх – вперёд.

Прыжки через препятствия. Многоскоки на одной или двух ногах с преодолением препятствий небольшой высоты (набивные мячи, гимнастические скамейки, маленькие барьеры, нарты).

Прыжки на месте из различных исходных положений. Прыжки из положения приседа смена ног в прыжке из положения выпада, прыжки с короткой скакалкой. Прыжки поочередно на левой и правой ноге, прыжки на двух ногах в разных направлениях.

Помимо упражнений для развития скоростной и скоростно – силовой направленности в тренировочный процесс был включен определённый блок упражнений, направленный на развитие гибкости мышц, который помогает выполнять начинающим легкоатлетам, сложные технические элементы более раскрепощено, с большей амплитудой. Для начинающих легкоатлетов на короткие дистанции такими упражнениями являются:

Прыжки в шаге на пружинистой основе. Упражнение следует выполнять с акцентом на максимальное сведение – разведение бедер в отсутствие взаимодействия с опорой.

Махи с хлопком. Поочередные махи ногами вверх – вперед с продвижением вперед и одновременным хлопком руками под маховой ногой.

«Велосипед». Имитация беговых шагов из исходного положения лёжа на полу, стойка на лопатках.

Махи у опоры. Поочередные махи ногами, стоя боком у гимнастической стенки.

Специально беговые и прыжковые упражнения выполнялись, как правило, непосредственно после разминки, когда была достигнута необходимая степень разогревания организма путем выполнения комплекса общеразвивающих упражнений на все основные группы мышц.

Для начинающих легкоатлетов на короткие дистанции применялись равномерный, круговой и переменный методы тренировок, направленные на развитие быстроты и силы. А для спортсменов на средние и длинные дистанции применялись круговой, интервальный и переменный методы, направленные на развитие специальной выносливости.

Таким образом, для достижения полноценного уровня физической подготовки, данные упражнения были выполнены много раз и с разной нагрузкой, так например, кросс для развития выносливости в зале невозможен. Для этого были выполнены методы тренировок, направленные на развитие физических качеств.

Литература

2. Глейberman А.Н. Игры для детей. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 57 с.
3. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. Учебное пособие. 6-е издание. – М.: Академия, 2009. – 39 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена//Основы теории и методики воспитания. – М.: Советский спорт, 2009. – 184 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, СпортАкадем Пресс, 2008. – С. 172-173.
6. Полищук В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов. – Киев.: Олимпийская литература, 2009. – С. 23-25.

АНАЛИЗ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ В СРЕДНЕКОЛЫМСКОМ УЛУСЕ

Собакин П.И., Охлопков С.Р.
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»
Чурапча, РС (Я)

Аннотация. В статье освещается развитие вольной борьбы в Якутии, в частности в Среднеколымском районе. Описаны и анализированы периоды развития вольной борьбы. Охарактеризована положительная динамика по исследуемым периодам, показан сравнительный анализ по выполнению нормативов кандидатов и мастеров спорта, количества участия на всероссийских и международных турнирах. Проведенные исследования показывают положительную динамику развития вольной борьбы в Среднеколымском улусе.

Ключевые слова: вольная борьба, этапы развития, анализ тенденции развития вольной борьбы.

ANALYSIS OF TENDENCIES OF DEVELOPMENT OF WRESTLING IN THE SREDNEKOLYMSK DISTRICT

Sobakin P.I., Ohlopkov S.R.
FSBEINPE «ChSIPES»

Abstract. The article is sanctified by the development of free-style wrestling in Yakutia, particularly in the Srednekolymsk district. Described and analyzed periods of development of wrestling. Characterized by a positive trend for the studied period shows a comparative analysis on the performance standards of candidates and masters of sports, amount of participation in national and international tournaments. Studies have shown positive dynamics of development of wrestling in the Srednekolymsk district

Key words: wrestling, stages of development, the analysis of the development tendencies of wrestling

Введение. По своей популярности массовости и уровню развития вольная борьба завоевала непререкаемый авторитет по сравнению с другими видами спорта. Еще задолго до распространения вольной борьбы в Якутии наш народ увлекался национальной борьбой – «хапсагай» и любил наблюдать на праздниках единоборства. Якутская школа борьбы стала развиваться, когда вернулись в родные края те ребята, которые прошли «азы борьбы» обучаясь в центральных вузах страны. Первые зачинатели и организаторы вольной борьбы Д.П. Коркин, Н.Н. Тарский, В. Румянцев, стали вести секции борьбы, опираясь на свой вид борьбы – хапсагай. Они стали пионерами, энтузиастами нового дела. Поклонники вольной борьбы занимались в коридорах школ, фойе, клубов, красных уголках. Об инвентаре приходилось только мечтать. Вместо борцовских ковров настилали солому, мягкие ветки лиственницы, шли в ход старые матрасы одеяла.

В настоящее время специальной литературы об историческом развитии вольной борьбы в Среднеколымском улусе практически нет. Таким образом, назревает необходимость изучить историю развития вольной борьбы в Среднеколымском улусе.

Цель исследования - изучить динамику развития вольной борьбы в Среднеколымском улусе.

Объект исследования - история развития вольной борьбы в Республике Саха (Якутия)

Предмет исследования - динамика развития вольной борьбы в Среднеколымском улусе

Гипотеза - любой вид спорта в своем развитии претерпевает периоды спада и наивысшего развития. Изучение развития вольной борьбы в Среднеколымском

улусе позволило бы в некоторой степени повысить интерес к данному виду спорта, его популяризации среди детей и молодежи. А это возможно при условии, если:

- выделить четкие периоды развития вольной борьбы в улусе;
- уточнить имена тех, кто внес вклад в развитие вольной борьбы в улусе;
- определить школы вольной борьбы, которые сыграли значительную роль в развитии данного вида спорта в улусе.

Задачи исследования

Проанализировать научно-методическую и специальную литературу по возникновению и развитию вольной борьбы;

Исследовать состояние вольной борьбы в Якутии;

Изучить тенденции развития вольной борьбы в Среднеколымском улусе.

Методика, организация и результаты исследования. В процессе исследования нами применялись следующие методы:

- анализ спортивно-педагогической, методической и иной специальной литературы по проблеме исследования;
- проведение анкетирования среди энтузиастов, тренеров, студентов и учащихся;
- методы математической статистики, а также графическое отображение результатов, таблиц и диаграмм;

Для достижения цели нашей работы, в качестве объекта исследования были выбраны наслега, школы и ДЮСШ Среднеколымского улуса, этапы развития вольной борьбы в улусе разделили на 3 периода по годам:

1 период — 1956 -1975 гг.

2 период — 1976 - 2000 гг.

3 период - 2001 - по настоящее время.

В первом периоде (1956-1975), вольная борьба начала развиваться в школах Среднеколымского района, большей частью при Среднеколымской средней школе и её интернате. Сильнейшим толчком к освоению и популяризации вольной борьбы был приезд в феврале 1958 года победителя зоны Дальнего Востока В.Румянцева. Первый официальный чемпионат по вольной борьбе в районе был проведен к весне 1962 года. В 1962 году по окончании школы, Н.Е.Горохов выехал на обучение и первым из Среднеколымчан участвовал в чемпионате РСФСР среди молодёжи г. Грозный, став призером соревнований. В последствии, уроженец Сен-Кельского наслега, Николай Егорович Горохов, становился чемпионом Северо-Восточной, Колымо-Индибирской зон ЯАССР, чемпионом ЯАССР. Одним из знаменитых борцов улуса стал Сивцев Иннокентий Николаевич кандидат в мастера спорта СССР, уроженец с. Эбях. 1970 году он являлся дублером Олимпийского чемпиона – Романа Дмитриева. Неоднократный призер ЯАССР, чемпион и призер Северо-Восточной, Колымо-Индибирской зоны.

Второй период (1976 —2000гг.) После успешного выступления наших борцов на олимпийских играх в Монреале 1976 году, в Якутии произошел бум по посещению секции вольной борьбы учащимися школ и молодёжью.

Самой значимой датой для развития вольной борьбы в Среднеколымском районе, стал 5 декабря 1980 года - в этот день приказом директора Республиканской ДЮСШ Министерства просвещения ЯАССР, № 93, Среднеколымскому району выделена штатная единица тренера по вольной борьбе, и на эту должность назначен был Слепцов Николай Егорович выпускник Хабаровского института физической культуры и спорта с этого дня и начинается массовое участие колымчан в чемпионатах республики, по его рекомендации 1982 году Чурапчинскую спортивную школу на учёбу были отправлены учащиеся Среднеколымской школы Слепцов Евгений, Мышакин Юрий, Белоногов Михаил,

Винокуров Григорий, Артамонов Леонид, Боков Валентин. Так что началом зачинателем большого скачка в развитии вольной борьбы Среднеколымского улуса можно назвать Чурапчинскую спортивную школу. Его воспитанник, Слепцов Е.М, учась в Чурапчинской спортивной школе выполнил норматив мастера спорта СССР по вольной борьбе и достиг высоких результатов. Он является 2х кратным чемпионом РС (Я), чемпионом Дальнего Востока и Сибири, чемпионом всероссийского ДСО «Урожай», в последующем серебряный призер Мира по японской борьбе сумо, бронзовый призер первенства Европы по вольной борьбе. 1 октября 1989 года была открыта Среднеколымская детско-юношеская спортивная школа, в 10 школах Среднеколымского района образованы филиалы ДЮСШ.

В третьем периоде (2001 г - по настоящее время.) новым толчком стало построение и ввод арочного здания для ДЮСШ, где в отделении по вольной борьбе занимались Шадрин Дмитрий (7-ми кратный чемпион Н.Н. Тарского), Шарин Сергей (2-х кратный чемпион Игр Боотуров), Татаринцов Леня (чемпион Республики, 2-х кратный чемпион России среди учащихся), Третьяков Андрей (чемпион Н.Н. Тарского, чемпион Игр Боотуров), Слепцова Люба (чемпионка Республики, чемпионка МСИ «Дети Азии»), Шкулев Патрис (чемпион Республики, 3-й призер МСИ «Дети Азии»), Оконешников Ваня (чемпион Республики, чемпион России, чемпион Мира), Рассадин Саша (чемпион Республики, чемпион Европы), Рассадин Виктор (чемпион Республики, чемпион Мира среди студентов) и многие другие.

Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха воспитанников ДЮСШ в летний период организован спортивно-оздоровительные лагерь «Банское» на берегу реки Колыма в 70-ти км от г. Среднеколымск.

№	показатели	I период (1956-1975 гг)	II период (1976-2000 гг)	III период (2000-2016 гг)
1	Участие в международных и всероссийских турнирах, чемпионатах	2	3	10
2	Выполнение спортивных званий	3 КМС	1 МС, 3 КМС	1 МСМК, 3 МС, 7 КМС

Вывод. Изучив историю развития вольной борьбы в Среднеколымском улусе, мы пришли к выводу, что в первом периоде (1956-1975гг.) в Среднеколымском улусе только возрождалась вольная борьба, но участие в республиканских соревнования колымчан единичны. Во втором периоде (1976 —2000 гг.) выдан штат тренера по вольной борьбе в Среднеколымском улусе и открыта Среднеколымская ДЮСШ. В третьем периоде (2001- по настоящее время) построено новое здание ДЮСШ, на республиканских соревнованиях колымчане стали участвовать командой, достигнуты высокие спортивные результаты всероссийских, международных соревнованиях, появились первые чемпионы мира по вольной борьбе.

Литература

1. Гуляев М.Д. Модернизация управления системой развития физической культуры и спорта в новых социально-экономических условиях на региональном уровне (на примере Республики Саха (Якутия)) / М.Д. Гуляев. – Советский спорт, 2012. – 352 с
2. Гуляева С.С., Собакин П.И. Нормативно-правовой и управленческий опыт развития национальных видов спорта в Республике Саха (Якутия). /С.С. Гуляева, П.И. Собакин//Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: материалы всероссийской научно-практической конференции. –Омск, 2013.

3. Кочнев, В.П., Григорьев, И.Ю., Коротов, В.П. Возрождая традиции предков. – Якутск, Медиа-холдинг “Якутия”, 2009. 320 с.

4. Собакин П.И. Состояние и перспективы развития национальных видов спорта в Республике Саха (Якутия) /П.И. Собакин// Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы всероссийской научно-практической конференции. – Хабаровск, 2013. – С 243-247

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Солдатова А.В.

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н.Ельцина, Екатеринбург, Россия

Аннотация: В данной статье анализируются проблемы развития детско-юношеского спорта регионе. С усилением конкуренции на всероссийских соревнованиях перед Свердловской областью стоят важные задачи по поиску новых подходов к разработке эффективной системы подготовки спортивного резерва, а также развитию и совершенствованию детско-юношеского спорта в целом. В заключении автором предложены рекомендации по решению существующих проблем и сделан вывод о роли детско-юношеского спорта для подрастающего поколения.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, детско-юношеский спорт, проблемы, регион.

PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF CHILDREN AND YOUTH SPORTS IN SVERDLOVSK REGION

Soldatova A.V.

Ural Federal University named after the first President of Russia B.N.Yeltsin, Yekaterinburg, Russia

Annotation: In this article, the problems of development of children's and youth sports in the region are analyzed. With increasing competition at the All-Russian competitions, the Sverdlovsk region faces important tasks in the search for new approaches to the development of an effective system of training sports reserves, as well as the development and improvement of children's and youth sports in general. In conclusion, the author offered recommendations on the solution of existing problems and concluded the role of children's and youth sports for the younger generation.

Key words: physical culture, sports, children's and youth sports, problems, region.

Развитие детско-юношеского спорта является приоритетной задачей государственной политики Российской Федерации, направленной на всестороннее и гармоничное развитие детей и подростков, а также их приобщение и подготовку к учебе, труду и защите государства.

Детско-юношеский спорт ориентирован на спортивную подготовку детей и подростков в детско-юношеских спортивных школах (далее – ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва (далее – СДЮШОР), а также на их участие в спортивных соревнованиях, реализацию активного досуга детей и подростков и на социальную реабилитацию и интеграцию детей с ограниченными возможностями здоровья. Его целью является вовлечение подрастающего поколения в активные занятия физической культурой и спортом, которые способствуют сохранению и укреплению физического и духовного здоровья детей и подростков. В рамках детско-юношеского спорта главную роль играет спорт высших достижений, нацеленный

на получение наивысших результатов, рекордов и побед в спортивных соревнованиях.

Активные занятия физической культурой и спортом, а также спортивные соревнования воспитывают в подрастающем поколении гуманистические ценности: миролюбие, дружбу, толерантность, взаимопонимание и взаимное уважение.

В рамках данной статьи подробнее остановимся на проблемах развития детско-юношеского спорта в Свердловской области.

На основании Постановления Правительства Свердловской области от 29 октября 2013 года № 1332-ПП «Об утверждении государственной программы Свердловской области «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики в Свердловской области до 2020 года» создание условий для развития детско-юношеского спорта является первостепенным направлением деятельности региона [2].

На протяжении многих лет спортсмены Свердловской области входят в состав сборных команд и достойно представляют регион и Российскую Федерацию на крупнейших спортивных соревнованиях, но несмотря на это растущая конкуренция требует от Свердловской области использования всего потенциала региона, это касается и детско-юношеского спорта как одной из ступеней спорта в целом.

Особенно заметна конкуренция на детско-юношеских всероссийских соревнованиях в борьбе за призовые места между Москвой, Санкт-Петербургом, Краснодарским краем, Челябинской и Ростовской областями. Таким образом, перед регионом стоят задачи по поиску новых подходов к разработке эффективной системы подготовки спортивного резерва и развитию детско-юношеского спорта, а отсутствие необходимых условий и системы развития детско-юношеского спорта являются основными факторами снижения конкурентоспособности Свердловской области.

Первой и базовой проблемой региона является отсутствие эффективной системы детско-юношеского спорта, отбора и подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Свердловской области. По направлению детско-юношеского спорта в разрезе субъектов Российской Федерации по различным показателям Свердловская область занимает:

доля лиц, занимающихся в спортивных школах в возрасте 6-15 лет – 25 место,
по обеспечению тренерскими кадрами – 49,
по результатам выступления на первенствах, спартакиадах – 12 место,
присвоение массовых разрядов – 40 место [2].

Второй проблемой в сфере детско-юношеского спорта в регионе является сокращение количества спортивных учреждений дополнительного образования.

Важную роль в укреплении физической подготовленности детей и подростков, пропаганде физической культуры и спорта играют ДЮСШ и СДЮШОР. Они являются учреждениями дополнительного образования подрастающего поколения и действуют на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ [1]. В них создаются условия для занятий разнообразными видами спорта исходя из индивидуальных потребностей, интересов и возможностей детей и подростков.

Всего в спортивных школах Свердловской области реализуются образовательные программы по 77 видам спорта. Наиболее массовыми видами являются: футбол, лыжные гонки, легкая атлетика, баскетбол, волейбол и плавание.

С каждым годом численность занимающихся в ДЮСШ и СДЮШОР в Свердловской области увеличивается. Так, с 2006 по 2015 годы численность детей

и подростков выросла на 11% – с 94804 до 105803 человек, а количество ДЮСШ и СДЮСШОР с 2014 года сокращается и на сегодняшний день их число составляет 145 школ [4].

Это связано с ухудшением состояния самих спортивных школ, а также с недостаточным финансированием. Дальнейшее сокращение может привести к нехватке мест для детей и подростков в спортивных школах для занятий физической культуры и спорта и ухудшением состояния их физического здоровья.

Следующая проблема – слабая материально-техническая база ДЮСШ и СДЮСШОР. Наличие и качество спортивных сооружений являются значимым показателем развития физкультурно-спортивной отрасли и необходимым условием увеличения численности спортсменов и спортивного резерва для сборных команд Свердловской области и Российской Федерации.

Наиболее низкие показатели обеспеченности спортивными сооружениями находятся в Асбесте (27%), Белоярском (25%), Каменск-Уральском (20%) и Ирбите (23%) [2].

Существующая материально-техническая база в настоящее время перестала отвечать задачам обеспечения сферы физической культуры и спорта и больше не может удовлетворить потребности растущего поколения в занятиях физической культурой и спортом. Только четверть (25%) спортивных объектов области введены в эксплуатацию менее 20 лет назад [2].

Четвёртая проблема – это доступность ДЮСШ и СДЮСШОР для занятий спортом. В настоящее время сфера детско-юношеского спорта становится объектом коммерциализации, т.е. менее доступной для детей и подростков из мало- и среднеобеспеченных семей, что может привести к сокращению численности детей и подростков, занимающихся спортом.

В дополнение, в последние годы выросли цены на занятия детей в спортивных секциях по многим видам спорта на платной основе. Недостаточное финансирование таких организаций со стороны региона не может в полной мере обеспечить подготовку подрастающего поколения.

Пятая проблема – это кадровое обеспечение. На сегодняшний день в Свердловской области насчитывается 12122 штатных работников сферы «физическая культура и спорт», из которых четверть (26%) – работники ДЮСШ и СДЮСШОР. Из них каждый седьмой (14%) не имеет специального образования [5].

В настоящее время Свердловская область занимает только 77 место по проценту работников с высшим образованием в разрезе субъектов Российской Федерации, а по показателю «тренерские кадры» – 49 место [2].

Помимо этого, в 2016 году произошло сокращение численности работников сферы детско-юношеского спорта на 174 человека, из которых 23 тренера-женщины [2]. Причинами являются низкая заработная плата молодых специалистов, отдаленность мест занятий, недостаточное финансирование командировок для участия в соревнованиях, нехватка спортивного инвентаря и др.

К тому же подавляющее большинство тренерско-преподавательского состава находится в возрасте от 45-60 лет – 1172 человека, каждый пятый – пенсионер в возрасте от 60 лет [2].

Если не решать указанные проблемы, то это может привести к ухудшению социальных характеристик населения и, в частности, детей и подростков – их ценностей, образа жизни и состояния здоровья.

Данные проблемы можно решить, во-первых, создав проработанную нормативно-правовую, организационную и финансовую базу в сфере развития детско-юношеского спорта с учётом потребностей и интересов детей и

подростков, а также с учётом климатических, географических и пр. условий.

Во-вторых, строительство и реконструкция спортивных объектов, отвечающих современным требованиям, позволят создать необходимые условия для вовлечения подрастающего поколения в занятия физической культуры и спорта, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

В-третьих, необходимо увеличить финансирование ДЮСШ и СДЮШОР и оборудовать их современной материально-технической базой.

В-четвёртых, для решения вопросов кадрового обеспечения сферы детско-юношеского спорта нужно сформировать систему подготовки тренерско-преподавательского состава. Направить на программы переподготовки кадров 466 работников ДЮСШ и СДЮШОР, а также разработать меры по привлечению молодых спортсменов, которые выходят из большого спорта, то есть организовать материально-техническую базу и достойную заработанную плату для того, чтобы они могли заниматься тренерской работой с подростками и детьми. Тем самым увеличивая численность молодых кадров в сфере детско-юношеского спорта.

Детско-юношеский спорт является важнейшим средством социализации ребёнка и подростка. Многие социальные ситуации проигрываются именно в спортивной деятельности, что позволяет детям и подросткам выучить новые роли и приобрести для себя жизненный опыт, выстроить систему ценностей и установок [6, с. 516].

Детско-юношеский спорт влияет на физическое и нравственное воспитание, укрепляет здоровье детей и подростков, приобщает их к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также создаёт необходимые условия для самореализации спортивно одарённых детей.

Литература

1. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Об утверждении государственной программы Свердловской области «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики в Свердловской области до 2020 года» [Электронный ресурс] : Постановление Правительства Свердловской области от 29 октября 2013 года № 1332-ПП // Электронный фонд Правовой и нормативно-технической документации «Кодекс». URL: <http://docs.cntd.ru/document/453135166> (дата обращения: 10.03.2017).

3. Об утверждении комплекса мер по содействию развитию физической культуры и спорта в Свердловской области на период до 2020 года [Электронный ресурс] : Приказ Министерства физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области от 24 января 2014 года № 28/ОС // Электронный фонд Правовой и нормативно-технической документации «Кодекс». URL: <http://docs.cntd.ru/document/430548008> (дата обращения: 10.03.2017).

4. Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области в 2015 г. [Электронный ресурс] // Официальный сайт Министерства физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области. URL: http://minsport.midural.ru/tmp_file/file_56fe7d623e3a0.pdf (дата обращения: 10.03.2017).

5. Статистический отчет 1-ФК по итогам 2016 года [Электронный ресурс] // Официальный сайт Министерства физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области. URL: http://minsport.midural.ru/tmp_file/file_58b94f48440a5.pdf (дата обращения: 10.03.2017).

6. Мальгин В. Е. Роль детского спорта в процессе социализации личности / В. Е. Мальгин, В. П. Заварин, // Молодой ученый. 2014. №17. С. 515-517.

О СВЯЗИ МЕЖДУ ВЕЛИЧИНОЙ ОТЯГОЩЕНИЯ И ЧАСТОТОЙ ДВИЖЕНИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЖИМА ШТАНГИ ЛЕЖА

Старченко В.Н.

*УО «Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины»,
Беларусь*

***Аннотация.** В статье исследуется взаимосвязь между величиной отягощения и частотой движений при выполнении жима штанги лежа. Построена математическая модель зависимости между величиной отягощения и частотой движений при выполнении жима штанги лежа. Разработан экспресс-тест для определения индивидуальных параметров математической модели зависимости между величиной отягощения и частотой движений при выполнении жима штанги лежа.*

***Ключевые слова:** жим штанги лежа, частота движений, математическая модель, экспресс-тест.*

RELATIONSHIP BETWEEN THE VALUE OF COLLATERALS AND FREQUENCY OF MOVEMENT WHEN PERFORMING BENCH PRESS BARBELL

Starchanka U.M.

*Homel state university of name F. Skaryna,
Belarus*

***Abstract.** The article explores the relationship between the value of collaterals and frequency of movement when performing bench press barbell. A mathematical model of the relationship between the weights and the frequency of movement when performing bench press barbell. Developed a rapid test to determine the individual parameters of the mathematical model of the relationship between the weights and the frequency of movement when performing bench press barbell.*

***Key words:** bench press barbell, frequency of movements, the mathematical model, the rapid test.*

Введение. Научный интерес представляет взаимосвязь между различными физическими качествами человека. Построение математической модели такой взаимосвязи является актуальной проблемой теории и практики физического воспитания [1, с.114; 2, с.182].

В частности нас заинтересовал вопрос о взаимосвязи между величиной отягощения и частотой движений при выполнении жима штанги лежа. Решению одного и было посвящено настоящее исследование.

Таким образом, целью нашего исследования было исследование взаимосвязи между величиной отягощения и частотой движений при выполнении жима штанги лежа.

При этом предполагалось решить следующие задачи:

Провести экспериментальную часть исследования с участием юношей 16-17 лет, занимающихся атлетизмом в тренажерном зале УО «ГГУ им.Ф.Скорины»;

Построить математическую модель зависимости между величиной отягощения и частотой движений при выполнении жима штанги лежа;

Разработать экспресс-тест для определения индивидуальных параметров математической модели конкретного человека.

В исследовании, проведенном в ноябре 2017 года, приняли участие 18 юношей

16-17 лет, занимающихся атлетизмом в тренажерном зале УО «ГТУ им.Ф.Скорины».

Юноши выполняли жим штанги предложенного веса (от 1кг до индивидуально максимального с шагом в 10 кг) в положении лежа на горизонтальной скамье с максимальной быстротой (частотой) движений. С помощью секундомера и датчиков касания фиксировалось время одного полного цикла движения. С каждым из предложенных весов выполнялось по две попытки, усредненные результаты эксперимента представлены в таблице.

Таблица – Результаты эксперимента (средние значения по выборке)

x (Гц)	0,1	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0	1,2	1,4	1,6	1,8	2,0	2,2	2,4	2,6	2,8
Y (кг)	85,2	82,1	75,4	64,8	55,0	39,2	28,0	20,2	13,9	9,6	6,2	2,7	1,22	0,56	0,11

График полученной экспериментальным путем зависимости представлен на рисунке.

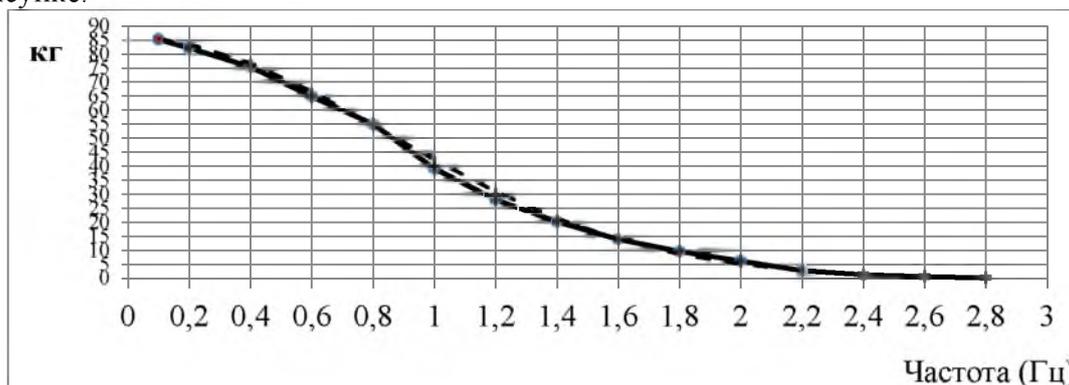


Рисунок – Внешний вид зависимости между величиной отягощения и частотой движений при выполнении жима штанги лежа (сплошная линия)

Методом приближения функций было установлено, что исследуемая нелинейная зависимость может быть адекватно описана математическим выражением:

$$Y = a * e^{-(b*x)^2},$$

где Y - вес штанги (кг); x - частота движений (Гц); e - основание натуральных логарифмов; a, b - эмпирические коэффициенты (параметры).

Определить значения коэффициентов a и b можно методом наименьших квадратов с помощью нижеследующих формул:

$$b = \frac{\sqrt{\frac{n \sum_{i=1}^n \ln y_i + \sum_{i=1}^n \ln y_i \sum_{i=1}^n x_i}{\sum_{i=1}^n x_i - n}}}{\sum_{i=1}^n x_i};$$

$$a = 2 \exp \left[\frac{1}{n} \left(\sum_{i=1}^n \ln y_i + b \sum_{i=1}^n x_i \right) \right].$$

В нашем случае эти параметры математической модели получили значения: $a = 85,93$; $b = 0,842$.

Математическая модель искомой зависимости для группы испытуемых

получила вид: $Y = 85,93 * e^{-(0,842*x)^2}$. Ее внешний вид представлен на рисунке пунктирной линией.

Коэффициент корреляции между фактическими и расчетными значениями составил $R = 0,9993$, а коэффициент детерминации $D = 99,9\%$. Таким образом, найденное аналитическое выражение достаточно точно описывает исследуемую взаимосвязь между весом отягощения и частотой движений при выполнении жима штанги лежа для группы принявших участие в эксперименте юношей.

На практике для определения параметров аналитического выражения зависимости между величиной отягощения и частотой движений нет необходимости проводить всю серию испытаний. Достаточно провести два теста: определить максимальный результат в жиме штанги лежа и определить максимальную частоту одного полного цикла движения со штангой весом 50% от максимального. Результат первого теста соответствует значению параметра a . Это очевидно, так как при $x \rightarrow 0$, $Y \rightarrow a$. Подставив вместо x результат второго теста в формулу $b = \sqrt{-\ln(Y/a)}/x$ можно найти значение параметра b .

Например, юноша Б показал максимальный результат в жиме штанги лежа равный 100 кг, а в жиме штанги весом 50 кг он продемонстрировал частоту 1 Гц. Тогда параметр $a = 100$ кг, $Y = 50$ кг, а параметр $b = \sqrt{-\ln(50/100)}/1 = 0,83$.

Таким образом математическая модель искомой зависимости для юноши Б получила вид: $Y = 100 * e^{-(0,83*x)^2}$.

Поскольку значение параметра a практически целиком зависит от уровня максимальной силы, проявляемой в данном упражнении, то значение параметра b практически целиком зависит от уровня развития быстроты (частоты) движений и может, по-видимому, служить ее мерой. Однако проверка этого предположения требует дальнейшего научного обоснования.

Между величиной отягощения и частотой движений при выполнении жима штанги лежа существует тесная нелинейная статистическая (весьма близкая к функциональной) взаимосвязь.

Зависимость между величиной отягощения и частотой движений при выполнении жима штанги лежа может быть адекватно описана математическим выражением: $Y = a * e^{-(b*x)^2}$.

Для определения параметров аналитического выражения зависимости между величиной отягощения и частотой движений для конкретного юноши достаточно провести два теста: определить максимальный результат в жиме штанги лежа и определить максимальную частоту одного полного цикла движения со штангой весом 50% от максимального.

Поскольку значение параметра a практически целиком зависит от уровня максимальной силы, проявляемой в данном упражнении, то значение параметра b практически целиком зависит от уровня развития быстроты (частоты) движений и может, по-видимому, служить ее мерой.

Литература

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М., ФиС, 1966. – 200.
2. Старчанка У. М. Спартыўная метралогія: вучэбны дапаможнік для студэнтаў вышэйшых навучальных устаноў (з грыфам МА РБ) / У.М. Старчанка. – Гомель: ГДУ імя Ф.Скарыны, 2017. – 282.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА

Стародубов В.В., Федорович Е.А., Химаков В.В.
ГГУ им. Франциска Скорины, г. Гомель, Беларусь

Аннотация: Спорт - один из важнейших средств укрепления здоровья человека, его физического развития, которое оказывает существенное позитивное воздействие на развитие его способностей. В настоящее время в системе оздоровления, организации свободного времени и воспитания детей все шире и чаще применяется спорт. Спорт давно занял в жизни человека одно из главных мест и стал образом жизни, а для некоторых и смыслом жизни. Люди, занимающиеся спортом, легче приспосабливаются к жизни и быстрее адаптируются в обществе, что позволяет социализироваться без конфликтов. А для современного ребенка спортивные занятия все чаще оказываются единственным способом избежать угрозы влияния улицы, наркотиков, насилия, а также дать возможность развития своему таланту. Развитие демократических основ белорусского общества, прекращение деятельности ранее функционирующих детских и молодежных организаций, общественных объединений привело к формированию нового этапа в развитии спорта. Эти процессы происходят как на республиканском, так и местном уровнях. Эти объединения позволяют формировать интерес у людей всех возраста интереса к спорту. Они способствуют развитию нации в целом и поддержанию здорового образа жизни населения.

Ключевые слова: детско-юношеский спорт, развитие талантов, государственная политика.

Детско-юношеский спорт имеет важное значение в рамках любого государства, он не только позволяет сформировать здоровый образ нации, но и формировать олимпийский резерв, давать возможности самореализации детей и молодежи. Основным фундаментом детско-юношеского спорта являются спортивные секции и спортивные общественные объединения, а поддерживает этот фундамент государство своими возможностями. Спортивные общественные объединения и спортивные секции обеспечивают спортивную подготовку, как детей, так и молодежи. На данный момент вопрос здорового образа жизни является самым важным в любом государстве. По сути, здоровая нация – основа любого современного государства, его оплот, который позволяет показывать на международной арене, насколько уникальна каждая страна. Самым ярким примером являются олимпийские игры. Тот олимпийский резерв, который готовят спортивные секции, позволяет в будущем отобрать спортсменов, способных показать достойный результат и реализовать свои таланты.

Обучение и подготовка грамотных в спортивной сфере тренеров, которые не только знают всё о преподаваемом спорте, но и умеют завлечь детей. Используя элементарные методики (осуществлять выполнение не только однообразных и скучных для детей упражнений, но и тех, которые имеют игровой характер) можно получить наиболее эффективный результат после тренировки. Подготовка детей в спорте и подготовка молодежи имеют абсолютно разные методики и тренера должны учитывать это при обучении.

Как показывает практика общественные объединения, и спортивные секции иногда сталкиваются с проблемой мотивации детей, которые сомневаются в выборе определённого вида спорта, а также с желанием родителей устроить ребёнка в более подходящую секцию, часто не ориентируясь на его индивидуальные желания. Ребёнок часто не имеет права выбора в данной ситуации, и родители принимают решение, к которому ребёнок прислушивается. Проблематика такого плана имеет ключевое значение в спортивной деятельности

ребёнка. Неправильный выбор может мешать развитию ребёнка и его стремлению к самосовершенствованию. Решить проблему можно достаточно просто, для этого родители должны не только руководствоваться своим мнением, но и узнавать мнение ребёнка, интересоваться его желаниями и стремлениями[1].

Спортивные секции и общественные объединения не обладают порой достаточными ресурсами и возможностями для того, чтобы осуществлять свою деятельность. Исходя из этого возникает острая необходимость в государственной поддержке деятельности детско-юношеских объединений и спортивных секций. Основные направления, которым стоит уделить большее внимание:

- оказание финансовой и материальной помощи;
- формирование ресурсной базы для секций;
- усиление сотрудничества с другими секциями, организация, ассоциациями;
- организации совместных турниров и фестивалей.

Определение перспектив развития физической культуры, спорта и туризма, детско-юношеского физкультурно-спортивного движения – сложная комплексная проблема, особенно в современных условиях. Необходимо определить основные направления государственной политики в виде наиболее эффективной концепции. В данном случае была создана концепция базирующаяся на возможности государства, его ресурсах и компетенции.

Предлагаемая концепция базируется на следующих положениях:

- осуществление мер в области государственной молодежной политики, физической культуры и спорта органами государственной власти и управления;
- государственная политика в области физической культуры и спорта должна быть направлена на создание правовых, экономических, организационных условий и гарантий для самореализации детей и молодёжи в области физической культуры и спорта;

Стоит остановиться на общественных проблемах, связанных с изменениями в физкультурно-спортивном, детско-юношеском и молодежном движениях. Стремительность переходного периода привела к существенным изменениям в системе деятельности детско-юношеского движения. Переход от изживших себя систем к новым, более современным системам позволяет развивать организацию детско-юношеского движения. В первую очередь, к неопределенности, как в структуре самих движений, так и в создании самих механизмов управления[2].

Делая вывод, можно сказать, что детско-юношеский спорт как являлся, так и является наиболее актуальным направлением государственной политики. Государство должно уделять достаточное внимание данному направлению, формируя различные секции и поддерживая их ресурсную базу. Благодаря таким мерам, мы дадим ход не только здоровому образу жизни, но и откроем большие возможности для реализации талантов и способностей детей и молодёжи. Стоит помнить, что дети и молодёжь всегда были базисом любого государства.

Литература

1. Болтиков Ю. В. Влияние мотивационных факторов на результативность учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2002. - 25 с.

2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для вузов ФК. - Киев, Олимпийская литература, 2002. - 294 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ И ЕЕ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ВЫБОРОМ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Степанова В.В., Агафонов Р.Н., Борисов В.В.,
НИУ Московский государственный строительный университет
г. Москва, Россия

Аннотация. Труд является двигателем прогресса, единственным источником богатств общества. Он определяет благосостояние людей, дает возможность их творческой самореализации. Трудовая деятельность - явление социальное и биологическое. Психофизиологические основы труда и физических упражнений и условия их совершенствования одинаковые. Для хорошего выполнения любой работы важны два компонента несшего организма - физическая и психологическая подготовка.

Ключевые слова: студенты, труд, рейтинг институтов, профессионально важные качества.

MOTOR ACTIVITY OF UNIVERSITY STUDENTS AND ITS RELATIONSHIP WITH THE CHOICE OF SPECIALIZATION

Stepanova V. V., Agafonov R. N., Borisov V. V.,
State University of Civil Engineering, Moscow, Russian Federation

Abstract. Labor is the engine of progress, the only source of riches of a society. It determines the welfare of the people, enables their creative self Labor activity - the phenomenon of social and biological. Psychophysiological foundations of labour and exercise, and the conditions of improvement of the same. Good for every work, there are two important component of the bore of the body - physical and psychological preparation.

Key words: students, labor, ranking of institutions, professionally important qualities.

Фундаментальным принципом физического воспитания является связь физической культуры и спорта с трудовой и оборонной деятельностью.

Предназначение физической культуры как части общей культуры состоит в том, чтобы содействовать жизнедеятельности человека в ее целостности и в конкретных проявлениях и ситуациях. Современная система высшего образования - это динамическая, мобильная, разнообразная и самостоятельная сфера, направленная на удовлетворение запросов, связанных с профессиональной подготовкой и формированием личности. В современных экономических условиях главным фактором, влияющим как на систему высшего образования, так и на профессионально познавательные потребности личности студента, является рынок труда. Именно он формирует сферу спроса и предложения на специалиста того или иного профиля, определяя необходимый уровень сформированности у него профессионально значимых личностных качеств. С этой точки зрения одной из главных задач высшего профессионального образования является подготовка конкурентоспособной востребованной личности. В процессе исторического развития физическая культура приобрела определенные формы (направления), которые тесно связаны с различными сферами деятельности человека: образованием и воспитанием, трудовой деятельностью, отдыхом и досугом, профилактикой и коррекцией здоровья, военным делом и т.д. Поскольку одним из ведущих компонентов трудовой деятельности является двигательный или физический, то вполне естественно, что выявление закономерностей его развития и функционирования и их практическая реализация исторически определились как прикладная функция физической культуры. Часть физической культуры, в ведении которой находится исследуемая функция, называется профессионально-прикладная физическая культура, которая занимает основное

место в образе жизни индивида и общества. Она соединила две сферы общей культуры человеческого общества - физическую и труда.

В настоящее время факультетам (в современной трактовке-институтам), на которых готовятся специалисты строительной профессии присвоены рейтинги соотносительно с уровнем их двигательной активности будущей профессиональной деятельности. Эти рейтинги вычислены при анализе профессионально важных психофизических качеств специалистов строительных специальностей в зависимости от направленности производственной деятельности. Они представлены в таблице 1

Таблица 1

Рейтинги институтов соотносительно к двигательной активности (ДА).

Уровень ДА	Институты
Первая группа – высокий уровень ДА	ИСА
Вторая группа - средний уровень ДА	ИЭВПС, ИГУН
Третья группа - низкий уровень ДА	ЭУИС, ИСИИ, ИФО

Примечание* ИСИИ – институт строительства и инженерной инфраструктуры; ИЭВПС – институт энергетического водохозяйства и природоохранного строительства; ИСА – институт строительства и архитектуры; ЭУИС – институт экономики, управления и информационных систем; ИГУН – институт градорегулирования и управления недвижимостью; ИФО – институт фундаментального образования.

Сравнивая рейтинговую систему двигательной активности студентов по институтам и профессионально важным психофизическим качествам с двигательной активностью студентов различных сборных команд Московского государственного строительного университета (таблица 2), наблюдается некая зависимость: в рейтинг высокого уровня ДА попадает ИСА как со стороны профессионально-важных качеств, так и со стороны спортивной нагрузки; тоже самое можно сказать об ИГУН, рассматривая с обеих сторон этот институт находится в рейтинге среднего уровня ДА и аналогично можно сделать вывод о ЭУИС и ИФО – эти институты совпали по своей ДА – низкий уровень.

Следовательно, мы наблюдаем некую закономерность о двигательной активности: студенты, ведущие более активный образ жизни, выбирают своей будущей специализацией, связанную с динамичной работой.

Таблица 2

Процентное соотношение студентов в сборных командах МГСУ по различным видам спорта (n = 685 человек – 100 %)

Инс-ы разряды	ИСА	ИЭВПС	ИСИИ	ЭУИС	ИГУН	ИФО
1 разряд	8,03%	4.5%	2.77%	3.9%	0.88%	0%
2 разряд	5.7%	4.38%	1.75%	2.6%	1.46%	0.44%
3 разряд	3.36%	2.48%	0.73%	2.19%	1.6%	0.58%
без разряда	11.5%	11.39%	4.96%	6.27%	6.4%	1.16%
КМС	3.36%	1.6%	0.44%	1.02%	0.73%	0.29%
МС	0.58%	0.58	0.146	0.44%	0%	0%
Σ	32.53%	24.93%	10.796%	16.42%	11.07%	2.47%

Исходя из вышесказанного можно сделать выводы, что студенты-спортсмены:

- а) уже готовы к оптимальному включению в профессиональную деятельность;
- б) активно будут поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время своей работы и восстанавливать его после ее окончания, заблаговременно проводить акцентированную психофизическую подготовку к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности, проводить профилактику

возможного влияния на свой организм неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях.

Литература

1. Бумарскова Н.Н. Взаимосвязь двигательной активности студентов в вузе с их выбором специализации (статья) / международная НПК «Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в вузах», посвященной олимпиаде 2014 года в г. Сочи, в рамках спартакиады нефтегазовых вузов России, 5 февраля 2014 года в РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина.

2. Бумарскова Н.Н. Профессионально-прикладная подготовка инженера-строителя // Проблемы совершенствования физического воспитания студентов : материалы международной. НПК Москва, 2012. С. 239-241

3. Лазарева Е.А. Профессиограмма направления подготовки «менеджмент» / физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях / материалы XI международной научной конференции.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ ИНОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ И ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Степченко О.П.

Санкт-Петербургский государственный университет телекоммуникаций им. проф. М.А. Бонч-Бруевича, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация: инновационные технологии и методики в физическом воспитании и спорте необходимы. Многие исследователи уже предлагают разнообразные варианты инноваций в физической культуре. К новым методикам авторы предлагают отнести использования нетрадиционных видов спорта в учебной практике.

Ключевые слова: инновационные технологии, физическая культура, спорт, подвижные игры.

UNCONVENTIONAL INNOVATIVE METHODS AND FORMS OF CARRYING OUT OCCUPATIONS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Abstract: innovative technologies and methods in physical education and sport is necessary. Many researchers have offered various versions of the innovations in physical culture. New techniques the authors propose to include the use of non-traditional sports in educational practice.

Key words: innovative technologies, physical education, sports, outdoor games.

Специалисты по физической культуре все чаще пользуются терминами «инновационная технология», «авторская программа», «экспериментальная методика», а также различные сочетания этих слов. Частое использование прилагательного «инновационная» в различных как научных, так и методических публикациях характеризует инновационные процессы, происходящие в физической культуре[4].

Инновационные технологии и методики в физическом воспитании и спорте необходимы.

Человеческий организм и разум привыкают к однообразию форм и методов физической активности, а потому их необходимо совершенствовать и искать новое в данной области.

Многие исследователи уже предлагают разнообразные варианты инноваций. Авторы статьи «Инновационные технологии физического воспитания и спортивной подготовки» Родькин Д.А. и Колпакова Е.М. утверждают, что теория и практика физической культуры вплотную связаны с инновационной

деятельностью. К новым методикам авторы предлагают отнести использования нетрадиционных видов спорта в учебной практике. Они предлагают ввести в учебную практику йогу и скандинавскую ходьбу, для эффективности и эмоциональной, и физической[2].

Еще одним нетрадиционным методом физической культуры можно считать подвижные игры – простота правил, необходимый уровень физической активности, а, самое главное, положительный эмоциональный заряд занимающихся, эффективно скажутся на физическом состоянии занимающегося. Если мы говорим о учебных занятиях, то интересны материалы статьи «Положительный эффект внедрения подвижных игр в процесс физического воспитания студентов» Родичкина П.В. и Степченковой О.П., где по наблюдениям, которые провели авторы, можно убедительно заявить: количество посещения занятий, в которые включаются подвижные игры - больше, чем тех, в которые они не включаются[1]. Если речь и спортсменах, занимающихся определенным видом спорта, для них включение подвижных игр, игровых тестов так же актуально. В статье «Подвижные игры как средство оценки профессиональной подготовки и функционального состояния спортсмена» Степченковой О.П. рассматриваются вопросы расширения методов диагностики функционального состояния спортсмена. Необходимы новые подходы и технологии. Для этого предлагается использовать подвижные игры, которые позволяют воспроизвести соревновательные условия, и для примера, рассматриваются спортсмены – «игровики». Автор приходит к выводу, что новые подходы и технологии в диагностике функциональных состояний спортсменов необходимы в современном спорте. Предложенные нами игровые тесты позволяют не только разнообразить и эмоционально положительно окрасить тренировочный процесс спортсмена и помочь работе тренера, но и точно воспроизвести тот уровень нагрузки, который испытывает спорт игровик во время соревнований, а также с высокой точностью продиагностировать его функциональное состояние[3].

Нетрадиционные инновационные методы и формы проведения занятий по физической культуре уже сейчас получают свое развитие. Педагоги вводят новые виды физической активности, которые позволяют поддерживать интерес к занятиям на постоянном положительном уровне.

Литература

1. Родичкин П.В., Степченкова О.П. Положительный эффект внедрения подвижных игр в процесс физического воспитания студентов. Мат. Межвуз. науч.-пр. конф. «Герценовские чтения», посв. 70-летию фак. ФК РГПУ им. А.И.Герцена. С-Пб, РГПУ, 2016.
2. Родькин Д.А. и Колпакова Е.М. Инновационные технологии физического воспитания и спортивной подготовки. Мат. Межвуз. студ. эл. научн. конф. «Студенческий научный форум»-2015г.
3. Степченкова О.П. Подвижные игры как средство оценки профессиональной подготовки и функционального состояния спортсмена. Мат. Всерос. Научн.-пр. конф. с межд. Уч. и рос.-кит. Симп., посв. 120-летию НГУ им. П.Ф. Лесгафта. С-Пб, 2016.
4. Фирсин С.А. Инновационные технологии физического воспитания, 2015.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ КУРСАНТОВ

Стружкина Ю.А., Грогуль И.А.

Донецкая академия внутренних дел МВД ДНР,
г. Донецк, Донецкая Народная Республика

Аннотация. В статье проанализирован вопрос атлетической подготовки курсантов как системы физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека.

Ключевые слова: атлетическая подготовка, курсанты, специальная физическая подготовка.

Abstract. The role and importance of athletic training in the physical development of cadets. Strugkina Y., Grohol I. A. the article analyzes the question of athletic training of students as a system of physical exercise used to promote health, harmonious physical development and improvement of motor abilities.

Key words: athletic training, cadets, special physical training.

Введение. Физическая подготовка сотрудников МВД направлена на развитие физических качеств, практических умений и навыков выполнения основных технических элементов и техники выполнения боевых приемов борьбы с целью формирования прочных двигательных навыков задержания, обезоруживания и конвоирования правонарушителя в условиях выполнения основных функций сотрудниками полиции. Набор основных прикладных двигательных действий, используемых при решении профессиональных задач, довольно широк, потому что сотрудник полиции должен уметь все: быстро бегать, прыгать, метать предметы и быть ловким, хорошо плавать и оказывать помощь утопающему, быстро преодолевать естественные и искусственные преграды, умело владеть тактикой ведения поединка против одного или нескольких противников, вооруженных и невооруженных [4].

Профессиональная подготовка курсантов обеспечивается многими факторами. Неотъемлемой частью процесса обучения, обогащающего индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность, является и атлетическая подготовка. С ее помощью совершенствуются профессионально важные физические качества и двигательные навыки, от которых в значительной степени зависит успех в процессе овладения обучающимися избранной профессией [4].

Благодаря относительно простой двигательной структуре упражнения атлетической подготовки доступны любому контингенту занимающихся. Некоторые из этих упражнений являются хорошим корректирующим средством при исправлении целого ряда физических недостатков, поэтому не случайно в программах физического воспитания, такие упражнения занимают значительное место [2].

В физической подготовке курсантов эта группа упражнений считается особенно важной. Упражнения атлетической подготовки признаны эффективным средством профессионально-прикладной подготовки [5].

Основная атлетическая подготовка направлена на всестороннее развитие и укрепление организма, на овладение общими основами движений, на воспитание физических, моральных и волевых качеств, необходимых во всех областях деятельности человека. Средствами основной атлетической подготовки являются: строевые упражнения (ходьба, бег в различных сочетаниях); общеразвивающие

упражнения без предметов и с предметами; вольные упражнения; простейшие упражнения на гимнастических снарядах; акробатические упражнения; элементы художественной гимнастики, хореографии, игры, эстафеты, прыжки. По направленности физические упражнения различаются по развитию тех или иных мышц и мышечных групп [6].

К основным физическим качествам, обеспечивающим двигательную деятельность курсантов, относятся: выносливость, сила, быстрота и ловкость. Под выносливостью понимается способность противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности. Под силой понимается способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальное время. Под ловкостью понимается способность выполнять движения координировано и точно, а также своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей задачей [3].

Цель исследования: изучить роль атлетической подготовки в физическом развитии курсантов.

Задачи исследования: рассмотреть атлетическую подготовку как систему физических упражнений, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития и совершенствования двигательных способностей человека.

Физическая подготовка является составной частью профессиональной подготовленности работников органов внутренних дел. В основное содержание профилированной физической подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел входят упражнения, направленные на формирование знаний, умений, навыков и качеств, в наибольшей степени необходимых для эффективного выполнения предстоящих служебных обязанностей. Физическая подготовка должна быть направлена на формирование конкретной модели служебно-прикладной физической подготовленности, обеспечивающей курсантам высокую работоспособность в повседневной деятельности, выносливость при преследовании, силовое превосходство при единоборстве с правонарушителем, и формирование прочных навыков задержания правонарушителей с помощью табельного оружия, специальных средств и боевых приемов борьбы [4].

Занятия по атлетической подготовке направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование строевой выправки. На занятиях по атлетической подготовке выполняются: упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, шведской стенке, полу (ковре), тренажерах, в лазании по канату, шесту, поднимании и переноске занимающихся, с использованием гимнастической скамейки, штанги, гирь, гантелей и т. д. Атлетическая подготовка влияет на формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности.

Для процесса освоения упражнений прикладной атлетической подготовки необходимо подобрать самые оптимальные средства, методы и формы обучения, в том числе с помощью партнера, а также с использованием подручных средств. Все это дает возможность более качественного проведения практических занятий с обучаемыми, а также позволяет улучшить результат при подготовке сборных команд академии. Знание техники и методики обучения основным упражнениям прикладной атлетической подготовки позволяет оказывать практическую помощь курсантам в процессе проведения всех форм учебных занятий и упражнений физической культуры.

Подъем переворотом на перекладине также входит в атлетическую подготовку.

Но, чтобы в совершенстве овладеть техникой данного упражнения, необходимо освоить подтягивание на перекладине, так как это упражнение является базовой основой подъёма переворотом. Основная нагрузка в представленных видах силовых упражнений приходится на двуглавые мышцы плеча, мышцы спины и живота. Силовые упражнения на перекладине широко используют для контроля и развития мышечной силы и прежде всего — силы рук. Норматив в подтягивании на перекладине присутствует во вступительных испытаниях по физической подготовке, а также в рабочих программах учебной дисциплины «физическая подготовка» [6].

При обучении и тренировке в данных силовых упражнениях необходимо уделять внимание развитию и совершенствованию силовой выносливости в первую очередь. Подтягивание выполняют с помощью сгибания в локтевых и разгибания в плечевых суставах. Наибольшая нагрузка приходится на двуглавую мышцу плеча, а также широчайшую мышцу спины и трёхглавую мышцу, обеспечивающую разгибание плеча. Вис на согнутых руках обеспечивается напряжением вышеназванных мышц.

При выполнении упражнения устойчивое положение является наименее энергоёмким. В этом положении момент силы тяжести равен нулю, и нет необходимости компенсировать его мышечными усилиями [2].

Подтягивание на перекладине из виса на прямых руках является довольно трудным упражнением, при выполнении которого необходимо поднять почти на метровую высоту собственный вес до 15 раз. Подтягивание засчитывается, если подбородок поднимается выше перекладины, а положение виса после этого фиксируется в течение 1–2 секунд. Сгибание и разведение ног ошибкой не считается. В этом упражнении задействованы мышцы рук, плечевого пояса, спины и живота. Основная нагрузка приходится на бицепсы, внутренние головки трицепсов плеч, грудные и широчайшие мышцы спины, а также на дельтовидные мышцы, мышцы предплечья и брюшной пресс. Поэтому комплексы силовых упражнений должны быть обязательно включены в учебные занятия по данной теме.

Содержание физической подготовки сотрудников полиции носит определенную направленность, которая предусматривает в первую очередь владение приемами рукопашного боя, преодоление препятствий, ускоренного передвижения и т.д. Тенденция роста преступности требует поиска новых, эффективных путей повышения уровня специальной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД). Наиболее качественного уровня обучения можно достичь на основе достижений передовой педагогической науки, направленных на совершенствование средств и методов воспитания.

Ведущим фактором повышения специальной физической подготовки является целенаправленная система обучения личного состава ОВД умению использовать специальные и подручные средства, которая оказывает существенное влияние на повышение функционального состояния организма сотрудника, формирование необходимых морально-волевых и специальных качеств, что, в конечном итоге, определяет эффективность выполнения оперативно-служебных задач. Специальная физическая подготовка располагает большим количеством разнообразных приемов, действий и тактикой их применения. Это дает возможность совершенствовать все основные системы и функции человека, физические, морально-политические качества, наиболее прикладные навыки для успешных и сноровистых действий. Специальная физическая подготовка на основе использования атлетической подготовки непосредственно и прямо направлена на реализацию принципа "Учить сотрудника тому, что необходимо в оперативно-служебной деятельности".

Выводы:

1. Таким образом, результаты многолетних исследований позволили обосновать систему базового и базово-прикладного формирования физической культуры личности и физического воспитания курсантов на основе использования атлетической подготовки, разработать модельные характеристики, нормативы и педагогические оценки различных сторон физического воспитания курсантов.

2. Атлетическая подготовка, содержащая основные базовые средства физического воспитания, базовые знания, формирующая базовые навыки и умения выполнения естественных движений, может быть признана средством формирования базовой личностной культуры человека и ее компонентов.

3. В качестве основного направления формирования базовой физической культуры личности при применении атлетической подготовки выступает деятельностный компонент, реализуемый через процесс формирования культуры тела (повышение уровня физического развития) и процесс формирования базового уровня физической подготовленности курсантов.

Литература

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — М.: Физкультура и спорт, 1982. 256 с.

2. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие. — М., 2005. 364 с.

3. Матвеев Л. П., Полянский В. П. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях // Теория и практика физической культуры. 1996. № 7. С. 42–47.

4. Кашин Н.И. Содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки курсантов силовых ведомств на начальном этапе обучения (на примере вузов МВД): дис. канд. пед. наук. — СПб., 2005. — 219 с

5. Платонов В. Н. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. — М., 1991. 346 с.

6. Чехихина В. В. Научно-методические основы взаимосвязи физической и интеллектуальной деятельности в процессе спортивной подготовки: дис. д-ра пед. наук. — М., 1997. 387 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КУДО

*Сычев А.В., Колодезников К.С.
ИФКиС СВФУ им. М.К. Аммосова*

Аннотация. В настоящее время вопросы подготовки спортсменов в кудо требует от тренеров творческого подхода. Основная задача учебно-тренировочного процесса это применения наиболее эффективной методики подготовки, направленной на совершенствование спортивного мастерства юношей в кудо.

Ключевые слова: кудо, подготовка юношей в кудо, направление системы подготовки, развитие физической подготовки

IMPROVEMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF YOUNG MEN IN KUDO

Annotation. Currently, the training of athletes in kudo requires a creative approach from coaches. The main task of the training process is the application of the most effective training methods aimed at improving the athletic skill of the young men in kudo.

Keywords: kudo, preparation of young men in kudo, direction of the training system,

Введение. Спортивные поединки по Восточному боевому единоборству Кудо в последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Этот вид спорта объединил в себе 3 вида боевых искусств, таких как киокусинкай, тайский бокс и дзюдо. Он пришел к нам из Японии, а в России первым появился на Дальнем Востоке. Кудо один из видов спорта- кандидатов на включение в программу Олимпийских игр. Философское начало и высокие нравственные идеалы Кудо, его традиции, духовного и телесного единства привлекают новых занимающихся этим непростым боевым искусством.

Особенностью Кудо является то, что в нем нет весовых категорий, а определяется коэффициент рост + вес, следовательно в поединке могут повстречаться спортсмены разного роста и веса, но в одинаковой категории коэффициентов, что предполагает вести бой тактически. Также поединки проходят в шлемах "Neo Head Gear" с пластиковым забралом. и специальной экипировкой (одежда кудоги, кен-сапоты на руках). В силу того, что данный вид спорта является полно контактным, в котором разрешены удары кулаками, локтями, головой, ногами, а также броски с условным добиванием оппонента, болевые и удушающие, умение работать в партере, спортсмену кудоисту необходимо иметь большой арсенал технических действий в обороне и атаке.

Поединки в кудо требуют быстрого тактического мышления, высокой скорости, физической и функциональной, технико-тактической подготовленности, высоких морально-волевых качеств. Для совершенствования технико-тактического мастерства необходимо выполнение общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

Одной из основных задач учебно-тренировочного процесса является применение наиболее эффективных средств и методов подготовки, направленных на совершенствование различных сторон спортивного мастерства кудоистов. В тренировочном процессе решаются такие задачи, как обучение тактики, техники нападения, обороны, развитие физических качеств, повышение уровня функциональной и психологической подготовленности.

Для овладения разнообразной тактикой ведения боя нужно иметь в арсенале как можно больше технических действий, чтобы не быть ограниченным в тактических средствах. Поэтому в учебно-тренировочном процессе нужно как можно больше подключать различные вариации упражнений, таких как раздергивание, финты, комбинирование ударов рук и ног, а также упражнения с бросковой техникой и контрприемов к ней, направленных на выведение противника из равновесия, для дальнейших технических действий в поединке.

Цель исследования. Исходя из выявленной проблемы была сформулирована цель исследования, разработана методика совершенствования технико-тактического мастерства и специальной физической подготовки юных кудоистов.

Методика и организация исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: наблюдения, опрос, педагогический эксперимент.

Разработана специальная подготовка:

Методы организации занимающихся при разучивании действий в кудо

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.

- Вольный бой по кикбоксингу.

- Спарринг.

Были освоены методические приемы техники кудо

- Отработка захватов и освобождение от них.

- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

- Боевая стойка кудоиста.

- Передвижение в базовых стойках.

- В передвижении выполнение базовой программной техники.

- Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Отработка борьбы стоя

- Отработка ударов на месте

- Отработка ударов в движении

- Отработка приемов защиты на месте

- Отработка приёмов защиты в движении

В методике обучения применялась технико- тактическая подготовка.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках,

Постановка вариантов поединка атака левым – правым прямыми в голову – уклон вправо – ответ правым снизу – правым сбоку; атака правым прямым – левым боковым в голову – уклон влево – ответ левым снизу в туловище – левым сбоку в голову; традиционные кресты: левый – правый снизу в туловище – правый сбоку в голову; правый – левый снизу в туловище – правый сбоку в голову – вход в ближнюю дистанцию– отработка в клинче с вариациями работы: разноименный захват за кудоги + колени в корпус, захват за кудоги +бросок через переднюю подножку, захват за кудоги + бросок через заднюю подножку, захват за кудоги + бросок через спину, (отработка этих же бросков , но уже с колен), захват за шею или кудоги бросок через бедро , захват за пояс + бросок прогибом и т.п. Параллельно должна быть отработка срывов захвата с дальнейшей контратакой коленями в клинче. Проводилась отработка всех контрприемов от бросков: контр передняя подножка с выходом в маунт + добивание + болевой, контр задняя подножка + добивание в маунте + болевой, и т.п. Дополнили работу по правилам кикбоксинга (без захвата): Пример: защита уклоном влево – сильный левый снизу в туловище – боковой в голову – правый прямой в голову – левый боковой в голову – левый лоукик –разрыв дистанции – на входе сильный левый снизу в туловище + левый кик (маваши) в туловище – остановка противника маегери (фронт кик) + правый прямой + левый боковой + спининг бэк фист (тетцуи с разворота в голову). Все задания необходимо отработать, в обе стороны. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Захваты и освобождения от них. Борьба в парах.

Для проверки эффективности разработанной методики был проведен педагогический эксперимент. На основании данных предварительного тестирования кудоистов разделили на две однородные группы (контрольную и экспериментальную), которые были однородны по возрасту (15-17 лет), стажу занятий 2-3 года и приблизительно равных коэффициентах (рост+вес) . Во время эксперимента все кудоисты тренировались шесть раз в неделю по одинаковым

тренировочным программам. Спортсмены экспериментальной группы в течении 5-7 минут (2-3 раунда) выполняли упражнения в стойках + броски с добиванием + партер с болевыми приемами в подготовительной и заключительной частях занятия. Контрольная группа занималась по общепринятой методике. Занимающиеся тестировались в 10 контрольных связках ударной и бросковой техники в начале эксперимента и по прошествии шести месяцев регулярных занятий. Статическая обработка данных показала, что в начале педагогического эксперимента различий между контрольной и экспериментальной группами не было.

Результаты исследования и их обсуждение. Исходя из анализа силовых и временных показателей в 10 контрольных связках ударной и бросковой техники (содержащие 3-4 вариации ударов руками + 5-8 вариаций бросков с переводом в партер) с заданным отрезком времени у кудоистов экспериментальной группы, можно отметить по окончании эксперимента существенное повышение эффективности проводимых технико-тактических действий в 87%. При этом в 67 % случаев сократилось время их выполнения. В контрольной группе данные показатели составляют лишь 18% и соответственно 7,9 %.

Все это свидетельствует о том, что предложенная методика позволяет существенно повысить показатели технико-тактических действий в атаке квалифицированных кудоистов, которые выражаются в увеличении силы ударов, скорости проведения технических действий, бросковой техники и переводе в партер с дальнейшими проведениями болевых приемов при сокращении времени их выполнения.

Выводы. Исходя из проведенного анализа, можно заключить, что комбинирование ударов и бросков имеют большую эффективность по сравнению с сериями только ударной или только бросковой техники, но они более сложны в техническом исполнении. Вместе с тем любая серия ударов, для того чтобы стать эффективной, должна отвечать ряду признаков (без учета подготовительных действий): содержать не более 3-х – 4-х ударов; первый удар в серии может быть атакующим или контратакующим и выполняться любой рукой; содержать различные по силе удары, направленные в голову и туловище; серия может начинаться и заканчиваться сильными ударами; серия может включать защитные действия (наиболее органично входят в состав серии ударов защиты уклоном или с проходом в ноги на бросок, захватом за одежду для выведения из равновесия и последующего броска, так как позволяют одновременно с защитой создавать удобное исходное положение для проведения приема). Разработанная методика формирования структуры атакующих действий кудоистов, позволяет оптимизировать двигательный ритм при выполнении серий ударов и бросков на ближней дистанции, что, в свою очередь, повышает эффективность процесса обучения, сокращает его сроки, улучшает соревновательную деятельность.

Проведенный педагогический эксперимент показал высокую эффективность разработанной методики по сравнению с традиционной

Данная методика может успешно, без существенных изменений для учебно-тренировочного процесса применяться в тренировке квалифицированных кудоистов.

Литература

1. Евгений Васильевич Головихин д. п.н.. ЗТР МСМК. : Программа по кудо. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы и училища олимпийского резерва, федерации, спортивные клубы и другие юридические организации занимающиеся дополнительным образованием) изд.Ульяновск 2006г

2. В.Д. Сен " Воспитание школьников средствами спортивных единоборств." Научные ведомости 2011г

3. Курамшин, Ю.Ф. Скоростные способности и методика их развития. /Ю.Ф. Курамшин /В кн. Теория и методика физической культуры: учебное пособие /Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова С-ПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999 с.130-140

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Съёмова С.Г.

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им.Н.И. Лобачевского, Арзамасский филиал, Россия

Аннотация: *В статье представлена актуальность вопроса здорового образа жизни молодежи. Раскрывается важность работы, направленной на оздоровление студента, культивирование здорового образа жизни. Одним из средств решения поставленных задач становятся здоровьесберегающие технологии. В статье рассматриваются основные понятия, связанные с пониманием здоровьесберегающих технологий влияющих на сохранение здоровья студентов.*

Ключевые слова: *студенты, здоровье, здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни.*

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Semova S.G.

Arzamas branch national Research Nizhny Novgorod State University named N.I. Lobachevsky, Russia

Annotation: *The article presents the urgency of the issue of a healthy lifestyle for young people. The importance of work aimed at improving the student, cultivating a healthy lifestyle is revealed. One of the means to achieve the goals is health-saving technologies. The article deals with the basic concepts related to understanding health-saving technologies that affect the health of students.*

Keywords: *students, health, health-saving technologies, healthy lifestyle.*

Актуальность в последнее время приобретают вопросы здорового образа жизни молодежи. Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Оно отражает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества, настроение людей.

Охрана здоровья студентов традиционно считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой подростковой молодежи. В современных условиях социальной, экономической и политической нестабильности нашего общества эта группа молодежи испытывает наибольшее отрицательное воздействие окружающей среды, так как их половое и физическое становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам. Достижение и поддержание физического благополучия, и снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления - это способ реализации деятельности

оздоровительной технологии. Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности.[4]

Сегодня здоровьесберегающие технологии не являются достоянием личного опыта редких специалистов, а разрабатываются в соответствии с достижениями медицинской науки. Любая здоровьесберегающая технология включает в себя постановку цели и задач оздоровления, и собственно реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме. Технология включает в себя не только реализацию оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья, и тестирование физической подготовленности, а также вопросы управления и администрирования. Таким образом, здоровьесберегающая технология - это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это та база, на которой строится так называемая оздоровительная индустрия и физкультурно-оздоровительная работа. Здоровьесберегающие технологии могут осуществляться по самым разным направлениям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетик, изотон, а также бег, туризм, плавание как оздоровительные виды спорта, и прочие виды деятельности, которые используются в досуговой деятельности.[3]

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании студентов – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу. При котором выполняются как минимум 4 требования:

1. учёт индивидуальных особенностей студента;
2. деятельность преподавателя в реализации здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культуры, которая должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров студентов, их учёт в учебно-воспитательной работе;
3. не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала;
4. обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.[1]

Применяя здоровьесберегающие технологии в учебном процессе высшего образования, преподаватель сохраняет и улучшает здоровье студентов. Здоровьесберегающие технологии не могут быть вырваны из общей системы образования, они способствуют грамотному и рациональному использованию других приёмов и средств обучения, развития и воспитания. Исходя из этого, можно выделить педагогические условия, способствующие здоровьесбережению студентов:

1. коммуникативные – стиль педагогического общения;
2. организационные – ограничение учебной нагрузки, применение разных методик, интерактивных методов обучения, разнообразных форм преподавания, с включением «минутки отдыха», технологий сохранения и стимулирования здоровья (дыхательная, пальчиковая, корригирующая гимнастика), различных организационных форм проведения занятий и т.д.;
3. материально-технические условия – использование в образовательных процессах различного оборудования;
4. санитарно-гигиенические условия;
5. эстетические условия. [1,2,5]

В ВУЗе должны активно работать спортивно-оздоровительные центры, секции, совместно с медицинским работником, учитывая медицинские показания, определяться группы занимающихся. Студенты должны активно участвовать в

товарищеских встречах и студенческих спартакиадах среди высших учебных заведений города, в городских соревнованиях по лёгкой атлетике, волейболу, баскетболу, настольному теннису, футболу, в лыжных гонках, участие в современных формирующих систем физического воспитания (фитнес, фитбол, атлетическая гимнастика, стретчинг, флешмоб). Можно предложить ведение дневника здоровья студентов, как формы работы по здоровьесбережению. Распространять разработки, внедрять опыт здоровьесбережения студентов, преподавателей и сотрудников. Организовать исследовательскую, аналитическую работу по решению вопросов здоровьесбережения.

Использование новых направлений здоровьесберегающих технологий на занятиях по физической культуре определяется положительным воздействием в воспитании студентов и выражается в развитии у студентов жизнерадостности, оптимизма, активности, собранности. Данные направления помогают обеспечить студенту высокий уровень реального здоровья, вооружая его необходимым багажом знаний, умений заботиться о своём здоровье и бережно относиться к здоровью других людей. Здоровый образ жизни студента, хорошее физическое, нравственное и психическое его здоровье как будущего профессионального специалиста, должно быть важнейшим слагаемым воспитания здорового потенциала нации.[3]

Реализация в учебном процессе высшего образования здоровьесберегающих технологий, проведение профилактических мероприятий по ведению здорового образа жизни помогут решить вопросы по сохранению и укреплению здоровья студентов. Древнее изречение Гиппократ: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» в наш век становится в высшей степени актуальным.

Литература

1. Методы оценки и самоконтроля физического здоровья учащейся молодежи: учебно-методическое пособие/ С.В. Михайлова, Ю.Г. Кузмичев, Н.В. Жулин; Арзамасский филиал ННГУ, НГМА, ЦГБ г.Арзамаса.-А.: Арзамасский филиал ННГУ. 2017.- 174с.
2. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Митяева. -- 2-е изд., стер. -- М.: Издательский центр «Академия», 2010г.- 110с.
3. Фурманов А.Г. «Общие основы теории, методики и организации оздоровительной физической культуры». - М.: Логос, 2003 г.- 315с.
4. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000г. Т. 7.№2. С.21 – 28
5. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М.,1999.-345с

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Съёмова С.Г.

Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им.Н.И. Лобачевского, Арзамасский филиал, Россия

Аннотация: В статье рассматриваются основные принципы спортивной подготовки. Наивысшая готовность к выступлению в соревнованиях и достижение высоких спортивных результатов возможны при условии современного научно-методического обеспечения всей системы подготовки. Отсюда вытекает понятие «школа спорта», под которым понимают систему подготовки спортсмена, сложившуюся на основе новейших научных данных и передовой спортивной практики.

Ключевые слова: Спорт, спортивная подготовка, спортсмен, спортивные достижения.

PECULIARITIES OF SPORTS TRAINING

Semova S.G.

Arzamas branch national Research Nizhny Novgorod State University named N.I.Lobachevsky, Russia

Abstract: The article considers the main principles of sports training. The highest readiness's to compete in competitions and the achievement of high sports results are possible on condition of modern scientific and methodological support of the entire training system. Hence the notion of "school of sports", which is understood as the athlete's training system, developed on the basis of the latest scientific data and advanced sports practice.

Keywords: Sport, sports training, athlete, sporting achievements.

Спорт как многогранное общественное явление является сферой подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности, удовлетворения духовных запросов общества, упрочения и расширения интернациональных связей, а также одним из важных средств этического и эстетического воспитания. Отличительной особенностью спорта является соревновательная деятельность, укладываемая в рамки соревнований. Поэтому вся подготовка спортсмена направлена к выступлениям в основных соревнованиях сезона, притом с ориентацией на победу, установление рекорда и острейшую конкуренцию. [6] Сегодня успехов в большом спорте могут достичь лишь те спортсмены, у которых высокий уровень физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовленности сочетается с достаточно высокой теоретической подготовленностью.

Воспитание интеллектуальных способностей, необходимых в избранном виде спорта, а также приобретение необходимых знаний позволяют юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость спортивной деятельности и определять свое отношение к ней. Понимать объективные закономерности спортивной тренировки как педагогического явления, осознанно относиться к занятиям, выполнению заданий тренера, в большей степени проявлять самостоятельность и творчество на тренировках и соревнованиях. [2]

В настоящее время спорт развивается по двум направлениям, имеющим различную целевую направленность, - массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи отличаются друг от друга, однако четкой границы между ними не существует из-за естественного перехода части тренирующихся из массового спорта в «большой» и обратно.

Спортивная подготовка (тренировка) - это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Цель спортивной подготовки в сфере массового спорта

- укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых.

Цель подготовки в сфере спорта высших достижений - добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности. Однако, что касается средств, методов, принципов спортивной подготовки (тренировки), то они аналогичны как в массовом спорте, так и в спорте высших достижений.[3]

Для достижения этой цели в процессе тренировки решаются следующие основные задачи:

1. Освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины.

2. Развитие физических способностей и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов.

3. Совершенствование психических процессов, функций, морально-этических, эмоционально-волевых, эстетических, интеллектуальных и других психических качеств личности спортсменов, обеспечивающих максимальную концентрацию и мобилизацию усилий спортсмена во время тренировок и соревнований.

4. Приобретение теоретических и практических знаний, позволяющих наиболее рационально строить тренировку, управлять ею, обеспечивать тесное содружество спортсмена, тренера, научного работника и врача.

5. Комплексное совершенствование способности к реализации достигнутого уровня подготовленности в ответственных стартах и соревнованиях сезона.[2,3,4]

Совокупность перечисленных задач определяет содержание спортивной тренировки. Все эти задачи тесно связаны с основными сторонами подготовки спортсмена в процессе тренировки - технической, тактической, физической, психологической, теоретической (интеллектуальной) и интегральной. В результате решения этих задач обеспечивается соответствующий уровень физической, технической и других видов подготовленности, которые в целом и характеризуют готовность спортсмена к спортивным достижениям в избранном виде спорта.

Основные задачи спортивной тренировки детализируются в зависимости: индивидуальных особенностей спортсменов (пола, возраста, состояния здоровья, квалификации и др.);

2) специфики вида спорта и отдельной спортивной дисциплины;

3) периода, этапа тренировки и целого ряда других факторов.

В результате такой детализации определяются конкретные частные задачи спортивной тренировки на отдельное тренировочное занятие, тренировочный день и более крупные фрагменты тренировочного процесса (месяц, один год, несколько лет и т.п.).[3]

В спортивной подготовке выделяют следующие виды подготовки: техническая, тактическая, психологическая, морально-волевая.

Техническая подготовка спортсмена — это процесс обучения технике движений, свойственных данному виду спорта и необходимых в нем. Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками из вспомогательных видов спорта, специальная техническая подготовка — на достижение технического мастерства в избранном виде спорта. Роль спортивной техники в различных видах спорта различна. Исходя из особенностей двигательной деятельности и способов оценки спортивных достижений, выделяют следующие группы видов спорта с характерной для них спортивной техникой:

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, метания, прыжки и др.)- Характерная особенность этих видов - кратковременность и максимальная мощность усилий. Техника направлена на то, чтобы обеспечить спортсмену

возможность в процессе решения двигательной задачи развивать наиболее мощные усилия в основной фазе движения, в нужном направлении, при полноценном использовании внутренних и внешних сил, действующих на его тело.

2. Виды с преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки, велосипедный спорт и др.). Техника направлена на экономизацию расхода физических сил и повышение эффективности оптимальных рабочих усилий.

3. Виды спорта, связанные с оценкой результатов соревнований на точность выразительность движений по заданной программе (спортивная гимнастика, фигурное катание на коньках и др.). Техника здесь приобретает самостоятельную роль, становясь предметом оценки спортивного достижения. Физическая подготовка тут играет подсобную роль и служит лишь для совершенствования техники движений.

4. Виды, характеризующиеся активным взаимодействием спортсменов (личного и командного характера) при переменных условиях двигательной деятельности (бокс, борьба, баскетбол и футбол, др.). Техника призвана решать ряд следующих сложных задач: повышение эффективности использования максимальных усилий, экономизации рабочих усилий, повышение быстроты, точности действий в условиях меняющейся обстановки спортивной борьбы. [1]

Тактическая подготовка направлена на усвоение спортсменами необходимых знаний в области тактики, на формирование определенных навыков и умений правильного ведения спортивной борьбы, а также на совершенствование тактического мастерства. Активность тактических действий спортсмена - важный показатель спортивного мастерства. Спортсмен высокой квалификации должен уметь навязывать сопернику свою волю, оказывать на него постоянное психологическое давление разнообразными и эффективными действиями. Это требование распространяется на командные и индивидуальные виды спорта, на контактные и неконтактные единоборства. Тактическая подготовка спортсмена всегда опирается на его физическую и техническую подготовленность. При этом учитываются его индивидуальные особенности, в том числе и психологического характера. [6]

Структура тактической подготовленности определяется характером стратегических задач, диктующих основные направления спортивной борьбы. Эти задачи могут быть связаны с участием спортсмена или команды в серии соревнований, чтобы подготовиться и успешно выступать в главных соревнованиях сезона или цикла (например, студенческая Универсиада, Олимпийские игры).

В спорте имеется множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности игроков той или иной спортивной команды, выигрывает относительно слабая команда – объясняют это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко приводят к победе над более сильным соперником. Термин психологическая подготовка чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях. [5] Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности.

Основные вопросы психологической подготовки:

- 1) оценка особенностей личности спортсмена – его характера, темперамента, направленности личности, интересов, уровня притязаний в спорте и т.д.;
- 2) социальные аспекты личности и коллектива – психологический климат в спортивной команде, формирование межличностных отношений;
- 3) оценка максимальных возможностей спортсмена, его различных психических качеств;
- 4) оценка психического состояния спортсмена и их регуляция;
- 5) средства достижения максимальной или оптимальной психической работоспособности;
- 6) обоснование применяемых средств реабилитации после большой тренировочной нагрузки, ответственных соревнований, напряженного спортивного сезона.[2,4]

В структуре психической подготовленности спортсменов следует выделить две относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные стороны: волевою и специальную психическую подготовленность. Волевая подготовленность включает такие качества, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность к мобилизации функциональных резервов, активность в достижении целей и преодолении препятствий), выдержка и самообладание (ясность ума, способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность.

В структуре специальной психической подготовленности следует выделить:

- 1) устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;
- 2) степень совершенства кинестетических и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- 3) способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- 4) способность воспринимать, организовать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- 5) совершенство пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена.[4,5]

Отбор кандидатов в основные составы сборных команд областей, краев, России осуществляется на основе учета двигательного потенциала, дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсмена в соревнованиях. В процессе этого этапа отбора кандидатов учитываются следующие компоненты: уровень специальной физической подготовленности; уровень спортивно-технической подготовленности; уровень тактической подготовленности; уровень психической подготовленности; состояние здоровья. Основной формой отбора кандидатов в сборные команды страны служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям данного вида спорта на уровне результатов мастера спорта международного класса.

Литература

1. Лапутин А.Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации. - Наука в Олимпийском спорте. - 1997, К.: Олимпийская литература. - С. 78-83.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС. 2010 г. - 280с.
3. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. Учебное пособие для студентов. ИФК. – М, Высшая школа, 2004.- 312с.
4. Построение и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов на различных этапах годичной подготовки. / Под ред. Б.Н. Шустина. М., 1998.-205с.
5. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. - М.: ФиС, 2012 г.- 88с.
6. Теория и методика физического воспитания том 1/ Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

ЛИЧНОСТНЫЕ ЦЕННОСТИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Сыроватская А.И.

СВФУ им. М.К. Аммосова (Якутск, Россия)

Местникова А.Е.

ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС» (Чурапча, Россия)

Аннотация: В статье представлены результаты социологического исследования, проведенного в Северо-Восточном федеральном университете им. М.К. Аммосова в 2016 г. Рассмотрены основные агенты социализации и распределение личностных ценностей современной студенческой молодежи. По результатам социологических исследований проведен сравнительный анализ ценностей студенчества.

Ключевые слова: личностные ценности, агенты социализации, студенческая молодежь.

PERSONAL VALUES OF MODERN STUDENTS

Abstract: An article presents the results of a sociological research conducted in North Eastern Federal University named after M.K. Ammosov. The main agents of socialization and personal values of modern college students are considered. The students' values is analyzed according to the results of public opinion polls.

Keywords: personal values, agents of socialization, college students

Введение. Высшее учебное заведение является одним из важнейших социальных институтов, влияющим на социализацию личности, обучение в котором приходится на возраст начала самостоятельной жизни, становления мировоззрения, раскрытия потенциала, определения жизненных стратегий, которые, объективируясь в поведение и деятельность людей, определяют жизненный путь человека.

Социальный институт образования, в целом, и высшее учебное заведение, в частности, рассматриваются как один из механизмов трансляции, распространения, ускорения или, напротив, трансформации базовых и личностных ценностей индивида. Поэтому, исследования ценностных установок студентов, характеризующих жизненную позицию, направленность устремлений личности, потребностей и способов их удовлетворения, являются актуальными и необходимыми для совершенствования учебно-воспитательного процесса в вузе.

В социологическом исследовании «Изучение мнения студентов СВФУ по

вопросам удовлетворения условиями социокультурной среды вуза, способствующей развитию и становлению личности студента в университете», проведенном в 2016 г. Социологической лабораторией ФЭИ СВФУ совместно с Управлением студенческим развитием СВФУ было опрошено 400 студентов из 18 подразделений СВФУ. В данной статье мы рассмотрим те вопросы, которые раскрывали ценностные установки и ориентации студентов.

Основное содержание работы. Ценностные ориентации формируются в определенных социально-психологических условиях, которые детерминируют поведение человека, и являются важнейшей характеристикой его личности, поскольку определяют его отношения и особенности взаимодействия с окружающими людьми [1]. В этом процессе велика роль социальной среды, социальных групп, а также различных агентов социализации, среди которых важную роль играют родители, друзья и учителя (диаграмма 1).

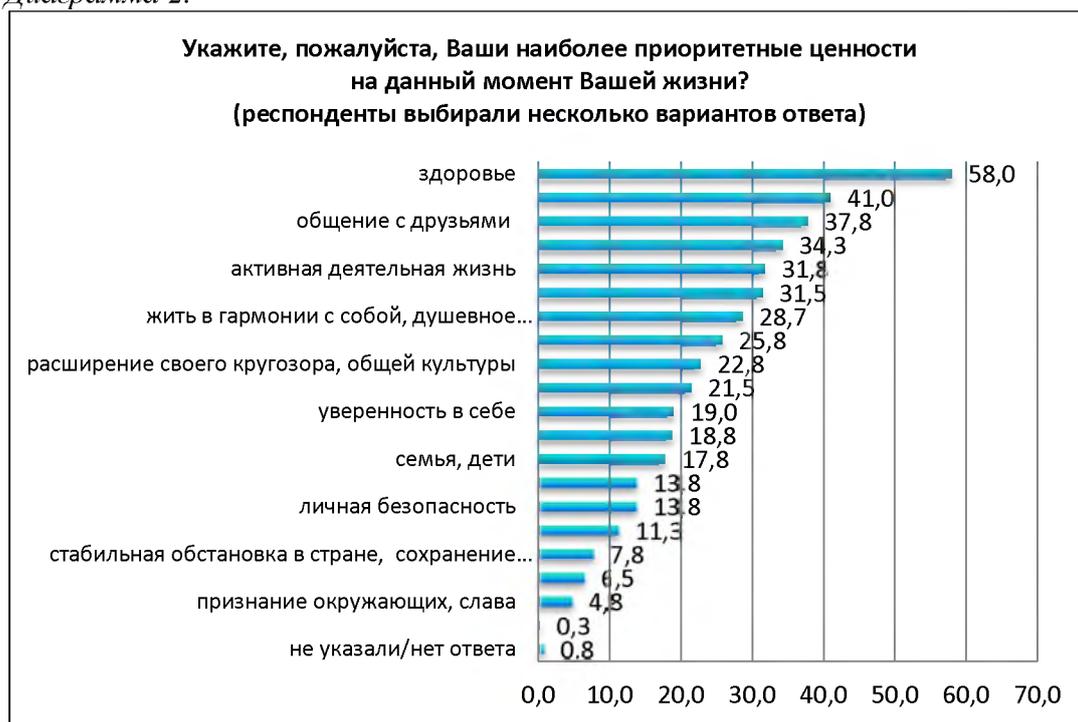
Диаграмма 1.



Как выявили результаты исследования, наибольшее влияние на формирование личности оказали родители (влияние матери – 78,3%; отца – 53,8%), друзья (58,8%), учителя (40,3%). Семейные ценности и ценностные ориентации членов семьи являются важнейшими составляющими в процессах социализации детей и формирования их ценностных ориентаций. При всей тотальной информатизации, «погруженности» в социальные сети и интернет (абсолютный приоритет свободного времяпрепровождения в социальных сетях (84,5%) и в интернет (75%)), семья сохраняет свои позиции как основной институт социализации. При этом, в качестве приоритетной ценности на данный момент жизни у студентов семья не занимает лидирующие позиции.

В шкале основных ценностей студенты на первое место поставили здоровье (58,0%), материальные блага (41,0%), общение с друзьями (37,8%), образованность, профессионализм (34,3%), активную деятельную жизнь (31,8%) (диаграмма 2).

Диаграмма 2.



Сравнительный анализ с социологическими исследованиями, проведенными в других регионах в разные годы выявил лишь одно существенное отличие: это низкий уровень ценности семьи и детей (17,8%), а также любви и интимной жизни (11,3%). К примеру, по данным исследования «Студенчество в многонациональных мегаполисах и крупных городах России: этническое самосознание и межэтнические отношения» (2008 г.) триаду базовых ценностей студенческой молодежи составляли семья (81,6 %), здоровье (56 %), общение (45,5 %). Для 36,5 % студентов было важно материальное благополучие, для 34,1 % – образование; только для четверти респондентов (25,3 %) ценность представляет интересная работа [2, с. 23].

По результатам исследования среди студенческой молодежи регионов Среднего Поволжья в 2010 г., было установлено, что в ядро базовых ценностей студентов входит: семья (60 %); общение (50 %); жизнь человека (49 %). Исследование, проведенное среди студентов вузов Пензенской области в 2012 г., показало, что семья занимает лидирующие позиции, второе место – жизнь человека, третье – общение [3, с. 291].

Заключение. Таким образом, результаты исследований показывают, что для студенческой молодежи в ядро ценностей входят: здоровье, материальные блага, общение. При том, что студенты признают влияние семьи на формирование личности, в качестве приоритетной ценности семья на данный момент их жизни не выступает. Для них выше значимость быть самостоятельными, независимыми, свободными. Необходимо также отметить, что со стороны студентов существует актуальный запрос на активную деятельную жизнь. Ценности удовольствий, развлечений, а также любви значимы лишь для трети респондентов. На первый план выходит высокая квалификация, образованность, профессионализм; возрастает значение таких факторов, как творчество, реализация способностей, личностное развитие. Данное распределение приоритетов обусловлено основным видом деятельности студентов – получением высшего профессионального образования.

В целом, наблюдается усиление значимости личностных ценностей над общественными и отмечается значительный рост ценностей материального достатка, что, по мнению исследователей [3], является общей тенденцией среди российского студенчества.

Для формирования ценностей студенческой молодёжи и воспитания гармоничной личности необходимо постоянное развитие и совершенствование ценностной системы самого образовательного учреждения, в стенах которого молодой человек в течение нескольких лет не только получает профессию, но и формируется как личность. В качестве одного из таких средств можно рассматривать Кодекс корпоративной культуры СВФУ (2010), где прописано, что статус студента Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова – это не только высокая честь, но и большая ответственность. Культура, интеллект, нравственность, толерантность и стремление к духовному росту – это ключевые качества студента СВФУ.

Литература

1. Леонтьев, Д.А. Духовность, саморегуляция и ценности/ Д.А. Леонтьев // Гуманитарные проблемы современной психологии (Известия Таганрогского государственного радио - технического университета). – 2005. – № 7. С. 16–21.
2. Студенчество в многонациональных мегаполисах и крупных городах России: этническое самосознание и межэтнические отношения : сб. материалов по результатам социол. исслед. / А.Н. Покида [и др.] ; под общ. ред. А.В. Журавского ; М-во регион. развития Рос. Федерации, Рос. акад. гос. службы при Президенте РФ. – Москва : [б. и.], 2008. – 156 с.
3. Кошарная Г.Б., Рожкова Л.В. Трансформация базовых ценностей современной студенческой молодежи // Вопросы современной науки и практики. №3(41). 2012. С.290-296.
4. Кузнецова Е.Г. Личностные ценности: понятие, подходы к классификации // Вестник ОГУ №10 (116). С. 20-24

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ АДАПТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ К НАГРУЗКАМ У СТУДЕНТОВ БИОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Толстенков А. Н.

Гомельский Государственный Университет им. Франциско Скорины

Аннотация: Статья посвящена роле и значению физической культуры в развитии адаптивных способностей к нагрузкам у студентов биологического факультета. При её составлении были проведены исследования среди студентов, для определения значения физической культуры в их жизни. На основе которых было сделано заключение о том, что физическая культура - неотъемлемая часть жизни студента. Она занимает достаточно важное место в учебе. Занятие физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, студенты биологи, исследования среди студентов.

THE ROLE AND IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE IN THE DEVELOPMENT OF ADAPTIVE CAPACITY TO STRESS IN STUDENTS OF BIOLOGICAL FACULTY

Tolstikov A. N.

Gomel State University Francisco Skorina

Annotation: *The article Role and value of physical culture in the development of adaptive capacity to stress in students of biological faculty. When drawing up its studies have been conducted among the students to determine the value of physical culture in their lives. On the basis of which it was concluded that the physical culture - an integral part of student life. It takes quite an important place in education, work people. Physical exercise plays an important role in the health of society.*

Keywords: *physical education, students biologists, research among students.*

Введение: Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил и ведении здорового образа жизни есть возможность жить до 100 лет и более. [3]

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Последние годы в силу высокой нагрузки на работе, учёбе и других причин у большинства отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме людей. [3]

Людям не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя. [3]

Малоподвижное положение отражается на функционировании многих систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций. [3]

Организм человека – целостный механизм, в котором все органы тесно связаны друг с другом и находятся в сложном взаимодействии, представляющий собой саморегулирующую систему. Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов и долголетия. Оно отражает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества, настроение. [3]

Роль и значение физической культуры. Физическая культура – это процесс, являющийся результатом человеческой деятельности, средством и способом физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей. Физическая культура объективно служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. [1]

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере

коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм. Среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих быть лидерами. Этой группе студентов в большей степени присуще чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, им легче удается самоконтроль. Эти данные подчеркивают положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов. [1]

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания. Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом так же способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают эффективность физического воспитания. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов. [1]

Физическая культура в жизни студентов биологического факультета: Студентам ГГУ им. Франциско Скорины приходится долго прибывать в сидячем положении, мышцы находятся в малоподвижном состоянии, что может привести к серьёзным последствиям. Так же помимо этого, у студентов биологов сильно устают глаза, так как они часто работают с микропрепаратами на микроскопах, тщательно следят за протеканием химических опытов, так же работают за компьютерами и т.д.

На помощь им приходит физкультура. Она помогает поддерживать более ли менее подвижный образ жизни. Даёт возможность отдохнуть глазам. И активизировать работу мышц. Что не менее важно это хороший способ привести мысли в порядок, после большой умственной нагрузки.

В нашем университете, у студентов биологического факультета 1 курса, физкультура стоит первой парой, что позволяет лучше проснуться, и начать продуктивную работу.

В неделю у студентов 2 пары по 1,5 часа. Пара по физкультуре состоит из 3 этапов: подготовительного, основного и заключительного. Подготовительный занимает 15 минут, где идет подготовка организма к физической активности. Основное занятие занимает, около 1 часа где студенты могут сдавать нормативы, либо им предоставляется возможность заниматься в тренажёрном зале. Заключение, занимает 15 минут, где студенты приводят организм в порядок, проверяют своё самочувствие и завершают занятие.

Методы и организация исследования. Была выбрана группа студентов, состоящей из 7 человек, где 5 относятся к основной группе (группа А), а 2 человека к подготовительной (группа Б). Учащиеся сдавали нормативы подходящие обеим группам, такие как бег на 100 метров, подтягивания, прыжок в длину с разбега, также выяснялось средняя показания ЧСС и давление групп до и после нагрузок, и далее их показатели сравнивались.

Результаты исследования и их обсуждения. При сдаче нормативов были выявленные следующие средние показатели.

Бег на 100м:

Показатели до нагрузки.

ЧСС. Группа А 68 ударов в минуту, группа Б 76 ударов в минуту.

Давление. Группа А 119/81, группа Б 124/86.

Показатели после нагрузки.

ЧСС. Группа А 97 ударов в минуту, группа Б 116 ударов в минуту.

Давление. Группа А 127/87, группа Б 131/94.

Результаты: группа А- 14,3(мин, с), группа Б- 19,3(мин, с).

Подтягивания:

Показатели до нагрузки.

• ЧСС. Группа А 71 ударов в минуту, группа Б 74 ударов в минуту.

• Давление. Группа А 120/81, группа Б 126/88.

Показатели после нагрузки.

• ЧСС. Группа А 97 ударов в минуту, группа Б 116 ударов в минуту.

• Давление. Группа А 127/87, группа Б 129/88.

Результаты: группа А- 12(раз), группа Б- 2(раза).

Прыжок в длину с разбега:

Показатели до нагрузки.

• ЧСС. Группа А 68 ударов в минуту, группа Б 72 ударов в минуту.

• Давление. Группа А 118/17, группа Б 123/80.

Показатели после нагрузки.

• ЧСС. Группа А 88 ударов в минуту, группа Б 111 ударов в минуту.

• Давление. Группа А 129/87, группа Б 126/83.

Результаты: группа А- 380(см), группа Б- 182(см).

Выводы и рекомендации. Физическая культура - неотъемлемая часть жизни студента. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятие физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества.

Понимание того, что движения являются самым доступным и самым эффективным лекарством, сложилось в глубокой древности. Ещё в самые давние времена люди знали, что для того, чтобы лишить человека энергии, нужно лишить его двигательной активности.

Выполнение физических упражнений положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией. Повышается минерализация костной ткани и содержание кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза. Увеличивается приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшим средством профилактики артроза и остеохондроза. Все эти данные свидетельствуют о неопределимом положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека.

Здоровье – великое благо, недаром народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова!». Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма. Ни одно лекарство не поможет человеку так, как последовательные и систематические занятия физкультурой.

Литература

1. Конспект лекций по дисциплине «Физическая культура». Ставропольский институт управления; сост. В.Е. Богданов. – Ставрополь, 2006. – 156 с.

2. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. Учебное пособие для студентов педагогических вузов. – М.: Высшая школа, 1985, 384 с.

3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. Учебник М. Медицина 1999, 304 с

МОТИВАЦИЯ И ИНТЕРЕСЫ СТУДЕНТОВ-БАКАЛАВРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Томилин К.Г.

ФГБОУ ВО Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

Аннотация. Изучались потребности, интересы, ценностные ориентации студентов-спортсменов (n=127) Сочинского государственного университета. Положительно влияли на физическую активность: разнообразная и интересная программа занятий по физической культуре – 64,4 %; необычные виды спорта – 60,6 %; личный пример близких для студента людей – 55,3 %; интересные состязания – 52,7 %. Показана перспективность использования для волонтерской деятельности и работы на международном курорте, в первую очередь, молодежи, имеющей хорошие достижения в спорте.

Ключевые слова: Сочинские студенты, физическая культура, спорт, потребности, интересы, мотивация.

MOTIVATION AND INTERESTS STUDENT-BACHELOR IN SPHERE OF THE PHYSICAL CULTURE

Tomilin K.G.

Sochi state university, Sochi, Russia

Abstract. They were studied need, interests, value, orientation student-athlete (n=127) Sochi state university. Positively influenced upon physical activity: varied and interesting program occupation on physical culture – 64,4 %; the unusual sports – 60,6 %; the personal example close for student of the people - 55,3 %; the interesting competitions – 52,7 %. Plans use is shown for volunteers of activity and functioning on international resort, in the first place, youth, having good achievements in sport.

Keywords: Sochi students, physical culture, sport, need, interests, motivation

Введение. Проведение в Сочи XXII Олимпийских и XI Паралимпийских зимних Игр активизировало глубокие изменения на курорте. Но важна не только Олимпиада, но, прежде всего, «наследие», которое останется на черноморском побережье после Игр. Необходимо радикально повысить эффективность физкультурно-массовой и общественной деятельности учащейся молодежи для устойчивого развития Азово-Черноморского региона, и углубляя достигнутые позитивные изменения в постолимпийский период.

Цель исследования. Изучение потребностей, интересов, ценностных ориентаций студентов-спортсменов Сочинского государственного университета.

Результаты исследования. Проведенное анкетирование среди студентов Сочинского государственного университета (n=127) позволяет констатировать, что у будущих специалистов физической культуры (которые в большей своей массе имели опыт работы волонтерами, и обслуживания Зимних олимпийских Игр 2014 года), среди мотивов занятий спортом и физической культурой проранжированы, как наиболее значимые: «улучшить свою физическую подготовку» и «достигнуть более высоких спортивных результатов» – направление подготовки «Физическая культура» (ФК); в то время как у студентов направления подготовки «Адаптивная физическая культура» (АФК) идут: «улучшить свою физическую подготовку», «сохранить и укрепить здоровье», «сделать свою жизнь разнообразнее».

При ранжировании факторов, которые мешают студенческой молодежи заниматься физкультурной деятельностью, опрошенные студенты особо выделили: «приходится заниматься в обязательные часы по расписанию» и «неумение организовать своё свободное время» (ФК). «Нет подходящих условий для занятий спортом», «нет желания, интереса» (!!!), «собственная пассивность» (АФК).

Необходимо отметить, что 59,1 % студентов направления подготовки «Физическая культура» и 54,5 % студентов «Адаптивной физической культуры» регулярно занимаются спортом (помимо занятий в университете по расписанию). И в своем большинстве уверены, что ведут (или почти ведут) здоровый образ жизни 86,4 % студентов и ФК и АФК.

Большинство студентов физическими упражнениями занимаются ежедневно (или почти ежедневно), затрачивая, как правило, 1–2 часа на одно занятие. Свободное от учебы и занятий спортом время студенты распределяют в зависимости от своих личных предпочтений. Более всего (свыше 16 часов в неделю) некоторые юноши и девушки тратят на «разговоры с друзьями» и «прослушивание магнитофона, радио».

Среди опрошенных более половины студентов практически никогда не осуществляют самоконтроля во время своих занятий (пульс, самочувствие, координация движений и т. д.). Во время своих занятий студенты-второкурсники интересуются методиками интересующих их видами спорта 22,7 % и 59,1 %, режимах питания 54,5 % и 31,8 %, основных способах восстановления 40,9 % и 22,7 % (ФК и АФК).

Большинство из них уверено, что выносливость является важнейшим физическим качеством, которое необходимо будущим специалистам международного курорта Сочи.

Корреляционный анализ анкет студентов СГУ, будущих специалистов физической культуры и спорта ($n=127$) позволяет распространять выводы на всю генеральную совокупность сочинских студентов занимающихся спортом в пост олимпийский период. Эти исследования показывают, что имеется тенденция увеличения заболеваний у женщин по сравнению с мужчинами ($r=0,191$; $p<0,05$). Именно мужской контингент чаще и продолжительнее занимается физическими упражнениями ($r=0,163-0,177$; $p<0,1-0,05$). За компьютером мужчины также проводят больше времени ($r=0,182$; $p<0,05$), а чтением художественной литературы занимаются женщины ($r=0,179$; $p<0,05$). Мужчин больше вдохновляет разнообразная и интересная программа занятий по физической культуре ($r=0,203$; $p<0,05$) и атлетическая гимнастика ($r=0,230$; $p<0,01$). Женщин материальная добавка к зарплате за здоровый образ жизни ($r=0,231$; $p<0,01$), и спортивные игры в помещении ($r=0,183$; $p<0,05$).

Среди высококвалифицированных спортсменов несколько больше интровертов ($r=0,155$; $p<0,1$), имеющих довольно высокое мнение о своем «здоровом образе жизни» ($r=0,210$; $p<0,03$); и чаще, и продолжительнее тренирующихся ($r=0,343-0,364$; $p<0,01$), при использовании на занятиях самоконтроля ($r=0,155$; $p<0,1$). Такие интроверты не склонны тратить свое свободное время на прослушивание музыки ($r= -0,196$; $p<0,05$) и чтение художественной литературы ($r= -0,210$; $p<0,05$). Их в определенной степени привлекают разнообразная и интересная программа занятий и необычные виды спорта ($r=0,157-0,152$; $p<0,1$), спортивные игры ($r=0,157$; $p<0,1$), атлетическая гимнастика ($r=0,191$; $p<0,05$).

Показана перспективность использования для волонтерской деятельности и работы на международном курорте, в первую очередь, молодежи, имеющей хорошие достижения в спорте.

Интересно, что более квалифицированные спортсмены менее склонны верить, что из Сочи можно сделать международный курорт с круглогодичным функционированием ($r=0,155$; $p<0,1$).

Студенты экстраверты больше тратят свое свободное время на разговоры ($r=0,224$; $p<0,05$), больше интересуются интересными и разнообразными программами занятий ($r=0,295$; $p<0,01$); туризмом ($r=0,150$; $p<0,1$); негативно относятся к введению материального стимулирования занятий ФК ($r= -0,155$;

$p < 0,1$). Заболеваемость всей этой выборки студентов связана отрицательными зависимостями с частотой и продолжительностью занятий ($r = -0,284-0,200$; $p < 0,05$). Именно отклонения в здоровье стимулируют введение самоконтроля ($r = 0,193$; $p < 0,05$).

Предрасположенные к заболеваниям студенты больше тратят время на прослушивание музыки ($r = 0,161$; $p < 0,1$), не склонны к жесткой дисциплине и четким нормативам ОФП ($r = -0,186-0,206$; $p < 0,05$). Их больше убеждает наглядный показ отрицательных изменений в здоровье и конкретные методики оздоровления ($r = 0,152$; $p < 0,1$), а также резкое ухудшение своего здоровья ($r = 0,167$; $p < 0,04$). Хотя они не особенно верят, что физическая культура может излечить лучше, чем таблетки ($r = 0,313$; $p < 0,01$).

Частота занятий этого массива студентов связана с продолжительностью тренировок ($r = 0,600$; $p < 0,001$) с убеждением в своем «здоровом образе жизни» ($r = 0,395$; $p < 0,01$) и временем, уделяемом на разговоры. Их привлекают разнообразные интересные программы занятий и необычные виды спорта ($r = 0,223-0,208$; $p < 0,05$). Эти студенты считают, что кроме укрепления здоровья физическая культура еще должна быть направлена на воспитание профессионально-значимых качеств будущих специалистов ($r = 0,248$; $p < 0,01$); высоко оценивают значимость водных и зимних видов спорта и отдыха ($r = 0,206-0,176$; $p < 0,05-0,1$), спортивных игр в помещении ($r = 0,281$; $p < 0,01$), циклических упражнений ($r = 0,209$; $p < 0,05$), аэробики ($r = 0,177$; $p < 0,05$), атлетической гимнастики ($r = 0,273$; $p < 0,01$). И это, как правило, более молодые студенты ($r = 0,194$; $p < 0,05$).

Длительность занятий во многом связана с прогулками на природе ($r = 0,267$; $p < 0,01$), тенденцией положительно оценивать материального стимулирования занятий ($r = 0,225$; $p < 0,03$), занятий в тренажерном зале атлетической гимнастикой ($r = 0,170$; $p < 0,05$). И опять это более молодые спортсмены ($r = 0,228$; $p < 0,04$).

Если сделать анализ групп студентов по использованию своего свободного времени, то явно выделяются любители посидеть за компьютером. Как это мы уже писали – это в большей степени мужчины ($r = 0,182$; $p < 0,05$), имеющие невысокое мнение об улучшении здоровья молодежи средствами физической культуры ($r = -0,220$; $p < 0,05$), уделяющих много времени просмотру телепередач ($r = 0,246$; $p < 0,01$), прослушиванию музыки ($r = 0,248$; $p < 0,01$), разговорами с приятелями ($r = 0,231$; $p < 0,01$), и в какой-то степени чтением газет и специальной литературы ($r = 0,151$; $p < 0,1$).

Их не очень вдохновляет к занятиям физической культуры личный пример друзей ($r = -0,153$; $p < 0,1$). Им необходима жесткая дисциплина, заставляющая их заниматься физическими упражнениями ($r = 0,238$; $p < 0,01$) и материальный стимул ($r = 0,264$; $p < 0,01$). Их интересуют атлетическая гимнастика ($r = 0,159$; $p < 0,1$), и они не увлекаются зимними видами спорта и отдыха ($r = -0,156$; $p < 0,1$). И это, как правило, более молодые студенты ($r = 0,168$; $p < 0,04$).

Если выделить группу студентов-любителей поболтать, то они так же склонны посидеть за компьютером, телевизором, магнитофоном и специальной литературой ($r = 0,230-370$; $p < 0,01-0,001$), и они экстраверты ($r = 0,206$; $p < 0,04$). Кроме этого они предпочитают много времени проводить на природе ($r = 0,301$; $p < 0,01$). В качестве стимулов к занятиям физической культуры их вдохновляет ежедневная реклама по телевидению ($r = 0,166$; $p < 0,04$), необычные виды спорта ($r = 0,286$; $p < 0,01$), а так же резкое ухудшение своего здоровья ($r = 0,184$; $p < 0,05$). Они хорошо воспринимают туризм ($r = 0,198$; $p < 0,05$), занятия йогой ($r = 0,192$; $p < 0,05$), атлетической гимнастикой ($r = 0,232$; $p < 0,01$). Это студенты молодого возраста ($r = 0,251$; $p < 0,01$).

Студенты с туристским уклоном и много времени проводящие на природе,

склонны к экстраверсии ($r=0,224$; $p<0,04$), положительно оценивают для здоровья занятия физической культурой ($r=0,222$; $p<0,04$), считают, что ведут здоровый образ жизни ($r=0,182$; $p<0,05$), и их тренировки продолжительны ($r=0,267$; $p<0,01$).

Их привлекает музыка, разговоры с друзьями, чтение специальной литературы ($r=0,189-0,301$; $p<0,05-0,01$), личный пример друзей ($r=0,243$; $p<0,01$), необычные виды спорта ($r=0,296$; $p<0,01$), водные, зимние виды спорта и отдыха, спортивные игры ($r=0,157-0,325$; $p<0,1-0,01$).

Определяя тенденции и достоверные связи, которые можно распространять на всю генеральную совокупность студентов-спортсменов СГУ, желательно выделить привлекательность различных видов спортивной и рекреационной деятельности студентов 1–5 курсов СГУ. Среди которых выделяются две независимые группы: 1) зимние и водные виды спорта, туризм, циклика, спортивные игры; 2) йога и аэробика.

Что необходимо учитывать в профессиональной подготовке будущих специалистов ФКиС.

Более великовозрастные студенты абсолютно уверены об ухудшении здоровья нации, в первую очередь, студентов и школьников ($r=0,321$; $p<0,01$), хотя сами меньше уделяют внимания занятиям физическими упражнениями и по частоте тренировок и по их продолжительности ($r= -0,194-0,228$; $p<0,05$). Стремятся использовать на своих занятиях самоконтроль ($r=0,158$; $p<0,1$), не склонны длительно сидеть за компьютером ($r= -0,168$; $p<0,08$), заниматься разговорами ($r= -0,251$; $p<0,01$) и прогулками на природе ($r= -0,211$; $p<0,05$).

Они уверены, что солнце, воздух и вода излечивают лучше, чем таблетки ($r=0,266$; $p<0,01$). Их уже мало стимулирует к тренировкам интересные программы занятий и необычные виды спорта ($r= -0,217-0,221$; $p<0,05$), и даже зимние, водные виды спорта и отдыха будущего курорта и спортивные игры ($r= -0,242-0,237$; $p<0,01$).

Студентам, не занимавшимся спортом, изначально чужда мысль Жозефа Тиссо (1791) о том, что «движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарственное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения» ($r= -0,479$; $p<0,05$) [1].

Заключение. У будущих специалистов физической культуры, которые в большей своей массе имели опыт работы волонтерами, и обслуживания Зимних олимпийских Игр 2014 года, среди мотивов занятий спортом и физической культурой оказались наиболее значимые: «улучшить свою физическую подготовку» и «достигнуть более высоких спортивных результатов» (специальность «Физическая культура и спорт»); в то время как у студентов специальности «Адаптивная физическая культура»: «улучшить свою физическую подготовку», «сохранить и укрепить здоровье», «сделать свою жизнь разнообразнее».

Среди причин, мешающих физкультурной деятельности отмечены: «приходится заниматься в обязательные часы по расписанию», «неумение организовать своё свободное время» и «отсутствие контакта с преподавателем».

К факторам, положительно влияющим на отношение большинства студентов к физической активности и способствующим регулярным тренировкам, относились: разнообразная интересная программа занятий по физической культуре – 64,4%; необычные виды спорта – 60,6%; личный пример близких для студента людей – 55,3%; интересные состязания – 52,7%. Из видов спортивной деятельности, которые студенты хотели бы освоить к Олимпиаде 2014 года большинство указывали «горнолыжный спорт» – 59,1 %, далее «теннис» (45,5 %), «дайвинг» (40,9 %), «парусный спорт» (31,8 %).

Литература

1. Томилин, К.Г. Мотивация и интересы студенческой молодежи – волонтеров игр «Сочи-2014» / К.Г. Томилин // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: Материалы конференции XXV Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся. – Коломна: ГСГУ, 2015. – С. 355–360.

ПРОБЛЕМЫ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА ПРИ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ВОДНЫХ ВИДОВ РЕКРЕАЦИИ

Томилин К.Г.

ФГБОУ ВО Сочинский государственный университет, г. Сочи, Россия

Аннотация. 15-летний опыт подготовки высококвалифицированных специалистов на факультете физической культуры сочинского университета показал, что из почти 500 выпускников прошедших хорошую программу по обучению парусному спорту и водным видам рекреации, только единицы (1,5–2,5 %) решились связать свою трудовую деятельность с водными видами рекреации в условиях черноморских пляжей.

Ключевые слова: парусный спорт, водные виды рекреации, студенты, школьники, компетенции.

PROBLEMS COMPETENCIES APPROACH WHEN PREPARING SPECIALIST WATER TYPE REKREAETION

Tomilin K.G.

Sochi state university, Sochi, Russia

Abstract. 15-year experience of preparation skilled specialist on faculty of the physical culture Sochi university has shown that from nearly 500 graduates passed get prettier program on education sailing sport and water type recreation, only units (1,5–2,5 %) dared to its labor activity with water type recreation in condition black epidemic death's beaches.

Keywords: sailing sport, water types recreation, students, schoolchildren, competencies.

Введение. Проблема ранней, профессиональной ориентации детей к сложным морским и техническим специальностям является очень актуальной и, начиная с исторических нововведений XVII века Петра-I, успешно решалась отдельными дальновидными руководителями привлечением молодежи своей страны к занятиям парусным спортом. В советское время на эстонском острове Сааремаа в рыболовецком колхозе-миллионере два-три миллиона рублей ежегодно выделялось на парусный спорт для приобщения детей рыбаков к морским профессиям. Наши исследования [3, 4] выявили перспективы использование парусного спорта, как эффективной ранней профессиональной подготовки будущего специалиста для работы на водных курортах.

Яхтинг (обеспечивающий развитие специальных навыков управления движущимися по воде судами) с его «экологическими установками», высоким уровнем политехнических знаний и умений, совершенствованием операторских способностей, физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовкам, знанием иностранного языка, а также уважении к закону и умению пользоваться его при решении спорных спортивных ситуаций [1–3] – предпочтителен в подготовке будущих специалистов для курорта, по сравнению с другими видами спортивной деятельности.

Цель исследования. Формирование и апробация системы многолетней

подготовки высококвалифицированных специалистов по водным видам рекреации для Юга России.

Результаты исследования. На протяжении 15 лет в сочинском университете разрабатывалась прогностическая, инвариантная «Модель специалиста» работающего на Юге России в новых социально-экономических условиях, которая включала:

I блок – «Логико-методологический» (основные методологические подходы к построению модели и её сущностные характеристики);

II блок – «Структурно-функциональный» (личностные и профессиональные требования к специалисту);

III блок – «Технологический» (осуществляющий переход от модели специалиста к модели его подготовки).

«Модель специалиста» рассматривается как целостная, разносторонняя, многоцелевая, и учитывающая новую технику, новые технологии, организацию и содержание труда на курорте в настоящий момент времени, а также тенденции к изменениям на 10–20 лет вперед [3].

Основными элементами содержания национально-регионального компонента учебного плана для факультета физической культуры, позволяющими в условиях Сочинского региона учитывать условия и содержание профессиональной деятельности специалистов, спрос рынка рекреационных услуг, потребности, мотивы и интересы студентов, являлись:

– необычные виды спорта: парусный спорт (2, 4 семестры), горнолыжный спорт (1, 3, 5, 7 семестры), аэробика, танцы (2 семестр), «стритбол» (1 семестр), пляжный волейбол (2 семестр), сплавы по горной реке на катамаранах (3 семестр), подводное плавание (4 семестр), бодибилдинг (1–9 семестры);

– необычные состязания: конкурсы самодеятельности на горнолыжной базе («Праздник зимы»), КВНы, «Дни туриста», международные состязания студентов стран Черного моря, эстафетное плавание в морской воде (1 семестр), «нежное регби» в полосе прибоя (3 семестр), горнолыжный слалом (1, 3, 5 семестры), состязания по технике горного туризма (2, 4 семестры); интересная программа занятий: плавание в морской воде в условиях пляжа (1 семестр), гребля на байдарках в море (3 семестр).

Особое внимание уделялось «Инструкторской практике» (3 курс, 6 семестр), а также «производственным практикам» (4 курс, 8 семестр и 5 курс, 9 семестр), которые, не нарушая требования Госстандарта, давали возможность студентам работать все лето с отдыхающими на реальных «рабочих местах» (инструкторами, тренерами, руководителями спортивных площадок и т. д.) на протяжении 3–4 месяцев (используя и свои каникулы). Анализ зарубежного опыта показывает, что в аналогичных вузах Европейских стран, ориентированных на сервисное обслуживание клиентов на курорте, практикам отводится до 25 % учебного времени.

Основы парусного спорта студенты осваивали в конце первого курса в специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва парусного спорта г. Сочи, затем закрепляли полученные знания, умения и навыки на пляже «Альбатрос», осваивая хождение на парусной доске и катамаране (2-й курс). На третьем курсе, во время занятий по специализации «Зимние и водные виды отдыха», обучаемым давались углубленные теоретические знания по парусному спорту, которые они тщательно конспектировали. Так как в конце третьего курса они должны были пройти двухнедельную «инструкторскую практику» в парусном центре г. Сочи. Во время которой, к каждому третьекурснику прикреплялось по четыре первокурсника, которых они должны были (без участия преподавателя) обучить основам парусного спорта. При этом оценка по специализации

третьекурснику выставлялась как среднее значение оценок обученных им первокурсников.

Занятия по парусному спорту проходили интересно, вид спорта нравился; всего (с заочниками) начальное обучение за эти годы прошло более 500 студентов. Реализационная эффективность разработанного комплекса к концу обучения была положительно оценена: по динамике показателей функционального состояния отдельных систем организма, физического развития и физической подготовленности студентов факультета физической культуры СГУ; по изменению структуры потребностей, мотивов и интересов; по качеству овладения профессиональными знаниями дисциплин специализации; по итогам учебно-исследовательской работы студентов; отличиям в формировании компетенций выпускниками факультета физической культуры [2, 4].

Однако 15-летний опыт подготовки высококвалифицированных специалистов на факультете физической культуры сочинского университета показал, что из почти 500 выпускников только единицы (1,5–2,5 %) решились связать свою трудовую деятельность с водными видами рекреации в условиях черноморских пляжей. Причем из среды яхтсменов занимающихся этим видом спорта многие годы. Полученное образование не стало личностно значимой для деятельности студентов.

Студенты, освоившие в вузе хорошую учебную программу по парусному спорту и водным видам рекреации, оказались некомпетентными для работы в этой области. Сезонный характер работы, тяжелая физическая нагрузка при крайне неблагоприятных климатических условиях (до 40 °С летом в тени, при высокой влажности воздуха и т. д.), большой объем работ с материальной частью и т. д. – делают должности инструкторов по водным видам рекреации на пляже крайне непривлекательными для современной сочинской молодежи.

Что заставило нас особо присмотреться к ранней профессиональной ориентации детей морским профессиям.

С целью отработки технологии ранней профессиональной ориентации детей морским профессиям, в СДЮШОР по парусному спорту г. Сочи была проведена серия педагогических экспериментов на детях 10–13 лет (n=122), в процессе которых школьники проходили начальное обучение на швертботах класса «Оптимист»: 1) с ориентацией на высокие спортивные результаты; 2) спортивно-ориентированное физическое воспитание в игровой форме; 3) в режиме рекреации.

В процессе первого исследования выявлено, что победы на начальных этапах занятий и хорошее закрепление в секции демонстрировали школьники «мыслительного» и «сенсорного» типа, и они же имели хорошую стабильность в выступлениях, в то время как дети «интуитивного типа» (по К. Юнгу) терпели в парусном спорте неудачи ($p < 0,05$). Высокий коэффициент корреляции между успешностью, стабильностью и закреплением ребёнка в секции на протяжении первых месяцев занятий имели такие физические качества, как выносливость, ловкость и быстрота ($p < 0,01–0,05$). В число значимых показателей для парусного спорта вошли: «интеллект», «социальная смелость», «доминирование», «моральный самоконтроль», «экстраверсия»; отрицательное влияние замечено у показателя – «напряженность».

Исследования выявили, что дети, получавшие интересную (игровую) и разнообразную программу при начальном обучении, на 50 % закрепились в секции после года занятий; в то время как их сверстники, тренируемые опытным тренером и с первых дней занятий мотивированные «на высокие спортивные достижения», потеряли до 80 % состава своей группы. Мальчишки, ориентированные на спорт, выигрывая на первых соревнованиях, через год (в

целом по группе) начали проигрывать своим товарищам по секции.

В процессе эксперимента № 2 перед сезоном проведена большая предварительная работа в прессе (до 60 % детей приводились в яхт-клуб родителями, которые, в дальнейшем, являлись надежными помощниками тренеру); были внедрены «игровые методы» обучения и повышения уровня общефизической подготовки юных яхтсменов; практиковались экскурсии школьников на природу (с приобщением детей к здоровому образу жизни); занятия на воде стали интереснее.

В структуре корреляционных связей между успешностью выступлений на регатах в сезоне, а также закреплением детей в секции и другими регистрируемыми показателями, произошли серьезные изменения. Подтвердилась роль интеллекта и такого устойчивого свойства личности, как «склонность к новизне» при достижении высоких спортивных результатов ($p < 0,05$), при некотором снижении влияния начального уровня общефизической подготовки ребенка. Если в эксперименте № 1 лидировали дети определенной типологии, то в следующем сезоне, где постоянно присутствовал игровой метод подготовки (эксперимент № 2), характеризовался тем, что среди занимающихся закрепились и показывали хорошие спортивные результаты школьники уже различных психологических типов.

В заключении (эксперимент № 3) в СДЮШОР по парусному спорту был апробирован вариант обучения детей яхтингу в режиме рекреации, при почти полном отказе от жесткой ориентации на спортивные показатели и результаты контрольных нормативов. И данные корреляционного анализа подтверждают, что при этом подходе отсутствует какой-либо естественный или искусственный отбор и, следовательно, отсеиваются дети. Но терялась «установка» на спортивное совершенствование, и в дальнейшем, яхтинг у детей ассоциировался (в основном) с отдыхом на воде, путешествиями и т. д. Такие дети были безвозвратно потеряны для спорта [5].

Через 10 лет нами была произведена проверка эффективности проделанной работы по ранней профессиональной ориентации детей морским профессиям. Оказалось, что, из более чем 122 обследованных школьников, занимавшихся по экспериментальным программам обучения, ни один не закрепился в парусном спорте и водных видах рекреации.

Обращение к опыту ведущих тренеров страны (Заслуженного тренера РСФСР, Б.А. Николаева) показало, что, например, для Москвы из 1200 детей получивших начальное обучение в этом виде спорта, только 20 достигли каких-то весомых успехов в парусном спорте. И только один – Дмитрий Березкин – стал воистину компетентным в этой области: чемпионом Европы и старшим тренером класса «470» сборной России.

Выводы. Формирование компетенций в парусном спорте оказалось более сложным делом, чем это предусмотрено нормативными документами Министерства образования и науки Российской Федерации. И поступление специалистов в нужные обществу сферы трудовой деятельности (на примере водных видов рекреации в сочинском регионе) происходит на несколько порядков хуже, чем при советской власти, когда при поступлении в институты проводился отбор высококвалифицированных яхтсменов, и молодых специалистов по окончании вуза направляли на производство «по распределению».

Литература

1. Васильева, В.С. Психологические, физические качества ребенка и успешность освоения основ парусного спорта / В.С. Васильева, К.Г. Томилин // Проблемы и перспективы подготовки спортивного резерва: образование, спорт, здоровье: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с

международным участием, г. Якутск, 4 декабря 2015 г. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 12–13.

2. Мадельян А.Л. Организационно-методические аспекты совершенствования профессиональной подготовки специалистов физической культуры и спорта в условиях курортной зоны (На примере Сочинского рекреационного региона): Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: – Майкоп, 2001. – 188 с. РГБ ОД, 61:02-13/1318-6

3. Томилин, К.Г. Модель подготовки специалистов сферы ФКиС для Сочи / К.Г. Томилин // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: Материалы конференции XXV Международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся. – Коломна: ГСГУ, 2015. – С. 351–355.

4. Томилин, К.Г. Профессиональная подготовка яхтсменов-специалистов для города Сочи – черноморского курорта международного уровня / К.Г. Томилин // Вестник Сочинского государственного университета туризма и курортного дела. – 2009. – №1 (7). – С. 134–147.

РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УКРАИНЫ В РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ

Третьяк А.Н.

*государственная образовательная организация
высшего профессионального образования
«Донецкий институт физического воспитания и спорта»*

Аннотация: В данной работе систематизирована информация о развитии системы профессиональной подготовки учителей физического воспитания в Российской империи на территории Украины. Выделены, по мнению автора, наиболее значительные факты в истории развития физкультурно-педагогической мысли Украины в период ее пребывания в составе Российского государства. И, таким образом, созданы предпосылки для выявления путей совершенствования системы профессиональной подготовки учителей физического воспитания на современном этапе и сформировано представление о путях повышения качества образовательной деятельности в физкультурных ВУЗах страны.

Ключевые слова: государственно-образовательная политика, ухудшение состояния здоровья, уровень развития физической культуры, повышение качества профессиональной подготовки, физическое воспитание, здоровый образ жизни, физическое и психическое здоровье, единство духовного и физического развития.

THE DEVELOPMENT OF VOCATIONAL TRAINING TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION OF UKRAINE IN THE RUSSIAN EMPIRE

Tretyak A.N.

*State educational organization of the higher professional education
“Donetsk institute of physical culture and sport”*

Annotation: In this work, systematic information on the development of the system of professional training of teachers of physical education in the Russian Empire on the territory of Ukraine. Allocated, according to the author, the most significant facts in the history of sports-pedagogical ideas of Ukraine in the period of its stay in the Russian state. And thus set the stage for identifying ways to improve the system of professional training of physical education teachers at the present stage and the view on ways to

enhance the quality of educational activities in the athletic Universities in the country.

Keywords: *state educational policy, deteriorating health status the level of development of physical culture, improving the quality of vocational training, physical education, healthy lifestyle, physical and mental health, the unity of spiritual and physical development.*

Актуальность. Направленность государственно-образовательной политики на формирование здорового, гармонично развитого молодого поколения, но вместе с тем и существенное ухудшение состояния здоровья, снижение в общем масштабе уровня развития физической культуры населения Украины актуализирует проблему повышения качества профессиональной подготовки учителей физического воспитания. Именно от уровня профессиональной компетентности специалистов этого профиля зависит эффективность приобщения детей и молодежи к физической культуре, здоровому образу жизни, активным формам отдыха, формирование в них определенных моральных и волевых качеств, мотивации к сохранению здоровья и т.п., а тем самым и укрепление их физического и психического здоровья.

Важное значение для выявления путей усовершенствования системы профессиональной подготовки учителей физического воспитания на современном этапе имеет анализ тенденций ее развития в разные исторические периоды. Ведь без учета опыта прошлых времен тяжело глубоко и адекватно проанализировать проблемы, определить положительные и негативные моменты в любой сфере.

Цель: Систематизация информации о развитии системы профподготовки учителей физического воспитания Украины в Российской империи. Выделение наиболее значимых факторов и вех в истории развития физкультурно-педагогической мысли на территории Украины в период ее существования в рамках Российской государственности. И исходя из этого формирование представления о путях усовершенствования системы профессиональной подготовки учителей физического воспитания на современном этапе и путях повышения качества образовательной деятельности в высших учебных заведениях страны физкультурного направления.

Результаты исследования: Формирование системы профессиональной подготовки учителей физического воспитания осуществлялось в процессе исторического развития физической культуры, и в частности традиций физического воспитания, зарождение которых, как известно, состоялось одновременно с общей культурой в древние времена, еще на ранних степенях развития людской цивилизации, и было обусловленное жизненными потребностями человека иметь соответствующую рода деятельности физическую подготовку.

Раскрытию особенностей становления и развития физической культуры посвящены работы Голощапова, Н. Карпушко, Н. Кулинко, Л. Куна, Ю. Николаева, Н. Пономарева, В. Столбова. Результаты анализа литературы свидетельствуют, что история физической культуры украинцев длительное время находилась без внимания исследователей. После провозглашения независимости нашего государства вопросы возникновения и развития физической культуры в Украине исследовали Н. Деделюк, С. Мединский, М. Ворон, А. Окопный, Е. Приступа, Ю. Тимошенко, Я. Тимчак, Л. Мазур, Л. Сущенко, С. Филь, О. Худолей, Г. Малка, Д. Яворницкий и другие.

Как известно, продолжительное время Восточная Украина находилась в составе Российской империи, что определенным образом отразилось на формировании на этой территории традиций физического воспитания.

Передовые российские представители интеллигенции – научные работники,

врачи, педагоги, общественные деятели (в частности, Г. Добролюбов, П. Лесгафт, Г. Пирогов, И. Сеченов, К. Ушинский, Г. Чернышевский и др.) активно боролись за оздоровление народа, его физическое (телесное) развитие, ставили вопрос о введении физического воспитания в школах, как это уже было давно сделано в большинстве стран Европы [9; 13; 15]. Вопрос ставился неслучайно, так как состояние здоровья народа в империи продолжало ухудшаться.

Прогрессивные взгляды на физическое воспитание известного российского хирурга, педагога и общественного деятеля Г. Пирогова сформировались под влиянием его участия в Крымской войне (1853 – 1856 гг.). Военные действия показали неудовлетворительную физическую подготовленность армии. В 1856 году Г. Пирогов обратился к правительству с просьбой организовать институт по подготовке специалистов для преподавания гимнастики, но его проект не был поддержан. Г. Пирогов также выдвинул вопрос о необходимости введения в школах научно обоснованной системы физического воспитания, которой в стране к тому времени вообще не существовало.

Развитие физиологических основ физического воспитания и спорта во многом связано с научной деятельностью выдающихся российских физиологов И. Сеченова, Н. Введенского, И. Павлова.

С именем И. Сеченова связано создание теории утомления при физической работе [12, с. 94]. Н. Введенский работал над проблемой резервных возможностей организма человека. [6]. В дальнейшем эта проблема стала одной из центральных, особенно в спорте высших достижений. И. Павловым были раскрыты представления о физиологических механизмах двигательных умений и привычек. Физиологическое обоснование формирования двигательных умений и привычек в процессе физического воспитания и спортивной деятельности в свете теории условных рефлексов было продлено А. Крестовниковим. Позднее значительный взнос в развитие теории обучения движениям сделали ученые П. Анохин, Н. Бернштейн, П. Гальперин и др.

Врачи-гигиенисты Е. Покровский и Е. Дементьев в процессе физического воспитания детей на первый план выдвигали народные подвижные игры на свежем воздухе. Они считали, что в условиях, когда спортивные залы практически отсутствовали, а квалифицированных учителей не было, применение гимнастики, в первую очередь снарядной, было просто невозможным.

Несмотря на формирование в кругу российской интеллигенции прогрессивных представлений относительно физического воспитания человека, на практике это сказалось незначительным образом.

Важное значение физического воспитания в общем процессе воспитания ребенка впервые научно обосновал К. Ушинский [14, т.1. с. 304 – 305, 348]. В-первых, с его точки зрения, в процессе умственного воспитания необходимым есть чередование умственной деятельности с физическими упражнениями, в связи с чем результаты умственной деятельности будут более эффективными. Во-вторых, К. Ушинский считал, что физическое и эстетичное воспитания должно быть единым и взаимосвязанным процессом. Физическое воспитание педагог понимал не как самоцель, а как необходимый элемент в общем всестороннем воспитании человека.

В 1864 году „Положением о начальных народных училищах” и „Уставом гимназий и прогимназий” в учебный процесс была внедрена гимнастика и игры, но как необязательный предмет. Такое состояние вещей длилось 25 лет. Только в 1889 году „Инструкции и программы преподавания гимнастики в мужских учебных заведениях” утвердили гимнастику как обязательный предмет.

Но отсутствие кадров и системы их подготовки в России делали нереальным решение поставленных в нормативных документах задач. Для проведения занятий

приглашались бывшие военнослужащие, которые знали гимнастику, проводившуюся в военных заведениях, что не вполне соответствовало физическому развитию школьников. Официальная власть не заботилась о физическом воспитании школьников. Оно существовало кое-где и только благодаря усилиям общественности.

Некоторые изменения в этом вопросе состоялись в результате введения физического воспитания в армии и военных учебных заведениях. В подготовку военнослужащих была введена гимнастика, а позднее дисциплина „Правила обучения гимнастике в войсках”. Но и эта мера не была в полной мере реализованной на практике из-за отсутствия квалифицированных кадров, которых к тому времени в государстве не готовили.

В 1874г. были пересмотрены уставы и изданы новые пособия по физическому воспитанию. Со временем П. Лесгафту было поручено организовать двухлетние курсы по подготовке специалистов по гимнастике (физическому воспитанию) для армии. Курсы просуществовали 5 лет, и только через 17 лет была создана Главная гимнастично-фехтовальная школа как центр подготовки педагогических кадров, но только для армии.

Итак, как свидетельствуют исторические факты, система подготовки кадров по физическому воспитанию в конце XIX столетия еще отсутствовала [1; 8; 11].

Создание отечественной системы физического воспитания связано с именем Петра Францевича Лесгафта (1837 – 1909 гг.). В его научной деятельности значительное место отведено физическому воспитанию, о чем свидетельствует большинство из 130 опубликованных им научных работ. Он первым вводит термин „физическое образование”, подчеркивая этим познавательный характер области.

Собственную концепцию физического образования П. Лесгафт раскрыл в фундаментальной работе „Руководство по физическому образованию детей школьного возраста” (1888 – 1901 гг.). В книге раскрыт принцип научной обоснованности физического образования на базе использования методов исследования - педагогических, медико-биологических, психологических; разработаны принципы профессиональной подготовки специалистов по физическому образованию, почти, с высшим специальным образованием; обоснован возрастной подход к физическому образованию; представлена классификация физических упражнений; установлена взаимосвязь физического образования с умственным и эстетическим воспитанием; показана учебная роль двигательных действий в трудовой, войсковой и повседневной жизни человека; сделан значительный вклад в развитие методики физкультурного образования женщин [10].

Генеральными идеями педагогической концепции П.Ф. Лесгафта являются: единство духовного и физического развития человека; гармоническое, всестороннее развитие ребенка средствами систематического умственного, морального, эстетического и физического воспитания. Согласно взглядам педагога, в результате такого воспитания у ребенка развивается любовь к работе, он готовится ко всяческой элементарной работе [10].

П. Лесгафт подчеркивал важную воспитательную роль народных игр, потому что именно в играх дети воссоздают то, что видят вокруг. Его советы предоставлять детям больше времени для свободных игр и физических упражнений на свежем воздухе актуально звучат и в наше время. Благодаря усилиям педагога в 1893 г. в Петербурге было организовано Общество содействия физическому развитию, члены которого пропагандировали физическое воспитание среди родителей, воспитателей, а также открывали игровые площадки, организовывали, в основном для детей из малообеспеченных семей,

экскурсии и походы за город, в лес, катание на коньках и другие формы отдыха и развлечений [7, с. 106; 15, с. 103].

Значительное внимание П. Лесгафт уделял методам обучения, создал учение о методах „слова” и „показа” в процессе физического воспитания. Педагог требовал, чтобы каждое упражнение было предварительно четко и лаконично объяснено, чтобы ученик выполнял его сознательно, а не механически. Он считал, что педагог должен совершенно знать свой предмет, владеть достаточными знаниями по анатомии, физиологии, психологии, а также быть сдержанным, опрятным, утонченным в движениях.

Подчеркивая несовершенство организации учебного процесса в педагогических семинариях и на педагогических курсах в аспекте методической подготовки учителя физической культуры, формирования его самостоятельности, П. Лесгафт указывал: „Главное отличие любого учителя, который получил университетское образование, состоит в самостоятельности его деятельности, которую ему дал университет своим целиком свободным преподаванием; здесь молодой человек имел возможность собственной работой и проверкой усвоить главные принципы прослушанного им предмета, подумать над ним, развить свою мысль и подготовиться собственной работой к самостоятельной деятельности. Этим университетский учитель всегда будет резко отличаться от семинариста и от слушателя всех тех педагогических курсов и педагогических заведений, где излагается методика. Здесь думают о выполнении по данному шаблону, и совсем забывают об инициативе учителя, о том, что все зависит от уровня его образования и понимания своего дела, от любви, с которой он относится к тем, кто занимается; этого никакая методика дать не в силах” [10].

П. Лесгафт выступал поборником высшего женского образования и не раз выдвигал предложение открыть специальные курсы для подготовки лиц, которые способны проводить занятия с физическими упражнениями, потому что квалифицированных специалистов в этой области не хватало. Благодаря усилиям П. Лесгафта были разработаны устав, программа и утверждено „Положение о временных курсах для подготовки руководительниц физических упражнений и игр”. Созданные П. Лесгафтом в 1896г. курсы воспитательниц и руководительниц физического образования, стали одним из наиболее прогрессивных и демократических учебных заведений тогдашней России. К обучению зачислялись люди любой национальности, общественного положения и вероисповедания. Как свидетельствуют факты, слушательницами курсов были и женщины из Украины. Преподавание там осуществляли выдающиеся ученые: В. Комаров, Е. Тарле, А. Ухтомский и др. На курсах изучались такие дисциплины, как физические упражнения, теория движений, фехтование, педагогика, психология, история психологии, история педагогики, анатомия, физиология, гигиена, органическая химия, зоология, механика, сопротивляемость материалов, рисование, гимнастика, плавание, игры и ремесла. Перечень дисциплин свидетельствует, что слушательницы получали соответствующее общее и специальное образование [7; 15].

Выпускницы курсов проводили уроки, используя средства и методы, разработанные П.Ф Лесгафтом. Учебная работа по физическому воспитанию во внеурочное время дополнялась организацией занятий спортом, играми, экскурсиями и соревнованиями [10].

Существующие экономические и социо-культурные условия не содействовали внедрению идей П. Лесгафта в жизнь. Практика физического воспитания часто опровергала предложенную им методику. Например, он требовал, чтобы названия движений и объяснения были короткими, однако на практике словесные методы обучения часто превращались в длинные и изнурительные для учеников

монологи.

Невзирая на недостаточную практическую реализованность концепции П. Лесгафта в условиях Российского царизма, созданная им система физического воспитания все же получила признание и была существенно развита его последователями. Много научных положений П. Лесгафта не потеряли своего значения и сегодня; многие из них стали предметом научного исследования. Отдельные положения его системы были заимствованы зарубежными теоретиками физического воспитания (Демени и Лангранж), а также использованы в советской системе физического воспитания. Хотя концепция педагога не стала основой для национального физического воспитания, что было обусловлено отсутствием государственной программы в этой области образования, отсутствием квалифицированных педагогов и специальной материально-технической базы.

Вторая половина XIX столетия не была бесплодной для развития традиций физического воспитания и в западной части Украины. Исторически сложилось так, что в Западной Украине спортивно-гимнастическое движение было одним из важных звеньев национально-культурного пробуждения. Поэтому в этот период быстро распространяется деятельность таких спортивных организаций, как „Сокол”, „Пласт”, „Сечь”, „Луг”, „Каменщик” и т.п. [3].

„Сокол” стал руководящим звеном украинского спортивно-гимнастического движения, носителем идеи всестороннего физического воспитания молодежи. Одним из основных акцентов деятельности этой организации было воспитание физически крепкой, духовно здоровой молодежи. С деятельностью „Сокола” связано зарождение и развитие спортивной периодики, научно-методической мысли в области теловоспитания, открытие кружка для подготовки инструкторов «двигалки» (гимнастики) [3; 5].

Главным в деятельности „Сокола” было обучение гимнастическим движениям. Обучение проводилось по определенной схеме, каждая часть занятия имела конкретные задачи [2; 3; 5].

Идеологом и организатором национальной системы физического воспитания (теловоспитания) в пределах «сокольского», а со временем и общенационального движения стал Иван Боберский [4; 5].

Методологические подходы И. Боберского к анализу забав, игр, организации физкультурно-спортивного движения базировались на серьезной научной почве, изучении спортивной практики, распространенной в Европе. Он осуществил ряд путешествий в различные центры физической культуры Германии, Швеции, Чехии, Франции. Совершенно выучил существующие направления и методики внедрения физической культуры [3]. Из его положения о единстве духовного и физического развития человека, видно, что он развил европейскую традицию изучения телесности человека, обогатил и распространил сам подход к этой проблеме.

В работе „Новые пути к телесному воспитанию” И. Боберский обосновал роль физического воспитания в гармоническом развитии человека, предложил практические мероприятия по организации школьного спорта и физического воспитания. Он подвергал критике недооборудование мест для физического воспитания, считал, что не меньше трех часов на неделю ученики должны заниматься физическими упражнениями, а каждый учитель других предметов, чтобы понять пользу физического воспитания, должен сам заниматься физическими упражнениями и побуждать к этому учеников.

Результаты проведенного анализа позволяют констатировать, что несмотря на формирование в кругу интеллигенции Российской империи прогрессивных представлений относительно физического воспитания человека, на практике это

отразилось незначительным образом. Официальная власть не заботилась о физическом воспитании школьников. Оно существовало кое-где и только благодаря усилиям общественности. Как свидетельствуют исторические факты, система подготовки кадров по физическому воспитанию в конце XIX столетия еще отсутствовала.

Однако этот период не был бесплодным для развития традиций физического воспитания. И ознаменовался появлением отечественной системы физического воспитания, созданной П. Лесгафтом. Хотя концепция автора так и не стала основой для национального физического воспитания в силу существовавших тогда экономических и социо-культурных условий, противодействующих внедрению идей педагога в жизнь. Но, невзирая на недостаточную практическую реализованность концепции П. Лесгафта в условиях Российского царизма, созданная им система физического воспитания, все же, получила признание и была существенно развита его последователями. Много научных положений ученого не потеряли своего значения и сегодня; многие из них стали предметом научного исследования. Отдельные положения его системы были заимствованы зарубежными теоретиками физического воспитания, а также использованы в советской системе физического воспитания.

Вторая половина XIX столетия не прошла бесследно и для западной части Украины. В этот период быстро распространялись такие спортивные организации, как „Сокол”, „Пласт”, „Сечь”, „Луг”, „Каменщик” и т.п. Идеологом и организатором национальной системы физического воспитания (теловоспитания) в пределах «сокольского», а со временем и общенационального движения стал Иван Боберский. Его положение о единстве духовного и физического развития человека сегодня является неотъемлемой частью общей концепции процветания человечества.

Следовательно, эта эпоха в истории Украины не была безрезультатной для развития физического воспитания в стране и подготовки педагогических кадров для физкультурных учреждений.

Дальнейшие исследования предполагают проведение узконаправленного исследования по обеспечению качества методической подготовки будущих учителей физического воспитания.

Литература

1. Боплан, В. Описание Украины / В. Боплан. - Львов: Каменщик, 1990.
2. Васянович, Г.П. Проблемы физического воспитания молодежи в педагогическом наследии Г. Ващенко: уч. пособ. / Г.П. Васянович; ЛДФЭИ. - Львов, 2001. - 60 с.
3. Вацеба, О. Очерки из истории спортивного движения в западной Украине / О. Вацеба. - Ивано-Франковск: Лилия - НВ, 1997 - 232 с.
4. Вацеба, О. Пионер украинского теловоспитания - Иван Боберский / О. Вацеба // Спорт. вестник Приднестровья. - 2008. - № 3 / 4. - С. 4 - 7.
5. Ващенко, Г. Теловоспитание как средство воспитания воли и характера / Г. Ващенко. - Львов: Украинские технологии, 2001. - 56 с.
6. Введенский, Н.Е. Избранные произведения / Н.Е. Введенский - М., 1952.
7. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Б.Р. Голощапов. - М.: Академия, 2001. - 232 с.
8. Грушевский, М. Как жил украинский народ / М. Грушевский. - К.: Радуга, 1992.
9. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: пер. с венг. / Л. Кун; под общ. ред. В.В. Столбова. — М., 1982. — 400 с.
10. Лесгафт, П.Ф. Избранные труды. / П.Ф. Лесгафт, сост. И.Н. Решетень. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 359 с.

11. Окопный, А.М. Физическое воспитание в наследстве украинских педагогов (вторая пол. XIX - первая пол. XX ст.): автореф. дис. / А.М. Окопный. - Львов, 2001. - 19 с.
12. Сеченов, И.М. Избранные труды / И.М. Сеченов. - М., 1935.
13. Столбов, В.В. История и организация физической культуры и спорта: учебник / В.В. Столбов. - М.: Просвещение, 1989. - 288 с.
14. Ушинский, К.Д. Произведения в шести томах / К.Д. Ушинский. - К.: Советская школа, 1954.
15. Филь, С.М. История физической культуры: уч. пособие / С.М. Филь, О.Н. Худолей, Г.О. Малка; под ред. С.М. Филья. - Харьков: ОВС, 2003. - 160 с.

КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА ЧЕРЕЗ НАРТЫ

*Тэседо Р.А., Филиппов Н.С., Кривошапкин П.И.,
Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова,
г. Якутск, Республика Саха (Якутия), Россия.*

***Аннотация.** В данной статье определены угловые характеристики приземления и отталкивания в коленном суставе, угол наклона туловища, скорость и ускорение общего центра тяжести, локтевого сустава в прыжках через нарты. Для сравнительного анализа как пример взяли наиболее близкий по биомеханической структуре вид прыжков- «куобах». Выявлены сходимость и отличия в скоростных и угловых показателях прыжка «куобах» на основе которых сделаны выводы.*

***Ключевые слова.** Кинематика прыжков, прыжки через нарты, прыжки «куобах», угловые характеристики основных звеньев.*

***Annotation.** In this article, angular characteristics of landing and repulsion in the knee joint, angle of inclination of the trunk, speed and acceleration of the common center of gravity, elbow joint in jumping through the sledge are determined. For comparative analysis, as an example, the most similar in biomechanical structure is the type of jumps - "kuobach". The similarities and differences in the speed and angular parameters of the "kuobach" jump on the basis of which the conclusions are drawn are revealed.*

***Keywords.** Kinematics of jumping, jumping through sledge, jumping "kuobah", angular characteristics of the main links.*

Национальные виды спорта, имеющие в настоящее время развитие и особый интерес общества, остаются недостаточно изученными с точки зрения биомеханики. Основным из наиболее популярных видов северного многоборья является прыжки через нарты. Для дальнейшего развития прыжков через нарты по требованиям современного спорта изучение кинематических характеристик схожих прыжковых видов спорта для выявления различий и сходств является актуальным.

Прыжки через нарты. Выполняются с одновременным отталкиванием двух ног с места. Руки выполняют одноименное маховое движение вперед – вверх. В момент преодоления через нарты колено выносится вперед в стороны, голени выполняют загребавшее движение, туловище немного наклонено вперед. После преодоления 10 нарт спортсмен приземляется на обе ступни и прыжком делает поворот на 180 градусов обязательно с одновременным отталкиванием двух ног. На поворот дается 5 секунд (отсчет времени производится с момента приземления после преодоления последней нарты до момента отталкивания для продолжения

прыжков).

Куобах. Это 11 безостановочных прыжков, которые совершают, одновременно отталкиваясь двумя ногами с места или с одного – двух предварительных прыжков, или с небольшого (5-9 метров) разбега.

Отталкивание в прыжках «куобах» выполняется двумя ногами. В месте отталкивания (на брусок) обе ноги ставятся на всю ступню, носки должны быть на одном уровне. В момент отталкивания туловище наклонено вперед, обе руки отводятся назад – до отказа. Отталкивание начинается с выпрямления ног и резкого выноса рук вперед-вверх и заканчивается полным выпрямлением ног. В полетной фазе ноги сгибаются в коленном и тазобедренном суставах, туловище наклонено вперед. Руки совершают маятникообразное движение в переднезаднем направлении. Приземление в последующих прыжках совершаются на полную ступню ног, согнутых в коленном и тазобедренном суставах, с наклоном туловища вперед.

Цель исследования. Найти пути совершенствования прыжков через нарты путем выявления сходств и различий прыжков через нарты и «куобах».

Материалы и методы. Для исследования использовали компьютерную технологию, систему трехмерного биомеханического анализа движений «QualisysMedical». Посредством скоростных видеокамер полученные данные были обработаны с помощью программы QualisysTrackManager.

Результаты исследования и обсуждения. Магистранткой Тэседо Р.А. на базе научно-образовательного центра Олимпийских и национальных видов спорта Института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова был проведен сравнительный анализ прыжков через нарты и прыжка «куобах».

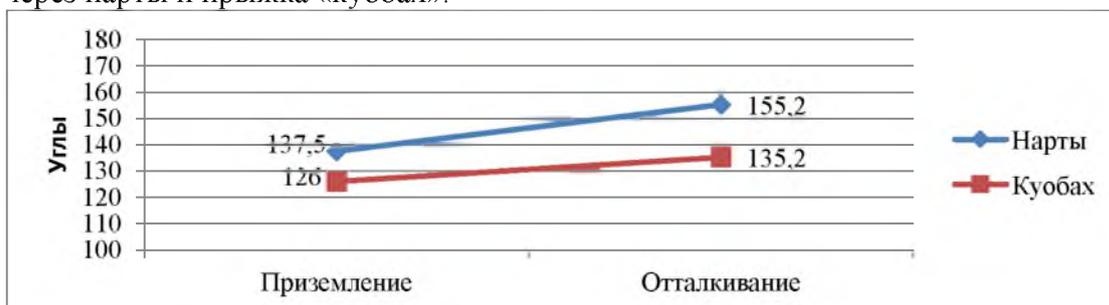


Рис. 1. Углы отталкивания и приземления в коленном суставе

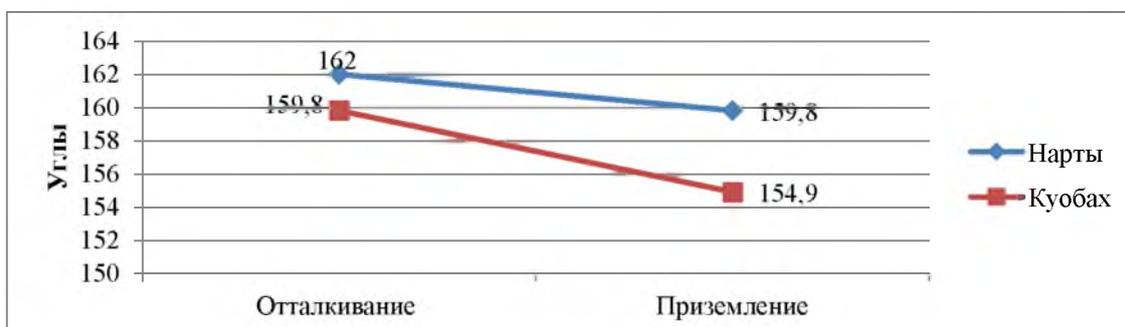


Рис. 2. Угол наклона туловища

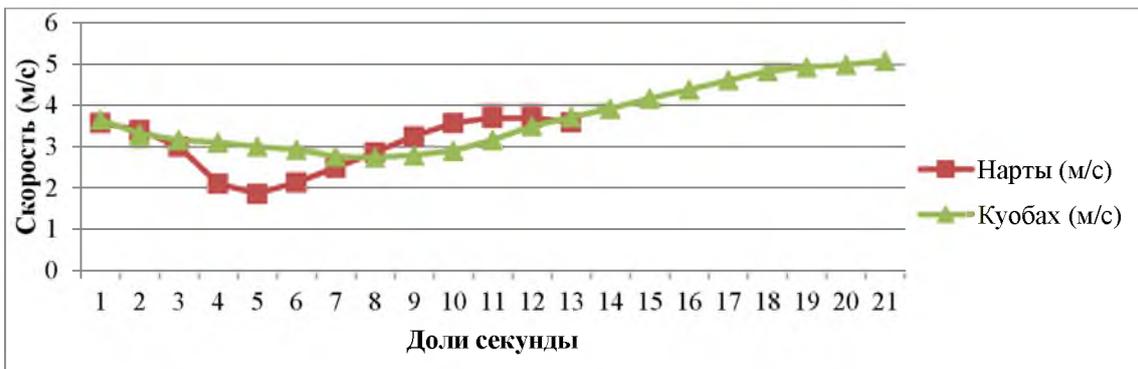


Рис. 3. График продольных скоростей ОЦТ прыжка через нарты и куобах от момента приземления до момента отталкивания

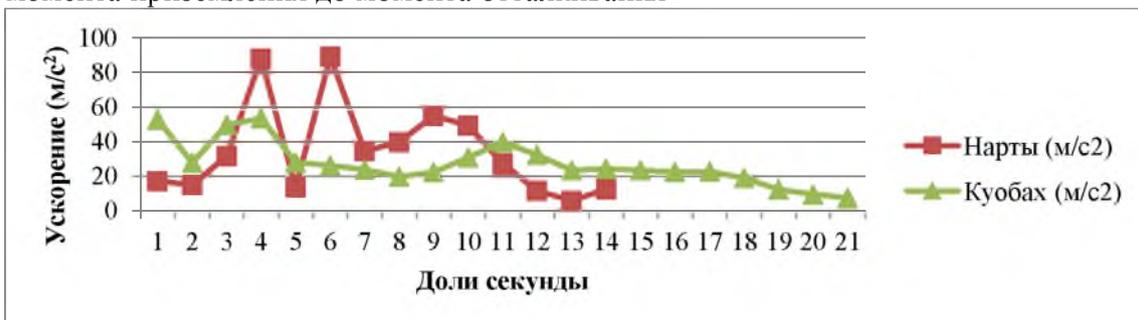


Рис. 4. График продольных ускорений ОЦТ прыжка через нарты и куобах от момента приземления до момента отталкивания

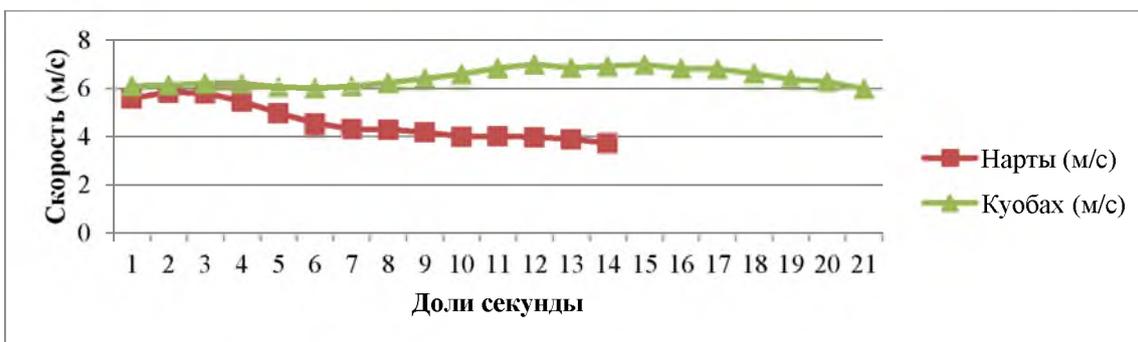


Рис. 5. График скоростей локтевого сустава прыжка через нарты и куобах от момента приземления до момента отталкивания

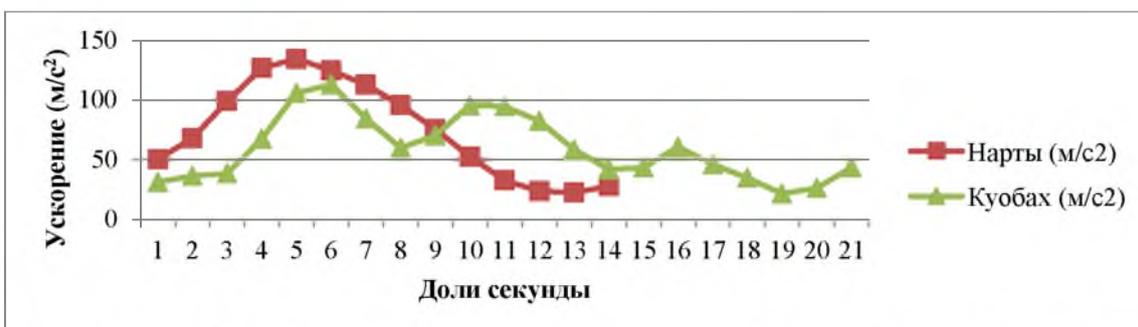


Рис. 6. График ускорения локтевого сустава прыжка через нарты и куобах от момента приземления до момента отталкивания

В результате исследования выявлено, что в прыжках через нарты имеется существенная разница между углом приземления и отталкивания (17,7 градусов), в то время как в прыжке куобах эта разница составляет 9,2 градуса (Рис. 1.). Так же установлено, что угол приземления (126) и отталкивания (135,2) в прыжке куобах меньше углов в прыжке через нарты (137,5 и 155,2). Это свидетельствует о необходимости совершения более мощного отталкивания, достигаемого оптимальным углом сгибания в коленном суставе.

Измерение угла наклона туловища осуществлялось от 7 шейного до 5 поясничного суставов. Между угловыми характеристиками наклона туловища в прыжках через нарты и куобах имеется незначительная разница 2,2 и 4,9 при приземлении и отталкивании соответственно (Рис. 2.).

График продольных скоростей ОЦТ прыжка через нарты и куобах (Рис. 3) имеют схожую структуру, однако градиент силы в прыжках через нарты достигается за более короткое время - 11 долей секунд, когда как в прыжке куобах он достигается в момент отталкивания к 21 доле секунды. В то же время важно отметить, что градиент силы в прыжке куобах составляет 5,08 м/с, что больше того же показателя в прыжках через нарты на 1,37 единиц. Это констатирует о потребности сильного отталкивания спортсмена.

Наибольшее продольное ускорение (Рис. 4) достигается в прыжках через нарты, поскольку прыжок выполняется с большей направленностью вверх для преодоления препятствия. От момента приземления к моменту отталкивания показатели продольного ускорения ОЦТ находятся примерно на одном уровне, когда как в прыжке куобах наибольший показатель наблюдается в момент приземления ($52,82 \text{ м/с}^2$), а наименьший в момент отталкивания ($7,48 \text{ м/с}^2$).

Значения скоростей локтевого сустава (Рис. 5) прыжка куобах превосходят показатели прыжка через нарты. Нужно отметить также различие в характере изменения скорости прыжковых видов, состоящее в повышении скорости в прыжке куобах, когда как в прыжках через нарты скорость, напротив, понижается. Данное явление объясняется тем, что для дальности прыжка в длину необходимо набрать более высокую скорость.

Ускорение локтевого сустава (Рис. 6) в прыжках через нарты значительно выше показателей в прыжке куобах. Выделяется неоднократное повышение и понижение данных ускорения в прыжке куобах, что не происходит в прыжках через нарты. Также к моменту отталкивания ускорение в прыжках через нарты ниже, чем в моменте приземления. Обратная картина наблюдается в прыжке куобах.

Исходя из полученных результатов исследования прыжковых видов спорта можно констатировать, что прыжок куобах является скоростно-силовым видом спорта, требующим от спортсмена для дальности прыжка проявления большой скорости ОЦТ, маховых движений рук, а также оптимальные углы сгибания в коленном суставе и наклона туловища, меньшие по данным в прыжках через нарты.

Литература

1. Зуев В.Н. Северное многоборье. – Тюмень: Вектор Бук, 2003г. – 280 с.
2. Правила соревнований по национальным видам спорта северного многоборья / Под ред. В.Н.Зуева, Г.В.Сысолятина. М., 2003. — 43с.
3. Самоловова Н.В., Самоловов Н.А. Национальные виды спорта: Северное многоборье, - Нижневартовск: НГГУ, 2008 г.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОМПЕТЕНТНОСТИ ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СТАЙЕРОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ

Тягунова Ю.В.

Уральский Федеральный Университет им. первого Президента России Б.Н.

Ельцина, г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Предоставлено исследование теоретических аспектов компетентно ориентированной подготовки легкоатлетов-стайеров к самостоятельным занятиям. Обозначены основополагающие компетенции легкоатлета-стайера. Отмечается важная роль компетентностного подхода для построения образа специалиста и проектирования его обучения. Выявлено, что формирование компетенций в современной системе образования происходит средствами его содержания.

Ключевые слова: компетентностно ориентированная подготовка, самостоятельные занятия, легкоатлеты-стайеры

THEORETICAL BASIS OF COMPETENTIALLY ORIENTED TRAINING OF ATHLETES-STAYERS TO SELF-WORKING SESSIONS

Annotation. The research of theoretical aspects of competently oriented training of athletes-stayers for independent studies is given. The basic competences of athlete-stayer are designated. The important role of the competence approach for constructing the image of a specialist and designing his training is noted. It is revealed that the formation of competences in the modern education system is by means of its contents.

Key words: competently oriented training, self-working sessions, athletes-stayers

Введение. В современном обществе образование может выполнять свои функции только постоянно развиваясь, находясь в режиме постоянного поиска, объединяя традиции и новации. Мировые тенденции предъявляют высокие требования к системе высшего образования, а именно, подготовить не только относительно хорошего исполнителя профессиональных функций, но и субъекта профессиональной деятельности, который осознает цели и ответственен за ее результаты, способен самостоятельно и компетентно принимать решения, готов к саморазвитию и самореализации в профессиональной деятельности.

Основой для построения образа специалиста и проектирования его подготовки применяется компетентностный подход, акцентирующий внимание на результате образования, подразумевающим способность человека действовать в различных проблемных ситуациях. В работах А.Г. Бермуса, В.А. Болотова и др. заложены отечественные основы теории компетентностного подхода: сущность, содержание и структура профессиональной компетентности, условия и технологии ее формирования [1,2].

В работах В.Ф. Костюченко, Р.С. Наговицына и др. освещены проблемы формирования и оценки физкультурных компетенций у студентов непрофильных вузов. Следует отметить, что средства, методы и условия формирования физкультурных компетенций еще недостаточно разработаны [4,6].

Актуальность проектирования практико-ориентированных сред для формирования физкультурных компетенций отражена в трудах В.И. Григорьева, И.В. Манжелей и др., но не освещены такие аспекты, как структура, содержание и процедура их построения с учетом требований стандартов последнего поколения и физкультурно-спортивных потребностей студенческой молодежи [3,5].

Основное содержание работы. В результате проведения пилотажного анализа литературы в области компетентностного подхода и рассмотрения компетенций, выделенных в других видах спорта, мы предлагаем следующие структуру и

содержание компетенций легкоатлета-стайера:

1. *Общие компетенции* - совокупность знаний, умений и навыков осуществления спортивной деятельности в области легкой атлетики, мотивационно-ценностные ориентации для развития основных физических и психологических качеств, повышения физической работоспособности, укрепления здоровья.

Формирование общих компетенций легкоатлетов-стайеров в процессе спортивной подготовки интегрирует и инициирует развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, общих координационных физических качеств, нервно-психической устойчивости, коммуникабельности, повышение физической работоспособности, закаливание организма, повышение устойчивости к неблагоприятным условиям природной среды и факторам профессиональной деятельности.

2. *Медицинские компетенции.* Они включают врачебный, направленный на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок.

Основная форма врачебного контроля – врачебное исследование. Рекомендуется проходить врачебный осмотр не менее 2-х раз в год.

Углубленной формой врачебного контроля является диспансеризация. Она представляет собой систему мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной работоспособности, направляемых на то, чтобы предупредить и выявить ранние признаки нарушения здоровья и функционального состояния.

Углубленные диспансерные обследования проводятся 1-2 раза в год и включают в себя обследование физического развития по следующим показателям: рост, масса тела, толщина жировой прослойки, станова динамометрия, кистевая динамометрия, ЧСС, цвет кожи, осанка, форма спины, окружность грудной клетки и др.

3. *Компетенции владения основами самостоятельных занятий спортом.* Они включают в себя: планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом других видов нагрузок (работа, учебный процесс и др.); расчет часов самостоятельных занятий; управление самостоятельными занятиями; определение цели; учет индивидуальных особенностей и проделанной работы; корректировку тренировочных планов.

Компетенции владения гигиеническими основами самостоятельных занятий. Это прежде всего знания о гигиене питания, питьевого режима и гигиене тела, а также гигиенические требования к местам проведения занятий, одежде и обуви.

В процессе тренировочных занятий должны предприниматься меры по профилактике травматизма. Необходимо учитывать внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы. К ним относятся занятия в состояниях утомления и переутомления, а также при наличии в организме хронических очагов инфекции, при склонности к спазмам кровеносных сосудов и мышц и других болезненных состояниях.

Компетенции владения самоконтролем. Самоконтроль – это регулярные наблюдения спортсмена с помощью доступных приемов за состоянием своего здоровья, функциональным состоянием организма, физическим развитием, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием регулярных занятий спортом.

Основными задачами самоконтроля являются:

Расширение знаний о физическом развитии.

Приобретение навыков в оценивании психофизической подготовки.

Знакомство с простейшими доступными методиками самоконтроля.

Определение уровня физического развития, тренированности и здоровья для корректировки нагрузки при занятиях физическими упражнениями.

Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений.

Чтобы самоконтроль был эффективным, необходимо иметь представление об энергетических затратах организма при нервно-психических и мышечных напряжениях, возникающих при систематической нагрузке. Важно знать временные интервалы отдыха и восстановления физической работоспособности, а также приемы, средства и методы, с помощью которых можно эффективнее восстанавливать функциональные возможности организма.

Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение дневника, содержание и построение которого может быть различным. Он должен включать в себя как субъективные, так и объективные показатели самоконтроля.

Для дневника самоконтроля достаточно использовать небольшую тетрадь. Дневник должен состоять из двух частей.

I часть. Показатели, которые отражают сдвиги в организме под влиянием занятий физическими упражнениями (самочувствие, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность, самооценка, пульс и др.).

II часть. Содержание тренировочного занятия (выполняемые упражнения, рабочее отягощение, количество серий, количество повторений в серии и др.).

В дневнике также следует отмечать случаи нарушения режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности.

Следует отметить, что систематические наблюдения вырабатывают привычку вдумчиво относиться к тренировкам, своему образу жизни, с большим эффектом использовать физическую культуру для сохранения и укрепления здоровья, повышая работоспособность.

Заключение: Содержательный анализ современных концепций компетентностного подхода в системе образования показал, что формирование компетенций происходит средствами содержания образования. В итоге у учащегося развиваются способности и появляются возможности решать в повседневной жизни реальные проблемы – от бытовых, до производственных и социальных. Заметим, что профессиональные компетенции включают в себя компоненты функциональной грамотности учащегося, но не ограничиваются только ими.

В ходе научной работы были обозначены следующие компетенции легкоатлетов-стайеров необходимые для самостоятельных занятий: общие, медицинские, владения основами самостоятельных занятий спортом, владения гигиеническими основами самостоятельных занятий и владения самоконтролем.

Литература

1. Бермус, А.Г. Проблемы и перспективы реализации компетентностного подхода в образовании: Интернет-журнал «Эйдос». 2005. 10 сентября. Режим доступа к журн. URL: <http://www.eidos.ru/journal/2005/0910-12.htm>. (дата обращения: 15.12.2016)

2. Болотов, В.А. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе / В.А. Болотов, В.В. Сериков // Педагогика. 2003. № 10. С. 15-20.

3. Григорьев, А.Ю. Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе: дис. ... канд. пед. наук. Тула, 2011. 170 с.

4. Костюченко В.Ф. Интеграция образовательных маршрутов – веление времени / В.Ф. Костюченко, Ю. Войнар, Д. Наварецки // Межвуз. сб. по вопр. физ. воспит. студентов. СПб., 2006. С. 17-29.

5. Манжелей, И.В. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие / И.В. Манжелей, А.Г. Молодкин. Тюмень: Вектор Бук, 2006. 82 с.

6. Наговицын Р.С. Компетентный подход к формированию физкультурной компетентности будущих педагогов // Гуманитарные научные исследования: Электрон.журн. 2014. № 1. Режим доступа к журн. URL:<http://human.snauka.ru/2014/01/5508>. (дата обращения: 15.12.2016)

**АНАЛИЗ И ПОКАЗАТЕЛИ (ВОСТРЕБОВАННОСТИ)
ТРУДОУСТРОЙСТВА ВЫПУСКНИКОВ
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ТУВИНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
НА СОВРЕМЕННОМ РЫНКЕ ТРУДА РЕСПУБЛИКИ ТЫВА**

*Уварова А.А., Уваров В.В.
ФГБОУ ВО Тувинский государственный университет,
г. Кызыл, Россия*

Аннотация. Данная статья посвящена анализу трудоустройства выпускников факультета физической культуры и спорта Тувинского государственного университета и их востребованности на рынке труда Республики Тыва.

Ключевые слова: выпускники, трудоустройство, специальность

**ANALYSIS AND FACTORS (DEMAND) JOB PLACEMENT GRADUATE
OF THE FACULTY OF THE PHYSICAL CULTURE AND SPORT OF THE
TUVINIAN STATE UNIVERSITY ON MODERN MARKET OF THE LABOUR
OF THE REPUBLIC TUVA**

Uvarova A.A., Uvarov V.V.

Abstract. Given article is dedicated to analysis job placement graduate of the faculty of the physical culture and sport of the Tuvinian state university and their demand on market of the labour of the Republic Tuva

Keywords: graduates, job placement, profession

Сегодня одним из важнейших задач высших учебных заведений страны является усиление в них работы трудоустройства выпускников на современном рынке труда.

Проблема оказания содействия трудоустройству и адаптации студентов и выпускников к рынку труда является одним из основных направлений работы Тувинского государственного университета Республики Тыва. А в социально-экономическом плане одним из приоритетных направлений Правительства Республики Тыва является строительство городских, сельских объектов образования, в том числе, строительство спортивных сооружений: спортивные залы, площадки, плавательные бассейны. В связи с этим появляются рабочие места и востребованность на рынке труда республики дипломированных специалистов по физической культуре и спорту. [1]

Итоги анализа трудоустройства выпускников факультета физической культуры и спорта за последние 3 года показывают, что наша республика, особенно районы, нуждается в высококвалифицированных кадрах в области физической культуры и спорта.

Выпускники 2014года:

Всего 39 выпускников, специалитет 050720 «Физическая культура»
трудоустроены по специальности – 32 чел. (82 %);

трудоустроены не по специальности – 4 (10%)

не трудоустроены – 2 чел. (5 %)

находятся в отпуске по уходу за ребенком – 1 чел. (3 %);

По специальности трудоустроены в общеобразовательных школах учителями физической культуры работают – 23 выпускника, (64%); в ДЮСШ – 9 выпускников - (25%), (см. табл. 1), не по специальности – 11%

Выпускники 2014 года: Специалитет 050720 «Физическая культура» Табл. 1

№ п/п	Код и наименование специальностей/направлений	Всего	З а н я т ы			Находятся в отпуске по уходу за ребенком	Не по специальности	Не трудоустроены
			Трудоустроены		Служба в рядах РА			
			всего	Из них по специальности				
1	Специалитет 050720 «Физическая культура»	39	36	32	-	1	4	2

Всего в 2015 году 48 выпускников: специалитет «Физическая культура» - 19 чел., бакалавриат «Педагогическое образование» профиль «Физкультурное образование»- 16 чел., бакалавр «Физическая культура»- 13чел.

Выпускники 2015года: Специалитет 050720 «Физическая культура» (Табл. 2) По специальности в общеобразовательных школах учителями физической культуры работают – 10 выпускников (53%); в ДЮСШ – 3 выпускника (16 %), служба в армии – 2 выпускника (10%), не по специальности – 3 выпускника (16%), не трудоустроен -1 выпускник (5 %)Табл. 2

№ п/п	Код и наименование специальностей/направлений	Всего	З а н я т ы			Находятся в отпуске по уходу за ребенком	Не по специальности	Не трудоустроены
			Трудоустроены		Служба в рядах РА			
			всего	Из них по специальности				
1	Специалитет 050720 «Физическая культура»	19	18	13	2	0	3	1

Выпускники 2015 года: Бакалавриат «Педагогическое образование» профиль «Физкультурное образование» (Табл. 3)

По специальности в общеобразовательных школах учителями физической культуры работают – 8 выпускников, (50 %); в ДЮСШ – 4 выпускника, (25 %), инструктор по физической культуре в Д/С – 1 выпускник (6 %), Служба в рядах РА – 1 выпускник – (6 %), не по специальности – 2 выпускника (13 %) Табл. 3

№ п/п	Код и наименование специальностей/направлений	Всего	З а н я т ы			Находятся в отпуске по уходу за ребенком	Не по специальности	Не трудоустроены
			Трудоустроены		Служба в рядах РА			
			всего	Из них по специальности				
1	4.03.01 «Педагогическое образование» профиль «Физкультурное образование»	16	14	12	1	1	2	0

Выпускники 2015 года: Бакалавриат 49.03.01 «Физическая культура» (Талб. 4)

По специальности в общеобразовательных школах учителями физической культуры работают – 5 выпускников, (38%); в ДЮСШ – 5 выпускников, (38 %), продолжили обучение – 1 (8 %), служба в армии – 1 выпускник – (8 %), не трудоустроены: 1 выпускник – (8 %), Табл. 4

№ п/п	Код и наименование специальностей/направлений	Всего	З а н я т ы			Продолжили обучение	Не по специальности	Не трудоустроены
			Трудоустроены		Служба в рядах РА			
			всего	Из них по специальности				
1	49.03.01 «Физическая культура»	13	10	10	1	1	0	1

Общие сведения: 48 выпускников 2015 года:

из них трудоустроены по специальности – 35 чел. (73 %):

трудоустроены не по специальности – 5 чел. (10 %);

служба в рядах Российской Армии –3 чел. (7 %)

находятся в отпуске по уходу за ребенком – 2 чел. (4 %);

продолжили обучение – 1 чел.(2%)

Не трудоустроены – 2 чел. (4%),

Сведения о трудоустройстве выпускников 2016 г.

№ п/п	Код и наименование специальностей/направлений подготовки	Всего	З а н я т ы				Находятся в отпуске по уходу за ребенком	Работают не по специальности	Продолжили обучение	Не трудоустроены
			Трудоустроены		Служба в рядах РА					
			всего	Из них по специальности						
1	43.03.01 Педагогическое образование» профиль «физкультурное образование»	24	8	8	13	-	1	1	1	
2.	49.03.01 Физическая культура»	7	5	4	1	-	1	-	1	
Всего		31	13	12	14	-	2	1	2	

Всего 31 выпускник,

По специальности работают трудоустроены – 12 чел. (40%)

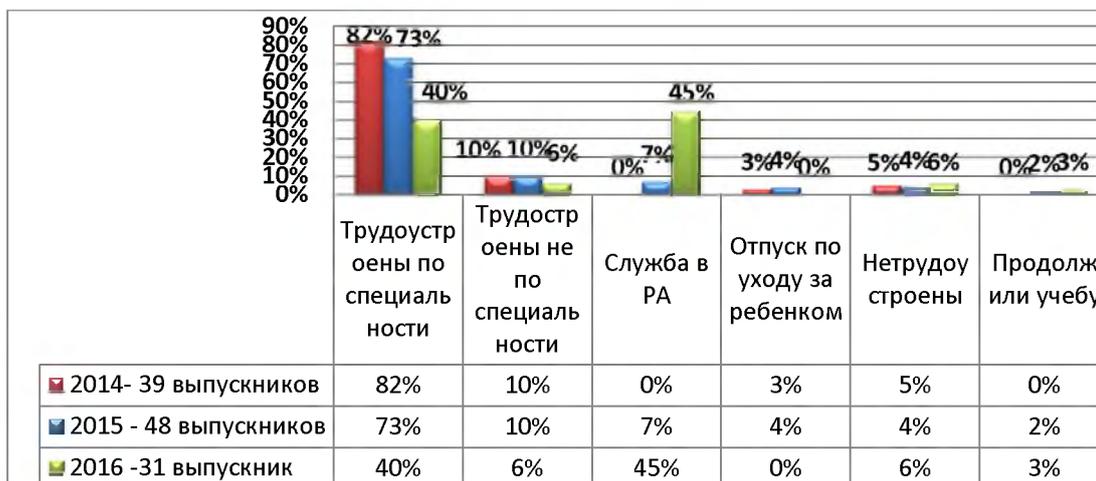
Не по специальности трудоустроены – 2 чел.(6%)

служба в рядах Российской Армии – 14 чел.(45%)

продолжили обучение – 1 (3%)

не трудоустроены – 2 чел. (6%)

Общий анализ трудоустройства выпускников 2014-2016 года



Литература

1. Богданова Р.У., Иванова Д.А., Комкова О.В. СОДЕЙСТВИЕ ТРУДОУСТРОЙСТВУ И АДАПТАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К РЫНКУ ТРУДА: учебно-методическое пособие № 37 – СПб.: Издательство Автономная некоммерческая организация «Центр информатизации образования», 2010. 3с.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В ЕСТЕСТВЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Уварова А.А., Уваров В.В.

ФГБОУ ВО Тувинский государственный университет, г. Кызыл, Россия

Аннотация. В спортивной литературе за последнее время увеличилось количество методов развития выносливости. В результате изучения специальной литературы дана краткая характеристика и применение этих методов на тренировках в беге на средних, длинных и сверхдлинных дистанциях.

Ключевые слова: выносливость, бег, тренировка, средства.

METHODS OF THE DEVELOPMENT TO ENDURANCE IN NATURAL CONDITION

Uvarova A.A., Uvarov V.V.

Abstract. In atheletic literature lately increased the amount of the methods of the development to endurance. As a result of studies of the special literature is given short feature and using of these methods on drill in run on average, long and сверхдлинных distance.

Keywords: endurance, run, drill, facility.

Развитие общей выносливости у стайеров. Развитие общей выносливости осуществляется многообразным комплексом физических упражнений, применяемых в процессе круглогодичной тренировки спортсмена. «Поточное» выполнение общеразвивающих и специальных физических упражнений, высокая плотность тренировочных занятий, подвижные и спортивные игры способствуют развитию общей выносливости.[2]

Но наибольшее значение имеет продолжительное, с невысокой интенсивностью выполнение тренировочной работы, специально подобранной для развития общей выносливости. Для этого используются другие виды спорта и тот, в котором специализируются. Эффективнее продолжительное выполнение своего вида спорта. Это значит, что пловец должен продолжительно плавать, бегун — бегать, гребец — грести и т. д.

Для развития общей выносливости спортсмен может применять и не «родственные» упражнения. Например, бегуны на длинные и сверхдлинные дистанции зимой с успехом могут применять ходьбу на лыжах. Эффективность применения ходьбы на лыжах в зимней тренировке стайеров подтверждена экспериментально многими авторами.

Для развития общей выносливости во многих видах спорта применяют ходьбу и бег.

Продолжительную ходьбу часто считают хорошим средством развития общей выносливости. Еще и сейчас распространено мнение о большой пользе ее для спортсменов.

В то же время имеется немало фактов, опровергающих значение ходьбы, говорящих не только о нецелесообразности этого средства, но и об отрицательном влиянии его. В связи с этим надо особо остановиться на данном вопросе. Длительная ходьба занимала важное место в подготовке спортсменов еще 7—8 лет назад, в особенности у финских, немецких, шведских бегунов и лыжников, английских гребцов и боксеров и т. д. [1]

Действительно универсальное средство развития общей выносливости у спортсменов различных специальностей — продолжительный бег, особенно на местности, в лесу, на эластичной почве.

В настоящее время бег на местности — кросс — используется в тренировке футболистов, гребцов, конькобежцев, пловцов, теннисистов и других спортсменов.

Однако универсальность бега не может заменить специфических воздействий своего вида спорта. Необходима и в нем продолжительная работа.

В связи с этим в практике применяется продолжительная спокойная работа, но уже в своем виде спорта. Как бы хорошо ни развивал бег выносливость у лыжника и конькобежца, как бы они ни применяли продолжительные имитации, все же особенности подлинной ходьбы на лыжах или бега на коньках создать в летних условиях нельзя.

Для новичков вначале применяется смешанный метод: ходьба + медленный бег - ходьба + медленный бег и т. д. То же самое можно сделать в ходьбе на лыжах, в гребле и других видах спорта. Важно, чтобы более интенсивная часть работы была невысока по скорости и сильна для спортсмена. Менее интенсивная часть работы — только для активного отдыха. [3]

Равномерный метод

Для увеличения продолжительности тренировочной работы, применяемой для развития общей выносливости, необходимо не только снижение, интенсивности работы, особенно на первых порах, но и относительно равномерный темп выполнения. Чем равномернее темп, тем легче и продолжительнее выполняются ходьба, бег, гребля, передвижение на лыжах.

Нарушения равномерности темпа ведут не только к изменениям ритма дыхания, но и к изменениям в деятельности других органов и систем. Иными словами, изменение ритма работы изменяет ритм деятельности органов и систем.

Значит, изменение темпа во время работы мешает координации функций органов и систем, уменьшает продолжительность непрерывного воздействия бега на организм, увеличивает трудность выполнения упражнения.

Некоторые преподаватели и тренеры все еще возражают против применения равномерного темпа в тренировочной работе для развития общей выносливости.

В связи с этим остановимся подробнее на вопросе о равномерности темпа. Важное значение равномерности темпа признавалось очень давно.

Многие спортсмены с успехом применяют в своей тренировке продолжительный бег в равномерном темпе. Лучшим способом для приобретения

выносливости некоторые авторы выделяют кросс — длительный бег на местности в равномерном темпе.

Равномерность темпа как наиболее выгодное для организма условие выполнения продолжительной работы доказывается и опытом соревнований на длинные дистанции. Во всех циклических видах спорта, в беге, плавании, лыжных и велосипедных гонках, гребле и др., лучшие результаты достигаются при относительно равномерной скорости.

Все это имеет значение и при выполнении тренировочной работы для развития общей выносливости, так как позволяет увеличить продолжительность упражнения и на протяжении всей дистанции предъявить к организму одни и те же требования.

Вместе с ростом подготовленности скорость может возрастать естественно и незаметно для самого спортсмена. Это — положительное явление.

Во время продолжительной тренировочной работы спортсмен не должен быстро уставать. Только к концу он может ощущать некоторую тяжесть в мышцах и затруднение в дыхании, но будет чувствовать себя в силах делать движения еще довольно долго. Если же быстро наступает усталость и появляется мысль: «Тяжело», — значит скорость излишне высока и ее необходимо снизить.

Переменный метод

Переменный метод, как уже отмечалось, применяется для развития общей выносливости у более подготовленных спортсменов. Используются бег на местности для большинства спортсменов и выполнение своего вида спорта.

Переменный темп — около 1 мин. со средней скоростью, затем 1—2 мин. медленно, затем снова со средней скоростью и т. д.; выдерживается на протяжении многих минут. Постепенное увеличение нагрузки переменного бега осуществляется не только за счет общей его продолжительности, но также и тем, что постепенно увеличиваются отрезки быстрого бега и несколько уменьшаются отрезки, пробегаемые медленно.

Развитие общей выносливости осуществляется в наибольшей мере в подготовительный период тренировки, дважды в неделю. Нельзя согласиться с теми, кто советует специально развивать общую выносливость 1 раз в неделю. Те изменения, которые возникнут в организме под влиянием выполненной тренировочной работы в одном занятии, исчезнут при перерыве 6 дней.

Практически для развития общей выносливости можно много сделать, если проводить соответствующую тренировочную работу чаще, для этого следует оканчивать каждое тренировочное занятие работой умеренной мощности в течение 10—12 мин.

Для этой же цели нужно использовать и «разминку». Например, в «разминке» использовать кроссы до 1200 м. [2]

Развитие общей выносливости посредством выполнения своего вида спорта может достигаться также повторным методом. Это относится к кратковременно выполняемым упражнениям.

Литература

2. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. М.: Физкультура и спорт, 1985.-192 с.
3. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. -М.: Издательский центр «Академия», 2008. 464 с.
4. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. М. : Физкультура и спорт, 1970. 20 с.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЮЩИЕ В ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В МАС-РЕСТЛИНГЕ

Удин Е.Ф., Кудрин Е.П.
ИФКиС СВФУ им. М. К. Аммосова
Агеев Д.Д.,

Бердигестяхская СОШ с УИОП Горного улуса

Аннотация: в статье проделан анализ технических средств применяющихся в технико-тактической подготовке спортсменов в мас-рестлинге, которые получили патент на полезную модель.

Ключевые слова: мас-рестлинг, технические средства, тренажер, развитие физических качеств, развитие технических и тактических действий.

Annotation: in the article the analysis of technical means used in technical and tactical preparation of sportsmen in mas-wrestling which have received the patent for useful model is done

Keywords: Mas-wrestling, technical means, simulator, development of physical qualities, development of technical and tactical actions.

Введение. На современном этапе развития спорта в тренировочном процессе спортсменов невозможно представить без тренажеров, которые стали неотъемлемой частью системы спортивной подготовки. Они позволяют эффективно развивать разнообразные двигательные качества и способности, совмещать совершенствование технических умений, создавать необходимые условия для точного контроля и управления важнейшими параметрами тренировочной нагрузки [1, 2, 3, 5, 13].

По определению И.П. Ратова [10] тренажер – это комплекс устройств, позволяющий воспроизводить упражнения или их основные элементы в специально созданных для этого искусственных условиях, обеспечивающих возможность регламентировать режимы выполнения движений и их целесообразное изменение.

Цель исследования: анализ технических средств применяемых в технико-тактической подготовке спортсменов в мас-рестлинге.

Результаты исследования. Как отмечает М.И. Борохин [4], для овладения техникой и развития двигательных качеств, в частности силовых способностей, в мас-рестлинге широко применяется метод использования технических средств и тренажерных устройств, разработанных профессором И.П. Ратовым [9], в основу которых легли концепции «искусственной управляющей среды», действующих по принципу «управляемого взаимодействия». Особенностью которых является ограничение до возможного минимума количества степеней свободы, движущихся частей тела при выполнении сложного двигательного действия, тем самым полностью исключив или уменьшив возможность неправильного выполнения движения. Такие тренажеры позволяют выполнения движения в мас-рестлинге целостным методом, облегчают разучивания и эффективно развивают силовые способности. К ним относятся тренажер «блок-тяга» – модифицированный тренажер гребцов, где перед блочным тренажером была добавлена опорная доска мас-рестлинга для упора и передвижения по ней спортсменов, позволяющая моделировать соревновательные условия. Модифицированный тренажер «блок-тяга» начали использовать в спортивной практике в конце 90-х годов XX века. [4, 6, 7]. На этом тренажере спортсмен выполняет сидя тягу блока, с полной амплитудой движения.

В.Н. Логиновым внес следующие изменения для усовершенствования «Блок-тяги» [8], добавив дополнительно пружину сверху тренажера для увлечения

статической нагрузки. Таким образом, когда спортсмен на тренажере выполняет движение, направленное на поднятие дисков вверх, то они в свою очередь поднимаясь давят на пружину, что требует дополнительных усилий для сдавливания пружины, тем самым увеличивается нагрузка на тягу. В соответствии с автором [8], предлагаемое дополнительное приспособление к тренажеру способствует развитию взрывной и максимальной силы, силовой выносливости, а также обучению отдельных технико-тактических приемов спортсменов, специализирующихся по мас-рестлингу. Во время работы на тренажере спортсмен в положении сидя тянет блок, добавленная пружина ограничивает амплитуду движений, что дает спортсмену ощущение схватки. По данным разработчика, применяя данный усовершенствованный тренажер «Блок-тяги», спортсмены способны развивать и повышать уровень различных двигательных способностей, в зависимости от стиля ведения схватки. Для спортсменов, специализирующихся в мас-рестлинге, предпочитающих атакующий стиль автор предлагает режим работы на тренажере, направленный на развитие быстроты и «взрывной» силы (вес отягощения составляет 15 – 30 % от максимального). Для спортсменов, отличающихся стилем ведения схватки «защита», рекомендовано работать в режиме, направленном на развитие силовой выносливости (работа в статическом режиме, вес отягощения – 70 – 80 % от максимального). Следует отметить, чем выше вес при тяге сидя, тем выше сопротивление пружины, что также способствует развитию силы спортсмена [8].

Группой авторов в составе Захарова А.А., Пестрякова И.Н., Пестрякова А.Н. был разработан спортивный снаряд по мас-рестлингу, использование которого позволяет создать в процессе спортивной борьбы относительно независимой связки между двумя спортсменами, тем самым повышает эффективность тренировочного и соревновательного процессов спортсменов специализирующихся, в мас-рестлинге в результате исключения нарушения правил спортсменами, фактора случайности при определении победителя и своевременной подачи старта[11].

Спортивный снаряд по мас-рестлингу, содержит жесткий стержень для перетягивания (палку), чаще всего из древесины, состоящий из двух одинаковых стержней с гибкой сцепкой между ними, связанные ею по середине длины каждого из них, при этом расстояние между ними регулируется в зависимости от категории спортсменов в пределах половины длины стержня (рис. 1).

В связи с внесением изменений в правила соревнований по мас-рестлингу, которые происходили в начале с 80-х годов XX века, и заключались в появлении применения разных приемов во время перетягивания палки – пробежки по доске с целью выбить из равновесия противника, введения ограничения по времени поединка, условий определения победителя: победитель должен выиграть две схватки из трех, были внесены коррективы в тактическую борьбу спортсменов на старте. Перед началом схватки спортсмены стараются занять наиболее удобное положение для себя, создавая при этом неудобства сопернику. Как показывает практика, в этой предстартовой борьбе спортсмены зачастую прибегают к нарушениям правил в виде удержания палки на своей стороне, под углом, закручивания палки, уход с середины доски и пр. В этой связи для судей создаются определенные трудности при подаче команды «На старт!». Как отмечают авторы разработанного спортивного снаряда в ходе борьбы создается относительно независимая связка между спортсменами, исключаются нарушения правил в результате закручивания, заклинивания палки о доску упора, удерживания палки под углом.

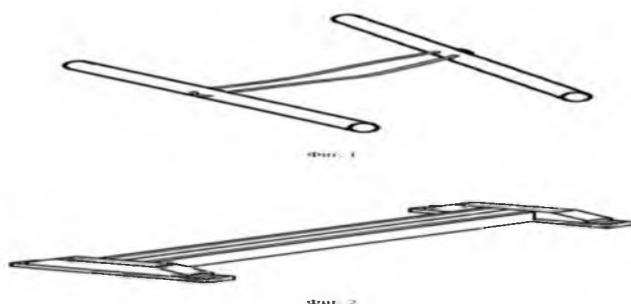


Рисунок 1. Спортивный снаряд по мас-рестлингу

Применение снаряда заключается в следующем: спортсмены садятся друг против друга, ступнями упираются в доску упора, которая расположена по средней линии площадки. Каждый из спортсменов руками захватывают палку (стержни) поперек ее длины так, как им удобно. При этом каждая из палок (стержней), находящихся над доской упора, должна быть параллельна ей. По команде судьи соперники начинают тянуть палку. Победа присуждается тому спортсмену, который перетянул соперника и палка осталась в его руках [11].

С целью развития силовых способностей и мышечной выносливости спортсменов, специализирующихся в мас-рестлинге, Кычкиным Л. Н. (2015 г.) был создан универсальный спортивный тренажер – станок-тренажер по перетягиванию палки и на данное изобретение получен патент на полезную модель (рисунок 2) [12]. Как отмечает автор, вследствие применения тренажера повышается эффективность тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в мас-рестлинге, в результате совершенствования силы и мышечной выносливости путем воздействия на группы мышц рук, ног, поясницы, брюшного пресса. Станок-тренажер по перетягиванию палки представляет собой спортивное устройство для выполнения на нем физической нагрузки в положении сидя. «Включает в себя корпус, установленный на платформе, служащий одновременно упором для ног, средство для создания нагрузки устройством для кистевого захвата, размещаемый внутри корпуса отличающийся тем, что для обеспечения возможности индивидуальных тренировок одновременно более 2-х спортсменов имеет не менее 2-х рабочих сторон на общей платформе, размещаемые друг к другу под углом, кратному 90^0 , каждая из которых содержит полый корпус, например, в виде короба средство для создания нагрузки, заключенное в корпус и выполненное в виде подпружиненной тяги с поперечной ручкой для кистевого захвата с внешней стороны, удерживаемой с внутренней стороны подвижным упоро-ползучим созданным, например, посредством гайки и шайбы, и внешней упорной планкой, жестко закрепленной в корпусе» – указывает Кычкин Л.Н. [12].

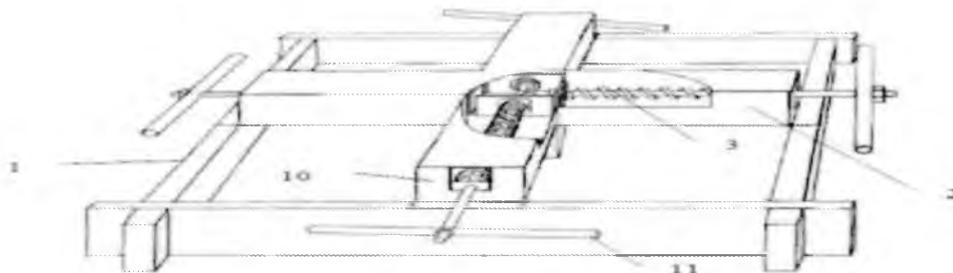


Рисунок 2. Станок-тренажер по перетягиванию палки

Использование станка-тренажера происходит следующим образом. Спортсмен садится, упираясь ступнями в доску упора платформы, кистями рук хватается за поперечную ручку (палку) как ему удобно. Как правило, во время соревнований

величина угла поворота ручки штока может составить в одну сторону до 60-70⁰ относительно горизонтальной оси. Далее спортсмен выполняет тренировочные движения, соответствующие правилам перетягивания палки – вытягивая ручку тренажера до упора, испытывая при этом физические нагрузки, созданные под пружиненной тягой станка-тренажера, и опуская его для повторения упражнений. Количество повторений и подходов может варьироваться и зависит от программ тренировочных занятий. К занятиям могут приступить также одновременно несколько спортсменов. Как сообщает разработчик, при использовании четырехстороннего станка-тренажера одновременно могут независимо тренироваться 4 спортсмена, при этом каждый из них может иметь индивидуальную программу занятий.

Для определения и контроля силы тяги спортсменов на станок-тренажер можно дополнительно установить динамометр. Универсальность и относительная компактность станка-тренажера способствует проведению тренировочных занятий вне больших спортивных залов и площадок для всех спортсменов различного возраста, уровня мастерства, физической подготовленности [12].

Использование технических средств в тренировочном процессе спортсменов различной квалификации для развития двигательных качеств и структуры технической подготовленности является неотъемлемой частью в системе подготовки, однако на сегодняшний день практически отсутствуют данные относительно специализированных тренажеров, учитывающих специфику технико-тактических действий спортсменов, специализирующихся в мас-рестлинге.

Отсутствие сведений по данному вопросу позволило определить приоритетные направления дальнейших исследований.

Литература

1. Акмалетдинов, Р. А. Многофункциональные тренажеры линии «heuvus»: практические аспекты использования / Р. А. Акмалетдинов, В. А. Димидов, Е. В. Островский [и др.] // Потребность мотивации интереса населения к занятиям физической культуры и спортом, формированию здорового образа жизни: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Казань, 2004. – Т. 2. – С. 101-102.5
2. Алабин, В. Г. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике / под ред. В. Г. Алабин, М. П. Кривоносов. – 2-е изд., перераб., доп. - Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 222 с.6
3. Бизин, В. П. Разработка технических средств обучения двигательным действиям / В. П. Бизин // Олімпійський спорт і спорт для всіх (Київ 20–23 вересня 2005 р.): тез. доп. ІХ Міжнар. наук. конгресу. – Киев, 2005. – С. 219.
4. Борохин, М. И. Методика использования двигательных средств коренных народов Якутии в физическом воспитании студентов: метод. рекомендации / [авт.-сост. М. И. Борохин]. -Якутск, 2010. - 55 с.
5. Ермаков, С. С. Обучение технике ударных движений в спортивных играх на основе их компьютерных моделей и новых тренажерных устройств: дис. ... д-ра пед. наук: 24.00.01 / С. С. Ермаков. – Киев, 1997.– 401 с.
6. Кудрин, Е. П. Использование тренажера «Нижняя тяга» в технико-тактической подготовке мас-рестлеров / Е. П. Кудрин, И. А. Черкашин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. - № 6. – С. 19-20.
7. Кудрин, Е. П. Исследование тренажера мас-рестлеров «Нижняя тяга» / Е. П. Кудрин, И. А. Черкашин // Аммосов-2014: сб. материалов всерос. науч.-практ. конф., проводимой в рамках Форума науч. молодежи фед. ун-тов / [под ред. Н. В. Малышевой]. - Киров, 2014. - С. 730-736.

8. Логинов, В. Н. Статодинамический тренажер для специальной подготовки спортсменов в перетягивании палки (мас-рестлинг) / В. Н. Логинов // Физическая культура и спорт: тенденции развития в условиях Азиатско-Тихоокеанского региона: материалы конф. – Якутск, 2004. – С. 166-172.

9. Ратов, И. П. Двигательные возможности человека: нетрадиционные методы их развития и восстановления / И. П. Ратов. – Минск: Минсктиппроект, 1994. – 116 с.

10. Ратов, И. П. Проблемы преодоления противоречий в процессе обучения движениям и реализация дидактических принципов / И. П. Ратов // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 7. – С. 40-44.

11. Спортивный снаряд по мас-рестлингу / А.А. Захаров, И.Н. Пестряков, А.Н. Пестряков. // Свидетельство № 147698 Рос. Федерации № 2014116050/12; Заявл.22.04.2014; опубл. 20.11.2014; Бюл: № 32 - 2014

12. Станок – тренажер по перетягиванию палки / Л.Н. Кычкин // Свидетельство № 158984 Рос. Федерация № 2014146573/12; Заявл. 20.11.2014; опубл.20.01.2016; Бюл. № 2 – 2014

13. Шукшунов, В. Е. Тренажерные системы / В. Е. Шукшунов [и др.]. – Москва: Машиностроение, 2001. – 256 с.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 5-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Умаров М.Н.

*Узбекский государственный институт физической культуры,
г.Ташкент Узбекистан*

Аннотация. На основе экспериментальных данных определен уровень координационных способностей юных гимнасток и их влияние на развитие базовых физических качеств и успешности освоения программных упражнений с предметами. Специальная направленность комплексов физических упражнений на решение задач технической подготовки на начальном этапе подготовки.

Ключевые слова: координатно-национные способности, комплексы упражнений, физическая подготовка, техническая подготовка, этапный контроль.

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES GIRLS 5-8 YEARS, RHYTHMIC GYMNASTICS

Umarov M.N.

*Uzbek state institute of physical culture,
Tashkent, Republic of Uzbekistan*

Annotation. On the basis of experimental data determined the level of coordination abilities of young gymnasts and their influence on the development of basic physical qualities and uspeshnoti development program of exercises with objects. The special aims, complexes of physical exercises to solve problems of technical training at an early stage of preparation.

Keywords: koordinatsionnye sposobnosti, complexes of exercises, physical training, technical training, control-stage.

Актуальность. По мнению И.А. Винер-Усмановой[1,2], Т.С.Лисицкой[3] хорошо развитые координационные способности (КС) являются необходимыми предпосылками для успешного обучения программным упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное

применение[1,2,5,6,7]. Координационные способности ведут к больше плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта гимнастки[4].

Координационные способности обеспечивают экономное расходование энергетических ресурсов гимнасток, влияют на величину их использования, так как точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование соответствующих фаз расслабления ведут к рациональному расходованию физических сил [1,3,4,5].

Разнообразные варианты упражнений, необходимые для развития КС - гарантия того, что можно избежать монотонности и однообразия в занятиях, обеспечить радость от участия в спортивной деятельности[5].

Поэтому совершенствование КС помимо физических качеств у детей дошкольного младшего школьного возраста и лет является актуальной задачей процесса воспитания. Тем более, что исследуемый нами возраст является наиболее благоприятным в этом отношении.

Цель исследования. Экспериментальное обоснование методики развития координационных способностей девочек 5-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Организация исследования. Основной задачей экспериментальных исследований заключалась в изучении уровня и динамики развития показателей двигательных показателей, и в КС. Были обследованы 24 гимнасток 5-8 лет, из них 12 вошли в экспериментальную (ЭГ), и 12 в контрольную (КГ) группу. Исследование проводилось в СДЮСШОР по художественной гимнастике г. Ташкента.

Результаты исследования. Анализируя средние данные педагогических наблюдений уровня проявления КС мы выявили, что наиболее высокие темпы прироста данного показателя приходятся на период с 6 до 7 лет - 27,7%. В 7-8 лет наблюдается незначительное снижение - на 6,4 %, затем темп прироста составил уже 28,3%. В 8-летнем возрасте в меньшей степени выражена и баллистическая асимметрия, а наибольший прирост в проявлении КС, подвижности в суставах и координационной выносливости наблюдается в 7-8 лет (10,2%).

В целях получения более полной картины и на их основе сделать объективное заключение состояния координационной подготовки гимнасток были использованы материалы хронометража. Проведенный анализ позволил распределить девочек исследуемых групп по величине координационных способностей на три группы (Рис. 1).

Установлено, что более 27% 5 летних гимнасток недостаточно координированы ($4.6 \pm 0,45$ с.) и их уровень определен как «низкий» и «ниже среднего». Аналогичная картина наблюдается у 6 ($-1,75 \pm 0,77$ см., 1 балл) и 7 летних гимнасток ($4.5 \pm 1, 0.5$ балла). Средний бал за КС, полученный в процессе контрольной проверки колеблется в пределах, от 4,7 (5 лет) до 6,7 баллов (7 лет). Поэтому, понятно, почему первичные показатели двигательной подготовленности у исследуемой группы гимнасток столь низки.

Предложенные в качестве средств тренировки и контроля группа динамических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений, комплекс тестов, и их рациональное распределение в подготовительной и заключительных частях тренировочного занятия позволяла последовательно развивать искомое качество и определять уровень КС именно в наиболее значимых для ЭГ компонентах тренировочной нагрузки.

Согласно данным рисунка 1, при примерно равном проценте прироста (35 и 37% соответственно), от исходного до завершающего этапа подготовки, уровень координационных способностей достоверно выше у гимнасток ЭГ ($P < 0,01$).

Как можно заметить (рис. 1) процент гимнасток ЭГ выполнивших предложенные упражнения в пределах «средний» и выше к концу эксперимента превосходят аналогичные показатели КГ, на 47,2% ($P < 0,01$). Результаты итоговых соревнований показали, что более $30,0 \pm 2,7\%$ гимнасток ЭГ выполняли упражнения КС на уровне «выше среднего» и $11,0 \pm 2,97\%$ «высокий», тогда как в КГ этот показатель значительно ниже ($8,1 \pm 2,79$ и $2,7 \pm 1,65\%$ соответственно).

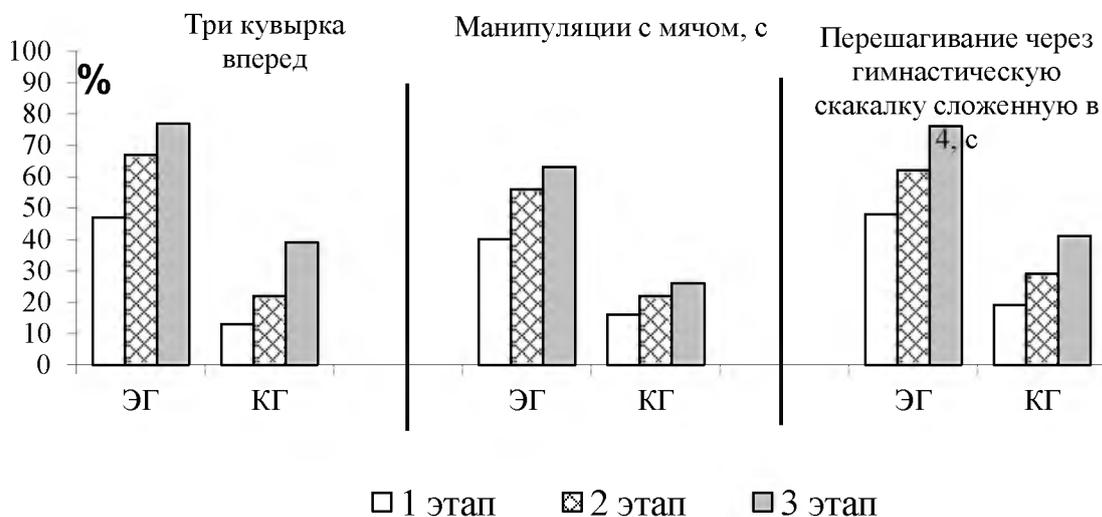
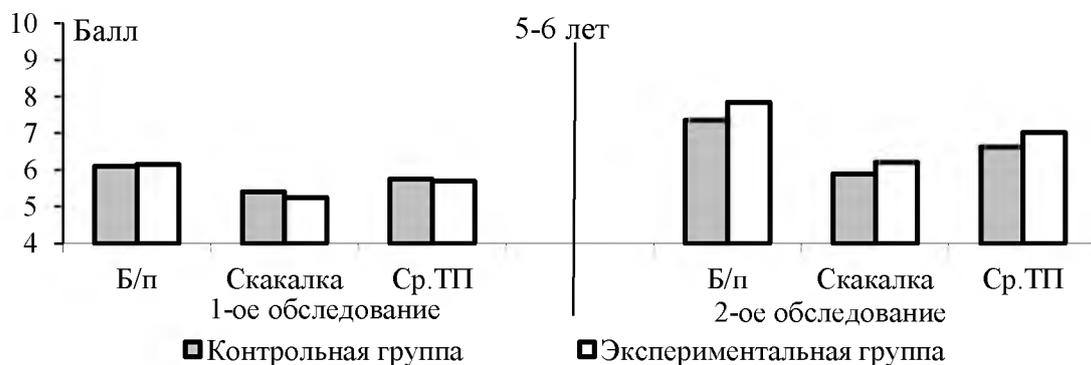


Рис. 3.2 Сравнительная динамика показателей характеризующих координационные способности (КС) юных гимнасток экспериментальной и контрольной группы

На основании проведенных исследований, следует отметить, что оптимизация тренировочного процесса, а также использование экспериментально апробированной группы упражнений, контрольных тестов и оценочных таблиц позволит существенно повысить темпы прироста результатов в показателях, отражающих уровень развития координационных способностей и на их основе повысит уровень технического мастерства юных гимнасток на начальном и специализированном этапах тренировки.

Высокий уровень координационных способностей способствовал юным гимнасткам экспериментальной группы не только успешно развивать скоростно-силовые качества и подвижность в суставах, составляющих основу специально-двигательной подготовленности, но и успешно освоить программные требования младших разрядов (рис. 2,3,4).

Рис. 2 Соотношение экспертных оценок технической подготовленности



гимнасток 5-6 лет

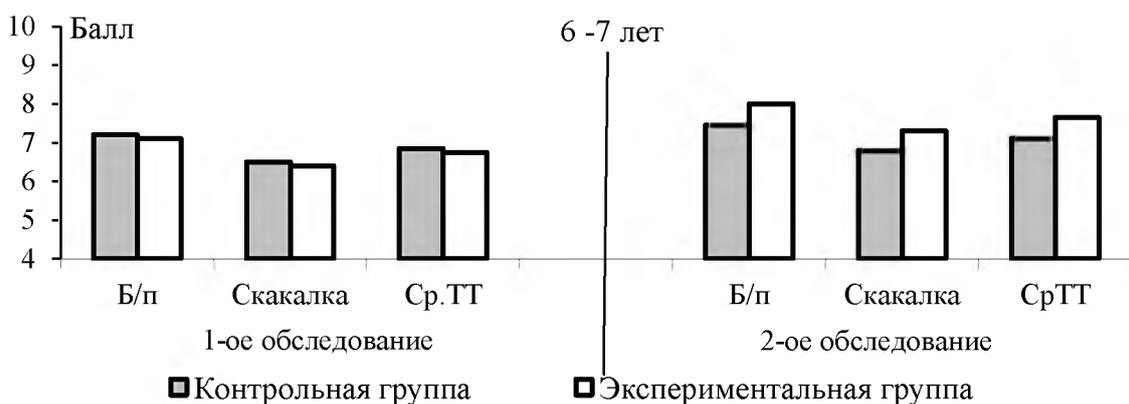


Рис. 3 Соотношение экспертных оценок технической подготовленности гимнасток 6-7 лет

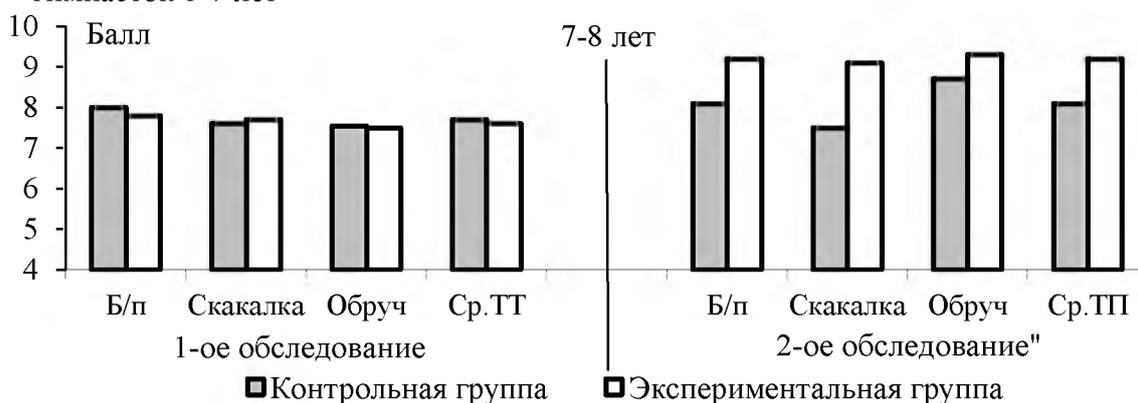


Рис. 4 Соотношение экспертных оценок технической подготовленности гимнасток 7-8 лет

Таким образом, материалы педагогических требований, обеспечивающие рациональный подбор комплексов упражнений с целью повышения координационных способностей, физической и технической подготовки юных гимнасток - «художниц», могут быть реализованы в показателях при соблюдении следующих условий:

- соответствие содержания развивающих комплексов программному материалу;
- соответствие сложности упражнений в комплексах этапам формирования двигательных умений и навыков по художественной гимнастике, а также периодам интенсивно развития координационных способностей девочек дошкольного и младшего школьного возраста;
- включение в комплексы упражнений, обеспечивающих соблюдение принципа «перспективного опережения формирования технического мастерства»;
- соответствие нагрузки особенностям морфологического и функционального развития детей 5-8 лет. Распределение времени включения комплексов упражнений в структуру тренировочного занятия.

Специальная направленность комплексов физических упражнений на решение задач технической подготовки является наиболее целесообразной в учебно-тренировочных занятиях юных гимнасток - «художниц» на этапе начальной и специализированной подготовки. Включение в комплексы целенаправленно подобранных упражнений для юных гимнасток ЭГ способствует совершенствованию базовых физических качеств, ускорению темпов и повышению качества обучаемости двигательным действиям. Различия средних оценок в соревнованиях по технической подготовленности у юных гимнасток экспериментальных групп в сравнении с контрольными, составили около 8,9% $P < 0,01$; различия в средних результатах показателей физической и специальной двигательной подготовленности в экспериментальных группах в сравнении с

контрольными составили около 30% по отношению к исходному уровню.

Литература

1. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учеб. пособие для образовательной программы по направлению 49.04.01 - "физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова [и др.]; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта.-М.: Человек,2014.-200 с.

2. Винер-Усманова И.А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учеб.пособие для образоват. учреждений ВПО по направлению 034300(62) - "Физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова [и др.] ; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.- М.: Человек,2014.-120 с.-(Б-чка тренера).

3. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК /Под ред. Т. С. Лисицкой. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.

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

5. Пшеничникова Г.Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов по направлению 034300.62 "Физ. культура" при прохождении дисциплины "Теория и методика избр. вида физ.-спорт. деятельности"/Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2013.-187 с.

6. Рахматова Д.А. Хореография, как средство повышения специально-двигательной подготовленности гимнасток-художниц. Дисс. на соискание степени магистра педагогики. 2014. -163 с.

7. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб.пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 - Физ. культура/под общ. ред.: Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. - М.: Сов.спорт, 2014.-264 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СЕНСОМОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

Фалькова Н. И., Ушаков А. В.

Донбасская юридическая академия

Донецкая Народная Республика, Донецк

Аннотация. В статье рассматривается суть сенсомоторной координации, её влияние на профессиональную деятельность и методы совершенствования средствами настольного тенниса в процессе оздоровительной физической культуры.

Ключевые слова: сенсомоторная координация, физическая культура, настольный теннис, совершенствование, методы.

IMPROVEMENT OF SENSORIMOTOR COORDINATION OF STUDENTS IN THE PROCESS OF IMPROVING PHYSICAL CULTURE MEANS TABLE TENNIS

Falkova N.I., Ushakov A.V.,

DLA, Donetsk

Abstract. The article deals with the essence of sensorimotor coordination, its influence on professional practice and methods to improve the means of table tennis in

the process of improving physical training.

Keywords: *sensorimotor coordination, physical education, table tennis, improvement methods.*

Введение. Спортивно – оздоровительная деятельность в системе образования повышает профессиональную мобильность выпускников высших профессиональных учебных заведений, совершенствует личностные способности студента, участвует в формировании его как гражданина. Физическая культура – часть образа жизни человека – система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию. Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоническое развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека в системе всестороннего совершенствования личности и составляет важную основу полноценной жизнедеятельности, в том числе, активного труда.

Большую роль в успешности труда приобретает психофизический компонент профессиональной деятельности. Все более важными становятся такие качества, как точность движений, их согласованность, зрительно-моторная реакция, способность быстро перестраиваться в меняющихся условиях трудовой деятельности. В современных условиях значительно возрастает роль центральных механизмов управления и организации движений.

Основное содержание работы. Сенсомоторика (от лат. *sensus* – чувство, ощущение и *motor* – двигатель) – взаимосоординация сенсорных и моторных компонентов деятельности: получение сенсорной информации приводит к запуску тех или иных движений, а те, в свою очередь, служат для регуляции, контроля или коррекции сенсорной информации. В зависимости от сложности центрального момента реакции различают так называемые простые и сложные сенсомоторные реакции [1].

Простая сенсомоторная реакция (или, как ее называют иногда, психическая реакция) это возможно более быстрый ответ заранее известным простым одиночным движением на внезапно появляющийся, но заранее известный сигнал. Все остальные сенсомоторные реакции называются сложными.

Наиболее сложный и вместе с тем наиболее типичный для различной деятельности психомоторный процесс – сенсомоторная координация, при которой динамичен не только воспринимаемый раздражитель, как при реакции на движущийся объект, но и сама реализация двигательного действия. Иначе говоря, при сенсомоторной координации непрерывно как восприятие, так и движение, причем движение регулируется восприятием его результатов, результат движения непрерывно сверяется с заданием.

Простейший вид сенсомоторной координации – реакция слежения, заключающаяся в удерживании объекта, имеющего тенденцию к непрерывным отклонениям, в заданном положении.

На первых этапах освоения двигательной задачи, требующей сенсомоторной координации, отмечается дискретность двигательных ответов по механизму цепной реакции, в дальнейшем сменяющейся слиянием отдельных двигательных актов в координированное единое двигательное действие. Качество реагирования путем сенсомоторной координации характеризует следующие показатели: время реакции на пусковой сигнал – от появления двигательной задачи до начала реагирования; общее время реагирования – до конца решения возникшей двигательной задачи, обычно значительно превышающее время реакции на

пусковой сигнал; точность реагирования – определяемая как по конечному результату реагирования, так и по числу и характеру поправочных движений, обеспечивающих координированность реагирования [1,2].

Настольный теннис – самая доступная игра в системе студенческого образования по дисциплине «физическая культура». Это заключается в том, что настольный теннис как вид спортивных и подвижных игр не требует больших материальных затрат и места для тренировок и спортивных соревнований. При этом в процессе игры, которая отличается высокой двигательной активностью, у студентов формируются такие важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и другие способности. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств [3].

Для совершенствования сенсомоторной координации выполняются следующие упражнения:

1. Жонглирование. Занимающийся поочередно набивает мяч в следующей последовательности: тыльная сторона ракетки – ребро ракетки – ручка ракетки и ладонная сторона ракетки – ребро ракетки – тыльная сторона ракетки.

2. Подрезка, накаты и контрудары. Подрезки выполняются по элементам: по диагонали (правой или левой) – из правого угла в правый угол партнера или из левого угла в левый угол партнера; по прямой – из левой половины стола партнера в правую половину стола партнера и из правой половины стола партнера в левую половину. «Треугольник» – упражнение, в котором один игрок выполняет удары из одного угла, направляя мячи в правый и левый углы партнера. «Восьмерка» – упражнение, в котором игрок выполняет удары из двух половин стола по прямым или диагоналям, соответственно по диагоналям из правой в правую половину, а из левой в левую половину стола партнера.

3. Разные виды подач. Наиболее эффективными являются короткие подачи со сложным смешанным вращением и обманными движениями.

Выводы. Уровень развития сенсомоторной координации в процессе оздоровительной физической культуры определяется физическими возможностями организма и умением реализовывать двигательный потенциал при решении различных сенсомоторных задач. Целенаправленное использование разнообразных средств и методов настольного тенниса для совершенствования сенсомоторной координации способствует активизации внутренних механизмов психофизической деятельности, что является значимым для совершенствования подготовки студентов в процессе оздоровительной физической культуры.

Литература

1. Анохин П.К. Избранные труды. Кибернетика функциональных систем/ П.К. Анохин.- М.: Медицина, 1998.-400 с.

2. Берштейн Н.А. Физиология движений и активность /Н.А. Берштейн.-М.: Наука, 1990.- 499 с.

3. Куценко И.П. Организация и методика занятий настольным теннисом: учебно- методическое пособие для специалистов физической культуры и студентов. / И.П. Куценко, И.П. Сокур. – Омск: СибАДИ, 2012. – 69 с.

КОМПЛЕКСНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ МАС-РЕСЛЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Федоров Э.П.,
ФГБОУ ВО ЧГИФКиС.
Петров А.Б.,

ФГБОУ «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Аннотация. В статье рассмотрено влияние средств восстановления на физическую подготовленность студентов мас-рестлеров, на этапе спортивного совершенствования. Установлено, что регулярное применение комплекса физических средств восстановления обеспечивает значимый прирост показателей физической подготовки мас-рестлеров.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические средства восстановления, мас-рестлинг.

Summary. The article examines the influence of recovery tools on physical preparedness of Mas-wrestling students at the stage of sports perfection. It is found out that regular use of the physical recovery toolset provides a significant gain of indicators of Mas-wrestling athletes' physical training.

Key words: physical training, physical recovery tools, Mas-wrestling.

Современный спорт предъявляет высокие требования к физическим возможностям спортсмена. Для дальнейшего роста спортивных достижений необходимо постоянное совершенствование тренировочного процесса с использованием всего арсенала средств, направленных на повышение физической работоспособности спортсменов.

В настоящее время в Якутии происходит возрождение традиций, обычаев и национальных видов спорта. Одним из видов национальных единоборств является Мас тардыһыы - перетягивание палки (борьба на палках). С выходом на российскую арену он получил название – мас-рестлинг. «Мас» с якутского языка переводится как «деревянная палка», «рестлинг» с английского - «борьба». Корни мас-рестлинга уходят далеко в прошлое, жизнь на Крайнем Севере, где очень продолжительная зима и температура опускается до - 60 градусов мороза, а летом до 40 градусов жары – это постоянная борьба за выживания

В современном мас-рестлинге, начиная с 80-х годов прошлого века, правила видоизменились — если раньше палку просто тянули, сидя неподвижно, то позже молодые энтузиасты этого вида начали применять разные приемы, пробежку по доске с целью выбить из равновесия противника, ввели ограничение по времени поединка, победитель должен выиграть две схватки из трех.

Однако до настоящего времени в практически отсутствуют научные разработки, посвященные теории и методике применения средств восстановления в мас-рестлинге. В связи с этим обоснование методики восстановления спортсменов мас-рестлинге является важным направлением в разработке новых подходов для решения этой проблемы.

Цель исследования – совершенствовать методы восстановления спортсменов мас-рестлинга на этапе спортивного совершенствования.

В ходе исследования нами были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных научно – методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистический анализ.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе «ФГБОУ ВО Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта». Экспериментальную и контрольную группу составили 20 студентов спортсменов, занимающиеся мас-рестлингом на этапе спортивного совершенствования.

На основе анализ научно-методической литературы и программы подготовки спортсменов отобраны и систематизированы методы восстановления. По мимо сочетания нагрузки и отдыха, в зависимости от направленности тренировочного микро- и макроцикла мы отобрали ряд физических средств восстановления которые представлены в Таблице1.

Последовательность их применения определялась их воздействием на организм спортсмена и задач решаемых на тренировке. Данные средства и легли в основу нашей методики.

Таблице1

Методика комплексного физического восстановления спортсменам мас-рестлеров

Характеристика	Продолжительность	Методика
Вибромассажный матрас.	5 мин.	Выполняется на аппарате Vitalax Индивидуальным регулированием степени интенсивности 15-25 Гц массажа, зон воздействия (шея, плечи, спина, пояснично-крестцовая область, икроножные мышцы, стопы), Программа P5 "RELAX" Действует успокаивающее, тем самым снимает напряжение всего организма.
Восстановительный массаж.	12 мин.	В зависимости от физической нагрузки восстановительный локальный массаж проводился или на спине, или на руках. В некоторых случаях сочетался массаж спины, ягодичных мышц с массажем рук по 6 мин или иначе, в зависимости от состояния мышц спортсмена.
Многofункциональный массажный стол.	10 мин.	Методика время выполнения стандартной процедуры (массаж спины с вытяжением позвоночника и инфракрасным прогреванием). При тепловой функции 40°
Кедровая бочка.	10 мин.	Методика кедровой бочки: Продолжительность пребывания спортсмена в кабине составляет 10 минут. Чтобы не возникло ожогов, рекомендуется на сидении и под ногами разместить, полотенца. Температурный режим, должен 70° С. Для проведения, процедуры необходим помощник, который закрывает крышку и дверцу кедровой бочки. Низкая влажность воздуха внутри кабины (-30%) . Имеет более щадящий температурный режим (20–90 °С).
Контрастный душ.	2-3мин.	Методика контрастного душа: Начинают с регулировки горячей и холодной воды (но вам не должно быть слишком жарко, не перегревайте мышцы) и стойте под ней 2-3 минуты. Теплый душ (35 – 38°) длительность 38сек, холодного (15-18°) длительность 5-10 сек, количество повторений 5-6 раз.

В ходе педагогического эксперимента у спортсменов мас-рестлинга контрольной группы, которые использовали средства восстановления согласно их собственному выбору или совету тренера, не выявлено достоверных различий показателей физической подготовленности до и после исследования, что представлена в Таблице 2.

Таблица 2

Среднестатистические показатели физической подготовленности спортсменов мас-рестлинга контрольной группы до и после исследования

№	Показатель	Контрольная группа, n=10				%
		До $\bar{X} \pm S\bar{x}$	После $\bar{X} \pm S\bar{x}$	$t_{расч}$	p	
1	Бег 60 м (сек.)	8,2±0,31	7,82±0,15	0,95	p>0,05	-4,6
2	Подтягивание (раз)	16±1,61	19±1,42	1,29	p>0,05	19,5
3	Прыжок в длину с места (м.)	241±4,61	248±3,41	0,98	p>0,05	2,6
4	Становая тяга (кг.)	155±4,3	158±4,33	0,35	p>0,05	1,5
5	Динамометрия правая (кг.)	46±1,96	47±1,89	0,33	p>0,05	2,2
6	Динамометрия левая (кг.)	39±1,17	44±2,49	1,47	p>0,05	11,5

Данный факт свидетельствует, что при высоких нагрузках происходит не довосстановление спортсменов и как следствие снижение или не высокий рост физической подготовленности. Это может привести к перетренированности и тем самым затратой времени на восстановления спортсмена на вхождение его в тренировочный режим.

Результаты повторного исследования физической подготовленности спортсменов мас-рестлинга экспериментальной группы, представленные в Таблице 2., свидетельствуют, что разработанная методика восстановления позволила быстро восстанавливаться после больших тренировочных нагрузок и тем самым повысить эффективность предлагаемых физических упражнений.

Таблица 3

Среднестатистические показатели физической подготовленности спортсменов мас-рестлинга экспериментальной группы до и после исследования

№	Показатель	Экспериментальная группа, n=10				%
		До $\bar{X} \pm S\bar{x}$	После $\bar{X} \pm S\bar{x}$	$t_{расч}$	p	
1	Бег 60 м (сек.)	8,16±0,18	7,45±0,12	2,73	p<0,05	-8,7
2	Подтягивание (раз.)	12±0,77	18±0,88	4,96	p<0,05	55,6
3	Прыжок в длину с места (м.)	240±1,99	249±2,23	2,23	p<0,05	3,5
4	Становая тяга (кг.)	155±6,54	173±4,11	2,13	p<0,05	11,9
5	Динамометрия правая (кг.)	46±1,57	52±1,39	2,56	p<0,05	13,0
6	Динамометрия левая (кг.)	44±1,54	49±1,64	2,18	p<0,05	12,6

Согласно полученным результатам экспериментальной группы, все показатели физической подготовленности достоверно улучшились (P<0,05), что доказывает эффективность предложенной методики.

Анализ научно – методической литературы позволил установить, что существуют разные подходы и методики восстановления в подготовке спортсменов, в зависимости от вида спорта. Полностью отсутствует обоснование методики восстановления в мас- рестлинге.

Применение разработанной методики восстановления спортсменам экспериментальной группы в течение годичного цикла позволили существенно увеличить показатели физической подготовленности спортсменов мас-рестлеров. Этот факт говорит о необходимости использования методике восстановления в процессе тренировки, что позволит спортсменам повысить эффективность использования своих физических возможностей.

Литература

1. Анкудинов, Н.В. Восстановление физической работоспособности квалифицированных борцов-самбистов в годичном цикле подготовки: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических

наук : 13.00.04 / Анкудинов Николай Викторович ; Российский гос. ун-т физ. культуры и спорта, спорта, молодежи и туризма. – Москва : 2012. – 22 с.

2. Бiryukov A. A. Спортивный массаж : учебник для студ. высш. учеб. заведений /А.А.Бiryukov. - М. : Издательский центр «Академия», 2006. - 576 с , [40] вкл. л. ISBN 5-7695-2239-9

3. Кривошапкин, П.И. Мас-рестлинг / Биомеханические основы техники, тактики и методики. – Якутск, 2014. – 144 с.

4. Якименко, С.Н. Дифференцированное использование физических средств восстановления в соревновательном периоде подготовки высококвалифицированных спортсменов в ациклических видах спорта: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук : 13.00.04 / Якименко Сергей Николаевич ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск : [Изд-во СибГУФК], 2006. - 48 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 43-48. - б. ц.

РОЛЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЛЯ УСПЕШНОГО ОВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАВЫКАМИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Федорова Р.А.

ГБОУ РС (Я) ЧРССШИОР имени Д.П. Коркина

Ключевые слова: координация, тактическая подготовленность, техника и тактика

В условиях возрастающей тенденции роста конкурентоспособности команд в современном волейболе роль успешного владения двигательными навыками становится приоритетной для достижения победы над соперником. Важную роль в спортивном становлении игрока, в частности, в формировании технических навыков игры, базовой опорой является уровень развития специальных двигательных способностей. Волейбол как ациклический вид спорта ставит высокие требования к развитию координационных способностей игроков. Координационные способности, в частности применительно к волейболу – это акробатическая ловкость, умение ориентироваться в пространстве, способность быстро переключать двигательные действия и реагировать на движущийся объект – качества, которые не так то быстро и легко воспитать. Здесь необходим правильный выбор оптимальной методики и учет сенситивных (благоприятных) этапов развития двигательного качества. Зачастую именно недостаточный уровень координационных способностей является фактором, тормозящим рост спортивного мастерства спортсмена. Все выше сказанное обуславливает актуальность выбранной нами проблемы исследования.

Цель: определить оптимальную методику развития координационных способностей волейболистов, занимающихся волейболом.

Объект: процесс спортивной подготовки волейболистов учебно-тренировочной группы.

Предмет: методика развития координационных способностей волейболистов.

Гипотеза: исходит из предположения о том, что определение оптимальной, апробированной в ходе педагогического эксперимента методики позволит усовершенствовать процесс подготовки юных спортсменов и более высокий уровень развития координационных способностей волейболистов является одним из основных факторов, определяющих эффективность развития двигательных навыков волейболистов.

Превращение волейбола в официально признанную спортивную игру с

определенным регламентом и организацией соревнований произошло в период с 1917 по 1925 г. наибольшую популярность в этот период волейбол приобрел в США, Мексике, Бразилии, Японии, Китае, на Кубе, в Корее, а в Европе – в Чехословакии, Румынии, Польше, Франции, СССР.

Наряду с правилами менялись техника и тактика волейбола. Первоначально волейбол был игрой-развлечением. Название «летающий мяч» полностью соответствовало содержанию игры. Мяч подолгу находился в воздухе. И даже при слабой технике игроков и большом их количестве на площадке (8-9 человек и больше) перебить мяч на свободное место площадки противника было трудно. Однако постепенно стали появляться способы перебивания мяча через сетку, затрудняющие действия противника [8, с. 94].

Вскоре стало очевидным, что перебивать мяч на сторону противника с первого удара не всегда целесообразно. Лучшие условия для выигрыша очка создавались, если мяч посылался через сетку с передней части площадки. Игроки начали применять несколько касаний, игра стала коллективной. С введением пункта правил, ограничивающего число касаний (не более трех), появляются технические приемы. Третий удар стал нападающим.

В 1921-1928 гг. уточняются правила игры, формируются технические приемы (подача, передачи, нападающий удар, блок). Возникают основы тактики игры, заключающиеся в первую очередь в организации действий нескольких игроков и применении ими отдельных технических приемов.

На этом этапе развития волейбола подачу, бывшую раньше только способом введения мяча в игру, начинают использовать как средство нападения. Появляется верхняя боковая подача. Технические приемы приобретают все более агрессивный, нападающий характер. Начинает обобщаться тактика игры, постепенно становится очевидной необходимость специализации игрока.

В дальнейшем волейбол становится игрой коллективной. После Второй мировой войны по инициативе Франции, Чехословакии и Польши была создана новая техническая комиссия, по решению которой в апреле 1947 г. в Париже состоялся первый конгресс по волейболу. В нем участвовали представители 14 стран. Конгресс принял решение о создании Международной федерации волейбола (ФИВБ). Ее возглавил Поль Либо (Франция).

Создание Международной федерации означало признание волейбола как вида спорта, росло его международное значение.

В 1948 г. в Риме ФИВБ провела первое в истории волейбола первенство Европы среди мужских команд, в котором участвовал 6 стран. Первое место завоевала команда Чехословакии.

Наряду с совершенствованием правил развивались техника и тактика волейбола. Появились удары с краев сетки, с низких передач, поверх блока. В нападении стали развиваться такие системы игры, как с первой подачи и со второй передачи выходящего игрока. Они, в свою очередь, дали толчок рождению таких интересных комбинаций, как «крест», «эшелон», удар с откидки.

В условиях возрастающей тенденции роста конкурентоспособности команд в современном волейболе роль психологической подготовки становится приоритетной для достижения победы над соперником. Наблюдения показывают, что исход соревнований по волейболу определяется в значительной степени психологическими факторами. Чем ответственнее соревнования, тем напряженнее спортивная борьба и тем большее значение приобретает психологическое состояние спортсменов.

В волейболе множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности игроков, выигрывает относительно слабая команда. Объясняют

же это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко приводят к победе над более сильным противником, который недооценивает соперника и вступает с ним в борьбу в состоянии меньшей мобилизованности.

Специфика определенного вида спорта накладывает отпечаток на развитие тех или иных сторон психики человека и его восприятий: внимания, памяти, мышления, воображения, эмоций, морально-волевых качеств. Так, решительность и смелость, например, автогонщика качественно отличаются от решительности и смелости волейболиста. Следовательно, для того чтобы определить и уточнить круг задач и их содержание в психологической подготовке волейболистов, необходимо изучить психологические особенности их деятельности. Знание этих особенностей поможет целенаправленно и планомерно воспитывать те психические качества волейболистов, которые необходимы для успешного выступления в соревнованиях.

Основные двигательные действия волейболистов - это быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча. Выполнение их связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. Все действия характеризуются изменчивостью в процессе игры. На тренировках волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества приемов защиты и нападения. Сложность игровых действий заключается и в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и в условиях, требующих от игрока исключительной точности и дифференцированности движений, быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по ритму, скорости и характеру.

Быстрый темп игры, ее длительность, напряженность соревновательной борьбы, постоянная готовность к выполнению ответных действий, большая ответственность за каждое действие, особенно в присутствии большого количества бурно реагирующих зрителей, определяют насыщенность игры разнообразными эмоциями, одни из которых оказывают положительное влияние, другие - отрицательное.

Большое напряжение внимания, сложность двигательных навыков, острая соревновательная борьба, лимит времени и вообще вся волейбольная деятельность требуют от спортсмена большого напряжения воли. Волевые качества волейболистов проявляются в действиях, направленных на преодоление трудностей определяемых спецификой данного вида спорта.

Чтобы развивать те или иные волевые качества необходимо учитывать конкретные ситуации, с которыми сталкивается спортсмен в процессе подготовки.

Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности обусловлены особенностями игры в волейбол, а субъективные - связаны с особенностями личности спортсмена.

Волевая подготовка - это сложный и длительный процесс. Основным и необходимым условием развития волевых качеств у волейболистов является систематическое выполнение в процессе учебно-тренировочных занятий упражнений, требующих приложения волевых усилий.

Анатомо-морфологические особенности организма волейболистов влияют на комплектование команды, выбор тактического рисунка игры в защите и нападении, на определение методики тренировки. Средний показатель роста волейболистов высокой квалификации составляет у мужчин 195-200см, у женщин.

Функциональные возможности организма волейболистов обеспечивают надежность и эффективность технико-тактических действий на протяжении всей соревновательной деятельности.

Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волейболистов. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций на протяжении одной игры или нескольких игровых дней основано на высоком уровне развития физических качеств.

Основные двигательные действия волейболистов - это быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча. Выполнение их связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. Все действия характеризуются изменчивостью в процессе игры. На тренировках волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества приемов защиты и нападения. Сложность игровых действий заключается и в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и в условиях, требующих от игрока исключительной точности и дифференцированности движений, быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по ритму, скорости и характеру.

У высококвалифицированных спортсменов игровые навыки настолько высоко автоматизированы, что те действия, которые, казалось бы, должны были строиться по типу сложной реакции, строятся по типу простой. Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывают необходимость развивать у игроков быстроту реакции, а также быстроту движений, которые связаны с высокой скоростью полета мяча.

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Фёдорова Г.В., Ясько Г.В., Аматауни Н.А., Шатовалова О.В.
Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького,
г. Донецк*

Аннотация. Дефицит двигательной активности, общения в культурной среде, потеря интереса к познанию мира вызывают дискомфорт в растущем организме подростка, стремление к выходу «за рамки дозволенного», что влечет за собой опасность попадания его «в группу риска». С этих позиций представляется очевидным, что приобщить подростка к систематическим физкультурно-спортивным занятиям - значит предупредить возможность развития у него девиантного поведения.

Ключевые слова. Асоциальное поведение, физическое воспитание, профилактика.

PREVENTIVE MEASURES OF DRUG ADDICTION IN TEENAGERS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

*Fyodorova G.V., Yasko G.V., Amatuni N.A., Shapovalova O.V.
Donetsk National Medical University of Maxim Gorky, Donetsk.*

Summary. Lack of movement activity, relations in cultural surrounding, loss of interest in cognition of world provokes discomfort in growing teenager's organism, tendency to go out of rules, that can lead to getting into the group of risk. According to this view it's obviously that joining teenager to systematic physical activity means preventing possibility of deviant behavior.

Keywords. Asocial behavior, physical education, preventive measures.

В настоящее время практически отсутствуют исследования по использованию средств физической культуры как профилактики наркомании в подростковой среде: научно не обоснованы принципы использования физической активности в системе профилактики и распространения наркомании в обществе, не разработаны педагогические технологии со школьниками асоциального поведения. Нерешенность многих проблем профилактической антинаркотической социальной активности средствами физической культуры и спорта, противоречивость взглядов специалистов определяют необходимость проведения дальнейших научных исследований в данном проблемном поле.

Цель исследования. Теоретически обосновать физическое воспитание как профилактику асоциального поведения подростков, склонных к употреблению наркотиков. Разработать теоретическую концепцию физического воспитания в системе профилактики асоциального поведения подростков, склонных к употреблению наркотиков.

Задачи исследования. Выявить перспективные направления профилактики наркомании средствами физической культуры, определить двигательные предпочтения «трудных» подростков и эффективные организационные формы работы. Разработать теоретическую концепцию физического воспитания школьников в системе социальных антинаркотических воздействий.

Результаты исследования. Под профилактикой наркомании следует понимать комплекс мер, направленных на выявление, ограничение или устранение факторов, способствующих развитию наркотической зависимости у подростков.[] Осуществление этих мер будет способствовать

максимальному привлечению детей и молодежи к занятиям физической культурой и спортом, в первую очередь в системе образования; развитию спортивно-оздоровительной работы с детьми по месту жительства, во внеурочное время;

формированию привлекательного имиджа здорового образа жизни и валеологической культуры среди населения;

В настоящее время наблюдается устойчивая тенденция к значительному росту потребления наркотических и токсических веществ, с одновременным снижением возраста приобщающейся к ним молодежи. В сложившихся условиях роль физической культуры и спорта (ФКС) как эффективного средства профилактики наркомании постоянно возрастает.[1]К основным причинам, сдерживающим использование ФКС в профилактике наркомании, следует отнести: отсутствие должного финансирования; нехватку спортивных баз; недооценивание возможностей спортивной деятельности со стороны госструктур вне сферы ФКС; недостаток информации и пропаганды здорового образа жизни; снижение вклада научных и образовательных учреждений в развитие спорта и переподготовку специалистов; недостаток квалифицированных кадров и низкий уровень их материального обеспечения.

Возможными предпосылками начала потребления наркотиков могут быть как социальные причины: неблагополучная семья, отсутствие реальной программы досуга, занятости несовершеннолетних, так и индивидуально-психологические факторы: подражание старшим или авторитетным сверстникам, попытка нейтрализовать отрицательные эмоции, аномальные черты личности, любопытство, подчинение давлению и угрозам.

Программа профилактики наркомании должна состоять из трех взаимосвязанных блоков: психолого-педагогической диагностики особенностей личности; средств и методов формирования интереса к систематическим занятиям ФКС; дифференцированного применения ФКС для коррекции психоэмоционального состояния, повышения уровня двигательных способностей

и функционального состояния организма.[2]

Изучение личностных особенностей требует подбора методик, позволяющих не только изучить личностные особенности индивида, но и установить причины девиантного, асоциального поведения. Подбор диагностических методик должен предусматривать изучение: особенностей поведения подростков, их способностей, самочувствия, отношения к учебе, взаимоотношений в семье, потребностей и интересов (в том числе и негативных), физического развития и физической подготовленности, отношения к физкультурно-спортивной деятельности и приоритетным видам этой деятельности.

Методика физического воспитания с педагогически запущенными подростками и склонными к употреблению психоактивных веществ имеет свои специфические особенности, так как, наряду с задачами оздоровления организма и повышения моторного потенциала, решаются задачи коррекции психоэмоционального состояния и нравственной сферы личности.[5]

Важным этапом профилактической работы следует считать вовлечение детей и подростков в занятия спортом, учитывая мотивы начала занятий в секции, ведущие и лимитирующие звенья в структуре различных сторон подготовленности.[3]

В ходе учебно-воспитательного и учебно-тренировочного процессов подбор средств и методов тренировок необходимо осуществлять исходя из интересов и потребностей подростков, применяя дифференцированный подход при формировании группы занимающихся:

1. Учебный материал должен быть понятен и доступен подросткам, но осваивать его они должны с определенным усилием, поскольку в противном случае процесс обучения теряет свою привлекательность;

2. Усложнение упражнений, увеличение нагрузки осуществляются постепенно, по мере формирования интереса к занятиям и повышения уровня подготовленности;

3. Своевременно применять методы принуждения, наказания, поощрения;

4. В процессе занятий необходимо осуществлять контроль за выполнением заданий тренера, следить за дисциплиной, внешним видом, посещаемостью уроков.

Важное значение в учебно-воспитательном и учебно-тренировочном процессе, направленном на профилактику приема наркотических веществ, отводится коррекции психоэмоционального состояния детей и подростков, при использовании следующих методических приемов:

1. Создание педагогических условий, в которых трудные подростки могли бы действовать уверенно, без лишнего напряжения и страха (облегченные условия выполнения упражнений);

2. При неуверенности учащегося иметь несколько вариантов выполнения задания, поощряя их за трудолюбие, самостоятельность и т.п.;

3. Предоставление агрессивным подросткам ведущих ролей при проведении эстафет, сдаче нормативов, показе упражнения, тестировании;

4. Извлечение максимальной пользы из неудачного выполнения упражнения агрессивными подростками;

5. Проведение групповых бесед, акцентирующих внимание на положительных сторонах деятельности учащихся; поддерживать инициативу, самостоятельность и взаимопомощь при освоении новых двигательных навыков.

Основными средствами вовлечения детей и подростков в физкультурно-спортивную деятельность являются:

1. На начальном (побуждающем) этапе - беседы, убеждения, просмотр видеофильмов, соревнований, ознакомление с особенностями и характеристиками

видов спорта;

2. На этапе формирования устойчивого интереса к ФКС - беседы, убеждения, контроль за посещаемостью занятий, успеваемостью в школе, дисциплиной, выполнением поручений тренера-учителя, участие в соревнованиях и их судействе;

3. На этапе стойко сформировавшегося интереса к занятиям физической культурой или виду спорта - контроль тренера и педагогов за деятельностью подростков, поощрения, награждения, участие в соревнованиях.

Любые задачи профилактики наркомании средствами ФКС решаются тренером-педагогом совместно с психологами, учителями, работниками социальных служб и правоохранительных органов, руководством учреждений.

Среди первоочередных задач профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта следует рассматривать:

1. Повышение ответственности родителей за здоровье детей и уровня их образования в области ФКС;

2. Наделение должным статусом системы физического воспитания в детских садах и яслях;

3. Физическая культура как образовательная область и учебный предмет должна быть включена в план всех образовательных учреждений;

4. Объем двигательной активности на всех возрастных этапах должен составлять не менее 6-8 часов в неделю.

Механизм реализации физического воспитания и спорта должен осуществляться через:

1. Урочные формы занятий в образовательных учреждениях, начиная с яслей и заканчивая вузами;

2. Дополнительные, внеурочные формы занятий в секциях, спортивных клубах;

3. Занятия физической культурой в специальных медицинских клубах;

4. Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия (туризм, спартакиады школьников). [2]

Следует развивать систему пропаганды ФКС через средства массовой информации, Интернет, социальные сети. Поскольку для большинства подростков именно Интернет является основным источником информации. Целесообразно увеличить время, отводимое на демонстрацию уроков по развитию силы, выносливости, ловкости, которые должны проводить известные спортсмены и тренеры. Именно такой путь будет способствовать массовому вовлечению подростков в занятия ФКС.

Многолетними исследованиями профессора В.И. Бальсевича и его учеников показано преимущество занятий физической культурой, построенных по принципам системы спортивной тренировки. Важно указать, что при интенсивных физических нагрузках увеличивается производство эндогенных остатков в организме, что, в конечном счете, продуктивно способствует предупреждению приема психоактивных веществ. [4]

Выводы. Реализация концепции должна способствовать значительному увеличению числа детей, подростков и молодежи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, как эффективными средствами пресечения дальнейшего роста наркомании и преступности среди данной категории населения.

Литература

1. Анашкина А.П. Подходы к формированию знаний об основах здорового образа жизни // Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи: Матер. Всерос. науч.-практ. конф. -Краснодар, 2002. С. 203-204.

2. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. - № 1. — С. 23-25.

3. Выдрин В.М., Курамшин Ю.Ф., Николаев Ю.М. Осмысление интегративной сущности физической культуры магистральный путь формирования ее теории // Теория и практика физической культуры. -1996.-№ 5-С.59-62.

4. Маркосян А.А. Вопросы возрастной психологии и физиологии. М.: Просвещение, 1974. - 271 с.

5. Рожков А.А., Федотов В.А., Корыткин А.С. Здоровый образ жизни -главный ресурс общества// Физическая культура и спорт в профилактике наркомании и преступности среди молодежи: Матер. Всерос. науч.-практ. конф. Краснодар, 2002. - С. 56-58.

ХОРЕОГРАФИЯ - КАК БАЗОВОЕ СРЕДСТВО СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ

Фёдорова С.В.

*Узбекский государственный институт физической культуры,
г.Ташкент, республика Узбекистан*

Аннотация. На основании экспериментальных исследования определена роль и значимость хореографической подготовки в процессе развития двигательных способностей юных гимнасток на этапе специализированной подготовки. Предложены средства и методы обучения хореографических упражнений, а процедура проведения контрольных испытаний.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, специально-физическая подготовка, специально-двигательная подготовка, контрольные испытания, экспертная оценка, интегральная подготовка.

HOEOGRAFIYA - AS BASIC MEANS WITH SPECIAL AND MOTIVE PREPARATION YOUNG GYMNASTS-ARTISTS

Fyodorova S. V.

*Uzbek state institute of physical culture,
Tashkent, Republic of Uzbekistan*

Abstract. Based on the experimental study defines the role and significance of choreographic training in the development of impellent abilities of young gymnasts at a stage of specialized training. Proposed means and methods of teaching dance exercise, and the procedure for carrying out routine tests.

Keywords. The training process, specifically, physical fitness, specifically-motor training, control testing, expert evaluation, integrated training.

Актуальность: Хореография - одно из современных средств и методов подготовки юных спортсменок, на основе методики разработанной в течении десятилетий школой классического и народного танца[1,3]. В связи с этим рассматриваемая нами проблема должна быть направлена на формирование у юных гимнасток высокого уровня специально-физической (СФП) и специально-двигательной (СДП) подготовленности средствами хореографии, становление целостной системы умений и последовательная ее реализация в условиях главных соревнований года на высоком эстетическом уровне [1,2,4,5].

Цель исследования: сформировать и воспитать у юных гимнасток 8-10 лет эстетические и специально-двигательные качества средствами хореографии в процессе учебно-тренировочных занятий.

Задача исследования. Экспериментально обосновать комплексную программу

хореографической подготовки гимнасток 8-10 лет, учащихся СДЮСШОР.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2014 г. по декабрь 2015 г. на базе СДЮСШОР № 4 и 14. В исследовании принимали участие 38 юных гимнасток 8-10 лет. Исследования проводились в три этапа.

Результаты исследования. Сопоставительный анализ результатов контрольных испытаний по СДП, проводимых в течение двух лет (2014-2015 гг.), ответили на вопрос: насколько правильно и рационально подобраны и распределены средства хореографической подготовки в учебно-тренировочном занятии юных гимнасток на этапе специализированной подготовки (табл. 1).

Таблица 1

Оценка уровня подготовленности гимнасток экспериментальной группы по хореографической подготовке

№	Упражнения программы	Оценка за выполнение			
		1 этап	2 этап	3 этап	4 этап
1	Позиции рук и ног	6.5 ± 1.7	6.9 ± 1.9	7.5 ± 1.7	8.5 ± 1.7
	демплие	5.7 ± 2.3	5.9 ± 2.7	7.9 ± 2.3	8.7 ± 1.3
	гранд плие	4.6 ± 0.95	4.7 ± 0.8	7.6 ± 0.95	8.5 ± 1.3
	релеве	5.2 ± 1.2	5.4 ± 1.9	6.2 ± 1.2	8.0 ± 0.2
	батман тандю	6.7 ± 0.9	6.9 ± 2	7.7 ± 0.9	8.5 ± 1.1
X ± δ		5,74 ± 1,41	5,96 ± 1,86	7,38 ± 1,41	8,26 ± 1,12
2	батман тандю жете	6.1 ± 1.5	6.3 ± 1.7	7.1 ± 1.5	8.0 ± 0.5
	ронд де жамб пар тер	5.4 ± 2.1	5.9 ± 2	7.4 ± 2.1	8.1 ± 2.2
	ронд де жамб ан леер	4.7 ± 2.1	5.3 ± 1.2	6.7 ± 2.1	7.5 ± 1.2
	андеор	5.3 ± 1.1	5.5 ± 1.8	7.3 ± 1.1	8.0 ± 1.0
	андедан	6.7 ± 1.0	6.9 ± 1.3	7.7 ± 1.0	8.3 ± 1.5
	батман фондю	6.9 ± 1.5	7.3 ± 1.7	7.9 ± 1.5	8.8 ± 1.8
	батман фραπε	5.9 ± 0.71	6.4 ± 1.1	7.9 ± 0.71	8.6 ± 1.1
	ботю	5.1 ± 1.3	5.4 ± 1.9	6.1 ± 1.3	8.0 ± 1.6
	пассе	5.7 ± 1.4	6.1 ± 1.6	7.7 ± 1.4	8.2 ± 1.2
	Релевелиант	4.9 ± 0.67	5.2 ± 1.3	6.9 ± 0.67	6.6 ± 0.6
	девелоле	5.1 ± 1.7	5.4 ± 1.8	7.1 ± 1.7	7.0 ± 0.7
	адажио	4.9 ± 1.7	5.1 ± 1.2	6.9 ± 1.7	6.5 ± 1.3
	аттетюд	5.1 ± 1.2	5.4 ± 1.8	7.1 ± 1.2	6.7 ± 1.5
	тербушон	4.9 ± 0.97	5.0 ± 1.2	6.9 ± 0.97	6.5 ± 1.9
гранд батман	6.5 ± 0.83	7.2 ± 1.3	7.5 ± 0.83	7.1 ± 1.8	
X ± δ		5,54 ± 1,21	5,89 ± 1,52	7,21 ± 1,74	6,9 ± 0,66
3	пике	5.2 ± 1.7	5.6 ± 1.9	6.2 ± 1.7	6.0 ± 0.7
	балансе	6.4 ± 1.4	6.8 ± 1.2	7.4 ± 1.4	7.1 ± 1.1
	пор де бра	4.9 ± 1.4	5.4 ± 1.6	7.9 ± 1.4	7.9 ± 1.4
	комбинации народных танцев "Пахта".	6.8 ± 1.1	7.1 ± 1.3	7.8 ± 1.1	7.3 ± 1.5
	Народно-характерные этюды на середине.	5.4 ± 0.67	5.8 ± 0.3	7.4 ± 0.67	7.3 ± 0.9
	Волны и взмахи	6.6 ± 1.4	6.8 ± 1.7	6.6 ± 1.4	6.4 ± 1.1
	равновесия	6.3 ± 1.7	6.5 ± 1.9	6.2 ± 1.7	5.9 ± 1.1
	прыжки	4.2 ± 1.5	4.5 ± 1.1	8.3 ± 1.5	8.1 ± 1.1
	повороты	6.3 ± 1.7	6.8 ± 1.5	7.3 ± 1.7	7.0 ± 1.0
	X ± δ		5,8 ± 1,39	6,1 ± 1,38	7,3 ± 1,55
Ср.за многоборье		5,7 ± 1,55	6,1 ± 2,0	7,23 ± 1,45	6,9 ± 1,1

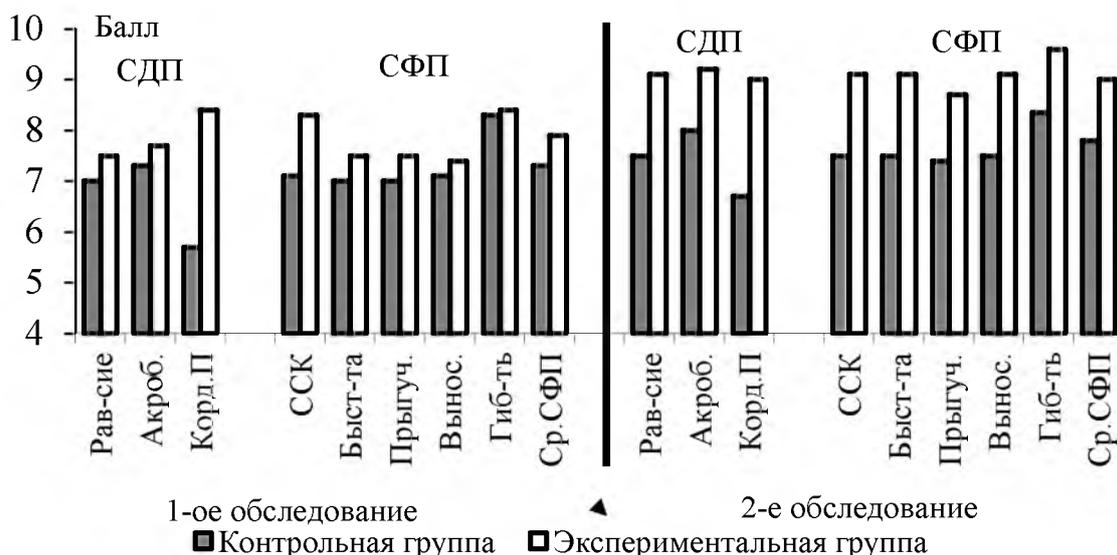


Рис. 1 Результаты предварительных (январь-2015 г.) и переводных экспертных оценок (июнь -2015 г.) двигательной подготовленности гимнасток 8-10 лет экспериментальной и контрольной группы

Материалы динамических наблюдений за специально-двигательной подготовленностью (рис. 1), в частности за координационными способностями, скоростно-силовой и подвижностью в суставах, показали, что на специализированном этапе подготовки для гимнасток –«художниц» характерна тенденция к интенсивному развитию анализируемых качества. Специально подобранные специальные упражнения по хореографии, выполняемые гимнастками экспериментальной группой у станка, на середине во многом этому способствовали. Об этом свидетельствуют и данные сравнения с результатами контрольной группы, в которых специальные, плановые задания по специально-двигательной подготовке не использовались.

Анализируя результаты исполнения соревновательных композиций можно отметить, что гимнастки экспериментальной группы успешно справились с предложенной программой и значительно повысили уровень технической подготовленности (рис. 2). Так, у гимнасток –«художниц» экспериментальной группы результаты контрольных соревнований (сумма баллов) достоверно возрастают к завершающему циклу (на 5,3 баллов, при $P > 0,01$), и было более эстетически сформированы, что отметила судейская коллегия. тогда как в контрольной сумма баллов за результаты испытаний за исследуемый период колеблется в пределах $13,4 \pm 0,35$ баллов, и не достоверно возрастает на 1.4 балла, к шестому ($P < 0,05$).

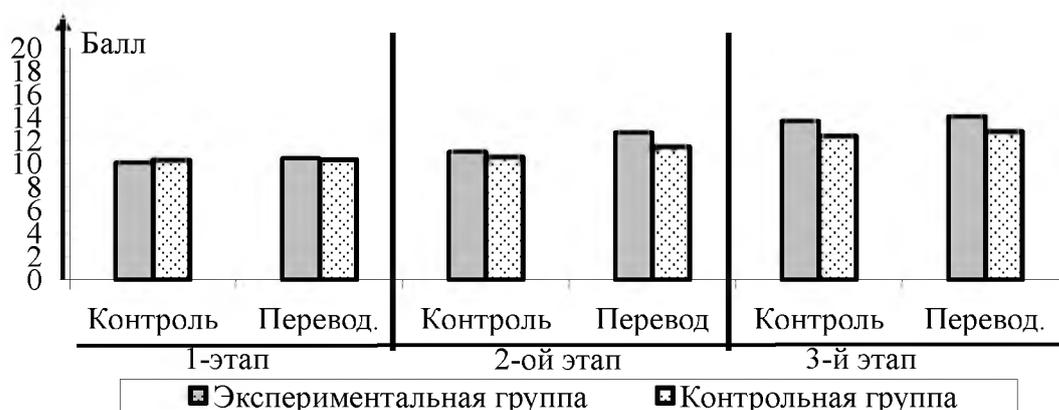


Рис 2 Динамика результатов по специально-технической подготовленности

(сумма баллов) контрольных и переводных соревнований гимнасток экспериментальной и контрольной группы по годам обучения

Показателями значимости, предложенной программы хореографической подготовки, являются данные представленные в таблице 1, а также количество освоенных упражнений по хореографии и специально-двигательной подготовки (табл. 2). Все без исключения гимнастки –«художницы» экспериментальной группы хореографические упражнения у станка и на середине освоили на уровне оценки «удовлетворительно» и «хорошо».

Таблица 2

Общее количество освоенных упражнений по специально-двигательной и хореографической подготовке гимнасток исследуемых групп

Виды многоборья	Экспериментальная группа				Контрольная группа				t ₀₅
	8 лет	9 лет	10 лет	Всего	8 лет	9 лет	10 лет	Всего	
2. Специально-двигательная подготовка									
Хореография	32	17	15	64	22	10	7	39	P<0,01
Специально-физическая подготовка									
Упр. на ловкость	13	9	9	31	7	5	5	17	P<0,01
Упр. на координацию	21	17	15	53	13	9	7	29	P<0,05
На быстроту и прыгучесть	15	13	11	39	9	8	6	23	P<0,05
На гибкость	12	8	7	27	7	5	3	15	P<0,05
Всего	61	47	42	150	36	27	21	84	P<0,05
Сумма	93	64	57	214	58	37	28	123	P<0,01

Опираясь на вышесказанное, можно сделать заключение:

- выдвинутая в начале исследования гипотеза о возможности построения учебно-тренировочного процесса с целью обучения гимнасток 8-10 лет хореографическим упражнениям нашло свое практическое подтверждение;

- предложенные комплексы подводяще-развивающих позволяют целенаправленно развивать специально-двигательные способности и специально-физические качества в процессе учебно-тренировочных занятий;

- рациональное распределение средств хореографической подготовки, а также использование эффективных методов обучения программным упражнениям по этапам обучения позволяет не только успешно освоить большой объем хореографических упражнений, но и самое важное, эстетически грамотно сформировать соревновательные композиции с предметами.

Однако, эффективность предложенной и экспериментально подтвержденной структуры учебно-тренировочного процесса, средств и методов обучения хореографических упражнений, а также процедуры развития специально-двигательных качеств можно было проверить только в процессе контрольных и официальных соревнований, с привлечением группы независимых экспертов, их числа ведущих хореографов и тренеров спортивной школы по художественной гимнастике.

Литература

1. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике -М.;ФИС, 1984.- 31с.
2. Рахматова Д.А.Хореография, как средство повышения специально-двигательной подготовленности гимнасток-художниц. Дисс. на соискание степени магистра педагогики. 2014. -163 с.
3. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб.пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 - Физ. культура/под общ. ред.: Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. - М.: Сов.спорт, 2014.-264 с.

4. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учеб. пособие для образоват. учреждений ВПО по направлению 034300(62) - "Физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова [и др.] ; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.- М.: Человек, 2014.- 120 с.-(Б-чка тренера).

5. Художественная гимнастика. Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры. /Под общей ред. проф. Л.А. Карпенко. М.: 2003. - 384 с.

6. Шипилина И.А. Хореография в спорте /Серия «Образовательные технологии в массовом и олимп. спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ПОДГОТОВКИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТСМЕНА

Федорович Е.А., Химаков В.В.

*Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины,
Гомель, Республика Беларусь*

Аннотация: в данной статье мы расскажем о самых современных и обсуждаемых гаджетах, которые изменяют ваше представление о тренировках. Они следят за нашим организмом, используя современные методы анализа. Благодаря таким компактным и удобным гаджетам, спортсмен может отслеживать свое состояние, как во время тренировок, так и в состоянии бездействия. Они оптимизируют тренировочный процесс, делая его максимально эффективным, говоря нам: «Будущее уже настало».

Ключевые слова: инновационные технологии, аксессуар, инвентарь, гаджет.

INNOVATIVE TECHNOLOGIES AS AN INTEGRAL PART OF THE TRAINING OF THE MODERN ATHLETE

Fedorovich E.A., Himakov V.V.

*Gomel state university of Francis Scorina,
Gomel, Republic of Belarus*

Summary: in this article I will tell about the most modern and discussed gadgets which will change your idea of trainings. They watch our organism, using modern methods of the analysis. Thanks to such compact and convenient gadgets, the athlete can trace the state, both during the trainings, and in disabled condition. They optimize training process, doing it to the most effective, speaking to us: "The future has already come".

Keywords: innovative technologies, accessory, stock, gadget.

Введение и актуальность. На протяжении своей истории спорт ставит задачи разработки новых, повышающих спортивные результаты технологий. С каждым годом они все глубже проникают в нашу жизнь. Спорт не стал исключением. Спортивная наука превращается в самостоятельную дисциплину. Мониторинг и анализ спортсмена использует самые современные достижения науки. Начиная с микроэлектроники, заканчивая молекулярной биологией. На сегодняшний день можно увидеть, как развивающаяся техника помогает в спортивной деятельности, от различных современных гаджетов для удобного занятия спортом, до «умного» инвентаря, измерительных приборов, кардиотренажеров и приборов для outdoor-тренировок. Все это позволяет человеку ставить новые рекорды. Например, шесты в легкой атлетике, сделанные из синтетических материалов, повышают катапультирующие свойства, что влечет за собой изменение техники прыжков и поднятие планки до 6 метров. Покрытые полиуретаном рулоны для беговых

дорожек стали более травмо безопасными, прочными, нескользящими и максимально упругими. Что позволяет спортсменам-бегунам повысить скорость[1].

Основное содержание работы. В погоне за крепким здоровьем и стройным телом многие мучают себя изнурительными тренировками и диетами. Но теперь можно достичь желаемого результата используя комплекс мер, который дают современные гаджеты. Сейчас я перечислю несколько аксессуаров, которые позволяют не только следить за здоровьем внимательнее, чем человек, но и делают этот процесс очень занимательным[2].

1. Интеллектуальная бутылка для воды Water bottle Sport line Hydra Coach Intelligent. Такая бутылка способна рассчитать запас воды в нашем организме, потребляемой в течении всего дня, и давать обратную связь, выводя информацию на цифровой мини-экран. Так же она рассчитывает необходимый объем воды на день. Врачи-диетологи и тренеры по фитнесу настоятельно рекомендуют использовать интеллектуальную бутылку каждый день, так как поддержание водного баланса является обязательным элементом для здоровой мышечной работы.

2. Электронный браслет Jawbone Up 2.0. Спортивные браслеты вошли в тренд еще несколько лет назад и в прямом смысле «заполнили витрины» магазинов, торгующих спортивными аксессуарами. Лидером этого направления безоговорочно считаются Nike и Jawbone. Браслет оснащен системой виброоткликов, которая входит в функцию таймера и будильника. Но основная функция – составление подробной метрики для пользователя гаджетом. В ней указываются пульс, длинна пробежки, потраченные калории и даже фазы сна. Гаджет имеет практичный дизайн, обновленную схему застежки, прорезиненный корпус и демонстрирует полное отсутствие физических кнопок. Браслет, подсчитывая количество потраченных калорий, выводит данные на платформы iOS и Android, что позволяет изучить полученные сведения и регулировать свой рацион в дальнейшем. Хотите похудеть – надо расходовать больше, чем получать.

3. Sportiiiis(sporteyes). Канадская компания разработала устройство, позволяющее лучше контролировать процесс тренировки. Гаджет представляет собой систему вербального оповещения, которую можно закрепить на любую модель спортивных очков. Он измеряет интенсивность тренировки и сопоставляет их с заданными параметрами. Управление за счет легкого нажатия руки. Информация оповещается аудиосигналом через определенные промежутки времени. Который сообщает о скорости, расходе калорий или любых других выбранных заранее характеристиках. Характеристики, необходимые именно вам, можно настроить, подключив устройство к компьютеру или смартфону. Тогда дисплей во время тренировки будет выводить исключительно интересующую вас информацию. Если горит красный светодиод — то тренировка проходит интенсивнее, чем ожидалось. Зеленый свет обозначает норму, а желтый или оранжевый — переходные этапы. Девайс способен хранить заряд до 10 часов[3].

4. TellSpec. Наверняка все мы желаем знать, какие продукты мы потребляем, прежде чем их купить или заказать, потому что наше здоровье зависит от того, что мы едим. Многие продукты содержат химические вещества и аллергены, которых мы, естественно, хотим избежать, но мы не всегда можем определить, содержатся ли в них эти вещества. Конечно, на упаковках продуктов питания дается некоторая информация об их составе, но они не всегда понятны, а некоторые ингредиенты подчас и вовсе не указываются. “Умное” устройство TellSpec определит с точностью, какие полезные и вредные вещества содержатся в покупаемых и потребляемых вами продуктах питания: аллергены, химические

вещества, питательные вещества и количество калорий. Способен отслеживать ваш рацион и, оценивая ваше самочувствие, определять чувствительность к продуктам питания. В устройство встроен сканер, который поглощает фотоны и повышает энергетическое состояние молекул в пище. После чего фотоны с меньшей энергией попадают в сканер, который отправляет расшифрованные данные на смартфон.

Непосредственным прогрессом является изменение спортивной техники, позволяющее добиваться высоких результатов, которые еще вчера были немыслимы. Изменение спортивной экипировки также не стоит на месте. Сегодня даже любитель сможет достичь хорошего результата при правильно подобранной спортивной одежде и обуви. Спортивная одежда появилась относительно недавно и применяется в виде компрессионных технологий, которые ранее хорошо показали себя в медицине.

1. Рашгارد – спортивная обтягивающая футболка с длинными или короткими рукавами, имеющая эластичную структуру. Большое распространение получил в серфинге, бойцовских искусствах и футболе. Данная футболка защищает кожу от различного рода механических повреждений и от лишней влаги, а легкая компрессия держит мышцы в тонусе и не дает получить микротравмы. Имеется антибактериальная пропитка, предотвращая попаданию бактерий или инфекций на кожу. Ткань включает в себя частицы титана и 3D – сферы из алюминия, которые помогают поддерживать оптимальную температуру тела. Даже при изменении внешних факторов погоды.

2. Датчик-трекер для гольфа Zepp Golf. Это 3D-датчик для сбора и обработки информации. Он находится в крепком корпусе, который не боится влаги. Размеры и вес: 28 x 28 x 11 мм, 8 г (датчик), 31 x 38 x 21 мм, 4 г (клипса). Легко крепится на перчатку и позволяет отслеживать удары в трех измерениях. Мгновенно передает данные на ваш смартфон. Памяти хватает на 2000 ударов. Датчик отслеживает скорость движения клюшки и руки при ударе, измеряет соотношение времени для замаха назад, со временем для замаха вниз для установление баланса (норма 3:1), показывает траекторию удара на смартфоне. Время работы трекера достигает 8 часов. По-настоящему полезная вещь для всех игроков в гольф.

3. Babolat Pure Drive Play — электронная теннисная ракетка, хотя со стороны выглядит вполне обычной. Настоящий прорыв, который делит историю тенниса на «до» и «после». Сенсоры, интегрированные в ручку, позволяют игроку получить большое количество информации и увидеть эти данные. Батарея высокой производительности позволяет играть на протяжении 6 часов, объемом памяти - 150 часов игры. Ракетка записывает типы и количество ударов, мощность, степень вращения, расход энергии, время, затраченное на игру. Таким образом, игроки смогут оценивать свое мастерство, передавая информацию после игры на смартфон или компьютер. Теперь появилась возможность соревноваться в онлайн режиме, так как ракетка открывает доступ к сообществу Babolat Pure Drive PLAY.

4. LZR Racer – высококачественный плавательный костюм фирмы Speedo. Изготовлен из водоотталкивающей ткани, состоящей из полиуретана и эластана-нейлона. Улучшает приток кислорода к мышцам, снижает лобовое сопротивление. Ткань получила название «кожа акулы». Одна из самых скандальных технологий в истории спорта. Они настолько увеличили показатели спортсмена, что стал вопрос о запрете использования технологии LZR Racer. Пик обсуждения настал после Пекинской Олимпиады, где пловцы в таких костюмах выиграли 94% заплывов. 23 из 25 мировых рекордов в истории плавания установлены выступающими в этих костюмах [4].

Заключение. Таким образом, использование инновационных технологий не

только делают занятия спортом более эффективными, но и побуждают интерес к занятию профессиональными и любительскими видами спорта. Не стоит забывать, что отслеживание, оценка и сравнение своих тренировочных показателей – необходимое условие прогресса. Благодаря современным гаджетам и «Интернету» это стало возможным. Консоли не только для развлечения, но и для дела. Они являются общим для всех девайсов звеном, которые имеют множество приложений, позволяющие создавать индивидуальные программы тренировок, следить за состоянием организма, определять количество потребляемой жидкости и калорий. Спортивные аксессуары, может быть, и не являются обязательными для достижения высот, но их пользу трудно не заметить. Пока машина будет умнее человека, такие аксессуары будут популярны для начинающих и профессиональных спортсменов. Что касается спортивного инвентаря, то он делает спорт более безопасным для здоровья. Он увеличивает, в некоторой степени, максимальные возможности человеческого тела, что ведет к поднятию требований для достижения новых спортивных результатов. С каждой инновацией в спорте людям становится легче, доступнее, интереснее тренироваться. И если количество людей, интересующихся спортом, будет расти – то спорт никогда не умрет.

Литература

1. Тимошенко, В.В. Основные направления применения вычислительной техники в физической культуре и спорте / В.В. Тимошенко // Теория и практика физической культуры. 1993, №1.
2. Материалы научно-практической конференции «Инновационные технологии в подготовке спортсменов» // Электронная книга в формате PDF – М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2013. – 108 с.
3. «Вестник спортивных инноваций» – ГУ «ЦСКиСТ Москомспорта». №32, 2012 г.
4. Лучшие изобретения 2008 г. по версии журнала Таймс - www.time.com/time/specials/packages/article/0,28804,1852747_1854195_1854154,00.html

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Федотенко Г.В.

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени М.Ф.

Решетнёва, Красноярск, Россия

Аннотация. Рассматривается использование современных компьютерных технологий в процессе обучения студентов на занятиях физической культуры в рамках новой системы образования.

Ключевые слова: студент, информационные компьютерные технологии, мыслительная деятельность, обучение, программы.

THE USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE CLASSROOM PHYSICAL CULTURE

Fedotenko G.V.

Siberian State Aerospace University named after MF Reshetnev,

Krasnoyarsk, Russia

Abstract. We consider the use of modern computer technology in the learning process of students in the Physical Education classes in the new education system.

Keywords: student, computer information technology, intellectual activity, training program.

В данное время в России идет процесс становления новой системы образования. Он сопровождается ощутимыми изменениями в педагогической теории и практике учебно-воспитательного процесса. Традиционные способы обучения конкурируют с использованием ИКТ (информационно-коммуникативным технологиям). В таких условиях преподавателю нужно уметь ориентироваться в широком спектре инновационных технологий, идей, школ, направлений. Современное информационное общество ставит перед преподавателем задачу подготовки выпускников, способных ориентироваться в меняющихся жизненных ситуациях, самостоятельно приобретать необходимую информацию, применять ее в жизни для решения разнообразных возникающих проблем:

- уметь самостоятельно критически мыслить, замечать возникающие проблемы и находить рациональное решение к ним, при этом используя современные технологии;

- четко осознавать, как и где приобретаемые им знания могут быть востребованы;

- уметь генерировать новые идеи и творчески мыслить;

- уметь грамотно работать с информацией;

- быть коммуникабельным, уметь работать сообща в различных социальных группах, в различных ситуациях, не давая место любым конфликтным ситуациям;

- самостоятельно работать над развитием собственной нравственности, интеллекта, культурного уровня[1].

При традиционном подходе к образованию довольно сложно воспитать личность, удовлетворяющую этим требованиям. Объединение образования и информационно-коммуникативных технологий имеет, по сравнению с традиционным обучением, ряд достоинств: ИКТ помогают активизации аналитической деятельности студентов. Имеется в виду не только воспроизведение информации, но и оперирование ею.

В настоящее время существует большой список различных обучающих программ, сопровождаемых методическим материалом, необходимым преподавателю. Естественно, любая программа может иметь некоторые недостатки, но факт их существования говорит о том, что они востребованы и имеют свою значимость.

Разнообразный иллюстративный материал, мультимедийные и интерактивные модели значительно улучшают процесс обучения.

На занятиях преподаватель может использовать разные виды компьютерных программ:

1. Учебные программы, в большинстве своем, используются при объяснении нового материала для наилучшего его усвоения.

2. Программы-тренажеры - используются для формирования и закрепления умений и навыков, а также для саморазвития учащихся. Обычно используются, когда студент закрепил материал в теории.

3. Контролирующие программы - используются для контроля определенного уровня знаний и умений. Такой тип программ представляет различные проверочные задания, в том числе в тестовой форме.

4. Демонстрационные программы - используются для наглядной демонстрации учебного материала, различных наглядных пособий.

5. Информационно - справочные программы - используются для вывода необходимой информации с подключением к образовательным ресурсам Интернета.

6. Мультимедиа-учебники - это комплексные программы, соединяющие в себе

большинство элементов перечисленных видов программ[2].

Таким образом, ИКТ могут значительно увеличить эффективность образовательного процесса, решить стоящие перед образовательным учреждением задачи воспитания всесторонне развитой и творчески свободной личности.

Компьютерные технологии давно заняли свое место в образовательном процессе. Но, на данный момент, имеющиеся в наличии разработки в области использования интерактивных средств, на занятиях физической культуры имеют частный характер: создание баз данных учащихся, мониторинг их физического развития и физической подготовки, проектный метод.

Метод проектов позволяет создать «натуральную среду», то есть условия максимально близкие к реальным, для формирования компетентности учащихся.

Такой вид деятельности имеет ряд уровней:

1-создание проектного замысла (анализ ситуаций, анализ проблемы, планирование);

2-реализация проектного замысла;

3-оценка результатов проекта.

Таким образом, проект создает то, чего еще нет; он требует всегда иного качества или указывает на то, как можно его получить.

Понимание проекта позволяет увидеть новые возможности его использования в образовательном процессе. Перед преподавателем ставятся иные – дидактические или воспитательные цели. На основе такого перехода познавательной деятельности в искусственные рамки образовательного процесса и формируется учебная деятельность. Роль преподавателя при таком выполнении проектов меняется в зависимости от этапов работы над проектом. Но, на всех этапах педагог выступает как помощник. Преподаватель не передает знания, а обеспечивает деятельность студентов: консультирует; мотивирует; помогает; наблюдает.

Студент при выполнении проекта: может принимать, строить взаимоотношения, как с преподавателем, так и со студентами, оценивать и анализировать продукт своей деятельности.

Компьютер значительно увеличивает возможности предоставления информации. Применение графики, анимации, звука – современных средств видеотехники – помогает воссоздавать реальную обстановку деятельности.

На занятиях физкультуры применение интерактивной доски помогает облегчить процесс обучения технически сложных видов спорта (волейбол, баскетбол). При работе с доской, преподаватель имеет возможность сначала разбить технический прием на слайды, а после показывать их с нужной ему скоростью (что помогает подстроиться под детальное изучение в конкретной группе). При помощи маркера на доске во время показов слайдов можно рисовать стрелками направления движения ног, рук, туловища. Возможен разбор ошибок. Стрелками показывается полет мяча при некорректной работе рук и ног. Такой метод обучения техническим действиям и приемам достаточно эффективен, нагляден и интересен учащимся.

Использование интерактивной доски на уроке физической культуры имеет ряд значительных плюсов:

1- абсолютная доступность при любой физической подготовленности;

2- заинтересованность студентов в изучении техники конкретного вида спорта;

3- применение знаний и умений на практике.

Мыслительная деятельность студентов на занятиях физической культуры с использованием компьютера будет помогать скорому обучению теоретическому

материалу, а получение знаний и навыков станет интенсивнее и многообразнее.

В практике для подготовки занятий и внеурочной деятельности необходимо использовать ресурсы Интернета. Электронные образовательные ресурсы, также позволяют учащимся дома более подробно познакомиться с изученной темой на уроке, найти необходимые упражнения для совершенствования своих физических качеств и пополнить багаж своих знаний в области физической культуры и здорового образа жизни.

Чтобы создать правильное представление о технике конкретного вида спорта у студента, преподаватель должен быть очень хорошо готов, как физически так и методически. Ведь в противном случае обучаемого придется переучивать! Иногда, пока начинающий учитель приобретает нужные ему навыки, с учетом сложившихся традиций, наличия инвентаря и других особенностей учебного заведения, проходит значительное время, а студенты тем временем приобретают неправильные представления о двигательных действиях. Все эти трудности во время 21 века легко могут быть решены, если использовать компьютер в процессе физического воспитания.

Применение компьютера возможно на всех этапах занятий:

- 1- при изучении нового материала,
- 2- на стадии закрепления знаний,
- 3- этапе повторения.

Формами контроля являются самоконтроль, взаимоконтроль и творческое применение полученных знаний в жизни.

В качестве домашнего задания каждый студент, используя пройденный материал, может получать набор элементов двигательного действия, из которых ему следует составить различные спортивные композиции.

Таким образом, на данный момент ИКТ являются инструментом улучшения качества образовательных услуг и необходимым условием для решения задач формирования общей культуры личности, адаптации личности к жизни в обществе, и создания плацдарма для сознательного выбора и освоения профессиональных образовательных программ и их реализации.

Следует начать с составления тематического плана изучения темы в течение курса занятий, в котором использование КТ оптимально распределяется по всем разделам программы. При этом учитываются:

- 1-содержание изучаемого материала;
- 2-основная используемая педагогическая технология;
- 3-классические требования к уроку (логическая завершенность, разнообразие методов и др.).

Чтобы составить план конкретного занятия с применением компьютера преподаватель руководствуется тематическим планированием, ставит цель занятия и, в соответствии с ней, отмечает задачи, а так же способы их достижения.

Определяется целесообразность применения средств компьютерного обеспечения в сравнении с традиционными занятиями. Затем составляется план-конспект урока.

В результате использования вышеописанных методов в повышении эффективности и качества занятий физической культуры в современных условиях удается:

- раскрыть всесторонние способности учащихся;
- увеличить заинтересованность и увлеченность предметом среди студентов;
- научить учащихся быть более уверенными в себе;
- показать учащимся, как использовать полученные знания в различных ситуациях;

- повысить качество знаний студентов.

Таким образом, ИКТ помогают преподавателю вывести современное занятие физической культуры на более высокий уровень, повысить статус преподавателя данной образовательной области и повысить интерес обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Литература

1. Молокова А.В.[текст]: Информатизация образовательного процесса как средства социализации учащихся с особыми образовательными потребностями.- Новосибирск: ИЭПМСО РАО. 2006. – 148 с.

2 .Куликов Ю.А. [электронный ресурс]: Инновационные технологии на уроках физкультуры.-2010.

3. Фирсин С. А.: Применение инновационных технологий на уроках физической культуры[текст] : Фирсин Сергей Анатольевич// Академический Вестник Академии Социального Управления . – 2015.-№2(16).-112-116с.

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Федотенко Г.В.

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени М.Ф.

Решетнёва,

Красноярск, Россия

Аннотация. Рассматривается укрепление и сохранение здоровья студентов на долгую и активную жизнь. Здоровье представлено как мера трудоспособности, социальной активности и как здоровьесберегающая стратегия индивидуальной жизни человека. Прослеживается направленность повышения роли физической культуры как социального феномена общества.

Ключевые слова: здоровье, студент, физическая культура дозирование и контроль физической нагрузки.

Физическая культура является важной частью общей культуры общества. Она включает в себя совокупность достижений общества в рациональном использовании специально созданных средств, условий и методов направленного физического совершенствования человека [1].

В процессе физического воспитания, для повышения уровня здоровья и коррекции функциональных отклонений организма человека необходимо соблюдение следующих принципов:

- в процессе физического воспитания необходим рост устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды;
- стимулирование процессов роста и гармоничное развитие организма;
- совершенствование терморегуляции и закаливание организма.

Физическое воспитание должно быть научно обосновано и правильно организовано. Оно должно благотворно влиять на организм человека: расширять двигательные возможности, способствовать физическому и психологическому развитию, усиливать и развивать защиту, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям к внешним факторам [3].

Основным принципом направленности физического воспитания является установка не навредить, а способствовать укреплению, развитию здоровья человека. Для физического воспитания закономерно постепенное повышение физических нагрузок и часто бывает сложно найти грань, которая отделяет позитивный эффект от нагрузок, от негативных эффектов.

Специалисту физической культуры предоставляется очень ответственная роль

в использовании возможностей спорта и физического воспитания для укрепления здоровья.

Физические упражнения в системе физического воспитания по своему биологическому механизму воздействия на человека предоставляют широкие возможности достичь значительного оздоровительного эффекта. То же самое относится и к используемым в оздоровительных целях единственным факторам природы и оптимальным гигиеническим условиям [3].

Однако даже самые рациональные средства физического воспитания могут оказаться опасными для здоровья, если нарушается оптимальная мера функциональных нагрузок. Планомерное же увеличение функциональных нагрузок, адекватных приспособительным возможностям организма, становится мощным фактором повышения работоспособности, а вместе с тем и укрепления здоровья.

Во время занятий важным является контроль за состоянием здоровья занимающихся, в особенности контроль влияния на него применяемых средств и методов, это необходимо для определения оптимальной нагрузки на человека. Контроль за состоянием занимающихся должен осуществлять специалист физической культуры: тренер, инструктор, преподаватель, а также врач, прошедший специальную врачебно-физкультурную подготовку. Они несут совместную ответственность за обеспечение самого ценного результата физического воспитания – крепкого здоровья.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть общего воспитания личности человека. Способствуя формированию двигательных навыков, совершенствованию таких качеств, как быстрота, сила, выносливость, ловкость, оно формирует ряд морально-волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость [2].

Закаливание организма (воздух, вода, солнце) также, как и физические упражнения имеют большое значения в воспитании учащихся.

Наибольший оздоровительный эффект занятий физической культурой и спортом возможен только при применении широкого комплекса средств (физические упражнения, их режим, применение закаливающих процедур, характер и режим питания). Физическая культура имеет большое оздоровительное и профилактическое значение не только для здоровых, но и для тех, у кого имеются некоторые отклонения в физическом развитии, в состоянии опорно-двигательного аппарата (дефекты осанки, деформации позвоночника, уплощения стоп), а также различные заболевания внутренних органов, и прежде всего сердечно-сосудистой системы.

Функции всех систем организма, в том числе сердечно-сосудистой и дыхательной, совершенствуются, если тренировка проводится правильно. Очень важен также гигиенический режим занятий: систематичность, регулярность, разносторонность и постепенное увеличение физических нагрузок. При перерывах в занятиях и тренировках необходимо начинать с более легких нагрузок по сравнению с теми, которые применялись до перерыва. Напряженные упражнения должны чередоваться с легкими, с упражнениями на расслабление. Нагрузки на различные мышечные группы также необходимо чередовать на разных этапах тренировки или занятий. В противном случае возможна перетренировка, а в итоге – плохое субъективное состояние спортсменов.

Степень положительных изменений, происходящих в организме под воздействием физических упражнений, пропорциональна (в определенных физиологических границах) объёму и интенсивности физических нагрузок. Если соблюдаются все необходимые условия (нагрузки не превышают той меры воздействия на организм, за которой начинается переутомление), то чем больше

объем нагрузок, тем значительнее и прочнее адаптационные перестройки. Чем интенсивнее физические нагрузки, тем мощнее процессы восстановления.

Двигательную нагрузку необходимо дозировать с учётом индивидуальных реакций на нее, суточной и сезонной ритмики основных физиологических функций, умственной и физической работоспособности, возрастных и функциональных особенностей, а также климатогеографических и социальных факторов.

Основными факторами физической культуры и спорта, оказывающими влияние на организм занимающихся, являются: условия внешней среды, в которых ведутся занятия (температура, влажность и скорость ветра, солнечная радиация, освещенность мест занятий и спортивных сооружений); характер двигательной активности (объем, интенсивность и организация); характер питания (достаточность и сбалансированность основных пищевых компонентов, режим питания). Наряду с оздоравливающим влиянием эти факторы при определенных условиях способны неблагоприятно воздействовать на организм занимающегося [3].

Каждому человеку нужны определенные знания, умения и навыки в различных областях деятельности. Очень важно для сохранения здоровья иметь знания и в области физической культуры. Спорт является общепризнанной материальной и духовной ценностью общества и каждого человека в отдельности, поэтому в наше время очень много областей человеческой деятельности, которые напрямую или косвенно связаны со спортом. Важно уже с детства приучать детей к занятиям физической культурой, возрастом он должен стать их обыденностью. Физическая культура нацелена на укрепление здоровья, улучшение физических способностей человека и, также, применение этих способностей в соответствии с нуждами общества. Главными элементами физической культуры являются физические упражнения, их комплексы и соревнования по ним, ещё закаливание организма, гигиена труда и быта, и многое другое. Владея и активно используя эти упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, он всесторонне совершенствуется.

Во всем мире наблюдается направленность на повышение роли физической культуры. Это проявляется в увеличении помощи государства в развитии спорта, в обширном применении физической культуры в профилактике заболеваний и закаливании здоровья населения, в повышающемся количестве спортивного телерадиовещания и роли телевидения в формировании у людей мотивации к занятиям спортом и к здоровому образу жизни, в становлении физкультурно-оздоровительной и спортивной инфраструктуры.

Одной из основных целей государства является привлечение молодежи к занятиям физической культурой и формирование у них желания вести здоровый образ жизни. Ведь здоровая молодежь — это основа любого общества и государства, поэтому важно, чтобы молодежь была работоспособной. Эту работоспособность определяют физиологические, физические и психофизические особенности. К физиологическим особенностям относятся состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной и других систем, а физические — это уровень развития выносливости, силы, быстроты движений и др. [4]

В связи с этим значение физической подготовки студентов очень важно, оно повышается с каждым годом, отдельное внимание уделяется вопросам образования. В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура является обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла. Она содержит теоретический, практический и контрольный учебный материал, который регламентируется государственной учебной программой для вузов.

Теоретические основы физической культуры передаются студентам не лекциях, на практических занятиях, в беседах и путем самостоятельного изучения студентами теории при изучении ими специальной литературы. Теоретические основы дают студентам необходимые знания, с помощью которых студенты могут лучше разобраться в природных и социальных процессах взаимодействия физической культуры и общества. Практические знания студенты используют для самосовершенствования, личностного развития. Соблюдение теоретических основ и практических знаний, последовательности и постепенности в упражнениях, регулярности и осмысленности, позволят студентам избежать проблем с нежелательными последствиями упражнений, таких как переутомление, например. Кроме этого предполагаются еще и внеучебные формы занятий, таких как: занятия в спортивных клубах, секции, а также массовые физкультурно-спортивные оздоровительные мероприятия.

Главная функция физического воспитания в ВУЗе – сохранение и укрепление здоровья и подготовка студентов к профессиональной деятельности. Помимо этого, сюда можно включить функцию приобретения необходимого уровня физической подготовки личности, а также приобретения знаний в области физической культуры студентами и использование этих знаний на практике. Для достижения поставленных целей физическая культура решает следующую задачу: она формирует у студентов мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, формирует потребность к регулярным физическим занятиям. Физические нагрузки в ВУЗах соответствуют возрасту, полу и индивидуальным возможностям занимающихся. Поэтапное наращивание интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия; верное чередование нагрузок с интервалами отдыха; повторение различных по характеру физических нагрузок в течение более продолжительного времени (недель, месяцев, лет) — все это учитывается [3].

В ходе учебной деятельности у студентов регулярно переключаются формы умственной деятельности, она посещают семинары, лекции, лабораторные, практические занятия и т.д. В ходе занятий характерное положение студентов – сидя за партой. В таком очень часто бывают согнуты суставы в руках и ногах, шеи и туловище, многие студенты сидят с наклоненными вперед головой и туловищем. Из-за этого кровь по органам и тканям распределяется неравномерно, кровь застаивается в мозге, брюшной полости, полости таза, в ногах и все это может вызывать неблагоприятные явления для организма, поэтому двигательная активность для студентов крайне важна. При двигательной активности возникает «доминанта движения» в коре больших полушарий мозга, это благотворно влияет на состояние дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной систем, также это активизирует сенсорно-моторную зону коры головного мозга и увеличивает тонус организма. Еще физические упражнения, выполняемые регулярно, являются профилактикой заболеваний [4].

Физическая культура влияет и на интеллектуальное развитие. При двигательной активности процесс мышления выполняет функции естественного контролера и регулятора движений. Оно, также, предшествует практическому действию и принимает участие в планировании и предварительном создании действия, в анализе и оценке совершенного двигательного акта. Все три вида взаимосвязи между мыслью и действием в определенной степени влияют на развитие творческих способностей, занимающихся спортом. Исходя из этого можно сделать вывод, что спорт благоприятно влияет на интеллект человека [4].

Кроме интеллектуального и физического развития, физическая культура способствует и воспитанию личности. Занятия физической культурой - это прежде всего общение в коллективе под руководством учителя. Во время занятий

преподаватель дает распоряжения и задания, которые учат занимающихся соотносить и управлять свои действия с действиями других людей. При таких занятиях формируется нравственные качества личности: студенты постепенно начинают осознавать свою причастность к коллективу. Также с течением занятий укрепляется воля, дисциплинированность, вырабатывается привычка к соблюдению норм нравственного поведения, воспитываются такие качества, как: смелость, решительность, мужество, инициативность, организованность и находчивость. Чувство дружбы и товарищества формируется при общении в коллективе, при выполнении физических упражнений формируются дисциплина и сила воли. При этом большое значение имеет педагогически правильная организация занятий, соревнований и всей жизни физкультурного коллектива. Таким образом, физическая культура в вузе не ограничена только решением задач физического и интеллектуального развития студентов, она выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания и этики [2].

Физическая культура и спорт должны быть привлекательными для студентов. А этого можно достигнуть, если только они будут понимать полезность и важность спорта в их жизни. Каждому известно, что физическая культура благоприятно влияет на организм, укрепляет и закаляет его. Тем самым она готовит молодое поколение к жизни. С помощью занятий обеспечивается гармоничное развитие физического состояния организма, формируются и воспитываются моральные и физические качества. Все эти качества необходимы будущим специалистам в любой сфере деятельности. Нужно коренное изменение отношения людей к физической культуре, понимание того, что она имеет ценность для народа и для каждого человека в отдельности. В физкультурном воспитании и образовании молодого поколения главным должно стать формирование и закрепление в сознании потребности и мотивации в постоянной заботе о своем здоровье. Это формирование должно быть целенаправленным и основанным на глубоких знаниях. Разумеется, общество заинтересовано в том, чтобы подрастающее поколение было физически развитым, здоровым и жизнерадостным. Здоровье — это основной фундамент каждой личности, а здоровая молодежь — фундамент общества и государства.

Литература

1. Власова Ж.Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2009. №1 С.58-61.
2. Капленко О. М. Социальные функции физической культуры // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2010. № С.249-254.
3. Виленский М.Я., Зайцев А.И., Ильинич В.И. и др.: Физическая культура студента: учебник для вузов. М.: Гардарики, 2000.
4. Лотарев А. Н. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2013. №1 С.105-111.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Филатов М.М., Абрамова В.Р.
ФГБОУ ВО «ЧГИФКиС»
Чурапча, РС (Я)

Аннотация: В работе анализируется эффективность использования в учебно-тренировочном процессе комплекса упражнений, направленных на развитие координационных способностей стрелков из лука. Приведены результаты исследования на контингенте юных стрелков группы первого года обучения

Ключевые слова: координационные способности, юные спортсмены, стрельба из лука, начальный этап спортивной подготовки.

Abstract: In work efficiency of use in educational and training process of a set of exercises, the coordination abilities of shooters aimed at the development of onions is analyzed. Results of a research are given in the contingent of young shooters of group of the first year of training

Keywords: coordination abilities, young athletes, archery, initial stage of sports preparation.

Актуальность исследования. Современные достижения в стрельбе из лука предъявляют высокие требования к всесторонней подготовленности спортсмена.

Анализ научно-методической литературы показал, что в стрелковом виде спорта одно из ведущих мест в обеспечении координации занимает вестибулярный аппарат, который является быстрым и специфическим информатором о положении гравитационной вертикали при перемещении тела, обеспечивая при этом ориентацию тела и перераспределение мышечного тонуса.

Несмотря на то, что с ростом спортивной квалификации увеличивается способность сохранять устойчивое положение позы "стрелок-оружие" и системы "стрелок-оружие-мишень", механизмы, лежащие в ее основе, до конца не изучены, что и делает данное исследование актуальным.

Заслуженный тренер России, мастер спорта СССР по пулевой стрельбе, профессор М.М. Кубланов утверждает, что в стрелковом виде спорта координационные качества играют одну из решающих ролей, особенно в соревновательных условиях. Спортивные достижения в стрелковом виде спорта определяются в основном высоким уровнем специальных физических качеств, совершенством технического мастерства, высоким уровнем тактической и психической подготовленности. Недостаточно на наш взгляд изучены вопросы по развитию координационных качеств, данный вопрос является важным компонентом в повышении спортивного мастерства у спортсменов – лучников.

Основное содержание работы

Объект исследования: Учебно-тренировочный процесс подготовки стрелков из лука УТГ-1 ЧРССШИОР им. Д.П. Коркина.

Предмет исследования. Координационные способности стрелков из лука УТГ-1.

Цель исследования: Повысить эффективность спортивной тренировки юных стрелков из лука УТГ-1 посредством развития координационных способностей.

Задачи исследования. Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи:

Проанализировать научно-методическую литературу по развитию координационных качеств у спортсменов занимающихся стрелковыми видами спорта.

Разработать комплекс упражнений направленных на развития

координационных способностей у юных стрелков из лука УТГ-1.

Экспериментально обосновать эффективность разработанного комплекса упражнений направленного на развитие координационных качеств у юных лучников.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что целенаправленное воздействие на уровень координационных качеств юных стрелков, будет способствовать эффективности тренировочного процесса и результативности соревновательной деятельности.

Практическая значимость исследования. Результаты работы положены в основу организации учебно-тренировочного процесса по стрельбе из лука для спортсменов учебно-тренировочных групп 1-го года обучения. Целенаправленное повышение в учебно-тренировочном процессе стрелков из лука уровня координационных способностей позволило создать необходимую базу для более качественного выполнения элементов техники стрельбы, использования более мощного оружия, повышения спортивных результатов и гармоничного развития опорно-двигательного аппарата лучников, что в итоге позволило значительно повысить результативность стрельбы.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

Анализ научно-методической литературы;

Педагогическое наблюдение;

Тестирование специальных координационных способностей;

Методы математической статистики;

Организация исследования.

Исследование проводилось на базе ГБУ РС(Я) ЧРССШИОР им. Д.П. Коркина, на занятиях отделении стрельбы из лука учебно-тренировочной группы первого года обучения. В исследовании участвовали всего 12 мальчиков 5-6 классов, их мы разделили на две группы по шесть человек: экспериментальную и контрольную.

Экспериментальная группа тренировалась с помощью комплекса упражнений с упором на развития координационных способностей разработанного нами. Упражнения выполнялись перед тренировкой и в конце занятия. Контрольная группа тренировалась по общепринятой программе.

Нововведенный комплекс включает в себя простые упражнения на координацию и на тренажере придуманными нами:

Вращение вокруг точки влево и вправо попеременно по 30 секунд с перерывом на 15 секунд.

Кувырки вперед и назад 8-10 раз.

Поднимание на носках с закрытыми глазами с удержанием на 20 секунд. Ноги вместе, руки на пояс.

Удержание точки прицеливания в центре мишени. Стопы на одной линии. Максимальное время удержание, три раза по пять серий.

В исследовании для выявления уровня координационных способностей юных стрелков из лука мы провели следующие тесты:

Среднее время выстрела. Испытуемый по сигналу натягивает тетиву из позы стойки лучника на линии огня, время на секундомере останавливается сразу после выпуска стрелы, не дожидаясь возвращения в исходное положение лучника.

Наведения точки прицеливания в центр мишени с фиксацией с разных углов щита на время. Упражнение выполняется на станке из соображения техники безопасности при занятиях стрельбой из лука.

Удержание точки прицеливания в центре мишени на время. Спортсмен с помощью станка должен удержать точку прицеливания в центре мишени в стойке,

когда стопы лучника стоят на одной линии.

В результате целенаправленного воздействия на координацию стрелков из лука в учебно-тренировочном процессе путем применения комплекса упражнений, выявлено достоверное повышение уровня координационных качеств.

Показатель в тесте на время выстрела в контрольной группе составил в среднем $7,35 \pm 0,43$ секунд, в экспериментальной $6,13 \pm 0,32$ сек. Различия достоверны ($p < 0,05$).

Показатель в тесте на наведения точки прицеливания составил $6,27 \pm 0,52$ сек, в экспериментальной $5,02 \pm 0,87$ сек ($p < 0,05$).

Показатель в тесте на удержание точки прицеливания составил $1,32 \pm 0,31$ сек, в экспериментальной $2,10 \pm 0,65$ сек ($p < 0,05$).

Заключение:

В процессе планирования учебно-тренировочных занятий со стрелками из лука УТГ-1 необходимо предусматривать применение физических упражнений для развития координационных качеств необходимых в избранном виде спорта.

Тренеры и сами спортсмены должны уделять достаточно внимания не только технической подготовке, но и развитию координационных качеств у спортсмена

На этапе начальной подготовки у спортсменов УТГ-1, упражнения направленные на формирование координации и физических качеств должны стоять на первом месте, так как именно в это время у ребенка закладывается основное понимание о технике стрельбы

Уровень специальной работоспособности юных стрелков зависит не только от объема выполнения основных средств подготовки, но и от применения комплексов специальных упражнений физической подготовки, направленных на тренировку вестибулярной системы.

Литература

1. Богданов, А.И. Специальная подготовка стрелка из лука / А.И. Богданов – М.: ФиС, 1971. – 123 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Стрелок и тренер / Ю.В. Верхошанский – М.: ДОСААФ, 1977. – 324 с.
3. Воронков, Р.М. Техническая подготовка лучников / Р.М. Воронков // Разноцветные мишени. – М.: ФиС, 1979. – С. 55-59.
4. Володина И.С. Подготовка стрелка-спортсмена (учебное пособие для студентов и слушателей ФПК РГАФК). - М.: РГАФК, 1995. - 89 с.
5. Ешеев, В.Н. Использование комплексного контроля и разносторонней физической подготовки для повышения эффективности стрелков из лука/ В.Н. Ешеев, С.В. Забродский, А.Н. Корженевский, З.С. Манханов, С.В. Тарасова // Учебно-методическое пособие для тренеров ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, спортивных секций и клубов по стрелковым видам спорта / Под ред. Крутова В.Е. – М.: ФГОУ «Государственная школа высшего спортивного мастерства – центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодёжных команд России». – М.: РКонсульт, 2006. – 32 с.
6. Корженевский, А.Н. / Стрелковый спорт и методика преподавания/А.Н.Корженевский, В.С. Дахновский, Б.А. Подливаев – М.: ФиС, 2004. – 323 с.
7. Корженевский, А.Н. Влияние соревновательных нагрузок на организм юных спортсменов / А.Н. Коржаневский. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005., №2, с. 73-78.
8. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – М.: ООО «Фирма»; Издательство АСТ», 1998.
9. Полякова Т.Д. Формирование двигательных навыков стрелка: Учеб. пос. Минск: ИПИ Госэкономплана РБ, 1993

10. Стрелковый спорт и методика преподавания // Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 2003. – С. 12.
11. Тарасова, Л.В. Управление тренировочным процессом стрелков из лука/ Л.В. Тарасова.- Волгоград, 2004. – 182 с.
12. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания спорта.- М: Академия, 2001.
13. Шилин, Ю.Н. Стрельба из лука / Ю.Н.Шилин, Л.В.Тарасова, А.А Насонова // Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006. - 135 с.
14. Шилин, Ю.Н. Физическая подготовка стрелков из лука/ Ю.Н. Шилин. Лекция для студентов РГУФК. М., 1995, С. 5.

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПОВЫШЕНИЕ КОМФОРТНОСТИ ВИРТУАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Хадиуллина Р.Р.,

*ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма», г. Казань, Республика Татарстан, Россия*

Аннотация. Длительные тренировки и соревнования вынуждают студентов-спортсменов пропускать аудиторные лекционные и практические занятия. Появляется острая необходимость использования в образовательном процессе дистанционных образовательных ресурсов и технологий в специально созданной виртуальной образовательной среде вуза физической культуры. Такая среда, направленная на обеспечение развития и саморазвития личности обучаемого, позволяет получать каждому студенту-спортсмену равные образовательные возможности, что делает процесс его обучения более комфортным.

Ключевые слова: студенты-спортсмены, виртуальная образовательная среда, комфортность.

INFLUENCE OF REMOTE EDUCATIONAL TECHNOLOGIES ON IMPROVING THE COMFORT OF VIRTUAL EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF A PHYSICAL CULTURE HIGH SCHOOL

Khadiullina R.R.,

*Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan,
Republic of Tatarstan, Russian Federation*

Abstract. Long trainings and competitions force students to skip classroom lecture and practical classes. There is an urgent need to use in the educational process of distance educational resources and technologies in a specially created virtual educational environment of a physical culture university. Such an environment, aimed at ensuring the development and self-development of the learner's personality, allows each student-athlete to receive equal educational opportunities, which makes the process of his learning more comfortable.

Keywords: students, athletes, virtual learning environment, comfort.

Актуальность исследуемой проблемы. Тренировочные сборы, подготовка и участие в соревнованиях являются причиной длительной территориальной разделенности студентов-спортсменов от учебного заведения и преподавателя. Студенты, вынужденные пропускать аудиторные лекционные и практические занятия, могут испытывать ощущение дискомфорта, тревоги, неуверенности за

результат учебной деятельности, что может также сказаться и на спортивных результатах. Поэтому очень важно создать для студента-спортсмена такие условия, в которых он будет чувствовать себя уверенно и комфортно, что позволит ему осуществлять одновременно учебно-познавательную, социально-коммуникативную и тренировочно-соревновательную деятельности. Решению данной задачи может служить использование наряду с традиционными образовательными ресурсами дистанционных образовательных ресурсов и технологий в специально разработанной образовательной среде. Виртуальный способ передачи информации, взаимодействия субъектов в такой среде определяет ее название как «виртуальная образовательная среда». Виртуальная образовательная среда (далее – ВОС) позволяет студентам-спортсменам получать равные образовательные возможности вне зависимости от формы обучения и состояния здоровья. Появляется возможность обучения в любое удобное для себя время, в любом удобном месте в соответствии с графиком своей тренировочно-соревновательной деятельности. Вместе с тем остается важным вопрос удовлетворенности предметно-пространственными условиями образовательной среды, психологическим состоянием и результатами интеллектуальной деятельности студентов-спортсменов при виртуальном способе взаимодействия субъектов образовательного процесса.

Материал и методика исследований. Исследование осуществлялось на базе ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма» со студентами 1 курса направления «Физическая культура». Инструментарии для определения комфортности среды – «Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» Н.А. Курганского[4], а также собственная анкета-опросник.

Результаты исследований и их обсуждение. Широкое использование информационно-коммуникационных, дистанционных образовательных ресурсов и технологий, виртуальных способов получения, обработки и передачи информации в образовательном процессе приводит к появлению таких понятий, как информационно-образовательная среда и виртуальная образовательная среда вуза. Многие исследователи давали свои трактовки данных понятий (Я.А. Ваграменко, И.В. Роберт, Е.С. Полат)[3]. Несмотря на то, что в основу информационно-образовательной среды исследователями вкладываются разные ключевые понятия, общим для всех определений является тот факт, что такая среда неразрывно связана с человеком как субъектом образовательного процесса, направлена на развитие личности обучаемого, ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей пользователей. На основании анализа данных определений, а также учитывая специфику образовательного процесса студентов-спортсменов, интегрированный характер информационно-образовательной среды, дадим свое понимание данного термина для вуза физической культуры.

Информационно-образовательная среда – особым образом организованное пространство учебного заведения, построенное на интеграции ее составляющих компонентов (традиционно-информационной, виртуальной образовательной и социально-коммуникативной), оптимальном использовании традиционных и дистанционных форм, методов и средств обучения, взаимодействии всех субъектов образовательного процесса (студента, преподавателя, тренера, сотрудников отдела информационных технологий, административного управления); ориентированное на обеспечение учебно-познавательного и социально-коммуникативного процессов в соответствии с тренировочно-соревновательной деятельностью студентов-спортсменов[5].

Опираясь на мнения многих исследователей (М.Е. Вайндорф-

Сысоева Е.С. Полат, В.П. Тихомирови др.[2]) можно предположить, что одним из компонентов информационно-образовательной среды вуза является ВОС, определяемая пространством взаимодействия субъектов образовательного процесса. Личностно-ориентированный подход, лежащий в основе такого взаимодействия, позволяет учитывать особенности индивидуальных образовательных траекторий студентов-спортсменов разных форм обучения. При этом каждый студент получает возможность осуществления учебно-познавательной, социально-коммуникативной деятельности параллельно с тренировочно-соревновательной, что в совокупности представляет реализацию им индивидуальной образовательной траектории[5].

Форма обучения студента определяется интенсивностью его тренировочно-соревновательной деятельности: *студенты очной формы обучения* редко выезжают на соревнования, не участвуют в тренировочных сборах, поэтому они не пропускают аудиторные занятия; *студенты, обучающиеся по индивидуальному плану обучения*, ведут интенсивную тренировочно-соревновательную деятельность, поэтому они посещают учебные занятия только тогда, когда нет совпадений с графиком их тренировок и соревнований; *студенты заочной формы обучения*, в большинстве своем, это действующие тренеры, спортивные менеджеры, спортсмены-инвалиды, посещающие занятия во время сессий, и то в том случае, если нет совпадений с графиком тренировок и соревнований. Таким образом, видно, что студенты-спортсмены разных форм обучения находятся в разных образовательных условиях. Те студенты, которые вынуждены пропускать учебные занятия, могут испытывать психологический дискомфорт, беспокойство за невозможность осуществления учебно-познавательной деятельности во время тренировок и соревнований; неудовлетворенность пространственно-предметными условиями образовательной среды, результатами обучения.

В такой ситуации расширение виртуальной составляющей информационно-образовательной среды вуза физической культуры позволит преодолевать одно из главных противоречий, возникающих в образовательной деятельности студента-спортсмена: между необходимостью получения багажа необходимых знаний, умений, навыков и компетенций для дальнейшего профессионального роста и длительной территориальной разделенностью от преподавателя и учебного заведения в связи с тренировочно-соревновательной деятельностью. Такой процесс является личностно-ориентированным и направленным на удовлетворение образовательных потребностей студентов-спортсменов всех форм обучения. С точки зрения концепции личностно-ориентированного образования (Е.В. Бондаревская, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, В.В. Сериков, В.И. Слободчиков, И.С. Якиманская [6]) ВОС вуза физической культуры направлена на обеспечение развития и саморазвития личности обучаемого, исходя из индивидуальных особенностей предметной деятельности и субъекта познания; предоставляет каждому обучаемому возможность реализовывать себя в учебно-познавательной деятельности согласно его способностям, склонностям, интересам, интенсивности тренировочно-соревновательной деятельности и форме обучения; позволяет моделировать педагогические ситуации, требующие индивидуальный, личностный подход. Все это будет способствовать удовлетворенности студента-спортсмена предметно-пространственными условиями ВОС, что, в результате, определяет ее комфортность.

На основании ряда исследований (Б.Г. Ананьева, Н.А. Курганского, В.И. Слободчикова, Д.И. Фельдштейн и др.) под комфортностью образовательной среды вуза физической культуры, мы подразумеваем три ее структурные составляющие, оцениваемые по определенным показателям [4]:

психологическая комфортность – это состояние, возникающее в процессе

жизнедеятельности и характеризующееся состоянием радости, удовлетворения от образовательного процесса; *интеллектуальная комфортность* – это удовлетворенность студентов-спортсменов своей мыслительной деятельностью и ее результатами, в том числе, полученными дистанционно; *физическая комфортность* – это соответствие между соматическими, телесными потребностями и предметно-пространственными условиями образовательной среды.

Для определения комфортности ВОС нами была использована методика «Оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» [5], а также собственная анкета-опросник. Согласно методике, предложенной Н.А. Курганским, нами были исследованы такие состояния студента, как психическая активация, интерес, эмоциональный тонус, напряжение и комфортность. Вопросы нашей анкеты-опросника были направлены на изучение также трех составляющих комфортности ВОС. Исследовалась удовлетворенность студентов-спортсменов: возможностью обучаться в условиях ВОС вуза; возможностью регулировать график изучения дисциплин; процессом, условиями и результатами обучения; своевременным получением обратной связи от субъектов образовательного процесса; соответствием между соматическими, телесными потребностями и предметно-пространственными условиями ВОС.

На формирующем этапе эксперимента *контрольная группа* обучалась в отсутствие ВОС: студенты-спортсмены, уезжавшие на тренировки и соревнования, не могли получать помощь со стороны преподавателя, сотрудников административного управления и информационного отдела. По приезду с соревнований студентам приходилось выполнять задания и сдавать задолженности в сжатые сроки, так как они снова уезжали на тренировочные сборы. *Экспериментальная группа* студентов в процессе обучения использовала наряду с традиционными ресурсами все необходимые дистанционные образовательные ресурсы и технологии (электронные курсы, интерактивные упражнения). Взаимодействие субъектов образовательной среды осуществлялось как очно, так и дистанционно с помощью платформы дистанционного обучения *Moodle*. Такие студенты при любых затруднениях во время самостоятельного изучения дисциплины имели возможность получить помощь со стороны преподавателя, сотрудников отдела информационных технологий, административного управления [1].

После изучения дисциплины «Информатика» в конце первого семестра обучения показатели комфортности образовательной среды у студентов-спортсменов экспериментальных групп повысились, что можно объяснить сформированностью у них самообразовательных умений и навыков работы с информационными ресурсами, в том числе и с дистанционными образовательными. Измерение уровня комфортности после обучения дисциплине «Физика» еще раз подтвердили результаты измерений, полученные после обучения информатике. Каждый компонент комфортности образовательной среды исследовался в отдельности, но для большей наглядности в итоге были проанализированы среднеарифметические значения трех ее составляющих: психологической, интеллектуальной, физической. Таким образом, по результатам контрольного этапа эксперимента уровень комфортности образовательной среды у студентов контрольных групп повысился в среднем на 5,6 %, у экспериментальных – на 15,8%.

Заключение. Таким образом, можно утверждать, что использование дистанционных образовательных ресурсов и технологий в условиях ВОС вуза физической культуры позволяет делать образовательный процесс студентов-спортсменов разных форм обучения более комфортным, что в дальнейшем

положительно скажется на результатах обучения.

Литература

1. Mavlyudova, L.U. Features of education in high schools in terms of information technology implementation / L.U. Mavlyudova, E.S. Shamsuvaleeva, R.R. Khadiullina, L.I. Mavlyudova // International Journal of Pharmacy and Technology. 2016. –Т. 8. – № 2. – С. 14606-14613.
2. Вайндорф–Сысоева, М.Е. Организация виртуальной образовательной среды в подготовке педагогических кадров к инновационной деятельности: дисс. ... д–рапед. наук: 13.00.08 / Вайндорф–Сысоева Марина Ефимовна. – Москва, 2009. – 388 с.
3. Полат Е.С. Дистанционное обучение: учеб.пособие / Е.С. Полат, М.В. Моисеева, А.Е. Петров, М.Ю. Бухаркина, Ю.В. Аксенов, Т.Ф. Горбунькова. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 192 с.
4. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: учеб.пособие / В.Д. Балин, В.К. Гайда, В.К. Горбачевский и др., под общей ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб: Питер, 2000. – 560 с.
5. Хадиуллина, Р.Р. Формирование самообразовательных умений и навыков владения информационными ресурсами для выстраивания индивидуальной образовательной траектории студента-спортсмена / Р.Р. Хадиуллина // Наука и образование в жизни современного общества сборник научных трудов: по материалам Международной научно-практической конференции в 18 частях. – 2013. – С. 136-137.
6. Якиманская, И.С. Технология личностно-ориентированного образования / И.С. Якиманская. – М.: Сентябрь, 2000. –176 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ У ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Хасанова Г.М.

*Узбекский государственный институт физической культуры,
г.Ташкент Узбекистан*

Аннотация: в представленной статье рассматривается проблема развития прыгучести у юных гимнасток - «художниц» в процессе освоения программных требований. Предложены комплексы упражнений направленные на развитие скоростно-силовых качеств, в целях успешного освоения программных упражнений.

Ключевые слова: прыгучесть, скоростно-силовые качества, комплексы упражнений, этапы подготовки, подготовительная часть, структурные группы.

METHODICAL FEATURES OF JUMPING IN GIRLS ENGAGE IN ARTISTIC GYMNASTICS

Hasanova G.M.

*Uzbek state institute of physical culture,
Tashkent, Republic of Uzbekistan*

Abstract. In the present article deals with the problem of jumping in young gymnasts-"rhythmic" in the process of software development requirements. Proposed sets of exercises to develop speed-strength qualities for the successful development of the program of exercises.

Keywords: jumping, speed-strength, exercise facilities, training stages, the preparatory part of the structural group.

Актуальность проведенного исследования предопределяется отсутствием научно обоснованной методики скоростно-силовой подготовки, реализуемой в развитии так называемой прыгучести. А также, невозможность заимствования каких-либо методик, разработанных в других спортивных специализациях, в силу их неадекватности условиям применения в художественной гимнастике и специфическим особенностям самих гимнасток-«художниц» [1,3,5].

Особую проблемность данному вопросу придает необходимость увязывания развиваемой у гимнасток-«художниц» прыгучести с требованиями комбинационной подготовленности и зависимость ее от таких факторов, как устойчивость к вращательным сбивающим воздействиям. В обозначенном аспекте научные исследования вообще не проводились [1,3,4,5].

Цель исследования - разработка методики специальной прыжковой подготовки, адекватной особенностям художественной гимнастики и занимающихся ею спортсменок.

Задача исследования. Экспериментально обосновать разработанную программу скоростно-силовой подготовки гимнасток 10 - 11 лет.

Организация исследования: Исследование проходило в три этапа, с сентября 2014 по декабрь 2015 года, на базе СДЮСШОР по художественной гимнастике г. Ташкента. В эксперименте участвовало 40 девочек распределенных по возрастным данным в экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) группы. В процессе экспериментальных исследований осуществлялось тестирование физической и уровня технической подготовленности спортсменок.

Результаты исследования. Исследование динамики развития скоростно-силовых качеств гимнасток различной квалификации позволило выявить слабый темп роста силы мышц-разгибателей ног и прыгучести с ростом спортивного мастерства, а исследование техники отталкивания в прыжках различных структурных групп показало, что при выполнении любого сложного прыжка все действия в фазе отталкивания должны способствовать проявлению скоростно-силовых возможностей гимнасток.

Упражнения, направленные на развитие прыгучести, как правило, распределялись в тренировочном занятии таким образом: в конце подготовительной части включаются прыжки из хореографических позиций и прыжки различных структурных групп. В конце основной части занятий - прыжки через скакалку. Однако такая методика при современных требованиях к прыжкам малоэффективна, что и доказывает проведенный эксперимент.

На основании данных предварительных исследований в практику тренировки было предложено шесть комплексов упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Разработанные комплексы состояли из прыжковых упражнений специальной скоростно-силовой направленности. В процессе эксперимента гимнастки ЭГ и выполняли разработанные комплексы, а КГ тренировались по традиционной методике.

Прыжки различных структурных групп выполнялись гимнастками ЭГ в конце основной части занятий (15-17 мин.) с отягощением, равным 3-4 % от собственного веса. Такой вес не нарушал структуру основного упражнения. При этом достигался эффект сопряженного взаимодействия средств физической и технической подготовки. При выполнении этих прыжков главным являлось достижение максимальной высоты с фиксацией формы прыжка в полете.

На этапе предсоревновательной подготовки было проведено тестирование прыжка в высоту с места в исследуемых группах. Уровень двигательной подготовки девушек в ЭГ и КГ на начало эксперимента не имел достоверных различий (рис.1).

Результаты повторного тестирования показали (рис.2), что к

соревновательному периоду у гимнасток ЭГ намного улучшилась прыгучесть, скоростно-силовая подготовленность, повысилось качество выполнения отдельных прыжков и упражнения в целом (средний бал колеблется в пределах $9.5 \pm 0,35$ балла).

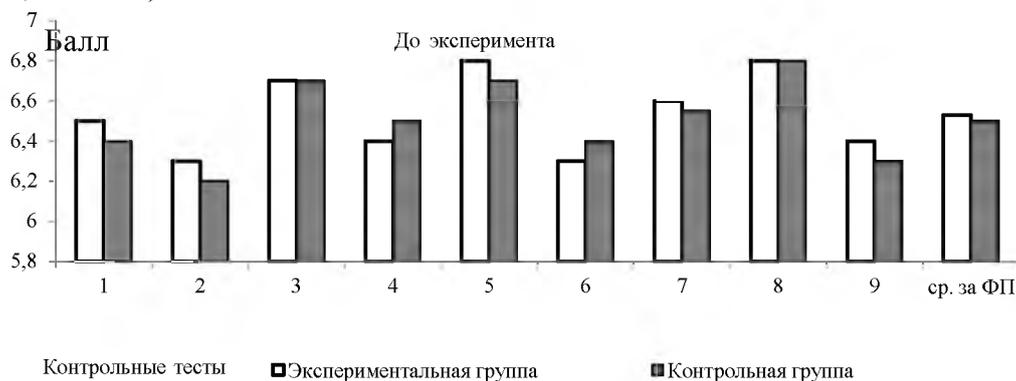


Рис. 1. Результаты контрольных испытаний прыгучести юных гимнасток экспериментальной и контрольной группы

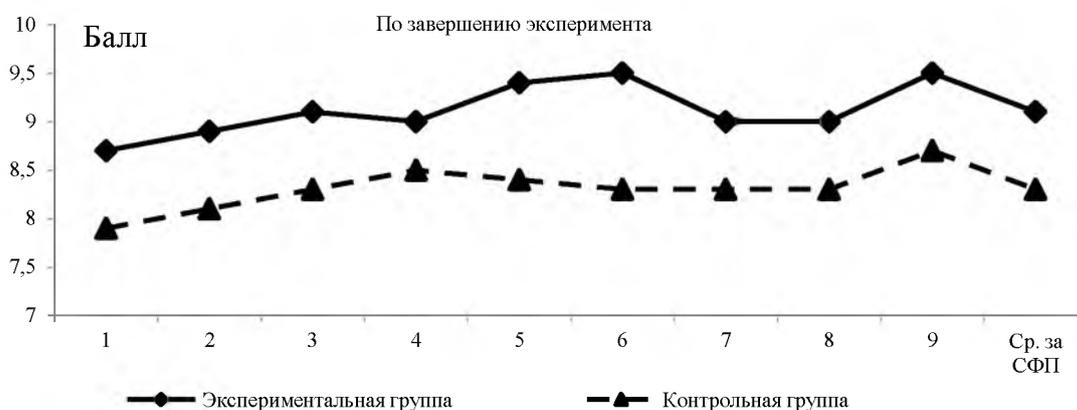


Рис. 2. Результаты контрольных испытаний прыгучести юных гимнасток экспериментальной и контрольной группы

В то же время у гимнасток КГ результаты повысились значительно меньше (средний бал колеблется в пределах $8.7 \pm 0,58$ балла), что наглядно видно на диаграмме (рис. 2).

За период проведения эксперимента отмечено изменение показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС) до выполнения комплексов прыжковых упражнений и на 1-ой минуте после их выполнения. На рисунках 4 и 5 представлены изменения показателей ЧСС, зарегистрированные у гимнасток на протяжении педагогического эксперимента. На представленных рисунках изменение за период эксперимента, обозначающих показатели ЧСС после выполнения комплексов упражнений для гимнасток обеих подгрупп, свидетельствует о наличии процесса адаптации к нагрузке. Но интенсивность данного процесса в подгруппах различна. Данное различие достоверно в подгруппе гимнасток 10 лет, $P < 0,05$). У гимнасток 11 лет достоверных различий не выявлено ($P > 0,05$).

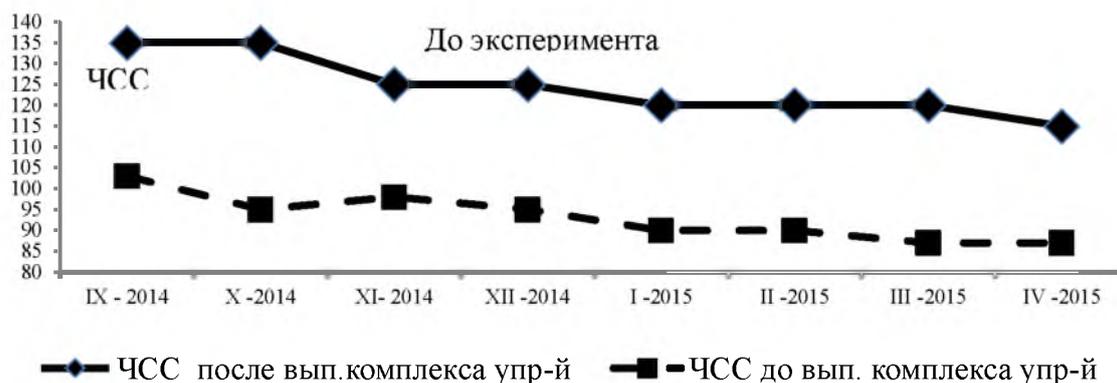


Рис. 4. Показатели ЧСС при выполнении комплекса упражнений у гимнасток – «художниц»

«художниц»

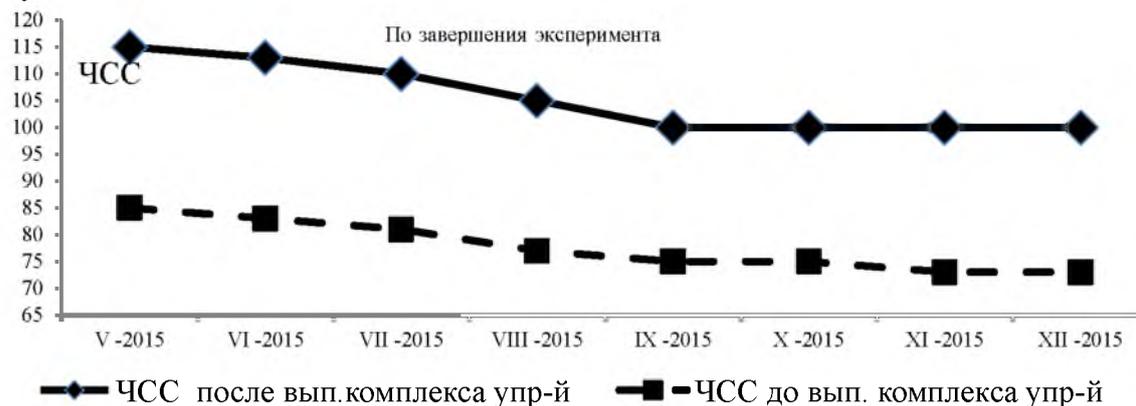


Рис. 5 Показатели ЧСС при выполнении комплекса упражнений у гимнасток – «художниц»

«художниц»

Материалы анализа результатов официальных соревнований по предметам (рис. 3) наглядно показали эффективность предложенной нами методики развития прыгучести.

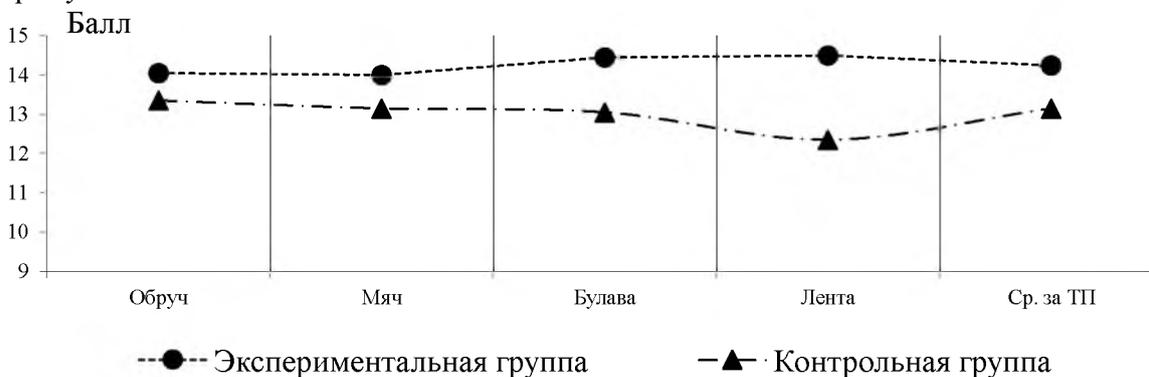


Рис. 3 Результаты контрольных соревнований юных гимнасток экспериментальной и контрольной группы

Из рисунка 3 видно, что гимнастки ЭГ по всем видам многоборья достоверно превосходят показатели КГ, и наиболее значимо в композициях с булавами и лентой.

На основании результатов проведенного эксперимента можно сделать следующие выводы:

1. Существующая методика развития прыгучести в художественной гимнастике не соответствует новым повышенным требованиям к выполнению прыжковых элементов в соревновательных комбинациях.

2. Представленные комплексы для развития скоростно-силовых качеств в художественной гимнастике предусматривают варьирование условий выполнения упражнений за счет изменения условий отталкивания (прыжки в глубину, через

препятствия, прыжки на возвышения).

3. Применяя эти комплексы, можно, не увеличивая общего времени тренировки, не меняя ее структуру и не превышая обычного количества прыжков, выполняемых на занятиях, значительно повысить эффективность тренировочного процесса.

4. Таким образом, использование расчётных параметров тренировочных нагрузок основной части занятий в предсоревновательном и соревновательном периодах позволит повысить уровень прыгучести, и на их основе существенно повысить уровень спортивного мастерства гимнасток на фоне сохранения их физического здоровья.

Все это создает благоприятные возможности для повышения уровня специальной прыжковой подготовки, от которой во многом зависит спортивное мастерство гимнастки – «художниц».

Литература

1. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Особенности физической подготовки в художественной гимнастике: Метод. рекомендации. - Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 35с.

2. Винер-Усманова И.А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике. Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. Санкт-Петербург, 2013. –47 с.

3. Винер-Усманова И.А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования: учеб. пособие для образоват. учреждений ВПО по направлению 034300(62) - "Физ. культура"/авт. И. А. Винер-Усманова [и др.] ; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта.- М.: Человек, 2014.-120 с.-(Б-чка тренера).

4. Рахматова Д.А. Хореография, как средство повышения специально-двигательной подготовленности гимнасток-художниц. Дисс. на соискание степени магистра педагогики. 2014. -163 с.

5. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подгот. 034300.68 - Физ. культура/под общ. ред.: Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. - М.: Сов.спорт, 2014.-264 с.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОРФОЛОГИЧЕСКИХ СТРУКТУР У ДЕВУШЕК 17-20 ЛЕТ С РАЗНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИЕЙ

Харисова Э.З., Винокуров Д.А.

*ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»,
Казань, Россия*

Аннотация. В статье раскрыта актуальность изучения морфологических структур у спортсменов, занимающихся разными видами спорта и имеющие разную спортивную квалификацию. Показаны корреляционные связи между показателями состава тела и антропометрии. Выявлено больше значимых морфологических признаков у теннисисток достигших уровня мастера спорта и кандидата в мастера спорта, по сравнению с теннисистами, выполнившие спортивный разряд.

Введение. Вопрос об особенностях морфологической структуры спортсменов, занимающихся разными видами спорта, а также имеющие разную квалификацию, имеет не только теоретический интерес, но и важное практическое значение для

спортивных врачей, физиологов и некоторых других отраслей знания. Этот вопрос не новый – он становился на страницах специальной литературы много раз, как у нас, так и за границей. Не смотря на это, некоторые его стороны до сих пор остаются неясными.

Неясности проявляются в причинах, обуславливающие те или иные морфологические особенности спортсменов, или то, что морфологические особенности, которые можно было ожидать априорно, иногда расходятся с наблюдениями.

Антропометрия и компонентный состав тела, представляющие одни их основных методов изучения морфологической структуры человека, нашли свое практическое значения, в том числе и в спортивной медицине и спортивной физиологии.

Цель – провести корреляционный анализ компонентного состава тела и антропометрических показателей у спортсменов любителей и спортсменов высокой квалификации.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе Деревни Универсиады г. Казань с 2015 по 2016 гг. среди студенток 17-20 лет. В эксперименте приняли участия не спортсменки (23 человека), теннисистки от 1 до 3 разряда (10 человек), теннисистки (10 человек) и бадминтонистки (10 человек) имеющие категорию мастера спорта и кандидата в мастера спорта. Исследуемые были однородны по возрасту ($p > 0,05$).

Результаты и обсуждение. В изучаемых группах в ходе проведения корреляционного анализа были выявлены достоверно значимые прямые и обратные взаимосвязи ($p \leq 0,05$).

В группе теннисисток в отличие от бадминтонисток прямые корреляционные связи выявлены между: массой тела и общим количеством воды; массой тела и мышечной массой; длиной тела и обхватом бедра; длиной тела и обхватом талии; длиной тела и основным обменом веществ; длиной тела и ежедневным расходом энергии. А также между обхватом бедра и общим количеством воды; обхватом бедра и мышечной массой; общим количеством воды и ИМТ; общим количеством воды и мышечной массой; мышечной массой и ежедневным расходом энергии; ИМТ и мышечной массой. Обратные корреляционные связи выявлены между длиной тела и массой телесного жира, массой телесного жира и ежедневным расходом энергии.

В группе бадминтонисток в отличие от теннисисток прямые корреляция выявлены между обхватом талии и ИМТ, обхватом бедра и ИМТ, общим количеством воды и мышечной массой, ИМТ и основным обменом веществ, ИМТ и ежедневным расходом энергии. Обратная связь выявлена между общим количеством воды и ИМТ.

В группе теннисисток, званием мастера спорта, в отличие от теннисисток от третьего до первого разряда прямые корреляции были между: массой тела и общим количеством воды, массой тела и мышечной массой, длиной тела и обхватом бедра, длина тела и масса телесного жира, обхватом бедра и общим количеством воды, обхватом бедра и мышечной массой, общим количеством воды и мышечной массой, ИМТ и мышечной массой,

Обратные связи были выявлены между: массой телесного жира и ежедневным расходом энергии, длиной тела и массой телесного жира.

В группе теннисисток, с разрядом от третьего до первого, в отличие от теннисисток званием до мастера спорта, прямые корреляционные связи выявлены между: микроциркуляцией в левой ноге и мышечной массой, микроциркуляцией в правой ноге и правой ноге и мышечной массой, микроциркуляцией в нижних конечностях и мышечной массой. А также между обхватом бедра и ежедневным

расходом энергии, мышечной массой и безжировой массой тела. Обратные связи выявлены между массой телесного жира и общим количеством воды, массой телесного жира и ИМТ.

Взаимосвязи	Теннисистки уровня КМС	Бадминто- нистки	Теннисистки- разрядницы	Не спортсменки
Масса тела/общее количество воды	0,74*	-0,50	-0,40	-0,90**
Масса тела/мышечная масса	0,88**	-0,54	0,29	-0,97**
Длина тела/обхват талии	0,76*	0,48	0,42	0,09
Длина тела/обхват бедра	0,84**	0,53	0,72*	0,41
Длина тела/масса телесного жира	-0,70*	0,37	0,10	-0,25
Длина тела/основной обмен веществ	0,87**	0,35	0,65**	0,56
Длина тела/ежедневный расход энергии	0,87**	0,30	0,77**	0,35
Обхват талии/ИМТ	0,51	0,83**	-0,58	0,65**
Обхват бедра/общее количество воды	0,65*	-0,25	-0,54	-0,66**
Обхват бедра/ИМТ	0,56	0,71*	-0,62	0,65**
Обхват бедра/мышечная масса	0,73*	-0,18	0,02	-0,73**
Обхват бедра/ежедневный расход энергии	0,62	0,50	0,71*	0,44*
Микроциркуляция в левой ноге/мышечная масса	0,14	0,48	0,64*	0,65**
Мышечная масса/микроциркуляция в правой ноге	0,09	0,24	0,78**	0,59**
Мышечная масса/микроциркуляция в нижних конечностях	0,10	0,40	0,74*	0,63**
Мышечная масса /безжировая масса тела	-0,16	-0,42	0,78**	0,81**
Масса телесного жира/общее количество воды	-0,44	0,35	-1,00**	-0,81**
Масса телесного жира/ИМТ	-0,29	-0,20	-0,88**	0,81**
Масса телесного жира/ежедневный расход энергии	-0,91**	-0,45	0,25	0,01
Общее количество воды/мышечная масса	0,85**	0,95**	-0,17	0,97**
ИМТ/мышечная масса	0,84**	0,63	0,07	-0,96**
ИМТ/основной обмен веществ	0,72*	0,80**	-0,11	0,85**
ИМТ/ежедневный расход энергии	0,47	0,85**	-0,37	0,39
Мышечная масса/основной обмен веществ	0,90**	-0,25	0,39	-0,99**
Мышечная масса/ежедневный расход энергии	0,70*	-0,59	0,38	-0,48*
Примечание: *-корреляция значима на уровне 0,05; **-корреляция значима на уровне 0,01				

Заключение. Таким образом, у теннисисток достигших уровня мастера спорта и кандидата в мастера спорта, по сравнению с теннисистами, выполнившие спортивный разряд, выявлено больше значимых морфологических признаков.

Литература

1. Олейник Е.А. Сравнительный анализ компонентного состава тела у спортсменов различных конституциональных типов / Е.А. Олейник // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №3 (121) С.97-101.

2. Рылова Н.В. Актуальные аспекты изучения состава тела спортсменов / Н.В. Рылова // Казанский мед.ж.. 2014. №1 С.108-111.

3. Усыченко В. В. Анализ методов изучения компонентного состава тела спортсменов / В.В. Усыченко // ППМБПФВС. 2009. №7 С.183-18.

4. Харисова, Э.З. Оценка морфофункционального состояния девушек 17-20 летнего возраста с разной двигательной активностью // V всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теории и практика реализации» Краснодар, 28 ноября 2015. – С. 230-233.

АНАЛИЗ КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА И ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЦЕ У СПОРТСМЕНОВ ЛЮБИТЕЛЕЙ И СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Харисова Э. З., Набатов А.А., Винокуров Д.А.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация. В статье раскрыты актуальность изучения компонентного состава тела и сердечно-сосудистой системы, занимающиеся разными видами спорта и имеющие разную спортивную квалификацию. Показаны корреляционные связи между показателями состава тела и антропометрии. Выявлено больше значимых отличий в группе теннисисток высокой квалификации по сравнению с группой теннисисток любителей.

Введение. Современный теннис достигнул такого степени формирования, где физическая, техническая и тактическая подготовка спортсменов пребывает приблизительно на одном высоком уровне [1].

Тренировочная деятельность считается основой совершенствования спортсмена. В базе достижения высокого спортивного результата и его увеличения лежат адаптационные процессы, происходящие в организме. Одной с наиболее значимых функциональных систем организма, которая во многом определяет и лимитирует физическую работоспособность организма, считается система кровообращения, так как она является индикатором адаптационно-приспособительных реакций в ответ на физическую нагрузку [3-5].

Оптимизация тренировочного процесса зависит не только от систематических занятий, нацеленных на увеличение физической работоспособности, но и от учета особенности состава тела спортсмена [2, 6-8].

Следовательно, изучение сравнительного анализа сердечно-сосудистой системы и состава тела теннисистов является актуальной и своевременной.

Цель – провести сравнительный анализ компонентного состава тела и показателей сердце у спортсменов любителей и спортсменов высокой квалификации.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось на базе Деревни

Универсиады г. Казань 2016 года среди студенток 17-20 лет. В эксперименте приняли участия не спортсменки (23 человека), теннисистки от 1 до 3 разряда (10 человек) и теннисистки имеющие категорию мастера спорта и кандидата в мастера спорта (10 человек). Исследуемые были однородны по возрасту ($p > 0,05$).

Для изучения сердечно-сосудистой системы и композиционного состава тела, мы использовали прибор EsteckSystemComplex MultiskanPRO, который одновременно выдает важнейшие показатели сердечно-сосудистой системы (ударный объем сердца, сердечный выброс, периферическое сосудистое сопротивление, предсократительный период, низкая и высокая частота вариабельность сердца, индекс стресса); композиционного состава тела (массы без жира, жировая масса, мышечная масса, общее количество воды, ежедневный расход энергии).

С целью выявления значимых отличий использовался стандартный пакет статистических программ для анализа и обработки данных в среде Windows – «Statistica-6.0». Среднее значения представлены в виде $M \pm \sigma$. Вероятность межгрупповых различий определяли с помощью однофакторного дисперсионного анализа и критерия Стьюдента. Различия считались статистически значимыми при $p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования были выявлены статистически значимые отличия между исследуемыми группами в показателях состава тела и сердечно-сосудистой системы.

Сравнивая группу теннисисток с высокой квалификацией и контрольную группу, выявлены отличия в показателях длины тела (4%), жировой массе (40%), общем количестве воды (3%), ежедневном расходе энергии (16%). А также в показателях индекса стресса (77%), сердечного выброса (18%), ударного объема сердца (54%), низкой частоты вариабельности сердца (28%), высокой частоты вариабельности сердца (24%).

Таблица 1

Средние значения показателей состава тела и сердца у теннисисток высокого квалификации и не спортсменок

Показатели компонентного состава тела и сердечно-сосудистой системы	Теннисистки уровня МС и КМС (n=10)	Не спортсменки (n=23)	p
Возраст (лет)	18,5±1,35	18,7±0,75	>0,05
Длина тела (см)	170,2±10,21	165,1±5,26	<0,05
Индекс стресса (усл.ед)	65,8±46,28	116,4±41,23	<0,001
Сердечный выброс (л/мин)	5,8±1,41	4,9±0,87	<0,001
Ударный объем сердце (мл)	95,5±26,28	62,2±10,08	<0,001
Жировая масса (%)	16,8±5,38	23,5±5,34	<0,001
Общее количество воды (%)	57,3±3,02	55,4±3,17	<0,01
Ежедневный расход энергии (Ккал)	2619,3±494,85	2259,8±395,76	<0,01
Низкая частота вариабельность сердца (%)	26,1±10,34	33,5±9,03	<0,01
Высокая частота вариабельности сердца (%)	36,4±7,58	29,3±4,51	<0,001

Сравнивая группу теннисисток любителей и контрольную группу, выявлены отличия в показателях индекса стресса (63%), предсократительного периода (9%), ударного объема сердца (20%), высокой частоты вариабельности сердца (24%).

Таблица 2

Средние значение показателей состава тела и сердца у теннисисток любителей и не спортсменок

Показатели компонентного состава тела и сердечно-сосудистой системы	Теннисистки от 1 до 3 разряда (n=10)	Не спортсменки (n=23)	p
Возраст (лет)	18,3±0,95	18,7±0,75	>0,05
Индекс стресса (усл.ед)	71,2±38,74	116,4±41,23	<0,01
Предсократительный период (мсек)	113,4±25,59	124,1±9,35	<0,05
Ударный объем сердце (мл)	74,6±13,43	62,2±10,08	<0,01
Высокая частота вариабельности сердца (%)	38,4±11,87	29,3±4,51	<0,001

Сравнивая группу теннисисток любителей и теннисисток с высокой квалификацией, выявлены отличия в показателях жировой массы (34%), без жировой массы (72%), ежедневного расхода энергии (18%); а также в предсократительном периоде (13%), сердечном выбросе (23%), периферическом сосудистом сопротивлении (20%), ударном объеме сердца (28%).

Таблица 3

Средние значение показателей состава тела и сердца у теннисисток любителей и теннисисток высокой квалификации

Показатели компонентного состава тела и сердечно-сосудистой системы	Теннисистки уровня МС и КМС (n=10)	Теннисистки от 1 до 3 разряда (n=10)	p
Возраст (лет)	18,5±1,35	18,3±0,95	>0,05
Предсократительный период (мсек)	128,6±3,43	113,4±25,59	<0,05
Сердечный выброс (л/мин)	5,8±1,41	4,7±0,88	<0,05
Периферическое сосудистое сопротивление (дин-с/см5)	1265,1±350,38	1523,1±262,31	<0,05
Ударный объем сердце (мл)	95,5±26,28	74,6±13,43	<0,05
Масса без жира (%)	77,6±14,66	45,2±7,03	<0,001
Жировая масса (%)	16,8±5,38	22,5±2,32	<0,01
Ежедневный расход энергии (Ккал)	2619,3±494,85	2216,6±438,49	<0,05

Выводы: 1. В группе теннисисток высокой квалификации больше значимых отличий по сравнению с группой теннисисток любителей. Это связано с тем, что в группе теннисисток любителей отсутствуют отличия между компонентным составом тела.

2. Группа теннисисток любителей и теннисисток с высокой квалификацией отличаются между собой в показателях компонентного состава тела и сердечно-сосудистой системы.

Литература

1. Вахитов, И.Х. Насосная функция сердца в зависимости от возраста приобщения к мышечным тренировкам: дис. ... д-ра биол. наук / Вахитов И.Х. – Казань, 2005. – 431 с.
2. Рылова Н.В. Актуальные аспекты изучения состава тела спортсменов / Н.В. Рылова // Казанский мед. ж.. 2014. №1 С.108-111.
3. Коломиец О.И., Орехов Е.Ф., Быков Е.В. Механизмы регуляции сократительной функции сердца у спортсменов различных видов спорта /О.И. Коломиец, О.Е. Федорович, Е.В. Быков // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №12 (118) С.103-109.
4. Кудря О.Н., Белова Л.Е., Капилевич Л.В. Адаптация сердечно-сосудистой системы спортсменов к нагрузкам разной направленности / О.Н. Кудря, Л.Е. Белова, Л.В. Капилевич // Вестн. Том.гос. ун-та. 2012. №356 С.162-166.
5. Солодков А. С., Талибов А. Х. Морфофункциональные особенности

ремоделирования сердца у спортсменов /А.С. Солодков, А.Х. Талибов // Ученые записки университета Лесгафта. 2007. №10 С.80-86.

6. Усыченко В. В. Анализ методов изучения компонентного состава тела спортсменов / В.В. Усыченко // ППМБПФВС. 2009. №7 С.183-18.

7. Олейник Е.А. Сравнительный анализ компонентного состава тела у спортсменов различных конституциональных типов / Е.А. Олейник // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №3 (121) С.97-101.

8. Харисова, Э.З. Влияние двигательной активности на показатели гемодинамики и состава тела у девушек 17-20 летнего возраста // V Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физической культуры и спорта» Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева, 1 декабря 2015.- С. 480-482.

СРЕДСТВА, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ТРЕНИРОВКЕ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Хихлуха Д.А., Малиновский А.С.

*УО «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»,
Республика Беларусь*

Аннотация: В данной статье выявлены средства, применяемые в методике подготовки юных гребцов на байдарках в годичном цикле подготовки. Также построена модель нагрузочной деятельности юных гребцов на байдарках на каждом из этапов подготовки в течение года.

Ключевые слова: средства физической подготовки, общая и специальная физическая подготовка, нагрузочная деятельность, периоды подготовки, юные гребцы на байдарках.

THE MEANS USED IN TRAINING IN ROWING AND CANOEING

Khikhluha D.A., Malinovsky A.S.

Gomel State University named after Francis Skaryna, Republic of Belarus

Annotation: The article reveals the means used in the training of young rowers in kayaks in a one-year training cycle. Also, a model of loading activity of young rowers on kayaks at each of the training stages during the year is constructed.

Keywords: Means of physical preparation, general and special physical training, loading activity, training periods, young rowers on kayaks.

Введение. Морфофункциональные изменения в организме спортсменов, их направленность и достигнутый уровень адаптации обуславливаются характером, величиной и направленностью используемых нагрузок. Оптимальное соотношение количественных и качественных показателей нагрузочной деятельности, применяемых на тренировочном занятии, является наиболее важным фактором, способствующим повышению тренированности спортсмена. Поэтому построение модели нагрузочной деятельности тренировочных занятий позволяет решить ряд сложных проблем, связанных с управлением, диагностикой, дозировкой тренировочной нагрузки и прогнозированием в спорте, при решении которых значительно повышается качество тренировочного процесса.

Цель исследования. Изучение средств подготовки юных гребцов и построение ее моделей в годовом цикле подготовки.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие гребцы на байдарках от 15 до 17 лет, имеющие спортивную квалификацию «кандидат в мастера спорта». На протяжении года велась фиксация различных

средств подготовки юных гребцов с последующим построением ее модели.

Результаты исследования и их обсуждение. Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка в каждом периоде. В годичном цикле выделяют три периода подготовки, каждый из которых имеет свои задачи.

Подготовительный период в гребном спорте начинается примерно с октября до мая включительно. Основной задачей тренировки гребцов является повышение уровня общей и специальной физической подготовки. Наряду с этим решаются также задачи технической, теоретической и морально-волевой подготовки.

Основными средствами тренировки являются гимнастика, бег, лыжный спорт, плавание, спортивные игры, штанга, гребля в бассейне и лодке.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: осенне-зимний – обще-подготовительный и весенний – специально подготовительный. Для каждого из этих этапов характерны свои задачи, средства и методы тренировки.

Общеподготовительный этап длится примерно с середины октября по февраль (таблица 1).

Параметры нагрузки	201-500 м (км)	501-1000 м (км)	>1001 м (км)		РТГ (км)	Упр. с отягощениями (тон)	ОФП (час)	СФП				
	Интенсивность							Греб.тренин. (мин.)				Блоч. устр. (тон)
	80-95 %	80-95 %	80-95 %	96-100 %				<1	1-2	2-4	4 и >	
Период подготовки												
Общ. Подготовительный (сер.окт. – фев.)	28,5 ² 12 ¹	11,6 12,1 ¹ 48,35 ²	488	14	131	454	94,8	101	213	370	464	284

Основная задача – повышение уровня общей физической подготовки гребцов. Для этого периода характерно использование различных средств общей физической подготовки и сравнительно низкая интенсивность тренировочных нагрузок. Средства ОФП занимают примерно 70-90 % общего объема тренировочной нагрузки [3].

Таблица 1 – Нагрузочная деятельность юных гребцов на байдарках в осенне-зимнем (общеподготовительном) этапе подготовительного периода

Примечание: 1 в степени – гребля выполнялась с веревкой, 2 в степени – с тормозом

Весенний (специально подготовительный) этап подготовительного периода совпадает с началом регулярных занятий на воде и длится примерно до конца апреля-середины мая. Основными задачами является закрепление и совершенствование техники гребли, воспитание уровня скоростных возможностей гребца (таблица 2).

Основным средством подготовки в весеннем этапе становится гребля в лодке. При подготовке разрядников она составляет около 60 % общего объема нагрузки.

Таблица 2 – Нагрузочная деятельность юных гребцов на байдарках в весеннем (специальноподготовительном) этапе подготовительного периода

Примечание: 1 в степени – гребля выполнялась с веревкой, 2 в степени – с тормозом

Средства ОФП применяются для разминки, активного отдыха или повышения уровня общего физического развития. Используется бег с переменной скоростью по местности, одиночные и парные гимнастические упражнения, упражнения с легкими отягощениями. При подготовке начинающих гребцов проводятся дополнительные занятия по общей физической подготовке, различные специальные упражнения, способствующие овладению техникой гребли, – гребля с отягощениями и гидротормозами [2].

Параметры нагрузки	Гребля до 50 м (км)	51-200 м (км)		201-500 м (км)		501-1000 м (км)		>1001 м (км)		РТГ (км)	Упр. с отягощениями (тон)	ОФП (час)	СФП			
		Интенсивность											Греб.тренин. (мин.)			
		80-95 %	80-95 %	96-100 %	80-95 %	96-100 %	80-95 %	96-100 %	80-95 %				96-100 %	<1	1-2	
Период подготовки																
Соревновательный период (сер. мая – сер. сент.)	3,6 1,2 ¹ 0,2 ⁴	28,9 6,8 ¹ 0,3 ² 0,4 ⁴	0,2 ⁴	63,3 5,8 ¹ 2,5 ² 6,5 ₂ 1 ₄	5,5	157,4 4 ₄	8	25,5	5 ₂	173	5,2	39,3	2,5	19,5		

Соревновательный период в гребном спорте начинается примерно с середины мая и длится (в зависимости от календаря соревнований) приблизительно до середины сентября. Этот период характеризуется тем, что гребцы систематически участвуют в соревнованиях и вся учебно-тренировочная работа спланирована и ведется в тесной связи с календарем соревнований (таблица 3).

Таблица 3 – Нагрузочная деятельность юных гребцов на байдарках в соревновательном периоде

Примечание: 1 в степени – гребля выполнялась с веревкой, 2 в степени – с тормозом, подстрочная – гребля выполнялась в двойке, 4 подстрочная – в четверке

Параметры нагрузки	Гребля до 50 м (км)	51-200 м (км)		201-500 м (км)		501-1000 м (км)		>1001 м (км)		РТГ (км)	Упр. с отягощениями (тон)	ОФП (час)	СФП			
		Интенсивность											Греб.тренин. (мин.)	Блоч. устр. (тон)		
		80-95 %	80-95 %	80-95 %	96-100 %	80-95 %	96-100 %	80-95 %	96-100 %						4 и >	
Период подготовки																
Спец-но подготовительный период (март – сер. мая)	1,7	10,75	26,7 20,75 ¹ 41,25 ²	1	38,23 29,25 ¹ 10 ²	1	175	12	204	72	37,5	76	62,7			

При подготовке начинающих гребцов основное внимание уделяется овладению рациональной техникой гребли. Наряду с этим ведется большая работа,

направленная на повышение уровня общей и специальной физической подготовки [3].

Задачи технической, физической, тактической и морально-волевой подготовки гребца решаются посредством гребли в лодке, что составляет в общем объеме тренировочной нагрузки около 90%. Упражнения общей физической подготовки применяются в разминке, реже – в конце занятия или в дни активного отдыха.

С начинающими гребцами в соревновательном периоде проводятся обычно 4 занятия в неделю. Продолжительность каждого составляет 2-2,5 и более часов. Общий объем тренировочной нагрузки и интенсивность работы по сравнению с подготовительным периодом увеличивается [2].

Для соревновательного периода характерны занятия, в которых решаются задачи по совершенствованию техники гребли, повышению уровня скоростных возможностей, воспитанию скоростной выносливости, технической подготовке.

Чтобы повысить уровень скоростных возможностей и скоростной выносливости в одном занятии, гребцы сочетают прохождение коротких и средних отрезков в различных вариантах: сериями по 3-4 отрезка с постепенным увеличением или уменьшением длины отрезка (100+150+250 м или 250+150+100 м); прохождением в начале отрезка нескольких коротких, а затем в конце занятия нескольких длинных отрезков.

Переходный период завершает круглогодичный тренировочный цикл.

Основными задачами в этом периоде являются: постепенное снижение тренировочной нагрузки, совершенствование техники гребли, активный отдых (таблица 4).

Таблица 4 – Нагрузочная деятельность юных гребцов на байдарках в переходном периоде

Продолжительность периода – примерно 1-1,5 месяца. Его можно подразделить на два этапа: постепенного снижения тренировочной нагрузки и активного отдыха. Первый этап длится до тех пор, пока продолжаются занятия на воде, второй – до начала следующего круглогодичного цикла [3].

В течение переходного периода постепенно изменяется соотношение между средствами специальной и общей физической подготовки – удельный вес ОФП систематически возрастает. В начале первого этапа переходного периода количество тренировочных занятий в неделю равно 3-4, а перед прекращением занятий на воде – 2-3. Основные средства тренировки в это время: гребля в лодке, бег средней интенсивности, общеразвивающие упражнения, спортивные игры. С прекращением занятий на воде в режиме дня гребца остаются зарядка, туристские прогулки и походы. На этом этапе гребец активно отдыхает и проходит углубленный медосмотр в специализированном диспансере [1].

Выводы. Разложение нагрузочной деятельности по периодам подготовки дает ясное представление о направленности каждого микроцикла и мезоцикла, об их соответствии с выше перечисленными задачами и целесообразности применяемых средств в каждом из периодов подготовки в годичном цикле, что, безусловно, позволит сделать своевременную коррекцию в тренировочной программе и плодотворно отразится на выступлениях спортсменов на соревнованиях.

Параметры нагрузки	501-1000 м (км)	>1001 м (км)	РТГ (км)	Упр. с отягощениями (тон)	ОФП (час)	СФП
	Интенсивность					
Период подготовки	80-95 %	80-95 %				Греб.тренин. (мин.) 2-4
Переходной (сер.сент. – сер. окт.)	2	26	120	0,5	9	19,5

Литература

1. Жмарев, М.Ф. Секция гребного спорта / М.Ф. Жмарев. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 92 с. Червенцова К. О. Лапицкий В. О
2. Жмарев, М.Ф. Школа гребли / М.Ф. Жмарев, И.Ф. Елечук. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 121 с.
3. Иссурин, В.Б. Планирование и построение годового цикла подготовки гребцов / В.Б. Иссурин, В.Ф. Каверин // Гребной спорт: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШИХ КЛАССОВ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

Ходулова Л.Е.

Плавательный бассейн «Чолбон». г. Якутск Республика Саха (Якутия)

Аннотация. К сожалению, оздоровительному воздействию физической культуры уделяется мало внимания в детских спортивных организациях, очевидно, в результате того, что спортивная практика априори предполагает набор детей, способных выдержать большие нагрузки, что абсолютно не согласуется с состоянием здоровья подрастающего поколения. Это вызывает тревогу в обществе и дальнейшее решение данной проблемы.

В ходе реализации программы оздоровительной направленности на учебно-тренировочных занятиях по плаванию у детей младших классов использовали умеренность в объемах и интенсивности, плавность нагрузок, регулируемых не стандартными классическими интервалами времени и количеством повторений до утомления, а естественным состоянием утомления, индивидуально каждым ребенком в процессе занятий через его субъективное ощущение.

Ключевые слова: Здоровье, дети младших классов, учебно-тренировочные занятия по плаванию, Крайний Север.

HEALTH IMPROVING DIRECTION (TREND) OF TRAINING CLASSES ON SWIMMING

FOR PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN THE FAR NORTH

Khodulova L.E.

Swimming pool «Cholbon», Yakutsk, Republic of Sakha (Yakutia)

Abstract. Unfortunately, little attention is given to the health improving effect of physical culture in children's sports organizations as a consequence of the fact that sports practice is considered to be a selection of children capable to withstand big physical activities. This is absolutely not consistent with the state of health of the younger generation. It causes concern in society and further solution of this problem.

In the course of implementing the health-improving program, moderation in volume and intensity, smoothness of activities, regulated by the natural state of fatigue, not by standard time intervals and amount of repetition to fatigue, were used individually with each child through his subjective sensation during training classes on swimming.

Key words. Health, primary school children, training classes on swimming, Far North

Введение. Одной из важнейших проблем современного общества является существенное ухудшение состояния здоровья у детей младшего школьного возраста и постоянно снижающийся уровень их физических кондиций. Изучив теоретические основы и практику применения оздоровительной физической культуры на учебно-тренировочных занятиях по плаванию у детей младших

классов, проживающих в условиях Крайнего Севера, мы пришли к выводу, что данный вопрос недостаточно изучен и требует дальнейшей научной разработки. Актуальность настоящего исследования вытекает из понимания высокой социальной значимости феномена «физическая культура», с одной стороны, и недостаточной эффективности методического обеспечения ее оздоровительного направления – с другой. Научная новизна заключается в пересмотре парадигмы всей учебно-тренировочной работы в спортивных группах по плаванию, ее не только организационных и научно обоснованных изменений в содержании и методике оздоровительной направленности. Современная система набора и сохранения детей в спортивных группах малоэффективна, не отражает насущной потребности общества в первом звене спортивной подготовки – в воспитании здоровых детей.

Суть проблемной ситуации состоит в том, что при наборе большого количества детей в спортивные группы изначально их ориентируют на высокий спортивный результат, понимая при этом, что не все дети одаренные в двигательных действиях.

В результате непосильных нагрузок и большого количества соревнований у детей падают мотивация и интерес к занятиям. Практика показывает, что из 200 занимающихся детей в спортивные группы в плавательном бассейне «Чолбон» в г. Якутске до 25% детей покидают спорт на первом году обучения, мотивируя это большими физическими нагрузками.

Цель исследования. Решение оздоровительных задач в учебно – тренировочном процессе.

Организация и методика исследования. На базе плавательного бассейна «Чолбон» проводился эксперимент. Для решения поставленных задач и оценки эффективности проводимых занятий по плаванию, обычно использовались методы исследования: антропометрические, физиологические и функциональные. Исследование состояло из двух этапов: предварительного и основного. В обследовании участвовали: две группы по 15 детей младшего школьного возраста. Первая группа – контрольная, вторая – экспериментальная. В результате освоения базовых оздоровительных физических упражнений применили систему оценивания физических кондиций детей на основе индивидуального, персонального учета темпов их развития, направленную на осуществления количественной характеристики выполняемого упражнения, что позволяет сравнить качество выполнения. В данном случае качество выполнения упражнения оценивалось по 5-бальной шкале.

Следует обратить внимание на то, что контрольная группа также занималась плаванием. Количество занятий в неделю в группах было одинаковыми – по 3,5 ч., а результат оздоровительных воздействий значительно выше в экспериментальной группе.

Если в контрольной группе содержание занятий было направлено преимущественно на освоение технических элементов различных стилей и способов передвижения в водной среде и одновременно в повышении функциональных способностей организма до определенных нормативными требованиями программ спортивных групп уровней, что требует значительных объемов тренировочной нагрузки и соответствующей интенсивности занятий, то в экспериментальной группе акцентировалось внимание на оздоровительный эффект не столько классического плавания, сколько повышения двигательной активности детей в водной среде в виде подготовительных и подводящих движений, осуществляемых в игровой форме.

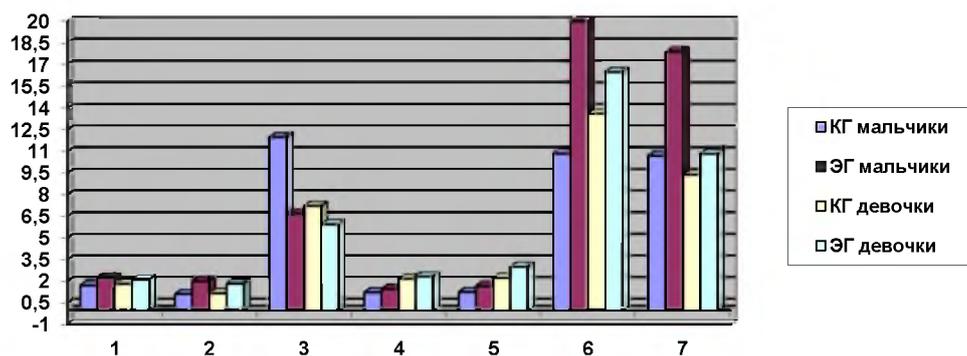
Методы обучения. Пользовались тремя основными группами методов: словесными, наглядными и практическими. Использовались также сравнительный

и соревновательный методы. Таким образом, для решения поставленных задач нами были использованы достаточные средства и методы развития (двигательных способностей), схема организации и методы оценки их эффективности.

Результаты исследования и их обсуждение. Показатели физического развития у мальчиков и девочек экспериментальной группы превышали аналогичные показатели контрольной, кроме показателя массы тела (диаг.1). Вероятно, это объясняется тем, что масса тела, которая отражает степень развития костной и мышечной систем, обусловлена как генетически, так и фактором внешней среды, в том числе и физической нагрузкой.

Диаграмма 1

Темп прироста физического развития младших классов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) в эксперименте



1 – Рост стоя (см);

4 – ОГК (см);

7 – ДММ лев. (кг).

2 – Рост сидя (см);

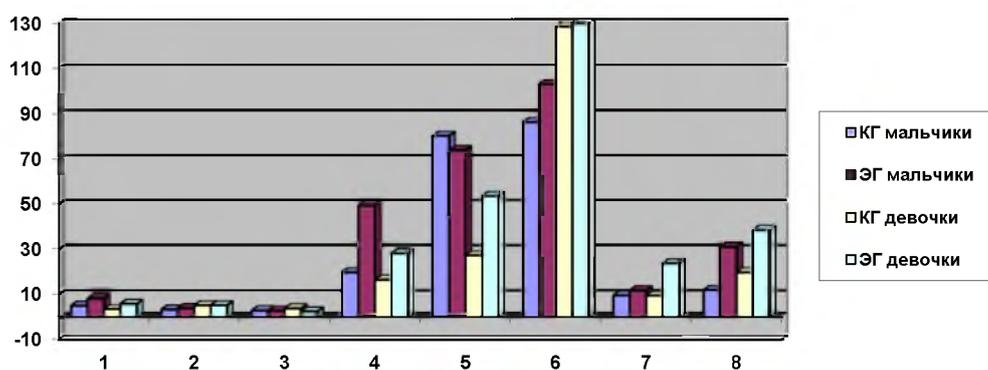
5 – ОГК вд. (см);

3 – Масса тела (кг);

6 – ДММ пр. (кг)

Диаграмма 2

Темпы прироста показателей физической подготовленности детей младших классов контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) в эксперименте



1 – бег 30м (сек);

5 – сгиб.разг.рук в упоре лежа;

2 – Прыжок в длину с места (см);

6 – Наклон туловища (см);

3 – Челночный бег 3x10 м (сек);

7 – Кроль на груди 12 м (сек);

4 – Поднимание туловища за 1 мин.

8 – Кроль на спине 12 м (сек).

Таблица

Частота острых респираторных заболеваний у детей младших классов
в процессе эксперимента

2016-2017 учебный год		Месяцы							итого
		сент	окт	нояб	декаб	январ	февр	март	
Число заболевших	КГ	3	2	3	6	4	3	4	25
	ЭГ	3	1	1	4	3	1	2	15

Заключение. Проведенный эксперимент показал, что основные положения гипотезы, заложенные в настоящее исследование, нашли подтверждение в результатах экспериментальной работы. На это указывают фактические данные о количестве заболевших ОРЗ детей экспериментальной и контрольной групп за весь период эксперимента.

Таким образом, вектор учебно-методической работы всей системы спортивных групп необходимо направить на решение оздоровительных задач. Не следует ориентировать детей сразу на высокий спортивный результат. Необходимо дать им в большей степени общую физическую подготовку, укрепить их здоровье. Если ребенок не подходит для плавания, можно рекомендовать ему заняться видом спорта, к которому у него есть предрасположенность, тем самым решая социальные, экономические и воспитательные задачи.

Литература

1. Макаров Г.А. Спортивная медицина: учебник. М.: Советский спорт, 2004
2. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений, 2-е изд., М.:АРКТИ, 2000
3. Усаков В.И. программно-методическое обеспечение оздоровительного воздействия физической культуры в условиях семьи, детского сада, школы. Омск, 2000
4. Шатилович А.Э., Пинегина А. Э. Физическая культура в детском возрасте//Проблемы и пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях. Тюмень, 2003

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ МЕТОДИК ТРЕНИРОВОК В БОДИБИЛДИНГЕ

*Хоффман М.С.,
Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина,
г. Екатеринбург*

Аннотация. Целью работы является анализ развития методик тренировки в бодибилдинге. Объектом работы выступают спортсмены, которые занимаются бодибилдингом.

Ключевые слова: бодибилдинг, тренировки, история бодибилдинга, стремление.

HISTORICAL ASPECTS OF TRAINING METHODS IN BODYBUILDING

*Hoffman Maria Stanislavovna,
Ural Federal University
named after the first Russian President Boris Yeltsin,
Yekaterinburg*

Annotation. The aim is to analyze the development of training methods in bodybuilding. The object of the work are the athletes who engage in bodybuilding.

Keywords: bodybuilding, training, history of bodybuilding, desire.

Бодибилдинг, как вид спорта, зародился в вечном стремлении человечества к физическому и духовному совершенству. Понятие совершенства человеческого тела появилось еще в древнем мире, но и сегодня мы видим великолепные образцы человеческого телосложения, запечатленные мастерами - скульпторами древнего средиземноморья.

Объектом стремления любого спортсмена являются соревнования. Соревнования в бодибилдинге - это, прежде всего, тактическая борьба, нервное и психическое напряжение, тяжелейшая мышечная работа. Лишь человек, который знаком с каким - либо видом спорта, знает, каким трудом достигается эта легкость и непринужденность. Основная борьба всегда протекает за кулисами и в спортивных залах.

Занимаясь бодибилдингом человек, может поправить свое здоровье, нормализовать обмен веществ, избавиться от лишнего веса, улучшить работу сердечно-сосудистой системы, избавиться от депрессии, по желанию увеличить мышечную массу или привести мышцы в тонус, не изменяя их объема, обрести красивые формы. В результате улучшается самочувствие, настроение, спортсмен становится настоящим хозяином своего тела и жизни, потому что бодибилдинг как ничто другое учит ставить цели и ступень за ступенью достигать их.

В конце XIX века стал возрождаться культ здорового, сильного тела. Невероятную популярность получили силачи, играющие тяжеленными гирями и штангами. Они выступали в цирках и собирали толпы восхищенных поклонников. В Великобритании слово «спортсмен» стало почти синонимом слова «джентльмен». В это же время появилась тяжелая атлетика, позднее ставшая олимпийским видом спорта.

В 1939 году в США был организован первый любительский атлетический союз, на базе которого через год были организованы первые соревнования по бодибилдингу. Поэтому 1940 год можно считать годом рождения современного бодибилдинга.

В 1946 году была основана первая международная федерация культуристов (International Federation of Bodybuilders - IFBB). 4 сентября 1970 года IFBB провела свой 1 - й Международный конгресс в Белграде, на котором была принята Конституция и избран Исполнительный Совет. В 2004 году федерация поменяла название на "Международная федерация бодибилдинга и фитнеса", но сохранила аббревиатуру IFBB.

Сейчас IFBB это Международная федерация бодибилдинга и фитнеса со штаб-квартирой в Мадриде, Испания, которая является международным руководящим органом любительского спорта бодибилдинга и фитнеса и курирует крупные международные соревнования в этих видах спорта, в частности, мировых и континентальных чемпионатов.

Зародившись в Европе, атлетизм перекочевал в Америку, где получил свое сегодняшнее название — «бодибилдинг». Но Европе еще предстояло сказать новое слово в истории совершенствования тела, и оно было произнесено. Арнольд Шварценеггер начал заниматься бодибилдингом в 15 лет. И уже через несколько лет он добился невероятных результатов. В 1967 и 1968 годах он завоевывает звание «мистер Вселенная» в Европе, а 1969 году побеждает одновременно в двух аналогичных конкурсах — в Лондоне и Нью-Йорке. В 1970 году он вновь подтверждает этот титул и добавляет к нему победу в не менее престижном конкурсе — «Мистер Олимпия — 1970». Он удерживал это звание в течение 6 лет и был признан непобедимым чемпионом мира.

Так же нужно отметить, что в 60-х годах 20 века существовало два отдельных мира бодибилдинга: Европа и Америка. Так, чемпион в Европе не мог считаться чемпионом мира, пока он не подтвердит свой титул на соревнованиях в Америке,

и наоборот.

Женщины тоже проявляли интерес к бодибилдингу. Женский бодибилдинг как самостоятельная дисциплина начал развиваться еще в начале XX века. Первый конкурс, который судил женщин по стандартам бодибилдинга, прошел в 1978 году.

Конкурсантки в номинации «Женский бодибилдинг» при всем своей целеустремленности и силе остаются все такими же женщинами, поэтому внимание к их мышечной массе менее заметно, чем в мужских соревнованиях.

Сейчас в соревновательном бодибилдинге выделяются различные дивизионы: классический бодибилдинг, бодифитнес, фитнес - бикини, менсфизик. В 2016 году появилась новая женская категория – фитнес – модель. Эта номинация уже ближе к конкурсу красоты, чем к спортивному соревнованию.

В бодибилдинге, как и в любом другом виде спорта, существуют свои методики тренировок. Каждый тренер индивидуально подбирает методику для каждого спортсмена. Какие же методики тренировок существуют в бодибилдинге? Рассмотрим некоторые из них.

За время существования бодибилдинга как вида спорта методы тренировок постоянно совершенствовались. Эффективность методики является очень относительным понятием. Времена менялись, и на смену одной самой эффективной методике тренировки приходила другая самая эффективная методика.

Одним из первых тренировочных методов был метод «пирамиды». Метод пирамиды - это такой метод, при котором в каждом следующем подходе увеличивается или уменьшается вес штанги (снаряда). А количество повторений при этом уменьшается или увеличивается соответственно.

Существует три типа пирамид:

- прямая пирамида: веса растут + повторения снижаются;
- обратная пирамида: веса снижаются + повторения увеличиваются;
- усеченная пирамида: веса одни и те же + повторения одни и те же.

Прямая пирамида считается классикой в бодибилдинге. Как правило, когда атлеты говорят о пирамиде, имеется ввиду именно прямая.

Суть методики заключается в том, что в первых подходах берутся легкие веса и делается больше повторений, а в последующих подходах увеличиваются веса и снижается количество повторений. Обычно количество повторений опускают от 12-15 до 5-6 (некоторые силовики до 2-4). Параллельно происходит постепенное увеличение веса на снаряде от 40% до 80%-90% (1 Повторный Максимум (1ПМ) = 100%).

Обратная пирамида – это последовательное снижение веса снаряда каждый последующий подход с одновременным увеличением количества повторений, которое логичнее всего сделать с помощью веса на штанге. В оригинале предполагается, что спортсмен делает разминку (2-3 подхода с легкими весами). После этого ставит на штангу свой максимальный вес и делает самый тяжелый подход до отказа. В последующих подходах он снижает вес и увеличивает количество повторений потому что происходит постепенное утомление мышц. Смысл этой пирамиды заключается в постепенном снижении нагрузки для того, чтобы продолжать истощать мышцы.

На основе данных пирамид были разработаны еще две пирамиды: полная и полная усеченная.

Полная пирамида включает в себя прямую и обратную. То есть вначале спортсмен повышает вес в упражнении (использует прямую пирамиду), а затем, когда он устал, продолжает работать за счет его снижения (использует обратную пирамиду).

Полная усеченная пирамида включает в себя прямую, усеченную и обратную пирамиды. Вначале спортсмен повышает вес (прямая пирамида), потом он не изменен (усеченная), а потом он падает (обратная).

В пятидесятых и шестидесятых годах 20 века бодибилдеры тренировались 3 - 4 раза в неделю. Их программа содержала упражнения для всех основных мышечных групп, и все мышечные группы они прорабатывали на каждой тренировке. Начинающие спортсмены использовали в одной серии по 9 повторений и каждую неделю старались добавить по одному повторению, пока не достигали 12 повторений, затем вес снаряда увеличивали и снова начинали с 9 повторений. Это была малоэффективная система. Мышечные группы, которые тренировались в первую очередь, развивались лучше, поскольку организм в начале тренировки имеет большее количество энергии, а те мышцы, которые прорабатывались во второй половине тренировки – развивались слабее. Это часто приводило к неравномерному развитию мышечных групп и проблемам с пропорциями тела.

Один из создателей IFBB Джо Вейдер систематизировал много разрозненной информации от разных атлетов и создал первую по-настоящему методику тренировки для бодибилдеров. Она так и называется методика «Джо Вейдера».

Вейдер разделил недельную тренировочную программу на две части. Такой метод тренировки получил название «сплит». При четырех тренировках в неделю, например, в понедельник и четверг прорабатывались четыре мышечные группы, а во вторник и пятницу - три другие мышечные группы. При шести тренировках в неделю на каждой тренировке прорабатывалось по 2 - 3 мышечные группы, обычно 2 раза в неделю. Система «сплит» являлась более прогрессивной и позволяла уделять больше внимания тренировке каждой мышечной группы, что приводило к более равномерному развитию разных мышечных групп.

Дальнейшее развитие методики тренировок проявилось не только в использовании системы «сплит», но также в прекращении использования околопредельных весов, которые позволяли выполнить 2 - 4 повторения в подходе. Необходимость подобных изменений в методике тренировки объяснялась влиянием новых научных открытий в области строения скелетных мышц и скорости протекания восстановительных процессов в мышцах.

Подводя итоги работы, можно сказать, что элементы бодибилдинга существуют в жизни практически каждого человека, элементарные приседания, отжимания и прочие упражнения может выполнять любой физически развитый человек.

Основополагающая идея бодибилдинга заключается в том, что можно вылепить из кого угодно, что угодно. В отличие от тяжелой атлетики, на базе которой он возник, в бодибилдинге важны результаты, отразившиеся на его внешности: равноценно и пропорционально проработанные мышцы (крупные и мелкие), их объем и рельеф (соотношение мышц и жира). Бодибилдинг - это, прежде всего тренировка волевых качеств человека. Режим, регулярные тренировки, контроль питания - все это неизменно сопутствует человеку, который стремится достичь результатов в бодибилдинге. Бодибилдинг - это железная дисциплина и испытание предела человеческих сил.

В статье представлено описание истории создания бодибилдинга начиная с конца XIX века, когда стал возрождаться культ здорового и сильного тела. Так же представлено описание основных методик тренировки в бодибилдинге и их развитие.

Одним из первых тренировочных методов был метод «пирамиды». Затем изменения произошли в построении тренировочных программ. Было доказано, что прорабатывать все мышечные группы за одну тренировку не эффективно.

Джо Вейдер разделил недельную тренировочную программу на две части. Такой метод тренировки получил название «сплит». Система «сплит» являлась более прогрессивной и позволяла уделять больше внимания тренировке каждой мышечной группы, что приводило к более равномерному развитию разных мышечных групп.

Дальнейшее развитие методики тренировок проявилось в прекращении использования околопредельных весов, которые позволяли выполнить 2 - 4 повторения в подходе. После того как было доказано, что использование больших весов не способствует увеличению массы мышц, но требует больших энергетических затрат, принцип пирамиды несколько изменился - стали применять "усеченную" пирамиду.

Фактически, принцип «усеченной» пирамиды, в разных вариациях, с успехом применяется до сегодняшнего дня в различных тренировочных программах.

Благодаря систематизации базовых понятий бодибилдинга появилась возможность для саморазвития системы. Многие атлеты начинают эксперименты с интенсивностью, объемом тренировок, отдыхом, рабочими весами и т.д. В итоге появляются различные гуру со своими системами бодибилдинга. Но нужно помнить, что каждый организм индивидуален, и каждому спортсмену необходимо с помощью метода проб и ошибок подобрать свою методику тренировок.

Литература

1. Гусев И. Е. Полный курс бодибилдинга / И. Е. Гусев. – Москва: Харвест, 2007. – 160 с.
2. Хрипач Г. Н. Бодибилдинг современный подход / Г. Н. Хрипач. – Санкт - Петербург: Питер, 2012. - 160 с.
3. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / А. Шварценеггер. – Москва: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 824 с.
4. Щур И.П. Бодибилдинг и фитнес / И. П. Щур, О. П. Щур, В. П. Щур. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 224 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Чаюн Д.В.,

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В ходе исследования определены модельные характеристики соревновательных программ в спортивной аэробике по компонентам артистичность, исполнение и сложность. Автором составлена теоретическая модель соревновательной программы для спортсменов высокой квалификации, с помощью которой возможно варьировать ее содержание в зависимости от ранга соревнований. Моделирование соревновательной деятельности будет способствовать оптимизации тренировочного процесса, при подготовке к основным стартам сезона.

Ключевые слова: спортивная аэробика, модельные характеристики, высококвалифицированные спортсмены, теоретическая модель, предсоревновательная подготовка

PROFILES OF THE DETERMINE OF TRAINING PROCESS IN SPORT AEROBIC

*Chayun D.V.,
Tyumen state university
Tyumen, Russia*

Annotation. *In the course of the study were determined the model characteristics of competitive programs in sports aerobics for components artistic, execution and difficult. The author compiled a theoretical model of the competitive program for high-qualified athletes, with the help of which it is possible to vary its content depending on the rank of the competition. Modeling of competitive activities will help optimize the training process, in preparation for the main start of the season.*

Keywords: *sports aerobics, model characteristics, elite athletes, theoretical model, precompetitive preparation.*

Введение. В многолетней подготовке спортсмена важную роль играет его стремление повысить собственные достижения в соревновательной деятельности [1, 2]. В спортивной аэробике ежегодное количество официальных соревнований относительно невелико – 5 - 6 стартов [4, 6]. Предсоревновательная подготовка обеспечивается за счет дополнительных контрольных соревнований, прикидок, тестирования технической и физической подготовленности, планирования занятий в соответствии с моделью соревнований, что должно отражаться в планах годичной подготовки [4, 6]. 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].

Целью исследования стала разработка теоретической модели изменения сложности соревновательной программы спортсменов высокой квалификации в спортивной аэробике.

Основное содержание работы. Результаты сравнительного анализа выступлений спортсменов высокой квалификации на чемпионатах России по спортивной аэробике (более 500 участников) за период с 2012 по 2015 годы показали, что спортсмены не имеют достоверных различий с представителями других регионов в уровне подготовленности. Но при этом 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). 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.

Таблица 1

Сравнительная оценка на чемпионате Омской области и СФО

Компоненты	Оценка ($\bar{x} \pm \sigma$)		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

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 ($\bar{x} \pm \sigma$)		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.

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).

Таблица 3

Теоретическая модель компонентов соревновательного упражнения

Чемпионат Компоненты	Омская область	СФО	Россия
Артистичность	X → Y	→ Y	
Исполнение	X → Y	→ Y	
Сложность	X → Y	→ Z	

Для того чтобы занять призовое место на чемпионате СФО 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 СФО. 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 СФО в компонентах артистичность и исполнение.

Алгоритм реализации модели по компоненту сложность приведен в таблице 4.

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.

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 вертикальный шпагат в
«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°

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 оценки соревновательной деятельности: артистичность, исполнение, сложность и общий балл.

Предсоревновательная подготовка к основным стартам должна осуществляться с постепенным повышением параметров тренировочной и соревновательной деятельности с ориентиром на оптимальные модели, что обеспечит выход на необходимые показатели готовности к основному старту.

Литература

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. 56с.
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. 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.

ВЛИЯНИЕ ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗА НА ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Черняк О.П., Добровольская Н.А, Ткач О.А.

ГОУ ВПО Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького, Аннотация. Дана работа, посвящена раскрытию экспресс-анализа на техническую подготовленность баскетболистов с целью наиболее оптимального уровня достижения высоких результатов, внедрение в систему подготовки баскетболистов новых методов развития и совершенствования быстроты, скорости выполнения различных элементов. Также было выявлено улучшение результатов кратковременного протекания структурных элементов быстрых передвижений.

Ключевые слова. Экспресс-анализ, подготовленность баскетболистов, скоростные качества, быстрота.

THE INFLUENCE OF PROXIMATE ANALYSIS ON THE TECHNICAL PREPAREDNESS OF BASKETBALL PLAYERS

*Chernyak O. P. , Tkach O. A., Neskreba T.A.
Donetsk national medical University. M. Gorky*

Abstract. Given work is devoted to revealing the proximate analysis of technical preparedness of basketball players to the most optimal level of achievement of high results, the introduction of the system of preparation of basketball players of new methods of development and improvement of the speed, the speed of execution of

different elements. It was also shown to improve results short-term occurrence of structural elements of quick movements.

Key words. *Express analysis, preparedness of basketball players, speed, speed.*

Актуальность. В современном баскетболе рост спортсмена становится все более важным фактором в игре. И в защите, и в направлении высокорослый игрок может действовать эффективно, если он будет подвижен, координирован, прыгуч, если будет способен поддерживать высокий темп игры. Этим качеств часто как раз и не хватает высокорослым баскетболистам.

Основное содержание работы. Проблема индивидуализации в спортивной тренировке привлекает к себе все большее внимание. Эта область исследований является одной из наиболее перспективных с точки зрения достижения высоких спортивных результатов на базе совершенствования методики спортивной тренировки. Современные спортивно-педагогические технологии предполагают использование в построении тренировочного процесса модельно-целевого подхода. В самых общих чертах он предполагает ориентацию на достижение индивидуальных проектных показателей с учетом наличных характеристик конкретных спортсменов и с опорой на данные тестовых испытаний. Совершенствование скоростных качеств и, в частности, быстроты игровых перемещений в баскетболе, являются одной из приоритетных задач тренировочной деятельности. Существующая в настоящее время система тестирования быстроты игровых перемещений баскетболистов не дает возможности получать объективную и полную информацию.

Целью и задачи нашего исследования явилось прецизионное определение хронометрических характеристик, различных значимых сторон проявления быстроты и индивидуального совершенствования скорости выполнения различных элементов быстрых перемещений, с учетом полученных результатов.

Организация исследования и их обсуждения. В плане реализации этой цели к исследованию были привлечены члены спортивных команд по баскетболу из трех вузов г. Донецка в количестве 27 ч. Из них: мастеров спорта- 2 чел., кандидатов в мастера спорта- 10чел., спортсменов I разряда -15 чел. Для определения скоростных качеств баскетболистов в быстрых игровых перемещениях применялась стандартная основная модель испытаний, а именно: бег с максимальной скоростью на 20м, с определением времени скрытого периода стартовой реакции, времени выполнения первого шага, времени прохождения 3 м, 6м и 20м отрезков. Отсчет временных интервалов проводился с помощью электронных секундомеров «Микросплит» фирмы Хойер, а также японских электронных секундомеров.

Регистрация времени проводилась с точностью до 0,011сек. В одном тестирующем забеге регистрировались 5 показателей: скрытый период стартовой реакции, время первого шага, время прохождения 3м, 6м и 20м отрезков. В комплексном тесте – бег на 20м с максимальной скоростью последовательно варьировались способы скоростных передвижений: бег лицом и спиной по направлению движения. В этом тесте с « гладким» бегом на 20м. определялось 14 показателей. В третьем - измерялась максимальная быстрота пробегания тестового отрезка с ведением мяча по прямой, с обводкой стоек, пробегание отрезка «змейкой» без мяча, фиксировались 5 показателей.

В четвертом тесте оценивалась способность спортсменов выполнять быстрое торможение после рывка на 6м, остановки и ускорения в обратном направлении. Регистрировалось время прохождения 3м и 6м отрезков, а также время возвращения в створ 6м отрезка, определялось количество шагов на участке торможения от 6м отметки полной остановки и протяженность тормозного пути.

Полученный экспериментальный материал показал большую неоднородность хроноструктуры прохождения мерного тестирующего отрезка.

Все хронометрические показатели характеризуются значительной вариабельностью у разных спортсменов. Не наблюдается такой достоверной взаимосвязи между временем стартовых показателей (скрытый период стартовой реакции, время первого шага), показателями стартового рывка и временем дистанционного бега.

На основании экспресс-анализа индивидуальной хроноструктуры прохождения тестового отрезка уже последующих забегов были даны рекомендации по улучшению результатов.

Для оценки эффективности выполнения различных элементов, из которых складывается скорость игровых перемещений баскетболистов была выработана программа-алгоритм с градацией по схеме: стартовая реакция и первый шаг; короткий рывок (3м) длинный стартовый рывок (6м); скоростной бег по площадке (20м); быстрая остановка после рывка.

Наблюдение по вышеприведенной схеме совершенно не исключало выявления других ошибок или рекомендаций по выполнению различных элементов скоростных перемещений, наиболее соответствующим индивидуальным данным спортсмена. За разное количество повторных тестирований (от 2 до 6) у большинства спортсменов отмечено улучшение показателей быстроты игровых перемещений.

Наибольшее число случаев улучшения результатов приходится на кратковременно протекающие структурные элементы быстрых передвижений – скрытый период стартовой реакции и стартовый рывок. В абсолютных показателях это выражается в величинах, исчисляющих сотыми (реже десятими) долями секунды. Однако, несложный расчет показывает, что отрезку времени, например в 0,03сек. Соответствует при 3-х метровом рывке 5-7см, что бывает вполне достаточно в острых ситуациях борьбы за мяч. То же самое касается скрытого периода стартовой реакции, который сопоставим со временем стартового рывка.

Выводы. Таким образом, проведенные нами исследования показали, что использование прецизионных хронометрических показателей различных элементов, определяющих быстроту игровых перемещений и внесение соответствующей коррекции на основе экспресс-анализа индивидуальных данных, являются весьма эффективным методом совершенствования скоростных перемещений в баскетболе.

Литература

1. Метвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература 1999.
2. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры, 2000, №3
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев олимпийская литература, 1997
4. Портнов Ю.М., Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры, 1997.

СООТВЕТСТВИЕ НОРМАТИВОВ ЕВСК ТРЕБОВАНИЯМ ПРИМЕРНЫХ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

Чесноков Н.Н.¹, Морозов А.П.², Володькин Д.А.¹

¹Федеральное государственное учреждение «Федеральный центр подготовки
спортивного резерва», г. Москва, Россия

²Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта,
молодежи и туризма»,
г. Москва, Россия

Аннотация. Развитие отрасли физической культуры и спорта в настоящее время во многом связано с надлежащей ее обеспеченностью нормативной и программно-методической поддержкой, центральными звеньями которой являются федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта и примерные программы спортивной подготовки. Анализ содержания примерных программ спортивной подготовки и норм ЕВСК на примере циклических видов спорта показал расхождение параметров разрядных норм и нормативных показателей.

Ключевые слова: тренировочный процесс, разрядные требования, рациональное планирование, эффективность.

COMPLIANCE EVSK REQUIREMENTS OF EXEMPLARY SPORTS TRAINING PROGRAMMES BY TYPE OF SPORTS

Chesnokov N.N., Morozov A.P., Volodkin D.A.

Annotation. Development of physical culture and sports is now largely associated with the proper security of its regulatory and program-methodical support, the central element of which is the federal standard of athletic training for sport and exemplary program of sports training. A content analysis of exemplary programs of athletic training and standards UAUSC on the example of cyclic sports showed a divergence of parameters of the discharge norms and standard indicators

Keywords: training process, discharge requirements, rational planning, efficiency.

Введение. Модернизация системы подготовки спортивного резерва в России, интенсивно проводящаяся в настоящее время, прежде всего связана со значительными изменениями нормативной и программно-методической составляющей тренировочного процесса. Старт данным преобразованиям был дан разработкой и утверждением Министерством спорта Российской Федерации федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта и сформированным на их основе примерным программам спортивной подготовки. Данные нормативные документы позволили привести к единому знаменателю основные количественные и качественные параметры подготовки в олимпийских и неолимпийских видах спорта, получить возможность более детально осуществлять планирование спортивной формы на каждом этапе многолетнего тренировочного процесса. В связи с этим остро встает вопрос о соответствии результатов, достигнутых воспитанниками ДЮСШ и СШОР требованиям Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), также претерпевающей изменения.

Основное содержание работы.

Был проведен анализ содержания примерных программ по видам спорта (циклических) и требований ЕВСК.

ЕВСК, по существу являясь комплексом качественных критериев оценки физической, технико-тактической и психологической подготовленности спортсменов, маркером их спортивного совершенствования, в то же время должна

базироваться на реально заложенных в примерных программах спортивной подготовки по виду спорта показателях объема и интенсивности соответствующего этапа подготовки. Определение разрядных величин должно осуществляться строго в соответствии с контрольными значениями, указанными в данном документе. В противном случае наблюдается явное несоответствие реального уровня подготовленности спортсменов и требований норм на присвоение спортивных разрядов и званий по виду спорта.

В то же время примерные программы спортивной подготовки по виду спорта, разработанные на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта, в своей структуре имеют ряд обязательных элементов, ключевыми из которых являются собственно программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки и система контроля и зачетных требований для каждого из этапов подготовки. Ряд программ спортивной подготовки в последнее время был дополнен, скорректирован на различных этапах, актуализированы комплексы общеподготовительных и специальных упражнений. Все это позволяет детализировать подход к формированию норм ЕВСК на реалистичной основе, переводя многолетний тренировочный процесс в различных видах спорта на качественно новый уровень функционирования.

Заключение.

В настоящее время ведется интенсивная работа по разработке методических пособий и рекомендаций для тренерского и административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития спорта высших достижений в олимпийских, паралимпийских, сурдлимпийских, неолимпийских дисциплинах. Соблюдение заложенных в современных примерных программах спортивной подготовки по виду спорта последовательного применения на всех этапах подготовки средств и методов, учет специфики вида спорта, возрастных и половых особенностей спортсменов, позволит успешно выполнять нормативные требования ЕВСК, не приводя к форсированию тренировочного процесса, и обеспечит сохранение высоких показателей спортивной формы на протяжении всей спортивной карьеры.

Литература

1. Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».
2. Федеральный стандарт по виду спорта «Легкая атлетика». Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 апреля 2013 г. N 220, в ред. Приказа Минспорта России от 16.02.2015 N 133
3. Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: учебник. М.: Физическая культура, 2011. С.43-65.

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ПРОСТРАНСТВЕННОЙ ОРИЕНТИРОВКИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ

Чикун Д.А., Чикун А.Ю.

Государственное бюджетное образовательное учреждение Школа-интернат № 1 им. К.К. Грота, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Одним из наиболее важных вопросов обучения и воспитания слепых детей была и остается проблема их ориентации в пространстве и мобильности. Именно через потерю самостоятельности при путешествии слепой ребенок начинает чувствовать сложности объединения всех сфер жизни: социальной, физической, эмоциональной, педагогической и психологической.

Ключевые слова: образование, дети младшего школьного возраста, ориентации в пространстве, лишения.

DEVELOPMENT OF SKILLS OF SPATIAL ORIENTATION IN CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE WITH THE DEPRIVATION OF

Chikun D. A., Chikun A. Y.

State budget institution of boarding school № 1. KK Grotto, St. Petersburg, Russia.

Abstract. One of the most important issues of training and education of blind children has been and remains the problem of their orientation in space and mobility. It is through the loss of independence when traveling blind child begins to feel the complexity of combining all aspects of life: social, physical, emotional, educational and psychological.

Keywords: education, children of primary school age, orientation in space, of deprivation.

Введение. Актуальность исследования. Полное нарушение функций зрительного анализатора представляет для незрячих детей барьер в процессе познания окружающего мира, который не позволяет им полноценно и гармонично развиваться, но не является непреодолимым. Нами было проведено исследования уровня развития навыков ориентировки в пространстве детей младшего школьного возраста с депривацией зрения [3].

Основное содержание работы.

Объект исследования – адаптивное физическое воспитание детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.

Предмет исследования - комплекс подвижных игр для детей младшего школьного возраста с депривацией зрения направленный на повышение уровня развития навыков пространственной ориентировки.

Гипотеза исследования предполагалось, что разработанный комплекс подвижных игр будет способствовать повышению уровня развития навыков пространственной ориентировки детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.

Цель исследования – теоретически обосновать и практически доказать эффективность применения разработанного комплекса подвижных игр направленного на повышение уровня развитие навыков пространственной ориентировки у детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.

Задачи исследования:

1. Проанализировать источники научно-методической литературы по проблеме адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения.

2. Определить исходный уровень развития навыков пространственной ориентировки у детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.

3. Разработать и внедрить в процесс адаптивного физического воспитания

комплекс подвижных игр, направленный на формирование навыков пространственной ориентировки у детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.

4. Оценить эффективность использования разработанного комплекса подвижных игр, направленного на развитие навыков пространственной ориентировки детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.

Организация исследования.

Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного образовательного учреждения школа-интернат № 1 им. К.К. Грота, Санкт-Петербург где была сформирована группа детей из 7 человек в возрасте 9 - 11 лет (4 класс) с депривацией зрения. Занятия проходили 3 раза в неделю по 40 минут. В занятия по адаптивному физическому воспитанию был включен специально разработанный комплекс подвижных игр.

В ходе педагогического эксперимента был использован разработанный комплекс подвижных игр, который состоял из трех блоков. Первый блок включает в себя подвижные игры, направленные на развитие навыков ориентировки в пространстве, ориентировки в классе, в школе, в спортивном зале.

Второй блок подвижных игр направлен на развитие навыков ориентировки на собственном теле и теле партнера. Третий блок подвижных игр включает в себя ориентировка в предметно-познавательном пространстве: ориентировка на парте, ориентировка на доске, ориентировка в бытовых ситуациях.

Комплекс подвижных игр был включен в процесс адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с депривацией зрения. В зависимости от психоэмоциональных состояний занимающихся использование игр варьировалось по частям урока, например, в подготовительной части использовали игры второго блока, направленные на развитие навыков пространственной ориентировки на собственном теле и теле партнера.

Выводы. По результатам исследования уровня развития навыков пространственной ориентировки детей младшего школьного возраста с нарушением зрения, было выявлено, что результаты после эксперимента улучшились. Статистические данные указывают на положительном влиянии экспериментального комплекса подвижных игр, направленного на развитие навыков пространственной ориентировки детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.

Литература

1. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин/. – М.: Советский спорт, 2007. – С. 155-160. – С. 135-146.
2. Мареева, Р.А. Воспитание и обучение слепоглухонемых детей в семье /Р.А. Мареев/: - М., 2002. – С. 59-79.
3. Ростомашвили, Л. Н. Личностные особенности подростков с нарушениями зрения /Л.Н. Ростомашвили/ Диагностика, развитие и коррекция сенсорной сферы лиц с нарушениями зрения: Материалы Междун. научно-пед. конф. тифлопедагогов и незрячих учителей, посвященной 200-летию РГПУ им. А.И. Герцена /Ред. Е.М. Папина. - М.: Логос, 2000. - С. 79-80.

ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТКИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРОВ

Шаповалова Е.А.

Пензенский государственный университет, г.Пенза, Россия

Аннотация. *Использованию тренажеров в практике физического воспитания отводится особая роль. Эффективность использования тренажеров и тренировочных устройств определяется разработкой организационно-методических условия и методики их использования в решении задач физического воспитания. Важным и необходимым в разработке занятия с использованием тренажеров является планирование этапов, где раскрывается организационно-методический механизм физического воспитания.*

Ключевые слова. *Тренажеры, физкультурно-оздоровительная программа*

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL FITNESS PROGRAMS USING EXERCISE EQUIPMENT

Shapovalova E.A.

Penza State University, Penza, Russia

Abstract. *The use of simulators in the practice of physical education plays a special role. The effectiveness of the use of simulators and training device is determined by the elaboration of organizational and methodological conditions and methods of their use in solving problems in physical education. Important and necessary in the development of training on simulators are the stages, each of which reveals organizational and methodical planning mechanism activity.*

Keywords. *Exercise equipment, health and fitness program*

Введение. В настоящее время разрабатывается значительное количество физкультурно-оздоровительных программ, однако эффективность не всегда находится на должном уровне. В практике работы многих учителей физической культуры возникает необходимость организации занятий с детьми на тренажерах, что требует соблюдение ряда организационно-методических условий. Тогда, возникает вопрос о методике разработки физкультурно-оздоровительных программ занятий на тренажерах для детей школьного возраста. Рассмотрим их.

Результаты и их обсуждение. При разработке физкультурно-оздоровительной программы следует учитывать виды тренажеров. Существуют различные классификации тренажёров: по назначению (для физической, технической, тактической подготовки, для восстановления работоспособности, контроля и т.д.); по структуре (механические, электрические, с обратной связью, со срочной информацией и т.д.); по принципу действий (светозвукотехнические, электромеханические, цифровые моделирующие, кибернетические и т.д.); по форме обучения (индивидуального, группового и поточного использования); по логике работы (с линейной или разветвлённой программой, с альтернативным выбором двигательного действия или со свободным конструированием программы ответа и т.п.) (рисунок 1).

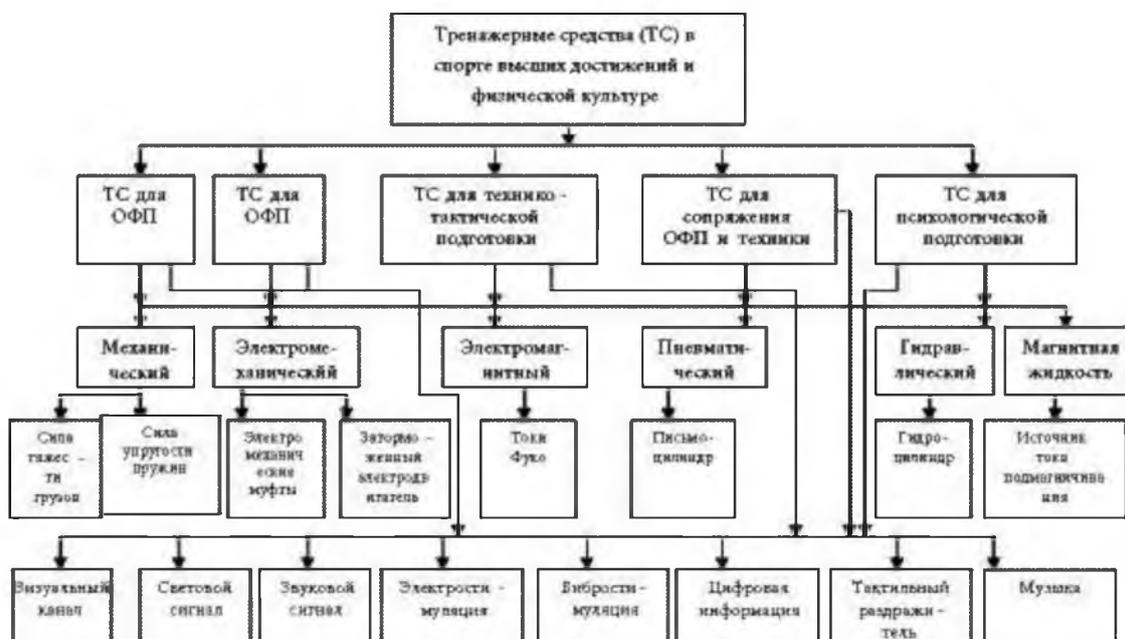


Рисунок 1 – Тренажерные средства в спорте высших достижений и физической культуре

При этом тренажеры могут решать оздоровительные задачи и задачи физического совершенствования занимающихся.

Основную группу составляют тренажеры для создания необходимой физической нагрузки. Они подразделяются на: тренажеры для закрытых и открытых помещений, для детей и взрослых, для мужчин и женщин, для коллективного и индивидуального пользования, для развития выносливости, гибкости и других качеств, для атлетической гимнастики.

Методика применения тренажеров и тренировочных устройств должна опираться на общие закономерности, определяемые теорией и методикой физического воспитания при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

В разработке физкультурно-оздоровительной программы занятий на тренажерах выделяют три этапа:

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ.

Основная задача – определение контингента занимающихся, с которыми будет реализована физкультурно-оздоровительная программа занятий на тренажерах.

На этом этапе учителю необходимо:

1) определить объект проектирования (школьники младшего, среднего или старшего возраста; мальчики и девочки; уровень здоровья и физической подготовленности детей);

2) создать структуру программы, рассчитанный на определенный период занятий (четверть, цикл занятий);

3) определить и подготовить необходимые условия и ресурсы для работы по данной программе (подготовка тренажерного зала, тренажеров).

В соответствии с программно-целевым принципом программирования тренировки вначале формируются конкретные целевые задачи, затем определяются объективно необходимые для их реализации содержание, объем и организация тренировочной нагрузки. Поэтому процедура программирования заключается в создании объективно необходимых условий для достижения конкретного тренировочного эффекта, необходимого для реализации целевых задач оздоровительной тренировки. На этом основании и принимается решение о

подборе соответствующего содержания процесса тренировки и ее организации.

Учитывая программно-целевой принцип, необходимо: определить цели и задачи; учитывать материально-техническое обеспечение занятий; провести тестирование, мониторинг и т.д.; разработать программу, определить вид занятий, средства и методы их проведения; регулярно проводить врачебно-педагогический контроль; проводить коррекцию тренировочных программ.

Разрабатываемая программа должно опираться на следующие принципы: принцип доступности; принцип «не навреди»; принцип биологической целесообразности; программно-целевой принцип; принцип половозрастных различий; принцип индивидуализации; принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека; принцип взаимосвязи и взаимозависимости психических и физических сил человека; принцип интеграции; принцип красоты и эстетической целесообразности.

Методика применения тренажеров и тренировочных устройств должна опираться на общие закономерности, определяемые теорией и методикой физического воспитания при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

2. ОСНОВНОЙ ЭТАП Основная задача – разработка содержания физкультурно-оздоровительной программы занятий с детьми школьного возраста на тренажерах.

На этом этапе необходимо провести анализ методик организации и содержания занятий со школьниками всех возрастов с помощью тренажеров: анализ состояния ресурсных возможностей; анализ состояния здоровья детей; анализ уровня развития детей; анализ и оценка методики занятий с младшими, средними и старшими школьниками.

Одним из ключевых моментов в разработке программы является определение концепции и стратегии, основных задач и направлений физического совершенствования и оздоровления учащихся.

Эффективность тренировочного процесса на тренажерах зависит от многих факторов: решаемых на занятии задач, интереса обучаемого к тренировкам, сложности заданий, длительности занятия, возраста занимающихся, пола занимающихся, разнообразия тренажеров.

Распределение разнонаправленных средств на отдельном занятии выглядит следующим образом.

Подготовительная часть. Общеразвивающие упражнения, направленные на подготовку организма к предстоящей деятельности. Подготовительная часть имеет очень важное значение. Это объясняется тем, что подготовка функциональных систем организма до уровня необходимого для существенной мышечной деятельности, протекает постепенно. Перед началом занятий на тренажерах необходимо выполнить упражнения, подготавливающие мышцы и связки нижних конечностей к ходьбе и бегу, а верхних конечностей к силовым нагрузкам. Возможен вариант, когда подготовительные упражнения заменяются работой на самих тренажерах. В данном случае упражнения выполняются с минимальной амплитудой, в медленном темпе

Основная часть. Основная часть потому так и называется, что на этом этапе формируются главные цели физической подготовки – развитие двигательных умений, повышение тренированности и оздоровление организма. Содержание основной части составляют следующие упражнения:

1. Упражнения, направленные преимущественно на развитие быстроты и ловкости.
2. Упражнения, направленные преимущественно на развитие силы и гибкости.
3. Упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.

Заключительная часть. Заклучительная часть предназначена для снижения физической нагрузки и сохранения при этом достаточного эмоционального настроения. Такое сочетание достигается включением упражнений небольшой интенсивности, направленных на расслабление мышц и восстановления дыхания. В заключительной части используются медленный бег, упражнения для восстановления дыхания, упражнения на внимание, строевые упражнения

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ

Основная задача – ее реализации.

Экспертиза разработанной программы предполагает проверку и последующую доработку программы, реализуемой учителем физической культуры.

На этом этапе происходит последняя адаптация разработанной программы по условия ее реализации.

Заклучение. Анализ литературы по данной проблеме позволил нам заклучить, что данный вопрос продолжает оставаться открытым не только в силу своей сложности, но и возможно недостаточной разработанности методик и технологий по разработке физкультурно-оздоровительных программ для учащихся общеобразовательных школ.

Литература

1.Алямовская, В.Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы / В.Г. Алямовская // Дошкольное образование. – 2015. – № 2. – С. 4-7.

2.Алямовская, В.Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование. – 2005. – №5. – С. 7-13.

3.Артемичик, В.А. Тренажеры для развития двигательных качеств / В.А. Артемичик, Н.И. Разумцев // Физическая культура в школе. – 2013. – № 4. – С. 15-19.

4.Желобкович, М.П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодёжи: Учеб.-методическое пособие / М.П. Желобкович, Р.И. Купчиной. – Мн. : Книга науки, 2014. – 212 с.

5.Митрофанова, А.Г. Использование тренажеров на занятиях физической культуры со студентами специальной медицинской группы / А.Г. Митрофанова // Педагогическое мастерство и педагогические технологии : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 27 нояб. 2015 г.). В 2 т. Т. 2 / редкол.: О.Н. Широков. – Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – № 4 (6). – С. 266-267.

РАЗРАБОТКА И ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ 8-9 ЛЕТ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Шарудило А.С., Батищева М.Р.

ГОО ВПО «Донецкий институт физической культуры и спорта»

Донецк, Донецкая Народная Республика

Аннотация. В данной статье обоснована, разработана и описана методика развития гибкости, адаптированная для детей 8-9, с учетом особенностей вида спорта спортивная аэробика и всех компонентов нагрузки в период занятий, а также сделаны выводы.

Ключевые слова: спортивная аэробика, методика развития гибкости.

DEVELOPMENT AND DESCRIPTION OF THE METHODOLOGY OF FLEXIBILITY DEVELOPMENT AMONG THE CHILDREN AGED 8-9 YEARS OLD AT THE TRAINING STAGE IN SPORTS AEROBICS

Annotation. The methodology of flexibility development, adapted for the children aged 8-9 years old, taking into account the particularities of the sport, sports aerobics and all the components of activity during the training period is substantiated and described in the article, and the conclusions are drawn.

Keywords: sport aerobics, flexibility development method.

Введение. На сегодняшний день возросший уровень результатов в спорте, усиленная интенсивность процесса тренировок и высокая конкуренция, дает право прогнозировать нововведения в методиках и специфике спортивной подготовки.

В последние годы наблюдается значительный рост популярности сложно координационных видов спорта среди детей и их родителей, таких как спортивная аэробика, спортивная и художественная гимнастика, акробатика и др. Увеличивается число желающих заниматься этими видами спорта, проводится все больше соревнований, открываются новые спортивные клубы [5].

Обзор литературы. Спортивная аэробика – сложно координационный, ациклический вид спорта, требующий от спортсмена высокого уровня развития физических качеств: силы, гибкости, специальной выносливости и координации движений [6].

В настоящий момент методики тренировки юных спортсменов в спортивной аэробике практически не разработаны. В некоторой степени разработаны только отдельные методические вопросы тренировки, в большинстве своем касающиеся подготовки квалифицированных спортсменов. На начальных этапах подготовки, методические проблемы тренировки пытаются решить на основе общих положений из схожих со спортивной аэробикой видов спорта - художественной и спортивной гимнастики, акробатики и других. Вместе с тем, спортивная аэробика - самостоятельный вид спорта, имеющий ограничения в выполнении сложных технических элементов и отличительные особенности в технике и методике тренировки, развитии физических качеств и судействе [3]. Исследование методики развития гибкости остается одной из актуальных проблем для представителей разных видов спорта, особенно для гимнастики, акробатики, аэробики и фитнеса [2].

Цель исследования. Разработать и описать методику развития гибкости с использованием амортизатора «Fitnessloop» у детей 8-9 лет, занимающихся спортивной аэробикой на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Задачи исследования.

1. Обосновать необходимость разработки методики развития гибкости для детей 8-9 лет, занимающихся спортивной аэробикой на учебно-тренировочном этапе подготовки.

2. Описать экспериментальную методику применения амортизатора «Fitnessloop» с учетом всех компонентов нагрузки в период занятий.

3. Сделать выводы об актуальности разработки методики развития гибкости для детей 8-9 лет, занимающихся спортивной аэробикой.

Методы исследования. Анализ, сравнение и обобщение научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; тестирование, с использованием тестов для определения уровня развития гибкости.

Результаты исследований.

Методика использования амортизатора «Fitnessloop» была разработана с учетом значимости различных факторов, таких как: возраст, пол, уровень

подготовки и времени суток. Задачи методики: достижение соответствующего возрастным особенностям уровня развития гибкости; гармоническое развитие всех мышечных групп путем использования упражнений направленных на развитие гибкости; совершенствование показателей физической подготовленности; улучшение здоровья, повышение уровня физического развития, расширение функциональных возможностей организма, укрепление опорно-двигательного аппарата; популяризация системы использования спортивных снарядов и оборудования, в частности амортизатора «Fitnessloop» для развития гибкости в спортивной аэробике.

Тренировочная программа была рассчитана на 4 месяца (16 недель). Программа месячного цикла (мезоцикла) тренировок содержала 4 микроцикла, в каждом из которых применялся комплекс упражнений направленных на развитие гибкости. Каждый микроцикл состоял из 3 учебно-тренировочных занятий (вторник, пятница и воскресенье), в которых применялся амортизатор «Fitnessloop». Режим работы мышц в упражнениях – статический. Величина нагрузки в микроцикле варьируется от 2 до 5 подходов в зависимости от места мезоциклов общем процессе подготовки. Характер отдыха в основной части активный, в заключительной - пассивный (в соотношении 3:1, соответственно). Объем нагрузки, время отдыха и всего комплекса в каждом последующем мезоцикле постепенно увеличивались.

Основным средством, используемым с помощью амортизатора «Fitnessloop» в тренировочной программе в ходе эксперимента является комплекс из 12 упражнений (по 4 для различных суставов). В *первый месяц* – каждое упражнение выполнялось в 2 подхода. На протяжении *второго месяца* – добавился 3-ый подход, в связи с этим незначительно увеличилось время проведения комплекса упражнений. *Третий месяц* – добавились 4-ый подход, соответственно и время. В *четвертом месяце* – добавился еще один (5-ый) подход.

Амортизатор «Fitnessloop» (от англ. fitnessloop – петля для фитнеса) – это универсальный тренажер для спортивных тренировок, имеющий вид резиновой петли, рисунок 1.



Рис.1 Амортизатор «Fitnessloop»

Резиновые петли – это далеко не новый спортивный тренажер, все более набирающий большую популярность во всем мире – благодаря низкой стоимости, высокой эффективности, универсальности применения (многофункциональности) и малогабаритности. Состоит из сплошного, замкнутого резинового жгута различной ширины. Величина нагрузки в упражнениях с петлями зависит от ее ширины: чем шире петля, тем выше нагрузка. Резиновые петли также упрощают выполнение некоторых упражнений. Применяется для занимающихся любых возрастов [4]. В процессе выполнения упражнений экспериментальной методики помимо основных задач, параллельно решались задачи касающиеся развития не менее важного качества для спортивной аэробики – силы, что и явилось ее отличительной особенностью. Комплекс выполняется в заключительной части учебно-тренировочного процесса, в качестве заминки.

Выводы. Предельно широко освещен вопрос развития гибкости но, к сожалению, что касается спортивной аэробики, многие аспекты в специальной научно-методической литературе освещались явно недостаточно [1]. В результате

анализа данной проблемы было выявлено противоречие между: необходимостью повышением уровня развития гибкости в спортивной аэробике и недостаточным уровнем разработанности методик развития гибкости у детей 8-9 лет на учебно-тренировочном этапе подготовки в спортивной аэробике и отсутствием научных исследований на данную тему.

В процессе исследования была разработана экспериментальная методика, цель которой заключалась в развитии гибкости, посредством применения амортизатора «Fitnessloop» у детей 8-9 лет на учебно-тренировочном этапе подготовки в спортивной аэробике. Амортизатор «Fitnessloop» (от англ. fitnessloop – петля для фитнеса) – это универсальный тренажер для спортивных тренировок, имеющий вид резиновой петли, состоящий из сплошного, замкнутого резинового жгута различной ширины. Величина нагрузки в упражнениях регулируется за счет ширины петли. Применяется для занимающихся всех возрастов. Особенность разработанной в исследовании экспериментальной методики состоит в возможности параллельного развития гибкости и силы, что очень важно для занимающихся данным видом спорта.

Методика учитывает значимость возраста, пола, уровня подготовки и времени суток. Программа занятий рассчитана на 4 месяца (16 недель – 4 мезоцикла (месячных цикла)). Мезоцикл тренировок содержал 4 микроцикла по 3 учебно-тренировочных занятия (вторник, пятница и воскресенье) (т.е. 10-13 тренировок), в процессе которых выполнялся комплекс из 12 упражнений (по 4 для различных суставов). Режим работы мышц в упражнениях – статический. Величина нагрузки в микроцикле варьируется от 2 до 5 подходов в зависимости от места мезоцикла в общем процессе подготовки. Характер отдыха: основная часть активный, заключительная – пассивный (в соотношении 3:1, соответственно). Объем нагрузки, время отдыха и всего комплекса в каждом последующем мезоцикле постепенно увеличивались.

Тренировки по экспериментальной программе решают задачи: достижения соответствующего возрастным особенностям уровня развития гибкости; гармонического развития всех мышечных групп; совершенствования показателей физической подготовленности; укрепления здоровья, улучшения физического развития, расширения функциональных возможностей организма, укрепление опорно-двигательного аппарата; популяризации системы использования спортивных снарядов и оборудования, в частности амортизатора «Fitnessloop» для развития гибкости в спортивной аэробике.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в экспериментальном доказательстве эффективности подготовки спортсменов, посредством использования разработанной в исследовании методики развития гибкости с использованием амортизатора «Fitnessloop» у детей 8-9 лет, занимающихся спортивной аэробикой на учебно-тренировочном этапе подготовки. В дальнейшем возможно целенаправленно и систематически применять комплексную программу в секциях по спортивной аэробике, в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, а так же в других видах спорта, что значительно повысит уровень развития гибкости у спортсменов. Материал исследования может быть использован для разработки новых методик.

Литература

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. - Київ: Олімпійська література, 2012. – Т. 1. – С. 269.
2. Кузьменко Н.В. Развитие гибкости у занимающихся спортивной аэробикой: науковий часопис / Н.В. Кузьменко, Н.В. Градусова // Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури, фізична культура і спорт» / за

ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Випуск 12 (39). – С. 80 - 81.

3. Мартынов А.А. Физическая подготовка спортсменок занимающихся спортивной аэробикой на начальном этапе многолетней тренировки / А.А. Мартынов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, № 7 (101) – 2013 – С. 89.

4. Резиновые петли. Что это?.- [Электронный ресурс]: Сайт Puncherstore, 2016 – Режим доступа: <http://puncherstore.ru/blogs/blog/rezinovye-petli-chto-eto>

5. Сайкина Е.Г. Внедрение фитнес-технологий в процесс общей физической подготовки юных спортсменов сложнокоординационных видов спорта: общероссийский науч. журнал / Е.Г. Сайкина, С.С. Ячменев. – Санкт-Петербург: Фундаментальные исследования, 2013. – С. 1810 – 1813.

6. Спортивная школа № 1 - кузница чемпионов. - [Электронный ресурс]: Сайт Великолукская правда, 2014 – Режим доступа: <http://vlpravda.ru/statii/7488-sportivnaya-shkola-n1-kuznitsa-chempionov.html>

ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В СРЕДЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Шатохин А.Г.

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Западно-Сибирский государственный колледж», г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье раскрываются методологические основы научно-исследовательской работы по физическому воспитанию студентов в среде профессиональных образовательных организаций в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Ключевые слова: интеграция, гражданско-патриотическое воспитание, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», физическое воспитание.

INTEGRATION OF PHYSICAL AND CIVIL AND PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS IN THE ENVIRONMENT OF THE ORGANIZATIONS OF PROFESSIONAL EDUCATION

Shatohin A.G.

West-Siberian State College Tyumen, Russian Federation

Abstract. In the article are considered research work of physical education of students in the environment of the organizations of professional education in the conditions of introduction of the All-Russian sports complex «Ready to Labor and Defense».

Key words: integration, civil and patriotic education, All-Russian sports complex «Ready to Labor and Defense», physical education.

Актуальность работы. Учитывая важнейшую миссию современного образования - способствовать построению в России гражданского общества - одной из задач образовательных учреждений, в том числе профессиональных образовательных организаций (ПОО), является воспитание нравственно и физически здоровой личности.

Особое внимание со стороны органов исполнительной власти уделяется

данному направлению после вступления в силу Указа Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (Комплекс ГТО) в 2014 году.

Возрожденный в целях совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, одним из главных принципов Комплекса ГТО является формирование устойчивой гражданской и патриотической позиций участников.

Согласно государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», а также учитывая основные положения Комплекса ГТО, в период до 2020 года, более 80 процентов студентов и обучающихся образовательных учреждений РФ станут участниками тестирования физической подготовленности в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активно выразят свою гражданскую и патриотическую позиции в агитационных массовых мероприятиях.

С учетом наличия необходимых организационно-педагогических, материально-технических условий, а также сформированную устойчивую репутационную составляющую лидера региона в системе СПО по подготовке специалистов в области физической культуры и спорта, в 2016 году Западно-Сибирский государственный колледж (ЗСГК) (г. Тюмень) был наделен полномочиями Центра тестирования ГТО (Центр тестирования).

В зоне ответственности Центра тестирования ЗСГК на сегодняшний день находятся 13 профессиональных образовательных организаций города Тюмени с контингентом обучающихся более 14 000 человек.

В ходе реализации наделенных функций Центра тестирования, Западно-Сибирским государственным колледжем было организовано и проведено 9 мероприятий в рамках реализации ВФСК ГТО за период май 2016 г. – февраль 2017 г., с участием более 1 200 участников (в возрастных категориях 16-17 и 18-24 лет согласно Положения ВФСК ГТО).

Также, в отчетный период был введен в эксплуатацию спортивный комплекс ГТО площадью более 1 000 кв.м., располагающийся на территории колледжа, подписаны соглашения об использовании легкоатлетического манежа и лыжной базы при проведении испытаний Комплекса ГТО.

Кроме этого, используя социальные сети, Центром тестирования ЗСГК была начата кампания по популяризации мероприятий Комплекса ГТО в рамках Всероссийского конкурса «Займись спортом! Участвуй в ГТО», направленная на построение индивидуальных маршрутов самостоятельной подготовки к выполнению требований по физической подготовленности участников ВФСК ГТО.

Таким образом, процесс интеграции физического и гражданско-патриотического воспитания студентов в среде профессиональных образовательных организаций будет успешным при наличии следующих факторов:

- планомерного проведения целенаправленного комплекса мероприятий, направленного на культивацию основных положений и ключевых позиций ВФСК ГТО в рамках общевоспитательной работы образовательного учреждения;
- максимальном охвате и вовлеченности преподавателей и сотрудников образовательной организации с целью достижения контрольных цифр количественных и качественных показателей реализации Комплекса ГТО;

Литература

1. Манжелей, И.В. Средовый подход в формировании спортивного стиля жизни студенческой молодежи / И. В. Манжелей // Теория и практика физической

культуры. – 2013. – № 12. – С. 9-13.

2. Манжелей И.В. Общая панорама педагогического исследования по проблемам физической культуры и спорта / В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры, 2016. – № 3. – С. 3-5. 1.

3. Загвязинский, В.И. Возможно ли в России здоровьесформирующее образование? / В.И. Загвязинский, И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 11. – С. 94-96.

ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКОВ ПРЯМОГО ТИПА

Эштаев А.К.

Узбекский государственный институт физической культуры,
г.Ташкент Узбекистан

Аннотация. В представленной статье рассмотрена проблема обучения прыжков прямого типа с учетом уровня подготовленности гимнасток различного уровня подготовленности. Материалы педагогических наблюдений и результаты корреляционного позволили выявить влияние отдельных компонентов тренировочного процесса оказывать интегральное воздействие на соревновательный результат.

Ключевые слова: физическая подготовка, биохимические характеристики, корреляционный анализ, информативность, прыжковая подготовка, интегральные показатели.

EQUIPMENT AND METHOD OF TRAINING JUMPS STRAIGHT TYPE

Eshstayev A.K. Uzbek state institute of physical culture,
Tashkent, Republic of Uzbekistan

Annotation. In the present article the problem of training such as jumping directly with the level of readiness of gymnasts of different fitness levels. Materials pedagogical observations and the results of correlation revealed the influence of the individual components of the training process to provide an integral impact on the competition results.

Keywords: physical training, biochemical characteristics, correlation analysis, in formativeness, hopping training, integrated indicator.

Актуальность. В настоящее время не обнаружено методик обучения опорных прыжков, учитывающих специфические особенности данного вида многоборья. Существующие работы посвящены обучению спортсменок сохранению равновесия различной степени сложности. Однако они не дают полного ответа на вопрос о содержании методики начального обучения, сроков обучения и надежности выполнения сложных по координации соревновательных прыжков.

Указанные обстоятельства делают актуальным наше специальное научное исследование, которое поможет раскрыть содержание методики прыжковой подготовки гимнасток, и которое обеспечит успешность выполнения гимнастических соревновательных действий на снаряде.

Анализ научно-методической литературы и результаты проведенного исследования показали, что в среднем гимнастки, начав заниматься спортивной гимнастикой 5-6 летнем возрасте, достигают уровня МС в 14-15 лет, т.е. через 8-9 лет активных занятий в избранном виде спорта. Норматив МСМК достигается в среднем в 17 лет, т.е. через 1,5-2 года занятий после выполнения нормы МС. В то же время анализ биографических данных спортсменок мирового класса, которые начали заниматься спортивной гимнастикой 4-5 лет, имея основательную специальную (прыжковую) подготовку (на примере О.Чусовитиной), показывает, что данные спортсменки

выполняли норматив МС уже 12-13 лет, при этом для выполнения нормы МСМК было затрачено менее 1,5 лет.

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать методику обучения юных гимнасток 8-11 лет программным опорным прыжкам.

Задача исследования. Экспериментально обосновать методические особенности обучения прыжков прямого типа в спортивной гимнастике.

Гипотеза исследования – научно обоснованный вариант обучения опорным прыжкам станет педагогически целесообразным и продуктивным, если будет строиться на основе учета биомеханических особенностей акробатических действий на прыжковом снаряде (прыжковый стол «Пегас»), а также специфики формирования двигательного навыка и развития специально-физических качеств у юных гимнасток 8-11 лет на этом виде гимнастического многоборья.

Организация исследования. Исследование проводилось с сентября 2014 г. по декабрь 2015 г. В нем принимали участие 18 юных гимнасток 1-го разряда (младшая группа), поделенных на две подгруппы по 9 человек в каждой. Одна из них, условна, названа экспериментальной (ЭГ), а вторая контрольной (КГ).

Следует также отметить, что данные спортсменки обладали более высокой скоростно-силовой и двигательной подготовленностью (табл. 1) и гораздо дольше демонстрировали свое высокое спортивное мастерство, находясь в сборных командах страны.

Результаты исследования. Разработанная программа совершенствования СФП в процессе тренировки позволила улучшить сумму баллов за выполнение соревновательных комбинаций гимнасток в исследуемых группах (рис.1). Если в контрольной группе она увеличилась в среднем на 1,1 %, то в экспериментальной средний прирост составил 3 -4 % ($p < 0,01$).

Результаты основного педагогического эксперимента позволили определить эффективность применения разработанной методики, основанной на интегральном развитии СФП гимнасток традиционными и нетрадиционными средствами (табл.2), т.е. используя в процессе тренировки дополнительные средства подготовки.

Кроме физического компонента в комплексное состояние готовности к соревновательной деятельности необходимо включать: техническую; психическую; функциональную; тактическую составляющие, которые широко освещены в публикациях ряда известных в мире теоретиков и практиков спортивной гимнастики (Ю.К.Гавердовский, Л.Я. Аркаев, В.М.Смолевский и др.).

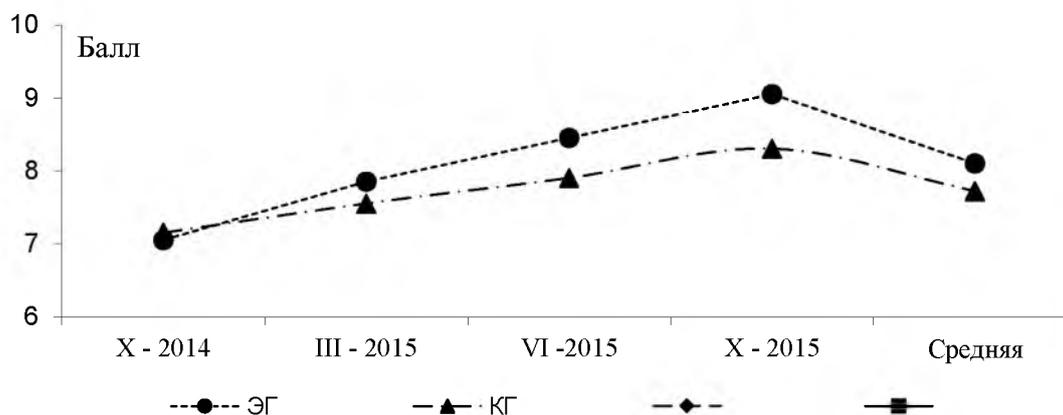


Рис. 1. Результаты контрольных и официальных соревнований по опорному прыжку гимнасток экспериментальной и контрольной группы

Таблица 1

Результаты контрольных испытаний по специально-физической подготовленности гимнасток исследуемых групп до и по завершению

№	Показатели	ЭГ		КГ		t	P
		До IX-2014	После IX-2015	До IX-2014	После IX-2015		
		X±δ	X±δ	X±δ	X±δ		
1.	Координационные способности	7,10±0,35	9,40±0,21	7,0±0,45	8,55±0,77	2,1	<0,05
2.	Скоростно-силовые качества	7,01±0,40	8,55±0,31	7,0±0,43	7,60±0,91	2,2	<0,05
3.	Гибкость, подвижность в суставах	8,90±0,55	9,60±0,11	8,75±0,45	9,35±0,24	1,1	>0,05
4.	Динамическая сила	6,63±0,20	9,15±0,24	6,70±0,35	7,90±0,87	2,8	<0,01
5.	Специальная выносливость	6,79±0,40	9,05±0,27	6,79±0,30	8,0±0,78	2,75	<0,01
6.	Средняя за СФП	7,29±0,40	9,20±0,24	7,30±0,43	8,33±0,70	2,0	<0,05

Таким образом, подсистема готовности, комплексно объединяющая физическую, техническую, психическую, функциональную и тактическую стороны готовности, может быть включена в систему соревновательной деятельности гимнасток как её отдельный элемент, имеющий определенные составляющие части и структуру.

Таблица 2

Суммарный показатель интегральных показателей СФП юных гимнасток

	Упражнения специальной физической подготовленности	Порядок значимости
1	Специальная выносливость	I
2	Координационная подготовленность	II
3	Интегральные показатели относительной силы	III
4	Скоростно-силовая	IV
5	Силовая подготовленность	V

Как показывают результаты экспериментальных исследований, опорные прыжки характеризует их вариативность, разнообразие, амплитуда движений, динамичность. Полученные статистические результаты также выявили эти различия. В прыжках на соревновательную оценку основное влияние оказывают только сложность, техника и ритм упражнения (табл. 3). Отсутствие этого компонента в структуре прыжков можно объяснить тем, что умение динамично выполнять сверхсложные опорные прыжки, при высоком исполнительском мастерстве и технике является обязательным условием для мастеров международного уровня, а остальные компоненты только способствуют этому.

Таблица 3

Состав собственно соревновательных действий гимнастов

№	Упражнения	Порядок значимости
1	Техника выполнения опорного прыжка	38,9 %
2	Сложность программного прыжка	37,4 %
3	Ритмическая структура опорного прыжка	37,4 %
4	Композиционное построение опорного прыжка	7,0 %

Полученные результаты, представленные в таблице 3 свидетельствуют также о том, что основными компонентами соревновательных прыжков являются сложность, техника выполнения, ритмическая структура, выразительность движений, композиционное построение всех фаз, которые проявляются комплексно, в сложном взаимодействии друг с другом. Об этом свидетельствует их высокая степень взаимосвязи с соревновательным результатом на уровне $p < 0,01$.

Степень же влияния каждого компонента на соревновательную оценку была выявлена путем расчета коэффициентов корреляции (табл. 4).

Установлено, что соревновательный результат в прыжках зависит преимущественно от сложности и техники выполнения упражнения, так как на их долю приходится 62,2 % - 76 % вариации в зависимости от структурной характеристики прыжка. Проведенное исследование позволило определить процентный вклад каждого компонента в соревновательный результат в опорном прыжке гимнасток исследуемого возраста и уровня подготовленности.

Таблица 4

Величина взаимосвязи отдельных показателей СФП с соревновательной оценкой в опорном прыжке (при $p < 0,01$)

№	Интегральные показатели	Коэффициент корреляции
1	Силовой подготовленности	$r = 0,72$
2	Скоростно-силовой подготовленности	$r = 0,85$
3	Координационной подготовленности	$r = 0,86$
4	Специальной выносливости	$r = 0,88$

Установлено, что соревновательный результат в прыжках зависит преимущественно от сложности и техники выполнения упражнения, так как на их долю приходится 62,2 % - 76 % вариации в зависимости от структурной характеристики прыжка. Проведенное исследование позволило определить процентный вклад каждого компонента в соревновательный результат в опорном прыжке гимнасток исследуемого возраста и уровня подготовленности.

Таким образом, в результате корреляционного анализа установлено, что все информативные компоненты проявили высокую степень надежности, которая определялась путем расчета коэффициентов корреляции между результатами повторной экспертизы ($r=0,85-0,90$).

Выявление эквивалентных двигательных заданий осуществлялось путем расчета коэффициентов корреляции между результатами, проверенными на информативность и надежность.

Изучение компонентов собственно тренировочных действий гимнастки на соответствие критериям информативности, надежности и эквивалентности позволило сократить их до целесообразного минимума: в парно-групповых видах до - 12, в акробатических прыжках до - 8.

Известно, что отдельные компоненты не проявляются изолированно (друг от друга, а оказывают интегральное воздействие на соревновательный результат. С целью изучения комплексного влияния были рассчитаны коэффициенты множественной корреляции, которые позволили определить суммарный вклад каждого отдельного компонента в судейскую оценку.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что основными компонентам соревновательных прыжков являются сложность, техника выполнения, ритмическая структура, выразительность движений, композиционное построение всех фаз, которые проявляются комплексно, в сложном взаимодействии друг с другом. Об этом свидетельствует их высокая степень взаимосвязи с соревновательным результатом на уровне $p < 0,01$.

Степень же влияния каждого компонента на соревновательную оценку была выявлена путем расчета коэффициентов корреляции. Установлено, что соревновательный результат в прыжках зависит преимущественно от сложности и техники выполнения упражнения, так как на их долю приходится 62,2 % - 76 % вариации в зависимости от структурной характеристики прыжка.

Проведенное исследование позволило определить процентный вклад каждого компонента в соревновательный результат.

Как показывают результаты, приведённых исследований, опорные прыжки характеризует их вариативность, разнообразие, амплитуда движений, динамичность.

Полученные статистические результаты также выявили эти различия. В прыжках на соревновательную оценку основное влияние оказывают только сложность, техника и ритм упражнения. Отсутствие этого компонента в структуре прыжков можно объяснить тем, что умение динамично выполнять сложные по динамике опорные прыжки, при высоком исполнительском мастерстве и технике является обязательным условием для гимнасток, а остальные компоненты только способствуют этому.

Литература

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. /Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М.: ФИС 2004.–326 с.
2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. - М.: Советский спорт, 2008. - С. 912.
3. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.
4. Умаров М.Н. Предмет и методы специализированной технической подготовки в гимнастике. // «Фан спорта». 2008. №3. –С. 39-44.
5. Умаров М.Н., Эштаев А.К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения. Методическое пособие. Т.: 2009. -124 с.
6. Хасанова Г.М. Построение соревновательного мезоцикла у юных гимнасток на этапе спортивного совершенствования. Дисс. канд. пед. наук. - Ташкент: УзГИФК, 2011. - С. 173.

КРОССФИТ – НОВЫЙ «ИДЕАЛЬНЫЙ» ФИТНЕС

Юрошкевич Е.В., Юрошкевич А.В.

*Гомельский Государственный Университет им. Ф.Скорины,
Гомель, Беларусь*

Аннотация: *Статья посвящена новому виду фитнеса – кроссфиту. Выявлена и обоснована актуальность занятия данным видом спорта и изложена краткая история образования кроссфита. Особое внимание уделено упражнениям, которые входят в кроссфит-тренировку, приведены примеры некоторых из них с изображениями. Также в статью входит пример кроссфит-тренировки, которую можно выполнять самостоятельно в домашних условиях. Выделены некоторые правила кроссфита, которых следует придерживаться во время тренировок.*

Ключевые слова: *Кроссфит, физические упражнения, фитнес, спорт.*

Annotation: *The article is devoted to the new sport - CrossFit. There also are revealed and proved the urgency of doing this sport and are set out a brief history of the formation of CrossFit. Particular attention is given to the exercises, which are included in CrossFit workouts, the examples of some of these exercises are given there together with the illustrations. The article also includes an example of CrossFit workouts that you can do yourself at home. Some CrossFit rules to be followed during training are distinguished ther.*

Keywords: *Crossfit, exercise, fitness, sports.*

Кроссфит — это программа упражнений на силу и выносливость, состоящая в основном из аэробных упражнений, гимнастики (упражнения с весом собственного тела) и тяжелой атлетики. Кроссфит-тренировки включают в себя элементы интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжелой атлетики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, художественной гимнастики,

плавания, бега и многих других видов физической деятельности. Актуальность данного вида спорта состоит в том, что кроссфит - это такое направление фитнеса, которое позволяет развивать в себе силу, скорость, гибкость и выносливость одновременно.

Основатели кроссфита - Грег Глассман и Лорен Джена. Идеолог Грег Глассман, бывший гимнаст, начал разрабатывать свою программу более 20 лет назад, а в 2001 году в Калифорнии (США) открыл свой первый зал для кроссфита. Он начал продвигать свою методику среди спортсменов, проводил различные семинары. Сегодня по всему миру существует более 4 тысяч спортивных кроссфит залов.

«Кроссфит — не специализированная фитнес-программа, а целенаправленная попытка оптимизировать физические возможности человека в каждом из 10 фитнес-доменов» — говорит основатель компании Грег Глассман [1 стр.10-12]. Этими модальными фитнес-доменами являются: сердечно-сосудистая и дыхательная выносливость; мышечная выносливость; сила; гибкость; мощность; скорость; координация; ловкость; баланс; точность. Все вместе они определяют уровень физической подготовки. Это первый компонент, который должен включать в себя фитнес согласно концепции Грега Глассмана. Вторым компонентом показывает, что в нашей жизни нет места определённым количествам подходов и повторений, периодам отдыха, порядку упражнений, любому роду периодизаций и циклам. Жизнь ставит перед нами непредвиденные и разнообразные задачи, а значит, и тренироваться следует так же, то есть каждый раз непредсказуемо. Каким же образом основатель кроссфита Грег Глассман воплотил это на практике? Увидев тренировку по системе кроссфит можно подумать, что это тренировка супергероев из известного комикса, которые хотят установить новый порядок, разбить армию врагов или просто весело провести выходные. Но, не все так страшно, как кажется на первый взгляд.

Кроссфит включает в себя большинство упражнений, известных ещё нашим прадедам, придуманных природой и потому более естественных для организма. Большую часть упражнений можно выполнять на улице.

Это могут быть приседания со штангой, броски мяча, рывок, толчок, махи гирей, выпрыгивания из седа, силовые подтягивания, выход силой на турнике, отжимания на брусьях, стойка на руках, отжимания на кольцах, подъём по канату, выпады, скоростной бег, двойные прыжки на скакалке и так далее в том же духе.

Одним из достоинств кроссфита является то, что начать заниматься можно при любом уровне физической подготовки! Интенсивность тренировок подбирается индивидуально, в соответствии с вашими текущими возможностями.

Как уже было сказано выше, этот вид спорта является новым «идеальным» фитнесом и все больше набирает популярность не только в Америке, но и за рубежом. Хотя в Беларуси кроссфит ещё не так сильно распространён, как, например, в Америке, но он набирает популярность. Вот, например, в Гомеле на сегодняшний день уже работает кроссфит-зал, куда может прийти любой желающий. Однако не просто так кроссфит называют «идеальным» фитнесом. В современном обществе не каждый человек сможет позволить себе регулярно посещать зал, да и некоторые просто не любят заниматься в присутствии большого количества людей. И из этой ситуации есть выход! Так как кроссфит-тренировки включают в себя общеизвестные упражнения и минимум снаряжения, то с легкостью можно начать заниматься прямо дома!

Основные правила кроссфита:

- первые тренировки длятся не более 20-ти минут;
- заниматься нужно через день;
- во время тренировки не следует пить воду, сделайте это через 15 минут после ее завершения;

- составленная программа тренировок для кроссфита не должна меняться чаще, чем раз в 4-6 недель;

- в одной тренировке должно быть 4 упражнения: одно на ноги, второе тянущего характера (тяга штанги), третье основано на рывке (подтягивание на перекладине), а четвертое – это кардионагрузка. Они должны повторяться по кругу не менее 4-х раз – очень важно уложиться в отведенные 20 минут.

Приведём несколько примеров простых упражнений для домашней тренировки.

Бурпи

Самое «крутое» упражнение в кроссфите. Можно выполнять как с весом, так и без него. Исходное положение упор присев. Толчок ног назад, став в упор лежа, затем исходное положение и максимальный прыжок вверх. Потом вернуться в исходное положение. (Рисунок 1)



Рисунок 1.

Выполнять по 15 бурпи в одном круге.

Бурпи с весом

В этом упражнении необходимо иметь sandbag (мешок с песком). Принцип выполнения тот же, что при выполнении бурпи без веса, только здесь в руках будет мешок с песком и, не нужно будет выпрыгивать с ним вверх, достаточно просто поднять над головой. (Рисунок 2)



Рисунок 2.

Это необязательное упражнение, но если есть sandbag, можно делать его вместо обычных бурпив в одном круге 10 повторов.

Взрывные отжимания

Это обычные отжимания, но во время выхода из нижней точки, выталкивать руки вверх, так, чтобы ладони оторвались от пола на несколько сантиметров.

Вот такие нехитрые упражнения. К ним также можно добавить бег, если есть возможность тренироваться на стадионе, а летом у каждого есть такая возможность. В примерной программе, которую мы распишем ниже, будет указано, когда нужно бегать.

Примерная программа тренировок

Эта программа состоит из упражнений, которые мы описали выше. Необходимо выполнять их поочередно, стараясь отдыхать как можно меньше и при этом уложиться в отведенное время.

Тренировка Максимум кругов за 30 минут	1
Бег 200 метров	
Подъемы ног 15 повторов	
Бурпи 15 повторов	
Взрывные отжимания 15 повторов	

На самом деле, существуют тысячи программ, без труда и самим можно придумать для себя комплекс из любимых упражнений и выполнять его на время.

Итак, изучив данную статью, можно сделать вывод: Кроссфит – это действительно новый «идеальный» фитнес, который вобрал в себя самое лучшее из самых различных видов спорта. Занимаясь кроссфитом, можно достичь любых целей, будь то превосходная физическая форма, результаты в спорте или просто отличный внешний вид и хорошее самочувствие. Одним из достоинств кроссфита является то, что можно начать занятия при любом уровне физической подготовки!

Литература

1. Глассман Грег. CrossFit: Руководство по тренировкам, 2013.
2. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. М.: Профиздат, 2003.

МИОПИЯ ВЫСОКОЙ СТЕПЕНИ: ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ, РЕАБИЛИТАЦИЯ

*Ягудина Е. С., Жгулева Ю. А.,
Тюменский государственный университет,
Тюмень, Россия*

***Аннотация.** Цель нашей работы – изучить причины возникновения миопии и ее анатомо-физиологические основы. Реабилитация людей, страдающих миопией высокой степени, – вопрос, также рассмотренный в нашей работе. Выделяются и описываются основные проблемы, которые являются следствием этой болезни. Теоретическое изучение проблемы представляет собой основу для проведения дальнейшего исследования, позволяющего наиболее точно классифицировать проблемы, которые снижают качество жизни людей с миопией высокой степени.*

***Ключевые слова:** Миопия высокой степени, близорукость, ограничения, профилактика, реабилитация.*

HIGH MYOPIA: CAUSE OF APPEARANCE, ANATOMICAL-PHYSIOLOGICAL BASES, REHABILITATION

*Yagudina E.S., Zhguleva J.A.,
Tyumen State University, Russia*

***Abstract.** The purpose of our study is research of reason of myopia and anatomical-physiological bases of it. Rehabilitation of people suffering from high myopia is question being studied in our work. Main problems, which are consequence of this illness, are singled out and described. Theoretical study of problem is bases for further research permitting of classify problems, which lower quality of life of people with high myopia, most accurately.*

***Keyword:** high myopia, shortsightedness, restrictions, prophylaxis, rehabilitation.*

Актуальность. В настоящее время не вызывает сомнений тот факт, что миопия, или близорукость (именно под этим названием она известна большому количеству людей), является серьезной болезнью глаз, требующей внимательного и своевременного лечения и крайне опасной с точки зрения тех необратимых изменений, которые происходят в глазу.

В одной из работ, посвященных исследованию прогрессирующей миопии, отмечается: «По состоянию на 2012 г., около 30% жителей Земли являются близорукими»[1]. А по данным на 2010 год, указанным в этом же источнике, Российская Федерация занимала третье место (18%) в структуре инвалидности по зрению.

Основное содержание работы. Изменения, которые происходят с сетчаткой глаза, особенно опасны: они наиболее часто сопровождают миопию высокой степени – третью стадию этого заболевания, начинающуюся с 6 диоптрий, – и могут привести к полной потере зрения.

Близорукость – одна из самых острых социальных проблем офтальмологии, и ее изучением занимался Эдуард Сергеевич Аветисов [2]. Поэтому в своей работе мы обращаемся не только к исследованиям последних лет, посвященным миопии, ее развитию и способам лечения, но и к одному из базовых трудов, обращенных к этой проблеме, – книге Э.С. Аветисова «Близорукость», в которой была сформулирована теория происхождения миопии, а также разработаны методы ее профилактики и лечения.

Э.С. Аветисов отмечает: «Осложненная близорукость – одна из главных причин инвалидности вследствие заболеваемости глаз» [3, с. 5]. При этом миопия развивается как раз у лиц самого работоспособного возраста, а потенциальной причиной инвалидности по зрению является ее высокая степень[3, с. 55].

Э.С. Аветисов подробно описывает особенности глаз при миопии, и эти наблюдения можно представить в виде следующей схемы, позволяющей заметить, что при миопии анатомо-физиологические показатели глаз меняются.

Так, изображение фокусируется не на сетчатке, а перед ней, глаз удлиняется, что отрицательно влияет на состояние сосудистой и сетчатой оболочек. Что же является причиной появления такой аномалии?

В механизме происхождения миопии Э.С. Аветисов обращал внимание на два звена: «1) несоответствие между возможностями ослабленного аккомодационного аппарата глаз и зрительной нагрузкой и 2) ослабление прочностных свойств склеры и ее растяжение под влиянием внутриглазного давления» [3, с. 154].

Особое внимание уделяется (особенно в исследованиях последних лет) повышенной зрительной нагрузке и ее влиянию на здоровье глаз. В свое время Э.С. Аветисов обращался к частоте миопии среди школьников и студентов на основании данных различных местностей бывшего Советского Союза [3, с. 53–56]. Встречаются подобные исследования и в XXI веке, и их актуальность неоспорима, поскольку развитие технологий привело к резкому возрастанию зрительной нагрузки.

Существенно снижается качество жизни человека, страдающего миопией высокой степени. Например, к такому выводу приходит коллектив авторов Оренбургской государственной медицинской академии Минздрава России: ими было проведено исследование, посвященное оценке некоторых аспектов жизни у студентов с миопией в сочетании с сопутствующей патологией [4].

Личный опыт, а также мнение ближайшего окружения людей, знакомых с этим заболеванием не понаслышке, позволяет говорить о некоторой классификации тех проблем, с которыми сталкивается человек, страдающий миопией. Это психологические проблемы (неловкие ситуации, комплексы и т.п.), физические ограничения (трудность с беременностью и родами, отсутствие безоперативных

способов восстановления зрения, головные боли, неприятные и болезненные ощущения в глазах и т.п.), отдельно можно говорить и об инвалидности.

Важно помнить, что при наличии миопии возникают определенные ограничения и в занятиях физической культурой и спортом [3, с. 260–262]. Так, при миопии высокой степени противопоказаны почти все виды спорта, кроме стрельбы (стендовой, пулевой, из лука). Возможны занятия фехтованием, плаванием, греблей, бегом, однако и они оказываются противопоказанными при осложненной близорукости, а осложнения наиболее вероятны именно при высокой степени миопии. При всем этом важно также помнить, что ограничения в занятиях физической культурой и спортом не означают полного отказа от двигательной активности, которая, напротив, может улучшить общее физическое состояние организма и, следовательно, улучшить и состояние глаз.

Определенные проблемы возникают у больных миопией и с профессиональной ориентацией, поскольку будущая профессия должна быть максимально безопасна для здоровья глаз, что значительно ограничивает выбор.

Необходимо постоянное наблюдение за состоянием здоровья глаз. И главной задачей становится приостановление или замедление прогрессирования миопии и предупреждение ее осложнений. Задача решается как медикаментозно, так и с помощью специальных упражнений, направленных на тренировку глазных мышц и снижение зрительного напряжения. При наличии показаний возможно также оперативное вмешательство.

Активно проходит поиск возможных путей лечения прогрессирующей миопии высокой степени, «который стабилизирует активный процесс прогрессирования миопии, улучшает гемодинамику сосудов глаза и орбиты и повышает функциональные показатели» [5].

В связи с тем, что миопия связана с общим состоянием организма, неотъемлемой частью поддержания здоровья глаз являются методы общего оздоровления организма, как то: правильное и рациональное питание и ведение здорового образа жизни.

Заключение. Профилактические меры становятся особенно важными не только для снижения частоты инвалидизирующих осложнений прогрессирующей миопии при ее высокой степени, но и для поддержания здоровья глаз людей, которые еще не столкнулись в своей жизни с этим заболеванием: в связи с возрастающими зрительными нагрузками каждый из нас оказывается в зоне риска. Перспективой нашего же исследования является проведение анкетирования студентов, учащихся в вузах Тюмени и имеющих миопию высокой степени. Оно позволит выявить и классифицировать наиболее распространенные проблемы, с которыми сталкиваются молодые люди с миопией высокой степени.

Литература

1. Иомдина, Е.Н. Современные направления фундаментальных исследований патогенеза прогрессирующей миопии [Электронный ресурс] / Е.Н. Иомдина, Е.П. Тарутта. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-napravleniya-fundamentalnyh-issledovaniy-patogeneza-progressiruyushey-miopii>.

2. Памяти Э.С. Аветисова // РМЖ «Клиническая Офтальмология». – 2001. – №3. – С. 127.

3. Аветисов, Э.С. Близорукость / Э.С. Аветисов. – М.: Медицина, 1999. – 288 с.

4. Апрельев, А.Е. Оценка некоторых аспектов жизни у студентов с миопией в сочетании с сопутствующей патологией [Электронный ресурс] / А.Е. Апрельев, Е.С. Караулова, Р.В. Пашина. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-nekotoryh-aspektov-kachestva-zhizni-u-studentov-s-miopiey-v-sochetanii-s-soputstvuyushey-patologiyey>.

5. Красногорская, В.Н. Способ лечения прогрессирующей миопии высокой степени [Электронный ресурс] / В.Н. Красногорская, Е.В. Сорокина. Режим доступа :<http://www.findpatent.ru/patent/254/2547723.html>.

СОСТОЯНИЕ МЕНЕДЖМЕНТА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

*Яковлев С.В., Пономарева М.С.
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени
М.К.Аммосова», Якутск, Россия*

***Аннотация.** В работе представлены результаты анализа анкетирования тренеров ДЮСШ. Исследование было проведено с целью выяснить состояние некоторых аспектов организации и управления детско-юношеских спортивных школ Республики Саха (Якутия)*

***Ключевые слова:** ДЮСШ, менеджмент, спортивный тренер.*

STATE MANAGEMENT OF SPORTS SCHOOLS

*Yakovlev S.V., Ponomareva M.S.
North-Eastern Federal University, Yakutsk, Russia*

***Annotation.** The results of the analysis of questionnaires of trainers are presented in the work. The study was carried out to find out the state of organization and management of sports schools of the Republic of Sakha (Yakutia).*

***Keywords:** sports schools, management, trainer.*

Введение. В России сегодня происходят заметные изменения в управлении организациями в области образования, физической культуры и спорта. В Республике Саха (Якутия) детско-юношеские спортивные школы занимают важное место в подготовке резерва, развитии массового спорта. Бесспорно, успех работы спортивной школы во многом зависит от менеджера (директора), уровня его профессионализма.

Данная работа посвящена анализу повседневной деятельности руководителей с точки зрения тренеров, ведь тренер – главное действующее лицо в спортивной школе. Определение наиболее сложных направлений в менеджменте ДЮСШ позволит ясно увидеть перспективы в деятельности.

Методы исследования: анкетирование, анализ результатов анкетирования.

Результаты исследования: Нами было проведено анкетирование (анонимное) 19 тренеров из 15 улусов республики. Приняли участие тренеры со стажем педагогической работы от 3 до 35 лет, из них мужчин – 10, женщин - 9; уровнем образования: бакалавров - 6, магистров - 3, специалистов - 10; по видам спорта: футбол, волейбол, шашки, баскетбол, вольная борьба, бокс, мас-рестлинг и т.д.

Результаты анкетирования представлены в таблице 1, диаграммах 1,2,3.

Таблица 1

Результаты анкетирования тренеров

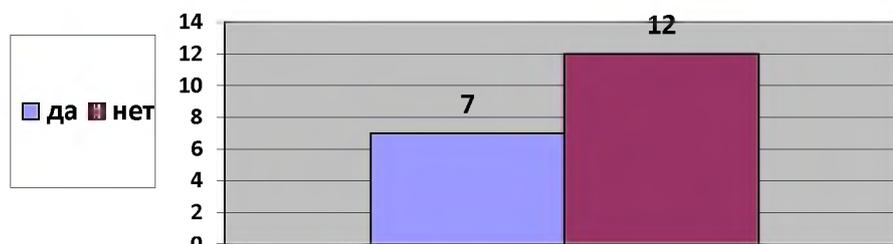
Вопросы	Ответы		
	авторитарный	демократический	либеральный
Как Вы считаете, какой стиль управления у директора вашей ДЮСШ?	7	11	2
Учитывает ли Ваше мнение директор в принятии решения по вопросам, касающихся вашей работы?	да 18	нет -	иногда 1
Как Вы думаете, есть ли оптимальные условия в ДЮСШ для профессионального роста?	да 15	нет 4	-
Как Вы считаете, есть ли оптимальные условия в ДЮСШ для карьерного роста?	да 10	нет 9	-
Довольны ли Вы в целом своей тренерской работой?	да 15	нет 4	-
Довольны ли Вы в целом работой директора ДЮСШ?	да 14	нет 5	-
Довольны ли Вы своей заработной платой?	да 7	нет 12	-
Имеете ли Вы доплаты к заработной плате за различные успехи?	да 13	нет 6	-
Проходили ли Вы повышение квалификации в последнее 2-3 года?	да 11	нет 8	-
Довольны ли Вы материально-техническим обеспечением ДЮСШ?	да 7	нет 7	не очень доволен 5
Довольны ли Вы организацией и финансированием УТС?	да 4	нет 9	не очень доволен 6
Оказывают ли реальную помощь медицинские работники Вашей ДЮСШ?	да 13	нет 2	иногда 4
Есть ли в Вашей ДЮСШ спортивный психолог?	да 3	нет 16	-
Довольны ли Вы санитарно-гигиеническими условиями в ДЮСШ?	да 12	нет 4	не очень доволен 3
Довольны ли Вы социальной поддержкой со стороны руководства?	да 8	нет 4	не очень доволен 7
Развита ли в Вашей ДЮСШ корпоративная культура?	да 17	нет -	не очень развита 2

По результатам исследования нами выявлено: 87% тренеров - в целом удовлетворены работой руководителя своей школы; основной стиль управления директоров - демократический 57.89%; авторитарный - 36.84%, либеральный - 10.52%; 95% руководителей учитывают мнения тренеров при принятии решений; 50 % тренеров считают, что есть условия для карьерного роста; отмечают сильные стороны директоров своих школ: творческий подход - 33%, высокий профессионализм - 76.1%, умения влиять на людей - 54.4%, открытость - 33%, явный лидер - 43.5%, умение работать в команде - 32.7%; слабые стороны директора: принимают поспешные решения, часто меняет решения; в проведении учебно-тренировочных занятий тренеры применяют в основном методы круговой, интервальной тренировки; выбирают формы работы с родителями: индивидуальные беседы - 34%, родительские собрания - 51%; в 84.2% ДЮСШ

отсутствуют психологи ; социальную поддержку получают 63%; на вопрос «каким должен быть современный руководитель ДЮСШ», ответили: с высоким уровнем профессионализма, должен иметь индивидуальный подход к тренеру, приветствуется авторитарно-демократический стиль управления спортивными школами.

Диаграмма 1

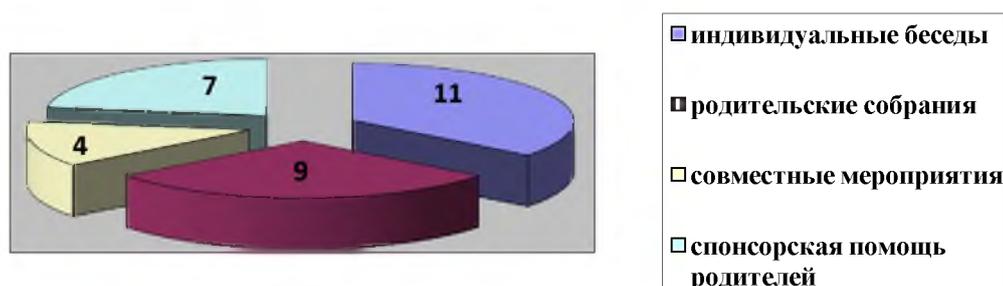
Ответы тренеров на вопрос «довольны ли своей зарплатой?»



Как видно по диаграмме 1, большинство тренеров не довольны своей заработной платой.

Диаграмма 2

Формы работы тренеров с родителями спортсменов



В диаграмме 2 отражены основные формы взаимодействия тренеров и родителей.

Заключение. Выделим ответы, имеющие отрицательный характер, указывающие на недостатки в менеджменте ДЮСШ. Около или более 50 % тренеров подчеркивают, что: в их спортивной школе отсутствуют условия для карьерного роста, низкая заработная плата; недостаточный уровень материально-технической обеспеченности; руководство ДЮСШ не финансирует учебно-лагерные сборы; в школах требуются психологи; руководство не оказывает социальную поддержку тренерам.

Отметим положительные стороны: большинство директоров учитывают мнения тренеров в организации деятельности; львиная доля тренеров считают: в их школе имеются оптимальные условия для профессионального роста; в целом довольны своей работой; имеют доплаты за различные успехи; медицинские работники оказывают реальную помощь в школах; довольны санитарно-гигиеническим состоянием; в их школе развита корпоративная культура.

Безусловно, спортивные школы республики проводят огромный объем работы, и в этом велика роль менеджеров, однако тренеры, как видим, заявляют, что имеются такие направления деятельности, на которые следует обратить особое внимание в целях повышения эффективности.

Литература

1. Ивент-менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями. Учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2013.
2. Переверзин И.И. Искусство спортивного менеджмента. – М.: Спорт, 2014.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СОЦИАЛЬНОГО ФЕНОМЕНА ОБЩЕСТВА

*Янгулова А.Ю., Кудрявцев М.Д., Скурихина Н.В.
Сибирский Федеральный Университет, торгово-экономический институт,
Красноярск, Россия.*

Актуальность. Физическая культура представляет собой сложный общественный процесс, который не ограничен решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Она не имеет ни социальных, ни профессиональных, ни биологических, ни возрастных, ни географических границ.

В данное время влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья организма человека настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не всегда в состоянии с ними справиться. Опыт десятков тысяч людей, испытавших на себе воздействие такого рода неблагоприятных факторов, показывает, что лучшим противодействием им являются регулярные занятия физическими упражнениями, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды.

Занятия физическими упражнениями способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной перед собой цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся спортом, независимо от их возраста, социального статуса, профессии.

Цель теоретического исследования - изучение роли и значения физической культуры в современном обществе.

Методы исследования. Аналитический обзор информации, посвящённой проблеме актуальности и развития спорта в современном обществе, а также роли и значению физической культуры как социального феномена общества.

Организация исследования. Проведен сбор информации из 17 различных источников, описывающих и подробно рассматривающих актуальность спорта в современном обществе, изучено множество научных статей и учебно-методической литературы, в которой обсуждаются и исследуются основные понятия физического воспитания, а также методы благоприятного воздействия спорта на общество.

Результаты исследований и их обсуждение.

В результате проведенного исследования можно утверждать, что спорт - неотъемлемая часть жизни современного общества, которая не только формирует физическое здоровье человека, но и психологическое. Занятия физическими нагрузками снимают стресс и напряжение, позволяют на некоторое время отдалиться от забот и проблем. Невозможно не отметить то, что спорт на данное время является «модной тенденцией», ведь часто мы видим пропаганду здорового образа жизни от знаменитостей через социальные сети, телевидение, радио и так далее. Спортом стремятся заняться не только потому что это полезно для здоровья, но и очень модно [1].

Совсем недавно практически все люди ходили на работу и с работы пешком, на

производстве от них требовалось применение большой физической силы, в быту в настоящее время объем передвижений в течение дня сведен к минимуму. Автоматизация, робототехника и электроника на производстве, лифты, автомобили, стиральные машины в быту настолько повысили дефицит двигательной деятельности человека, что это уже стало тревожным для общества в целом. Следовательно, модернизация жизни и деятельности современного общества стремительно влекут за собой гиподинамию.

Отрицательное влияние гиподинамии сказывается на всех слоях населения и требует использования в борьбе с ней всех средств, форм и методов физической культуры и спорта[3].

Важнейшей специфической функцией физической культуры в целом является создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности.

Кроме выполнения этой важнейшей функции отдельные компоненты физической культуры нацелены на решение специфических функций частного характера. К ним следует отнести:

образовательные функции, которые выражаются в использовании физической культуры как учебного предмета в общей системе образования в стране;

прикладные функции, имеющие непосредственное отношение к повышению специальной подготовки к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры;

спортивные функции, которые проявляются в достижении максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека;

реактивные и оздоровительно-реабилитационные функции, которые связаны с использованием физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма.

Во время занятия физической культурой и спортом осуществляется нравственное развитие занимающихся. Это развитие нацелено на установление у человека социально ценных качеств, которые формируют его отношение к другим людям, к обществу, к самому себе и представляют то, что принято называть нравственной воспитанностью. Эта характеристика – важнейшая в определении личности.

Ее содержание обусловлено нормами морали, которые являются главными в обществе[2].

Вывод: Спорт оказывает оздоровительный и профилактический эффект не только для физического, но и психоэмоционального здоровья.

Физическая культура должна входить в жизнь человека с раннего детства и не покидать её до поздней зрелости. Наиболее важным является момент выбора уровня нагрузки на организм, здесь нужен индивидуальный подход. Чрезмерные нагрузки могут принести вред психологическому и физическому здоровью. Работоспособность в учебной деятельности в определенной степени зависит от свойств личности, типологической особенности нервной системы, темперамента. На нее влияют новизна работы, интерес к ней, установка на выполнение определенного конкретного задания, оценка результатов по ходу выполнения работы, аккуратность, усидчивость, уровень двигательной активности.

Здоровье очень многое значит для успешного учебного и физического труда с наименьшими психоэмоциональными и энергетическими затратами. Формирование здоровья успешно может проходить лишь в условиях организации здорового образа жизни, что возможно лишь в случае, когда у человека

сформирована правильная и грамотная физическая культура.

Анализируя результаты исследования, стоит отметить, что здоровье человека напрямую связано с его работоспособностью и утомляемостью.

От состояния здоровья зависит успешность учебной и производственной деятельности.

Литература

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. Москва: Аспект Пресс, 2005. — 127 с.

2. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. Москва: Физкультура и спорт, 1984 г. — 32 с.

3. Аршавский И.А. К теории индивидуального развития (Биофизические аспекты) // Биофизика. — 1991. — Т. 36. — № 5. [Электронный ресурс] — Режим доступа. —

URL: [http://www.rusnauka.com/34 NIEK 2013/Sport/2 151453](http://www.rusnauka.com/34_NIEK_2013/Sport/2_151453)

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Манасытова М.А.</i> Практика реализации элементов кейс-технологии в процессе преподавания дисциплины «содержание и структура обучения и воспитания», как средство повышения компетентности будущих педагогических кадров.....	3
<i>Манасытова М.А., Федоров П.О.</i> Формирование универсальных учебных действий на уроках физической культуры (на примере Кемпендяйской СОШ).....	6
<i>Мандарова Ч.С., Абрамова В.Р., Васильева М.В.</i> Анализ деятельности медико-восстановительного центра (на примере студентов ФГБОУ ВО ЧГИФКИС).....	9
<i>Манжелей И.В., Чернякова С.Н.</i> Информационные технологии в физическом воспитании студентов.....	11
<i>Манжелей И.В., Погадаева А.Я.</i> Сетевое взаимодействие субъектов по внедрению ВФСК «ГТО».....	15
<i>Майорова А.А.</i> Формирование здорового образа жизни у младших школьников.....	20
<i>Макарова А.Н.</i> Поиск путей нравственного воспитания спортсменов в школе.....	23
<i>Марьин И.С.</i> Комбинации способов плавания, применяемые ватерполистами – защитниками высшей квалификации: результаты контент-анализа игр олимпиады - 2016.....	26
<i>Медведев А.В., Клименко С.С., Баландюк Р.О., Ермоленко С.А., Попов А.В.</i> Физическая культура и волейбол как социальные феномены.....	29
<i>Медведев А.В., Клименко С.С., Баландюк Р.О., Ермоленко С.А., Попов А.В.</i> Национальные игры как необходимый элемент сохранения менталитета народности.....	33
<i>Медведев А.В., Клименко С.С., Баландюк Р.О., Ермоленко С.А., Попов А.В.</i> Воспитание волевых качеств на занятиях по физической подготовке у курсантов образовательных организаций МВД России.....	36
<i>Медведева Н.В., Бондаренко А.Е.</i> Основные показания и противопоказания к занятиям дыхательной гимнастикой Стрельниковой для лиц с пороками сердца.....	41
<i>Местникова Е.Н., Пинигина И.А., Махарова Н.В., Захарова Ф.А., Апросимов В.А., Прокотьев В.Е.</i> Показатели центральной гемодинамики у спортсменов в зависимости от направленности тренировочного процесса в Республике Саха (Якутия).....	44
<i>Михайлова С.В., Кузмичев Ю.Г.</i> Комплексная рейтинг-оценка функциональных резервов студентов.....	48
<i>Мордускина К.К.</i> Организация среды физического развития дошкольника в домашних условиях.....	52
<i>Муминова Д.О.</i> Методика развития функции равновесия у гимнасток-художниц 6-7 лет.....	55
<i>Неделько А.Н., Золотова Е.А.</i> Физическая культура в молодежном сообществе.....	59
<i>Ниязов А.Т., Шабалина Ю.В., Ниязова Л.Е.</i> Межличностные отношения по системе «тренер - спортсмен» в бадминтоне.....	63
<i>Ноговицына А.Ф.</i> Игры предков – залог здорового поколения.....	66
<i>Обутова С.М., Васильева М.В.</i> Здоровье студентов «Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта и факторы его формирования».....	70
<i>Окоютлова М.Г.</i> Особенности призыва и физическая подготовка женщин	

– военнoслужаших.....	72
<i>Павлов М.А.</i> Национальные виды спорта и игры как духовно-нравственное воспитание на уроках физической культуры	75
<i>Палашенко М.Ю., Мартинович С.В.</i> Использование Степ-платформы на занятиях по физической культуре с дошкольниками.....	77
<i>Палашенко М.Ю.</i> Актуальные проблемы физического воспитания школьников.....	81
<i>Палецкий Д.Ф., Алексеев В.Н.</i> Самоконтроль подготовленности спортсменов в мас-рестлинге.....	84
<i>Патин А.Ю.</i> Организация эффективных тренировок с целью улучшения индивидуальных показателей.....	90
<i>Петренко О.А.</i> Использование средств физической культуры в формировании профессиональных компетенций в области безопасности жизнедеятельности у студентов технических ВУЗов.....	92
<i>Пинигина И.А., Местникова Е.Н., Махарова Н.В., Захарова Ф.А., Апросимов В.А., Прокопьев В.Е.</i> Основной обмен у спортсменов Якутии... ..	96
<i>Поротова А.Л.,</i> Модель информационного взаимодействия между субъектами региональной системы подготовки спортивного резерва на примере Республики Саха (Якутия).....	99
<i>Попова М. В.</i> Роль психодинамических свойств личности в психологической адаптации личности на начальном этапе профессионального становления.....	102
<i>Прокопьев В.Е., Находкин В.В., Апросимов В.А., Махарова Н.В., Пинигина И.А., Местникова Е.Н.</i> Динамика уровня личностей тревожности спортсменов в циклических и ациклических видах спорта.....	105
<i>Протасова В.Е.</i> Роль самообразования тренера – педагога в становлении личности воспитанника (на примере рабочей библиотеки заслуженного тренера СССР Д.П. Коркина).....	109
<i>Протопов Ю. Н., Кудрин Е. П.</i> Организация военно-спортивных клубов в сельских школах.....	111
<i>Пьянзин А. И.</i> Экспериментальная проверка точности алгоритма расчета дальности прыжков в длину с места с разным количеством отталкиваний..	115
<i>Пьянзин А.И., Пьянзина Н.Н.</i> Расчет результата в тройном прыжке с места на основе результата в прыжке вверх с места.....	118
<i>Радченко Д.Г.</i> Роль физической культуры в жизни современного общества	125
<i>Радченко Д.Г.</i> Физическая культура доступная каждому.....	127
<i>Радченко Д. Г., Кадуцкий В. А.</i> Проблемы детско-юношеского спорта и спорта высших достижений на сегодняшний день.....	129
<i>Распопова Н.И.</i> Двойная карьера в деятельности спортсмена.....	133
<i>Распопова Н.И.</i> Внедрение парадигмы образования компетентностный подход.....	135
<i>Рахимов А.А., Салмова А.И.</i> Принципы идеомоторной тренировки в бильярдном спорте.....	138
<i>Савин С.В., Степанова О.Н.</i> Методические особенности конструирования содержания оздоровительной фитнес-тренировки лиц зрелого возраста с отклонениями в состоянии здоровья.....	140
<i>Савушкина Я.Э., Врублевский Е.П.</i> Мотивация женщин зрелого возраста к занятиям в фитнес-клубе и оценка состояния их здоровья по данным анкетирования	144
<i>Семенова Д.О., Коновалова Л.А.</i> Методика воспитания координационных способностей гимнасток 7-8 лет с использованием комплексов специально-подготовительных упражнений.....	148

<i>Сентизова М.И., Сергеева В.П.</i> Индивидуальный поход при адаптивной физической культуре студентов с ограниченными возможностями	152
<i>Стивак Ю.П., Алёшин Е.В., Годз Л.А.</i> Инновационные технологии в физическом воспитании.....	154
<i>Стивак Ю.П., Добровольская Н.А., Ясько Г.В., Годз Л.А.</i> Педагогические аспекты интеллектуального развития студентов-спортсменов в процессе физического воспитания.....	158
<i>Стридонова Л.Е., Олесов Н.П.</i> Оптимизация подготовки начинающих легкоатлетов в условиях Арктики.....	162
<i>Собакин П.И., Охлопков С.Р.</i> Анализ тенденции развития вольной борьбы среднеколымском улусе.....	165
<i>Солдатова А.В.</i> Проблемы развития детско-юношеского спорта в Свердловской области	168
<i>Старченко В.Н.</i> О связи между величиной отягощения и частотой движений при выполнении жима штанги лежа.....	172
<i>Стародубов В.В., Федорович Е.А., Химаков В.В.</i> Актуальные вопросы детско-юношеского спорта	175
<i>Степанова В.В., Агафонов Р.Н., Борисов В.В.</i> Двигательная активности студентов в ВУЗе и ее взаимосвязь с выбором специализации.....	177
<i>Степченкова О.П.</i> Нетрадиционные инновационные методы и формы проведения занятий по физической культуре и спорту.....	179
<i>Стружкина Ю.А., Грогуль И.А.</i> Роль и значение атлетической подготовки в физическом развитии курсантов.....	181
<i>Сычев А.В., Колодезников К.С.</i> Совершенствование технико-тактической подготовки в кудо.....	184
<i>Съёмова С.Г.</i> Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании студентов.....	188
<i>Съёмова С.Г.</i> Особенности спортивной подготовки.....	191
<i>Сыроватская А.И., Местникова А.Е.</i> Личностные ценности современной студенческой молодежи.....	195
<i>Толстенков А. Н.</i> Роль и значение физической культуры в развитии адаптивных способностей к нагрузкам у студентов биологического факультета.....	198
<i>Томилин К.Г.</i> Мотивация и интересы студентов-бакалавров в сфере физической культуры.....	202
<i>Томилин К.Г.</i> Проблемы компетентного похода при подготовке специалистов водных видов рекреации.....	206
<i>Третьяк А.Н.</i> Развитие системы профессиональной подготовки учителей физического воспитания Украины в российской империи.....	210
<i>Тэседо Р.А., Филиппов Н.С., Кривошапкин П.И.</i> Кинематические особенности техники прыжка через нарты.....	217
<i>Тягунова Ю.В.</i> Теоретические основы компетентно ориентированной подготовки легкоатлетов-стайеров к самостоятельным занятиям	221
<i>Уварова А.А., Уваров В.В.</i> Анализ и показатели (востребованности) трудоустройств выпускников факультета физической культуры и спорта тувинского государственного университета на современном рынке труда Республики Тыва.....	224
<i>Уварова А.А., Уваров В.В.</i> Методы развития выносливости в естественных условиях.....	227
<i>Удин Е.Ф., Кудрин Е.П., Агеев Д.Д.</i> Технические средства, применяющие в технико-тактической подготовке спортсменов в мас-рестлинге.....	230
<i>Умаров М.Н.</i> Развитие координационных способностей у девочек 5-8 лет,	

занимающихся художественной гимнастикой.....	234
<i>Фалькова Н.И., Ушаков А. В.</i> Совершенствование сенсомоторной координации студентов в процессе оздоровительной физической культуры средствами настольного тенниса	238
<i>Федоров Э.П., Петров А.Б.</i> Комплексное восстановление спортсменов масс-рестлеров на этапе спортивного совершенствования	241
<i>Федорова Р.А.</i> Роль координационных способностей для успешного овладения двигательными навыками игры в волейбол.....	244
<i>Фёдорова Г.В., Ясько Г.В., Аматауни Н.А., Шаповалова О.В.</i> Профилактика наркомании у подростков средствами физического воспитания.....	247
<i>Фёдорова С.В.</i> Хореография как базовое средство специально-двигательной подготовки юных гимнасток-художниц.....	251
<i>Федорович Е.А., Химаков В.В.</i> Инновационные технологии как неотъемлемая часть подготовки современного спортсмена	255
<i>Федотенко Г.В.</i> Использование инновационных технологий на занятиях физической культуры.....	258
<i>Федотенко Г.В.</i> Сохранение и укрепление здоровья студентов.....	262
<i>Филатов М.М., Абрамова В.Р.</i> Развитие координационных способностей у стрелков из лука учебно-тренировочной группы первого года обучения....	267
<i>Хадидуллина Р.Р.</i> Влияние дистанционных образовательных технологий на повышение комфортности виртуальной образовательной среды ВУЗа физической культуры.....	270
<i>Хасанова Г.М.</i> Методические особенности развития прыгучести у девочек, занимающихся художественной гимнастикой.....	274
<i>Харисова Э.З., Винокуров Д.А.</i> Сравнительная характеристика морфологических структур у девушек 17-20 лет с разной спортивной квалификацией.....	278
<i>Харисова Э. З., Набатов А.А., Винокуров Д.А.</i> Анализ компонентного состава тела и показателей сердце у спортсменов любителей и спортсменов высокой квалификации.....	281
<i>Хихлуха Д.А., Малиновский А.С.</i> Средства, применяемые при тренировке в гребле на байдарках и каноэ.....	284
<i>Ходулова Л.Е.</i> Оздоровительная направленность учебно-тренировочных занятий по плаванию детей младших классов в условиях Крайнего Севера	288
<i>Хоффман М.С.</i> Исторические аспекты развития методик тренировки в бодибилдинге	291
<i>Чаюн Д.В.</i> Особенности построения тренировочного процесса в спортивной аэробике.....	295
<i>Черняк О.П., Добровольская Н.А, Ткач О.А.</i> Влияние экспресс-анализа на техническую подготовленность баскетболистов.....	299
<i>Чесноков Н.Н., Морозов А.П., Володькин Д.А.</i> Соответствие нормативов ЕВСК требованиям примерных программ спортивной подготовки по виду спорта.....	302
<i>Чикун Д.А., Чикун А.Ю.</i> Развитие навыков пространственной ориентировки у детей младшего школьного возраста с депривацией зрения.....	304
<i>Шаповалова Е.А.</i> Особенности разработки физкультурно-оздоровительных программ с использованием тренажеров	306
<i>Шарудило А.С., Батищева М.Р.</i> Разработка и описание методики развития гибкости детей 8-9 лет на учебно-тренировочном этапе подготовки в спортивной аэробике.....	309
<i>Шатохин А.Г.</i> Интеграция физического и Гражданско-патриотического	

воспитания студентов в среде профессиональных образовательных организаций.....	313
<i>Эштаев А.К.</i> Техника и методика обучения прыжков прямого типа.....	315
<i>Юрошкевич Е.В., Юрошкевич А.В.</i> Кроссфит – новый «идеальный» фитнес.....	319
<i>Ягодина Е.С., Жгулева Ю.А.</i> Миопия высокой степени: причины возникновения, анатомо-физиологические основы, реабилитация.....	322
<i>Яковлев С.В., Пономарева М.С.</i> Состояние менеджмента детско-юношеских спортивных школ.....	325
<i>Янгулова А.Ю., Кудрявцев М.Д., Скурихина Н.В.</i> Роль и значение физической культуры как социального феномена общества.....	328