



V МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
СТУДЕНТОВ И МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ

«УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ: ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ»

ТОМ 1

Казань
23-24 апреля 2015 года

**МЕЖДУНАРОДНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ УНИВЕРСИТЕТСКОГО СПОРТА
МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ УНИВЕРСИТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ПОВОЛЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

V Международная научная конференция студентов
и молодых ученых

**УНИВЕРСИТЕТСКИЙ СПОРТ:
ЗДОРОВЬЕ И ПРОЦВЕТАНИЕ НАЦИИ**

23-24 апреля 2015 г.

Том I

г. Казань

УДК 796/799
ББК 751
У59

Университетский спорт: здоровье и процветание нации.
У 59 В 2 т. Т. 1 : материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых (23-24 апреля 2015 г.). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – 456 с.

В сборнике представлены материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых Университетский спорт: здоровье и процветание нации, проходившей 23-24 апреля 2015 г. под патронажем Международной федерации студенческого спорта и Международной ассоциации университетов физической культуры и спорта на базе ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, студентов и преподавателей высших учебных заведений, тренеров и спортсменов.

Редакционная коллегия:

Ф.Р. Зотова, доктор педагогических наук, профессор, проректор по научной работе и международной деятельности Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма

Н.Х. Давлетова, кандидат медицинских наук, начальник научно-методического отдела Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма

В.М. Афанасьева, специалист научно-методического отдела Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма

УДК 796/799
ББК 751

©Поволжская ГАФКСиТ

CLAUDE-LOUIS GALLIEN
PRESIDENT OF THE INTERNATIONAL UNIVERSITY SPORTS
FEDERATION

КЛОД-ЛУИ ГАЛЛЬЕН
ПРЕЗИДЕНТ МЕЖДУНАРОДНОЙ ФЕДЕРАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО
СПОРТА



Dear Conference Attendees and Organizers!

I'm very pleased to welcome you to the International Conference on Science for students and young scholars "University sport: health and prosperity of a nation".

This event has gathered the best representatives from leading universities of International Association of Universities of Physical Culture and Sport in Kazan today. We're entrusted with a significant mission: discussion of problems and perspectives of university sports development.

Students have always been full of energy and enthusiasm, creative activity and open-mindedness.

When the world is changing rapidly young people play a crucial role in international cooperation development. Human future and new achievements in social and cultural spheres are in your reliable hands.

I strongly believe that many interesting projects and initiatives will be presented during Conference. Let this event become a discussion platform for young researchers in the sphere of sport science, strengthen friendship and interaction between students from different universities, give young people a fresh impulse to create a kind world, contribute to prosperity of university sports.

Let the atmosphere of harmony and goodwill contribute to comfortable work of attendees. I sincerely wish a fruitful work to the participants!

KAIRAT ZAKIRYANOV
PRESIDENT THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF UNIVERSITIES
OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

КАЙРАТ ЗАКИРЬЯНОВ
ПРЕЗИДЕНТ МЕЖДУНАРОДНОЙ АССОЦИАЦИИ
УНИВЕРСИТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



Уважаемые участники конференции!

От имени Международной ассоциации университетов физической культуры и спорта сердечно приветствую участников и гостей V Международной конференции студентов молодых ученых «Университетский спорт: Здоровье и процветание нации».

V Международная научная конференция студентов и молодых ученых проходит в Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, которая сегодня по праву признана спортивной общественностью, как международный центр спортивного образования, студенческого спорта и науки.

Международная ассоциация университетов физической культуры и спорта, объединяющая 56 ведущих спортивных университетов стран мирового сообщества, уделяет большое внимание развитию науки в области физической культуры и спорта, так как она является ведущим фактором развития мирового спорта, а молодые ученые наша надежда на будущее в разработках и новых подходах к решению научных проблем.

Уверен, что эта конференция будет способствовать дальнейшему развитию плодотворного сотрудничества учебных заведений и научных центров разных стран, даст новый импульс для привлечения молодежи к научной деятельности, а одаренных молодых ученых к разработке актуальных проблем сферы физической культуры и спорта.

Искренне желаю каждому молодому ученому, который участвует на этом форуме, больших достижений в научной и учебной деятельности.

RUSTAM MINNIKHANOV
INTERIM PRESIDENT OF THE REPUBLIC OF TATARSTAN

РУСТАМ МИННИХАНОВ
ВРЕМЕННО ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ПРЕЗИДЕНТА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН



От всей души приветствую участников и гостей V Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации» на гостеприимной татарстанской земле!

Универсальный язык спорта помогает стать ближе людям разных стран и поколений. Прогрессивные научные подходы и разработки способны сделать путь спортсменов к пьедесталу максимально быстрым и успешным, а большинству людей помочь сохранить здоровье и активность на долгие годы. Наглядный пример тому, Всемирная летняя Универсиада, прошедшая в Казани в 2013 году и вдохновившая миллионы людей.

Желаю участникам конференции конструктивных решений, доброго здоровья и дальнейших успехов в достижении намеченных целей!

VLADIMIR LEONOV
MINISTER OF YOUTH AFFAIRS AND SPORT OF THE REPUBLIC OF
TATARSTAN

ВЛАДИМИР ЛЕОНОВ
МИНИСТР ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ И СПОРТУ РЕСПУБЛИКИ
ТАТАРСТАН



Уважаемые коллеги!

Рад приветствовать в Татарстане участников столь важной и представительной конференции, посвященной современным актуальным вопросам развития университетского спорта.

За последние годы в России, в том числе в Республике Татарстан, новое развитие получил студенческий спорт. Решающими факторами данного процесса стали совершенствование его нормативно-правовой базы, строительство современной спортивной инфраструктуры, популяризация среди учащейся и студенческой молодежи принципов здорового образа жизни, активизация деятельности спортивных клубов, открытие специализированных студенческих Лиг, реализация крупных международных проектов в сфере студенческого спорта на территории России.

Для всех очевидно, развитие студенческого спорта один из эффективных инструментов приобщения молодого поколения к конструктивному использованию свободного времени, решения общественно-социальных проблем, средство самовыражения и самосовершенствования, что определяет актуальность темы проводимой конференции.

Важно, что нынешняя конференция «Университетский спорт: здоровье и процветание нации» стала заметным шагом на пути решения некоторых научно-практических задач по дальнейшему развитию университетского спорта. Для Республики Татарстан значимо, что мероприятие проходит под патронажем Международной федерации студенческого спорта и Международной ассоциацией университетов физической культуры и спорта. Активным участником мероприятий этой международной организации является Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, которая играет значимая роль в развитии и сохранении лучших педагогических традиций, в подготовке специалистов для отрасли, спорта высших достижений и развитии спортивной медицины в соответствии с высокими мировыми стандартами.

Уверен, что в ходе конференции состоится конструктивный и содержательный разговор, поздравляю всех с ее началом, желаю успешной плодотворной работы, здоровья и благополучия!

Научная секция 1

**Студенческое спортивное движение: опыт,
проблемы, перспективы**



СТУДЕНЧЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Апайчев А. В., Самоленко Т. В.

*Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта,
Чурапча, Россия*

Аннотация:

В статье представлены основные направления студенческой спортивной деятельности Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта. Целевой ориентир спортивной деятельности является подготовка высококвалифицированных студентов – спортсменов. Подведены итоги, как пятнадцатилетней спортивной деятельности института, так и 2013-2014 учебного года. Создана стройная система подготовки спортсменов, включающая в себя совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочного и соревновательного процессов. Разработана система тестирования для отбора одаренных детей в различные виды спорта. На базе института открыт филиал ГБУ РС (Я) «Школа высшего спортивного мастерства». Для более качественной подготовки студентов-спортсменов «ЧГИФКиС» выбраны направления спортивной деятельности. Тренировочный процесс проходит в тесном взаимодействии с научно-методическим сопровождением. Практикуется тестирование студентов всех курсов по нормативам общей физической подготовленности.

Актуальность. Спортивная деятельность - одно из основных направлений работы физкультурного вуза. Целевым ориентиром спортивной деятельности является подготовка высококвалифицированных спортсменов, гарантирующая достижения высоких спортивных результатов, на основе рационального построения тренировочного процесса, в котором синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы.

Правительством Российской Федерации поставлены приоритетные цели и задачи в области студенческого спорта в стране. «*Студенческий спорт в России должен стать базой, основой для спорта высших достижений и профессионального спорта страны*».

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, анализ протоколов соревнований, документов международной ассоциации легкоатлетических федераций, педагогические наблюдения.

Результаты исследования и их об- суждение.

С целью подготовки спортсменов высше- го спортивного мастерства – реализуется концепция непрерывного физкультурного образования: «Детский сад–школа–вуз». Экспериментальный проект «Чемпион своей судьбы», в котором участвуют ЦРР д/с «Чуоранчык», Чурапчинская республиканская спортивная школа-интернат олимпийского резерва имени Д.П. Коркина и Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, преследует цель воспитания всесторонне развитого, спортивно-ориентированного подрастающего поколения.

В институте культивируются 14 видов спорта: вольная борьба, бокс, легкая атлетика, пулевая стрельба, стрельба из лука, шашки, настольный теннис, волейбол, национальные прыжки, мас-рестлинг, хапсагай, северное многоборье, спортивная акробатика, прыжки на батуте. Подготовка спортсменов ведется 18 тренерами–преподавателями (12 из них являются тренерами филиала ГБУ РС(Я) «ШВСМ» при «ЧГИФКиС», шесть – работают по Государственной программе «Реализация молодежной политики, развитие физической культуры и спорта Республика Саха (Якутия) на 2012-2016 гг.». Все тренеры являются и преподавателями различных кафедр ЧГИФКиС [2].

Создана стройная система подготовки спортсменов, включающая в себя совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочного и соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсменов к высоким спортивным достижениям.

Важная роль в подготовке квалифицированных спортсменов принадлежит эффективной системе отбора, которая представляет собой организационно-методические мероприятия комплексного характера, включающие педагогические, психологические, социологические, медико-биологические и другие методы исследований, на основе которых выявляются задатки и способности индивида, в

наибольшей мере соответствующие требованиям того или иного вида спорта.

Работниками «ЧГИФКиС» разработана система тестирования для отбора в различные виды спорта одаренных детей в специализированные школы. Заключаются договора о сотрудничестве с такими школами и о дальнейшем поступлении этих одаренных детей в «ЧГИФКиС», чтобы продолжить совершенствование спортивного мастерства под руководством квалифицированных тренеров-преподавателей.

Открытие филиала ГБУ РС(Я) «Школы высшего спортивного мастерства» на базе института в 2007 г. позволило расширить штатный квалифицированный состав тренеров, обеспечить финансирование выездов, питание, целевую многолетнюю подготовку спортсменов высокого класса по системе непрерывного образования ДЮСШ – УОР – ШВСМ.

Для более качественной подготовки студентов-спортсменов «ЧГИФКиС» в 2013 году были выбраны восемь направлений деятельности:

1. Определены приоритетные виды спорта: вольная борьба, бокс, легкая атлетика, пулевая стрельба, стрельба из лука, шашки.
2. Разработан и утвержден единый календарный план «ЧГИФКиС».
3. Разработан и утвержден план выездных мероприятий.
4. Подключено научно – методическое сопровождение.
5. Приглашены на работу ведущие специалисты из России и Украины в данных направлениях.
6. Разрабатывается система многолетней подготовки.
7. Разрабатывается система повышения квалификации тренеров.
8. Принято решение о создании центра спортивной подготовки (2015г.).

Тренировочный процесс проходит в тесном взаимодействии с научно-методическим сопровождением, для чего в научно-исследовательскую лабораторию «ЧГИФКиС» закуплена соответствующая аппаратура и подготовлены специалисты, выбраны соответствующие направления:

- аппаратурно-методическое сопровождение тренировочного процесса;
- планирование и контроль тренировочной и соревновательной деятельности;

- диагностика функциональных систем организма и разных сторон подготовленности спортсменов;

- обследования, анализ и оценка соревновательной и тренировочной деятельности;

- аппаратурно-методическое обеспечение системы восстановления;

- повышение профессиональной квалификации тренеров.

Для комплексной оценки функциональной подготовленности спортсменов кроме педагогической и психологической информации применяется метод этапного контроля функционального состояния, на основе которого принимаются решения об оценке состояния подготовленности спортсменов.

Периодичность проведения данного контроля составляет один раз в шесть недель, при непосредственной подготовке к соревнованиям – несколько раз в неделю. На основании результатов этапного контроля делаются выводы о кумулятивном эффекте заполненной тренировочной нагрузки, по необходимости проводится коррекция планов тренировки в следующем микроцикле или в тренировочном занятии.

С 1999 года практикуется тестирование студентов по нормативам общей физической подготовленности. Сдача норматива ОФП по региональному физкультурно-спортивному комплексу «Маарыкчаан» является обязательной для каждого студента.

Сборная команда института занимает призовые места на Универсиадах студентов образовательных учреждений высшего и среднего профессионального образования Республики Саха (Якутия). В 2004 году команда заняла первое место, в 2006, 2008, 2012, 2014 годах – вторые места.

В октябре 2013 года с рабочей поездкой институт посетили министр спорта России, где были обозначены перспективы развития Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта. Утверждена Концепция непрерывного образовательного многоуровневого пространства «ДОУ-СДЮСШОР-УОР-ВУЗ» по подготовке спортивного резерва.

В Якутске 14 апреля 2014 года прошло заседание Ассоциации содействия развитию образовательных учреждений физической культуры и спорта Российской Федерации на тему «Физическая культура и спорт в системе образования». Были приняты следующие рекомендации: совершенствовать региональную политику в области физической культуры и

спорта, развивать и культивировать национальные виды спорта; открыть региональные Центры студенческого спорта образовательных учреждений высшего профессионального образования; разработать и утвердить план мероприятий по внедрению Всероссийской физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на уровне субъектов Российской Федерации на основании Указа Президента РФ В.В. Путина № 172 от 24 марта 2014 года [1].

В 2013 году приглашены и работают по договору в «ЧГИФКиС» и в филиале ГБУ РС(Я) «ШВСМ» при «ЧГИФКиС» ведущие специалисты по легкой атлетике с Украины и по пулевой стрельбе из Российской Федерации.

С целью пропаганды занятий физической культурой и спортом, здорового образа жизни в институте ежегодно проводятся соревнования между учебными группами по семи видам спорта и «Спартианские игры». Также ежегодно проводятся традиционные Республиканские турниры по пулевой стрельбе на призы ректора, вольной борьбе памяти К.С. Постникова.

Выводы. Таким образом, в институте созданы все условия для подготовки высококвалифицированных спортсменов. В Чурапчинском государственном институте физической культуры и спорту в 2013-2014 учебном году различными видами спорта занимаются – 241 студент, в том числе – 104 студента являются учащимися филиала ГБУ РС(Я) ШВСМ

при ЧГИФКиС. За 2013-2014 учебный год повысилось качество работы тренеров-преподавателей института, завоевано 28 медалей на соревнованиях уровня чемпионата мира и Европы, чемпионата России среди студентов, чемпионата мира среди студентов, чемпионата России, Кубка России, Всероссийской Универсиады [3].

Задачи в институте решаются с принятием Правительственной Программы развития студенческого спорта, Государственной программы «Реализация молодежной политики, развитие физической культуры и спорта Республики Саха (Якутия) на 2012-2016гг.». Созданием спортивного клуба «Уллэр» с целью поддержки и развития студенческого спорта. Подготовка кандидатов в сборную страны, судей республиканских категорий по видам спорта из числа студентов. Волонтерского движения на XIX Спартакиаде по национальным видам спорта «Игры Манчаары» (2013 г.), на Всемирной Универсиаде в Казани (2013 г.), на чемпионате мира по легкой атлетике в Москве (2013 г.), на Играх XX Олимпиады в Сочи (2014 г.).

В настоящее время разработан проект Положения о региональном центре спортивной подготовки на базе «ЧГИФКиС» и его системой управления. Отбор и подготовку наиболее одаренных, имеющих перспективу достижения спортивных результатов международного уровня для пополнения спортивных сборных команд Республики Саха (Якутия) и России.

Литература

1. *Всероссийской физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на уровне субъектов Российской Федерации на основании Указа Президента РФ В.В. Путина № 172 от 24 марта 2014 года.*
2. *Программы развития студенческого спорта, Государственной программы «Реализация молодежной политики, развитие физической культуры и спорта РС(Я) на 2012-2016гг.».*
3. *Протоколы международных соревнований. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.RusAthletics.com>; www.fmjd.org, www.fshr.ucoz.ru, www.shashki.ykt.ru; www.modun.ru.*

ОТНОШЕНИЕ РУКОВОДИТЕЛЕЙ И СОТРУДНИКОВ РОССИЙСКИХ ВУЗОВ К «ДВОЙНОЙ КАРЬЕРЕ» СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Афанасьева В.М., Мавлиев Ф.А., Зотова Ф.Р.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В статье представлены результаты анкетного опроса руководителей и сотрудников

российских вузов по вопросу «двойной карьеры» студентов-спортсменов. Выявлены проблемы, связанные с обучением спортсменов в

вузах, с которыми сталкиваются сотрудники разных уровней, подходы и формы организации учебного процесса, позволяющие его оптимизировать. Также изучены формы работы по социализации, поощрению студентов-спортсменов.

Актуальность. В современном мире требования, предъявляемые к профессиональным спортсменам таковы, что они должны посвятить себя достижению спортивного совершенства. Отсюда следует, что спортсмены занимаются развитием своей спортивной карьеры, и у них остается крайне мало времени для того, чтобы развивать другие аспекты своей жизни за пределами спорта. Однако не все спортсмены могут рассчитывать на то, что финансовое вознаграждение их спортивной деятельности позволит им всегда зарабатывать на жизнь. Как правило, спортивная карьера завершается раньше, чем наступает пенсионный возраст [1]. Это придает еще большую необходимость иметь «двойную карьеру» или подготовиться к ее завершению заранее, пока спортсмен активно вовлечен в элитный спорт.

Наличие множества руководств для обучения студентов-спортсменов в колледжах и университетах вузов Европы и США демонстрируют осознание потребности в создании «двойной карьеры» не только со стороны спортсменов, но и тех людей, кто причастен к развитию ее образовательной составляющей. Особенно с проблемой совмещения студентами спорта и учебы сталкиваются руководители вузов спортивного профиля, где обучается не менее 3-4 % спортсменов. Для руководителей вузов важно, чтобы студенты успевали в учебе. Поскольку эта проблема наиболее остро стоит перед студентами-спортсменами, чье время в большей степени занято спортом, перед руководством стоит задача обеспечить такие условия для спортсменов-студентов, чтобы создание двойной карьеры стало реальным в условиях их вуза.

Цель нашего исследования – определение отношения руководства и сотрудников российских вузов к процессу интеграции образовательного процесса и спортивной подготовки студентов-спортсменов.

Организация и методика исследования. Был использован метод анкетного опроса. Количество опрошенных составило 55 человек, среди которых основная масса – это руководство и преподаватели вузов.

В опросе приняли участие сотрудники следующих российских вузов: Сибирский государственный университет физической культуры, Великолукская государственная академия физической культуры, Башкирский институт физической культуры, Воронежский государственный институт физической культуры, Волгоградская государственная академия физической культуры.

В результате ранее проведенного исследования были обнаружены интересные данные, которые, на наш взгляд, требуют уточнения посредством использования анкетирования не только самих студентов-спортсменов [2], но и руководителей, работников вуза и тренеров для более объективной оценки представленной проблемы.

Самая ключевая проблема в нашем исследовании – наиболее значимые (трудноразрешимые) проблемы при организации обучения высококвалифицированных спортсменов. Рассматривая ответы респондентов на вопрос об этих проблемах, нами были получены следующие данные: из предложенных вариантов наиболее распространенная проблема для респондентов было нежелание спортсменов принимать участие в социальной жизни вуза (2 место в ответе респондентов) и низкая мотивация к учебе и потребительский настрой, предполагающий получение зачетов и экзаменов без сдачи таковых (3 место). Возможно, их статус «студент-спортсмен» в их понимании предполагает «необязательность» учебы для получения диплома, что, на наш взгляд, нередко поддерживается самим вузом ввиду очевидных причин.

В настоящий момент в процессе социализации большое место отдается средствам массовой информации (1 место) и очным встречам студентов со своими сверстниками-спортсменами (2 место). Кураторы студентов-спортсменов занимают по важности третье место. На наш взгляд, социализация всегда будет сложно решаемой проблемой, что, в первую очередь, связано с тем, что действующий спортсмен больше времени уделяет тренировкам и соревнованиям, чем учебе, что и создает ситуацию отрешенности этого студента от коллектива студенческой молодежи. Отчасти проблему социализации можно было бы решить, применяя иное сочетание средств, чем то, что используется ныне.

Понимание сложности учебы для действующих спортсменов не остается без внимания руководства, наиболее часто приме-

няют индивидуальный график обучения (1 место) и дистанционное обучение (2 место), что еще больше препятствует их активной социализации в среду вуза с одной стороны и позволяет студентам-спортсменам успевать в учебе с другой.

Несмотря на сложности в сочетании учебы и спорта, многие преподаватели не склонны думать, что это несовместимо. Более 50% процентов респондентов считают, что интеграция образовательного процесса и спортивной подготовки, в первую очередь, зависит от самого вуза. Другая часть респондентов (42% ответов) отводят важную роль спортсмена и тренера (спортивного клуба) в процессе этой интеграции. В то же время отмечают необходимость изменения формы работы. Так, 40% ответов подразумевают необходимость законодательно закрепить возможность выполнения государственных заданий на образовательную деятельность и на спортивную подготовку одним студентом одновременно; а 32% отмечают необходимость включить вузы в список организаций, которым дается право заниматься спортивной подготовкой.

Литература

1. Stambulova, N., Stephan, Y., Japhag, U. *Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes* / N. Stambulova, Y. Stephan, U. Japhag // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2007. – vol.8. P.35-38.
2. Афанасьева, В.М., *Спортивная карьера или высшее образование? К вопросу об интеграции образовательного процесса и спортивной подготовки* / В.М. Афанасьева, Ф.Р. Зотова // *Наука и спорт: современные тенденции*. – Казань: ОАО «Татмедиа» «Пик «Идел-Пресс». – 2014. №3 (том 4). – С.115-119.

САБАНТУЙ КАК СРЕДСТВО ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К МАССОВЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Багаутдинов Л.Р.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Актуальность работы: сабантуй становится популярным в разных регионах страны и мира, все больше людей разных национальностей и конфессий принимает участие в соревнованиях и культурной программе этого ежегодного праздника. Многовековой праздник татарского и башкирского народов признан объектом нематериального культурного наследия ЮНЕСКО. Некоторые участники народных соревнований часто переходят с любительского уровня занятий

Выводы. Таким образом, анкетный опрос руководителей и сотрудников российских вузов позволил заключить следующее:

- по мнению респондентов, у студентов-спортсменов низкая учебная мотивация, и это является главной проблемой в вопросе совмещения учебы и спорта;

- наиболее распространенный метод социализации студентов-спортсменов в студенческую жизнь является освещение их успехов в средствах массовой информации;

- в российских вузах широко распространено использование индивидуального графика обучения и дистанционного образования

- половина респондентов считают, что возможность совмещения учебы и спорта должен предоставлять вуз, и от него в большей степени зависит, насколько успешно оно будет; одинаковую важность определяют для взаимодействия тренера или спортивного клуба со своими воспитанниками и решения проблемы интеграции образования и спортивной подготовки на законодательном уровне.

спортом в профессиональный, достигая при этом довольно больших высот.

Целью данной работы является: выявить практическую значимость сабантуя как средства привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом

Задачи:

1. Сравнить организацию и проведение сабантуя в разных регионах российской федерации и районах Татарстана

2. Выявить статистику молодых ребят, перешедших в профессиональный спорт в результате участия в соревнованиях на сабантуе.

3. Оценить популярность отдельных видов народных соревнований вне сабантуя.

Анализ проведения Сабантуя в разных регионах страны и разных тюркских народах

Сабантуй - ежегодный народный праздник окончания весенних полевых работ у татар и башкир. Похожие праздники существуют как у других народов Поволжья, так и у некоторых тюркских народов Кавказа (балкарцев и ногайцев), однако они имеют свою специфику.

Сабантуй проходит не только в Российской Федерации, но и по всему миру. Этот праздник является всемирным национальным праздником, который стал государственным в Татарстане и Башкортостане, федеральным праздником в России и официальным городским во многих городах мира.

В настоящее время издаются указы и постановления о подготовке, сроках и местах проведения этого старинного праздника. Он постепенно дополняется современными традициями, однако основные черты торжества сохраняются, переходя из века в век.

Современный сабантуй почти повсеместно проходит по единой схеме. Однако, в городах это однодневное мероприятие, проведение которого сосредоточено на праздничном майдане, а в деревнях и сельской местности он состоит из двух частей – предварительного сбора подарков у населения и сельского майдана.

Анализ соревновательной части Сабантуя. В каждом селе или районном центре создается комиссия, которая составляет программу праздника, назначает ответственных за то или иное мероприятие. И все же самым главным, наиболее любимым и самым популярным видом состязаний на сабантуях по-прежнему остается национальная борьба - кореш. Разница в проведении сабантуя в различных населенных пунктах теперь заключается лишь в числе его участников. А от этого зависит и ценность основных призов, и продолжительность состязаний.

Соревнования по национальной борьбе, по традиции, начинают или два самых маленьких участников, или, что чаще всего два самых взрослых борцов. Затем поочередно выходят на ковер мальчишки-школьники, юноши, мужчины.

Майдан стал спортивным началом для многих известных борцов. А татарская борьба – кореш, из праздничного развлечения, составной частью сабантуя переросла в вид спорта, по которому проводятся личные и командные первенства не только Татарстана, но и России.

Выдающиеся спортсмены, «наследники Сабантуя». Среди спортсменов, и учащихся Поволжской академии спорта, выделить выдающихся – «наследников Сабантуя», многие из которых свои первые шаги начали с майдана:

Ренат Ахметшин (г. Набережные Челны, золотой призер Универсиады-2013 в Казани)

Габдылжалил Сулейманов (бронзовый призер Универсиады-2013, бронзовый призер чемпионата мира 2014)

Абасов Ильдар (Четырехкратный чемпион мира по борьбе на поясах)

Ганиятуллин Ильдар (золотой призер Универсиады-2013 по борьбе на поясах)

Одновременно с борьбой на другой стороне майдана соревнуются в подьеме тяжести: гири (пудовой, двухпудовой), иногда штанги. По гиревому спорту также проводятся масса различных соревнований от городских до состязаний мирового уровня. Профессиональными спортсменами, студентами Поволжской академии спорта которые принимали и принимают участие в состязаниях Сабантуя являются:

1. Зульфат Гараев (победитель первенства России по тяжелой атлетике среди юношей), а также

2. Тазетдинов Ильнар

3. Сафин Ринат

4. Алексеев Алексей

5. Махмутов Илгизер и т.д.

Скачки на лошадях также являются неотъемлемой частью Сабантуя. Исторически коневодство являлось частью татарской культуры и традиций, а конный спорт, по праву, включен в список Олимпийских дисциплин.

Среди студентов нашей Академии также обучаются участники соревнований по конному спорту, среди них, например, Гиниятуллина Камилла, студентка 2 курса.

Выводы. Таким образом, исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что Сабантуй будучи исторически-ценным национальным праздником, является:

1. Одним из главных способов привлечения всего населения Республики Татарстан

к массовым занятиям физической культурой и спортом, подкрепленным соревновательным духом.

2. Важнейшей для современной молодежи «ступенькой» к спорту высоких дости-

жений, который вырабатывает уже на первых парах такие спортивные качества как: воля к победе, уважение к сопернику, а также другие физические и моральные качества.

Литература

1. http://saban-tuy.ru/str_003.html

2. Данные (списочный состав) факультета спорта ФГОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ»

ПРОБЛЕМЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ КОМАНД И СПОРТСМЕНОВ ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСиТ

Бадрутдинова А.А.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы популяризации студенческих команд и спортсменов Поволжской ГАФКСиТ, роль института связей с общественностью в системе продвижения. Особое внимание уделяется исследованию причин низкой заинтересованности студентов к спортивной составляющей вуза. На основе полученных результатов, автором предлагается модель управления продвижением спортсменов в рамках Академии, путем использования медиа ресурсов, и которая находит свое практическое применение на одной из команд вуза.

Студенческий спорт – отдельное направление в изучении приоритетных видов спорта, популярных у молодежи.

Казань является спортивной столицей России, поэтому нельзя не отметить наличие необходимых благоприятных условий для дальнейшего укрепления и роста студенческого спорта.

Однако, на сегодняшний день, существует высокая конкуренция в спорте. Отсюда возникает необходимость привлечения внимания к перспективным молодым спортсменам, которые по большей мере находятся в студенческой среде. Поволжская Академия спорта и туризма симбиоз инноваций и образования. Имеющаяся в вузе медиа-площадка, предоставляет самые разнообразные возможности для продвижения идей, проектов, в частности студенческих спортивных команд и спортсменов как внутри, так и за рамками Академии. Ее использование будет направлено не только на повышение узнаваемости перспективных

спортсменов, создание положительного имиджа, но и как доказательство успешного совмещения образовательной и спортивной деятельности, привлечения студентов к занятиям физической культурой и спорта, привлечение команды болельщиков, пропаганда ЗОЖ. Развитие студенческого спорта один из аспектов развития страны и представление ее на международной спортивной арене.

Медиа-площадка представлена корпоративным сайтом, где отделом по связям с общественностью совместно с студенческим пресс-центром ведется освещение образовательной, спортивной и научной деятельности студентов. В социальных сетях, созданы группы, за оформление и заполнение которых отвечают студенты, а также новым направлением является «Творческая мастерская», в рамках которой проходит обучение студентов основам тележурналистики и созданию видео-проектов.

Мы провели опрос среди учащихся всех курсов, на вопрос: Откуда Вы узнаете информацию о спортивной жизни Академии, 68% ответило: группы в социальной сети ВКонтакте, 13% - друзья/одногруппники, с официального сайта и 7% получают информацию с главного экрана УЛК. Чаще всего посещают соревнования по волейболу (34%), практически впритык идут баскетбол (32%) и хоккей (32%), а вот футбол оказался на четвертой позиции и набрал всего 21%, плавание – 14%, другое – 7% (легкая атлетика, лыжные гонки, теннис, бадминтон).

34% респондентов ответили, что не посещают соревнования с участием команд

Академии, 21% - ходят 2-3 раза в месяц, 20% - раз в месяц, 18% - 1 раз в три месяца, и всего 7% стабильно посещают матчи раз в неделю. Первой причиной стала занятость студентов (65%), второй – нет компании (17%), на отсутствие информации посетовало 9%, и 4% сказали, что не устраивает расписание соревнований. Удобнее всего получать информацию из групп ВКонтакте, сказала 84%, 45%-ам с главного экрана УЛК, 14% - доски объявлений УЛК, 13% - общепитие, 11% - с корпоративного сайта. Интереснее всего было бы узнавать о командах путем просмотра промо-роликов (73%), 36% - через проведение презентаций команд, 20% - посещение мастер-классов от команд, 13% - из печатных источников, и 2% не проявили заинтересованности.

На основании полученных результатов, возникает необходимость популяризации спортсменов, путем разработки определенной модели и ее реализации при поддержке «Центра болельщиков» и студенческого пресс-центра. Колоссальное значение имеет человеческий ресурс, формирование команды единомышленников, готовой к решению поставленных задач – является приоритетным вопросом. Опираясь на структуру отдела по связям с общественностью, работу студенческих СМИ, выделяется такой круг обязанностей как: руководитель, отвечающий за корректировку и публикацию информации, осуществляющий планирование, контроль и реализацию деятельности; пресс-атташе, прикрепленный к двум или одной команде, его задача отслеживать изменения в команде, информировать о результатах игр, освещать матчи, проводить пресс-конференции; стилист, отвечающий за ведение групп в социальных сетях, создание афиш; PR-продюсер, занимающийся видеонаправлением; спичрайтер – сочинитель текстов, «генератор идей», наполняющий идеями весь коллектив.

Из выявленных проблемных сторон осуществляется постановка целей и задач,

решение которых будет осуществляться через использование средств и методов масс-медиа, выявленных через опрос. Особое внимание уделяется социальным группам ВКонтакте и главному экрану УЛК, а также, успешным окажется создание промо-роликов, проведение презентаций, мастер-классов от команд.

Общими задачами станут:

1. Формирование интереса к команде
2. Создание положительного имиджа
3. Осуществление обратной связи
4. Достижение взаимопонимания и преодоление барьеров в передаче информации.

Реализация данной модели, основывается на законах успешного общения по Блэку. Сэм Блэк признанный авторитет в области PR, бывший руководитель Международной ассоциации PR, предлагает девять правил:

- всегда требуйте правдивости;
- сообщение должно быть простым и понятным;
- не преувеличивайте, не набивайте цену;
- помните, что среднестатистическая половина вашей аудитории – женщины;
- делайте общение увлекательным, избегайте обыденной скуки;
- следите за формой общения, оно не должно быть экстравагантным;
- не жалейте времени на выяснение общественного мнения;
- помните: непрерывность общения жизненно необходима;
- старайтесь быть убедительным и конструктивным на каждом этапе общения [1].

Таким образом, разработанная модель имеет все предпосылки к успеху. Она способна решить целый комплекс задач: от повышения узнаваемости спортивных команд до привлечения абитуриентов, укрепления спортивного имиджа вуза.

Литература

1. Шарков, Ф.И. Паблик рилейшнз: Учебник / Ф.И. Шарков. – 5-е изд. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2012.

ЦЕНТР СПОРТИВНЫХ БОЛЕЛЬЩИКОВ, КАК СТУДЕНЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ, СПОСОБСТВУЮЩАЯ ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ПОВЕДЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЭКСТРЕМИЗМА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ НА СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Бешибаев Ф.Г.

*Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

Данная статья посвящена анализу и поиску решения актуальной проблемы российского и мирового футбола, как проявления экстремистских выходов футбольных фанатов во время проведения футбольных матчей и за их пределами. В последнее время, к большому сожалению, все чаще мировому сообществу приходится акцентировать внимание на этой проблеме современного футбола, искать пути его решения. На международном уровне издаются нормативные документы, принимаются различные решения для того, чтобы искоренить проявления экстремизма на футбольных стадионах, однако, резкого изменения ситуации пока не наблюдается. Проблема экстремизма, не имеет границ и не является бедой сугубо одного клуба или одной страны, это негативное явление, которое встречается на всех без исключений континентах, в связи с чем, давно назрела необходимость скорейшего решения ее. На наш взгляд, в решении данной проблемы спортивным функционерам и футбольным властям должны помочь студенческие объединения высших учебных заведений, нацеленные на работу с болельщиками. Проблема экстремизма явление крайне негативное, которое влечет за собой, в том числе репутационные и имиджевые потери современного футбола.

Актуальность исследования. Одной из самых популярных форм досуга молодежи, является посещение спортивно-массовых мероприятий. Интерес к спортивным мероприятиям молодежи можно объяснить тем, что во время их проведения участники получают особые эмоции, сопереживают происходящему и становятся активными участниками процесса. На примере города Казани, нельзя не отметить, значительную роль прошедших в последние годы крупнейших международных спортивных мероприятий, а также спортивных объектов, инфраструктуры оставшейся в наследство. Помимо этого, еще

одним фактором является то, что профессиональные спортивные команды в республике, успешно выступают и добиваются большого количества побед в турнирах разных уровней, что, несомненно, влечет за собой повышенный интерес со стороны средств массовой информации, мировой общественности и населения страны и республики. Все эти факторы способствуют привлечению молодежи различных взглядов и убеждений на спортивные объекты и соревнования, что ведет к определенным негативным последствиям свидетелями которых мы становимся в последнее время.

Проведение любых спортивных мероприятий должно соответствовать ряду требований, одно из которых – это высокий уровень безопасности при их проведении. Происшествия, происходящие сегодня на спортивных соревнованиях, вызывают тревогу и опасение, в связи с чем, заставляют обратить самое пристальное внимание на обеспечение безопасности. Не случайно в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года вопросам обеспечения безопасности при проведении спортивных массовых мероприятий данному отводится особое внимание [1]. На остроту проблемы указывает большое количество совершенных правонарушений фанатами, в том числе и экстремистского содержания, националистических выходов, проявления расизма и ксенофобии. К сожалению, данная проблема не обошла стороной Российскую Федерацию и Республику Татарстан.

Методы исследования: анализ источников литературы, анализ документов.

Результаты исследования.

В конце января 2015 года организация «Футбол против расизма в Европе» (FARE) опубликовала совместный с московским информационно-аналитическим центром «СО-ВА» отчет о проблемах расизма и ксенофобии в российском футболе, по итогам которого последовала незамедлительная реакция многих зарубежных футбольных руководителей,

некоторое из которых выступили с предложением о запрете на проведение Чемпионата мира по футболу 2018 года в России [2].

Не остался в стороне и президент ФИФА Йозеф Блаттер [3], который в одном из своих последних интервью пригрозил России санкциями за многочисленные случаи проявления расизма в футбольной среде.

В свою очередь, в интервью одному из российских спортивных изданий президент Российского футбольного союза Сергей Прядкин заявил, что «Не надо раздувать эту проблему! Есть негодяи, есть проявления определенные. Но в лигах, которые выше нас стоят в рейтинге УЕФА, то есть в развитых странах, проблема эта стоит куда серьезнее, чем у нас. Во второй части сезона будут проведены акции. Но полностью искоренить расизм невозможно [4].

Отмечаем, что проблема расизма звучит на всех уровнях и все заинтересованы в необходимости скорейшего решения вышеуказанных проблем. В связи с чем, на законодательном уровне в Российской Федерации приняты сразу несколько нормативных правовых актов регулирующих поведение болельщиков во время посещения спортивных соревнований, один из которых – Постановление правительства России «Об утверждении правил поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований», прозванное «законом о болельщиках» [5]. В стратегии противодействия экстремизму в Российской Федерации до 2025 года утвержденной Президентом РФ 28.11.2014 г., Пр-2753, среди основных источников угроз экстремизма в современной России особое внимание уделяют организациям футбольных болельщиков, отличающихся высокой организованности [6]. Однако, на наш взгляд, принятием лишь нормативных правовых актов проблему, связанную с правонарушением среди болельщиков не решить, так как необходимо выстраивать системную работу с объединениями болельщиков, включающую в себя комплексную программу, состоящую из мероприятий образовательного толка, проведения разъяснительных бесед, организацией регулярных встреч руководства клубов и спортсменов с болельщиками. Также необходимо разработать систему по неотвратимости наказания, так как безнаказанность влечет за собой вседозволенность среди футбольных фанатов. Свою роль должны сыграть и стюарды, на которых возложена обязанность в соблюдении порядка на футбольных матчах.

Говоря о примере европейских футбольных лиг, можно отметить Нидерланды, где трое фанатов были оштрафованы за оставление расистских комментариев в одной из социальной сети под фотографией темнокожих футболистов сборной [7]. В чемпионате Австралии по футболу болельщик был наказан двухлетним запретом на посещение матчей, проводимых под эгидой Федерации футбола Австралии за расистские оскорбления одного из футболистов [8]. В недавнем матче Лиги чемпионов фанаты футбольного клуба Челси в парижском метро не пустили в вагон темнокожего мужчину. Инцидент произошёл на станции Ришелье-Друо. Сначала мужчине преградили путь в вагон, но, когда тот попытался всё-таки войти его, оттолкнули. При этом фанаты скандировали "Мы расисты, мы расисты и нам это нравится!". В чемпионате России по футболу говорить о подобного рода санкциях пока преждевременно, так как процесс установления виновных лиц пока оставляет желать лучшего [9].

Выводы: Подобного рода вопиющие случаи недопустимы в современном футболе, с которыми необходимо бороться и добиваться наказания правонарушителей. Одним из инструментов в работе с фанатами должны стать, организации по работе с болельщиками. В последнее время в высших и средних специальных учебных заведениях города Казани стали создаваться объединения болельщиков, которые стали центром привлечения самых активных любителей спорта с целью посещения игр спортивных команд города. Создание подобных объединений с хорошей организацией и работой руководителя могут стать одним из инструментов для достижения снижения совершаемых правонарушений среди болельщиков. Объединения болельщиков при высших и средних специальных учебных заведениях главной задачей для себя должны ставить работу со студентами по формированию «культуры болельщика» и недопущения проявления экстремистских, расистских проявлений. В Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, был создан Центр спортивных болельщиков для работы со студентами с целью формирования «культуры болельщика», регулярно посещающими спортивные соревнования. Было выбрано несколько форм для привлечения в центр спортивных болельщиков студентов, одной из которых стало создание группы в социальной сети в «Вконтакте». За месяц работы (с 1 февраля по 1 марта) в

центр спортивных болельщиков было привлечено 282 студента разных курсов и преподавателей, среди которых оказалось 153 участника женского пола и 129 мужского. Возраст участников составил от 17 и свыше 45 лет. При этом большая часть участников 41% это мужчины в возрасте от 18 до 24 лет, и женщины 52,3% от 18 до 24 лет. В период с 1 февраля по 1 марта группу посетило 3972 человека, среди которых 772 – уникальные пользователи (пользователи, не состоящие в группе), а среднесуточное количество посетителей – 167, из которых уникальных – 63. На 1 марта 2015 года Центры спортивных болельщиков созданы в 8 высших учебных заведениях, объединяющие в своих группах в социальной сети в «ВКонтакте» 4787 человек

~ 2,6 % от общего количества студентов. Подобного рода организации должны выстраивать взаимоотношения с футбольными клубами, проводить совместные акции и мероприятия по предотвращению экстремистских и националистических проявлений. В поддержке центров болельщиков должны быть заинтересованы и сами клубы, так как на сегодняшний день нет ни единого примера в Российской футбольной Премьер-лиге о системной работе клубов со своими фанатами в данном направлении. До проведения Чемпионата мира 2018 года остается не так много времени, в связи с чем необходимо самым активным образом начать работу с футбольными фанатами для недопущения экстремистских выходов на футбольных матчах.

Литература

1. *Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: Распоряжение Правительства Российской Федерации.* – М.: Известия, 2009 – 15 с.
2. *Вице-президент ФИФА считает невозможным проведение ЧМ-2018 в России [Электронный ресурс].* – Режим доступа: <http://sport.rbc.ru/article/252411/>
3. *Блаттер пригрозил России санкциями [Электронный ресурс].* – Режим доступа: <http://lenta.ru/news/2015/03/02/russiablatter/>
4. *Сергей Прядкин: «Не надо раздувать проблему расизма. Полностью ее не искоренить» [Электронный ресурс].* – Режим доступа: <http://www.sports.ru/football/1027718363.html>
5. *Федеральный закон Российской Федерации от 23 июля 2013 г. N 192-ФЗ г. Москва "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с обеспечением общественного порядка и общественной безопасности при проведении официальных спортивных соревнований" [Электронный ресурс].* – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/07/25/boleschiki-site-dok.html>
6. *О противодействии экстремистской деятельности: Федеральный закон Российской Федерации.* – М.: Российская газета, 2002 – 11 с.
7. *Оставившие расистские комментарии к селфи с участием Промеса фанаты оштрафованы [Электронный ресурс].* – Режим доступа: <http://www.championat.com/football/news-2083976-ostavivshie-rasistskie-kommentarii-k-selfi-fera-boleshniki-oshtrafovaniy.html>
8. *Австралийский болельщик дисквалифицирован за расизм [Электронный ресурс].* – Режим доступа: http://www.eurosport.ru/football/a-league/2012-2013/story_sto3542380.shtml
9. *Фанаты «Челси» не пустили чернокожего мужчину в вагон парижского метро [Электронный ресурс].* – Режим доступа: <http://www.gazeta.ru.shtml>

СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: МНЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

Васильева И.Г.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В работе рассмотрена проблема соотношения физической культуры и спорта глазами студентов-спортсменов Поволжской ГАФКСиТ.

Введение. Спорт и физическая культура – важная часть жизни современного обще-

ства. Однако, в последнее время все чаще появляется информация о гибели молодых спортсменов во время тренировок или соревнований. Только за прошедшие полгода в СМИ появилась информация о гибели 4 молодых спортсменов – 23-летней теннисистки Виолетты Дегтяревой, 17-го хоккеиста Руслана Гаглова, 15-летнего дзюдоиста Давида

Келесхаева, 21-летней лыжницы Алины Якимкиной. Эта печальная статистика вновь актуализировала проблему «физкультура лечит, спорт – калечит». В связи с этим автор данной статьи попыталась выяснить мнение молодых спортсменов Поволжской академии физической культуры и спорта по поводу позитивных и негативных аспектов спорта и физической культуры.

Объект, предмет и методы исследования. Объектом данного исследования являются физическая культура и спорт, предметом – восприятие этих видов человеческой практики студентами-спортсменами 1 курса ПГАФКСиТ. Методической основой исследования является анкетирование, позволившее собрать необходимую информацию, а затем обработать ее методами сравнительным и аналитическим.

Результаты исследования и их обсуждение.

Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Основные средства физической культуры – игры, различные физические упражнения с постепенным увеличением нагрузки. Для достижения результата используются только естественные силы природы (солнце, вода, воздух), режим питания, гигиена, отдых. Термин «физическая культура» появился в Англии в конце XIX века, но широкого распространения на Западе не получил и вскоре был заменен термином «спорт» (от Disport – игра, развлечение).

Основы физической культуры были заложены в древнегреческой гимнастике, которая объединила - военное обучение, обряды и танцы в систему физического воспитания. "Жизнь требует движений", - утверждал Аристотель. Гиппократ писал: "Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь". На Руси физическая культура также объединяла военную подготовку, обряды и танцы, например «Боевой пляс впрысядку». В России физическая культура появилась в начале XX века : в Москве в 1918 году был открыт Инсти-

тут физической культуры, выходил журнал «Физическая культура». Но после распада СССР произошел процесс распада системы физической культуры, что отразилось даже в дискуссиях по поводу самого термина «физическая культура».

Спорт — организованная по определённым правилам физическая и интеллектуальная деятельность людей, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. Спорт, как и физическая культура, предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека. Неотъемлемыми особенностями спорта являются ярко выраженная состязательность, стремление к победе и достижению высоких результатов, требующие повышенной мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека, которые совершенствуются в процессе рациональной тренировки и участия в соревнованиях.

Выделяют массовый спорт и спорт высших достижений. Спорт высших достижений — это единственная модель деятельности, при которой функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физических и практических пределов здорового человека. Цель спорта высших достижений — это достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях. В этой особенности спорта высших достижений и кроется его двойственность, способность не только принести пользу, но и вред человеческому организму.

С одной стороны, постоянные занятия физическими упражнениями снижают риск заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями снизится на 30-40%, снижают повышенное артериальное давление, увеличивают содержание в крови липопротеинов низкой плотности (так называемый хороший холестерин), что является профилактикой атеросклероза, снижают уровень сахара в крови, снимают проявления стресса, могут замедлить старение. С другой стороны, например, при активных занятиях бегом осуществляется чрезмерная нагрузка на тазобедренные и коленные суставы, развивается шейный остеохондроз, не редки случаи возникновения позвоночной грыжи.

Что же думают студенты-спортсмены в отношении данной проблемы? Респондентам было предложено оценить «плюсы» и «минусы»

сы» физической культуры и спорта, а также высказать свое мнение о влиянии спорта на жизнь человека. В анкетировании приняло

участие 53 студента. Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1. Позитивные и негативные аспекты спорта и физической культуры

«+» спорта	К-во ответов	«-» спорта	К-во ответов	«+» физ.культуры	К-во ответов	«-» физ.культуры	К-во ответов
Физическое здоровье	57		56		49		7
Внешний вид	13	Здоровье	18	Здоровье	30	Травмы	7
Здоровье	25	Нагрузки	4	Движение	1		
Выносливость	7	Травмы		Физ.нагрузки	1		
Работоспособность	1	Усталость	27	Внешний вид	4		
Физ. подготовка	4	Перегрузки	6	Координация движений	1		
Нагрузка	1			Внешний вид	5		
Здоровый образ жизни	2		1	Зд.обр.жизни	3		
Сила	4			Гигиена	1		
				Физ.подготовленность	3		
Развитие личности	56		11		13		2
Смысл жизни	3	Время	9	Развлечение	5	Время	2
Уверенность в себе	4	Запреты	1	Характер	2		
Сила воли	6	Возраст	1	Сила воли	1		
Саморазвитие	6			Развитие	3		
Характер	12			Дисциплина	1		
Времяпрепровождение	7			Возраст	1		
Самосовершенствование	1						
Целеустремленность	4						
Дисциплина	3						
Коммуникабельность	2						
Опыт	3						
Мечта	1						
Образованность	1						
Возможности	1						
Выдержка	1						
Ловкость	1						
Социализация	19		4		7		1
Статус	10	Деньги	3	Времяпрепровождение	2	Статус	1
Путешествия	3	Поиск работы	1	Соц.статус	1		
Финансовое положение	1			Общение	1		
Знакомства	2			Пед. навыки	1		
Командный дух	1			Отсутствие затрат	1		
Соревнования	1			Соревнования	1		
Сборы	1						
Психологическое здоровье	15		-		6		
Эмоции	5			Психолог. развитие	4		
Удовольствие	8			Эмоц.разгрузка	2		
Психолог. разгрузка	2						
Неопределенный ответ	1		7		9		45
Всего	145		78		84		65

Выводы. Предварительно необходимо отметить заинтересованное участие студентов в данном исследовании. Разнообразие ответов говорит о том, что эти мнения они высказали исходя из собственного опыта, что делает эти результаты достаточно адекватными и значимыми. Главный вывод по результатам исследования подтверждает основную гипотезу о двойственных результатах занятий спортом: «плюсы» и «минусы» в оценке его влияния превысили все остальные позиции и, самое важное, оказались равноценны. Таким образом, профессиональный спорт для молодежи является не только способом укрепления своего здоровья, но и зоной риска для этого здоровья, и респонденты это прекрасно осознают. Что же ими движет, несмотря на эту опасность? Предполагаем, что стремление к риску, «драйву» - естественное, свойственное молодости состояние. Но, пожалуй, большее значение имеет – и результаты анкетирования это подтвердили – влияние спорта на развитие и социализацию личности, т.е. спорт дает уникальные возможности для гармоничного развития молодежи: не только укреплять здоровье, но и формировать значимые черты характера, осваивать мир. Можем предположить, что это является даже более важным фактором для молодежи, нежели физическое здоровье. В целом же, позитивные оценки спорта вдвое превышают негативные оценки.

В отношении оценок физической культуры результаты можно назвать даже плачевными. Хотя положительное восприятие и здесь превалирует, но значимость физической культуры для молодежи сводится лишь к укреплению здоровья. Самое тревожное – это большое количество неопределённых ответов, свидетельствующих о незнании и непонимании физической культуры, что отражает, на наш взгляд, собственно отсутствие этой культуры, сводимой в лучшем случае, к урокам физкультуры в школе. И это, на наш взгляд, требует вывода об отсутствии в общественном сознании потребности, значимости этого вида деятельности, что, косвенно, влияет и на развитие спорта: там, где нет «культуры внизу» - будут проблемы с развитием «культуры вверху». Это сказывается на непрофессионализме, тренеров, молодых спортсменов, всех обслуживающих сферу высокого спорта. Актуализация проблем массового спорта и, в целом, физической культуры осознано руководством нашего государства, что проявилось как в успешно завершившейся федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы", так и в разрабатываемой сейчас федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы".

РОЛЬ ГРУПП АКАДЕМИИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ

Гареева А.В., Закирова Л.Н.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В данной статье мы рассмотрели активность посещения групп академии в социальных сетях как ПовГАФКСИТ, так и других вузов. На основе социологического опроса выявили статистику посещения студентами групп вузов в социальных сетях.

Введение. Мы живем в век информационных технологий, которые в значительной степени имеют влияние на жизнь общества, в особенности среди молодежи. С появлением сети Интернет в жизнь почти каждого

человека вошли и прочно закрепили свои позиции социальные сети.

Социальная сеть – платформа, онлайн-сервис или веб-сайт, предназначенные для построения, отражения и организации социальных взаимоотношений, визуализацией которых являются социальные графы. Популярность в Интернете социальные сети начали завоёвывать в 1995 году, с появлением американского портала Classmates.com. Проект оказался весьма успешным, что в следующие несколько лет спровоцировало появление не одного десятка аналогичных сервисов. Но официальным началом бума социальных

сетей принято считать 2003—2004 года, когда были запущены LinkedIn, MySpace и Facebook. [3]

Также в социальных сетях можно влиять на мнение пользователей относительно того или иного продукта, прямо привлекать на сайт непосредственно целевую аудиторию, отслеживать результативность рекламных кампаний, повышать общую лояльность посетителей к определенному бренду, продукту или ресурсу.

В Рунете существуют множество видов социальных сетей. Одним из самых популярных в России является «ВКонтакте». Это самая популярная социальная сеть, в ней зарегистрировано более 30 миллионов человек. Изначально это социальная сеть задумывалась как ресурс для студентов, однако сейчас в ней зарегистрированы все — от млада до велика. Трудно найти молодых людей, не имеющих собственного аккаунта.

В первую очередь, это сайты, разработанные с целью познакомить и собрать людей с общими интересами, дать им возможность общаться на различные темы, выкладывать и обсуждать фото и видео, добавлять друг друга в друзья или недруги, загружать и слушать музыку и т.д. Тем самым создание сообществ помогает колоссально увеличить информированность студентов. Так как молодые люди большинство своего времени проводят в «паутине» Интернет, то процент того, что они заметят афишу в помещении гораздо меньше, чем процент, что они узнают ту или иную информацию на каком-либо сайте.

В социальном управлении PR выполняет следующие функции:

1. планомерное и последовательное проведение в жизнь определенных социальных программ, социальной политики общеобразовательного заведения;
2. обеспечение обратной связи с теми на кого направлены все эти программы;
3. обработка полученной информации, и информирование руководства о необходимых взаимовыгодных изменениях в социальной политике компании;
4. влияние на общественное мнение учебного заведения, на которую направлена политика;
5. анализ влияния данной социальной политики, управленческих действий на общественность с целью выявления обратной связи;
6. контроль над информированностью общественности по различным вопросам, на

основе изучения и знания ее мнений, настроения и поведения.

Цель работы. Рассмотреть значимость существования групп спортивного вуза в социальных сетях. Рассмотреть уровень их развитости. Определить статистику посещения данных групп студентами Поволжской академии.

Организация и методы исследования. Как уже всем известно, Поволжская Государственная Академия Физической Культуры, Спорта и Туризма идет в ногу со временем, именно поэтому у нашего вуза есть не только собственный сайт, но и многочисленные группы в ВКонтакте и Instagram.

Ведение страниц в социальных сетях играет значительную роль для Академии, так как многие студенты информируются через них. Для этого в студенческом совете существует отдельное направление — информационный сектор, который занимается пиаром и следит за информированностью студентов. Из-за многогранности интересов в жизни студента по каждому виду деятельности созданы отдельные группы, такие как абитуриент, группа студенческого совета, сектор силы ПовГАФКСиТ и многие другие.

Благодаря существованию таких страниц студенты мотивируются посещать всевозможные мероприятия, проводимые внутри вуза, так как по окончании этих событий выкладываются фото и видеотчеты, а также печатный репортаж. Тем самым, студент заинтересовывается найти себя в том или ином направлении, старается более активно принимать участие.

Результаты исследования и их обсуждение.

Мы провели опрос студентов в социальной сети «ВКонтакте» и получили следующие результаты. Опросив студентов не только Поволжской Академии, но и других вузов, мы выявили, что 33,9 % посещают страницы своего учебного заведения каждый день, 48,2 % — иногда и 17,8 % не посещают вообще. Но анализируя ответы студентов нашей академии выяснилось, что работа информационного сектора заинтересовывает в большей мере. Так как процентное соотношение было следующим: 86,2 % обучающихся утверждают, что довольно часто информируются о новостях и событиях жизни Академии через социальные сети, всего 13,8 % посещают редко. Немаловажным фактором является показатель полезности страниц Академии в сети. Во время исследования студенты дали оценку

полезности существования информационных веб-страниц ПовГАФКСиТ. Наивысшую оценку «5» дали 48,5 % опрошенных, на «4» оценили 36,4 % респондентов, на оценку «3» проголосовали всего лишь 15,2 % студентов Академии.

Выводы. Проведенный анализ Интернет-источников и социологический опрос студентов по проблеме исследования дали ряд результатов:

1. В социальных сетях можно влиять на мнение пользователей относительно того или

иного продукта, привлекать целевую аудиторию, повышать уровень информированности.

2. Благодаря существованию информационной деятельности Поволжской Государственной Академии Физической Культуры, Спорта и Туризма в социальных сетях оповещение студентов проходит с максимальной полезностью.

3. Среди опрошенных студентов из разных вузов, студенты спортивной академии показали наиболее высокую активность посещения страниц вуза.

Литература:

1. «Код Дурова. Реальная история "ВКонтакте" и ее создателя» Николай Кононов, 2009 год; стр. 207.
2. В. Леонтьев «Знакомства и общение в Интернете.», 2008 год; стр.35.
3. wikipedia.org/wiki/Социальная_сеть. Интернет ресурс.

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СВОБОДНОГО ВЫБОРА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Гончарова Ю.О., Пащенко Л.Г.

*Нижевартовский государственный университет,
Нижевартовск, Россия*

Аннотация:

В статье представлены результаты исследования мотивов, побуждающие заниматься физической культурой и спортом студентов нефизкультурных вузов в условиях свободного выбора физкультурно-спортивной специализации. Проведенное исследование показало, что учет интересов студентов позволяет достичь высоких показателей в проявлении мотивов получения удовольствия от занятий, желания укрепить здоровье и самосовершенствоваться. Вместе с этим, обязательные занятия в вузе не способствовали формированию привычки к использованию физических упражнений в жизни и накоплению физкультурно-спортивного опыта. Также, у студентов снижается мотивация к занятиям физической культурой в процессе обучения в вузе. Учет в процессе физического воспитания студентов вуза только организационных факторов не способствует решению всего комплекса задач дисциплины «Физическая культура» и требует поиска путей его совершенствования.

Актуальность. В последнее время отмечается повышенное внимание со стороны

государства к вопросам совершенствования физического воспитания студентов. Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности [6]. Важными задачами дисциплины «Физическая культура» для будущих бакалавров, осваивающих образовательные программы всех направлений подготовки и профилей, в соответствии с примерной программой, рекомендованной Министерством образования и науки РФ [6], являются формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, а также овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Исследование мотивационных особенностей студентов и студенток вузов служит

исходным основанием для дальнейшего поиска и совершенствования организационных форм, способов, средств учебного процесса на занятиях физической культурой.

В методических рекомендациях по использованию различных форм мотивации к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом констатируется важность таких организационных факторов как групповая форма проведения занятий, личностные качества педагога, а также возможность выбора формы двигательной активности, оказывающих положительное влияние на стабильность занятий физической культурой и спортом [2, 7].

В большинстве вузов учебные занятия по физическому воспитанию, ввиду недостаточной материально-технической обеспеченности, проводятся по единой для всех студентов программе, на основе общей физической подготовки, которая не учитывает индивидуальные возможности студента, его мотивы и потребности. При такой организации занятий у студентов теряется интерес к дисциплине физическая культура, снижается посещаемость и эффективность занятий [1,4].

Одним из современных подходов к организации физического воспитания является свободный выбор физкультурно-спортивной специализации [3, 5]. Мы решили ответить на вопрос, повлияет ли предоставленная юношам и девушкам возможность выбора физкультурно-спортивной специализации на их отношение к занятиям физической культуры и спортом.

Целью исследования явилось выявление мотивов, побуждающих заниматься физической культурой и спортом студентов нефизкультурных вузов в условиях свободного выбора физкультурно-спортивной специализации.

Методы исследования. Нами было проведено анкетирование, позволяющее выявить мотивы занятий физической культурой и спортом у студентов 1-3-х курсов (162 девушки и 105 юношей) Нижневартковского государственного университета. Анкета включала в себя 20 утверждений, каждое из которых следовало оценить в баллах (от 1 до 5-ти), где 5 баллов – абсолютное согласие с утверждением, а 1 – не согласие.

Особенностью организации учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» для будущих бакалавров ФГБОУ ВПО «НВГУ», не имеющих медицинских противопоказаний, является свободный выбор физ-

культурно-спортивной специализации в начале учебного года и возможность ее изменения в течение года. У юношей имеется возможность заниматься волейболом, баскетболом, настольным теннисом, силовым фитнесом в тренажерном зале, плаванием. Для девушек, помимо перечисленных, организуются занятия аэробикой, аквааэробикой, гимнастикой, современными танцами. Большее разнообразие физкультурно-спортивных специализаций для девушек объясняется преобладанием женского контингента в вузе.

Результаты исследования и их об- суждение.

Анализ литературы показал, что система мотивов, возникающая на основе потребностей индивида, определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности. Ильинич В.И. [8] выделяет мотивы физического совершенствования, дружеской солидарности, должностования, соперничества, подражания, спортивный мотив, процессуальный, игровой, мотив комфортности и др.

Взяв за основу анкету М.М.Безруких «Оценка мотивации к занятиям физической культурой», оценили такие мотивы как самосохранение здоровья, самосовершенствование, двигательная активность, приобретение практических навыков, физкультурно-спортивные интересы, соперничество, удовольствие от движений, подражание, привычка, положительные эмоции и сравнили их с результатами анкетирования студентов, обучающихся на факультете физической культуры и спорта. Результаты представлены в таблице 1.

Девушки и юноши, занимающиеся физическим воспитанием в условиях свободного выбора физкультурно-спортивной специализации получают удовольствие от движений, стремятся научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы. Проявление этого мотива не отличается от показателей студентов, обучающихся на спортивном факультете. Студенты, принявшие участие в исследовании занимаются для укрепления здоровья (средняя выраженность мотива у юношей 3,95, у девушек – 3,79), получения положительных эмоций от процесса двигательной деятельности (юноши – 3,95, девушки – 3,71). Одним из ведущих мотивов является стремление к самосовершенствованию: у юношей он проявляется в среднем в 4,13, у девушек – 3,8.

Таблица 1

Мотивы, побуждающие заниматься физической культурой и спортом студентов вуза

Мотивы	Юноши			Девушки			p МФ ю-д	p СФ ю-д
	МФ	СФ	p	МФ	СФ	p		
Самосохранение здоровья	3,93	4,06	>0,05	3,73	4,43	<0,01	>0,05	>0,05
Само совершенствование	4,13	4,47	>0,05	3,8	4,5	<0,01	<0,05	>0,05
Двигательная активность	4,0	4,2	>0,05	3,46	3,8	>0,05	<0,01	>0,05
Приобретение практических навыков	3,74	4,5	<0,01	3,16	4,3	<0,01	<0,01	>0,05
Физкультурно-спортивные интересы	3,66	4,12	<0,05	3,0	4,0	<0,01	<0,01	>0,05
Соперничество	3,71	4,21	<0,05	2,84	4,5	<0,01	<0,01	>0,05
Удовольствие от движений	4,11	4,47	<0,05	4,16	4,5	<0,05	>0,05	>0,05
Подражание	3,18	3,4	>0,05	2,86	3,4	>0,05	>0,05	>0,05
Привычка	3,69	3,9	>0,05	3,1	3,9	<0,01	<0,01	>0,05
Положительные эмоции	3,95	4,2	>0,05	3,71	4,4	<0,01	>0,05	>0,05

Примечание: МФ – неспортивные факультеты, СФ – факультет ФКиС, МФ ю-д – достоверность различий между юношами и девушками неспортивных факультетов, СФ ю-д – достоверность различий между юношами и девушками факультета ФКиС.

Вместе с этим, у студентов, в отличие от студенток, выше мотив двигательной активности. Аналогичная тенденция обнаруживается и в проявлении мотива приобретения практических навыков, но в отличие от предыдущего, наблюдаются достоверно низкие показатели, чем у студентов спортивного факультета – у юношей не спортсменов – 3,74, у спортсменов – 4,5, у девушек, соответственно 3,16 и 4,3. Современные девушки, обучающиеся на факультетах университета, в меньшей степени стремятся накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы для использования его в будущей жизни. У них слабо выражены физкультурно-спортивные интересы (у юношей 3,66, у девушек – 3,0), им не нравится наличие элементов соперничества, а занятия физической культурой и спортом не стали для них привычкой.

Отрадно отметить, что студенты и студентки занимаются физической культурой не

только потому, что это модно и престижно среди молодежи: мотив подражания у них слабо выражен (у юношей 3,18, у девушек – 2,86). Это характерно и для студентов спортивного факультета, не смотря на то, что они являются носителями двигательной культуры, данный мотив не является для них ведущим, они занимаются не отдавая дань моде, а в большей степени для самосовершенствования, приобретения практических навыков, получая при этом удовольствие от движений.

Результаты проведенного анкетирования студентов позволили дифференцировать их по проявлению уровня мотивации к занятиям физической культурой. В таблице 2 представлен уровень мотивации девушек и юношей, обучающихся на 1-ом, 2-ом и 3-ем курсах университета.

Уровень мотивации к занятиям физической культурой у студентов 1-3-х курсов вуза

Уровень мотивации	Юноши , %			Девушки , %		
	1 курс	2 курс	3 курс	1 курс	2 курс	3 курс
Мало значимый	8	23	23	9	15	19
Средне выраженный	16	48	45	62	61	59
Ведущий	76	29	32	29	24	22

Оказалось, что, не смотря на возможность выбора физкультурно-спортивной специализации, наблюдается уменьшение количества студентов, имеющих высокую мотивацию к занятиям и увеличение количества студентов с низкой от 1-го к 3-му курсу. У юношей-первокурсников 76% проявляется ведущий уровень мотивации занятий физической культурой, но уже ко 2-му количеству таких студентов снижается до 29%, при этом их число больше, чем мотивированных к занятиям физической культурой девушек.

Выводы. Проведенное исследование показало, что свободный выбор физкультурно-спортивной специализации позволяет учитывать интересы студентов, что выразилось в высоких показателях проявления мотива получения удовольствия от занятий, же-

лания укрепить здоровье и самосовершенствоваться. Но при этом, занятия физическими упражнениями не являются для студентов, принявших участие в исследовании, привычкой, у них не наблюдается большого желания накопить физкультурно-спортивный опыт для дальнейшего применения в жизни и приобрести практические навыки. Также, у студентов снижается мотивация к занятиям физической культурой в процессе обучения в вузе, наибольшее снижение отмечается у юношей, перешедших на второй курс.

Таким образом, учет только организационных факторов не способствует решению всего комплекса задач дисциплины «Физическая культура» и требует дальнейшего поиска путей повышения эффективности процесса физического воспитания студентов вуза.

Литература:

1. Малинаукас Р.К. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов педагогических вузов. / Р.К. Малинаукас. – Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2009. № 4. С. 97-104.
2. Методические рекомендации по использованию различных форм мотивации к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом. – Москва, Пенза, 2011. – С. 12-16.
3. Наговицын Р.С. Модернизация занятий физической культурой в нефизкультурном вузе для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности. // Наговицын Р.С., Ипатов И.В. – Вестник Казанского технологического университета. 2011. № 24. С. 289-294.
4. Настольный теннис в системе физического воспитания студенток технического вуза: автореф. Дис. ... канд.пед.наук / С.К. Рябинина. – Красноярск, 2004. – 24 с.
5. Пащенко Л.Г. Влияние выбора физкультурно-спортивной специализации на отношение к занятиям физической культурой и спортом студенток вуза / Л.Г. Пащенко, Д.Т. Шарипова // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма / Мат-лы Всеросс. Научно-практической конференции. – Омск: Изд-во сибгугфк, 2013. – Т.1. – С. 181-189
6. Примерная программа дисциплины Физическая культура для всех направлений подготовки (специальностей) и профилей подготовки бакалавра <http://fgosvo.ru/uploadfiles/ppd/20110323164024.pdf>
7. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры [Текст] / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд – Киев: Олимпийская литература. 2001. – С. 238 -251.
8. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

УРОВЕНЬ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Горбунова В. И.

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Омск, Россия*

Актуальность проблемы здоровья считается одной из самых важных и сложных в современной науке. Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Культура здоровья человека есть индикатор культуры здоровья, как подрастающего поколения, так и всего общества. В статье раскрывается проблема формирования культуры здоровья у студентов. Представлены результаты анкетирования культуры здоровья у студентов колледжа физической культуры.

Современная наука доказывает, что проблемы здоровья и оздоровления населения выходят за границы здравоохранения. Получены научные материалы о негативных тенденциях в здоровье подрастающего поколения [2].

В этой связи среди многочисленных проблем современной педагогической науки особую актуальность приобретает проблема формирования культуры здоровья студентов. От ее решения зависят качество подготовки современных молодых специалистов, развитие и использование интеллектуального потенциала общества, его здоровья [1].

На данном этапе целью нашего исследования является выявление уровня культуры здоровья у студентов колледжа физической культуры.

Под культурой здоровья студента В. А. Щербина понимает интегративное личностное качество, формирующееся в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью, к организации здорового образа жизни, накопления опыта применения знаний, умений и навыков в практике здорового образа жизни [3].

В настоящее время основная часть молодежи не приучена заниматься сохранением здоровья самостоятельно, поэтому нужна новая педагогическая технология, способствующая становлению потребности в саморазвитии культуры здоровья, которая понимается как такое состояние личности студента, которое возникает в результате разрешения противоречия между желаемым и действитель-

ным в состоянии здоровья личности и побуждает его самосовершенствоваться в валеологическом аспекте.

В связи с этим считаем, что процесс формирования культуры здоровья у студентов должен включать в себя компоненты, которые были предложены В. В. Кожановым [2]:

- 1) интеллектуальный – знания в области валеологии, организации здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья;
- 2) эмоционально-ценностный – активное положительное отношение к своему здоровью, к организации здорового образа жизни;
- 3) действенно-практический – применение валеологических знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни.

При выявлении культуры здоровья у студентов колледжа физической культуры мы опирались на вышеизложенные компоненты, которые нашли отражение в анкете А. М. Лощакова «Культура здоровья будущего педагога».

Нами был выявлен начальный уровень культуры здоровья студентов. По анкете А. М. Лощакова «Культура здоровья будущего педагога» мы выявили информированность студентов 1–3 курсов колледжа физической культуры о здоровом образе жизни (ЗОЖ), о культуре здоровья, о состоянии их здоровья, отношении к занятиям физической культурой и спортом, культуре питания, вредным привычкам и др.

В анкетировании приняли участие 64 студента: 38 юношей и 26 девушек в возрасте от 16 до 22 лет.

Изучение ценностно-мотивационного компонента показало, что 84 % опрошенных имеют высокий уровень ценностных ориентаций и мотивов по формированию собственной культуры здоровья и здорового образа жизни. Студенты понимают необходимость образования в области здоровья и значимость совершенствования по данным вопросам.

По результатам изучения когнитивного компонента получены следующие данные: 98

% обучающихся имеют низкий уровень знаний по вопросам социальных и биологических основ жизнедеятельности человека, закономерностей формирования культуры здоровья будущего педагога, факторов риска и предупреждения отклонений в состоянии здоровья студента, а также знаний основных категорий и понятий в области культуры здоровья.

Также был изучен деятельностный компонент, который позволил оценить умения студентов находить знания по вопросам культуры здоровья, а также умения и навыки формирования культуры здоровья, изучены результаты деятельности обучающихся в данном направлении.

Для подавляющего большинства людей в возрасте от 16 лет и более хорошее здоровье является одной из наиболее актуальных базовых ценностей, 75 % опрошенных указывает на то, что важно иметь хорошее здоровье. Для 70 % обучающихся важным является семейное счастье, 64 % отмечают важность получения хорошего образования.

На вопрос «Стремитесь ли Вы вести здоровый образ жизни?» 92 % ответили положительно. 73 % студентов регулярно занимаются спортом, 17 % указали, что не уделяют время для укрепления своего здоровья.

Среди факторов, мешающих вести здоровый образ жизни 52 % обучающихся указали на недостаток времени, 33 % ответили, что мешает занятость в процессе учебы, 20 % опрошенных указали свои варианты, среди которых оказались такие как «ничего не мешает, я веду ЗОЖ» и «лень».

На предложение оценить свое здоровье 56 % опрошенных дали ответ «хорошее», 39 % оценили его как «удовлетворительное» и 3 % как «плохое». 45 % обучающихся ответили, что не болеют в течение года, 41 % редко болеют острыми заболеваниями, 6 % опрошенных имеют хронические заболевания. При проведении исследования учитывалось, что самооценки здоровья лишь отчасти могут выражать его реальное состояние, т. к. они носят субъективный характер, зависят от социального самочувствия респондентов, от конкретной жизненной ситуации и не всегда основываются на результатах медицинских обследований.

Анкетирование показало, что 63 % опрошенных студентов придерживаются рационального питания, для 61 % характерна высокая физическая активность, 36 % ежедневно пребывают на свежем воздухе более

2-х часов, 30 % находятся за компьютером более 4-х часов в сутки и для 18 % обучающихся характерны нерегулярное и несбалансированное питание и переедание.

Также студенты отметили свое отношение к курению, алкоголю и наркотическим средствам. 64 % ответили «не курю», 31 % указали, что не курят, но пробовали. 58 % опрошенных пробовали алкоголь, 23 % ответили «не употреблял». 91 % обучающихся не употребляли наркотические вещества.

Большинство опрошенных придерживается мнения, что здоровый образ жизни необходим, и 80 % респондентов ответили, что здоровье зависит от образа жизни. 61 % считают, что питание является одним из факторов, формирующих здоровье, 51 % указывают, что таким фактором является семья, 42 % - экология, 33 % - наследственность.

Более половины (64 %) респондентов указали, что информацию о здоровом образе жизни они получают из средств массовой информации, 39 % получают информацию от друзей и родителей, а также при изучении учебных дисциплин, 35 % предпочитают консультироваться со специалистами (информация от медицинских работников). Незначительное число опрошиваемых (6 %) указали, что получают сведения из социальных сетей, от диетолога, тренера.

В ходе выполнения анкеты, обучающиеся указали, что проводят работу по укреплению своего здоровья (45 %) и по формированию собственной культуры здоровья (30 %).

Представленные выше данные указывают на двойственное (противоречивое) отношение студентов к поведенческим факторам обеспечения здорового образа жизни. Для здорового образа жизни важно, чтобы физические и духовные возможности человека осуществлялись гармонично, что связано с социальной и психофизической активностью в общественно-трудовой и иных формах деятельности.

Изучение рефлексивного компонента позволило выявить средний уровень (58 %) способности к самооценке себя как субъекта образовательного процесса в области здоровья, умение анализировать и оценивать трудности при рассмотрении вопросов культуры здоровья будущего педагога, научную литературу, содержание занятий, цели, задачи и собственную деятельность в вопросах формирования культуры здоровья.

Таким образом, результаты опроса показали, что студенты в некоторой степени

информированы о здоровом образе жизни и факторах, его составляющих. Обращает на себя внимание низкий уровень грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Важно, насколько каждый осознает, что здоровый образ жизни – это его личный успех, насколько поведенческие факторы (привычки и стиль жизни) способствуют укреплению физического, репродуктивного и психического здоровья студента или, напротив, наносят ему вред.

У будущего педагога необходимо сформировать отношение к культуре здоровья как первейшей ценности, необходимо научить его умениям ставить и решать оздоровительные задачи, планировать и применять педагогические средства, необходимые не только для формирования знаний и умений, но и

достаточные, чтобы стимулировать обучаемых к здоровому образу жизни, вносить коррективы в обучение, позволяющие добиться более высокого оздоровительного результата.

Внедрение новых технологий, соответствующих форм организации учебной деятельности и нового ее содержания имеют большое практическое значение для развития всесторонне развитой здоровой личности. Эти задачи, на наш взгляд, могут быть достигнуты с помощью комплексной воспитательной работы по формированию культуры здоровья студентов колледжа физической культуры, а основной базой для формирования культуры здоровья у студентов должна стать физическая культура в образовательном процессе колледжа.

Литература:

1. Гилязиева, С. Р. Показатели сформированности профессионально-физкультурной компетентности взрослого населения / С. Р. Гилязиева // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2012. - № 2 (138). – С. 38-43.
2. Кожанов, В. В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания / В. В. Кожанов // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 2. – С. 12-14.
3. Щербина, В. А. Применение инновационных технологий физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни студентов технического вуза / В. А. Щербина. – М.: МПА-ПРЕСС, 2007. – 319 с.

ОТНОШЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К МИРОВЫМ СПОРТИВНЫМ СОБЫТИЯМ (НА ПРИМЕРЕ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ – 2018)

Емельянов А.В., Кармацкий В.Д., Ефремов С.В.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

Данная работа посвящена рассмотрению отношения молодежи к мировым спортивным событиям. Проведен социологический опрос студентов обучающихся по направлению «Футбол» и студентов других специализаций Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма на предмет их осведомленности о предстоящем чемпионате мира по футболу – 2018; любимых игроках, командах - участниках чемпионата; формах привлечения болельщиков и оценки шансов российской сборной на чемпионате.

Введение. Спорт является одним из самых главных видов жизнедеятельности человека. Свидетельством тому являются регулярно проводимые международные соревно-

вания по различным видам спорта, в которых принимают участие множество стран. Россия никогда не стояла вдали от данного глобального процесса, но последнее десятилетие, можно по праву назвать эпохой всероссийской модернизации спортивной сферы. Начиная с 2010 года, идет строительство множества спортивных объектов в различных регионах отечества. Россия завоевала право проводить самые значимые соревнования мирового масштаба: Всемирную летнюю Универсиаду в 2013 году, Олимпийские игры по зимним видам спорта в 2014 году, Чемпионат мира по водным видам спорта-2015 и Чемпионат Мира по футболу -2018. В связи, с чем возник интерес: как повлияли эти события на отношение молодежи к спорту и к мировым спортивным событиям.

Чемпионат Мира по футболу - 2018 в России - событие поистине уникальное для нашей страны. Наряду с Олимпийскими Играми данный турнир является важнейшим международным спортивным мероприятием, проводимым 1 раз в 4 года. Сборные из 32-х стран сразятся за право обладания Кубком Мира по футболу. Впервые в истории России выпала честь проводить футбольный Чемпионат мира у себя дома. Чемпионат мира по футболу в 2018 году примут у себя такие города как Москва, Санкт-Петербург, Волгоград, Екатеринбург, Казань, Калининград, Нижний Новгород, Ростов-на-Дону, Саранск, Самара, Сочи. Столь масштабное соревнование поднимет мировой авторитет страны, улучшит инфраструктуру российских городов и качество жизни горожан (будут возведены новые объекты и футбольные стадионы, улучшатся дороги, модернизируется транспортная сеть). Целью государственной политики в сфере спорта является формирование гражданского самосознания, повышение уровня социальной защищенности и самореализации граждан; формирование здорового образа жизни населения, создание условий для массовых занятий физической культурой и спортом детей и подростков. К политическим мерам поддержки развития спорта в стране стоит отнести и информированность общества относительно значимых событий в данной сфере: без информации люди не смогут осознать всю важность проводимых в стране спортивных соревнований.

Организация и методы исследования. В рамках нашего исследования был проведен социологический опрос студентов Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма на предмет их осведомленности о предстоящем чемпионате мира по футболу – 2018. Были проанализированы ответы 80 студентов (40 студентов, обучающихся по направлению «Футбол» и 40 студентов других специальностей) на вопросы касающиеся места проведения чемпионата мира по футболу, любимых игроков, команд - участников чемпионата; форм привлечения болельщиков, оценки шансов российской сборной на чемпионате. Опросная методика имела открытый характер, что предполагало свободу выражения любых точек зрения. В дальнейшем результаты опроса были подвержены контент – анализу. Отметим самые интересные, с нашей точки зрения, результаты опроса, которые

свидетельствуют о перспективах подготовки к выдающемуся спортивному биеннале.

Результаты исследования и их об-суждение. Согласно результатам анализа, 65% опрошенных юношей искренне любят футбол и являются активными болельщиками в этом виде спорта. Только 5% опрошенных девушек причисляют себя к любительницам этого вида спорта. Стоит отметить, что в странах Западной Европы среди представительниц у слабого пола этот показатель держится около отметки 40 %, а в таких странах как, Япония, Корея и Китай этот процент и вовсе превышает 60%. Традиционно, футбол в России имеет не очень большую популярность у девушек, и мы надеемся, что проведение Чемпионата мира по футболу у нас в России, вызовет волну интереса и поднимет престиж данного вида спорта и у женского населения страны. Организатором предстоящих соревнований стоит обратить внимание на различные аспекты привлечения интереса женской половины населения страны к событиям будущего Чемпионата. Возможно стоит уделить большее внимание пропаганде футбола используя технологии задействования внимания женской аудитории, как это делается за рубежом.

В опросе выявилось, что большинство респондентов следят за результатами сборной нашей страны: 70 % респондентов знают, кто является главным тренером сборной России по футболу, а 40% - следят за карьерой любимого игрока - члена сборной. Большинство студентов стараются следить за новостями российского футбола. На наш взгляд, это положительная тенденция, потому что именно с таких познаний и начинается любовь к спорту. Информированность о предстоящем событии у студентов достаточно высокая - 98% опрошенных знают, что в Казани будут проходить игры чемпионата мира – 2018. Со студентами, которые хотят, чтобы футбол стал их профессией такие высокие результаты были предсказуемы, каждый из них с нетерпением ждет предстоящее событие, практически все следят за карьерой любимых футболистов и мечтают увидеть их в составе российской сборной. Высокую осведомленность о предстоящих событиях Чемпионата мира 2018 продемонстрировали и студенты других «не футбольных» специальностей, хотя среди них существенно меньше интересующихся футболом как видом спорта. Анкетный опрос позволил выявить достаточную осведомленность в вопросах проведения ми-

ровых спортивных состязаний среди студентов Поволжской ГАФКСиТ в целом, и недостаточную информированность в вопросах развития отечественного футбола у студентов, обучающихся по другим направлениям (так как они заинтересованы своей специализацией). Хотя радует тот факт, что более 20% опрошенных, из студентов, обучающихся по другим спортивным специализациям знают, какие игроки казанского «Рубина» входили в свое время в состав сборной России по футболу, и оптимистично вы сказываются относительно участия российской сборной на будущем чемпионате мира.

Мы обратили внимание на то, что и будущие футбольные тренеры и их коллеги из других видов спорта одинаково оценивают шансы сборной России в данном соревновании: 50% опрошенных считают, что нашей команде по силам занять первое или второе место в своей подгруппе. Любопытным оказался результат относительно шансов нашей команды на чемпионате мира: 50 процентов, из всего числа опрошенных, верят в то что, наши футболисты смогут пройти дальше, чем на прошедшем мундиале, а именно, выйти из своей подгруппы. Более оптимистично настроены 15 % респондентов, они считают, что нашей сборной по силам выйти в 1/4 финала.

Согласно статическим результатам обработки вопроса о формах привлечения болельщиков, ответы распределились следующим образом: 10% считают необходимым игровое шоу до начала матча; 15% - раздачу бесплатных безалкогольных напитков; 25 % - будут рады выиграть флайер на следующий матч; возможность фотографии с любимым футболистом привлекает 25% опрошенных;

бесплатный проезд к месту проведения матча интересен для 20% и 5% будут удовлетворены наличием отдельного сектора для студентов-болельщиков. Исходя из результатов, организаторам предстоящих соревнований стоит использовать большее разнообразие форм работы с болельщиками.

Выводы. Спорт оказывает значительное воздействие на социально-экономические и политические процессы любого современного общества. В связи с этим, государственной пропаганде «здорового образа жизни» и развития человеческого потенциала принадлежит особое место в процессе становления спорта, как специфической инфраструктуры современного массового движения. Одним из важнейших факторов развития массового спорта является государственная политика в области пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Специфическая регулирующая роль государства в сфере развития физической культуры и спорта, укрепления общественного здоровья и развития человеческого потенциала заключается в коррекции социальной стратификации, в утверждении и гарантировании равных прав граждан России на всестороннее развитие личности и общества. Массовый спорт является необходимым условием успешного развития современного российского общества и достижения национальных стратегических интересов. Футбол, как один из самых демократичных и массовых видов спорта может стать во главе общероссийских спортивных приоритетов на предстоящее пятилетие, и пристальное внимание к различным аспектам пропаганды данного вида спорта поможет превратить Россию в великую футбольную державу.

ОСОБЕННОСТИ БРАЧНО-СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСиТ

Ермолаева Е.В., Зекрина Е.Ф., Петрякова А.К.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация. В данной статье представлен анализ особенностей брачно- семейных отношений студентов спортсменов Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, выявлены критерии, по которым молодые люди стремятся найти своего спутника жизни. В статье при-

ведены результаты социологического опроса студентов по выявлению степени личностной необходимости образования семьи.

Введение. Брачные отношения являются основой семьи. В этих отношениях находят проявления как естественная, так и

социальная природа человека, как материальная (общественное бытие), так и духовная (общественное сознание) сферы социальной жизни. Общество заинтересовано в устойчивости брачных отношений, поэтому оно осуществляет контроль за оптимальным функционированием брака через систему общественного мнения, средства социального воздействия на индивида, процесс воспитания и образования. Семья является звеном, связующим не только биологическую и социальную, но также индивидуальную и общественную жизнь людей, служит для них первым источником социальных идеалов и критериев поведения.

Как правило, в студенческом возрасте зарождается первая любовь, которая, будучи настоящим сильным и искренним чувством, становится причиной для создания крепкой семьи. Более того, супружество помогает повзрослеть психологически и стать более самостоятельным, потому что появляется ответственность не только за себя, но и за другого человека и детей. Свобода и необходимость самостоятельно принимать решения делает человека более независимым от влияния посторонних мнений.

На сегодняшний день большое количество профессиональных спортсменов не готовы уйти из большого спорта ради создания семьи, что приводит к неизбежному снижению рождаемости в современной России.

Цель работы. Выявление степени готовности студентов факультета спорта Поволжской ГАФКСиТ к вступлению в брак, выявление приоритетов студентов на ближайшее будущее и определение критериев выбора спутника жизни для создания семьи.

Организация и методы исследования. Анализ статистических и Интернет – источников по теме исследования, опрос, описание, обобщение и логический анализ.

Был проведен опрос среди студентов факультета спорта ПГАФКСиТ на тему заключения брака, с целью выяснения особенностей брачно-семейных представлений. В опросе приняли участие 30 человек в возрасте от 19 до 21 года (15 девушек и 15 юношей).

Результаты исследования и их обобщение. Большинство (75 %) респондентов на вопрос: «Что для Вас является наиболее приоритетным на ближайшее будущее?» ответили образование (100% девушек и 80% юношей). Остальные 20 % ставят в приоритет материальное состояние. Но, как известно, материальное состояние зависит от карьеры и образования. Анализ этого вопроса показывает, что современная молодежь подчеркива-

ет важность получения образования и не спешит ставить создание семьи в приоритет.

По данным Министерства образования РФ количество высших учебных заведений в стране неуклонно растет. За период с 1990 г. по 2014 г. их число выросло более чем в два с половиной раза. Аналогично обстоит дело и с ростом числа первокурсников. В 1990 г. успешно закончили высшие учебные заведения 401 тыс. человек, а в 2014 г. высшее образование получили уже более 2 млн. [1]. Данная статистика говорит о том, что получение высшего образования играет огромную роль в жизни человека с каждым годом все больше и больше. На следующий вопрос: «Собираетесь ли Вы в будущем вступить в брак?» подавляющее большинство опрошенных ответили положительно, 5 % не уверены в ответе, но больше склоняются к варианту «да». Причем более 85 % респондентов уже сегодня могут представить свою будущую семью. Если совместить результаты предыдущих вопросов, то можно прийти к выводу, что студенты считают, что браки, заключенные после окончания университета более прочные, так как оба партнера могут устроиться на полноценную работу. Этот факт не может не радовать, ведь, как известно, наибольший процент разводов в России приходится именно на ранние и неосознанные браки, а в XXI веке Россия прочно удерживает на планете сомнительное лидерство по количеству разводов [2].

В своем исследовании мы попытались определить самое главное качество в предполагаемом брачном партнере. Так, 75 % девушек и 70 % молодых людей главным в будущем спутнике видят характер, а 15 % девушек и 25 % юношей – социальное происхождение, 10 % девушек и 5 % юношей – внешнюю привлекательность. Это подтверждается официальными данными. Согласно общей статистике по РФ, красота партнера важна для 48% женщин и лишь для 39 % мужчин! [3]

Исходя из выше сказанного, как для девушек, так и для парней более важно внутреннее содержание будущего партнера, а также социальная принадлежность, нежели внешность, причем для представителей мужского пола внешность менее важна, чем для представителей женского пола.

Приоритетным при вступлении в брак 100 % респондентов считают любовь. Это также совпадает и с официальной статистикой по РФ. Так 90 % жителей РФ предпочитают брак по любви, а остальные 10 % не против брака по расчету. [4] Мы считаем, что перед вступлением в брак важно понимать, на какой базе будут строиться ваши отношения.

Мнения респондентов по поводу того, кто должен быть главой семьи разделились поровну. 50 % молодых людей и девушек уверены, что главным в браке должен быть мужчина, а 50 % выступают за эгалитаризм (равноправие) в семье. К концу XIX-началу XX веков патриархальная модель семьи всё более уходила в прошлое, и будущие социальные перемены готовились в брачных отношениях. И, в конечном итоге, резкие социальные перемены разрушили систему, в которой мужчина был главой семьи безоговорочно. Ближе к XXI веку, брак превратился в союз двух свободных людей, которые заключают данный союз самостоятельно и, по мере ведения совместного хозяйства определяется, кто же глава семьи фактически. И не обязательно главой семьи становится мужчина, ведь глава семьи определяет тот семейный порядок, без которого невозможно спокойное и стабильное сосуществование.

По данным нашего исследования 100 % опрошенных ответили положительно на вопрос: «Стремитесь ли Вы создать семью с человеком со схожими с Вами спортивными интересами?». Сходство в интересах имеет огромное значение для людей, пытающихся создать семью, поскольку именно они служат объектом бытовых обсуждений. И если обратиться к статистике разводов по РФ, то именно такая причина, как несовместимость характеров, взглядов и жизненных ценностей занимает пятое в списке основных причин разводов (17%) [5].

Студенты, в силу своего образования, постоянно находятся в сфере спортивных деятельности, именно поэтому им важно иметь общие спортивные интересы со своей второй половиной. На вопрос «Готовы ли вы отказаться от спортивной карьеры ради семьи?» 40 % юношей и 65 % девушек ответили согласием, а 40 % парней и 20 % девушек ответили отрицательно (оставшиеся затрудняются дать ответ). Это означает, что большая часть респондентов пока еще не настроена покидать спорт ради семьи, в частности мужчины, для которых семья находится на втором месте, после спортивной карьеры. Так, например, футбольному клубу «Рубин» пришлось отпустить одного из своих ключевых игроков Кристиана Ансальди в питерский «Зенит» потому, что в Казани не оказалось испаноязычных школ. А жена спортсмена настаивала, чтобы их ребёнок пошел именно в такую школу [6].

В настоящее время немногие спортсмены находятся в отношениях, но это не значит, что они не предполагают, где могут встретить свою вторую половину. Таким образом, 55 % юношей и 60 % девушек считают, что встре-

тят своего будущего супруга(у) в ближайшем окружении, 20% юношей и 30 % девушек надеются найти друг друга в социальной среде, а 15 % юношей и 10 % девушек выбрали такой вариант, как «места проведения досуга». По этим данным можно судить, что большинство опрошенных серьезно подходят к вопросу о создании семьи и выбирают себе партнера из «своего круга», дабы иметь схожие потребности и интересы, которые в дальнейшем могут повлиять на развитие отношений.

В вопросе о том, в каком возрасте следует заводить семью мнения парней и девушек практически совпали. Так, 65 % юношей и 75 % девушек считают наилучшим возрастом для создания семьи – 23-26 лет, 25% парней и 20% девушек хотели бы завести семью в 27-30 лет, и лишь 10% юношей и 5 % девушек решили, что семьей следует обзавестись в 31-34 года.

По официальным данным, количество браков на 1000 населения составляет всего 8,5. Занимательно, что эта цифра мало изменилась за последние 50 лет. Не достигнув совершеннолетия, ежегодно готовы вступить в брак менее 1000 молодых людей и порядка 10000 девушек. После 35-летнего порога женятся около 200 мужчин и женщин [7].

На вопрос о возможности совмещения семьи и спорта, парни и девушки ответили совершенно по-разному: юноши считают, что семья мешает спортивной карьере, а девушки, наоборот. Но мы считаем, что семья не препятствует реализации себя в спорте, и все 100% опрошенных выбрали сочетание семьи и спорта вполне уместным для полноценной жизни спортсмена. По статистике по РФ порядка 70% людей, успешно делающих карьеру – холостяки.

Выводы. Несмотря на то, что сейчас многие молодые люди на ранних этапах своей жизни не задумываются о создании семьи, студенты Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма серьезно относятся к браку и к построению отношений. Большинство опрошенных хотели бы создать в будущем крепкую и счастливую семью, но прежде получить качественное высшее образование, подняться вверх по карьерной лестнице и крепко встать на ноги, прежде чем взять на себя серьезные обязанности, связанные с образованием и обеспечением полноценной семьи. Также, вопреки статистике, немалая часть опрошенных студентов считает, что ради успешной карьеры в спорте не стоит ограждать себя от вступления в брак, наоборот, прочная семья, основанная на взаимной любви и доверии,

только помогает и приумножает спортивные результаты и достижения.

Семья, это то место, где всё, или почти всё зависит от нас, поэтому, если мы хотим, чтобы всегда были родные и близкие люди, которые поддерживают и в трудных ситуаци-

ях не дают опустить руки, благодаря которым вырастают крылья и, карьера неуклонно растет вверх, то так оно и будет. «Семья карьере не помеха, а помощник!» – в этом убеждены 80 % имеющих постоянную работу россиян. И мы с этим полностью согласны!

Список литературы:

1. Портал статистических данных. [Электронный ресурс] <http://statistika.ru>
2. Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии [Электронный ресурс] <http://psufactor.org>
3. Портал статистических данных. [Электронный ресурс] <http://statistika.ru>
4. [Электронный ресурс] <http://psylist.net/>
5. [Электронный ресурс] <http://job.ru>
6. Портал статистических данных. [Электронный ресурс] <http://statistika.ru>
7. Там же.

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ АБИТУРИЕНТОВ ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ В ПОВОЛЖСКУЮ ГОСУДАРСТВЕННУЮ АКАДЕМИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ТУРИЗМА НА ПРОФИЛЬ «СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ»

Загидуллина М.Р.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

Представлены результаты анализа потребностей абитуриентов Поволжской государственной академии физической культуры спорта и туризма (далее академия). Выявлены причины, факторы и критерии, которые оказывают решающее влияние на выбор молодыми людьми обучения на профиле «Спортивный менеджмент».

Актуальность. Высшая школа решает важнейшую задачу – подготовки молодых людей к предстоящей трудовой деятельности. Она формирует компетенции обозначенные в государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования по определенному направлению подготовки. Поволжская академия физической культуры спорта и туризма реализует программы подготовки бакалавров по профильным направлениям подготовки: физическая культура, физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, которые предусматривают дробление на профили. Одним из наиболее популярных среди подрастающего поколения, является профиль «Спортивный менеджмент», который подразумевает, не только получения знаний по основам тренерского ремесла, но и определен-

ных знаний в области управления физкультурно-спортивной организацией, способам получения и передачи управленческой информации, основам организации и многих других функций, определяющих их будущую сферу деятельности. В связи с этим остро встает вопрос «качества» потенциальных абитуриентов. Иными словами понимания ими сферы предстоящей деятельности как спортивных менеджеров, и их роль в индустрии спорта и физической культуры.

Методы исследования. Анкетирование.

Гипотеза. Перед анкетированием предполагалось, что большинство поступающих в Поволжскую академию физической культуры, спорта и туризма свое решение в отношении выбора направления уже приняли, поэтому они смогут дать четкий ответ на простой казалась бы вопрос: «Где Вы видите себя после окончания вуза?»

Результаты исследования и их обсуждение.

Анкетирование абитуриентов проводилось во время проведения Дня открытых дверей, осенью 2014г. и зимой 2015г. В проведенном анкетировании приняло участие 45 молодых людей посетивших дни открытых дверей академии по профилю «Спортивный менеджмент». В результате

данного исследования нами были получены следующие результаты. 20% респондентов определили местом своей будущей профессии должности в коммерческих организациях в области физической культуры, 13% местом предстоящей работы государственные органы и оставшиеся 67% затруднились с определением места будущей работы.

Вывод. В результате нашего исследования мы пришли к выводу, что подавляющее большинство абитуриентов еще не определились с местом своей будущей работы. Следовательно, необходимо внести в профориентационную работу следующие коррективы:

1) В презентациях докладчиков о профиле «Спортивный менеджмент», необходи-

мо внести информацию о возможном месте работы;

2) На встречах с потенциальными абитуриентами можно использовать видеобращения выпускников профиля «Спортивный менеджмент» работающих в различных сферах физической культуры и спорта;

3) Размещать видеобращения на сайтах общеобразовательных школ;

4) Необходимо организовать профориентационные мероприятия «Один день из жизни студента», где потенциальный абитуриент посещает все учебные занятия первого курса профиля «Спортивный менеджмент» в течении одного дня.

К ВОПРОСУ О ПИТАНИИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ

Закирова Л.Н., Валиева А.Р., Гареева А.В.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В данной статье рассматриваются вопросы питания студентов-спортсменов Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. На основе социологического исследования выявляются статистика посещения столовой УЛК, вкусовые предпочтения и многие другие факты, касающиеся питания студентов-спортсменов.

Введение. Человек по своей природе обладает множеством потребностей. Одной из необходимых для жизни является потребность в питании. Питание – основной источник получения энергии для человека, влияющий на эффективность физической и умственной работы. Организм человека у всех индивидуален, требует отдельного подхода к выбору рациона питания, особенно у спортсменов. Актуальность нашей статьи заключается в том, что от меню спортсменов зависит состояние их здоровья, следовательно, и результаты спортивной деятельности. Почти ежедневно они питаются в столовой учебно-лабораторного корпуса «Поволжской ГАФКСИТ». Поэтому важно, чтобы меню столовой соответствовало критериям спортсменов.

Некоторые люди даже не задумываются о своем рационе питания, но это не относится к спортсменам, так как они тщательно подхо-

дят к составлению своего меню. Рацион питания студентов-спортсменов более сбалансированное, приближенное к нормам потребления, однако он нуждается в увеличении количества витаминов и минеральных веществ. Питание студентов, не занимающихся спортом, отличается несбалансированностью и нерациональностью, регистрируется недостаток основных питательных веществ, витаминов и минералов и нуждается в качественной и количественной корректуре.

Для поддержания нормальной деятельности человека необходимо поступление в организм пищевых веществ не только в соответствующих количествах, но и в оптимальных для усвоения соотношениях. При этом необходимо помнить, что вредна не только недостаточность отдельных незаменимых факторов питания, но и опасен и их избыток, включая многие аминокислоты, витамины и другие пищевые вещества.

Цель работы: определить соответствие предлагаемой пищи в столовой УЛК «Поволжской ГАФКСИТ» требованиям эффективной работы, выявить ограничения и правила в питании спортсменов.

Организация и методы исследования. Анализ литературных и Интернет-источников по теме исследования, социоло-

гический опрос, описание, обобщение и логический анализ.

Мы провели (пилотажное) социологическое исследование методом гнездовой выборки, 30 респондентов, которые имеют спортивные разряды, которые являются студентами факультета спорта ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия спорта и туризма».

Результаты исследования и их об- суждение.

Для спортсменов характерен высокий расход энергии. При занятиях спортом энергозатраты составляют от 4000 до 7000 ккал в сутки. Но в отличие от людей тяжелого физического труда, тоже расходующих много энергии, интенсивность энергозатрат у спортсменов значительно выше. Так, по данным Н.Н. Яковлева, рабочий, занятый физическим трудом в течение 8-часового рабочего дня, расходует во время работы 0,03-0,05 ккал/с, бегун-марафонец во время бега – 0,3 ккал/с, а спринтер – 3 ккал/с [1]. Отсюда видно, что при выполнении большинства физических упражнений источником энергии являются анаэробные процессы, в то время как трудовая деятельность обеспечивается аэробным способом получения АТФ. Поэтому рацион спортсмена должен иметь не только необходимую энергетическую ценность, но и содержать повышенное количество углеводов, поскольку, как уже отмечалось, только углеводы могут подвергаться анаэробному распаду и давать много энергии в единицу времени. Жиры и белки окисляются лишь аэробно и при выполнении интенсивных нагрузок используются ограниченно.

Результаты проведенного исследования показали, что около 80 % посещают столовую УЛК «Поволжской ГАФКСиТ», а около 15 % посещают очень редко или не пользуются услугами вообще. Всего только 5 % респондентов покупают в обеденный перерыв в ближайшем магазине. Отдельным пунктом в анкете был вопрос, касающийся того, на что обращают внимание спортсмены при выборе продукции в магазине. Большинство выбирают исходя из даты изготовления и срока годности, цены, сохранности и наличия дефектов. Мало кто доверяет отзывам знакомых и не обращают особого внимания на производителя и соответствие стандартам. Это свидетельствует о том, что студенты заботятся о своем здоровье.

Питание спортсмена базируется на концепциях сбалансированного и адекватного

питания в соответствии с физиологическими требованиями. При организации рационального питания спортсменов должны учитываться следующие принципы:

- Соответствие энергетической ценности рациона среднесуточным энергозатратам, зависящим от возраста, пола, характера и интенсивности физических нагрузок;
- Сбалансированность рациона по основным пищевым веществам (белкам, жирам, углеводам, витаминам и минеральным веществам);
- Выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций), обеспечивающих различную ориентацию рационов (белковая, углеводная, белково-углеводная) в зависимости от конкретных задач и направленности тренировок в отдельные периоды подготовки спортсменов;
- Распределение рациона в течение дня четко согласованное с режимом и характером тренировок и соревнований.

Здоровое питание и занятия спортом приводят к формированию чувства удовлетворенности. Так, свыше 90 % юношей-спортсменов довольны своей фигурой, а среди девушек – 76 %. Отметим, что эта разница, сформирована более низкой самооценкой женщин как социально-демографической группой. В зависимости от возраста спортсменов, так же зависит и их отношение к качеству питания в УЛК «Поволжской ГАФКСиТ»: чем старше возрастная категория, тем выше степень удовлетворенности. К примеру, в возрасте до 18 лет лишь 66 % студентов-спортсменов удовлетворены качеством питания столовой, а в возрасте старше 18 лет – 85 %.

Особенностями питания спортсменов является более высокая калорийность пищевого рациона, повышенное содержание белков и углеводов на фоне лишь незначительного увеличения количества жиров, обогащение рациона витаминами и минералами, использование биологически активных пищевых добавок и увеличение кратности приема пищи. В настоящее время достижение высоких спортивных результатов невозможно без очень больших физических и нервно-психических нагрузок, которым подвергаются спортсмены во время тренировок и соревнований. Во время тренировочных занятий и особенно соревнований, когда спортсмен испытывает высокое физическое и нервно-психическое напряжение, сопровождающееся значительной активацией всех метаболиче-

ских процессов, потребность его организма в энергии и отдельных пищевых веществах возрастает.

Интересно было выяснить, какие блюда предложили включить в меню сами респонденты-спортсмены. В список желаемых блюд вошли такие блюда, как отварные яйца, овощи, молочная продукция, блюда на пару, белковые напитки, а также разнообразить выбор супов (а именно добавить грибной суп), салатов (в частности включить в меню фруктовый), фруктов, мясных и рыбных блюд.

Также нам удалось выяснить соответствует ли представленный ассортимент правилам спортивного питания. Выяснилось закономерность – чем выше уровень спортивной квалификации, тем выше уровень удовлетворённости. Так, половина опрошенных спортсменов с юношеским разрядом затрудняется с ответом, остальные считают, что питание в УЛК соответствует для них. Так, 70 % спортсменов, имеющие взрослый разряд, считают, что представленный ассортимент соответствует их спортивному рациону, 84 % кандидатов в мастера спорта и мастера спорта уверены, что ассортимент столовой полностью соответствует требованиям спортсменов. Это свидетельствует о достаточно высоком уровне работы столовой.

Неправильная организация питания спортсменов, разбалансированность их рационов по основным пищевым веществам и микронутриентам может привести к истощению (низкокалорийная пища, ограниченное поступление в организм белков, жиров и углеводов), ожирению (высококалорийный рацион, избыточное содержание жиров, особенно насыщенных, простых сахаров), аменореем и анемиям. Нарушения в питании спортсменов могут так же провоцировать развитие желудочно-кишечных расстройств (ограниченное поступление с пищей пробиотиков, пищевых волокон), сердечно-сосудистых заболеваний – гипертонической болезни, атеросклероза, ишемической болезни сердца (избыток в пище насыщенных жирных кислот, холестерина, соли), сахарного диабета II типа (избыток в рационе простых сахаров, жира), остеопороза (недостаток

кальция и витамина Д) и др. Этому способствуют и большие физические нагрузки, которые вызывают травмы костей, суставов, мышц, связок, сухожилий, увеличивают нагрузку на сердце и сосуды, органы пищеварения.

Свыше 97 % опрошенных никогда не испытывали проблемы со здоровьем, связанных с питанием в УЛК «Поволжской ГАФК-СиТ». Среди студентов спортивной диеты придерживаются 23 %, не придерживаются 37 %, а 30 % ответили, что редко и 10% затруднились в ответе. Весьма ожидаемым результатом было то, что спортсмены ограничивают себя в мучной, жирной и сладкой пище, также не употребляют фаст-фуд. Среди респондентов нашлись и вегетарианцы.

Отдельный блок вопросов мы посвятили финансовой стороне питания студентов. Нам удалось выяснить, что 63 % не экономят на питании в столовой УЛК, редко экономят 22 %, а экономят лишь 15 %. Эти же 63 % довольны расценкой блюд в меню столовой. В среднем студенты-спортсмены тратят на еду в УЛК от 100-150 рублей за один прием пищи в столовой.

Выводы. Проведенный анализ литературных источников и социологический опрос студентов по проблеме исследования дали ряд результатов:

1. Питание человека – необходимая потребность для поддержания его жизнедеятельности и функционирования организма, особенно для спортсменов.

2. Спортсмены имеют свой особенный рацион, включающий в себя максимальное количество питательных веществ. Они осознанно ограничивают себя в некоторых продуктах, исходя из правил правильного питания.

3. Студенты-спортсмены регулярно посещают столовую в УЛК «Поволжской ГАФК-СиТ», тщательно следят за фигурой, режимом питания, и с особым вниманием относятся к выбору продукции.

4. Работа пункта питания в УЛК «Поволжской ГАФКСиТ», в целом соответствует пожеланиям студентов-спортсменов. Однако, необходимо в ее рацион добавить выявленный список продуктов.

Литература

1. Н.Н. Яковлев, *Режим и питание спортсмена в период тренировки и соревнований* [Электронный ресурс] URL http://medsport.3dn.ru/load/quot_rezhim_i_pitanie_sportsmena_v_period_trenirovki_i_sorevnovaniij_quot_n_n_jakovlev/1-1-0-143

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ СТУДЕНТАМИ ПОВОЛЖСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ

Зекрина Е.Ф., Петрякова А.К.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В данной статье представлен анализ уровня образовательной полезности социальных сетей для студентов Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. В статье приведены результаты социологического опроса студентов по использованию социальных сетей как современной образовательной среды.

Введение. Сегодня большинство людей не могут представить своей жизни без социальных сетей. Социальные сети полностью покрыли мир своей паутиной и фраза «добавить в друзья» стала одной из популярнейших. Социальные сети не имеют возрастных или профессиональных ограничений. Люди всех специальностей (банкиры, учителя, руководители фирм и т.д.), слоев и возрастов неустанно ведут переписку с друзьями, родственниками, да и просто с посторонними.

Почему все чаще компьютер и клавиатура заменяют нам встречи с друзьями, разговоры за чашечкой чая? Главная причина – удобство. Ведь человеку просто сидя дома, в уютной комнате на своем родном диване, общаться с собеседником, используя различные интернет сервисы. Где еще, как не в социальной сети можно найти старых одноклассников, сослуживцев, коллег. Сервисы позволяют достать почти любую информацию о человеке, найти любые данные от фильмов до софта, поэтому социальные сети стали неотъемлемой частью жизни любого современного человека.

Но что касается участников образовательного процесса, необходимо думать над тем, как повысить насыщенность коммуникации знанием настолько, чтобы бытие в социальных сетях не отдаляло человека различным информационным шумом от познания, т.е. целенаправленной деятельности по получению нового знания. И именно решение этой задачи будет являться методологической базой для снятия проблемы формирования конкретных методических рекомендаций по внедрению социальных медиа в образовательный процесс. [1]

Современные исследования в области влияния социальных сетей на образователь-

ный процесс и возможного их использования в нем идут в направлении разработки конкретных методических рекомендаций. Таким образом, тема использования социальных сетей молодежью в образовательных целях является актуальной в современном мире и касается практически каждого студента, обучающегося в высшем учебном заведении.

Актуальность. На современном этапе наблюдается всестороннее массовое внедрение информационных технологий во все сферы образования. Интернет и социальные сети стали для всех людей, а особенно для молодежи, стали не просто способом общения, но и средством обучения.

Цель работы. Изучить полезность социальных сетей с академической и научной точки зрения.

Организация и методы исследования. Анализ литературных и Интернет – источников по теме исследования, опрос, описание, обобщение и логический анализ.

Мы решили провести социологический опрос среди студентов Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма на тему использования образовательной составляющей социальных сетей. В опросе приняли участие 30 человек в возрасте от 19 до 21 года (15 девушек и 15 парней).

100% опрошенных, как парни, так и девушки на вопрос: «Зарегистрированы ли Вы в какой-либо социальной сети?» ответили положительно. Это говорит о том, что социальные сети являются неотъемлемой частью повседневности современной молодежи. Те коммуникативные качества, которыми обладают всевозможные средства связи, в данном случае соц. сети, обеспечивает человека той информацией, которую он желает получить. На следующей вопрос: «Какой социальной сетью Вы пользуетесь?» парни и девушки ответили неоднозначно. 80% парней и 100% девушек выбрали варианты под буквой Б и Г, а именно, соц. сети «Вконтакте» и «Instagram», остальные 20% парней ограничились только одним ответом: «Б) Вконтакте». Из этого можно сделать вывод, что девушки в некото-

рой степени больше парней интересуются новостями.

В своем исследовании мы также попытались узнать, как часто студенты Академии используют соц. сети для общения, получения информации и т.д. 100% опрошенных и парней, и девушек выбрали ответ «ежедневно». При опросе многие утверждали, что посещают свои «страницы» в Интернете ежедневно. Благодаря новостной ленте и функции моментального обмена информацией, студенты всегда осведомлены обо всем, что им необходимо знать.

Далее мы решили выяснить причины использования студентами соц. сетей. 65% парней и 70% девушек считают, что соц. сети дают возможности для самообразования, саморазвития посредством просмотра научных и познавательных статей, просмотра обучающих фильмов и видеоматериалов. Остальные 35% парней и 30% девушек используют соц. сети для общения с людьми и развития коммуникативных навыков. Значит, большинство студентов серьезно относятся к своему будущему и занимаются реализацией уже сейчас, используя для этого соц. сети. Уровень образовательной полезности соц. сетей для студентов по их мнению высок. 15% парней и 10% девушек оценили на 5 из 10, 35% парней и 45% девушек оценили на 7 из 10, 50% парней и 45% девушек оценили на 8 из 10. Для современной молодежи социальные сети приобретают все большее значение в процессе получения обу-

чения и самообразования. 35% парней и 45% девушек отметили, что в образовательных целях они используют обучающие видеоролики, остальные 65% парней и 55% девушек предпочитают использовать в образовательных целях онлайн – тесты. Новости о жизни академии молодые люди тоже узнают по – разному: 50% парней и 50% девушек на страничке в социальных сетях, остальные 50% парней и 50% девушек на официальном сайте. На вопрос “Каким способом происходит общение с сокурсниками” студенты ответили примерно одинаково: 65% парней и 70% девушек выбрали вариант Б – в различных социальных сетях, остальные 35% парней и 30% девушек общаются со своими сокурсниками по Skype.

Вывод. Социальные сети в Интернете продолжают находиться на пике популярности. Ведущей целью информатизации системы образования является превращение современных информационных ресурсов и информационно-коммуникационных технологий в ресурс образовательного процесса, обеспечивающий формирование качественно новых результатов образования. Появление информационно-коммуникационных технологий не могло не повлиять на изменение стратегии управления образовательным учреждением. [2] Несмотря на то, что ценность социальных сетей для обучения и развития еще недостаточно оценена, современные студенты предпочитают именно такой способ самообразования, потому что это просто, быстро и недорого.

Литература

1. Научный журнал «Молодой ученый» [Электронный ресурс] <http://www.moluch.ru/conf/ped/archive/21/1799/>
2. “Дискуссия” Политематический журнал научных публикаций [Электронный ресурс] <http://www.journal-discussion.ru/publication.php?id=120>

ВОСПИТАНИЕ ДУХОВНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗАХ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН

Каримова Д.Дж.

Таджикский институт физической культуры имени С. Рахимова, Душанбе, Таджикистан

Аннотация:

В статье рассмотрена проблема духовных качеств у студентов на занятиях физической культуры. Выявлены важнейшие элементы в системе воспитания молодежи. определена роль педагога физической куль-

туры в формировании духовных качеств у студентов.

В современных условиях Республики Таджикистан большое внимание уделяется уровню физической подготовленности, работоспособности населения. Следовательно,

проблема здоровья нации становится элементом национальной безопасности.

Президент Республики Таджикистан Эмомали Рахман отметил, что спорт это залог здоровья.

Необходимо отметить, что в системе высшего образования существуют некоторые проблемы, одно из важных проблем занимает социальное управление формирования физической культуры студентов, которая большое значение имеет при поддержании и укрепления здоровья.

Важно заметить, что учебный процесс в вузах республики проходит по новой кредитной системе обучения. Следовательно, занятия имеют отличия не только в больших интеллектуальных нагрузках, но и высокими требованиями к физическому здоровью студентов, которые способствуют эффективному освоению студентами профессиональных знаний и навыков, чтобы потом реализовать их в трудовой деятельности [2,3].

Главную роль при решении этой проблемы играют занятия по физической культуре, т.е. использование ее средств, форм и методов оздоровления, которые соответствуют целенаправленному повышению уровня физической культуры студентов.

В системе воспитания молодежи физическое воспитание является важнейшим элементом. В этом аспекте физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс и характеризуется принципами, присущими педагогическому процессу.

В связи с этим появляется конкуренция между вузами, а у молодежи потребность на качественные образовательные услуги.

Только при исследовании объективных критериев и его существенных характеристик можно оценить роль педагога.

Изучение проблемы формирования духовных качеств личности молодежи и влияние педагога физической культуры на его мировоззрение на сегодняшний день на эту проблему уделяется большое внимание.

Мы считаем, что необходимо учитывать человеческий фактор, т.е. потребность и способность человека, мотив его поведения, интеллект, эмоции, его интерес и творческие возможности, волю и характер.

Кроме того, на всех ступенях образовательного процесса создаются условия для непрерывного развития личности. Также обучение и воспитание формируют социальный опыт, включающий знания, опыт творческой

деятельности, опыт эмоционально-ценностных отношений. Все это развивает духовные качества молодежи (студентов).

Для воспитательного воздействия педагогу на занятиях при общении со студентами необходима оптимальная мера. Главное условие взаимопонимания между педагогом и студентом это уважительное отношение.

Для того чтобы вдохновить студентов измениться к лучшему необходимо использовать те духовные качества, которые педагог проявляет в практической форме.

Важно то, что физическая культура это часть общей культуры общества, которая направлена на развитие физических способностей человека, а также укрепление здоровья.

Кроме того занятия физической культурой являются средством воспитания гармонично развитой личности.

Для достижения гармонично развитой личности студент должен овладеть основами личной физической культуры, т.е. говорится о понимании органическом единстве знаний, потребности и мотивов, оптимальном уровне здоровья, физическом развитии, а также о физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Не только нужно решать традиционные задачи по формированию собственных знаний и других навыков, но и работать над воспитанием ценностных ориентаций - физическом и духовном развитии личности, вести здоровый образ жизни, формировать потребности и мотивы к постоянным занятиям физическими упражнениями и спортом, формировать гуманизм, радость и опыт общения, развивать волевые и нравственные качества [1].

Также главным признаком профессионального педагога является его способность, а показателем его профессиональной культуры это использование им разнообразных и варьирующих межличностных связей для формирования коллектива [3].

Следовательно, своеобразии нравственного аспекта физического воспитания заключается в неразрывном единстве проявления моральных и волевых качеств личности. Спортивная деятельность доставляет эмоциональное удовлетворение от победы над собой, от достижения высоких спортивных результатов. Радость борьбы и победы усиливается, если это чувство преломляется сквозь призму интересов коллектива, команды. Защищая в состязаниях честь своего вуза, рес-

публики, студенты способны проявить большое мужество, подлинно спортивный героизм.

Наряду с духовным и нравственным развитием личности физическое воспитание обладает возможностью развития эстетических вкусов, формирования правильных представлений о красоте явлений природы и общественной жизни, ощущения красоты творческого труда.

Укрепляя здоровье молодежи, развивая и совершенствуя их двигательную активность и физические качества, физическая культура и спорт одновременно влияют и на формирование красоты их тела, выражающей физическое совершенство. Разнообразные физические упражнения, применяемые преподавателями на учебных занятиях, целенаправленно способствуют гармоничному, пропорциональному развитию форм тела, вырабатывают стройность, правильную осанку, изящество, грациозность, ловкость и уверенность в движениях.

При организации и проведении ярких, динамичных и разнообразных занятий физическими упражнениями будут способствовать развитию эстетических вкусов у студентов. Это позволит педагогу воспитать и развивать

у студентов чувство и понимание красоты двигательной деятельности.

Воспитание чувства прекрасного в процессе занятий физическими упражнениями происходят, когда проводятся массовые спортивные праздники и другие спортивные мероприятия. Эти спортивные праздники (физической красоты, силы и мужества) привлекают большое количество участников и зрителей, которые получают большое эстетическое наслаждение.

Кроме того педагог по физической культуре должен уметь работать не только со студентами на учебных занятиях но и в спортивных секциях и соревнованиях, а также проводить спортивные мероприятия.

Педагог по физической культуре должен выполнять обучающую, воспитывающую и организующую функции, которые воспринимаются в единстве и способствуют формированию личности студента.

Таким образом, образование и воспитание духовных качеств у студентов на занятиях физической культурой Республики Таджикистан является важнейшим условием воспроизводства материальной и духовной жизни, обеспечивающим преемственность процесса развития.

Литература:

1. Московченко О. Н. Концептуальные основы здорового образа жизни. // Физическая культура в системе образования: сб. материалов науч.- практич. конф. - Красноярск, 2000. - С. 72-76.
2. Пономарев Г. Н. Образование в области физической культуры: физкультурное или физическое. // Вестник Балтийской педагогической академии. Вып. 47. Т. 1: Актуальные научно-педагогические проблемы физической культуры. 2002. - С. 36-41.
3. Раджабов Р.К., Факеров Х.Н., Нурмахмадов М., Саидова М.Х. Сфера услуг: проблемы и перспективы развития.- Душанбе: Донш, 2007. - 544с.
4. Э.Сақун, Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. Изд.: Дашко и К, 2008. - 254с.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ТЕННИСУ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Киносто М.С., Борисов В.Е.

*Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет имени С.М. Кирова,
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация:

Теннис один из быстроразвивающихся видов спорта, который привлек к себе сердца многих людей и входит в число самых популярных в мире. Как спорт, теннис один из самых универсальных воздействий на человека. Это не просто спорт и физическая ак-

тивность, это стиль жизни, что не мало важно для современной молодежи, будущего нации.

Представленная статья преподавателя кафедры физической культуры СпбГЛТУ им.С.М.Кирова Киносто М.С. раскрывает актуальные вопросы по обучению студентов теннису в ВУЗах, не культивирующих данный вид спорта. Современная молодежь активно

принимает участие в студенческих соревнованиях. Ежегодно в городе Санкт-Петербург проходит несколько турниров, в которых участие могут принимать исключительно студенты, причем, разного уровня подготовки. Поэтому рассматриваемая тема преподавателя кафедры представляет особый интерес для многих ВУЗов, так как позволяет раскрыть методические особенности обучения игре в теннис студентов на занятиях физической культурой. Для внедрения в целостный образовательный процесс программы обучения теннису вопросы, связанные с местом программы в общем учебном плане студентов, остаются не решенными и требуют в дальнейшем согласования и утверждения.

В целом, рассматриваемая тема актуальна и представляет интерес для изучения.

Активное участие студентов в спортивной деятельности рассматривается как одна из форм воспитательной работы в ВУЗе. Привлечение студентов к спорту во внеучебное время становится важным фактором формирования здорового образа жизни и развития личностных качеств, необходимых для успешной социализации выпускников ВУЗа.

Теннис как вид спорта в последние годы становится все более популярным среди студенческой молодежи. Многие годы теннис включался в программы Всесоюзных Студенческих Игр, а на сегодняшний день теннис входит в программу Универсиад. В Санкт-Петербурге на протяжении 15 лет ежегодно проходит Чемпионат ВУЗов по теннису. Если в первые годы участие принимало около 6 (шести) ВУЗов, традиционно культивирующие теннис, то за последние 5 лет в Чемпионате принимает участие уже 25 ВУЗов города. Студенты не получают никаких рейтинговых очков, хотя в составах команд от ВУЗов участвуют действующие спортсмены, участники Российского Теннисного Тура, многие из состава сборных команд Санкт-Петербурга, активно выступающие на всероссийских и международных соревнованиях. Следует отметить, что также есть и студенты, представляющие ВУЗ, не имеющие высокого спортивного мастерства. Однако, проявленная в соревнованиях успешная спортивная деятельность, у многих в дальнейшем перерастает в активное стремление самим добиться такого же мастерства, и в этом заключено чрезвычайно важное агитационно-пропагандистское значение соревнований, обеспечивающее массовое развитие спорта и превращение его в ак-

тивное средство физического воспитания. Кроме этого, в Санкт-Петербурге с 2012 года создана Региональная физкультурно-спортивная общественная организация «Студенческая теннисная лига Санкт-Петербурга», которая получила свидетельство о Государственной регистрации в Министерстве юстиции Российской Федерации. Деятельность Студенческой теннисной лиги направлена, в первую очередь, на развитие студенческого тенниса и возможность учащейся молодежи принимать участие в турнирной жизни нашего города, совершенствуя свои спортивные достижения.

Помимо турниров внутривузовских (лига ежегодно проводит турниры между факультетами на базе лесотехнического университета), под общим руководством Студенческой теннисной лиги Санкт-Петербурга осуществляется подготовка и проведение Чемпионата города и Универсиады по теннису, а также ежегодные турниры «Абитуриент» и «Зимний Кубок СТЛ», ставшие визитной карточкой в мир тенниса для многих студентов-теннисистов.

Таким образом, в настоящее время развитие студенческого тенниса занимает особое положение в обществе. В связи с этим, создание программы обучения теннису в ВУЗе в рамках общеобразовательного процесса, дает возможность студенту в стенах своего ВУЗа приобрести знания базовых основ игры в теннис, что в дальнейшем позволит использовать свои умения и навыки для достижения определенных результатов. В то же время, для меня, как для начинающего преподавателя, составление данной программы и ее внедрение в процесс обучения дает возможность реализовать свои способности педагогического воспитания, а тем самым, внести вклад в общий процесс воспитания, формирования здорового образа жизни и личностных качеств студенческой молодежи.

Одним из средств физического воспитания населения являются спортивные игры. Высокие и разносторонние атлетические достоинства, психологическое содержание и эмоциональность борьбы, эстетика движений и высокий уровень зрелищного эффекта — именно этим качествам спортивных игр удовлетворяет теннис.

Обучение теннису представляет особый интерес, так как в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные

знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.

Целью создания программы обучения является привлечение студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями и воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности.

В рамках реализации программы решаются следующие задачи:

- общее укрепление здоровья занимающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и специальной направленностью средствами игры в теннис;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами тенниса;
- обучение основным базовым элементам тенниса: ударам с отскока справа, слева; с лета справа, слева; подаче и смещу;
- создание общего положительного настроения на занятиях физической культурой посредством большой вариативности занятий, использования разнообразных упражнений и игр;
- раскрытия личностного потенциала посредством соревновательного элемента в теннисе;
- знакомство с общей теорией игры, основными понятиями теннисного счета, видами соревнований;
- обучение постановке и решению двигательных задач через освоение основ техники и тактики тенниса;
- воспитание интереса к спортивной досугу, в частности к игре в теннис, теннисным спортивно-зрелищным мероприятиям.

Главное в обучении студентов теннису на занятиях — это гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, привитие навыков, позволяющих в дальнейшем заниматься спортом всю жизнь, поддерживая тем самым свое физическое состояние. Кроме того, широкая возможность вариативности нагрузки позволяет

использовать теннис как реабилитационное средство в группах общей физической подготовки, так и на занятиях в специальной медицинской группе.

Программа обучения включает в себя три основных раздела:

1. «Знания о физической культуре» - в этом разделе представлены основные термины и понятия игры в теннис, история зарождения и развития тенниса, его роль в современном обществе, размеры корта и Правила игры, классификация ударов и способы держания (хватки) ракетки. Также здесь раскрываются основные понятия подготовки теннисистов, особенности организации и планирования самостоятельных занятий по развитию физических качеств в теннисе. Значение занятий теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

2. «Способы двигательной деятельности» - здесь представлены задания, направленные на активное включение обучающихся в учебные и внеучебные самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий по теннису, выбор инвентаря и подготовку мест для занятий по теннису, подбор упражнений, подводящие и подготовительные упражнения в теннисе, последовательное выполнение частей занятия и наблюдение за режимом нагрузки во время занятия.

3. «Физическое совершенствование» - этот раздел направлен на всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья занимающихся, на гармоничное физическое развитие. В этом разделе можно выделить следующие направления:

Физкультурно-оздоровительная деятельность - направлена на решение задач по укреплению здоровья занимающихся. Здесь изучаются оздоровительные формы занятий, комплексы упражнений для развития физических качеств, дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз, комплексы ЛФК для занимающихся в специальной медицинской группе.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью - направлена на физическое совершенствование обучающихся посредством общефизической, тактической и технической подготовки теннисистов. Освоение хватки ракетки, основных ударов, техники передвижений по

площадке, технико-тактических действий в теннисе.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью — способы ведения счета и правила зачисления очков при различных формах соревнований.

Необходимой частью всей программы обучения является тематическое планирование, где отражены темы основных разделов, их содержание и определены основные виды учебной деятельности. Данные характеристики ориентируют преподавателя физической культуры на планируемые результаты, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

В результате освоения учебного курса можно выделить личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты отражены в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые проявляются, прежде всего, в положительном отношении к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний. А также в умении использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях теннисом стимулируется работа сердечнососудистой системы, развивается выносливость, скоростные и скоростно-силовые способности, укрепляются мышцы рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Соревновательный элемент способствует развитию личности, целеустремленности и уверенности в себе.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, которые проявляются в активном применении знаний и умений в предметно-практической деятельности. Приобретение знаний и умений на базе освоения содержания программы потребуются в реальной повседневной жизни студентов:

– активное использование в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности широкого диапазона двигательных действий и упражнений, полученных на базе тенниса;

– владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития при организации и проведении самостоятельных форм занятий по теннису.

Предметные результаты — характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности.

– приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применить при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по теннису;

– способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения в процессе занятий физической культурой, соревновательной деятельности в теннисе;

– умение содержать в порядке свой спортивный инвентарь, спортивную одежду;

– владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В заключение можно отметить, что программа обучения предназначена для внедрения в учебные занятия по физической культуре студентов ВУЗов, не культивирующих теннис. Программа способна стать универсальной системой обучения базовым элементам тенниса и одним из наиболее эффективных способов начального обучения больших групп занимающихся в активной форме с использованием игр. Для занятий совершенно не обязательно специальные теннисные корты — подходят любые ровные поверхности, такие как игровые площадки и спортивные залы. Особенность в том, что основные этапы обучения можно адаптировать для преподавания в больших группах занимающихся (25-30 человек).

В результате поэтапного обучения и контроля, студенты могут получить расширенное представление об игре в теннис, овладеть основными навыками игры, освоить счет, а по окончании обучения смогут совершенствовать свои способности при самостоятельных занятиях и участвовать в студенческих соревнованиях.

ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ УСЛУГ ИНТЕРНЕТ-ТОРГОВЛИ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ. ВЗГЛЯД МОЛОДЕЖИ

Матусевич С.С.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

На сегодняшний день сеть Интернет является одной из наиболее перспективных и быстроразвивающихся отраслей и включает в себя различные сферы деятельности, такие как: коммуникация, развлечения, поиск информации, ведение бизнеса в сети. Предпринимательская деятельность в сети Интернет в том числе связана с поиском и реализацией новых способов удовлетворения потенциального спроса потребителей, а, следовательно, может оказывать серьезное положительное влияние на показатели качества жизни. Данное исследование своей целью имело оценить возможный эффект развития Интернет-коммерции на повышение воспринимаемого уровня качества жизни населения страны с точки зрения современной молодежи.

Актуальность. По данным Торговой ассоциации электронной коммерции (Interactive Media Retail Group, IMRG) в 2012 году общий объем рынка электронной торговли в мире превысил \$1 трлн., в 2013 году достиг \$1,25 трлн., а к 2015 – составит не менее \$2 трлн.[3]

Объемы электронной торговли растут практически во всех развитых странах мира: темпы прироста в США составляют в среднем 10%–15% в год, в Индии около 50%. По данным агентства Data Insight, в 2010 году объем российского рынка электронной коммерции оценивался в 240 млрд. рублей. По прогнозу к 2015 году доля онлайн-продаж в общем объеме розничной торговли достигнет в России 5%. [2]

Введенное в прошлом году в России ограничение на покупки в зарубежных Интернет-магазинах (налогом облагаются покупки стоимостью более 150 евро) может в ближайшей перспективе привести к росту числа Интернет-магазинов, работающих внутри страны, так как часть из них обеспечивает приток «зарубежного» товара, избегая дополнительного налогообложения [1]. При этом нужно отметить остающуюся проблему слабого авторитета российской Интернет-коммерции даже на собственном рынке, что является серьезным фактором, тормозящим

ее развитие. В своем исследовании мы попытались выяснить отношение наиболее заинтересованной в инновациях категории населения – молодежи, преимущественно студентов, к Интернет-торговле в целом, а также выявить их оценку влияния развития Интернет-торговли в России на некоторые показатели качества жизни.

Метод исследования. В рамках исследуемой темы был организован и проведен онлайн опрос студентов РГ в количестве 117 человек, средний возраст опрошенных 23 года. Исследование было ориентировано на молодое поколение, которое обычно более заинтересовано в новшествах.

Результаты исследования.

Мы предполагали, что заинтересованность молодежи в совершении покупок в сети Интернет может сдерживаться текущим средним уровнем дохода. Действительно, в рамках опроса оценило свой уровень дохода как средний лишь 45% респондентов, в то время как «низкий/ниже среднего» – 52%. По вопросу о частоте совершенных покупок в Интернете были даны следующие ответы: раз в неделю и чаще – 5%, раз в месяц – 15%, раз в 3 месяца – 18%, раз в полгода – 19%, раз в год и реже – 21%. Как мы видим, в данном вопросе ответы респондентов, за исключением одного варианта, разделились приблизительно поровну. Даже несмотря на введенные фискальные ограничения большая доля респондентов продолжает совершать онлайн покупки в зарубежных интернет магазинах (Ebay, Amazon и т.п.) – 54%, 26% не совершают покупок, а в российских Интернет-магазинах (ozon, лабиринт и т.п.) – лишь 15% всех опрошенных. Преобладающая доля респондентов (69%) считает, что возможность осуществлять покупки в Интернете улучшает качество жизни. К основным причинам, по которым респонденты выбрали бы покупки в Интернете, а не в обычных магазинах, были отнесены: «экономия времени», «товары в Интернет-магазинах дешевле» и «возможность выбора из более широкого ассортимента». Причины, по которым отвечавшие на опрос люди чаще всего отказываются от покупок в Интернет-магазинах, являются:

«риск несовпадения с нужным товаром (размер, артикул, дизайн)», «долгая доставка», «трудности с возвратом купленных товаров». Таким образом именно над решением данных проблем стоит задуматься владельцам Интернет-магазинов. На вопрос: «Какие покупки Вы совершали в зарубежных Интернет-магазинах?», на первом месте оказался ответ «одежда» (44%), на втором – «обувь» (17%), а на третьем – «электроника» (15%). В то же время большинство респондентов никогда не совершали покупок в отечественных Интернет-магазинах (52%), а среди тех, кто совершал наиболее популярными покупками были электроника (18%) и книги (17%). Как мы видим, предпочитаемые покупки в отечественных и зарубежных магазинах резко отличаются. При этом по степени удовлетворенности покупками, совершенными в зарубежных Интернет-магазинах можно выделить общие положительное отношение к Интернет-покупкам. По вопросу о степени удовлетворенности покупками, совершенными в российских Интернет-магазинах, имеет место меньшая удовлетворенность по сравнению с зарубежными Интернет-магазинами. По мнению студентов, главными показателями повышения качества жизни в результате осуществления покупок в сети Интернет являются «бытовой комфорт» (46%), а также «психологический комфорт» (19%) и «боль-

шая удовлетворенность культурных и духовных потребностей» (14%).

Выводы. Согласно проведенному исследованию была выявлена недостаточная популярность российских представителей Интернет-торговли по сравнению с зарубежными среди респондентов. Это говорит как о проблемах отечественного предпринимательства в сети Интернет, так и о потенциальных возможностях роста, в случае исправления текущих недостатков.

Подводя некоторые итоги о специфике России, необходимо отметить возможный негативный эффект от введения фискального регулирования на этом рынке (налоговые санкции на объем покупок), слабое развитие Интернет-торговли в сравнении с развитыми странами из-за консерватизма и недостаточного доверия к отечественному Интернет-предпринимательству большинства молодых потребителей в нашей стране.

На наш взгляд, у этого бизнеса все же есть большие перспективы в России. Результаты текущего исследования подтверждают нашу гипотезу о позитивном влиянии развития Интернет-коммерции на качество жизни населения нашей страны, однако для выявления факторов, способных повлиять на дальнейший рост в данной сфере, необходимо провести более обширное количественное и качественное исследование.

Литература

1. Бельских И.Е. *Время как экономическая категория (к вопросу формирования экономики времени)* // *Экономический анализ: теория и практика*. 2013. № 23. С. 19-24.
2. Нехай А. *Институционально-правовые проблемы развития международной электронной торговли*. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/institutsionalno-pravovye-problemy-razvitiya-mezhdunarodnoy-elektronnoy-torgovli>
3. *Официальный сайт Interactive Media Retail Group*. Режим доступа: <http://www.imrg.org>.

ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Михайлова С.В., Красникова Л.И., Калужный Е.А.

Арзамасский филиал Нижегородского университета им. Н.И.Лобачевского, Арзамас, Россия

Аннотация:

В статье представлены результаты оценки индивидуального здоровья студентов с применением различных методов. Несмотря на высокие показатели самооценки своего здоровья и оценки физического здоровья, почти четверть студентов нуждается в углуб-

ленной диагностике и лечении возможных функциональных отклонений.

Хорошее индивидуальное здоровье является предпосылкой к активности, наиболее полному самоутверждению личности, необходимым условием реализации жизненной программы, достижения личного благополучия и счастья. Отмечается тесная взаимо-

связь здоровья и обучения: чем крепче здоровье студентов, тем продуктивнее обучение [1,2].

Анализ показывает, что здоровье студенческой молодежи в нашей стране существенно подрывают большая предрасположенность к наследственным и дегенеративным болезням, доставшимся от родителей; «вредные» факторы окружающей среды (загрязнение воздуха, воды канцерогенными веществами, повышенный радиационный фон); неблагоприятные элементы образа жизни: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков, беспорядочный секс; плохое питание, нерациональный труд, психические нагрузки, связанные со стрессовыми ситуациями, низкий уровень личной гигиены, качества жизни, быта, недостаток материальных средств и т.п. Имеет также значение неэффективность профилактических мероприятий, недоступность профилакториев, спортивно-оздоровительных лагерей [3,4].

Ряд исследователей сходятся во мнении, что работу по преодолению негативных тенденций в динамике состояния здоровья и образа жизни студенческой молодежи, следует осуществлять преимущественно на стадии первичной профилактики, которая ориентирована на раннее выявление лиц с рискованным поведением и принятие мер по оздоровлению их образа жизни [1,5,6].

В Арзамасском филиале ННГУ осуществляется организация комплексных медицинских осмотров студентов на базе Центра здоровья, которая позволяет на ранних этапах выявлять отклонения в состоянии здоровья и своевременно начинать лечить заболевания [7].

В практике медицинского обслуживания физического воспитания и исследования студенческой молодежи используются разнообразные методы диагностики здоровья. Наиболее часто применяются:

- самооценка здоровья;
- оценка состояния здоровья по результатам медицинских осмотров;
- оценка состояния здоровья по интегральному биологическому возрасту;
- диагностика здоровья по показателям функциональных резервов организма.

Материалы и методы. Исследование проведено по результатам комплексного медицинского обследования 217 студентов (52 юноши и 165 девушек) 18-20 лет на базе Центра Здоровья г.Арзамас [7].

Самооценка здоровья студентов проводилась по результатам ответов на тест «Субъективная оценка здоровья» [1].

Анализ структуры заболеваемости студентов проведен по данным «Паспорта здоровья студента» [8,9].

Количественная оценка уровня соматического здоровья была рассчитана по методу Г.Л. Апанасенко [10].

Диагностику функционального состояния организма проводили по показателю активности регуляторных систем (ПАРС), характеризующего уровень активации симпатического звена, являющегося неспецифическим компонентом адаптационной реакции в ответ на различные стрессорные воздействия,

На основании анализа значений ПАРС могут быть диагностированы следующие функциональные состояния для наглядности представляемых в виде «светофора»:

Зеленый – означает, что все в порядке. Не требуется ни каких специальных мероприятий по профилактике и лечению.

Желтый – указывает на необходимость повышенного внимания к своему здоровью. Здесь речь уже идет о необходимости проведения оздоровительных и профилактических мероприятий.

Красный показывает, что необходимо провести серьезные мероприятия в отношении своего здоровья. Вначале требуется диагностика, а затем и лечение возможных заболеваний [11].

По результатам обследования создана персонифицированная база данных, статистическая обработка с использованием программ офисного пакета «EXCEL 2003» и «Биостат». Для выполнения задач исследования применяли методы вариационной статистики, метод оценки достоверности результатов (критерий χ^2) с доверительным интервалом $p < 0,05-0,001$ [12].

Результаты исследования.

Ответы на тест «Субъективная оценка здоровья» [1], показали, что студенты в большинстве случаев дают позитивные оценки своему здоровью: 40,6% студентов оценили свое здоровье как «хорошее», 58,0% – «удовлетворительное», а 1,4% студентов – «плохое».

Средний балл ($M \pm \sigma$) самооценки здоровья по шкале ЗДОРОВ-НЕЗДОРОВ (от 0 до 29 баллов) у юношей имеет значение $5,5 \pm 2,79$, а у девушек $6,2 \pm 3,22$.

Наиболее частые жалобы среди студентов были отмечены следующие:

1. Бывают такие периоды, когда из-за волнений теряется сон.
2. В последние годы ухудшилось зрение
Влияет самочувствие перемена погоды
3. Бывают головные боли и головокружения

По итогам ранее проведенных исследований и данным «Паспорта здоровья студента» провели анализ структуры заболеваемости

сти за период 2009-2014 гг. [8,9]. На протяжении исследуемого периода самыми распространенными являются болезни глаз (табл.1). К настоящему времени отмечено снижение распространенности болезней системы кровообращения и пищеварительной системы. При этом возросла заболеваемость среди студентов костно-мышечной системы и органов дыхания. На 2,6% увеличилось число студентов, не имеющих заболеваний и функциональных отклонений.

Таблица 1

Анализ структуры заболеваемости студентов, %.

Функциональное отклонение, заболевание	2009	2011	2014
Болезни эндокринной системы	4,1	3,5	1,5
Болезни нервной системы	5,7	14,1	11,9
Болезни глаза	25,1	33,4	30,6
Болезни уха	-	0,8	0,3
Болезни системы кровообращения	15,3	14,7	5,1
Болезни органов дыхания	2,5	2,1	4,7
Болезни органов пищеварения	18,4	22,7	10,4
Болезни костно-мышечной системы	13,6	14,2	18,9
Болезни мочеполовой системы	-	1,3	1,9
Нет заболеваний и функциональных отклонений	15,3	12,1	14,7

Оценка здоровья с применением метода Г.Л.Апанасенко показала, что больше половины студентов имеют средний и высокий показатели уровня физического здоровья. Гендерные различия, свидетельствующие о

преобладании юношей с низким уровнем физического здоровья девушек с высокими показателями здоровья, не подтверждаются статистическими измерениями (табл.2)

Таблица 2

Распределение студентов по уровню физического здоровья, %

Уровень здоровья	юноши	девушки	Все студенты
Низкий	13,5	5,5	7,4
Ниже среднего	13,5	9,1	10,1
Средний	30,8	35,8	34,6
Выше среднего	38,5	37,0	37,3
Высокий	3,7	12,7	10,6
Статистика $\chi^2 = 7,43$ $ss=4$ $p=0,1147$			

С целью выявления функционального состояния и степени напряженности регуляторных систем организма, характеризующихся преобладанием симпатических влияний, провели изучение показателей ПАРС среди девушек и юношей. Выявили, что 63,5% студентам необходимо повысить внимание к своему здоровью, им рекомендуется проведение оздоровительных и профилактических мероприятий. 23,0% студентов требуются серьезные мероприятия в отношении своего

здоровья, т.е. проведение углубленной диагностики и лечение возможных заболеваний. И только 13,5% студентов имеют хорошее здоровье, не требующее дополнительных вмешательств.

Среди девушек на 2,3% больше с показателем ПАРС=0-2, но также среди них больше на 4,9% находящихся в состоянии повышенного напряжения и перенапряжения регуляторных систем.

Таблица 3

Распределение студентов по показателям ПАРС, %

Показатели ПАРС	Юноши	Девушки	Все студенты
Состояние оптимального напряжения регуляторных систем , необходимое для поддержания активного равновесия организма со средой (норма, ПАРС=1-2).	11,6	13,9	13,5
Состояние умеренного напряжения регуляторных систем , когда для адаптации к условиям окружающей среды организму требуются дополнительные функциональные резервы. Такие состояния возникают в процессе адаптации к трудовой деятельности, при эмоциональном стрессе или при воздействии неблагоприятных экологических факторов (ПАРС=3-4).	36,5	33,2	63,5
Состояние выраженного напряжения регуляторных систем , которое связано с активной мобилизацией защитных механизмов, в том числе повышением активности симпатико-адреналовой системы и системы гипофиз-надпочечники (ПАРС=5-6).	32,7	18,8	
Состояние перенапряжения регуляторных систем , для которого характерна недостаточность защитно-приспособительных механизмов, их неспособность обеспечить адекватную реакцию организма на воздействие факторов окружающей среды. Здесь избыточная активация регуляторных систем уже не подкрепляется соответствующими функциональными резервами (ПАРС=7-8).	19,2	24,1	23,0
Состояние истощения регуляторных систем , при котором активность управляющих механизмов снижается (недостаточность механизмов регуляции) и появляются характерные признаки патологии. Здесь специфические изменения отчетливо преобладают над неспецифическими (ПАРС=9-10)	-	-	
Статистика	$\chi^2=10,90$ с/с=8 P=0,2075		

Выводы:

1. Самооценка своего здоровья среди студентов имеет высокие показатели, что характерно для лиц молодого возраста, т.е. беспечно тратить свое здоровье и не беспокоиться о его сохранении и укреплении, не обращать внимание на первые симптомы нездоровья, предупреждающие организм о возможных нарушениях функционирования.

2. Наибольшее распространение среди студентов имеют болезни глаз, заболевания опорно-двигательного аппарата и пищеварительной системы.

3. Оценка физического здоровья по методу Г.Л.Апанасенко показала, что больше

половины студентов имеют средний и высокий показатели уровня физического здоровья.

4. По результатам анализа ПАРС почти четверть студентов (23%) нуждается в проведении углубленной диагностики своего организма и выявлении возможных функциональных отклонений для предупреждения развития возможных заболеваний.

Таким образом, несмотря на высокие показатели самооценки своего здоровья и оценки физического здоровья, четверть студентов нуждается в углубленной диагностике и лечении возможных функциональных отклонений.

Литература:

1. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. *Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов.* – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
2. *Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В.Журавлева; Институт социологии РАН.* – М., 2012. – 252 с.

3. Ушакова Я.В. Здоровье студентов и факторы его формирования // Вестник Нижегородского университета им.Н.И.Лобачевского. – 2007. – № 4. – С.197-202.
4. Калюжный Е.А., Михайлова С.В., Маслова В.Ю. Применение метода индексов при оценке физического развития студентов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2014. № 1 (121). С. 21-27.
5. Деманова И.Ф., Кузнецов И.А., Деманов А.В., Крупнов П.А., Климова Ю.В. Оценка состояния здоровья и физического развития студентов // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 6.
6. Косолапов А.Б. Комплексная динамическая оценка состояния здоровья студентов / А.Б. Косолапов, С.В. Горшков, Р.Б. Спиридонов // Валеология. - 2006. - № 1. - С. 41-45.
7. Приказ МЗ и соц.развития РФ от 19 августа 2009 г. N 597н «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака».
8. «Паспорт здоровья студента» - метод формирования культуры здоровья / С.В.Михайлова, Е.А.Калюжный, Е.Норкина, Ю.Тремаскина // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 4 (36). С.81.
9. Калюжный Е.А., Кузмичёв Ю.Г., Михайлова С.В., Маслова В.Ю. Результаты мониторинга физического здоровья студентов на основе активной самооценки // Научное мнение. 2012. № 4. С.133-137.
10. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. – СПб.: МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
11. Михайлов В.М. Вариабельность ритма сердца. Опыт практического применения. – о, 2000. – 200 с.
12. Гланц С. Медико-биологическая статистика. Пер. с англ. – М.: Практика, 1998. – 459 с.

РАЗВИТИЕ УНИВЕРСИТЕТСКОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Мунирова Л.Р., Гвоздева А.Н., Шакиров А.А.

*Башкирский Государственный Педагогический Университет им. М. Акмуллы,
Уфа, Россия*

Аннотация. В условиях реализации современной концепции образования особую значимость приобретает проблема укрепления здоровья и процветания нации, студенческого спорта в становлении социально-жизненной позиции и глобального самосознания молодежи, ее культурного разнообразия на протяжении всей жизни.

Цель исследования заключается в разработке концепции университетского спортивного движения, теоретическом обосновании и опытно-экспериментальной проверке модели университетского спорта, адаптации исторических, культурных и социальных аспектов университетского спорта, традиционных и инновационных технологий в университетском спорте, пропаганды здорового образа жизни, роли спорта в образовательном социуме.

Это предполагает создание образовательных союзов с участием государственных органов, спортивно-культурных организаций, преподавателей, тренеров и спортсменов для разработки национальных концептуальных подходов и приоритетов политики и программ в области физической культуры.

В условиях изменяющихся социальных реалий университетского образования ООН, Совет Европы, Евросоюз, государства - члены ЮНЕСКО, МОК, международные национальные спортивные федерации выступают за пропаганду университетского спортивного движения. Международная хартия Физического воспитания и спорта, международные соглашения и нормативные документы обращают особое внимание на сотрудничество с правительственными и неправительственными организациями, учреждениями для разработки международной программы профилактики в целях защиты моральных, этических принципов в спорте, вопросов подготовки спортсменов и образования.

Анализ адаптации российского и зарубежного опыта университетского спорта в современном образовательном социуме предполагает обоснование научной новизны исследования, которая заключается в следующем:

- обоснован механизм формирования модели университетского спорта, основанный на принципах диалогичности, сотрудниче-

ства, гуманизма, вариативности и профессиональной компетентности.

- определены структура, в которой выделены познавательный, ценностно-эмоциональный и личностно-творческий компоненты, и уровни (низкий, средний и высокий) спортивно-образовательной направленности личности студентов;

- спроектирована и обоснована структурно-функциональная модель развития университетского спорта, которая включает взаимосвязь следующих элементов: диагностического, целевого, организационного, содержательного, технологического и результативного;

- выявлены психолого-педагогические условия эффективности развития университетского спорта в региональной образовательной среде.

Интеграция в международное образовательное и научное пространство в контексте мировых тенденций глобализации, компаративный анализ адаптации российского и зарубежного опыта позволяют исследовать основные проблемы университетского спорта:

- Методологические основы исследования современного образовательного социума.

- Особенности научного исследования проблем университетского спорта.

- Основы спортивной педагогики и психологии в современном европейском измерении.

- Компаративный анализ в развитии спортивной дидактики в диалоге культур глобального образования.

- Методы качественных исследований в современной спортивной педагогике.

- Правила и процедуры экспериментальной работы в исследовании университетского спорта в различных системах образования.

- Современные технологии тренерской деятельности в зарубежных странах.

- Интерпретация и достоверность результатов эксперимента. Современные стандарты (eurofit) в оценивании качества спортивного образования.

- Новые формы управления и организации проведения научных исследований. Повышение научной и педагогической квалификации.

- Олимпийские сессии в сельских регионах в целях позиционирования вуза как спортивно-культурного центра. Школа молодых ученых.

- Международные научные школы, конференции, фестивали, форумы молодых учёных «Спорт, медицина, генетика, физиология, биохимия, педагогика, психология и социология».

- Семинары, мастер-классы по проблемам социальной и академической мобильности будущего педагога физической культуры и спорта в структуре компетентностного подхода в образовании.

- Грантовая деятельность: международные конкурсы университетских грантов, РГНФ, РФФИ, ФЦП по реализации полифункционального подхода в системе профессиональной подготовки будущего педагога, тренера - преподавателя.

- Развитие информационных / библиотечных сетей регионального образования, создание web-сайтов.

- Психолого - педагогическое сопровождение индивидуальных образовательных траекторий, разработка элективных курсов.

Особенности научного исследования проблем университетского спорта. Основы спортивной педагогики и психологии в современном европейском измерении. Компаративный анализ в развитии спортивной дидактики в диалоге культур глобального образования. Методы качественных исследований в современной спортивной педагогике. Правила и процедуры экспериментальной работы в исследовании университетского спорта в различных системах образования. Современные технологии тренерской деятельности в зарубежных странах. Интерпретация и достоверность результатов эксперимента. Современные стандарты (eurofit) в оценивании качества спортивного образования. Новые формы управления и организации проведения научных исследований; повышение научной и педагогической квалификации.

Теоретическая значимость исследования заключается в следующем: обоснован механизм развития теории и практики университетского спорта, основанный на принципах диалогичности, сотрудничества, гуманизма, вариативности и профессиональной компетенции;

- определены структура, в которой выделены познавательный, ценностно-эмоциональный и личностно-творческий компоненты, и уровни выраженности (низкий, средний и высокий) саногенной направленности личности студентов;

- спроектирована и обоснована структурно-функциональная модель развития

университетского спорта, которая включает взаимосвязь следующих элементов: диагностического, целевого, организационного, содержательного, технологического и результативного;

На уровне теории и практики университетского спорта будет разработана научно обоснованная система подготовки высококвалифицированных спортсменов, включающая такие компоненты проектирования, как технологический, проектировочный, конструирования, прогнозирования и моделирования. Разработана и экспериментально обоснована система комплексной оценки развития университетского спорта. Предложена концепция проектирования системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, предусматривающая: активное участие всех субъектов процесса подготовки (тренеров, педагогов, психологов, врачей и спортсменов) в соревновательно - тренировочной деятельности в единой интеграции когнитивной, психомоторной и эмоционально-ценностной областей профессиональной деятельности; использование на протяжении всего периода специальной программы психологической-педагогической подготовки спортсменов на уровне теории и технологии компаративной спортивной дидактики, современной спортивной педагогики.

Теоретико-методологическую основу исследования составляют основы деятельностного (С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев), личностно-ориентированного (Е.В.Бондаревская, Э.Ф. Зеер, И.С. Якиманская) и компетентностного (Р.М. Асадуллин, И.А. Зимняя, В.В.Краевский, Дж.Равен, А.В.Хуторской, В.М.Янгирова) подходов к построению образовательного процесса; профессиональное развитие учителя в системе непрерывного педагогического образования (Н.В.Бордовская, А.С. Гаязов, Г.И.Гайсина, А.Е.Дмитриев, Д.И.Латышина, Л.М.Кашапова, В.В. Краевский); теории профессионально-педагогической деятельности (Р.М.Асадуллин, Л.А.Амирова, Р.М. Валиахметов, Н.В.Кузьмина, В.А.Сластенин), теории образования, развития и социализации личности в физической культуре и спорте (А.А. Горелов, Л.И. Лубышева, А.Ю.Костарев, В.К.Пельменев, Г.Н.Пономарев, В.В.Храмов), концепции сравнительного образования (Д.Бадарч, Б.Л.Вульфсон, А.Н.Джуринский,

Я.Жиденс, З.Ш.Каримов, Л.Р.Мунирова, С.Сабаляускас).

Компаративный анализ адаптации российского и зарубежного высшего образования Российской Федерации в диалоге культур и цивилизаций Запада и Востока определяет сущность, содержание спортивного образования в структуре современных исследований ЮНЕСКО. Это предполагает исследование следующих проблем университетского спорта в контексте современного образования:

- Принципы управления спортом с учетом инклюзивности и обеспечения равных возможностей для участия в спортивной жизни.

- Инклюзивная политика, инклюзивные программы и программы адаптивной физической активности, сотрудничество между правительствами, спортивными организациями, школами, университетами.

- Сокращение психологических, социальных и физических барьеров через университетский спорт и образование. Использование примеров передового опыта спортивных мероприятий и национально-информационных кампаний, правил толерантных интеграций.

- Место и роль современной физической культуры и спорта в России и за рубежом в различных системах образования. Профессиональная подготовка преподавателей, тренеров на основе стандартных программ обучения.

- Роль педагога физической культуры в развитии университетского спорта в мире.

- Социокультурное развитие личности в спортивно-образовательной среде.

- Образование, культура и спорт в полиэтничном пространстве социума.

Поиск адекватных решений по обеспечению аутентичности российского образования, необходимой для вхождения отечественного образования в общий контекст мировых тенденций глобализации, перехода к информационному обществу и формированию единого общеевропейского образовательного пространства предполагает корреляцию международных образовательных программ ЮНЕСКО в современном университетском спорте, содействующих развитию спортивного образования как одного из основных прав человека и образовательной политики вузов в условиях модернизации.

Литература

1. Мунирова Л.Р., Сенькин А.А. Социальная мобильность будущего педагога физической культуры в диалоге культур глобального образования. // *Материалы шестого международного молодежного форума факультета физической культуры и спорта БФУ им. И.Канта.* - Калининград, 2012.
2. Мунирова Л.Р., Райнис А.И. Формирование профессиональной компетентности будущего педагога в контексте волонтерской деятельности. // *II Международный «Стратегии форум взаимодействия образовательных учреждений и работодателей».* Санкт-Петербургский государственный университет сервиса и экономики. - Университет Шеффилд Халлам (Великобритания). Санкт-Петербург, 2012.
3. Мунирова Л.Р., Райнис А.И. Социальная мобильность будущего педагога физической культуры в глобальном позиционировании вуза как спортивно-культурного центра. // *Сборник материалов научно-практ. конференции «Герценовские чтения»-РГПУ, Санкт - Петербург, 2012.*
4. Мунирова Л.Р. *Training a polyfunctional teacher in modern pedagogical university.* // *INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE "PERSPECTIVES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT". 13th edition, May 24th-25th 2013.* - Ovidius University of Constanta, Constanta, 2013.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Наумов А.В., Малкова Д.В., Матвеев С.С.

*Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы,
Уфа, Россия*

Аннотация:

В статье показано, что здоровье населения в большей мере зависит от образа жизни и состояния физической подготовленности. Для реализации Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» необходимо изучить состояние физической подготовленности населения и выявить основные факторы, влияющие на ее уровень. Проведен сравнительный анализ уровня физической подготовленности студенческой молодежи Республики Башкортостан с нормативами ГТО. В данном исследовании проводился сравнительный анализ показателей физической подготовленности студенческой молодежи с нормативами ГТО 2014, VI ступень (18-24 лет).

Введение. Первоочередной задачей современного российского общества является приобщение к физической культуре всех россиян, особенно студенческой молодежи. Об актуальности исследования говорят данные статистики, свидетельствующие о катастрофическом состоянии здоровья нашего населения. Так, в последние годы отмечается резкое сокращение продолжительности жизни населения Республики Башкортостан (РБ) по сравнению с развитыми странами мира. Ожидаемая продолжительность жизни мужчин РБ составит 57,9 лет, женщин – около 69,8 лет. На сегодняшний день в РБ только 10% выпускников могут считаться здоровы-

ми. По официальным данным Минздрава, из 6 млн. молодых людей, прошедших профилактические осмотры, около 50% имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; у 30% были зарегистрированы заболевания, ограничивающие выбор профессии [5]. Специалисты единогласно заявляют, что такой низкий уровень здоровья молодежи представляет реальную угрозу для будущего нашей нации [1, 3, 4].

По данным И.В. Волковой (2011), на сегодняшний день в стране 29% взрослого мужского населения злоупотребляет алкоголем, при этом самое страшное то, что алкоголизм омолаживается. 52% школьников старших классов употребляют алкоголь, а среди учащихся профтехобразования – 63%. Идет рост доли молодежи среди употребляющих наркотические вещества, он составляет 10% в год. Что естественно ведет к подростковой преступности. Количество не работающих и не учащих молодых людей, совершивших преступления, возросло за последние годы в 2,5 раза, а преступность среди девушек – в 2 раза [1]. Известно, что самым действенным способом профилактики и коррекции девиантного, аддиктивного поведения является активный образ жизни, физкультурно-спортивный досуг [1, 6].

Однако, обобщая данные анкетного опроса среди студенческой молодежи Республики Башкортостан, можно отметить, что оздоровительным бегом, велосипедными прогулками в летнее время года и катанием

на коньках, лыжах в зимнее время года занимается лишь 30% опрошенных. Анализ теста «Индекс отношения к здоровью» показал, что 26% студенческой молодежи компенсирует необходимый объем двигательной активности, они посещают различные спортивные секции, занимаются оздоровительными процедурами, ведут здоровый образ жизни [6].

Анализ официальных документов отражает заинтересованность государства в оздоровлении населения, активизации массового физкультурно-спортивного движения; усилении позиций страны на международной спортивной арене. Позиция государства в этом вопросе обобщена в следующих документах: «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы»; «Концепция модернизации российского образования 2011-2015 гг.»; «Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»». В Постановлении Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. прописаны государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации.

Совершенно очевидно, что для реализации Указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» необходимо изучить состояние физической подготовленности населения РФ и выявлять основные факторы, влияющие на ее уровень.

В связи с этим целью данного исследования стало изучение состояния физической подготовленности современной студенческой молодежи на примере студентов Вузов Республики Башкортостан.

Организация и методы и методики исследования. Для изучения состояния физической подготовленности студенческой молодежи РБ было проведено исследование, в котором приняли участие студенты первых курсов Башкирского педагогического университета им. М. Акмуллы, Башкирского государственного университета, Башкирского государственного медицинского университета, Уфимского юридического института, Башкирского нефтяного университета, Башкирского института физической культуры. Все студенты ВУЗов Башкортостана были разделены на две подгруппы: студенты гуманитарных и технических ВУЗов и студенты, которые сдавали творческий экзамен, т.е. задолго до поступления в ВУЗ готовились к сдаче нормативов по физической культуре.

Физическая подготовленность студенческой молодежи оценивалась с помощью тестов: бег 100 м/с; бег 2000 м/с – женщины и 3000 м/с – мужчины; подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) – мужчины, сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) – женщины; поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз); прыжок в длину с места толчками двумя ногами (см); наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

Результаты и их интерпретация.

В данном исследовании проводился сравнительный анализ показателей физической подготовленности студенческой молодежи с нормативами ГТО 2014, VI ступень (18-24 лет). Показатели физической подготовленности студенток гуманитарных и технических ВУЗов сравнивали с нормативами на Бронзовый знак, студенток профильных ВУЗов – на Серебряный знак. Анализ результатов в тесте «Бег 100 м/с» показал низкий уровень подготовленности студенток гуманитарных и технических ВУЗов – $17,9 \pm 0,54$ с, их показатель достоверно отличался и от нормативных показателей, и от показателей студенток профильных учебных заведений ($p=0,011$ и $p=0,001$, соответственно). Min (17,0 с) и max (19,4) значения в данном тесте указывают на необходимость специальной физической подготовки студенток гуманитарных и технических направлений.

Показатели теста на выносливость убедительно указывают на необходимость дополнительной тренировки или на включение в тренировочный режим нетрадиционных средств воспитания данного качества, т.к. у студенток всех направлений подготовки были низкие показатели в тесте «Бег 2000 м/мин». Так, у студенток гуманитарных и технических ВУЗов был зарегистрирован результат равный $12,10 \pm 0,24$ с, у студенток профильных специальностей – $11,32 \pm 0,33$ с. Различия с нормативами ГТО достигли статистической значимости при $p=0,001$ и $p=0,056$, соответственно.

Следует отметить, что женщины 18-24 лет по силовым показателям, измеряемым сгибанием-разгибанием рук в упоре лежа на полу, могут претендовать на Бронзовый и Серебряный знаки. Достоверно значимых различий не было обнаружено в показателях данного теста у студенток гуманитарных, технических и профильных учебных заведений с нормативами ГТО ($p=0,146$ и $p=0,142$). Однако при обследовании студенток гуманитарных и технических ВУЗов было обнаружено, что некоторые из них совсем не могли справиться с заданием (min – 0, max – 13).

В тесте «Поднимание туловища из положения лежа на спине» женщины гуманитарных и технических ВУЗов показали следующий результат – $33,8 \pm 2,64$ раз, студентки профильных специальностей – $39,8 \pm 1,78$ раз, показатели в данном тесте не имели достоверных различий с нормативами ГТО ($p=0,156$; $p=0,172$), но у женщин гуманитарных и технических специальностей были обнаружены минимальные значения равные 20.

Нами отмечено, что скоростно-силовые качества женщин всех представленных специальностей соответствуют нормативным показателям ГТО. В тесте «Прыжки с места» студентки гуманитарных и технических ВУЗов показали результат равный $170,4 \pm 3,54$ см, студентки профильных специальностей – $178,6 \pm 4,31$ см. Однако, были отмечены и низкие результаты (min значения – 160 и 165 см, соответственно).

В проявлении гибкости, измеряемой тестом «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье», женщины 18-24 лет также могут претендовать на Бронзовый и Серебряный знаки. Достоверно значимых различий не было обнаружено в показателях данного теста у студенток гуманитарных, технических и профильных учебных заведений с нормативами ГТО ($p=0,231$ и $p=0,233$). При этом, следует отметить, что при обследовании студенток гуманитарных и технических ВУЗов было обнаружено, что некоторые из них совсем не могли справиться с заданием (min – 0, max – 16).

Анализ физической подготовленности женщин 18-24 лет РБ показал, что силовые, скоростно-силовые качества и гибкость вполне соответствуют нормативным показателям ГТО. Данный факт мы склонны связывать с тем, что современные женщины, понимая роль физической культуры в гармоничном развитии личности, внешней и внутренней красоте, жизнерадостности и бодрости, уверенности в своих силах, тренируются в фитнес-клубах и выбирают нагрузки, которые в большей степени влияют на формирование тела, забывая при этом о аэробных нагрузках. Поэтому у студенток гуманитарных и технических ВУЗов показатели в тестах «Бег 100 м/с», «Бег 2000 м/мин» имели достоверные различия с нормативами ГТО. Специальная подготовка студенток профильных учебных заведений привела к тому, что они справляются с нормативами ГТО на Бронзовый и Серебряный знаки.

Анализируя данные теста «Бег 100 м/с» хочется отметить хорошую скоростную подготовленность студентов профильных специ-

альностей, они продемонстрировали результат, соответствующий Серебряному знаку нормативов ГТО. Их результат в данном тесте был равен $14,8 \pm 0,36$ с, и не имел достоверных различий с нормативными показателями ($p=0,211$). Студенты гуманитарных и технических ВУЗов показали низкий результат в данном тесте – $16,1 \pm 0,43$ с, на 1 с меньше нормативных показателей, различия достигли статистически значимых значений ($p=0,001$).

Следует обратить внимание на результаты в тесте на выносливость у современных мужчин 18-24 лет РБ. Студенты гуманитарных, технических и профильных учебных заведений не справились с нормативами ГТО, различия статистически значимы ($p=0,001$). Данный факт мы склонны связывать с тем, что при поступлении на профильные специальности, мужчины не тренировались на сдачу данной дистанции (они сдавали норматив 2000 м/мин).

Хорошо обстоят дела с силовой подготовкой современных мужчин 18-24 лет РБ. Так, силовые качества мужчин всех представленных специальностей и скоростно-силовые качества мужчин профильных специальностей соответствуют нормативным показателям ГТО. В тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине» студенты гуманитарных и технических ВУЗов показали результат равный $9,6 \pm 1,62$ раз, студенты профильных специальностей – $10,5 \pm 1,21$ раз. Однако, были отмечены и низкие результаты (min значения – 4 и 7 раз, соответственно).

Результаты в тесте «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» свидетельствуют о том, что студентам гуманитарных и технических ВУЗов следует обратить внимание на воспитание гибкости. Результаты в данном тесте достигли статистически значимых значений ($p=0,001$) в сравнении с нормативными показателями.

Анализ физической подготовленности мужчин 18-24 лет РБ показал, что студентам гуманитарных и технических ВУЗов следует обратить особое внимание на физическую подготовку, т.к. нормативным требованиям ГТО соответствовал лишь один показатель – сила мышц плечевого пояса, оцениваемый тестом «Подтягивание из виса на высокой перекладине». У студентов профильных специальностей силовые, скоростно-силовые качества и гибкость соответствуют нормативным показателям ГТО. Однако, им также стоит увеличить беговую нагрузку, воспитывающую выносливость организма.

Выводы: Недооценка таких средств, как физическая культура и спорт, ведет к

негативным последствиям, поскольку в современном обществе физические культура, спорт, туризм являются незаменимыми средствами укрепления здоровья.

Женщинам 18-24 лет гуманитарных и технических ВУЗов усилить тренировку в беговых упражнениях на дистанции 100 м/с и 2000 м/мин, студенткам профильных специальностей в беговых упражнениях на 2000 м/мин.

Мужчинам 18-24 лет гуманитарных и технических ВУЗов следует усилить подго-

товку, направленную на воспитание скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Студентам профильных специальностей увеличить беговую нагрузку, направленную на воспитание выносливости организма.

Таким образом, особую значимость приобретает проблема совершенствования форм, методов и средств массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди студенческой молодежи.

Литература

1. Волкова И.В. Педагогические основы развития физкультурно-спортивного движения в России (середина XIX – начало XXI вв.) /И.В. Волкова [Текст]: автореф. дисс. ... д-ра пед. наук, 13.00.01. – Нижний Новгород, 2011. – 61 с.
2. Дубовицкая Т.Д. Психология здоровья: валеологические типы и доминирующие инстинкты личности [Текст] /Т.Д. Дубовицкая //Фундаментальные исследования, 2013. – №11. – С.1250-1254.
3. Лубышева Л.И. Эффективность массовой физкультурно-оздоровительной работы в ВУЗах с преимущественно женским контингентом /Л.И. Лубышева [Текст]: дисс. ... канд. пед. наук. 13.00.04. – Омск, 1984. – 216 с.
4. Матвеева Л.М. Социальные проблемы повышения влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на здоровье населения /Л.М. Матвеева [Текст]: дисс. ... канд. соц. наук. 22.00.04. – Уфа, 2004. – 165 с.
5. Отчет Министерство здравоохранения РБ о заболеваемости населения Республики Башкортостан алиментарно-зависимыми заболеваниями [Текст]: Основные показатели медицинского обслуживания населения РБ по данным годовых статистических отчетов за 2011г. Уфа. 2011.
6. Шаяхметова Э.Ш. Физкультурно-массовая работа в Республике Башкортостан: результаты экспертной оценки [Текст] /Э.Ш. Шаяхметова, С.С. Матвеев, Л.М. Матвеева, М.В. Тарасова //Актуальные вопросы физиологии, психофизиологии, психологии: сб. трудов научно-практ. конф., 2014. – №10. – С.116-121.

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ КАЧЕСТВОМ ЖИЗНИ У СПОРТСМЕНОВ

Позова Г.Р.

*Набережночелнинский филиал института экономики, управления и права,
Набережные Челны, Россия*

Аннотация:

В статье рассматриваются проблемы удовлетворенности качеством жизни у спортсменов. Определено, что для спортсменов, в отличие от лиц, не увлекающихся спортом характерна более высокая удовлетворённость жизнью.

Спорт занимает большое место в жизни современного общества. Он не только обеспечивает всестороннее физическое развитие человека, но и содействует воспитанию его морально-волевых качеств. Общепринято считать, что спорт положительно влияет на формирование и развитие личности спортсмена. Увлечение спортом способствует воспитанию целеустремленности, упорства, волевых ка-

честв, морально-нравственных характеристик, мужественности и т. д.

Изучением психологии спортсмена занимались О.А. Конопкин, К.А. Абульханова-Славская, Д.А. Ошанин, В.И. Моросанова, И. Шульц, К.К. Платонов. На сегодняшний день изучены структурные компоненты личности спортсмена, стили саморегуляции спортсменов, их психические состояния. В большинстве проведенных исследований указывается, что для спортсменов наиболее характерными особенностями их личности являются высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, независимость, самостоятельность, склонность к риску, самоконтроль, общительность и др. Исследования в этом направлении еще только разворачиваются, поэтому актуальны, интересны не только для спортсменов, но

также для психологов, педагогов, медиков, социологов и пр.

Целью проведенного нами исследования являлось изучение удовлетворенности качеством жизни и склонности к поиску ощущений у спортсменов. В качестве испытуемых были опрошены 60 человек в возрасте 17 – 22 лет, из них 50% спортсменов и 50% лиц, не увлекающихся спортом. Исследование проводилось с помощью «Опросника для оценки качества жизни» Н.Е. Водопьянова и методики «Склонность к поиску ощущений» М. Цукермана.

Напомним, что «качество жизни» представляет собой субъективное переживание удовлетворенности персональной жизнью, степень психологического (душевного) благополучия. Сравнительный анализ удовлетворенности качеством жизни у спортсменов и лиц, не увлекающихся спортом показал, что существуют различия по шкале «работа» ($p \leq 0,01$). Выявлено, что для спортсменов их карьера представляется более перспективной, нежели для лиц, не занимающихся спортом, и полностью соответствует их интересам и ожиданиям. Для лиц, не занимающихся спортом, их карьера кажется менее увлекательной, насыщенной, эмоционально удовлетворяющей, перспективной.

Результаты исследования показали наличие различий между исследуемыми выборками по показателю «личные достижения» ($p \leq 0,01$). Это говорит о том, что спортсмены высоко оценивают свои достижения, успехи, довольны собою, стремятся ставить перед собой цели и прилагают максимум усилий для их достижения. В отличие от них, для лиц, не занимающихся спортом характерно недовольство личными достижениями, они нередко ощущают себя неудачниками.

Результаты позволили выявить наличие различий по шкале «здоровье» ($p \leq 0,05$). Спортсмены имеют высокую и регулярную физическую активность, хороший сон, не имеют проблем с физической формой. Для них характерно более высокое оценивание состояния собственного здоровья. Для лиц, не увлекающихся спортом, характерна неудовлетворенность своей физической формой, низкая физическая активность, наблюдается нарушение сна.

Выявлены различия по шкалам «общение с близкими людьми» ($p \leq 0,01$) и «поддержка» ($p \leq 0,01$). Спортсмены редко ощущают себя одиночками, они чувствуют поддержку своих друзей и близких. Лица, не увлекающи-

еся спортом, чаще ощущают одиночество, отсутствие теплоты и взаимопонимания со стороны окружающих.

Наличие различий по шкале «оптимистичность» ($p \leq 0,05$) указывают, на присущий спортсменам оптимизм, чувство юмора, жизнерадостность. Спортсмены, в отличие от лиц, не увлекающихся спортом, чаще настроены положительно на происходящие события, им чаще присуще хорошее настроение, оптимистичный прогноз на предстоящие события.

Результаты показали наличие различий между выборками по шкале «напряженность» ($p \leq 0,01$). Для спортсменов характерна высокая напряженность и ощущение недостатка времени. Им присуще состояние беспокойства, тревоги, готовности действовать.

Результаты исследования показали отсутствие различий у спортсменов и лиц, не увлекающихся спортом по таким шкалам как «самоконтроль» и «негативные эмоции». Для обеих групп опрошенных характерны самообладание, легкость принятия решений, быстрая адаптация к изменяющимся условиям.

Сравнительный анализ склонности к поиску ощущений позволил выявить, что не существуют различия между выборками по таким характеристикам как поиск острых и новых ощущений, непереносимость однообразия, поиск новых впечатлений, неадаптивное стремление к трудностям.

Также нами был проведен сравнительный анализ удовлетворенности качеством жизни девушек и юношей. Выявлено, что не существует различий в показателях удовлетворенности качеством жизни у склонности к поиску ощущений между юношами и девушками.

Корреляционный анализ удовлетворенности качеством жизни и склонности к поиску ощущений показал отсутствие взаимосвязи между данными показателями.

Обобщая полученные нами результаты, отметим, что существуют различия в удовлетворенности качеством жизни у лиц, профессионально занимающихся спортом и лиц, не занимающихся спортом. Выявлено отсутствие различий в склонности к поиску ощущений между спортсменами и лицами, не занимающимися спортом. Спортсменам, в отличие от лиц, не увлекающихся спортом, характерна более высокая удовлетворенность качеством жизни. Выявлено отсутствие взаимосвязи между удовлетворенностью качеством жизни и склонностью к поиску ощущений у спортсменов.

Литература

1. Алешков, И. А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности / И.А. Алешков // Психология спортивной деятельности. – М.: Из-во ВНИИФК, 1978.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008.
3. Куликов, Л. В. Здоровье и субъективное благополучие личности / Л.В.Куликов // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000.

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ, ОТНОСЯЩИХСЯ
К КАТЕГОРИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ
ДАЛЬНЕВОСТОЧНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА)**

Прилепко О.В., Пальченко А.П.

*Дальневосточный федеральный университет,
Владивосток, Россия*

Аннотация:

В статье рассмотрены особенности обучения студентов, относящихся к категории высококвалифицированных спортсменов, обучающихся по направлению подготовки «Физическая культура» в Дальневосточном федеральном университете. Рассмотрены возможные варианты повышения эффективности освоения образовательной программы, используя индивидуальные образовательные траектории обучения, с применением новых моделей и технологий образования.

Дальневосточный федеральный университет был образован в 2009 году, путем объединения четырех крупнейших вузов Приморского края, являющихся ведущими в дальневосточном регионе. К настоящему времени проделана огромная работа по становлению вуза, путем реорганизации и реструктуризации. Фактически сегодня создан университет с совершенно новой структурой, активно позиционирующий себя на территории АТР. В состав ДВФУ входят 9 структурно – функциональных, учебно – научных комплексов в виде Школ, одной из которых является Школа искусства, культуры и спорта (ШИКС). В перечень образовательных программ реализуемых данной Школой вошли направления подготовки бакалавров и магистров по физической культуре и адаптивной физической культуре.

Анализ содержания документальных материалов, предоставленных Центром спортивной подготовки Школы искусства, культуры и спорта показал, что 68% спортсменов, представителей ШИКС в составе сборных команд ДВФУ, имеют звание Кандидата в мастера спорта и выше по таким видам спорта, как: легкая атлетика, плавание, волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, гандбол,

спортивная борьба, спортивное ориентирование, академическая гребля, гребля на лодках класса «Дракон», тяжелая атлетика.

Специфика обучения студентов, являющихся спортсменами высокой квалификации состоит в том, что большую часть времени такие студенты находятся на учебно – тренировочных сборах и соревнованиях (ввиду отдаленности ДВФО от центра России, который имеет более развитую спортивную и техническую базу, необходимую для подготовки спортсменов высокого уровня) и вынуждены прибегать к обучению на расстоянии, то есть дистанционно, а значит самостоятельно.

Решением проблемы повышения качества обучения такой категории обучающихся, может служить переход к гибкой высокотехнологичной дистанционной образовательной системе, основанной на реализации индивидуального подхода к обучению, с использованием современных информационно – коммуникационных технологий. Т.е. внедрение в процесс обучения студентов – спортсменов новых образовательных технологий и принципов организации учебного процесса, обеспечивающих эффективную реализацию новых моделей и технологий образования. Достижение этого вполне согласуется с принципами Болонского процесса, к которому в 1991г. присоединилась и Россия. [3]

На наш взгляд, повышение эффективности обучения, при таком варианте освоения содержания образовательной программы, основывается на:

- индивидуализации учебного процесса;
- использовании новых образовательных технологий;

- возможности более четкого выстраивания междисциплинарных связей в организации учебного процесса.

В соответствии ФГОС высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура (уровень бакалавриата)», утвержденным приказом Министерства образования и науки Р.Ф. от 7 августа 2014г. №935 студент имеет право осваивать программу бакалавриата по индивидуальному учебному плану.[1] Используя такую возможность студенты – спортсмены могут самостоятельно выстраивать индивидуальные образовательные траектории, что освобождает их от необходимости посещать учебные занятия по общему расписанию, дает возможность регулировать интенсивность учебной деятельности, выполнять программные требования дисциплин в индивидуально установленные сроки, не нарушая плановую тренировочную подготовку к участию в соревнованиях. Важным является то, что такая организация учебного процесса позволяет сдавать экзамены и зачеты и в межсессионный период.

При составлении индивидуального учебного плана каждого конкретного студента – спортсмена, учитывая план – календарь спортивных мероприятий, появляются новые возможности для структуризации междисциплинарных связей, в связи с отходом от установленной объемности учебной нагрузки (недельной, семестровой). Путем перераспределения дисциплин (модулей) учебного плана основной образовательной программы, выстраивая дисциплины различных блоков последовательно и поэтапно формируя общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции. На наш взгляд, это облегчит весь ход обучения потому как изучение одной дисциплины формирует не только знания по данной дисциплине, но и дает стартовую основу для изучения другой. Такая система обучения позволит сформировать целостные и системные знания даже при сокращении объема аудиторной работы. Реализовать подобную технологию обучения могут помочь возможности системы LMS Blackboard.

Основным средством, позволяющим осуществлять качественную подготовку специалистов, когда спортсмен географически

удален от своего учебного заведения является используемая в ДВФУ система LMS Blackboard. Платформа системы Blackboard Learn разработана специально для электронной поддержки обучения. Использование Blackboard в обучении подразумевает применение различных методов, форм и средств взаимодействия со студентом в процессе самостоятельного, но при этом контролируемого преподавателем освоения им дисциплин. По факту система LMS Blackboard – это полное содержание курса по тому или иному предмету, включая лекции, материалы для практических занятий, материалы для самостоятельной работы студентов, контрольно – измерительные материалы, ссылки на литературные источники (в том числе, пособия в электронном виде), видео материалы, блоги, форумы, журналы, wiki и т.д. Одним словом все то, что необходимо и может быть востребовано студентом – спортсменом для того, чтобы иметь равные образовательные возможности, вне зависимости от количества пропущенных занятий. Система Blackboard дает возможность студенту непрерывного диалогового обмена с преподавателем по наиболее интересующим вопросам. Студенты сами выбирают последовательность изучения дисциплин (модулей) и тем обучения. Промежуточный контроль может осуществляться полностью дистанционно путем работы с тестами, выполнения проверочных работ, создания презентаций, написания эссе, которые студенты могут загрузить в систему.

В заключении следует отметить, что резервы дальнейшего роста качества образовательной подготовки, а так же реализация идей гуманизации профессионального образования кроется в переориентации традиционной образовательной доктрины в русло индивидуального обучения конкретного субъекта (в нашем случае студента – спортсмена). Реальные возможности для этого имеются при использовании ресурсов высокотехнологичной системы LMS Blackboard. Система обучения, основанная на использовании дистанционных технологий позволяет приобретать знания когда и где это удобно студенту- спортсмену, что способствует раскрытию их внутренних ресурсов.

Литература

1. ФГОС высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура (уровень бакалавриата)», утвержденным приказом Министерства образования и науки Р.Ф. от 7 августа 2014г.
2. Андреева А.А. Дидактические основы дистанционного обучения. – М.: МЭСИ, 2002.

3. Сорокопуд Ю.В. Педагогика высшей школы. – Феникс, 2011.

4. Таппасханова М.А. Дистанционное обучение – способ реализации образовательной траектории//Alma mater вестник высшей школы). – 2011. - №8.

СПОРТ В ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: РОЛЬ, МЕСТО, ЗНАЧЕНИЕ

Рябова Т.С.

Казахская академия спорта и туризма,
Алматы, Казахстан

Аннотация:

Данная работа посвящена анализу отношения учащихся и студентов к физической культуре и спорту. Была поставлена цель изучить как школьники и студенты относятся к спорту, планируют ли они связать свою дальнейшую деятельность со спортом и какую роль играет спорт в их жизни. Делается вывод о том, кто-то занимается спортом для поддержки своего здоровья и красивой фигуры, а кто-то занимается профессионально, связав спорт со своей дальнейшей жизнью

Введение.

Спорт в нашей жизни играет большую роль. Занимаясь спортом, можно не только иметь стройную и красивую фигуру, но и быть здоровым. Он укрепляет здоровье, воспитывает характер, делает человека сильным и выносливым, закаляет организм. Занятия спортом поднимает нам настроение. Все люди видят спорт по-разному. Для одних людей спорт – это смысл жизни, другие люди относятся к спорту равнодушно, третьи вообще считают, что спорт это бесполезная трата времени. Причем люди имеют разное отношение к спорту: кто-то предпочитает смотреть его по телевизору, кто-то предпочитает просто заниматься каким-либо видом спорта или общефизической подготовкой, ну а для кого-то спорт – это средство существования. Среди последних есть действующие спортсмены, тренеры, врачи, директора различных спортивных обществ, попечители спорта и др.

В данной работе на основе социологического опроса была предпринята попытка проанализировать место и роль спорта среди современной учащейся молодежи. Респондентам было предложено ответить на вопросы, как они проводят свое свободное время, занимаются ли спортом, думают ли связать со спортом свою дальнейшую жизнь и дру-

гие. Только здоровая нация может быть конкурентоспособной, в связи с чем данное исследование весьма актуально.

Методы исследования. В настоящей работе применялись такие методы, как анкетирование (социологический опрос), анализ, синтез.

Результаты исследования и их об- суждение.

Для выявления роли, которую играет спорт в жизни современной молодежи, была составлена анкета на тему: «Роль спорта в жизни человека», в которой было 20 вопросов. Было опрошено 50 школьников и студентов. Все отвечавшие на анкету в той или иной мере имеют отношение к спорту. Студенты являются учащимися Казахской академии спорта и туризма. На вопрос, занимаетесь ли вы спортом, все положительно. Но это не характерно для всей молодежи Казахстана в целом.

На вопрос, какой вид спорта вы предпочитаете, были указаны разнообразные варианты, в зависимости от личного предпочтения. Одним нравится легкая атлетика, другим смешанные единоборства, плавание, горнолыжный спорт, конькобежный спорт, стрельба из лука, различные подвижные виды спорта, большой теннис, художественная гимнастика, и многие другие виды спорта. 80 % осознанно выбрали именно этот вид спорта.

В опросе принимала участие школьники и студенты в возрасте 14-20 лет и, тем не менее, выяснилось, что многие из них уже достаточно давно занимаются спортом.

8 % респондентов отметили, что занимаются спортом всю жизнь, остальные ответы распределились примерно по 10-12 % между вариантами: 14 лет, 10 лет, 8 лет, 6 лет. Остальные отметили, что спорт вошел в их жизнь совсем недавно.

Чем дольше человек занимается спортом, тем больших успехов он может достичь.

Респонденты, занимающиеся спортом 14 лет, являются мастерами спорта, призерами Азии. Высоких успехов достигли и те, кто отметил, что в спорте уже 10 лет. Они так же являются мастерами спорта, призерами разных международных соревнований. Для ружья в 6 и 8 лет характерно звание кандидата в мастера спорта.

Интересные результаты были получены на вопрос, с какой целью тот или иной человек занимается данным видом спорта. 30 % занимаются спортом просто для поддержки своего здоровья, 11 % хотят стать великими спортсменами, 24 % тренируются для себя, но если получится достичь высоких результатов, то будет хорошо. 36 % занимаются спортом для самообороны.

82 % не планируют связывать свою дальнейшую деятельность со спортом. Все опрошенные школьники и студенты посещают занятия по физической культуре, помимо того, что у них почти каждый день есть тренировки. Но зато ни один из опрошенных не делает утреннюю зарядку. Физических нагрузок в течение дня и так достаточно.

А вот здоровый образ жизни характерен только для 60 % анкетированных, остальные разделились на две равные группы, одна из которых не ведет здоровый образ жизни, а другая делает это иногда.

Ни один из респондентов ни написал, что он полностью здоров, все имеют хотя бы

одну травму. У кого-то есть серьезные травмы, у кого-то не слишком.

65 % считает, что невозможно сочетать учебу и спорт, остальные указали, что это вполне возможно. И пример этого – студенты Казахской академии спорта и туризма, для которых созданы все условия, чтобы получить качественное образование при этом еще занимаясь своей спортивной карьерой.

Выводы.

Подводя итог социологического опроса, становится очевидным, что спорт играет большую роль в жизни современной казахстанской молодежи. Кто-то делает ставку на спорт как свою будущую карьеру, кто-то занимается им ради силы и красоты. Физической культурой необходимо заниматься каждому человеку. Спорт укрепляет здоровье, развивает физические данные. Человека, занимающегося спортом, сразу видно. Он отличается подтянутостью, красивой осанкой. Недаром говорят: «В здоровом теле – здоровый дух!» Люди, занимающиеся спортом, меньше болеют. Физические упражнения возвращают здоровье многим людям. Спорт приносит большую радость. Люди ходят в секции, посещают спортивные клубы, играют в спортивные игры, закаляются и общаются с новыми людьми. Спортивные командные игры приносят радость победы. Поездки в разные города и страны на соревнования – самая интересная сторона спорта.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Свиньяков В.Ю., Петров Р.Е.

*Елабужский институт Казанского (Приволжского) Федерального Университета,
Елабуга, Россия*

Аннотация:

В данной статье предпринята попытка осмысления значимости занятий физической культуры у современной молодежи. Путем проведения исследования, на примере опроса студентов первых курсов, удалось изучить проблемы и причины отсутствия мотивации для занятий спортом и поддержания здорового образа жизни.

На сегодняшний день актуальна качественная подготовка студенческой молодежи в вузе неосуществима без активной учебной, познавательной и трудовой деятельности самих студентов. Экономические и соци-

альные факторы, ограничивающие всестороннее саморазвитие молодых людей и вынуждающие их к активной адаптации бурной учебной деятельности, ущемляя при этом свои физические и психофизические возможности. Поэтому сегодня главной воспитательной и образовательной целью в вузе становится сохранение и укрепление здоровья студентов, умение креативно работать, пополняя и совершенствуя свои знания, умения вести активный здоровый образ жизни, заботясь о своем здоровье, тем самым формируя у студенческой молодежи

осознанные отношения к физической культуре.

Здоровье - главная составляющая для эффективной самореализации студенческой молодежи в будущем, позволяющее «безболезненно» приспособиться к сложному учебному и профессиональному труду, творческой и социально-политической деятельности. Однако, в условиях существующей действительности здоровье перестает быть только личным делом молодого человека, так как оно становится фактором выживания социума в целом.

В дополнение к этому, вызывает опасение и низкий уровень здоровья студенческой молодежи. Каждый год около 70 % абитуриентов разных вузов нашей страны обладают теми или иными отклонениями в состоянии здоровья, причем в дальнейшем за период обучения в вузе у молодых людей происходит дальнейшее ухудшение здоровья, обусловленное как объективными (социальными), так и субъективными (в основном нездоровым образом жизни) причинами, что ещё раз подчеркивает актуальность рассматриваемой проблемы.

Таким образом, изучение и анализ данной проблемы у студенческой молодежи позволит указать на необходимость развития у студентов ценности к своему здоровью в новых общественных отношениях.

При реальных условиях экономической и социальной действительности, к сожалению, нередко здоровье для молодежи отступает на задний план и используется лишь как последнее средство для достижения материального благосостояния, что в последствии делает его объектом эксплуатации. Каждый второй студент из-за определенных материальных трудностей вынужден активно совмещать учебу и работу, подрывая тем самым состояние своего здоровья.

При современных условиях жизни студентов прежде всего следует обратить внимание на образ жизни молодого поколения. По мнению Л.В. Сохань, «образ жизни молодежи - система устойчивых, типичных для данной социально-демографической группы способов, форм и видов жизнедеятельности...». Это даёт представление о том, как живет молодое поколение при условиях их социально-исторических аспектов. В одном ряду с такими условиями жизни, как уровень, качество, стиль, образ жизни молодежи дает условное представление о жизни молодых людей как конкретном социокультурном, историческом феномене.

Однако реальность вынуждает студентов определять себя в жесткие рамки и, чтобы сосуществовать в них, они вынуждены

менять устоявшиеся общепринятые ценности, нормы поведения на комфортные и более эффективные. Относительно девиантных проявлений поведения, характеризующее современную молодежь, то приобщение к «нездоровым привычкам» для проведения свободного времени студенческой молодежи характерны в небольшой степени, по сравнению с другими категориями молодежи. В первую очередь это связано с тем, что подобного рода «увлечения» несовместимы с обучением в вузе.

Со слов некоторых исследователей, часть студентов, определенных по состоянию здоровья к категории с отклонениями по состоянию здоровья, в будущем способна достигнуть до 50 % от общего количества обучаемых. К сожалению, данный прогноз способен сохраняться и на ближайшие 10-15 лет, в то время как в целом потери рабочей силы за 2008-2017 годы уже составят более 10 млн человек (в среднем по 1 млн человек ежегодно).

На этих основаниях можно утверждать, что в настоящее время забота о здоровом образе жизни — становится основным социальным фактором, который способен оградить студентов от негативных последствий при переходе от этапа молодости к взрослой жизни.

Занятия физической культурой помогают задействовать молодых людей в различные формы и организации общественной деятельности соответственно оптимальному и гармоничному развитию всех его структур. А именно: телесной, психической, социальной, и включает все компоненты разных видов деятельности, направленные на охрану и улучшение здоровья молодого поколения. Здоровый образ жизни нельзя определять лишь отдельными компонентами медико-социальной активности: устранению вредных привычек, следование гигиеническим правилам, санитарному осмотру, обращению за лечением или советом в медицинские учреждения, соблюдению режима труда, отдыха, питания и многим другим, хотя все они отражают те или иные его стороны. Вместе с этим следует с особым вниманием относиться к созданию мотиваций и условий для здорового образа жизни. Следовательно, необходимо сознательно «достучаться» до студентов, что, в первую очередь, их личным успехом должно стать собственное здоровье, а не стремление к материальным благам.

А при развитии у молодежи спортивных привычек к занятиям физической культуры могут быть решены сложные проблемы: такие как наркомания, алкоголизм, дет-

ская безнадзорность. Здоровый образ жизни - это многозначимое понятие, определяющее уровень реализации потенциала конкретного социума в поддержании здоровья, уровень общественного благополучия как единства уровня и качества жизни, так и степень возможностей для функционирования социальной организации в ее ориентирах к ценности здоровья. Его основными составляющими являются двигательная активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, общая гигиена, закаливание.

Для более подробного изучения значимости занятий физической культуры нами было проведено исследование среди студентов-первокурсников, которое отразило отношение к здоровому образу жизни обучающейся молодежи.

Подавляющая часть первокурсников воспринимает занятия физической культурой как популярный метод для улучшения своей физической формы, то есть поддержание идеальной фигуры (73 %), а вот 9 % респондентов склоняются к тому, что занятия спортом это образ жизни. Стоит отметить, что в свободное время из числа опрошенных физической культурой занимаются всего 35 %. Особое внимание уделяется посещению тренажерного зала (32 % опрошенных), занятиям спортивными играми 66 %, легкой атлетике 25 %.

С условием того, что основную часть времени студенты затрачивают на подготовку к теоретическим занятиям, у них снижается двигательная активность и многие из опрошенных уверены, что их физическая активность носит средний характер (60 %), только 16 % считают свою активность высокой, а 24 % понимают, что у них низкая фи-

зическая активность. Отвечая на вопрос о понимании здорового образа жизни, большая часть респондентов склоняется к отсутствию вредных привычек (41 %), рациональному питанию (33 %), и только 24 % уверены, что это совокупность факторов, включающих на нравственное, психическое и физическое здоровье.

Таким образом можно сделать вывод, что размышления студенческой молодежи о влиянии занятий физической культуры на всестороннее развитие личности относительно заужены и, в большей степени, связаны с популяризацией телесного выражения. Все это можно обусловить издержками физического воспитания в вузе, неправильной подачей к значимости данных занятий, отсутствием полноты для реализации его гуманитарного содержания, негативным опытом предшествующих занятий и другими причинами [1, с. 55].

Многочисленные наблюдения дают представление того, что все издержки в организации и содержании жизни в студенческие годы накладывают существенный отпечаток, выраженный в ухудшении состояния здоровья, работоспособности, учебно-трудовой активности. Поэтому, начиная с ранних этапов обучения, необходимо создать общую и правильную картину о таком социально-личностном компоненте, как здоровье и здоровом образе жизни, при этом главной задачей преподавательского состава является обучение студентов к правильному использованию физических упражнений, так необходимых для самоорганизации, самореализации личности, а также обучить правильному формированию мотивационно-ценностных отношений к занятиям спортом.

Литература

- Антипова, Е.П. *Формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами*// Теория и практика физической культуры.- 2010.-№3.-с.48-50.
- Зотова, Ф.Р. *Коррекция психического состояния подростков средствами физической культуры* // Теория и практика физической культуры.-2009.-№5.-с.83-87
- Олетьин, А.А. *Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности*// Теория и практика физической культуры.-2009.-№5.-с.25-30.
- Сергеев, В.Н. *Влияние занятий физическими упражнениями на учебную и трудовую деятельность в период экзаменационных сессий*/ В.Н. Сергеев// Теория и практика физической культуры.-1976.-№7.-с.57-60.

ТРУДНОСТИ СОВМЕЩЕНИЯ УЧЕБНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА СТУДЕНТОВ «ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ»)

Султанова С.Р., Шалангина Е.С., Порохина П. И.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В данной статье мы рассматриваем проблему совмещения учебной и спортивной деятельности на примере спортсменов, обучающихся в ПовГАФКСиТ. На основе проведенного социологического исследования приводятся выводы и рекомендации.

Введение. В эпоху всемирной глобализации люди должны совмещать различные виды деятельности, чтобы преуспеть в жизни. Для получения наилучшего результата необходимо умение правильно распределять своё время. Наиболее остро проблема нехватки времени возникает у молодого поколения в вопросах получения высшего образования. В настоящее время высшее образование является очень престижным, и каждый в своей жизни задумывался о его получении. Получение высшего образования напрямую влияет на уровень саморазвития человека, тем самым обеспечивая его конкурентоспособность на рынке труда. Однако люди, чья жизнь связана со спортом, уделяют большую часть времени спортивной деятельности, вследствие чего не хватает времени на другие виды деятельности.

Однако с развитием технологий появляются различные способы получения высшего образования. Одним из наиболее популярных способов по праву считается дистанционное обучение (далее ДО). Оно позволяет получить образование той части населения, которая ограничена во времени. Также существует заочная форма обучения, которая не требует большой траты времени и позволяет получать образование на расстоянии. Различные способы получения высшего образования помогают людям, ограниченным во времени, в особенности спортсменам, стать высококвалифицированными специалистами. Но, тем не менее, многие состоявшиеся спортсмены считают, что совмещение полноценного высшего образования и высококвалифицированной спортивной деятельности практически не достижимо. По их мнению, невозможно добиться наивысшего результата в обеих сферах: возможны либо высокие результаты в учебе, но спортивная деятельность будет развита на лю-

бительском уровне, или наоборот, высокие результаты в спорте, но без получения качественного образования. Однако существует противоположное этому мнение о том, что совмещение умственного и физического труда благоприятно влияет на здоровье и на общее состояние человека [1]. При современных возможностях получения высшего образования у молодежи появляется множество вариантов совмещения, что делает процесс обучения доступным и привлекательным. В России существует множество высших учебных заведений, имеющих спортивные факультеты и направления.

Как один из примеров можно рассмотреть высшее учебное заведение «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». Это уникальный пример учебного заведения спортивно-туристического профиля, существующего в новейшей истории России. Для подающих серьезные надежды ребят, появилась возможность получить средне-специальное образование в колледжах физической культуры и спорта, относящихся к ее кластеру. Начал свою работу диссертационный совет, поскольку большое внимание уделялось развитию спортивной науки. Особенно перспективными были признаны медико-биологические исследования специалистов. Первый набор студентов, осуществленный в 2011 году в Казани, показал, что интерес к обновленной академии существует не только в России. Не случайно Международная федерация студенческого спорта приняла решение о создании своего первого Международного образовательного центра именно на площадке Поволжской академии спорта и туризма. Также ПовГАФКСиТ располагает необходимой инфраструктурой спортивных сооружений, основу которой составят семь объектов Универсиады 2013г: Казанская Академия Тенниса, Ледовый комплекс «Зилант», Плавательный бассейн «Буревестник», легкоатлетический стадион, «Центр гимнастики», «Центр гребных видов спорта» и «Дворец водных видов спорта», которые будут регулярно принимать спортивные

соревнования российского и международного масштаба. Данный комплекс представляет собой великолепную площадку для прохождения практики специалистов различного профильного направления. Таким образом, можно сделать вывод о том, что развитие современных высших учебных заведений в сфере спорта создает интерес к данной области и всё большее количество молодых людей отдаёт предпочтение направлению спорта.

Цель работы. Изучение трудностей, возникающих при совмещении учебной и спортивной деятельности, и нахождение путей их решения, на примере «Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма».

Результаты исследования и их об-суждение.

Для того чтобы проанализировать проблему трудности совмещения учебной и спортивной деятельности мы провели социологический опрос среди студентов Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Выборка (40 человек) является пропорциональной по полу (50 % юношей и 50 % девушек) и гнездовой по спортивной квалификации (имеют спортивные разряды): 18 % опрошенных – мастера спорта, 23 % – кандидаты в мастера спорта, остальные имеют первый взрослый разряд. К тому же все занимаются разными видами спорта, такими как художественная гимнастика, борьба, хоккей, футбол, баскетбол, гребля, лыжные гонки, теннис, волейбол, легкая атлетика и т.д.

По результатам проведенного исследования оказалось, что 75 % опрошенных студентов считают, что совмещать учебу и спортивную деятельность тяжело. Больше всего времени не хватает на личную жизнь 40 % опрошенных, также не хватает времени и на учебную деятельность, так решили 30 % студентов, остальные – чувствуют недостаток времени в спортивной деятельности, отдыхе и работе. Примечательно, что недостаток времени в личной жизни ощущают в одинаковой степени обе гендерные категории. А вот недостаток времени на работу преимущественно ощущают респонденты женского пола, в то время как большей части молодых людей не хватает времени на учебную деятельность.

Вместе с тем, большинство студентов сходятся во мнении, что для них спортивная деятельность стоит на первом плане (52 %) респондентов, а 32 % опрошенных считают, что для них важнее получение образования, для остальных – личная жизнь и работа. А вот

мнения по поводу того, кто успешнее: спортсмен, занимающийся только спортом, или спортсмен, совмещающий учебу и спортивную деятельность, разделились. Именно на этот вопрос студентам было сложнее всего ответить. Тем не менее, 93 % опрошенных считают, что спортсменам необходимо образование, и лишь 7 % студентов убеждены в обратном. Так как, мы затронули вопрос о дистанционном обучении, оказалось, что 65 % опрошенных считают этот способ получения образования эффективным, противоположное мнение выразили лишь 23 % респондентов, считающих, что дистанционное обучение – трата времени, а оставшиеся 12 % опрошенных и вовсе не определились с ответом.

Если рассматривать причину, по которой данные студенты решили получить высшее образование, то здесь все практически однозначно, а именно: 80 % опрошенных приняли такое решение для обеспечения карьеры в будущем, то есть, карьера – основная движущая сила, побуждающая данную категорию студентов получать высшее образование. Также 18 % респондентов приняли данное решение для собственного развития, примечательно, что абсолютное большинство этих людей составил мужской пол. И только 2% опрошенных приняли данное решение, только потому, что высшее образование престижно. Так как мы пришли к выводу, что у данных студентов возникают проблемы со временем, напрашивается вопрос: готовы ли они прервать учебу, если возникнут трудности в спорте. Ровно половина опрошенных не готова так поступить, причем, это решение не зависит от пола студента, потому что так ответило равное количество девушек и парней. А вот 23 % респондентов готовы бросить учебу, если из-за этого возникнут проблемы в спорте, причем, так ответили преимущественно парни.

Что касается мотивации к занятию спортом или причины, по которой они решили заняться спортивной деятельностью, то здесь мнения разделились: 63 % опрошенных объяснили данное решение интересом к спорту, остальная часть видит в этом путь к самореализации. Также возникает вопрос о том, изменилось ли мнение у этих людей о спорте, после того, как они поступили в наш ВУЗ. Ответ оказался ожидаемым: 60 % респондентов не изменили своего мнения о спорте. А как насчет навыков и умений, приобретенных за время учебы? Итак, 85 % опрошенных считают, что им помогают данные навыки в спорте, 10 %

респондентов считают, что это не так, причем, четверть из них – девушки.

Так как цель нашего исследования – выявить трудности совмещения учебы и спортивной деятельности, а также найти пути их решения, возникает последний и, по-нашему мнению, самый важный вопрос: «Как успешно совмещать спорт и учебу»? Попробуем найти ответ. По мнению наших студентов, во-первых, необходимо уметь рационально организовывать свое время, так решило 55 % опрошенных. Во-вторых, необходимо уметь разумно распределять нагрузки, так решило 20 %. В-третьих, можно попробовать исключить занятия, которые крадут время, например, социальные сети, компьютерные игры и т.п. Остальные респонденты выразили мнение, что у каждого студента свой подход, а один студент полагает, что совмещение учебы и спорта без ущерба какому-либо занятию невозможно.

Кроме проведенного опроса в пример можно привести Элизибара Алиева, которому удается совмещать выступления за одну из лучших студенческих баскетбольных команд России, успешную учебу и дополнительное образование. «Нужно грамотно распределять свое время, хороший тайм-менеджмент всегда помогает. Необходимо четко понять, что тебе

нужно сделать, составить план на день, неделю, и следовать графикам. Не менее важно умение общаться и договариваться. Если не получается найти контакт с преподавателем, учиться хорошо невозможно, поскольку из-за игр я часто пропускаю занятия и контрольные. Нужно уметь объяснить ситуацию, это очень важный навык» – ответ Э. Алиева на вопрос о трудностях совмещения[2].

Выводы. Мы затронули одну из самых важных проблем, с которой сталкиваются спортсмены – ведь она влияет на их будущее, карьеру. В ходе исследования были рассмотрены причины трудностей; мнения студентов, столкнувшихся с данной проблемой. Мы попытались выяснить, как можно избежать возможных сложностей. По словам одного студента из числа опрошенных: выбор остается за каждым! Человек индивидуален, и у каждого должно быть свое решение, ведь только он может решить, что ему лучше в этой жизни. Необходимо оптимально сочетать различные виды деятельности. В возможности, в том числе и технические (система ДО) позволяет полноценно планировать свое время. И быть такими как мы – отличницами, активистками и бедующими преподавателями «Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма»!

Литература

2. С. Е. Павлов, Т. Н. Павлова, *Технология подготовки спортсменов [Электронный ресурс] URL http://medsport.zdn.ru/load/quot_tekhnologija_podgotovki_sportsmenov_quot_s_e_pavlov_t_n_pavlova/1-1-0-82*

3. Н.Н. Яковлев, *Режим и питание спортсмена в период тренировки и соревнований [Электронный ресурс] URL http://medsport.zdn.ru/load/quot_rezhim_i_pitanie_sportsmena_v_period_trenirovki_i_sorevnovanij_quot_n_n_jakovlev/1-1-0-143*

ВЛИЯНИЕ АНИМАЦИОННЫХ ПРОГРАММ НА СТУДЕНЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ, НА ПРИМЕРЕ ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ

Султанова С.Р., Гареева А.В.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В данной статье авторы изучили историю возникновения и развития анимационных программ разных стран, а также рассмотрели на примере студенческой жизни в Поволжской ГАФКСИТ необходимость популяризации досуговых мероприятий.

В настоящее время развлекательные программы в ВУЗах играют значительную роль в становлении личности студента. Проведение различных мероприятий развивают творческие способности, тем самым помогая преодолевать скованность и внутренние барьеры. Творческая активность студента приводит к качественному личностному росту и

самореализации подрастающего поколения. Существует множество видов анимационных программ, которые раскрывают потенциал студентов в разных областях. Участие в мероприятиях открывает безграничные возможности: новые знакомства, преодоление внутренних страхов (публики, сцены, общественного порицания и т.д.), насыщенную жизнь и различные привилегии. Развлекательные программы обеспечивают не только развитие, но и интересное времяпрепровождение, и хороший отдых. Также участие в анимационных программах может повлиять как на студенческую жизнь, так и на дальнейшую судьбу человека.

Участие молодежи не только в самих мероприятиях, но и в организации благотворно влияет на появления качеств: пунктуальность, организованность, собранность, лидерские качества и умение вести себя на публике. ВУЗ обеспечивает не только интересное проведение досуга, но и учит самостоятельному составлению анимационных программ, что позволяет увеличить спектр профессий при выпуске. Найти хороших специалистов-аниматоров не так-то просто. В связи с появлением новых требований к квалификации специалистов, занятых в сфере туризма и гостиничного бизнеса, стали появляться новые специальности и новые учебные заведения, занимающиеся подготовкой кадров этого профиля. Уже в глубокой древности постоянные дворы, харчевни и другие заведения для размещения и питания путников заманивали гостей всевозможными развлекательными мероприятиями и спортивными состязаниями. Ещё в Древней Греции хозяева приглашали музыкантов, танцоров и акробатов, устраивали состязания, а также бои животных и птиц. Однако женщинам разрешалось развлекать гостей песнями и танцами, они назывались гетерами или спутницами, обучались игре на музыкальных инструментах и ведению интересной беседы. Они полностью продумывали и подготавливали программы. А уже в Средневековье большой популярностью пользовались игры в карты, шахматы, кости, а также публику развлекали рыцарские турниры. На Руси же развлекательные мероприятия сопровождалось шумными хороводами, гаданиями, весёлыми играми, театральными представлениями, а также многолюдными плясками. В своё время Пётр I произвел революцию в самой организации русского досуга: стал проводить знаменитые ассамблеи, устраивать много-

людные народные гуляния, приобщил россиян к европейским формам проведения досуга.[2, стр.16] В то же время в европейских странах наблюдалась тенденция развития карнавалов, шествий, также получили распространение спектакли под открытым небом. Эволюция различных форм досуга в контексте истории массовых праздников и зрелищ показывает жизненность и огромный потенциал этого жанра. С давних времен праздники отражают эпоху, являются воплощением надежд и яркой характеристикой того или иного периода в жизни народа. В наши дни массовые праздники и зрелища распространяются на все новые сегменты рынка досуговых программ, включая социокультурную и туристскую среду.[1, стр.34]

На примере студенческой жизни Поволжской ГАФКСиТ можно увидеть внедрение и распространение различных анимационных программ в эту среду. Существуют традиционные праздники, которые студенты проводят ежегодно. К таким относятся День Знаний, фестиваль Первокурсника, Новый Год, Студенческая Весна и множество других. Кроме них существуют мероприятия, проводимые по необходимости (юбилей Академии, Студент Года, Краса студенчества России) или же по инициативе самих студентов (благотворительные акции, Спартакиада, проект «Академия Чемпионов», Центр спортивных болельщиков). Анимационные программы, проводимые студентами, привлекают больше внимания, заинтересовывая большее количество участников. Как правило, эти мероприятия обладают большей массовостью, так как у студентов-организаторов более современный взгляд на проведение досуга. В последствие жизнь студента становится более насыщенной и увлекательной, тем самым заинтересовывая студента с удовольствием посещать ВУЗ. Студенческий совет Поволжской академии спорта и туризма является одной из форм самоуправления образовательного учреждения и создаётся в целях обеспечения реализации прав обучающихся на участие в управлении образовательным процессом, решения важных вопросов жизнедеятельности студенчества, развития его активности, поддержки и реализации его инициатив. Целями студенческого самоуправления являются: 1) формирование гражданской культуры, активной гражданской позиции студентов, содействие в развитии их социальной зрелости, самостоятельности, способности к самоорганизации и саморазвитию; 2) обеспечение

реализации прав на участие студентов в управлении ВУЗом, оценки качества образовательного процесса; 3) формирование у студентов умений и навыков самоуправления, подготовка их к компетентному и ответственному участию в жизни общества. Студенческий совет, прежде всего, это центр студенческой жизни, команда активных, творческих, целеустремленных ребят, которые делают

всё, чтобы пребывание в стенах Поволжской академии стало интереснее, ярче и разнообразнее! [3]

Из всего вышесказанного следует, что в дальнейшем от студенческого самоуправления будет в полной мере зависеть качество проведения анимационно-досуговых программ.

Литература

1. *Организация культурно-досуговой деятельности; И.М. Асанова, С.О. Дерябина, В.В. Игнатъева; 2013г.*
2. *Менеджмент туристской и гостиничной анимации; Н.И. Гаранин, И.И. Булыгина; 2004г.*
3. *www.sportacadem.ru*

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ТЕХНИКО-ТАКИЧЕСКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ И ЛИЧНОСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ДЗЮДОИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Тен А.В.

*Казахская академия спорта и туризма,
Алматы, Казахстан*

Аннотация:

В статье на основе педагогического наблюдения и корреляционного анализа выявлен комплекс факторов личности, которые обуславливают личностный профиль дзюдоиста и определяют высокую успешность деятельности в данном виде спорта.

Введение. Дзюдо – один из самых динамичных видов спорта, который отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий [1].

Одним из ключевых моментов, который приводит дзюдоиста к победе на соревнованиях высокого уровня – это вариативный арсенал технико-тактических действий и высокая эффективность их выполнения. В условиях строго регламентированного времени соревновательной схватки, дзюдоист должен в первую очередь определить («узнать») ситуацию, затем выбрать тактику ведения соревновательной схватки, что требует от дзюдоиста оперативности мышления. Успешность применения технических действий в ходе схватки не всегда зависит только лишь от натренированности данных приёмов в ходе процесса подготовки. Низкая эффективность проведе-

ния, даже «коронных» приёмов в условиях соревновательной встречи обуславливается не только технико-тактическим и физическим уровнем подготовленности, но и психологическими особенностями дзюдоиста.

Нами было сделано предположение, что существенное влияние на эффективность технико-тактических действий, выполняемых во время соревновательных схваток, могут оказать личностные особенности высококвалифицированных дзюдоистов, которые наиболее тесно связаны с соревновательными условиями и требованиями данного вида борьбы на самом высоком уровне. Данное предположение определяет актуальность нашего исследования. Исходя из этого, **целью** работы стало выявление взаимосвязей между эффективностью технико-тактических действий дзюдоистов и личностными свойствами.

Методы исследования: педагогическое наблюдение, регистрация технико-тактических действий по методике Е.М. Чумакова [2], адаптированной для дзюдо М.Н. Шепетюком [3]. Методика включает в себя следующие показатели: активность (А), общая вариативность (В_о), вариативность эффективная (В_э), результативность нападения (Р_н) и результативность эффективная (Р_э),

эффективность нападения (*Эн*) и защиты (*Эз*). 16-факторный тест Р. Кэттелла для выявления наиболее значимых свойств личности, обуславливающих эффективность деятельности высококвалифицированных дзюдоисток [4], сравнительный анализ выраженности личностных качеств в экспериментальной группе дзюдоисток, методы математической статистики: средняя арифметическая величина (*X*), стандартное отклонение (σ), корреляционный анализ по Пирсону [5]. Обработка полученных данных велась с помощью компьютерной программы Excel.

Организация исследования. В исследовании приняли участие дзюдоистки национальной женской сборной команды Республики Казахстан в количестве 15 человек. В числе испытуемых были: 2 призера чемпионата мира, 8 призеров чемпионата Азии, 3 призера Гран при. Квалификация испытуемых: мастер спорта международного класса - 3 чел; мастер спорта - 12 чел.

Личностные свойства были выявлены во время подготовительного периода на предсоревновательном этапе подготовки к соревнованиям. Регистрация эффективности технико-тактических действий (ЭТТД) осуществлялась как непосредственно в процессе соревнований, так и по материалам специальной видеосъемки, осуществлявшейся видеоператором во время ответственных турниров за пределами Казахстана. Техничко-тактические действия каждой из дзюдоисток были зафиксированы не менее чем в 5 схватках, после чего отдельные показатели суммировались и находились среднеарифметические величины.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для выявления наиболее значимых свойств личности, способствующих максимальной успешности деятельности дзюдо-

исток, был выполнен корреляционный анализ между показателями 16-факторного теста Р. Кэттелла и показателями технико-тактических действий, выявленных с помощью методики Е.М. Чумакова, М.Н. Шепетюка. Результаты анализа представлены в таблице 1.

Выделение наиболее значимых личностных свойств было основано с одной стороны, на количестве достоверных корреляционных связей конкретного личностного качества с тем или иным показателем эффективности ТТД, а с другой стороны на выраженности уровня достоверности коэффициента корреляции.

Представленные в корреляционной матрице коэффициенты указывают на то, что общее количество достоверных коэффициентов корреляции (выделены жирным шрифтом) невелико – всего 7 из 140. Этот факт может свидетельствовать о том, что общая структура личности спортсмена незначительно связана с успешностью деятельности в дзюдо, а, значит, она мало детерминирует результативность дзюдоистов.

В то же время, обратившись к достоверным коэффициентам корреляции, видим, что в наибольшей степени связаны с эффективностью технико-тактических действий три личностных свойства, имеющие по две взаимосвязи. Это темп мышления, связанный с вариативностью эффективной ($r = -0,744$; $P < 0,01$) и эффективностью нападения ($r = -0,643$; $P < 0,01$), это активность, связанная с вариативностью эффективной ($r = -0,516$; $P < 0,05$) и результативностью нападения ($r = -0,540$; $P < 0,05$) и практичность положительно связанная с эффективностью ($r = 0,711$; $P < 0,01$) и результативностью нападения ($r = 0,534$; $P < 0,05$). Еще одна отрицательная связь обнаружена между склонностью к лидерству и показателем активности (*A*).

Таблица 1

Корреляционные взаимосвязи между показателями технико-тактических действия и личностными свойствами высококвалифицированных дзюдоисток ($n=15$)

Факторы Р. Кэттелла		Показатели эффективности технико-тактических действий						
название	код	<i>A</i>	<i>Bo</i>	<i>Bэ</i>	<i>Pн</i>	<i>Pз</i>	<i>Эн</i>	<i>Эз</i>
общительность	A	0,089	0,275	-0,018	-0,132	-0,105	-0,326	-0,101
темп мышления	B	0,125	-0,214	-0,744**	0,140	0,123	-0,643**	0,138
общая эмоциональная уравновешенность	C	0,239	-0,101	0,233	0,040	0,023	0,205	-0,320

склонность к лидерству	E	-0,516*	-0,063	0,219	-0,108	0,163	0,372	0,334
настроение	F	0,319	0,267	-0,087	-0,087	-0,294	0,074	-0,251
социальная доминантность	G	0,025	0,455	0,052	0,031	0,030	-0,235	0,014
активность	H	-0,232	0,185	0,515*	-0,540*	0,019	0,279	0,219
психастеничность	I	0,249	0,263	0,055	0,294	-0,416	-0,305	-0,493
предпочтительность собственных решений	L	0,044	0,327	0,204	0,214	0,136	0,156	0,303
практичность	M	-0,431	0,293	0,477	-0,514	0,321	0,711**	0,534*
проницательность	N	-0,431	0,353	-0,157	-0,048	0,009	-0,070	0,195
беспокойство	O	-0,392	0,196	0,102	0,003	-0,340	0,017	-0,069
новаторство	Q1	0,035	-0,047	-0,353	0,383	-0,397	-0,307	-0,466
уверенность в себе	Q2	-0,072	-0,206	0,047	-0,064	0,028	0,049	0,266
волевой самоконтроль	Q3	0,250	-0,067	-0,111	0,197	0,313	-0,025	-0,238
фрустрация	Q4	-0,178	0,193	-0,085	0,132	-0,417	-0,253	0,072
тревожность	F1	-0,156	0,159	-0,116	0,139	-0,270	-0,192	0,181
экстраверсия	F2	-0,061	0,277	0,290	-0,304	-0,099	0,174	-0,006
реактивная уравновешенность	F3	-0,119	-0,347	-0,027	-0,172	0,342	0,456	0,407
независимость личности	F4	-0,502	-0,159	0,035	0,003	0,027	0,323	0,407

Примечание: * - уровень достоверности $P < 0,05$; ** - уровень достоверности $P < 0,01$.

Интерпретируя обнаруженные связи, следует сказать, что они закономерны и действительно отражают специфику данного вида спорта в отношении требований к свойствам личности.

Вариативность эффективная заключается в разнообразии удачно примененных (оцененных судьями) приемов. Разумеется, что при низком темпе мышления (фактор В) невозможны высокие показатели вариативности эффективной. Здесь прямая отрицательная зависимость. Это подтверждается показателем темпа мышления дзюдоисток, который в среднем по группе равен 3,6 балла из 10 возможных. Эффективность нападения определяется процентом удачно выполненных приемов от общего количества зафиксированных технических действий в нападении, что во многом аналогично вариативности эффективной. Поэтому здесь также проявляется отрицательная связь с темпом мышления.

Закономерными являются связи между личностным свойством активности (фактор Н) и показателями вариативности эффективной и результативности нападения, отража-

ющей временные характеристики эффективности.

Практичность, как свойство личности (фактор М), характеризует быстрота решения практических вопросов и стремление к объективной оценке складывающейся ситуации. Во время схватки это выражается в том, что дзюдоист из любой ситуации, возникающей во время борьбы, стремится извлечь практическую пользу. Чем больше выражено это свойство, тем эффективнее действия дзюдоистов в нападении и защите.

Что касается такого свойства как склонность к доминированию (фактор Е), то здесь обнаруженная связь выглядит на первый взгляд нелогичной, имея в виду, что по сложившемуся мнению у всех спортсменов высокого класса должна быть сильно выражена склонность к лидерству. Данная связь не вписывается в общий стереотип. Вполне возможно, что по отношению к этому свойству личности в дзюдо имеется определенная специфика. Чрезмерная авторитарность, подавление другой личности, собственная не подчиняемость другим приводит к тому, что человек прямолинейно, обычно в агрессивной манере пытается разрешить ситуацию, не

воспринимая ее особенности и ответные действия других людей. В таком случае эффективность поведения и действий нарушается. Возникает торопливость, суетливость и неадекватная оценка ситуации, которая больше вредит, чем помогает делу.

Выводы. Обобщая интерпретацию вышеназванных свойств личности можно сделать следующий вывод, что эти свойства в

наибольшей степени соответствуют требованиям дзюдо к личности спортсменов и будут таким образом характеризовать личностный профиль дзюдоисток. Поэтому осуществляя отбор квалифицированных дзюдоисток необходимо обращать внимание на выраженность темпа мышления (В), активности (Н) и практичности (М).

Литература

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki>
2. Е.А. Чумаков 100 уроков самбо // Монография. М.: Фаир-пресс, 1998. - 400 с.
3. М.Н. Шепетюк Контроль в спортивной борьбе: Учебно-методическое пособие. - Алматы, Казахская академия спорта и туризма, 2002. - 100 с.
4. Кэттелл Р.Б., Эбер Г.У., Тацуска М.М. Руководство по работе с вопросником по 16-ти личностным факторам (16PF) в клинической, воспитательной, промышленной и исследовательской психологии с использованием всех форм тестов. - М.: Изд. ВНИИФК, 1970. - 250 с.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для ст-тов, аспирантов и преподавателей физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ПОПЕРЕМЕННО ДВУХШАЖНОГО ХОДА СТУДЕНТОВ НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ

Герентьева А.В., Гибадуллин М.Р.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Актуальность. Лыжные спорт - один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей доступности пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимает одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

На сегодняшний день различают большое количество стилей катания на лыжах. Однако среди них выделяются самые основные, давно проверенные и используемые поныне. К ним относятся: классический и коньковый стиль. Наиболее распространены среди классических ходов: попеременный двухшажный ход (применяется на подъемах и отлогих склонах). Для достижения наибольшей эффективности от занятий важно овладеть техникой. Так же в работе рассмотрим, на сколько спортсмены других специализации, обучаемые и как их вид спорта отражается на технике обучения классическими ходами.

Цель исследования - обучить и проанализировать технику попеременно двух-

шажного хода студентов, не занимающихся лыжными гонками

Объект исследования - процесс обучения техники попеременно двухшажного хода

Предмет исследования - технические характеристики фазовой структуры попеременно двухшажного хода.

Задачи:

1. Изучить литературу по методике обучения попеременно двухшажного хода
2. Обучить техники попеременно двухшажного хода
3. Анализировать технику попеременно двухшажного хода

Результаты исследования.

В данном исследовании применялись следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Тестирование
3. Метод опроса: анкетирование, беседа
4. Методы обработки данных.

Исследование проводилось на базе Поволжской государственной академии физиче-

ской культуры, спорта и туризма на базе академии с января 2013 года по март 2015 года. В исследование приняли участие 10 человек, из

них 5 – это учащиеся, занимающиеся художественной гимнастикой и 5 студентов обучающихся по направлению плавания.

Таблица 1

Результаты оценки техники попеременно двухшажного хода, полученных у учащихся занимающихся гимнастикой (X1)

Код испытуемого	Оценка попеременно двухшажного	Основные ошибки испытуемого
1	4	Рука заканчивается отталкиванием у бедра, незначительное не согласование рук и ног
2	5	Незначительные ошибки
3	3	Нарушена согласованность рук и ног, мал наклон туловища.
4	4	Рука заканчивается отталкиванием у бедра, незначительное не согласование рук и ног
5	3	Нарушена согласованность рук и ног, мал наклон туловища.
Ср. Знач.		4
Сумма		21

Таблица 2

Результаты оценки техники попеременно двухшажного хода, полученных у обучающихся по направлению плавания (X2)

Код испытуемого	Оценка попеременно двухшажного	Основные ошибки испытуемого
1	5	Незначительные ошибки
2	5	Незначительные ошибки
3	3	Нарушена согласованность рук и ног, мал наклон туловища
4	4	Рука заканчивается отталкиванием у бедра, незначительное не согласование рук и ног
5	5	Незначительные ошибки
Ср. Знач.		4,4
Сумма		22

Таблица 3

Сравнение группы X1 и X2

Группы	X1	X2
Оценка 5 -	1	3
Оценка 4 -	2	2
Оценка 3 -	2	1
Ср. Знач.	4	4,4
Сумма	21	22

Выводы. Результаты показали что легче всего техникой овладели спортсмены занимающиеся циклическими видами спорта, в их технике было меньше ошибок, чем в технике гимнасток. Распространенные ошибки среди учащихся по специализации плаванию

это: высокое поднимание палок, отсутствие толчка опорной ноги, низкий наклон туловища.

В технике попеременно двухшажного хода гораздо больше ошибок было у спортсменов по направлению гимнастика. Прогиб в

спине, отсутствие толчка опорной ноги, рука заканчивает движение у бедер.

Правильная методика позволила успешно овладеть техникой попеременно двухшажного хода, что облегчит изучение учащимся и других способов передвижения на лыжах, так как скользящий шаг является основным элементом и других ходов.

Литература

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учеб. для студентов физической культуры / М.А. Аграновский. – М., 1980.
2. Антонова О.Н. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. Заведений / О.Н.Антонова, В.С. Кузнецов. – М., 1999.- 208 с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебное пособие / И.М. Бутин.- М.: Издательский центр "Академия", 2000. С. 101-112.
4. Донской, Д.Д., Гросс, Х.Х. Техника лыжника гонщика / Д.Д. Донской, Х.Х. Гросс. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 130 с.

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА СПОРТИВНОГО СЕКТОРА ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСиТ ПО СЕТЕВОМУ ПРИНЦИПУ

Тимеркаев Р.М.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В статье представлена модель организационной структуры спортивного сектора Поволжской ГАФКСиТ по сетевому принципу. Выявлено, что организация управления спортивной работой в вузе чаще всего осуществляется по иерархическому принципу. В свою очередь, особенностью управления сетевыми структурами является отказ от принципа жестко вертикальной иерархии и в переходе к принципу управления по проектам.

Актуальность. Сетевая структура управления представляет собой упорядоченную совокупность связей между звеньями и работниками, занятыми решением управленческих задач организации. В ней выделяют элементы как, например, службы, группы и работники, выполняющие те или иные функции управления в соответствии с принятым разделением управленческих задач, функций и работ.

Обязательное условие сети - централизованное руководство, централизованные функциональные структурные подразделения по ключевым вопросам деятельности. В рамках структуры управления протекает управленческий процесс (движение информации и принятие управленческого реше-

Исследование нам показало, что спортсмены занимающиеся циклическими видами спорта существенно лучше и уверенно чувствуют себя на трассе, обладают более высокой скоростью, ловкостью нежели спортсмены занимающиеся гимнастикой.

ния), между участниками которого распределены функции и задачи управления, а следовательно, права и ответственность за их исполнение.

Главной составляющей в сетевом принципе управления является соответствие способностей и знаний каждого специалиста в различных направлениях работы, поставленным организацией задачам [1].

Сетевые типы организационных структур управления, в отличие от иерархических, практически не подвержены опасности бюрократизации. При этом они чрезвычайно гибки, восприимчивы к инновациям, способны к саморазвитию. Основной принцип сетевой организационной структуры управления - принцип сетевого взаимодействия. Сетевое взаимодействие - это система связей, позволяющих разрабатывать, апробировать и предлагать инновационные модели решения задач; это способ деятельности по совместному использованию ресурсов.

Лидер в сетевой организационной структуре - любой человек или группа, являющаяся носителем интеллектуального, финансового, материального, коммуникативного, экспертного или иного ресурса, актуального и важного для работы в данное конкретное время. Другим необходимым условием

лидерства является готовность субъекта сетевой организационной структуры к использованию своего ресурса для достижения общих целей работы (параллельно с реализацией собственных целей). Система лидерства соответственно имеет изменяющийся характер, что определяется изменяющимся сочетанием ресурсов [2].

Цель исследования. Рассмотреть сетевой принцип организационной структуры управления в «Спортивно-оздоровительном секторе Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма» (далее спортсектор Академии).

Задачи исследования.

1. Изучить организационную структуру и особенности управления по сетевому принципу.

2. Разработать модель организационной структуры по сетевому принципу для спортсектора Академии.

3. Сравнить существующую организационную структуру спортсектора Академии и модель сетевой организации такой структуры, рассмотрев плюсы сетевой модели.

Методы исследования. Анализ литературных источников, опрос, моделирование.

Результаты и их обсуждение. Спортсектор Академии – это один из секторов студенческого совета, осуществляющий организационную деятельность по спортивной работе. Рассмотрим существующую организационную структуру спортсектора Академии (рис.1).



Рис. 1. Организационная структура спортсектора Академии.

Как мы видим, спортсектор Академии представлен принципом иерархичности уровней управления, при котором каждый нижестоящий уровень контролируется вышестоящим и подчиняется ему.

В своем исследовании мы разработали модель организационной структуры управления данного сектора по сетевому принципу (рис. 2).



Рис. 2. Модель организационной структуры управления данного сектора по сетевому принципу.

При организации работы по сетевому принципу создаются новые отделы для взаимодействия и достижения общих целей. Мы предложили следующие отделы по каждому направлению работы в спортсекторе Академии:

1. Пиар отдел – это направление, которое осуществляет полное информационное обеспечение деятельности.

2. Центр спортивных болельщиков.

3. Отдел агентской работы – осуществляет деятельность по оказанию разнообразной помощи студентам спортсменам высокой спортивной квалификации.

4. Судейский отдел – на объектах Академии проводится большое количество соревнований разного уровня, где требуются судьи различных категорий. Создание такого отдела будет содействовать улучшению взаимодействия и набору кадров в данном направлении работы.

5. Отдел организации спортивных мероприятий – один из основных отделов структуры, осуществляющий всю организационную «оболочку» спортивного мероприятия.

6. Секретариат – в данном отделе будет идти работа по оформлению документации, нормативно-правовое обеспечение.

7. Федерации по видам спорта – по каждому виду спорта будет создана федерация, которая будет осуществлять ряд функций и взаимодействовать со всеми отделами.

8. Группы ивент-презентаций – группы студентов, которые осуществляют наполнение «оболочки» вокруг соревнований культурно-зрелищным компонентом.

Вывод. Таким образом, нами было выявлено, что организация управления спортивной работой в вузе чаще всего осуществляется по иерархическому принципу. В свою очередь, особенностью управления сетевыми структурами является отказ от принципа жестко вертикальной иерархии и в переходе к принципу управления по проектам. На наш взгляд, можно организовать руководство спортивной работой более эффективно, опираясь на следующие положительные стороны данного принципа:

- один и тот же руководитель может быть одновременно руководителем одного проекта, экспертом другого и одним из исполнителей третьего;

- менеджер «координирует, не командуя», а выстраивая эффективные контакты с теми людьми, которых не может контролировать;

- опора на несколько равноправных центров, отличающихся лишь разным наличием ресурсов и механизмов реализации решений;

- изменение количества субъектов, которое определяется в соответствии с решением конкретной проблемы.

Литература

1. Акулов, В. Б. Теория организации / В.Б. Акулов, М.Н. Рудаков. – Петрозаводск: ПетрГУ, 2002. – 142 с.
2. Мильнер, Б.З. Теория организации / Б.З. Мильнер. – М.: ИНФРА-М, 2000. – 480 с.

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ПЕДАГОГИКИ В СОВРЕМЕННОМ УНИВЕРСУМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Федулина И.Р., Мунирова Л.Р., Ковшов М.Г.

*Башкирский Государственный Педагогический Университет
им. М. Акмуллы
Уфа, Россия*

Аннотация. Актуальность проблемы исследования определяется изменяющимися социальными реалиями университетского образования. Международная хартия физической культуры и спорта, международные соглашения и нормативные документы обращают особое внимание на сотрудничество

с правительственными и неправительственными организациями, учреждениями для разработки международных программ подготовки спортивного педагога, профилактики в целях защиты моральных, этических принципов в спорте, вопросов подготовки спортивного педагога. ООН, Совет Европы,

государства – члены ЮНЕСКО, МОК, международные национальные спортивные федерации выступают за пропаганду спортивной педагогики.

Спортивная педагогика получает глобальное распространение и широкое освещение в научных исследованиях как основополагающий компонент развития спортивной науки. Спортивная педагогика использует возможности спорта при разработке инновационных подходов в области спортивного и физкультурного образования, укрепления межкультурного диалога в современном универсуме образования.

Проблематикой спортивной педагогики активно занимаются ученые Германии, Швейцарии, США, Японии, Китая, Швеции, Латвии, России. Спортивная педагогика исследует целенаправленное, осознанное и планомерное развитие личности в спортивно-образовательной среде. Исходя из функций спортивной педагогики как научной дисциплины, эта наука формулирует задачи в рамках спортивной науки, вносит теоретический вклад в устойчивое развитие личности на протяжении всей жизни.

Данная наука имеет европейский фокус с четким акцентом на вопросы спортивного образования. Зарубежные исследования указывают на многокультурный аспект, разработку учебных программ в области спортивной педагогики, подготовку учителей и обучение их профессиональным умениям, навыкам и компетенциям.

В то же время, изыскания сравнительных исследований в области спортивной науки показывают, что данная проблема противоречива по своему понятийному аппарату, методологии и методам исследования. В настоящее время актуализировалась научная потребность в спортивно-педагогических обобщениях, которые отражают всеобщее и частное в процессе развития личности посредством спортивной деятельности.

Предмет исследования является процесс развития спортивной педагогики в современном универсуме образования.

Изучение особенностей развития спортивной педагогики в современном универсуме образования предполагает:

1) раскрыть сущность и структуру спортивной педагогики в образовательной среде вуза;

2) изучить общеевропейский подход в становлении спортивной педагогики;

3) рассмотреть физическую культуру и спорт, в структуре современного образования ЮНЕСКО;

4) провести мониторинг спортивных вузов в контексте обеспечения научно-методического сопровождения спортивной педагогики;

5) проверить опытно-экспериментальным путём эффективность учебно-методического комплекса «Педагогика физической культуры и спорта».

Процесс развития спортивной педагогики в современном универсуме образования будет эффективным, если:

— провести сравнительный анализ сущности и структуры спортивной педагогики в современной образовательной среде;

— выявить развитие спортивной науки в современных вузах;

— разработать технологию развития спортивной педагогики в образовательной среде вуза;

— адаптировать профессиональную подготовку педагога физической культуры и спорта с позицией полифункциональности.

Экспериментальная работа осуществлялась в Башкирском государственном педагогическом университете им. М. Акмуллы на факультете физической культуры, кафедрах педагогики и ЮНЕСКО. Отдельные аспекты исследования изучались в Балтийском федеральном университете им. И. Канта, в Высшей школе спорта, Латвийской академии спортивной педагогики, Львовском политехническом университете, Белорусском университете физической культуры и спорта.

— Исследование проводилось в три этапа с 2011 года по 2014 год.

— На первом этапе (октябрь 2011 г. – январь 2012 г.) исследования осуществлялся теоретический анализ развития спортивной педагогики, изучались основные статьи и публикации в области спортивной науки. На основе теоретического анализа осуществлялось изучение особенностей спортивной педагогики в образовательной среде вуза. На данном этапе определялись проблема, цель, задачи и гипотеза исследования; составлялась программа опытно-экспериментальной работы, определялись базы проведения эксперимента.

— На втором этапе (февраль 2012 г. – сентябрь 2013 г.) продолжалось изучение

состояния проблемы. Проведен контрольный и экспериментальный срезы.

— На третьем этапе (октябрь 2013 г. – февраль 2014 г.) была завершена опытно-экспериментальная работа, проведен статистический анализ и произведено обобщение полученных результатов. Сформулированы основные выводы и рекомендации.

— Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялась на научно-практических конференциях: III Международная научно-практическая конференция «Университетский спорт, здоровье и процветание нации» (Рига, Латвия, 2013), VI школа молодого учёного в БФУ им.И.Канта (Калининград 2012); Летняя школа молодых учёных в университете Акдениз (Анталья, Турция, 2013), «Международные дни Мифтахетдина Акмуллы в Республике Башкортостан» (IV Акмуллинские чтения), «Международный форум подготовки полифункционального педагога», «ШОС и молодёжь».

— Основные положения и результаты исследования докладывались и обсуждались на заседаниях, «круглых столах» Латвийской академии спортивной педагогики, Литовского университета эдукологии, Львовского политехнического университета, Высшей школы спорта БФУ им. И.Канта, Оренбургского государственного педагогического университета, факультета физической культуры, кафедры педагогики БГПУ им. М. Акмуллы, в рамках грантовой деятельности РГНФ, РФФ, «Дней науки», акциях и мастер-классах, кафедры ЮНЕСКО Башкирского Государственного Педагогического университета им. М. Акмуллы, Комитета РБ по делам ЮНЕСКО, национально-культурных центров Дома Дружбы народов РБ, в образовательных учреждениях № 16, 44, 3, 39, 74, 110 городского округа г. Уфа (2009-2014).

Вышеизложенные постулаты послужили причиной специального исследования, организованного нами на факультете физической культуры БГПУ им. М. Акмуллы, БФУ им. И. Канта по теме исследования «Педагогика физической культуры и спорта»

Исследовательская работа проводилась в группах бакалавров специальности «Тренер-преподаватель» и «Педагог физической культуры». Изучались отношение обучаемых к предмету и интерес к выбору тем учебной программы. В качестве экспертов было задействовано 120 студентов.

На первом этапе методика исследований предполагала получение качественной и

количественной информации по рассматриваемому вопросу. Качественный поток информации поступал от студентов, которым после прохождения курса была предложена самостоятельная работа под названием «Я и педагогика спорта». В ней в повествовательной форме и по определенному плану обучаемые излагали собственные взгляды и чувства по отношению к предмету. К обязательным условиям выполнения задания были отнесены добровольность и анонимность.

Количественный поток информации поступал после экспертной оценки студентами первого курса значимости каждого из двенадцати тематических разделов программы. Студенты, прослушавшие курс, осуществляли на основе индивидуального предпочтения выбор разделов (тем) педагогики спорта. Экспертная оценка выставлялась с помощью метода парных сравнений.

В результате анализа качественного потока информации появилась возможность определения основных путей формирования педагогического профессионализма у студентов факультета физической культуры с выделением положительных сторон и критических замечаний преподаваемого курса (табл. 2).с.59.

Результаты проведенных исследований позволяют заключить, что особый интерес студенты факультета физической культуры проявляют к таким темам, как: «педагогическое мастерство тренера», «развивающее и воспитывающее обучение в спорте», «личность спортсмена и спортивная группа», «педагогика спорта и социализация личности».

В опытно-экспериментальной проверке нашей гипотезы принимали участие 80 студентов. Для выполнения преобразовательной работы были выбраны группы студентов Факультета физической культуры БГПУ им. М. Акмуллы.

Цель первичного диагностического среза образовательных результатов студентов состояла в определении уровня готовности к дисциплине педагогики спорта, а именно – к проявлению профессиональной подготовки. Диагностика проводилась в виде тестирования, в форме творческих заданий и т.д. изученные данные свидетельствуют о положительных тенденциях в формировании студентов контрольной группы в сравнении с экспериментальной группой. Первые замеры осуществлялись по критерию «Теоретическая готовность» (тестиро-

вание), где выявлялся уровень готовности студентов по следующим вопросам: знание требований ГОС к подготовке студентов бакалавриата, сущность понятия «педагогика спорта» и его видового многообразия, понятия «профессиональные умения» и его основных видов, структура и логика научно-исследовательской деятельности. В начале эксперимента высокий уровень продемонстрировали 12 % студентов контрольной группы и 12,3 % - экспериментальной.

Основными методами реализации формирующего эксперимента явились:

— словесный (лекция, беседа, объяснение, работа с литературой);

— проблемно - исследовательские (решение смоделированных задач);

— проектный (выполнение индивидуальных и групповых проектов, творческих заданий).

— Как было выявлено, итоговые данные преобразовательной работы со студентами показали положительную динамику в экспериментальной группе, которые произошли за счет улучшения образовательного результата по третьему критерию «Продуктивно-творческая готовность», которому в опытно-экспериментальной работе уделялось особое внимание. Ниже представлены сравнительные результаты среза измерения готовности студентов к педагогике спорта.

— Исходя из выше сказанного, согласно квалификационным требованиям Государственного образовательного стандарта, выявленным противоречиям и заявленной гипотезе нашего исследования, нами

предложен алгоритм формирования профессиональной компетентности будущего педагога в образовательной среде вуза. Реализация алгоритма обеспечивалась нами решением следующих задач: теоретическая подготовка, формирование практических умений и развитие интегративных умений как отражение профессиональной компетентности будущего педагога по профилю «Педагогика физической культуры и спорта» для будущей педагогической деятельности.

— Эффективность данного процесса достигалась нами в опоре на системный, личностно-ориентированный, культурологический и компаративный подход.

— Нами обеспечено научно-методическое сопровождение процесса формирования профессиональной подготовки студентов и тренеров-преподавателей к решению профессиональных задач в спортивно-образовательных учреждениях.

-С целью выявления уровня сформированности профессиональной подготовки будущего педагога к овладению профессиональными знаниями нами была осуществлена анонимная дифференциация измерительных материалов: теоретическая готовность – использован тест; практическая готовность – упражнения и творческие задания по решению педагогических задач; продуктивно-творческая готовность – рефлексивное сочинение, разработка конспекта, выполнение научно-исследовательского проекта.

Литература

1. Гаязов, А.С. *Образование и образованность в современном мире [Текст] / А.С. Гаязов. – М.: Наука, 2006.*
2. Драйден, Г. *Революция в обучении [Текст]: пер. с англ. / Г Драйден. – М.: ООО «ПАРВИНЭ», 2003.*
3. Железняк Ю.Д., Кулищенко А. *Методика обучения физической культуры: учебное пособие для студентов вузов. - М.:Академия,2012.*
4. Железняк Ю., Петров П. *Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.- М.:Академия,2012*
5. Сидоров А.А. Прохорова М.В., Синюхин Б.Д. *Педагогика: учебник для высш. учеб. заведений физической культуры.- М.: «Терра-Спорт», 2007*
6. *Journal of Clinical Sport Psychology Volume 8, Issue 1, March 2014 (140311)*
7. *Journal of Sports Sciences Volume 32, Issue 9, May 2014*
8. *Journal of Physical Education, Recreation Dance Volume 85, Issue 3, March 2014*

ОБ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДАХ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Футорный С.М.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина*

Аннотация:

В работе проведен анализ современных данных научной литературы, посвященной инновационным подходам к организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни студенческой молодежи. Неадекватность нормативных требований по физическому воспитанию и их оценок не способствуют решению основной задачи физического воспитания, а именно его оздоровительной направленности. Стратегической целью высшего образования должно стать создание среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению студентов, поддержанию уровня имеющегося здоровья, его укреплению, приумножению, формированию навыков здорового образа жизни.

Введение. Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Годы пребывания в вузе – важный этап формирования личности будущего специалиста. Возрастной диапазон студенческой молодежи является важным периодом формирования основных черт личности. Приспособление к новым условиям социальной жизни, формирование самостоятельного мировоззрения приводит к выявлению индивидуальных черт характера взрослого человека.

Для высших учебных заведений Украины базовая программа по физическому воспитанию, в которой выделяются три основные формы физкультурной деятельности студентов, является нормативной.

1. Первая форма, реализуемая на академических занятиях в учебное время, предполагает комплексное решение трех групп педагогических задач: образовательных, воспитательных и оздоровительных с преимущественной образовательной направленностью;

2. Вторая форма предполагает активные занятия спортом во внеучебное время. Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства студентов, является приоритетным направ-

лением при совместной реализации воспитательных и образовательных задач;

3. Третья форма – активный досуг студентов – предполагает организацию самостоятельных занятий во внеучебное время, использование различных форм и средств физической культуры [3].

Министерство образования и науки Украины сократило общий недельный объем часов занятий студентов из всех предметов обучения с 36 до 30 часов, определяя часть этой нагрузки как самостоятельные занятия. Это, а также внедрение в учебный процесс кредитно-модульной системы вынуждает вузы сокращать объем часов на непрофильные предметы, к которым они относят и физическое воспитание. Как результат в большинстве вузов объем учебной нагрузки на физическое воспитание снижен до двух часов в неделю на II-III-х курсах без дополнительных занятий во внеучебное время. В результате этого резко снижается эффективность занятий по физическому воспитанию относительно решения проблем гиподинамии, укрепления здоровья, развитию профессионально важных физических и психофизиологических качеств.

Сегодня, к сожалению, мы можем констатировать тот факт, что безопасность, привлекательность и контроль за выполнением программ двигательной активности не всегда доступны для студентов: велосипедные и пешие маршруты являются, скорее, исключением, чем правилом. В то же время рекреационных программ для массового участия недостаточно для всех желающих.

Цель работы – анализ данных современной научной литературы, посвященной инновационным подходам к организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни студентов, определение путей ее дальнейшего совершенствования.

Изложение основного материала исследования. Результаты исследований ряда ученых [9, 5] указывают на то, что эффективность физического воспитания студентов в нашей стране в настоящее время находится на явно неудовлетворительном

уровне, занятия физической культурой в видах не заинтересовывают, а, наоборот, – вызывают негативные эмоции. Существенную роль в оптимизации этой ситуации играют повышение мотивации к использованию средств физической культуры в повседневной жизни, в том числе к занятиям по физическому воспитанию как академическим, так и самостоятельным, и выбор адекватных средств компенсации дефицита повседневной двигательной активности. Неадекватность нормативных требований по физическому воспитанию и их оценок не способствуют решению основной задачи физического воспитания, а именно его оздоровительной направленности.

Специалисты [9] отмечают, что стратегической целью высшего образования должно стать создание среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению студентов, поддержанию уровня имеющегося здоровья, его укреплению, приумножению, формированию навыков здорового образа жизни, воспитанию культуры здоровья, нейтрализующей и снижающей негативное действие внешних и внутренних средовых факторов, повышающей стрессоустойчивость учащихся.

На основе теоретического исследования, предварительного изучения степени сформированности умений здорового образа жизни, опыта преподавания С.В. Салько [8] разработана методика формирования умений здорового образа жизни студентов, включающая здоровьесформирующую модель образовательного процесса, обновлённое содержание образования, актуализацию знаний и интеграцию межпредметных связей с использованием современных активных форм и методов обучения. Основу методики составляют следующие компоненты: мотивационно-формирующий, включающий дисциплину физическая культура с оздоровительно-реабилитационной направленностью и спецкурсы, предусматривающие поэтапное изучение дисциплин: «Духовное и физическое здоровье» - направлена на формирование мотивации здорового образа жизни в условиях первого этапа; «Основы здорового образа жизни» - направлена на формирование знаний и умений здорового образа жизни на втором этапе; «Комплексные оздоровительные технологии» - с целью формирования профессиональной компетентности профилактической медицины на третьем этапе; интегративный - включает дисциплины Госу-

дарственного образовательного стандарта, дополненные темами о здоровье и здоровом образе жизни, позволяющие интегрировать и актуализировать знания и умения здоровьесбережения у студентов в течение всего периода обучения в колледже; практико-деятельностный, включающий соответствующим образом организованные профильную и преддипломную медицинские практики, способствующие закреплению теоретических знаний и практических умений здорового образа жизни, применения их в реальных условиях.

Приобщение человека к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Формирование мотивации должно базироваться на двух важных принципах: возрастном и деятельностном. Первый принцип гласит: воспитание мотивации необходимо начинать с раннего детства. Второй принцип утверждает: мотив здоровья следует создавать через оздоровительную деятельность по отношению к себе, т.е. формировать новые качества путем упражнений [2].

На особое место системы образования в сохранении и улучшении здоровья подрастающего поколения указывают многие украинские ученые [7, 1]. Однако реально в учебном процессе учреждений высшего образования отслеживание здоровьесбережения внедряется недостаточно последовательно, поскольку отсутствует функциональное понимание значения сохранения и укрепления здоровья.

Основу системы физического воспитания студентов составляет нормативный подход, сущность которого сводится к выполнению обязательных и единых для всех сверху спущенных требований и нормативов, что в корне противоречит идее индивидуального подхода к развитию и воспитанию учащихся. Все это способствовало погоне за количественными показателями и к тому, что из поля зрения педагогов (системы) выпал главный объект их деятельности – человек с его чувствами, мыслями и потребностями. Это приводит к противоречию между обществом и личностью, а точнее, между предложенными для обязательного использования средствами и методами физического воспитания учащейся молодежи и потребностями формирующейся личности [9, 6].

Формирование готовности студентов к здоровому образу жизни возможно при следующих организационно-педагогических условиях:

- всестороннем использовании нравственного потенциала физической культуры и спорта как средств формирования культуры здоровья личности;

- единстве формирования знаний, умений и навыков, убеждений, ценностных ориентаций;

- сохранения индивидуальных приоритетов в создании для каждого собственной здоровьесберегающей траектории, профилактики, укрепления здоровья в социуме [4].

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов, до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность [10].

Здоровый образ жизни характеризуется направленностью, которая объективно выражается в том, какие ценности им производятся, какие общественные потребности им удовлетворяются, что он дает для развития самой личности. Между реальным образом жизни и порождаемой им системой субъективных отношений возникают противоречия, в процессе разрешения которых происходит перестройка, развитие и совершенствование образа жизни, система отношений в нем. Важно не только то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется. Так здоровый образ жизни приобретает оценочное и нормативное понятие, во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта [4].

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о неупорядоченности и хаотичной организации их образа жизни. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, кратковременное пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная

активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы в то время, которое предназначено для сна, курение и др. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится - 30%, на режим питания - 10-16%, на режим двигательной активности - 15-30%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5-6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов. Практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматического сохранения и укрепления здоровья студентов. Его обеспечения здоровья студентов. Его обеспечения многие составляющие образа жизни, среди которых важное место занимают регулярные занятия физическими упражнениями и спортом.

Выводы. Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта.

В сфере инновационной деятельности в области физической культуры и спорта большое внимание уделяется поиску новых организационных форм физкультурно-оздоровительной работы со студентами в рамках учебного процесса и во внеучебное время. Согласно современным подходам основными задачами физкультурно-оздоровительной работы в учебном заведении является формирование у студентов потребности к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни. Это способствует повышению у них функционального состояния, развитию физических качеств, формированию двигательных умений и навыков. Физкультурно-оздоровительная работа помогает эмоциональному, интеллектуальному, духовно-нравственному и эстетическому развитию личности, формированию творческих способностей.

Литература

1. Булатова М.М. *Европейский опыт: уроки и приоритеты* / М.М. Булатова // *Спортивная медицина*. – 2007. – №1. – С. 3-10.
2. Герчак Я.М. *Формирование готовности к здоровьесбережению студентов высшего профессионального образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04* / Я.М. Герчак. – М., 2007. – 24 с.
3. Григорьев В.И. *Физическое воспитание студентов: в 2 т.* / В.И. Григорьев, А.Н. Третьяков // *Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов вузов физ. воспитания и спорта* / под ред. Т.Ю. Круцевич – К.: Олимп. л-ра, 2003. – С. 167-183.
4. Ильинич В.И. *Физическая культура студента и жизнь* / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.
5. Захарина Е.А. *Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02* / Е.А. Захарина. – К., 2007. – 22 с.
6. Москаленко Н. *Педагогічні інновації у фізичному вихованні* / Н. Москаленко // *Спортивний вісник Придніпров'я*. – 2009. – №1. – С. 19-22.
7. Платонов В.Н. *Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей - приоритетное направление современного здравоохранения* / В.Н. Платонов // *Спортивная медицина*. – 2006. – №2. – С. 3-14.
8. Салько С.В. *Формирование умений здорового образа жизни у студентов медицинского колледжа в индивидуальной и профессиональной деятельности: автореф. дис ... канд. пед. наук: спец. 13.00.08* / С.В. Салько. – Омск, 2006. – 241 с.
9. *Теория и методика физического воспитания: учебник* / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимп. л-ра, 2003. – Т.2. – 392 с.
10. Троценко Н.Н. *Высокий уровень образованности студента в области физической культуры как необходимый элемент становления его личности и формирования культуры здорового образа жизни* / Н.Н. Троценко // *Материалы Междунар. науч.–практич. конф. „Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации”*, 8-10 апр, 2009 г.; – Минск, БГУФК. 2009. – Т. 3., Ч. 2. – С. 275-278.

ФОРМИРОВАНИЕ У СЕЛЬСКОЙ МОЛОДЕЖИ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Хамидуллина Г.Ф.¹, Лифанов А.Д.², Ипатов И.В.²

¹Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия

²Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казань, Россия

Аннотация:

В работе определена цель - выявить различия в ценностных отношениях к занятиям физической культурой и спортом среди сельской и городской молодежи. На территории национальных республик существовали самобытные элементы и формы физической культуры, на развитие которых оказывали влияние природные условия, характер трудовой деятельности, национальные традиции. Позитивные черты национального характера, которые были заложены исторически, в сельской местности сохраняются и по сегодняшний день. Это (в порядке иерархии) трудолюбие, скромность, добросовестность, гостеприимство, терпеливость. Одним из предложений решения существующих проблем является активизация социально-экономической политики на селе, в которой весь блок соци-

ально-экономических проблем решается одновременно.

Формирование ценностных отношений сельской молодежи к занятиям физической культурой и спортом наиболее эффективно при помещении конкретного человека в позицию субъекта спортивно-тренировочной деятельности: в этом случае молодежь получает максимум необходимых для своего роста средств и возможностей. Актуальна проблема формирования ценностного отношения к физической культуре и спорту, особенно среди молодежи, стоит на селе, поскольку уровень и образ жизни сельских жителей, состояние в организации спортивно-массовой работы в районе, уровень мотивации личности не позволяет селянам реализовать свои возможности через физическую культуру и спорт [1].

Сельская молодежь более мобильна в социальном плане. Культурный традиционализм, уклад жизни сельских жителей изменяется в новых социально-экономических условиях, следовательно, необходимы иные формы взаимодействия традиционной культуры и процессов социальной модернизации. Молодежь заинтересована в своем здоровье и стремится к занятиям физической культурой и спортом, однако испытывает затруднения в вопросах построения данного процесса, не умеет организовать и управлять целенаправленной двигательной активностью.

Формирование ценностных отношений к занятиям физической культурой сельской молодежи требует соблюдения условий. Рассмотрим роль каждого из них. В соответствии с теорией окружения Баркера, окружение влияет на поведение людей. Значимо соотношение количества людей, проживающих в близком соседстве, и рода их деятельности.

Период обучения в школе, колледже, ВУЗе – существенный этап в жизни молодого человека в плане подготовки к будущей профессиональной деятельности, личностного развития и адаптации к социуму. Учебные заведения влияют на настоящие и будущие ценности студентов, их поведение, установки. Они оснащают молодежь знаниями, установками и ценностями, необходимых для жизни.

Формирование ценностей и ценностных отношений возможно на основе приобретения молодежью знаний, умений, навыков необходимых для видов деятельности: учебной, трудовой, спортивной и т.п. Это условие требуется соблюдать в связи с тем, что формирование ценностей и ценностных отношений должно быть направлено на решение педагогических задач. Кроме того, знания, умения, навыки помогают некоторой категории молодежи преодолеть психологический барьер, связанный с комплексами в сфере физической культуры (избыточный вес, плохая координация, отсутствие гибкости и т.п.).

Образование результат и процесс усвоения систематизированных знаний, умений, навыков, оно обеспечивает передачу от поколений к поколению знаний всех тех духовных богатств, которое выработало человечество, усвоение результатов общественно-исторического познания, отраженного в науках о природе, обществе, в технике и искусстве, а также овладение различными навыками и умениями.

Модернизация российского образования требует активных преобразований в сфе-

ре физического воспитания подрастающего поколения. Современная молодежь должна быть толерантна к окружающему миру, быть способной к сотрудничеству, мобильности, обладать чувством ответственности за себя и судьбу страны [2].

В общеобразовательных школах развиваются инновационные процессы. Как показывает практика, спортивно ориентированное физическое воспитание активно внедряется в школах Сургута и Чайковского. Опытной площадкой для «СпАрта» стал Смоленск. Президентские состязания начали свой путь из Челябинска, а сейчас более 30 субъектов РФ активно развивают данную технологию. Олимпийское образование активно внедряется в Смоленске, Санкт-Петербурге, Омске и других городах России.

В образовательных учреждениях всех уровней реализуются программы по физическому воспитанию молодежи через учебные занятия, секции, спортивные клубы, тренировки, соревнования. Образовательные учреждения, в том числе и в сельской местности, оснащены материально-технической базой, кадровым физкультурно-спортивным составом, обеспечены учебно-методическим материалом, современные методики преподавания. Все это позволяет успешно развивать и приумножать воспитание здоровой, грамотной, духовно развитой молодежи. Сокращение бюджетного финансирования, происходящее в образовательных учреждениях в последние годы, привело к ухудшению состояния учебно-спортивной базы, слабому обеспечению учебно-тренировочных занятий спортивным инвентарем и оборудованием, что, безусловно, негативно отражается на организации и качестве учебного процесса. На протяжении последних десяти лет обеспеченность физического воспитания учащейся молодежи спортивными залами оставалась крайне низкой и почти неизменной.

Переход на двухуровневую систему профессиональной подготовки высшего образования влечет за собой изменения в самой системе и её инфраструктуре. Результаты преобразований напрямую отразятся на качестве образования, позволят повысить требования к профессиональной подготовке и опосредованно к физическому воспитанию студентов и личности.

Процесс формирования устойчивой потребности в физическом совершенствовании должен быть гуманистическим по форме и

лично ориентированным по содержанию.

В процессе такого взаимодействия происходит расширение субъективного опыта общения, накопление новых представлений, совершенствование мировоззрения личности, её ценностных ориентации, корректируется стиль и образ жизни. Это выводит на понимание взаимоотношений в физкультурно-спортивной деятельности, как определяющее потребность в соучастнике, партнере физкультурного саморазвития. С гуманистических позиций педагогическое взаимодействие должно обеспечить предпосылки и условия взаимодействия между участниками тренировочного, соревновательного процессов на принципах доверия, партнерства, информационного общения, диалога.

Помимо уроков и занятий физической культурой, важнейшей составляющей формирования здорового образа жизни молодежи является спортивно-массовая работа, основным звеном которой является секция. Успех спортивно-массовой работы во многом определяется заинтересованностью в ее результатах всего педагогического коллектива, родителей и помощью шефствующих над образовательным учреждением организаций. Только совместными активными усилиями можно достичь эффективности в подготовке и воспитании учащихся.

Одной из форм физического воспитания является организация в образовательном учреждении на базе секции спортивной команды (школы, колледжа, ВУЗа).

В этой связи нами разработана и внедрена учебная программа по физическому воспитанию студентов с использованием лично ориентированного и деятельностного подходов для средних профессиональных учебных заведений и Вузов республики. В настоящий момент данная программа проходит апробацию в Ижевской государственной сельскохозяйственной академии, Сарапульском техникуме пищевой промышленности, Глазовском финансово-экономическом колледже, Воткинском педагогическом училище, Удмуртском государственном университете, в Глазовском государственном педагогическом институте, Казанском национальном исследовательском технологическом университете [3].

С 2010 года в сельских школах и сельской школе-интернате осуществляется работа над проектом: «Информационные технологии в школе» суть которого состоит в обеспечении учебно-воспитательного процесса современными и эффективными средствами обучения и воспитания. Относительно к пропаганде здорового образа жизни в методическом уголке школы-интерната собраны диски и дискеты по основам здорового образа жизни, методикам тренировок и проведения занятий с детьми и подростками.

В исследовании приняло участие 620 человек в возрасте 18 – 32 лет из 22 районов Удмуртии. 360 мужчин (средний возраст 21 год) и 260 женщин (средний возраст 18 лет). Из них 12% имеют высшее образование, 18% - незаконченное высшее, 24% -среднее специальное, 46% среднее или ниже.

В 2012 году в спортивных секциях занималось 36,7% опрошенных в ЭГ и 42% опрошенных в контрольной группе (КГ), то в ходе опроса в 2014 году в спортивных секциях занималось 67,4% сельской молодежи и 37,6% городской молодежи. Анализ показателей свидетельствует, что количество занимающихся физической культурой и спортом в экспериментальной группе (ЭГ) выросло на 30,7%, а занимающихся в спортивных секциях в КГ сократилось на 4,4%.

В 2012 году народными видами спорта занималось 12,6 % опрошенных (лапта, городки, шашки, шахматы, лыжи), то в 2014 году среди сельской молодежи народными видами спорта, которые были значительно расширены в количественном отношении (гиревой спорт, городки, лапта, перетягивание каната, борьба на руках, национальная борьба) занималось 48,4% опрошенных.

Специфической особенностью является тот факт, что городская молодежь желают заниматься физической культурой в «тепличной» обстановке (спортивном или тренажерном залах), а именно: аэробикой, дзюдо, фитнесом, волейболом, баскетболом, мини-футболом.

Анализ показателей свидетельствует о возрастании роли народных видов спорта в удельном соотношении в секционной работе и увеличении количества занимающихся народными видами спорта.

Литература

1. Волков П.Б. *Физическая культура и спорт как средство формирования здорового образа жизни сельской молодежи // Современный студенческий спорт: Материалы межвузовской научн.-практич. конфер. – Йошкар – Ола, МарГТУ, 2006. – С.82-86.*
2. Лубышева Л.И. *Социология физической культуры и спорта: учеб, пособие. – 2-е изд., стереотип. /Л.И. Лубышева. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 240 с.*
3. Волков, О.И. *Изучение ценностных ориентации студентов-спортсменов в целях профессионального психолого-педагогического консультирования / О.И. Волков, О.В. Романова // Вестник Балтийской Педагогической Академии. Вып. 63. - СПб., 2005.-С. 52-55.*

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У УЧАЩИХСЯ МЕЛИОРАТИВНОГО КОЛЛЕДЖА

Хасанова Г.М., Ниязова Р.Р.

*Узбекский государственный институт физической культуры,
Ташкент, Узбекистан*

Аннотация:

В представленной статье рассматривается проблема повышения профессионально-прикладной физической подготовленности (ППФП) учащихся колледжа обусловленные все возрастающими требованиями к учебной и последующей трудовой деятельности выпускников специализированных учебных заведений, и в том числе, сельскохозяйственной направленности, диктующие необходимость повышения уровня специально- двигательных качеств с учетом их будущей профессиональной деятельности.

Актуальность. Один из главных теоретиков учения о физическом развитии человека В.В. Бунак понимает физическое развитие как комплекс морфофункциональных свойств, определяющих запас физических сил организма. Физическое развитие отражает процесс роста и развития организма на отдельных этапах постнатального онтогенеза, когда происходит преобразование генотипа в фенотип. Известно, что влияние генетической программы и факторов внешней среды на физическое развитие неодинаково в различные возрастные периоды. Показано, что тотальные размеры тела зависят от его длины и массы, окружности грудной клетки (1,4,5,7).

Цель исследования. Повысить уровень морфофункциональных возможностей посредством рационального распределения средств ППФП в учебных занятиях учащихся мелиоративного колледжа.

Методы исследования: Анализ специальной литературы, морфофункциональные измерения, педагогические контрольные тесты, методы математической статистики.

Организация исследования.

В аспекте практической реализации поставленной цели исследования был организован и проведен основной эксперимент в условиях двух средне-специальных, профессиональных учебных заведений. Контингент учащихся, в количестве 120 человек.

Три учебные группы Нукусского мелиоративного и водного хозяйства колледжа (НМиВХК) составили экспериментальную (ЭГ - 60 чел), а три, первокурсники Ташкентского мелиоративного и водного хозяйства колледжа (ТМиВХК) контрольную группу (КГ - 60 чел).

Результаты исследования.

Как замечено рядом авторов (2,3,7) методической основой одновременного воспитания двигательных качеств учащихся учебного заведения или спортсмена на всех этапах многолетней подготовки, преимущественное развитие отдельных качеств отводится в благоприятные для них возрастные периоды.

В исследуемом нами возрастном диапазоне имеются возможности для развития и последующего совершенствования именно тех кондиционных качеств, обеспеченных эффективным педагогическим воздействием, которое, не ставило своей задачей принципиально воздействовать или изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции учащихся.

В таблице 1 наглядно показано, что исследуемый нами возрастной период наиболее благоприятный для развития силовых возможностей и аэробной выносливости (+) и позволяет продолжить процесс развития координационных способностей и подвижности в суставах (±) юношей 15-18 лет.

Таблица 1

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды изменения росто-весовых показателей и развития физических качеств юношей 15-18 лет

№	Росто-весовые показатели и физические качества	Возраст, лет			
		15	16	17	18
1	Длина тела	+	±	±	±
2	Масса тела	+	±	±	±
3	Сила максимальная	-	+	+	+
4	Быстрота	+	+	+	+
5	Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+	+
6	Скоростная выносливость	+	+	+	+
7	Анаэробные возможности (гликолитические)	+	+	+	+
8	Координационные способности	±	±	±	±
9	Гибкость	±	±	±	±

С помощью выборочно-статистического метода, а также метода динамических индивидуальных наблюдений были выявлены различия средних величин антропометрических показателей учащихся исследуемых колледжей, которые отражают поступательный процесс физического развития (табл. 2).

Полученные данные свидетельствуют о том, что предложенная программа подготов-

ки способствовала повышению уровня физического развития учащихся ЭГ. Исследуемые показатели ЭГ, не только сравнивались к 4 семестру, но и на завершающем этапе обучения (6 семестр) несколько превысили сокурсников из КГ в росте ($177,1 \pm 5,47$ и $176,9 \pm 5,19$ см.), но и достоверно превзошли в показателях массы тела ($65,7 \pm 3,97$ и $63,4 \pm 4,27$, при $P < 0,05$).

Таблица 2

Динамика морфофункциональных показателей учащихся экспериментальной и контрольной группы по этапам обучения (6 семестр) (n=140)

№	Показатели	1 курс (15-16 лет)		2 курс (16-17 лет)		3 курс (17-18 лет)	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1.	Масса тела, кг	$51,9 \pm 2,75$ V=5,29%	$50,4 \pm 2,97$ V= 5,89%	$56,7 \pm 1,44$ V= 2,53%	$53,2 \pm 3,12$ V= 5,86%	$60,8 \pm 21,97$ V= 36,13%	$57,4 \pm 3,27$ V= 5,6%
2.	Длина тела, см	$169,1 \pm 3,33$ V= 1,96%	$169,7 \pm 3,95$ V= 2,32%	$172,9 \pm 2,98$ V= 1,72%	$171,9 \pm 3,02$ V= 1,75	$174,4 \pm 2,47$ V= 1,41%	$173,1 \pm 4,19$ V= 2,42%
3.	ЧСС уд/мин	$74,3 \pm 2,07$ V= 4,05%	$77,3 \pm 3,23$ V= 4,17%	$72,1 \pm 1,04$ V= 1,44%	$75,3 \pm 2,79$ V= 3,70%	$70,3 \pm 1,47$ V= 2,09%	$75,1 \pm 2,26$ V= 3%
4.	САД, мм.рт.ст.	$103,37 \pm 1,97$ V= 1,9%	$102,3 \pm 3,25$ V= 3,17%	$104,33 \pm 1,48$ V= 1,41%	$103,7 \pm 3,07$ V= 2,96%	$104,23 \pm 1,47$ V= 1,41%	$105,12 \pm 3,44$ V= 3,27%
	ДАД, мм.рт.ст.	$62,3 \pm 0,97$ V= 1,55%	$63,5 \pm 1,16$ V= 1,82%	$64,1 \pm 0,88$ V= 1,37%	$65,7 \pm 1,97$ V= 2,99%	$64,3 \pm 0,73$ V= 1,1%	$65,2 \pm 1,55$ V= 2,3%
5.	ЖЕЛ, мл	$3383 \pm 87,6$ V= 0,02%	$3090 \pm 103,3$ V= 3,34%	$3577 \pm 78,2$ V= 2,18%	$3292 \pm 137,1$ V= 4,16%	$3743 \pm 65,6$ V= 1,7%	$3402 \pm 113,3$ V= 3,33%
6.	Окружность грудной клетки, см	$84,76 \pm 2,08$ V= 2,24%	$80,35 \pm 3,17$ V= 3,94%	$86,43 \pm 1,91$ V= 2,20%	$82,1 \pm 2,89$ V= 3,52%	$88,12 \pm 1,33$ V= 1,5%	$84,7 \pm 3,02$ V= 3,56%
7.	Экскурсия грудной клетки, см	$8,69 \pm 0,87$ V= 10,01%	$8,39 \pm 1,07$ V= 12,75%	$9,03 \pm 0,565$ V= 6,25%	$8,55 \pm 0,98$ V= 11,46%	$9,23 \pm 0,57$ V= 6,17%	$8,61 \pm 0,89$ V= 10,3%

По мнению специалистов (1,5,6) важные показатели состояния гемодинамики – ритм сердечных сокращений (ЧСС) и уровень артериального давления претерпевают закономерные изменения в процессе возрастного развития организма и воздействия физических упражнений (2,3,7).

С возрастом частота пульса уменьшается, так по данным В.Ф. Балашовой (1), Л.П. Волкова (2), О.А.Рихсиевой в соавт. (5), Д.А. Фарбера. (6) у юношей – не спортсменов 15-16 лет ЧСС составляет 76.2 ± 0.1 , то у 17-18 летних уже 72.0 ± 0.3 уд/мин. Как было замечено (табл. 2) частота сердечных сокращений у учащихся 3 курса ЭГ он несколько реже (70.3 ± 1.47 уд/мин) и достоверно ниже ($P < 0.05$) показателей КГ (75.1 ± 2.26). Авторами замечено, что умеренная, брадикардия стабильно занимающихся физической культурой и спортом препятствует «изнашиванию» миокарда и имеет важное оздоровительное значение.

Уровень артериального давления служит важной характеристикой функции сердечно-сосудистой системы и учитывается в физиологии и спортивной медицине как интегральный показатель гемодинамики. В средних величинах максимальное и минимальное артериальное давление у учащихся исследуемых групп существенных различий не наблюдается ($104/64$ и $105/65$ соответственно). Хотя плотность результатов более выражена у представителей ЭГ ($V=1.1\%$ и $V=3.3\%$ соответственно). Полученные результаты по годам обучения, а также данные ряда физиологов (1,5,6) указывают на оптимальное состояние ССС юношей ЭГ, вне зависимости от более высокого объема и интенсивности выполняемой нагрузки в процессе учебных и тренировочных занятий в режиме дня.

Наряду с показателями физического развития для оценки физической и функциональной готовности организма важное зна-

чение имеет характеристика состояния внешнего дыхания. Как правомерно полагают специалисты (1,2,3,5,6), величина ЖЕЛ играет большую роль в механике внешнего дыхания и позволяет судить не только о потенциальных возможностях человека увеличить дыхательный объем, но и оценить величину усилий, требуемых для обеспечения вентиляции легких.

Результаты анализа комплексного исследования свидетельствуют о том, что все три показателя, а именно ЖЕЛ (4043.9 ± 105.6 и 3802.7 ± 113.3 соответственно), экскурсия грудной клетки (9.43 ± 0.57 и 9.01 ± 0.89 соответственно) и окружность грудной клетки (88.52 ± 1.33 и 86.7 ± 3.02 соответственно) характеризующих потенциальные возможности внешнего дыхания, к концу шестого семестра, достоверно выше у учащихся ЭГ ($P < 0.05$), что указывает на значительное совершенствование моторно-респираторных рефлексов на основе проприорецептивной афферентации.

Повышению функций внешнего дыхания учащихся экспериментальной группы способствовали упорядоченная структура распределения средств базовых видов спорта в учебном процессе и секционные занятия с повышенной двигательной активностью, направленных на развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств и аэробной выносливости.

Таким образом, достаточно хорошо выраженный параллелизм, у учащихся ЭГ в изменении роста и массы тела и таких показателей физического развития как состояние гемодинамики, ЖЕЛ, окружность грудной клетки свидетельствуют о благоприятном влиянии предложенного нами комплекса упражнений ППФП и системы комплексного контроля за морфологическим и функциональным развитием организма учащихся мелиоративного колледжа.

Литература

1. Балашова В.Ф. Физиология человека. М., - Физическая культура. 2007.-375 с.
2. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев. Олимпийская литература. 2002. -294 с.
3. Кошбахтиев И.А. Основы оздоровительной физкультуры студенческой молодежи. Т., 1994. – 105 с.
4. Морфология человека. /Под редакцией Б.А. Никитюка и В.П. Четцова. 2-е издание, переработанное и дополненное/ Издательство Московского университета. М.: 1990. -343 с.
5. Рихсиева А.А., Насретдинов Ф.Н., Рихсиева Л.И. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи.- Т.: Ибн Сины, 1992.- 152 с.
6. Физиология подростка /Под ред. Д.А. Фарбер. М.: Педагогика, 1988. -207 с.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2008. – 480 с.

САМОСОХРАНИТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Шалагинов Д.В., Федоров А.И.

*Южно-Уральский государственный университет,
Челябинск, Россия*

Аннотация:

Представлены некоторые результаты исследования, выполненного в рамках международного исследовательского проекта «Здоровье студентов». Выполнен анализ состояния проблемы исследования в теории и практике; показана значимость формирования у учащейся молодежи самосохранительного поведения; изучены показатели, характеризующие отношение студентов к своему здоровью.

Актуальность проблемы исследования. В последние 20-25 лет во многих странах бывшего Советского Союза произошли выраженные социально-экономические преобразования. Это, а также недостаточная эффективность национальных систем здравоохранения обуславливают системное ухудшение здоровья, рост заболеваемости и смертности населения.

Ухудшение здоровья характерно для разных групп населения, но особенно выраженное негативное влияние социально-экономических факторов на здоровье отмечается в возрастной группе 15-19 лет [3].

Результаты исследования, проведенные специалистами Института социологии РАН, свидетельствуют о том, что за период с 1990 по 2000 годы смертность молодежи (возрастная группа с 17 до 21 года) увеличилась примерно на 30%. Одной из основных причин смертности молодежи стали выступать насильственные причины, включая убийства и самоубийства.

Общая заболеваемость юношей и девушек в возрасте 17-21 года увеличилась в 1,66 раза, что примерно в 3,5 раза выше, чем у взрослого населения. Почти в четыре раза возросла заболеваемость болезнями крови и кроветворных органов, эндокринной системы, увеличилось число осложнений беременности и родов, возросло число новообразований [3].

Тревожная ситуация сложилась относительно заболеваний репродуктивной сферы, которые имеют наиболее неблагоприятные последствия для молодежи. В последние годы возросло число заболеваний, передающихся половым путем, а распространенность ВИЧ-

инфекции, наркомании, токсикомании, увеличение степени приобщенности к курению и употреблению алкогольных напитков дополняет представление о негативной ситуации в сфере здоровья учащейся молодежи.

На современном этапе развития общества, когда обостряется проблема оздоровления нации, особое значение приобретает не столько реализация медицинских мероприятий, направленных на лечение уже больных людей, сколько создание социально и лично ориентированной среды, способствующей воспитанию у учащейся молодежи культуры здоровья, формированию позитивного отношения к своему здоровью [3, 4].

Во многих странах реализуются национальные программы и проекты, ориентированные на сохранение и развитие социального и физического потенциала населения (например, в России – национальный проект «Здоровье»). Однако проблему оздоровления населения одними лишь мерами государственного характера решить не представляется возможным.

В этой связи наиболее перспективным направлением является формирование у населения культуры здоровья и самосохранительного поведения. Это способствует ориентации индивида на изменение самого себя и своего отношения к здоровью, собственной жизни в контексте взаимодействия с окружающим миром. Эта проблема особенно актуальна для учащейся молодежи, которая находится в «переходном состоянии» взросления и вступления во взрослый мир, но при этом имеет собственные ориентиры и ценностные установки, жизненные приоритеты, ставшие следствием адаптации и социализации к нестабильным, резко изменяющимся условиям современного динамично меняющегося социума.

Цель исследования – выполнить анализ показателей, характеризующих особенности самосохранительного поведения и отношения учащейся молодежи к своему здоровью.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в рамках международного проекта «Здоровье студентов» в 2009-2011 годах.

В исследовании принимали участие студенты первого-четвертого курсов Уральского государственного университета физической культуры, Южно-Уральского государственного университета (Челябинск), Костанайского государственного педагогического института, а также учащиеся первого и второго курсов профессионального лицея № 17 г. Костаная. Всего в исследовании приняли участие 840 человек.

В ходе исследования использовалась технология социально-педагогического мониторинга, который предусматривал применение единых способов сбора, хранения, обработки и анализа информации об объекте исследования (отношений студентов к своему здоровью и особенности самосохранительного поведения учащейся молодежи). Применение технологии социально-педагогического мониторинга предусматривает непрерывное отслеживание условий жизни и деятельности учащихся, особенности организации учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении, а это в дальнейшем дает возможность осуществления прогноза изменения исследуемых показателей [5].

Для изучения показателей, характеризующих отношение студентов к своему здоровью и особенности их поведения в сфере здоровья, применялась специально разработанная анкета, которая включала 142 вопроса, объединенных в несколько смысловых блоков.

На основе анкетного опроса определялись следующие качественные и количественные характеристики: оценка (самооценка) своего здоровья, медицинская информированность, ценностные установки, вредные привычки, особенности питания, экологические установки, особенности взаимоотношений учащихся в семье, в образовательном учреждении, со сверстниками, уровень физической активности и особенности поведения студентов в отношении своего здоровья.

Ниже представлены результаты исследования, которые характеризуют особенности поведения студентов в отношении своего здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. Поведение человека, направленное на сохранение и укрепление своего здоровья, определяется как самосохранительное поведение [3, 4, 5].

Самосохранительное поведение – это совокупность действий и установок человека,

направленных на сохранение своего здоровья. В самом общем виде самосохранительное поведение отражается в стиле жизни человека, в тех действиях и поступках, которые непосредственно связаны со здоровьем. В широком смысле поведение человека, направленное на сохранение своего здоровья, отражается в образе, а, точнее, стиле жизни. В узком смысле самосохранительное поведение человека характеризуется совокупностью действий и отношений, непосредственно связанных со здоровьем, а это, в свою очередь, отражается в таких формах заботы о здоровье, как соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил, рациональное питание, отказ от вредных привычек (табакокурение и употребление алкоголя), физическая и спортивная активность и т.п.

В ходе исследования изучались показатели, которые характеризуют такие компоненты деятельности человека по сохранению здоровья, как приобщенность к вредным привычкам (курение, употребление алкоголя и наркотических средств), сидячий образ жизни (количество времени, отводимому малоподвижным видам деятельности – работа на компьютере, компьютерные игры, просмотр телепередач, чтение литературы и т.п.), уровень физической активности.

Установлено, что к 15-летнему возрасту многие студенты пробовали курить (хотя бы один раз курили сигареты) – 54,2% юношей и 36,1% девушек. Установлен «критический возраст» приобщенности студентов к табакокурению, то есть возраст, когда учащиеся впервые попробовали курить и возраст приобщенности к табакокурению. Для юношей таким критическим периодом является возраст 14-15 лет, в этом возрасте 42,3% респондентов впервые в жизни попробовали курить. Для девушек критическим периодом является возраст 15-16 лет, в этом возрасте 41,5% респондентов впервые попробовали курить.

К 15-летнему возрасту абсолютное большинство студентов хотя бы один раз в жизни пробовали на вкус алкогольные напитки. Наиболее часто молодыми людьми употребляется пиво. 27,1% юношей и 24,6% девушек отметили, что часто употребляют пиво (несколько раз в неделю), 52,5% юношей и 42,6% девушек – редко (1-2 раза в неделю); не употребляю пиво вообще – 16,9% юношей и 32,8% девушек.

15,3% юношей и 4,9% девушек отметили, что они хотя бы один раз в жизни пробовали наркотические средства.

Студенты имеют относительно низкий уровень приобщенности к занятиям физическими упражнениями. Так, лишь 15,3% юношей и 13,1% девушек занимаются физическими упражнениями ежедневно; 33,9% юношей и 18,5% девушек – занимаются физическими упражнениями часто (3-4 раза в неделю); 47,5% юношей и 67,2% девушек – иногда (1-2 раза в неделю); никогда не занимаются физическими упражнениями 3,4% юношей и 1,6% девушек.

Физическая активность человека имеет большое значение для укрепления и сохранения здоровья. Это объясняется, в первую очередь, тем, что физическая активность является важнейшим компонентом здорового стиля жизни, а само понятие «физическая активность» в большей степени отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре и своему здоровью, предполагает осуществление определенной деятельности с целью достижения физического здоровья [1, 2].

Анализ данных свидетельствует о том, что у юношей наиболее предпочитаемыми видами физической активности являются: прогулки на свежем воздухе (64,4%), спортивные игры (39,0%), подвижные игры (33,9%), оздоровительный бег (32,2%). Наименее предпочитаемыми видами физической активности у юношей являются: ходьба на лыжах (3,4%), закаливание (5,1%), теннис (8,5%).

У девушек наиболее предпочитаемыми видами физической активности являются: прогулки на свежем воздухе (67,2%), подвижные игры (29,5), танцы (21,3%). Наименее предпочитаемыми видами физической активности у девушек являются: единоборства (1,6%), закаливание (4,9%), упражнения с отягощениями (4,9%), ходьба на лыжах (6,6%), теннис (6,6%).

Выявлены различия в уровне физической активности студентов, обусловленные самооценкой здоровья. Установлено, что чем выше самооценка студентами своего здоровья, тем выше уровень их физической активности. В ходе исследования выявлена зависимость ответственности студентов в заботе о своем здоровье от самооценки своего здоровья.

Студенты с хорошей самооценкой здоровья, проявляющие наибольшую активность в заботе о нем, в 60,0% случаев считают, что «состояние здоровья зависит, прежде всего, от него самого». Студенты с удовлетвори-

тельной и плохой самооценкой здоровья высказывают подобное утверждение гораздо реже – в 35,0% и 42,0% случаях соответственно. При этом позиция «здоровье человека зависит от уровня развития медицины» нашла отражение у 15,0% респондентов с плохой самооценкой здоровья, у 7,0% – с удовлетворительной и лишь у 3,0% респондентов с хорошей самооценкой своего здоровья.

Таким образом, на основе анализа результатов исследования можно сделать заключение о том, что для современной молодежи характерна несформированность потребности в заботе о своем здоровье. Для многих студентов характерен относительно низкий уровень культуры здоровья, достаточно низкий уровень медицинской информированности и уровень знаний о здоровье и способах его сохранения.

Многие студенты имеют недостаточно высокий уровень знаний об оздоровительном потенциале систематических занятий физическими упражнениями, а в целом уровень физической активности учащейся молодежи может быть охарактеризован как недостаточный для сохранения и укрепления физического здоровья. Всего лишь 15-20% студентов готовы изменить свои привычки и образ жизни (отказ от вредных привычек, употребления алкоголя, регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание и т.п.), чтобы остановить развитие болезней и для того, чтобы сохранить и укрепить свое здоровье.

Заключение. Современному человеку все чаще приходится жить на пределе своих возможностей, в стремительно меняющихся условиях, в постоянной ломке жизненных стереотипов, в условиях «информационного взрыва». Нестабильная социальная, экономическая и социокультурная ситуация, характерная для современного общества, усугубляет эту тенденцию и приводит к тому, что около 70% учащейся молодежи находится в состоянии затяжного психоэмоционального и социального стресса.

Негативные внешние воздействия способствуют истощению адаптационных возможностей организма студентов, приводят к ломке механизмов, отвечающих за сохранение здоровья.

В подобной ситуации медицина часто оказывается бессильной, поскольку основными фактором, оказывающим отрицательное воздействие на здоровье, является негативное отношение к своему здоровью, а ос-

новые факторы риска здоровью имеют поведенческую основу. Решающую роль в сохранении и укреплении здоровья человека играет его образ (стиль) жизни. В соответствии с этим проблема сохранения и укрепления здоровья человека выходит за рамки медицинской науки и врачебной практики и

смещается в образовательную плоскость. В современной педагогической теории и образовательной практике проблема воспитания культуры здоровья и формирования здорового стиля жизни занимает одно из приоритетных мест.

Литература

1. Бароненко, В.А. *Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие* / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 418 с.
2. Виленский, М.Я. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие* / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
3. Журавлева, И.В. *Здоровье подростков: социологический анализ* / И.В. Журавлева. – М.: Изд-во Института социологии РАН, 2002. – 240 с.
4. Журавлева, И.В. *Отношение к здоровью индивида и общества* / И.В. Журавлева. – М.: Наука, 2006. – 238 с.
5. Федоров, А.И. *Отношение учащейся молодежи к своему здоровью: учебное пособие* / А.И. Федоров. – 2-е изд., стереотип. – Челябинск: Изд. центр ГУМП, 2013. – 72 с.

ДИНАМИКА УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ

Шанкулов Е., Сериккызы А., Шонеков С.
*Казахская академия спорта и туризма,
Алматы, Казахстан*

Актуальность:

В программных материалах на занятиях физической культурой учебных заведений Республики Казахстан баскетбол по эффективности, доступности и популярности занимает одно из ведущих мест как эффективное средство физического воспитания учащейся молодежи.

Современные требования, предъявляемые к организации и осуществлению учебно-воспитательной деятельности, обязывают использовать и нетрадиционные технологии, повышающие эффективность обучения [1]. Исследовательская проблема заключается в поиске оптимальных путей преодоления недостатков и дефицитом учебного времени, отведенного на освоение программы курса баскетбола в не физкультурных вузах.

Актуальность темы исследования также определяется: реализацией закона Республики Казахстан «О физической культуре и спорту» и большой популярностью баскетбола среди студенческой молодежи. Различными вопросами использования баскетбола среди учащейся молодежи занимались: С.В. Литвинова [2], Данилов [3] и др.

Объект исследования – учебный процесс по баскетболу со студентами новичками.

Предмет исследования – педагогические проблемы комплексного исследования эффективных средств и методов активизации познавательной деятельности студентов на занятиях по баскетболу.

Цель исследования – совершенствование преподавания курса баскетбола в не физкультурном вузе на основе применения комплексной технологии обучения студентов.

Задача исследования: определение характера изменений умственной работоспособности и устойчивости внимания студентов при различных вариантах построения занятий баскетболом;

Методологической основой построения является определение характера изменений умственной работоспособности и устойчивости внимания студентов при различных вариантах построения занятий баскетболом.

Результаты исследования и их обсуждение.

Разработанная экспериментальная программа преподавания курса баскетбола в отличие от традиционной в качестве обязательных элементов включает в себя комплекс но-

вовведений: обучение проводится по второму типу ориентировочной основы действия с использованием игрового и соревновательного методов; для активизации учебно-познавательной деятельности студентов используются разработанные контрольно-обучающие задания, комплекс специальных подвижных игр, вспомогательных и подводящих упражнений, тренажерные устройства и технические средства обучения.

Динамика умственной работоспособности студентов контрольной и экспериментальной групп представлена на рисунках

Как показали результаты тестирования, проведенного по методике САН (самочув-

ствие, активность, настроение), к концу учебного занятия в контрольной группе происходит снижение оценки регистрируемых состояний. Так, если в начале занятия самочувствие студентов оценивалось в 5,2 балла, активность – 4,7 балла, а настроение – 5,7 балла, то к концу занятия все эти показатели следующие: самочувствие – 4,7 балла, активность – 4,5 балла, настроение – 5,1 балла. В экспериментальной группе картина изменений обратная. Происходит возрастание значений рассматриваемых показателей к концу занятия на 0,1-0,6 балла (Таблица 1).

Таблица 1

Динамика психофизического состояния студентов в баллах

Показатели	Контрольная группа		Эксперимент.группа	
	до эксперим.	после эксперим.	до эксперим.	после эксперим.
Самочувствие	5,2	4,7	5,2	5,3
Активность	4,7	4,5	4,8	5,4
Настроение	5,7	5,1	5,5	6
M	5,2	4,7	5,16	5,56

Если в начале занятия самочувствие оценивалось в 5,2 балла, активность – 4,8 балла, настроение – 5,5 балла, то в конце занятия оценка самочувствия увеличивалась до 5,3 балла, активность до 5,4 балла, настроение до 6,0 балла.

Изменение самочувствия, активности, настроения студентов, изучающих по разным программам основы баскетбола на курсе, объясняются, на наш взгляд, тем, что занятия в экспериментальной группе проходят более динамично и увлекательно, чем в контрольных.

Результаты определения устойчивости внимания и динамики психической работоспособности по методике «Таблица Шульте» свидетельствуют о том, что динамика уровня утомляемости в контрольной и экспериментальной группе не имеет принципиальных различий.

В начале занятия она составляет 42,3 секунды с незначительными колебаниями, держится на этом уровне до заключительной части и лишь, затем снижается до 41,3-41,5 секунды.

Показатели эффективности работы, как в контрольной, так и в экспериментальной группе, не превышают 3 баллов (по 5-балльной шкале), что говорит о среднем уровне эффективности учебной деятельности студентов (таблица 2).

По критериям степени вработываемости и психической устойчивости (выносливости) студентов, обучающихся по разным программам, тоже существенных различий не наблюдается. Значения показателей в обеих группах менее единицы (0,95-0,97), что свидетельствует о хорошей психической выносливости участников исследования, а также о том, что занимающимся не требуется длительная подготовка к основной работе.

Таблица 2

Эффективность учебной деятельности студентов в контрольной и экспериментальной группах

Показатели	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Эффективность работы (сек)	43,2 – 3 балла	43,1 – 3 балла
Степень вработываемости (сек)	0,96	0,95
Психологическая устойчивость (сек)	0,97	0,96

Исследования динамики умственной работоспособности занимающихся путем дозированных по времени корректурных проб, позволили установить, что изменения ее в

процессе одного занятия в контрольной и экспериментальной группах различны (таблица 3).

Таблица 3

Динамика умственной работоспособности в корректурной пробе

Периоды занятий	Контрольная группа		Эксперимент. группа	
	до эксперим.	после эксперим.	до эксперим.	после эксперим.
1 Темп выполнения				
Начало занятий	6,72		6,54	
Середина занятий	6,27		5,12	
Конец занятия	6,42		7,56	
2 Концентрация внимания (работоспособность)				
Начало занятий	78,2		78,4	
Середина занятий	152,6		52	

Так, устойчивость внимания в контрольной группе снижается с 6,72 знака в секунду к середине занятия до 6,27 знака и к концу занятия незначительно повышается до 6,42 знака в секунду. В экспериментальной группе картина обратная. Резкое снижение устойчивости внимания с 6,54 до 5,12 знака в секунду происходит к середине занятия, этому способствует применение обучения по второму типу ориентировочной основы действия. К концу занятия показатель устойчивости внимания студентов увеличивается до 7,56 знака в секунду, что свидетельствует о ее высоком уровне.

Значение показателей умственной работоспособности в контрольной группе указывает на то, что к концу занятия студенты

чувствуют себя утомленными, происходит снижение показателя с 78,4 до 52,0 условных единиц. В экспериментальной группе все наоборот. Показатель работоспособности к концу занятия увеличивается почти вдвое с 79,2 до 152,6 условной единицы.

Выводы. Приведенные данные о динамике умственной работоспособности студентов указывает на то, что обучение основам баскетбола по обычной программе приводит к значительному утомлению занимающихся, а значит, может негативно сказаться на их отношении к занятиям. Применение комплексной технологии обучения позволяет учитывать недостатки и повысить познавательную активность студентов при изучении курса баскетбола.

Литература

1. Мамытов А. М. Пути интеграции высшего физкультурного образования в Кыргызстане в Международное образовательное пространство: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04.- Алматы, 1998.- 264 С.
2. Литвинова С. В. Повышение уровня технической подготовленности студентов, обучающихся на общем курсе баскетбола: мат. XXVI научной конференции вызов Юга России. - Краснодар: КГАФК, 1999.- С.33-34.
3. Данилов В. А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе /теория и методика /: автореф. ...докт пед наук: 13.00.04.- М., 1996.- 43 с.

ПРИВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОК ВУЗА К УЧАСТИЮ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Шарипова Д.Т., Пащенко Л.Г.

Нижевартровский государственный университет,
Нижевартовск, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования отношения студенток

вуза к физкультурно-спортивным мероприятиям, связанным с проявлением соперниче-

ства. Проведенное исследование показало, что не всем девушкам нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой, и не все они стремятся стать победителями. При этом, приобретение позитивного опыта участия в физкультурных мероприятиях является надежным признаком продолжения занятий физической культурой в дальнейшем. Для популяризации занятий физической культурой и спортом в студенческой среде были организованы и проведены физкультурно-оздоровительное мероприятие «Спортивный МИКС» и комплексное спортивное мероприятие Клубный турнир среди студенческих команд факультетов НВГУ. Оценка эффективности мероприятий показала достижение положительных результатов, выразившихся в повышении активности участия студенток в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях проводимых вузом.

Актуальность. В последнее время, на всех уровнях государственного управления и в самих вузах окрепло осознание необходимости обеспечения массовости студенческого спорта и организации пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни. При этом, существует ряд проблем, препятствующих активному вовлечению студенческой молодежи в физкультурно-спортивное движение, среди них:

- недостаточное привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой во внеучебное время;
- несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры высших учебных заведений задачам развития массового спорта;
- отсутствие достаточного количества физкультурных и спортивных проектов с участием внутривузовских активов студенческих спортивных клубов;
- отсутствие активной мотивации у студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

При этом, физическая культура и спорт способны формировать и преобразовывать личность, ее двигательный потенциал и умножать здоровье человека [3, 4]. Особое значение занятия физической культурой имеют для студенток вуза. Особенности организации и содержания физического воспитания в вузе зависят от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студенток. Не учет индивидуальных возможностей студенток, их мотивов и по-

требностей, доминирование в обучении репродуктивного подхода, приводит к недостаточной эмоциональности и привлекательности проводимых занятий [4, 7].

Предварительно проведенное исследование показало, что самостоятельный выбор студентками вуза нефизкультурных специальностей той или иной физкультурно-спортивной специализации, для учебных занятий по физическому воспитанию, оказывает положительное влияние на формирование у них способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, самосовершенствования [5].

Но при этом наблюдается низкая активность участия в мероприятиях, проводимых во внеучебное время спортивным клубом университета. В связи с этим, необходим поиск путей вовлечения студенток в занятия физической культурой и спортом, проводимых во внеучебное время, повышения активности их участия в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых по плану воспитательной работы вуза.

Целью исследования явилось изучение отношения студенток к физкультурно-спортивным мероприятиям, связанным с проявлением соперничества и поиск путей повышения активности участия в них.

Методы исследования. Нами было проведено анкетирование, позволившее выделить мотивы, побуждающие девушек заниматься физической культурой и спортом. Для обработки результатов использовались методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе физкультурно-оздоровительного комплекса Нижневартковского государственного университета. В нем приняли участие 130 студенток, обучающихся по различным направлениям подготовки, выбравших для занятий физическим воспитанием специализации аэробика, волейбол и плавание.

В данной статье представлена оценка мотивов доминирования и соперничества, проявляемых в процессе участия в спортивных соревнованиях и праздниках.

Результаты исследования и их обсуждение.

Изучив проявление мотивов доминирования и соперничества у девушек (таблица 1), оказалось, что студентки, выбравшие для занятий физическим воспитанием волейбол и плавание, в большей степени стремятся стать

победителями, участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях (3,48 и 4,0), по сравнению с девушками, занимающимися аэробикой (2,7). Студенткам, выбравшим для занятий спортивные игры, больше чем остальным нравятся физкультурно-спортивные праздники, связанные с борьбой и соперничеством (волейбол – 3,16, аэробика – 2,57, плавание – 2,73). Девушкам,

посещающим занятия физкультурно-оздоровительной направленности по аэробике, не нравится наличие в занятиях элементов соперничества (степень проявления мотива 2,42), по сравнению со студентками, играющими в волейбол и занимающимися в плавательном бассейне (3,28 и 3,27 соответственно).

Таблица 1

Проявление мотивов доминирования и соперничества у студенток вуза
(в баллах)

Мотив	аэробика	волейбол	плавание
Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем	2,7 ± 1,25	3,48 ± 1,28	4,0 ± 1,02
Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством	2,57 ± 1,35	3,16 ± 1,14	2,73 ± 1,04
Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элементы соперничества	2,42 ± 1,17	3,28 ± 1,24	3,27 ± 1,19

Дифференцировав проявление мотивов по уровням, оказалось, что наибольшее количество девушек всех трех групп испытуемых имеют средний уровень проявления мотива соперничества. Больше всего студенток, имеющих высокий уровень данного мотива отмечается у выбравших для учебных занятий физическим воспитанием спортивные игры (32%), с низким уровнем – у девушек, занимающихся аэробикой (40%). Проявление мотива доминирования в физкультурно-спортивной деятельности характерно в большей степени для студенток, занимающихся плаванием – 38% и в меньшей степени – аэробикой (9%). Низкий уровень данного мотива отмечается у 45% занимающихся аэробикой, 24% - волейболом и 15% - плаванием.

Таким образом, проведенное исследование показало, что студентки, выбравшие тот или иной вид физкультурно-спортивной специализации для обязательных занятий физическим воспитанием, по-разному относятся к массовым мероприятиям, связанным с проявлением соперничества и спортивной борьбой.

Вместе с этим, анализ литературы показал, что к числу факторов, положительно влияющих на стабильность физкультурно-оздоровительных занятий, помимо организационных, к которым относятся групповая форма проведения занятий, личностные ка-

чества педагога, возможность выбора формы двигательной активности, большое значение имеют и личностные факторы, в частности, участие индивида в физкультурно-оздоровительных программах [1, 3, 6]. Опыт участия в какой-либо программе физической подготовки, физкультурных мероприятиях (фестивалях спортивной направленности, акциях и т.д.), по результатам исследования отечественных и зарубежных авторов, является надежным признаком того, что человек будет продолжать заниматься физической культурой в дальнейшем [2, 6].

Проведенное исследование показало, что девушки, занимающиеся различными специализациями, по-разному относятся к физкультурно-оздоровительным и спортивно-массовым мероприятиям, предусмотренными планом воспитательной работы вуза.

Для популяризации занятий физической культурой и спортом в студенческой среде нами были организованы и проведены физкультурно-оздоровительное мероприятие «Спортивный МИКС» и комплексное спортивное мероприятие Клубный турнир среди студенческих команд факультетов НВГУ.

В рамках «Спортивного МИКСа» был предусмотрен свободный выбор студентками вуза того или иного мастер-класса, подготовленного членами спортивного клуба, который они могли бы посетить во внеучебное

время. При подборе содержательной части мастер-классов учитывали, что применяемые средства должны были иметь нетрадиционный для процесса физического воспитания характер, но не сложный для выполнения занимающимися. Из нескольких предложенных наибольшую популярность вызвали следующие виды: аквааэробика, атлетическая гимнастика, фитбол-аэробика, которые и вошли в содержание «Спортивного МИКСа».

Клубный турнир Нижневартковского государственного университета среди студенческих команд факультетов решал задачи популяризации студенческого спорта в студенческих спортивных клубах, укрепления связей между факультетами в рамках реализации физкультурно-спортивной деятельно-

сти Спортивного клуба НВГУ. Реализуя Клубный турнир, были определены лучшие спортсмены НВГУ и команды факультетов по видам спорта, осуществлялась сдача нормативов «Студзачета АССК России». Сущность данного проекта заключалась в выполнении упражнений в форме соревнований и использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся.

По окончании мероприятий была дана оценка их эффективности.

У девушек, принявших участие в мастер-классах, была проведена диагностика эмоционального состояния занимающихся (таблица 2).

Таблица 2

Изменение показателей психоэмоционального состояния

Мастер-классы	Самочувствие		Активность		Настроение	
	до	после	до	после	до	после
Атлетическая гимнастика	4,8±1,1	5,9±0,7	4,6±1,5	6±0,7*	5±1	6,1±0,7*
Фитбол-аэробика	6,1±0,7	6,3±0,57	5,7±0,9	6±0,8	6,3±0,6	6,5±0,5
Аквааэробика	4,9±1,9	6,2±0,8	4,4±1,4	5,8±1,3	6,3±0	6,7±0,5

Как видно из таблицы, у всех девушек, посетивших мастер-классы самочувствие, активность и настроение по его окончанию заметно улучшилось. У девушек, выбравших атлетическую гимнастику различия в показателях активности и настроения – достоверны.

Опрос студенток показал, что большинство участников остались довольны (97 %), и лишь 3% опрошенных – удовлетворены не в полной мере. Высокую компетентность преподавателя отметило 56% респондентов, хорошую организацию мастер-класса – 44%. Хотели бы вы заниматься данным видом деятельности в рамках учебных занятий 94% опрошенных, а во внеучебное время – 72%.

От участников мастер-классов поступило предложение расширить список физкультурно-спортивных специализаций, практикуемых в вузе для занятий физическим воспитанием, добавив занятия йогой и пилатесом, а также силовые тренировки.

В Клубном турнире приняли участие 7 команд от факультетов НВГУ. Общее число участников составило 80 человек, из них девушек – 20. Все они приняли участие в сле-

дующих видах: волейбол, плавание (смешанная эстафета), настольный теннис, перетягивание каната, спортивное ориентирование, лыжная эстафета, стрельба из пневматической винтовки и сдача нормативов «Студзачета АССК России».

Сдали «Студзачет АССК России» 18 студенток, что составило 90% от общего количества принявших участие. Из них только две получили золотой значок, три – серебряный.

Выводы. Проведенное исследование показало, что студентки, обучающиеся в вузе, имеют различный уровень мотивации к занятиям физической культурой и спортом и по-разному относятся к физкультурно-спортивным мероприятиям, предусмотренных планом воспитательной работы вуза. Одним из путей повышения активности участия студенток в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях является учет их индивидуальных особенностей. Только при активном участии будущих бакалавров в учебном процессе по физическому воспитанию можно повысить эффективность этих занятий.

Литература

1. Малинаукасас Р.К. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов педагогических вузов. / Р.К. Малинаукасас. – Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2009. № 4. С. 97-104.
2. Методические рекомендации по использованию различных форм мотивации к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом. – Москва, Пенза, 2011. – С. 12-16.
3. Наговицын Р.С. Модернизация занятий физической культурой в нефизкультурном вузе для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности. // Наговицын Р.С., Ипатов И.В. – Вестник Казанского технологического университета. 2011. № 24. С. 289-294.
4. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов технического вуза: автореф. Дис. ... канд.пед.наук / С.К. Рябинина. – Красноярск, 2004. – 24 с.
5. Пащенко Л.Г. Влияние выбора физкультурно-спортивной специализации на отношение к занятиям физической культурой и спортом студентов вуза / Л.Г. Пащенко, Д.Т. Шарипова // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма / Мат-лы Всеросс. Научно-практической конференции. – Омск: Изд-во сибгуфк, 2013. – Т.1. – С. 181-189
6. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры [Текст] / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд – Киев: Олимпийская литература. 2001. – С. 238 -251.
7. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильичича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Щербатюк Е., Трубина И., Федулina И.Р.

*Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы,
Уфа, Россия*

Аннотация:

В нашей стране в последние годы складывается неблагоприятная ситуация со здоровьем студенческой молодежи. Степень грамотности и активности в отношении своего здоровья весьма наглядно характеризует уровень культуры самосохранения нации. Результаты проведенных нами исследований среди студенческой молодежи показывают, что уровень активности в отношении своего здоровья достаточно низкий. Такая ситуация не может не вызывать беспокойства органов власти и общественности. Повышение уровня информированности и осведомленности, обмен информации - это первый шаг к достижению устойчивого изменения поведения молодежи в сфере здоровья.

В нашей стране в последние годы складывается неблагоприятная ситуация со здоровьем студенческой молодежи.

Отмечается существенное снижение уровня физической подготовленности учащейся молодежи и как следствие, ухудшение здоровья в целом[2].

По данным Росздрава РФ, из 6 млн. подростков 15-17 лет, прошедших профилактические осмотры, у 94,5% были зарегистри-

рованы различные нарушения в состоянии здоровья.

Условия современной жизни предъявляют повышенные требования к здоровью и интеллектуальным возможностям студентов для успешной реализации учебной деятельности.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает, наряду с обеспечением социально-экономических условий полноценной жизнедеятельности, формирование у молодежи сознания и поведения, соответствующих требованиям сохранения и укрепления здоровья. Здоровье является главным условием активной, творческой, полноценной жизни человека.

Здоровье - это естественная, абсолютная и важнейшая ценность, занимающая верхнюю ступень на иерархической лестнице таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности.

В современной литературе существует более ста определений и подходов к понятию «здоровье».

По определению ВОЗ: здоровье - это состояние полного физического, душевного и

социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Отношение к собственному здоровью выражается не только в форме определенного практического поведения, но и в виде мнений и суждений. Ценность здоровья нередко осознается человеком только тогда, когда оно почти утрачено, но в иерархии его потребностей здоровье находится на первом месте.

Зачастую для молодых людей из наиболее важных проблем, с которыми они и их семьи сталкиваются постоянно, обладание крепким здоровьем – третья по значимости ценность после обретения собственного жилья и материального достатка.

Основными источниками информации о здоровье и здоровом образе жизни являются гигиена, физическая культура и спорт, в основном лекции по теоретическим разделам, а также практические и учебно-тренировочные занятия.

Здоровье – это естественная, абсолютная и важнейшая ценность, занимающая верхнюю ступень на иерархической лестнице таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности[1].

Степень грамотности и активности в отношении своего здоровья весьма наглядно характеризует уровень культуры самосохранения нации. Так, результаты проведенных нами исследований среди студенческой молодежи показывают, что информированы о своей группе крови 20%, не знают о перенесенных инфекционных заболеваниях 40%, не

придают значения противопоказаниям предписанных им назначений 70%.

Примерно на таком же уровне находится и активность в отношении своего здоровья. Наиболее важный ее показатель своевременное обращение за медицинской помощью – характеризуется следующими данными: 60% опрошенных обращались за медицинской помощью только в связи с необходимостью предъявить больничную справку по месту учебы. Активно лечиться лишь 16% женщин и 7% мужчин.

Низкий уровень культуры самосохранения не может не вызывать беспокойства органов власти и общественности. Повышение уровня информированности и осведомленности, обмен информации – это первый шаг к достижению устойчивого изменения поведения молодежи в сфере здоровья.

Как известно, здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закалывание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Воспитание культуры здоровья у студенческой молодежи позволит до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья зависит от уровня культуры. Культура отражает отношение человека к самому себе. Она подразумевает не только наличие определенных знаний о здоровье, но и основанное на нравственных началах поведение по его сохранению и укреплению.

Литература

1. Глиненко В.М. *Здоровый образ жизни студента. Практикум для студентов физкультурно-спортивных высших учебных заведений культуры* / В.М. Глиненко, С.А. Полиевский, В.А. Катаева и др. – М. - 2010. - 209 с.

2. Тарасова М.В. *Оздоровление девочек младшего школьного возраста с нарушением осанки методами лечебной физической культуры на занятиях спортивной аэробикой [Текст]: автореф. дис. ... канд. биол. наук.* – Москва, 2011. - 24 с.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПОВОЛЖСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА К ВОЗРОЖДЕНИЮ НОРМ ГТО

Яковлева А.Л., Яковлева А.В., Мустафина А.Э

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Актуальность. В России предложено воссоздать физкультурный комплекс ГТО («Готов к труду и обороне») в современном

формате. ГТО как программа физподготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях существовала в

СССР с 1931 по 1991 годы и охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. Последний все-союзный физкультурный комплекс был утвержден в январе 1972 года, имел пять возрастных ступеней, в рамках которых необходимо было сдать нормативы в виде бега на различные дистанции, подтягивания, плавания, метания спортивных снарядов, гранаты и стрельбы в рамках начальной военной подготовки. Данное предложение вызвало большой общественный резонанс. Возникли мнения за и против данного процесса. Противники возрождения ГТО чаще всего апеллируют, к тому, что большинство учебных заведений не обладают добротной материальной базой, квалифицированными учителями и тренерами, работают по явно устаревшим программам и методикам. Действительно, президент констатировал, что в настоящее время не более 83% образовательных учреждений имеют спортивные залы, причем 42% из них нуждаются в ремонте и реконструкции.

Отметим, что для студентов Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма существуют самые лучшие условия для подготовки к нормам ГТО на сегодняшний день. Поэтому, и целью нашего исследования выступила необходимость узнать, как студенты наиболее модернизированного спортивного вуза страны, сегодня относятся к введению данных нормативов в школах и вузах.

Методы исследования. В рамках исследования проведенного нами среди студентов ПГАФКСиТ было выявлено мнение относительно различных аспектов подготовки студентов к сдаче норм ГТО, в частности, их принципиальное отношение к сдаче норм ГТО, возможность и желание выполнения данных норм лично для себя, отношение к определенным привилегиям для выполнивших определенный разряд и т.д. Выборка составила 60 студентов первых и вторых курсов. Намеренно, для участия в опросе были выбраны студенты не спортивных специализаций, так как понятно, что для спортсменов нормативы ГТО так или иначе включены в систему общефизической подготовки. Но студенты направлений сервиса, туризма, гостиничного дела, обучающиеся в нашем вузе, хотя и не являясь часто профессиональными спортсменами, тем не менее приобщены к спорту, как студенты вуза спортивного профиля, и соответственно имеют большие возможности для реализации норм ГТО, чем студенты сходных специальностей, но не спортивных вузов, и

соответственно могут представлять собой референтную к цели исследования выборку. В работе использовалась социологическая анкета.

Результаты исследования и их об- суждение. Согласно полученным нами результатам все респонденты осведомлены о том, что такое физкультурный комплекс ГТО («Готов к труду и обороне»). По нашему мнению, такая стопроцентная осведомленность уже позволяет говорить об актуальности проблемы возрождения данного физкультурного комплекса. По замыслу, речь идет о всероссийском оздоровительном комплексе, который поможет приобщить к физической культуре и спорту все группы населения, независимо от возраста и социального положения.

В вопросе об отношении к нормам ГТО девушки и юноши вуза тем не менее разошлись в своих ответах. 100% юношей высказались категорично за возрождение норм ГТО, среди девушек 70% высказались скорее положительно, чем отрицательно за возобновление программы ГТО, что было предсказуемо, так как девушки испытывают большую неуверенность в вопросе личной готовности к сдаче нормативов по физической культуре, чем юноши. При опросе выявилось, что около трети респондентов (30%) сдавали нормы ГТО, а 70% остальных респондентов сдавали отдельные нормативы комплекса. При этом около 40% студентов считают, что сдавать нормы ГТО довольно сложно, также 40% процентов считают их сложными, но вполне возможными по силам большинству, и 20% студентов не смогли определиться с ответом. Рассматривая сложность определенных нормативов из комплекса, большинство опрошенных отметило, что при сдаче норм ГТО им труднее всего дались бег на 2 км и прыжок в длину с места толчком с двумя ногами. Студенты считают необязательными такие нормативы как бег на 100 м, стрельба и метание ядра. Ожидается, что в рамках обновленного ГТО будет предусмотрена сдача нормативов в 11 возрастных группах. Первая из них - от 6 до 8 лет, а последняя - XI ступень - "70 лет и старше", то есть принять участие в новом комплексе ГТО сможет практически любой желающий.

Часть студентов считает, что нормативы ГТО несколько завышены (20%), но более половины опрошенных считают их вполне приемлемыми. Вопрос о пользе сдачи норм ГТО вызвал бурные отклики у наших студентов. Большинство ответили, что повышается физическая активность студентов, некоторые по-

считали, что ведется пропаганда ЗОЖ. Другие респонденты выразили свое мнение еще более категорично, отметив, что сдача норм ГТО приводит к увеличению продолжительности жизни человека и к оздоровлению нации в целом.

Еще одним из спорных вопросов при возрождении комплекса ГТО является вопрос об учете результатов выполненных норм при поступлении в вузы. Половина опрошенных высказалась отрицательно по поводу учета результатов норм ГТО при поступлении в вузы. Но около 40% согласились с таким предложением. Мы предполагаем, что большинство студентов положительно рассматривают необходимость учета сдачи норм ГТО при поступлении в вузы спортивной направленности. Можно сделать предположение, что данный вопрос может быть весьма актуален именно для Поволжской ГАФКСиТ, которая может ввести определенные льготы для потенциальных абитуриентов, при условии сдачи норм ГТО. А также Поволжская ГАФКСиТ располагая мощной технической и научной ресурсной базой физической подготовки, может сама организовывать процесс подготовки студенчества региона к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Ведь как показали результаты нашего опроса, большая часть опрошенных (70%) считает, что

сдача норм ГТО не возможна без всесторонней подготовки.

Выводы. Студенты Поволжской ГАФКСиТ активно поддерживают возрождение комплекса норм ГТО, проявляют высокую осведомленность об истории развития данного оздоровительного комплекса, и имеют опыт сдачи нормативов из представленного комплекса упражнений. Современные нормы ГТО уже прописаны. Кто-то захочет проверить свою физическую подготовку, а кто-то и спортивное совершенство. С 2016 года нормы ГТО начнут сдавать все категории населения в 12 субъектах РФ, а также учащиеся на всей территории страны. Внедрять ГТО среди всех категорий населения во всей стране планируется с 2017 года. Проект предусматривает, что подготовка к сдаче норм может быть организована в школах, вузах, а также по месту работы человека. Президент России Владимир Путин на совещании по вопросам развития детско-юношеского спорта, предлагая вернуть физкультурный комплекс ГТО, отметил, что он должен быть адаптирован к современным условиям. Студенты нашего вуза при опросе заявили о необходимости гибкого подхода к внедрению данных норм, чтобы учесть интересы и студенчества и государства, и одновременно сделать данную систему доступной для массового спорта.

IMPROVEMENT QUALITY OF EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS FOR RETENTION CONTINGENT OF INITIAL TRAINING GROUPS OF PUPILS IN ATHLETICS

Burnashev R.A., Kerimov F.A.

*Uzbek State Institute of Physical Culture,
Uzbekistan, Tashkent*

Abstract:

In article are presented forms, facilities and contents of educative work, conducted with provision of individual particularities in the group of children of beginning preparation on athletic, directed on study of sifting out reasons of the athletics school contingent.

Introduction. Requirement of involving as possible more groups of children and teenagers in doing sports today amplifies those unfortunate trends in development of society, which are caused by change systems of vital values, style of life, the standard of thinking and estimations in last decades.

In the researches on studying of profitability of work in sports schools of athletics it is shown that the highest elimination - to 80 % - is revealed in groups of initial sports preparation. Low efficiency of sports schools work, connect first of all, with influence of such factors, like wrong organization of educational-training process and weak statement of educational work. Practice shows that certain fluidity of children contingent capable to high achievements is inevitable. At the same time it is necessary to notice the numerous facts of the termination of sports perfection by the qualified young sportsmen who have already spent 5-8 years of heavy regular training work to achieve good skills.

Actuality. The studying of the reasons of elimination of contingent of sports school spent at various times, testifies that it is necessary to search for sources of irrational leaving of young sportsmen, first of all, in the area of the poor-quality organization of educational-training process and educational work. Hence, early elimination and leaving from sport schools before end of training by sportsmen may be connected with the lack of professionalism of activity in coaching structure.

The aim of ascertaining experiment was definition of expediency of carrying out of questioning for studying the reasons of elimination of contingent of sports school. All interrogated children positively (100 %) have pointed that it is interesting to them to visit employment athletics, that over them the desire to learn to run, jump, throw supervises, is pleasant to them dialogue with the coach and teamwork in group. All children have expressed desire to continue to be improved in technical and tactical preparation. Unwillingness to participate in competitions have noted (13,3 %) children. Inability of children at younger school age to an objective estimation of the desires and, especially, interests underlines the fact of almost unanimous desire of children (96,8 %) to become champions. A question on readiness of children to performance of difficult tasks of 90 % have answered negatively. On the statement in relation to employment by track and field athletics as to the form of pleasant prodriving of time (93,7 %) children, do not consider sports training as pleasant.

It is pleasant to children, when the coach gives particular attention to them (100 %), they are offended by absence of attention from the coach throughout all training (98,7 %). There are observed full confidence to the coach (89%). The personal sympathy (87,9 %), confidence that there is no better than its coach (93,7 %), children's love and huge aspiration to dialogue with the coach (98,2 %). Attachment of young athletes to the coach is so great that short-term change and furthermore changes of the coach, can affect to decision of child to stop doing sport. Obligatory professional quality which, according to athletes irrespective of their age or qualification, the coach should possess is - responsiveness (90,6 %).

The important role in fastening of children at sports school is played by interest of parents in sports playing. The questioning of parents, whose children have stopped to be engaged in athletics, have revealed not culture in questions of influence of sports on an organism and formation of the person, its importance for an everyday life of chil-

dren, about a role of a sports mode. So, at poor progress of children at school, the most popular measure of punishment is deprivation of the child to visit trainings, athletics here is put forward as a hindrance to good or satisfactory study. As a whole questioning has shown that it is possible to name the parents relation of children's training is passive-positive. So, after the experiment all parents have expressed desire that their child has repeatedly started to be engaged and really group of children has returned on stadiums.

Scientific problem. For achievement of an object in a view we had been realised following problems in pedagogical experiment: 1) collaborated the complex of organizational measures and pedagogical receptions of influence on person's development which develop motivational sphere of young athletes; 2) in the process of realization program, special attention was given to the establishment and supporting of steady interest to playing sports; 3) spectrum expansions of sports significant interests for strengthening of children motivation on regular trainings and participation in competitions; 4) regular carrying out of educational work with pupils and parents on promotion of physical training and increase of influence knowledge about playing sports to organism and personal qualities.

During the first half of year 50 % of training time we took away on conversations with children, a detailed explanation it of tasks with statement in accessible form of technical and tactical actions in track and field athletics, paid attention to individual tehlichesko-tactical actions of leading athletes at school. In the process of training on examples repeatedly showed huge mistakes of pupils. Thus gave the chance to them to specify at first of errors and then try to find out their original cause.

Special place in conversations after training took away to summarize of spent work. The data brought in a diary on training and results of testing (at first the coach, and then - the pupil) was in detail discussed in presence of all group. Great value gave to explanations about necessity of strict observance of a regimen day, correct distribution of time for preparation school (house) tasks, abilities with concentration at school lessons to acquire a new teaching material in order to remains time for full dream and rest. Preparation of the young athlete to active, long and hard work has been based, first of all, on encouragement and development of requirement for cinematic actions and for acquisition of knowledge for more effective realization. The great value for

formation of motivational sphere of child as future qualified sportsman was given to a joint concrete definition of problems, planning of concrete indicators, carrying out of regular test tasks and control specifications. In order to coincide training activity with personal requirements of pupil, expanding and deepening interests, to each athlete were put only real, but not simply attainable aims, thus in every possible way encouraging and stimulating it on success. The pupil then gets into gear, when is convinced that it is necessary for it, and it is capable to execute it. In conviction formation about necessity of employment it is possible to allocate such necessary steps as:

- Comprehension by pupil of importance of playing sports for strengthening of health and physical perfection, development of all physical qualities (force, endurance, dexterity, speed and flexibility);

- A recognition parents, teachers and companions of all gravity of approach of the pupil to playing sports and its encouragement;

- Understanding by child of special, public status in performance of various commissions (help to the coach in refereeing and in organization of control tests, competitions, etc.);

- Comprehension of responsibility sense in front of coach, team mate during performances in competitions;

- Desire to learn «to become a coach» and organize trainings himself;

- Understanding of the big public importance of sports successes and possible personal prospects of sports career.

Aspiration of children to active and to pleasant pastime we realised by change the form of playing organization, at the expense of as much as possible expedient inclusion in training game tasks. In work we widely used the scientifically-proved methods of carrying out of training by game method.

At observance of continuity and sequence of solved problems requirement of child for comparison of successes and companions on group used by regular inclusion of exercises with elements of competitions (relay race, delivery of specifications of exercises complex in performance of technical actions among "teams", etc.).

Special attention in the process of training gave joint with the pupil to the analysis of quality of exercises performance. The consciousness principle thereby dared, and the conscientious attitude of pupil to developed errors. Joint growth reserves search of the further advancement of child on the way to success we stimulate motiva-

tion and development of ability to mobilisation on performance of all necessary exercises.

For construction of educational and training work in experimental group we collaborated the forms, means and the maintenance of educational work. The work was made with the obligatory account of specific features of children. And then we explained to children the necessity of personalization of training in detailed analysis of testing results and medical control results. The elementary bases of methodology of target planning on the basis of child data and by that, accustoming young athletes to ability to put problems of equal promptness were given to children and to plan the achievements in each of sports preparation sections and defining indicators.

Results.

Practice of the first year of work has proved the chosen direction: 1) the whole group has come on training by autumn of next year; 2) sports indicators did not concede to contemporaries from other groups, training on traditional way; 3) the direction of motives has essentially changed towards formation of sports sphere of motivation.

After the first year of training for the second year of training almost all children in the autumn have come. Now variety of athletes successfully supports honour of the sports school, carrying out specifications of the first category. In control group since the autumn have continued employment of 9 persons (elimination has made more 1/3 of all enlisted on the first year.)

In the organisation and carrying out of pedagogical experiment we observed and estimated features general physical indicator (GPI) and special physical indicators (SPI) of children, both in control group (CG) and in experimental (EG). Testing has been organised in the beginning and at the end of pedagogical experiment. Children from experimental group considerably surpassed children from control group, in seven of ten specifications we observed considerable statistical distinctions ($p < 0,05$). Attendance indicators in KG were stable and depending on a month fluctuated within 60-80 % while as in EG attendance made from 80 % to 100 %. It testifies that the developed technique of educational work directed on contingent preservation promoted also to improvement quality of educational and training process, as was reflected in indicators GPI and SPI.

Conclusion. It is necessary to notice that change direction of training process has allowed to rally group in amicable collective for which the stable high tone as a whole was characteristic, desire to train. In it specifies that fact that admissions of training were extremely exclusive. All

children have become friends and constantly helped each other. In competitions always cared

about each other, roughly supporting during educational and training process.

The literature:

1. Kerimov F.A. *The theory and methods of sport wrestling. Uzbek State Institute of physical culture, 2001. - 286 pages.*
2. Matveev L.P. *theory and a physical training technique. M, 1991. 544 pages.*
3. Matveev L.P. *The base of the general theory of sports and preparation system of sportsmen. Kiev, 1999.*
4. Platonov *The general theory of preparation of sportsmen in the Olympic sports. Kiev, 1997.*

REHABILITATION OPPORTUNITIES OF VISUALLY IMPAIRED PEOPLE OF III-IV SPECIES IN THE PROCESS OF STUDYING

Kuzmina A.A.

*Volga region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia*

Getting a higher education for disabled people can be organized as one of socialization and integration means into modern society. It is necessary some special facilities to ensure equal opportunities for a student with health problems without it he is not able to take an active part in student life. Today Volga region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism has a powerful material and technical basis not only for training visually impaired students of the III-IV species, but also for their rehabilitation. It is able to educate future parasportsmen of every kind of sport included in the Russian Register of sports and in the program of the Paralympic Games.

Getting a higher education for disabled people is a complicated issue. We call visually impaired of the III-IV species partially impaired and blind people. Currently, it is hard enough to get a higher education.

The aim of the present work is to analyze the conditions of the academy for educating disabled students. Relevance of the work is determined by the need for effective socialization of disabled students and the creation of necessary environment for their training and rehabilitation. The practical significance of the work involves not only teaching visually impaired students of the III-IV species, but also their rehabilitation, and the education of future parasportsmen of every kind of sport included in the Russian Register of sports and in the program of the Paralympic Games.

On the one hand, higher education can be the key to the successful socialization of young people, and personally, higher education allow a person to choose correct life goals, to earn money for himself.

On the other hand, the learning process can be a part of the overall rehabilitation for disabled. It is necessary to create a comprehensive system of higher education, including medical, pedagogical, psychological, social points, sections of physical rehabilitation, which will allow entering to the society equally and painlessly.

According to the law «About Social Protection of Disabled Persons in the Russian Federation», disabled people should be equal with other citizens in their rights and freedoms. There is an urgent task for modern society to change fundamentally attitudes towards disabled people through the creation of the conditions and equal opportunities; therefore, there cannot be any differences in the rights and responsibilities between disabled students and healthy students in our Academy. This means that disabled students should be actively involved in the life of the Academy: to participate in concerts, competitions, games and other sporting events of student life. The administration and faculty have to treat disabled students as ordinary students of the Academy. For example, at present there are no restrictions for disabled people during such events as the Cross of Nations or the day of freshman, the participation of staged drama theater performances, visit sports sections in the Academy.

Disabled people, in spite of their disabilities lead an independent lifestyle, travel, cook, search for information on the Internet and there are a lot of available things with today's improving technologies.

At the same time it is necessary to create special opportunities to ensure the principle of equality for such students to take an active part in student life.

There are structured requirements in tables 1-3 for the organization of educational and reha-

bilitation process for the blind and visually impaired students.

Table 1

General requirements for the building and the organization of everyday life

Name		Purpose	Availability at the academy
brightly colored stage		Determination of the end	+
Tactile guidance	Braille	determination of the right audience in the event of an evacuation	+
	relief schemes and floors of the building		+
	tactile plates	preventive Guiding	+
Auditorium	ceiling light 150-300 lux	For better visibility	+
Multicooker		For safe cooking	+
Electric kettles			
Canes	classic canes made of reflective light material	Individual tactile references	Should be in the department as a training equipment for practical training of students
	ultrasonic vibrator	detection of obstacles in the range of 25 degrees horizontally and 50 degrees vertically (ultrasonic sensor reacts to objects of up to 3 cm at a distance of 2 meters from the person)	
	electronic device on the wrist, giving the sound or vibration on the approximation of the obstacles or potential danger		
	with navigation		

It is required the books in Braille, electronic magnifiers, notebooks and necessary instruments for writing, taking into account the increased consumption of plain paper (because of large handwriting) in order to attract more visually impaired students, for their more successful socialization in the Academy. It is proposed the large printed version of tasks during the entrance exams.

The information and communication technologies of integrating the visually impaired student except classical instructional techniques and a wide range of modern gadgets. JAWS and

TalkBack - is a software that reproduces the information on the screen. On the same basis scientists created tiflopleer which reproduces Word and Notepad. This device has many advantages: to provide clear sound quality; reproduction of audio files in MP3, WMA; the possibility of reproduction of files from external USB CD / DVD drive. Voice guidance provides information on the current operation and description keys, the voice menu items, and also reports background information and much more. Tiflopleer fits in your pocket that determines ease of use.

Table 2

Methodical support of studying process and library services

Name	Purpose	Availability at the academy
Individual Equipment (specialized scanners and printers, displays relief)	Individual Equipment (specialized scanners and printers, displays relief)	should be in the department or in a special audience as training equipment for practical training of students
School supplies (Braille device, pencil, notebook special)	For letters	
Textbooks in Braille	for self-study	
Software	speech synthesizer for reproducing the information on the screen	
JAWS (on the computer) and Talk Back (on the phone)	work in Microsoft Word to create documents and search for information on the Internet	

It was invented Goalball on sight of rehabilitation of disabled World War II, which was included in the Paralympics program. The essence of the game is to get the ball into the opponent's goal, which is defended by two players except goalkeeper. The ball is equipped with special bells to determine the direction of the ball, which requires complete silence in the hall. Competitions are held among men's and wom-

en's teams. Swimming was a part of the program in the first Paralympic Games in Rome in 1960 and since every four years, the number of athletes and countries increase in this kind of sport.

These kinds of parasport are poorly developed in Tatarstan. The academy could create the necessary conditions for the development of goalball, swimming and other sports.

Table 3

Paralympic sports for visually impaired people

Name	Purpose	Availability at the academy
Goalball	Part of the comprehensive rehabilitation of the visually impaired. Developing the ability to navigate through stored analyzers (aurally, touch) [1]	-
Swimming		+
Cycling		-
Athletics		+
Biathlon		-
Cross-country skiing		+

It must be assumed the medical support of educational process to implement an individual approach to each student athlete at the same time visually impaired people. Medical support of the educational process is an important element of educational and rehabilitation process in the successful training of disabled students, and getting a higher education. It should include the medical care of students during the training sessions, as well as rehabilitation measures, according to the individual programs, improving medical and rehabilitation process during the studying of students. We should also have a database of disabled people of respective ages which are the potential applicants of the university.

Inclusion of students with health problems to the learning process for the university means taking into account the degree of violation of

References

1. Briskin YA "Adaptive Sports" /Y.A.Briskin, S.P.Evseev, A.V.Peredery. - M.: Soviet Sport, 2010. - 316 p.
2. Storozhenko NA, Schekolodkin VF Socialization and integration of people with disabilities (medical and pedagogical approaches). Materials of the International Scientific Congress and the 62nd session of the General Assembly of the World Federation of Hydrotherapy and Climatotherapy (FEMTEC) (FEMTEC (FEMTEC), Japan, November 5-16, 2009). <http://www.sanatoria.ru/soderzhanie.php?kniga=8>

functional systems sick students, nosology of disease, development of adapted tools. This will help to avoid the occurrence of adverse students' behavioral reactions, depressive and demonstratively stuck syndromes, somatic-vegetative disorders and abnormalities in students' body [2].

Getting a higher education gives anyone freedom in achieving goals that will allow to earn money and support themselves with their work. For today, the academy has a powerful material and technical base for the organization of obtaining higher professional education for visually impaired people. The rehabilitation process will be ensured by the further development of the library and methodical support of the educational process. Getting a higher education for disabled people can be organized as a means of socialization and integration into modern society.

ATHLETE'S ATTITUDES TOWARDS DOPING

Maidanchik R.A., Nevmyvaka AI., Zhitina N.V., Shabalina Y.V.
Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia

Abstract:

This article analyses professional athletes and students' attitudes towards doping at Volga

Region Academy of Physical Culture, Sport and Tourism as well as professional athlete's attitude toward doping. This article will also examine the

methods used to combat illegal drug use among young athletes. The article is based on the results of questionnaires filled out by students and professional athletes.

Introduction. In modern sport all more actual the problem of application becomes the using of stimulant by sportsmen. There is some division among sportsmen: those, who accepts and those, whoever don't accept a stimulant. These striations constantly argue with each other, trying the same to decide that better. Unfortunately, in most cases those athletes that is led away in application of stimulant quite often become winners of the largest international competitions.

One of the greatest problems in modern sport is use of illegal stimulants. Athletes are divided into those who take drugs and those who do not. Both sides constantly argue with each other in order to decide which side is right. Unfortunately, in many cases doping athletes often become winners of international competitions.

According to historians, drug usage started with the first Olympic Games in 775 B.C., when athletes ingested anesthetic and hallucinogenic products. In the following years, stimulants were improved, broadened and became a big question for sportsmen. However most concoctions had plenty of side effects, ruined the body, and resulted in death.

Only in 1968 did the Olympic Committee institute an obligatory drug test for athletes. In modern times stimulant use has been reduced. Societies such as the World Anti-doping Agency (WADA) exist in order to fight stimulant usage.

In recent years the fight against doping has changed. Every year WADA conducts a raid in all countries. In the end, these tests result in an increased number of athletes caught for doping. Unfortunately, in 2014 the World Antistimulant Agency disqualified the great number of sportsmen from Russia. Among of these there are both Olympic champions and world champions. We consider that this problem touches not only professional sportsmen and trainers but also young athletes. In the last 10 years, there was an increase in doping among young sportsmen. In our view, the main problem is that trainers attempt to increase results from inexperienced athletes for the sake of a higher salary. Scientists say that using stimulants before 18 causes hormonal dysfunction that will effect the future generation.

Purpose of Work. The articles aims to analyze the problem of doping among professional athletes and students at Volga State Academy of

Physical Culture, Sports and Tourism and methods for fighting this problem among young athletes.

Organization and research methods.

This article uses an analysis of literary and Internet-sources on the topic of research, sociological researches, description, generalization and logic analysis. The survey consisted of the following respondents: (30 respondents are sport students at Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, and 30 respondents are professional sportsmen ("expert" group). The group of professional sportsmen consists of 60 % track-and-field, 20 % skiing, 10 % of cycling and 10 % rowing. We selected the expert group because these types of sport are subject to stimulant control.

Research results and their discussion.

In the expert group of 60% athletes began practicing sports regularly from 3 to 5 years, 20% from 5 and more than years, 10 % from 1 to 3, 10 % 1 from 0 to 1, and they were informed about doping. In the group of sport students from Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism 87% of students answered that they practice sport on regular basis, and 70% of them regularly participate in the competitions of different levels.

During the sociological questioning 57 % students know about existence of the World antistimulant agency (WADA), that testifies to the middle being informed of respondents. As compared to students, 70% of professional sportsmen know not only about existence of WADA but also volume, what preparations are forbidden.

We decided to find out, what percent of respondents supports application of stimulant preparations (including not forbidden). Appeared, that 24 % students and 40 % sportsmen are used or ready to use different preparations for a improving capacity. And even one respondent confessed in the use of stimulant. However 10 % sportsmen repose in that some stimulant preparations are not included in the use of their ration. It is also needed to mark that from 10 % answered that their trainers advised to use the forbidden preparations, but they can not know which one. It is possible to draw conclusion from it, that in theory these 10% not knowing about it, can accept a stimulant under the guise of preparations for renewal.

If to take all polled sportsmen, then at most sportsmen (50%) trainers advise to use the only settled preparations, and only 30 % trainers advise to use the forbidden preparations, and at oth-

er (20%) the trainers categorically against the use of some preparations.

Therefore 73 % students are considered just that application of stimulant not only a sportsman but also his trainer must be responsible for it.

Only sportsman that confessed that uses a stimulant, considers that it will help to earn a lot of money to him, thus he is advised about harm of health of stimulant. From 40% sportsmen that use stimulant preparations, 75% have a level of Candidate of Master sport and Master of sport. And some even came forward on international competitions. Other 60% sportsmen, that does not use stimulant preparations, have levels below, only half from them have a level of Candidate of Master sport.

Most respondents of "expert" group (83%) consider that application of stimulant in minor

age is the problem of modern sport, 10% polled can not be determined with an answer on this question and 7% consider it a norm.

The most part of athletes (90%) consider that it is necessary to have a fight with a stimulant, and only 10% does not consider necessary to contest with him.

Conclusions. It is possible to say, that attitude toward a stimulant is ambiguous. From one side, respondents reprobate a dishonest fight, from other - young ambitious sportsmen, wishing to obtain glory and improve the material position, do a risky step and begin to use a stimulant. Application of stimulant not only a sportsman but also his trainer must have responsibility for it. It is necessary to inform the sportsmen about the harmful consequences of application of stimulant.

PEDAGOGICAL PRINCIPLES OF ADAPTIVE SPORTS IN CONTINUING EDUCATION SYSTEM

Mirjamolov M.H., Choriev R.H., Xasanova H.Sh.
Uzbek State Institute of Physical Culture,
Tashkent, Uzbekistan

Annotation:

In this article was full brighten about tracings period of disabled children, possibilities of movement, and elementary conditions for their trainings.

Besides them in this article showed to form of adapted and compensator mechanism, physical conditions technique of sport and rank of movements in developing period and systematic correction needs of physical characteristic and physical load.

The difference between the process of exercises for healthy sportsmen and for the physically disabled people is in the effect object where the disabled are people with unchanging defects in various systems of organism. Therefore the sports for the disabled have its specialized features. Their essence is in the need for systematic correction of load and physical qualities, condition which is the basis of creating compensatory mechanisms in the process of developing sport techniques.

The basic conditions for the adaptive sports are as follows:

1. Medical indicators and contra indicators directly related to the sportsman and the system of pedagogical effects in selected sports type[1];

2. Strong motivation, interest and functional orientation;

3. Recreation after injury and other wounds - stability of physical condition achieved in the process of recreation.

The aims of competitions of people with problems in their intellect are different. The philosophy and principles of international "Special Olympics" is initially in the following humanity issues: through the power of sports, people with intellectual disabilities discover new strengths and abilities, skills and success. Athletes find joy, confidence and fulfillment -- on the playing field and in life. They also inspire people in their communities and elsewhere to open their hearts to a wider world of human talents and potential.

Special Olympics World Games take place every two years and alternate between Summer and Winter Games, a schedule similar to the Olympics and Paralympics. The goal is to showcase the skills and accomplishments of people with intellectual disabilities on a global stage. [2] The World Games feature more than a week of competitions involving thousands of athletes. Through media coverage of the Games, the stories and achievements of children and adults with intellectual disabilities are made known to millions of people worldwide.

Acquiring sport techniques is the most important and complex component of preparing the disabled sportsmen. The essence of it is in effective use of their actions skills on the basis of biomechanics, physiologic, anatomic, psychological and other laws. Any kind of movement is connected with the movement of sportsman in space. Movement can be accomplished with special equipment (in wheelchair) and without equipment (swimming) [3]. Sportsman's active interaction with the equipment is the basis of movement. For the people with injuries in musculoskeletal system and the blind acquiring sport techniques is connected with difficulties. The disabled whose musculoskeletal system is injured the biomechanics and anatomic structures of movement (moving in wheelchairs with the help of special mechanisms worn in hand amputations and prosthesis) are reacquired. The problem in acquiring mechanisms for the blind whose visual sensory system is injured the difficulties in the process of acquiring techniques are connected with such problems as orientating in the space, speed and clarity of the movement, balance, leveling the strain and others. The methodological methods of acquiring the techniques are accomplished with the help of individual correction of movements and designing new programs of movement.

All the elements of the technique do the special or definite tasks, the external view of the movement depends on the sport type (space, time, dynamic, rhythmic). The variant of the technique with which the handicapped sportsman shows the best results is considered the best way of developing individual technique. Acquiring sport technique does not guarantee achieving the best results, as its achievement is measured by the functional preparedness of an organism. Functional preparedness of an organism is defined by the development of vegetative systems (breathing, blood circulation) and physical quality (strength, flexibility, speedy strength and endurance).

Correction and compensation of movement in the process of exercises is done with the help of physical load. In this load coordination complexity, strength, orientation, amount, intensity, recreation dimensions in reloading of general and locally effected exercises are altered. Adequateness and optimality are counted as the basic principles and their applicableness is identified with setting the clear and modern pedagogical technique and rational planning of sportsman's physical condition and intensive control.

In the process of oriented pedagogical operation the rewarding must be done with the control of doctor pedagogue. These exercise programs

should be directed to the individual abilities and it must have sufficient and objective information about the conditions of primary functions dynamics. Individualizing on the basis of leveled approach is the most important feature of the process of exercises for the disabled. Leveled approach means uniting the sportsmen into groups according to their pathology, age, sex, level of preparedness, will and other qualities. Pedagogical factors include the following characteristics: level of maintaining movement functions and coordination of movements, physical maturity and indicators of physical preparedness, level of educations and knowledge of movements (sport techniques, tactics) and others.

Considering in preparing for the exercises of the handicapped people the above mentioned complex of factors gives the pedagogue coach the opportunity to developing tactics and strategy of pedagogical curriculum, controlling the efficiency of effects of trainings, predicting the condition of a sportsman and his or her achievements. Being engaged in sports for the disabled requires the wide range of knowledge and they should be based knowledge on all the sides of preparedness as laws of effect of physical activities on organism, control and self-control methods, individual abilities and skills.

Competitions are considered as specialized functions of sport and play a central role in sport practice. Sport competition is not only a constant contest, comparison of real abilities of sportsman, and showcase of physical and technical tactic preparedness but also the borderline direction of strength. Moral strenuousness, emotional petulant is closely connected with the individual and social benefit of a contest, its scale and the prestige of attending it, the contradictory situations and behaving of fans.

All the sportsmen should go through special medical commission and they are classified into groups according to their functional abilities. The basis of the classification is on the characteristics of injury and the level of deviation of movement. In the international handicapped sports practice there are different classifications.

There are special characteristics of different nosological groups of contests. There are strict rules and requirements for the contests among deaf, blind and sportsmen with musculoskeletal impairments and they run under strict competitive conditions. For instance, wheelchair basketball is held among sportsmen with different levels of pathology of musculoskeletal impairment and they are divided into different classes according to the medical indicators (from I to V). Each player

acquires his or her score according to their class (from 1 to 3 scores). According to the contest's requirements 5 sportsmen playing in the field should have not more than 12 points and this is tactically very important in changing players. Healthy basketball players consider the wheelchair basketball much more difficult according to its amount of technical and tactical movements.

Special requirements set on the technical provision, individual equipment and apparatus play an important role in the results of contests of handicapped sportsmen. For example there is specially designated weight, height and diameter of wheel for the sports wheelchair. Special and constant researches are conducted on modifying and designing sports wheelchair construction, its firmness, quick movement and endurance.

References

1. *Osnovi upravleniya spetsialnim obrazovaniem: Uchebnoe posobie dlya studentov vuzov / Podped. D.S. SHilova.- M.: Akademiya, 2001.- 336 s.*
2. *E.M. Mastjukova Semeynoe Vospitanie detey s otkloneniyami v razvitii/ E.M. Mastjukova, A.G.Moskovkina: Ucheb. Posobie dlya stud. Vissh.ucheb.zavedeniy/ Podred V. I. Seliverstova. –M.: Gumanit, izd. Sentr VDADOS 2003.- 408 s.*
3. *Pashinseva L. V. Podgotovka rebenka so slojnim sensornim narusheniem k ovladeniyu slovesnim yazikov / L.V. Pashinseva. // Korreksionnaya pedagogika. Teoriyaipraktika, 2008. №4 (28) / - s. 67-75.*

WAYS TO INCREASE STUDENT ATTENDANCE AT SPORTING EVENTS AT VOLGA REGION STATE ACADEMY OF PHYSICAL CULTURE, SPORT, AND TOURISM

Nasipova D.M., Egorova T.A., Shagidullin A.A.

*The Volga State academy of Physical Culture, Sport and Tourism,
Kazan, Russia*

Annotation:

This article will analyze the problem of low student attendance at sporting events in Kazan and Volga Region Academy of Physical Culture, Sport and Tourism. The purpose of this scientific research is to find a way to increase student attendance. The basis of investigation consisted of social surveys.

Introduction. Fans are very important for sport. Sport lovers, fans in the stadiums and fans who watch via television are the main consumers of sport products. From their quantity and interest the cost of rights for teletranslation, rates on an advertisement, of sport clubs and organizers of sport spectacles, depends in one or another type of sport. The income of professional athletes, sport leagues, unions, federations, commands depend on fans. At the same time, except the financial constituent of presence of fans on matches important for sportsmen and support on tribunes from their side. Therefore the question of bringing in of audience on matches before the management of club is double actual and has an enormous value.

Kazan is one of the successfully developed sport cities of Russia. It is named as "sport capital of Russia". It's contingently that in to Kazan majority is concentrated large world scale of sport

tournaments are held in Russia. XXVII World Summer Universiade - 2013 in Kazan, XVI World Championship FINA of water sports - 2015, Cup football confederations-2017, World Cup football competition 2018, and also other sport competitions of different level. Infrastructure, high level of sport building help to held competitions.

The second important factor of sport development in city is successful performances of professional sport teams. Every year the Kazan team makes happy the fans, getting gold complete sets of medals in European tournaments. "Super club with star composition" is the cause for pride. Results don't give doubt in-process sport constituent of management.

Purpose of work. Analysis of problem of attends by the students of sport matches of teams of city of Kazan and Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism and ways of attracting them on tribunes.

One of attractive audiences, for the increase of attending, certainly, there are students. On purpose of attraction them on sport tribunes on the base of Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism "Center of sport fans" was created. This center gives opportunities to get free tickets for matches. But for two months of the

existence a center does not succeed to increase the amount of fans.

Organization and research methods.

Analysis of literary and Internet - sources on the topic of research, questioning, description, generalization and logic analysis.

In connection with these we made a sociological research (selection: 30 respondents, 10 students of faculty of physical culture, 10 from sport faculty and 10 students of faculty of service and tourism of Volga State region academy of physical culture and tourism.

Research results and their discussion.

Among 27 % students attend sport matches regularly, 40% students of faculty service and tourism. Half of respondents (53 %) go for matches by situation and 20 % don't attend. Most students (60 %) attend matches because they are fond of this type of sport. The head reason of missing the matches 46% students answered that they haven't any time for it. They have studying and training in this time.

Autograph and photo sessions with sportsmen are the most attractive methods of attending matches by fans (43%), different sweepstakes prizes - 40% of respondents.

Students pay attention on sport facilities, their equipments and conditions (8,2 point for 10 to the point system).

Result of questioning showed that "Ak Bars" is the favorite hockey team for attending - the 50 % prefer to go for matches of this team (and the most unpopular club is basketball team "UNICS"). This hockey team has amount of fans in academies - 37 % respondents. The second place was divided from 13 % voices of "Rubin" and "Dynamo-Kazan". According the fans, the most attractive and amateur sport is hockey - 43%.

Except the professional teams of city, there are sport teams Volga State region academy of physical culture and tourism, that participate in student, amateur leagues, and similarly in championships of Russia. Important, that our sportsmen too did not remain unsupported tribunes. And bringing in of students on these games, one of tasks of "Center of Sport Fans". Most respondents on a question: do they "Do you attend the matches of sport teams of Academy" answered

that only off and on - this 46% polled. And regularly go for games 20 %, and quite not walk - 34%. Students give a preference to the volley-ball and basket-ball commands of our institution of higher learning - 27% and 30% accordingly. On the matches of commands Academies students prefer to walk together with the friends from institution of higher learning - the 49 % polled chose this answer (positions "together with a counsel" and "family" did not get distribution).

On results questioning we found out that youth attend matches more than, than girls. Every third student (33%) chooses an episodic attend. But also girls and guys notice and that the most popular team is hockey club "Ak Bars".

Also we offered to students to estimate work of "Center of sport fans". So, 63 % declared that they knew about existence of this center. The only 29 % students don't know about the "Center of sport fans" of Volga State region academy of physical culture and tourism, finally it needs the active deal of this center.

Where do students get tickets for matches? So, 29 % answered that on cash desks, 26 % - in "Center of sport fans", 23% and 16 % take tickets in the hostel, student society. For most respondents it is easy to get ticket in "Center of sport fans"

It was interesting to know the students' motivation of attending matches. 23% students noticed the pluses of attending: additional points for subjects, free tickets, 30% - would like to have the opportunity to become acquainted with sportsmen, 26% would like to have free attributes and prizes.

Conclusions. Undertaken research study shows that by basic factors of attending sport matches are sport results of club, affordable cost on a ticket, comforts and safety on tribunes. "Ak Bars" is a titled team of Kazan among the other hockey teams. The head reason of attending is availability of amateurs, and other reason is lack of time. Getting some prizes, possibility to take an autograph and make photo with sportsmen would be the motivation of support the teams of Volga State region academy of physical culture and tourism. In a conclusion we give some recommendations that it is necessary to spend purposeful work on propaganda of "Center of sport fans"!

THE DIFFICULTIES STUDENTS FACE WITH IN LEARNING FOREIGN LANGUAGES IN THE SPHERE OF SPORT AND PHYSICAL CULTURE

Platunov A.N.

*The Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism,
Kazan, Russia*

Abstract:

The article deals with revealing the aim of studying foreign languages, modern methods and putting these methods into practice during the classes with students who study English for specific purposes. The research is mostly focused on the difficulties that the students usually face with and the ways to solve the problems and overcome them.

Introduction. Most of people all over the world who are not native English speakers are working hard to achieve better results in their communication skills. As English is becoming a global language and the language of international communication, it is urgent aim for every educated man to improve their knowledge.

Why do we learn a language? The first thing is travelling. Even if the level of knowledge is little, this can make a difference in perception and attitude when you meet people from other countries. Speaking another foreign language helps to break down barriers, which is essential when moving around on business, education, work and travelling.

The second reason is the fact that a foreign language gives an added advantage in your career. If we take students' communities, it can mean participation in international conferences, work in international research teams, apply for grants and take part in exchange programs. After graduation these skills will provide with the work for international firms or companies with international customers or contacts.

The third reason is the opportunity to appreciate and understand literature, films, or music from other countries.

At the last, for a challenge. Learning a language gives a chance to enjoy a sense of satisfaction from achieving short-term goals, starting from simple greetings to more complicated forms.

But studying of a foreign language is not an easy task. There are different mistakes that a foreigner can make without knowing the language well, so there are various approaches to make the process easier. Some of them will be discussed below.

Methods of motivation. One of the best ways to achieve great results in foreign language class is motivation. According to the recent research works on the methods of teaching languages two kinds of motivation are singled out – integrative and instrumental. Both kinds are discussed below.

It is known that cross-cultural communication is a common form of integrative motivation. The main idea is that learners who study a language with the aim of better understanding a culture, language, and society are integratively motivated.

In this case, language ability is the tool for building relationships and meaningful communication. Linguistic research works show that integrative motivation influences faster and more effective language learning results than other types.

The interest in communication with a partner and study their culture can accelerate language learning. For example, cross-cultural friendships can fuel one's integrative motivation through emailing, Skype face-to-face communication, social networking, etc.

Integrative motivation can also apply to relationships with cultures, not just individuals. Learners from multilingual nations can be integratively motivated to learn their national languages as a way of connecting with their countrymen: English and French in Canada; German, French and Italian in Switzerland; Hindi and regional languages in India, or speaking about our region we can give an example of Russian and Tatar.

Individuals with family roots in another culture can also be integratively motivated. An American with Irish roots learning Gaelic, or a British-born Iranian learning Persian, are motivated to engage with a culture that is personally meaningful to them. At the time when Anglo-Saxon culture becomes more and more popular we can say about the integration into this globally-oriented society.

It is interesting that integratively motivated learners with positive attitudes towards the target culture are better at picking up pronunciation and accent. These learners often communicate more with

foreign language speakers, and are more exposed to spoken language. Also, an empathy towards those speakers can compel learners to accurately imitate speech.

In instrumental motivation approach, the learners who study a foreign language in order to achieve another goal are instrumentally motivated. In these cases, language competence isn't the goal in itself, but rather the vehicle to achieving a separate professional or personal accomplishment.

For many students, language learning is pursued only in school, as an academic requirement. Though they made enjoy the learning process and become engaged in the target culture, the primary motivation in this case is an instrumental one: to gain academic credit and move forward in school.

For university students and professionals, language learning is often motivated by career. Many adults study foreign languages to fortify their CVs and qualify for work in target industries or companies. In this case, the goal is often based on a credential, such as certificates, university credit, or proficiency exam scores. The motivation here is to land a job or promotion. Language learning is a step in achieving that goal.

Class activities and independent-learning approach. There are no universal methods to learn languages which work with every group students. That is why on English classes at Volga Region Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, several approaches are used in order to achieve better results and help the students to be confident in cases when it is necessary.

First of all, we mean practice not only in class. There is a tip – little and often, which means to find ten minutes every day to study new vocabulary or new grammar rule or new expression, etc. This is more effective and manageable than longer session once a week.

It is important to let students know that mistakes are a part of the learning process. Sometimes fear of making mistakes and being punished for that or misunderstood by foreigners prevent them from speaking and expressing their ideas the students have to try and they will learn more quickly, because most native speakers will mostly appreciate the effort to say something rather than silence.

One of the most effective training of listening skills is listening to language learning CDs or podcasts during their spare time not only in class. The same to mentioned about watching TV and video online in the language they are learning. At first, it may be difficult to understand much of it but it will help to get used to how the language sounds and the help of the visuals make it easy to pick up odd words and phrases.

Studying new vocabulary can also create some difficulties. In this case one of the most efficient activity is to write words and expressions on post-it notes and stick them around the house.

If there is lack of speaking practice, the best tip is the say phone numbers out loud, make shopping and other lists or memorise orders in a bar or restaurant. Practicing with learning partner or native speaker will be an excellent opportunity to improve speaking skills. Now it is not a problem with the help of the Internet.

Repetition or revision is also something to be done constantly. Looking back to the studied material gives great chance to see how much was learned and this can motivate even more.

Conclusion. While studies find a high correlation between integrative motivation and language proficiency, this doesn't mean that instrumental motivation isn't important. The structural nature of this type of study can help discipline language students. Formal deadlines, test dates, and target grades can help focus a language learner.

Instrumental motivation in itself is not problematic. However, a learner with zero cultural curiosity for the target language, or even prejudices about the target culture, will likely struggle with language learning. No matter how big the pay raise at the end of that proficiency test, the learning process will be more difficult than for those with integrative motivation.

References

1. *Learn a language? Why? Which? How?* // <http://www.bbc.co.uk/languages/learn/>
2. *What motivates us to learn foreign language?* // <http://www.telegraph.co.uk/education/educationopinion/9900074/What-motivates-us-to-learn-foreign-languages.html>
3. *Learn a new language* // http://www.telegraph.co.uk/sponsored/education/learn-new-language/?WT.mc_id=605646&source=Polar#!/

Научная секция 2

Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта



ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ И ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 15-16 ЛЕТ

Аляпкина А.А., Гибадуллин М.Р.

*Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма,
Казань, Россия*

Актуальность: Оздоровительное влияние физических упражнений на организм человека известно с глубокой древности. На их большое значение для борьбы с болезнями и продления жизни указывали многие поколения греческих врачей и философов в своих произведениях и высказываниях. Так, Аристотель говорил: "Жизнь требует движения" "Ничто так не истощает и не разрушает человека, как длительное физическое бездействие".

Занятия физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического и психического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека.

Вместе с тем необходимо понимать, что бесконтрольное и бессистемное использование средств физической культуры неэффективно, а в некоторых случаях может нанести непоправимый вред здоровью.

1. Хорошее безошибочное выполнение команд и указаний
2. Самочувствие
3. Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направлений
4. Нет жалоб

5. Замедленное выполнение команды, воспринимается только громкая команда. На вопросы отвечает односложно, либо совсем не отвечает.

6. Жалобы на усталость, боль в ногах, сердцебиение, одышку.

7. Жалобы на те же явления, как при значительном утомлении и, кроме того головная боль, тошнота, а иногда и рвота: такое состояние держится несколько часов.

Контролируя процесс развития выносливости у подростков, необходимо знать как образуется перетренированность и переутомление детского организма во время занятий циклическими видами спорта.

Объект исследования – процесс перетренированности и перенапряжения лыжников-гонщиков 15-16 лет.

Предмет исследования – уровень показателей перетренированности и перенапряжения лыжников-гонщиков 15-16 лет.

Задача: анализ исследования перетренированности лыжников-гонщиков 15-16 лет.

Метод исследования: анализ перетренированности лыжников-гонщиков 15-16 лет с помощью пробы Рюфье и Орто статической пробы.

Данные таблицы 1 показывают результаты в некоторой степени перегруженность симпатического и парасимпатического отдела автономной нервной системы организма.

Таблица 1

№ п/п	Фамилия, имя	лежа за 1 мин	стоя за 1 мин	разница между стоя/лежа
1	Самаркин Виктор	55	67	12
2	Гадеев Марсель	54	60	6
3	Гарифуллин Адель	61	75	14
4	Мингалиев Рустам	68	73	5
5	Борлев Артем	67	70	3
6	Иванников Иван	57	62	5
7	Зайнуллин Альфред	55	66	11
8	Фирсов Марат	52	60	8
9	Аляпкина Кристина	57	75	18
10	Давлетбаева Марина	65	70	5
11	Хайруллина Азалия	66	72	6
12	Гиниятуллина Гульшат	64	69	5

Данные таблицы 2 показывают результаты определения работоспособности сердца.

Таблица 2

№ п/п	Фамилия, имя	Р1 лежа	Р2 сидя	Р3 стоя	ИР
1	Самаркин Виктор	55	57	58	-3
2	Гадеев Марсель	54	58	60	-2,8
3	Гарифуллин Адель	62	58	71	-0,9
4	Мингалиев Рустам	65	67	72	0,4
5	Борлев Артем	68	69	73	1
6	Иванников Иван	66	64	74	0,4
7	Зайнуллин Альфред	55	62	72	-1,1
8	Фирсов Марат	68	66	75	0,9
9	Аляпкина Кристина	71	70	74	1,5
10	Давлетбаева Марина	73	80	80	3,3
11	Хайруллина Азалия	68	69	76	1,3
12	Гиниятуллина Гульшат	72	74	70	1,6

Таблица 2.2

№ п/п	Фамилия, имя	Р1 лежа	Р2 сидя	Р3 стоя	ИР
1	Самаркин Виктор	55	58	60	-2,7
2	Гадеев Марсель	56	58	61	-2,5
3	Мингалиев Рустам	58	54	73	-1,5
4	Мингалиев Рустам	68	62	80	1
5	Борлев Артем	67	65	70	0,2
6	Иванников Иван	65	62	72	-0,1
7	Зайнуллин Альфред	56	54	61	-2,9
8	Фирсов Марат	63	60	76	-0,1
9	Аляпкина Кристина	68	62	86	1,6
10	Давлетбаева Марина	69	73	80	2,2
11	Хайруллина Азалия	60	71	78	0,9
12	Гиниятуллина Гульшат	65	68	79	1,2

Выводы: По таблице 1 можно сказать, что разница между измеряемым пульсом лежа и измеряемым ЧСС стоя, составляет от 3 до 8 ударов, это говорит об отличном состоянии нервной системы организма. А у Самаркина, Гарифуллина, Зайнуллина и Аляпкиной, пульс составляет от 11 до 18 ударов, это говорит об удовлетворительном состоянии нервной системы организма.

По таблицам 2 и 2.2 можно сказать, что в первый день, у испытуемых результаты показали хорошую работоспособность сердца, что говорит о хорошей подготовке спортсме-

на, но у Самаркина, Гадеева, Гарифуллина, и Зайнуллина, результаты показали отличную работоспособность сердца, что говорит об отличной подготовке спортсменов и об исключении перетренированности организма. По второму дню можно сказать, что результаты не сильно изменились, так же остались в норме. Состояния спортсменов можно отметить как, отличное и хорошее. На основании этих оценок результаты показали, испытуемые не дошли до состояния перетренированности, что говорит об отличном проведении эксперимента.

ПРИМЕНЕНИЕ АКТИВНОЙ МЕХАНОТЕРАПИИ У ПАРАЛИМПИЙЦЕВ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

*Бодрова Р.А., Долгополов А.С., Садыков И.Ф.
Казанская государственная медицинская академия,
Казань, Россия*

В Российской Федерации ежегодно регистрируется около 50 тысяч случаев позвоночно-спинномозговых травм (ПСМТ). В ближайшие годы специалисты прогнозируют

увеличение этого показателя до 80 и более тысяч. Эффективность реабилитации лиц с последствиями ПСМТ является одной из актуальных задач вопрос современной невроло-

гии. Одним из инновационных направлений в нейрореабилитации является активная механотерапия с биологической обратной связью (Иванова Г.Е., 2012; Кочетков А.В., 2012, 2014; Макарова М.Р., 2013).

Цель исследования: изучение сравнительной эффективности применения пассивной и активной механотерапии с биологической обратной связью у паралимпийцев с поражениями опорно-двигательного аппарата. Под наблюдением находилось 52 пациента с травматической болезнью спинного мозга в возрасте $24,3 \pm 2,1$ лет, с давностью заболевания $1,7 \pm 0,6$ лет. Больные были рандомизированно разделены на три группы: IA (контрольная) – 16 пациентов, которые принимали стандартную терапию (сосудистые препараты, нейропротекторы, витамины, уросептики, прозерин, физиотерапия, ЛФК, массаж); IB (контрольная) – 19 пациентов, которым на фоне стандартной терапии проводилась пассивная механотерапия (СРМ) на комплексе «Artromot»; II (основная) – 17 пациентов, которые на фоне стандартной терапии получали активную механотерапию с биологической обратной связью с помощью аппаратно-программного комплекса EN-TreeM (Нидерланды), состоящего из универсального тренажера с датчиком движения, компьютера с программным обеспечением и миографа для проведения синхронной поверхностной миографии. Для оценки эффективности лечения использовали клинические показатели (шкалы ASIA, FIM); инструментальные; данные протокола тестирования EN-TreeM по силе, амплитуде, средней скорости при концентрических и эксцентрических сокращениях.

После проведенной терапии у пациентов IA группы было отмечено увеличение показателей концентрической силы на 9,88% и эксцентрической силы на 10,69% ($P > 0,1$); у IB группы – на 12,47% и 12,96% ($P < 0,1$); у II группы – на 25,60% и 27,71%, соответственно ($P < 0,05$). При анализе концентрических и эксцентрических амплитуд в IA группе выявлено увеличение на 47,62% и 48,84% ($P < 0,1$); у пациентов IB группы – на 58,14% и 59,09% ($P < 0,05$); во II группе – на 86,36% и 93,02%, соответственно ($P < 0,05$). Увеличение показателей средних концентрических и эксцентрических скоростей в IA группе составило 20,88% и 18,01% ($P < 0,05$); в IB группе – 26,98% и 28,83%, ($P < 0,05$), во II группе – 44,39% и 40,24% соответственно ($P < 0,01$).

При оценке клинических показателей после проведенной терапии, в частности, по шкале ASIA, было выявлено увеличение показателей в IA группе на 10,05% ($P > 0,1$), в IB группе – на 18,28% ($P < 0,1$); во II группе – на 25,35%, соответственно ($P < 0,05$); по шкале FIM в IA группе – на 14,02%, ($P < 0,1$), в IB группе – на 16,23% ($P < 0,1$); во II группе – на 18,74%, соответственно ($P < 0,1$).

Таким образом, применение в комплексной реабилитации активной механотерапии с биологической обратной связью с помощью комплекса EN-TreeM позволяет объективно оценить восстановление двигательных функций, повысить эффективность реабилитации, улучшить качество жизни, и тем самым, вернуть независимость от окружающих лиц у 66,7% пациентов с травмой спинного мозга.

ОСОБЕННОСТИ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Борисова А.В.

*Казанский государственный медицинский университет,
Казань, Россия*

Аннотация:

В настоящее время значительно увеличилось количество научных работ, которые посвящены изучению функциональных, адаптационных резервов организма юных спортсменов, в частности, занимающихся футболом. Однако, практически не изучены особенности адаптационных процессов у футболистов с учетом различий в их вегетативном статусе. В то же время, значительная роль в адаптации к нагрузкам у футболистов принадлежит вегетативной нервной системе[1].

Цель. Определение вегетативной регуляции у юных футболистов на начальном и тренировочном этапах подготовки.

Методы. Проведено обследование 40 юных футболистов 11 и 12 лет, учащихся ДЮСШ, с игровым стажем не менее 3 лет. Всем проводилось антропометрическое обследование, включавшее в себя оценку роста, веса тела, соматотипирование. Для определения функционального состояния вегетативной нервной системы оценивались индекс Кердо, индекс Хильдебранта.

Для оценки скоростно-силовых качеств были использованы бег на 15 метров, бег на 30 метров, прыжок в длину.

Результаты. По результатам педагогических тестов выделены 3 группы детей с разной степенью физической подготовленности: высокой, средней и ниже средней. Выявлено, что юные футболисты, имеющие хорошие показатели специфической работоспособности, имели более низкий индекс массы тела при доминировании мезо- и микросоматотипа.

Анализ комплекса тестов, характеризующих состояние вегетативных отделов нервной системы, выявил, что среди детей в возрасте 11 и 12 лет преобладала симпатикотония (по результатам оценки вегетативного индекса Кердо).

Расчет индекса Хильдебранта указал, что в большинстве случаев, у детей, занимающихся футболом, преобладал смешанный вегетативный тонус, как в покое, так и после физической нагрузки, что свидетельствует о нормальных межсистемных соотношениях.

Вывод. Определено функциональное состояние вегетативной нервной системы на разных этапах подготовки, выявлена взаимосвязь между антропометрическими показателями, физической подготовленностью и вегетативной регуляцией юных футболистов.

Ключевые слова: юные футболисты, морфотип, вегетативный тонус, индекс Кердо, индекс Хильдебранта, физическая подготовленность.

Было проведено обследование 40 юных футболистов 11 и 12 лет, учащихся ДЮСШ, с игровым стажем не менее 3 лет. Всем проводилось антропометрическое обследование, включавшее в себя оценку роста и массы тела. Также проводилось соматотипирование юных спортсменов. Из имеющихся в литературе схем конституциональной диагностики и соматотипирования была выбрана высокоинформативная метрическая схема Дорохова Р.Н. [7]. Оценочные таблицы в работах Р.Н.Дорохова [5, 6, 7] основаны на результатах соматотипирования детей и взрослого населения средней полосы России и ориентированы для отбора в спорте.

Помимо этого были проведены педагогические тестирования. Для оценки скоростно-силовых качеств были использованы следующие тесты: бег на 15 метров, бег на 30 метров, прыжок в длину. Дети 11 и 12 лет оценивались отдельно.

Для определения функционального состояния вегетативной нервной системы проводились исследования вегетативного тонуса. При определении показателей вегетативного тонуса нами использовались индекс Кердо и

индекс Хильдебранта. Индекс Кердо определяли по формуле $ВИ = \left(1 - \frac{D}{P}\right) \times 100$, где D – диастолическое давление; P – частота сердечных сокращений. Коэффициент Хильде-

бранта рассчитывался по формуле $Q = \frac{P}{D}$, где P – частота сердечных сокращений; D – число дыханий [11]. Индекс Хильдебранта рассчитывался как в покое, так и после физической нагрузки.

Статистическая обработка данных производилась методом вариационной статистики с вычислением средней арифметической (M) и среднеквадратического отклонения (σ), относительной величины (P), ошибки средних арифметических и относительных величин (m). Достоверность различий оценивали с помощью критерия Стьюдента (t), показателя вероятности различий (p). Статистическую значимость различий показателей (M) оценивали положительно при $p < 0,05$.

На основании результатов педагогических тестов нами было выделено 3 группы юных спортсменов. В первую группу вошли дети моторно-одаренные, с показателями педагогических тестов выше средних и высокими (группа А), вторую группу составили дети со средними показателями (группа В), в третью группу вошли дети с показателями ниже среднего и низкими (группа С).

Для определения функционального состояния вегетативной нервной системы нами был произведен расчет вегетативного индекса Кердо и индекса Хильдебранта, который позволил оценить вегетативный тонус.

Данные, полученные при исследовании вегетативного индекса Кердо, свидетельствуют о том, что у большинства детей, занимающихся футболом, преобладают симпатические влияния [6]. В подгруппах А, количество симпатотоников составило 75% у детей 11 лет (рис.1), 100% - у детей 12 лет (рис. 2).

Вместе с тем, только в подгруппе В, у детей 12 лет, выявлена группа парасимпатотоников – 14,3%. Нормотония выявлена у 25% в подгруппах А и С, 14,3% - в подгруппе В, среди детей 11 лет. У детей 12 летнего возраста 50% нормотоников в подгруппе В, 33,3% - в подгруппе С ($t = 4,09$, $p < 0,05$).

Расчет индекса Хильдебранта показал, что в подгруппах А, как в спокойном состоянии, так и после физической нагрузки, выявлен смешанный вегетативный тонус, что соответствует нормальным межсистемным соотношениям [11], однако среди детей 11 лет в спокойном состоянии у 25% было отмечено преобладание парасимпатикотонического тонуса ($t = 12,88$, $p < 0,05$).

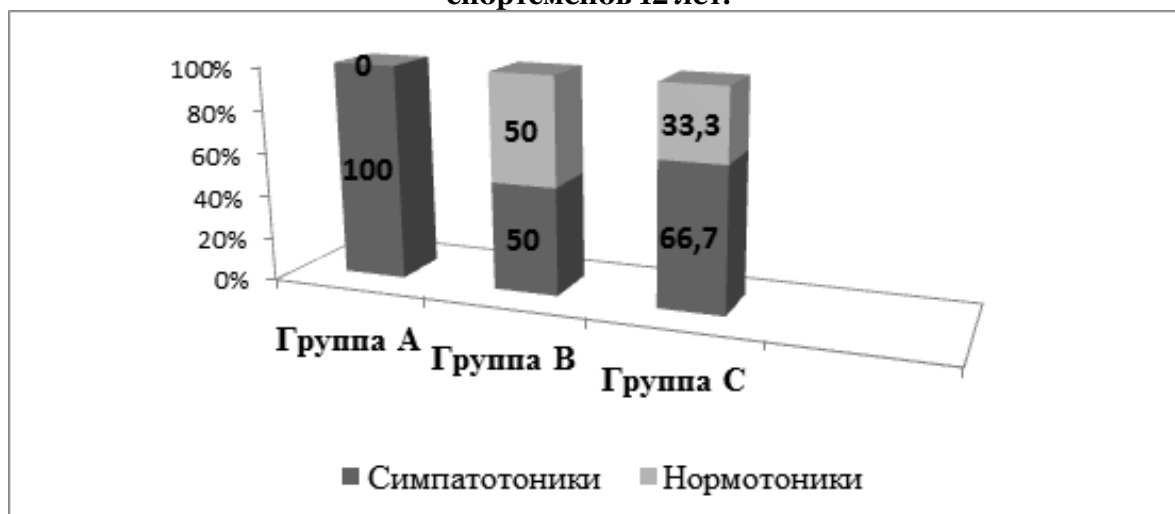
Рисунок 1

Распределение вегетативного индекса Кердо (%) по группам у юных спортсменов 11 лет.



Рисунок 2

Распределение вегетативного индекса Кердо (%) по группам у юных спортсменов 12 лет.



В подгруппе В, в состоянии покоя, смешанный вегетативный тонус была отмечен у 100% футболистов 12 лет, и у 75% футболистов - 11 лет. У 25% было отмечено расстройство вегетативной регуляции в сторону парасимпатикотонии. После физической нагрузки в обеих подгруппах выявлен смешанный вегетативный тонус ($t = 12,88$, $p < 0,05$).

В подгруппе С, среди 11-летних спортсменов, как в состоянии покоя, так и после физической нагрузки, 100% имели смешанный вегетативный тонус. Что касается спортсменов 12 лет, у 33,3% в состоянии покоя и у 66,7% после физической нагрузки выявлено преобладание симпатического тонуса, что свидетельствует о рассогласовании в деятельности отдельных висцеральных систем. Следует обратить внимание на более высокие

цифры индекса Хильдебранта у детей в подгруппах С ($t = 7,89$, $p < 0,05$), (табл. 3).

В результате исследования была выявлена взаимосвязь между морфометрическими показателями, вегетативным обеспечением мышечной деятельности и показателями физической подготовки (стартовую скорость, скоростно-силовые и скоростные качества) имеют более низкий индекс массы тела, меньший разброс соматотипа. В возрасте 11 лет 50% юных спортсменов имели мезосомный тип, а 50% - микромезосомный. В возрасте же 12 лет ни у одного из спортсменов, имеющих высокие показатели по педагогическим тестам, не было выявлено мезосомного типа, при этом было отмечено преобладание микросомного типа.

Анализ комплекса тестов, характеризующих состояние вегетативных отделов нервной системы, выявил, что среди детей в возрасте 11 и 12 лет преобладает симпатикотония (по результатам оценки вегетативного индекса Кердо).

Расчет индекса Хильдебранта показал, что в большинстве случаев, у детей, занимающихся футболом, преобладает смешанный вегетативный тонус, как в покое, так и после физической нагрузки, что свидетельствует о нормальных межсистемных соотношениях.

Литература

1. Быков Е.В. Спектральные характеристики ритма сердца у футболистов с различным типом вегетативной регуляции // Быков Е.В., Сидоркина Е.Г., Аксенова Н.В. /Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №6; <http://www.science-education.ru/120-16667>
2. Дорохов Р.Н. Соматотипирование детей и подростков // Дорохов Р.Н./ *Новости спортивной и медицинской антропологии* -М., 1991-№ 3. -С.107-121
3. Макарова Г. А. *Практическое руководство по спортивной медицине* / Макарова Г.А./ Ростов н/Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002. - С. 301-368.

ИЗМЕРЕНИЯ ПАРАМЕТРОВ РАБОТЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ И ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, С ПОМОЩЬЮ НЕИНВАЗИВНЫХ И ИНВАЗИВНЫХ МЕТОДОВ

Головачев А.М.

*Казанский (Приволжский) Федеральный Университет
Казань, Россия*

Проведены измерения параметров работы сердечно-сосудистой системы (давление в легочной артерии, давление заклинивания легочной артерии, фракция выброса) лиц, занимающихся спортом и физической культурой с помощью неинвазивных и инвазивных методов. Выявлены расхождения между результатами, полученными с помощью неинвазивных и инвазивных методов.

Ключевые слова: инвазивный мониторинг, сердечно-сосудистая система, давление в легочной артерии, давление заклинивания легочной артерии, фракция выброса.

В последнее время участились случаи нарушения работы сердца у лиц, занимающихся спортом, вызванных неадекватной физической нагрузкой, вплоть до летального исхода. В подобных случаях возможно имела место несвоевременная, либо недостаточная диагностика работы сердечно-сосудистой системы. Скорректировать, либо опровергнуть данные стандартных методов определения физических параметров работы сердечно-сосудистой системы, возможно при использовании инвазивных способах исследования. В некоторых случаях невозможно известными неинвазивными методами и математическим подсчетом правильно предсказать функциональные возможности сер-

дечно-сосудистой системы, и адекватно решить вопрос об увеличении физических нагрузок, либо о продолжении занятий спортом [2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11].

Целью работы является измерение физических показателей работы сердечно-сосудистой системы (частота сердечных сокращений, артериальное давление, центральное венозное давление, давление в легочной артерии, давление заклинивания, фракция выброса) с помощью неинвазивных и инвазивных методов исследования в различных возрастных группах людей, занимающихся спортом и физической культурой, в состоянии покоя.

В исследовании приняли участие мужчины 40-50 лет, занимающиеся физкультурой и спортом, проходящие медицинский осмотр в лечебно-профилактическом учреждении.

Анализировались такие показатели, как давление в легочной артерии и фракция выброса с помощью ЭхоКГ и УЗИ, а затем с помощью баллонного катетера Сван-Ганца в состоянии покоя. Вышеуказанные показатели, а также сердечный индекс, ударный сердечный индекс, ударный объем, сердечный выброс, центральное венозное давление,

ударный объем отдельно правого и левого желудочков выводились на экран монитора.

С помощью катетера Сван-Ганца возможна углубленная оценка гемодинамических параметров малого круга кровообращения. По этим показателям (в первую очередь по давлению заклинивания легочной артерии) можно охарактеризовать давление, под которым кровь поступает в левое предсердие, а, следовательно, конечно-диастолическое давление [8]. Катетер Сван-Ганца представляет собой катетер, устанавливаемый через венозный интродьюсер (точки постановки могут быть как центрального, так и периферического венозного русла). На дистальном участке катетера имеется баллон, в обычном (не раздутом) состоянии представляющий собой латексную мембрану. Для измерения давления заклинивания легочной артерии баллон раздувают, перекрывая просвет вышеупомянутого сосуда.

Инвазивный мониторинг с помощью баллонного катетера Сван-Ганца зарекомендовал себя как метод исследования гемодинамики при различных патологиях сердеч-

но-сосудистой системы [1]. Однако, во время проведения медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом, при возникших сомнениях в показателях, полученных с помощью неинвазивных методов (ЭхоКГ и УЗИ), оправдано применение в том числе инвазивного мониторинга деятельности сердца.

В ходе настоящего исследования были выявлены значительные расхождения в показателях, измеренных с помощью разных методов (неинвазивных и инвазивных), что говорит о недостаточности проведения исследования только с помощью ЭхоКГ и УЗИ.

На наш взгляд внедрение инвазивных методов исследования будут способствовать более раннему выявлению заболеваний сердечно-сосудистой системы. Приведенные в работе данные могут быть использованы в спортивной физиологии, в построении тренировочного процесса, для коррекции физических нагрузок, а также для более дифференцированного и углубленного медицинского обследования лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Литература

1. Ахундов Р.Н. Мониторинг гемодинамики при хирургической коррекции ишемической митральной регургитации: дисс. ... канд. мед. наук. М., 2012. 140 с.
2. Биктемирова Р.Г., Скворцова Р. Влияние физической нагрузки на показатели ЧСС подростков сельской и городской местности. "Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам". Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2012, т.1, 276 с., С.91-95.
3. Биктемирова Р.Г., Шайхелисламова М.В., Ситдииков Ф.Г., Ситдикова А.А., Каюмова Г.Г. Возрастные особенности адаптации гемодинамики школьников к статической мышечной деятельности. Сборник тезисов V Всероссийской с международным участием школы-конференции «Физиология кровообращения», М.: МАКС Пресс, МГУ, 2012. С. 184-185.
4. Ботова Л.Н. Индивидуальные особенности гемодинамики у гимнасток 8-10 лет в тренировочном процессе: дисс. ... канд. биол. наук. Казань, 2014. 143 с.
5. Ванюшин М.Ю., Ванюшин Ю.С., Хайруллин Р.Р. Влияние направленности тренировочного процесса и возраста на реакции насосной функции сердца спортсменов// *Фундаментальные исследования*. - 2011. - № 9. - С.220-222
6. Зефирова Т.Л., Шайхелисламова М.В. Взаимосвязь вегетативного тонуса и гемодинамики в растущем организме. - Казань: Отечество, 2013. -154 с.
7. Карпенко Ю.Д. Физиологические механизмы функционирования и реактивности кардиореспираторной системы у студентов: дисс. ... докт. биол. наук. Казань, 2014. 369 с.
8. Кузьков В.В., Киров М.Ю. Инвазивный мониторинг гемодинамики в интенсивной терапии и анестезиологии: монография. Архангельск: Северный Государственный Медицинский Университет, 2008. - 244 с.
9. Петрова В.К. Адаптация сердца растущего организма к функциональным нагрузкам /Петрова, В.К., Ванюшин Ю.С.// Казань: Отечество, 2013 – 141с.
10. Спортивная фармакология и диетология. Под ред. С.А. Олейника, Л.М. Гуниной Изд.: Диалектика, 2008. 249 с.
11. Хайруллин Р.Р. Влияние нагрузки повышающейся мощности на типы адаптации кардиореспираторной системы спортсменов: дисс. ...канд. биол. наук. Казань, 2009. 145 с.

О ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ, ОКИСЛИТЕЛЬНЫМ СТРЕССОМ И ИММУННОЙ РЕАКЦИЕЙ

Агаева С.Э., Алибекова С.С.

*Государственная академия физической культуры и спорта,
Баку, Азербайджан*

Аннотация:

Сохранение здоровья и высокой работоспособности спортсменов является актуальной проблемой спортивной физиологии и медицины, что выдвигает, в частности, задачи исследования иммунной реакции организма на действие высокоинтенсивных физических нагрузок. Имеются достаточно много экспериментальных фактов, указывающих на то, что напряженная мышечная деятельность приводит к острой иммунной реакции организма и возникновению окислительного стресса в скелетных мышцах (возможно, и других органах и тканях), однако мало внимания уделяется взаимосвязи между этими двумя явлениями. В данной статье рассматриваются на теоретическом уровне некоторые аспекты взаимоотношений между окислительным стрессом и изменениями в иммунной системе, а именно, тех звеньев, которые могут находиться на пересечении двух защитных систем – источники активных форм кислорода, элементы антиоксидантной защиты, возможность их адаптивных изменений и т.д. Указывается, на общность реакций мышц и лимфоцитов на стрессовые нагрузки, проявляющихся в адаптивных изменениях антиоксидантной системы и синтеза стрессовых белков.

Известно, что нагрузки высокой интенсивности могут приводить к перенапряжениям в различных органах и системах спортсменов, и ослаблению адаптивных возможностей их организма (Меерсон Ф.З., 1993). Важнейшей проблемой процесса адаптации к интенсивным физическим нагрузкам является сохранение физиологических и биохимических параметров в тех пределах, где органы и системы будут ещё в состоянии наиболее полно регулировать свой гомеостаз.

В научной литературе немало работ, в которых указывается на ослабление иммунной системы у спортсменов, ориентирующихся на высокие достижения в своей профессиональной деятельности (см. Исаев и др., 2004). Вероятность случаев простудных заболеваний, инфицирования возрастает, особенно, в предсоревновательный и соревновательный периоды, в силу резкого увеличения объемов и интенсивности тренировок (Rupe & Gleeson, 1998). Поскольку, организм вынужден тратить энергию на борьбу

с заболеваниями, связанными с ослаблением иммунитета, то работоспособность и выносливость спортсмена оказываются не на должном уровне. Однако известно также то, что умеренные тренировочные нагрузки укрепляют иммунитет (Akhtari et al., 2011).

Связанные с физическими упражнениями иммунологические реакции включают в себя множество изменений в различных звеньях иммунной системы, в том числе, освобождении воспалительных цитокинов, активации иммунокомпетентных клеток, индукции протеинов острой фазы, а также в таких показателях иммунодепрессии, как понижение Т- и В-клеточной функций и фагоцитарной активности (Vider et al., 2001). Однако, как регулируются все эти процессы во взаимосвязи с действием физических нагрузок, остается недостаточно выясненным. Существует концепция о взаимосвязи между изменениями в иммунной системе и окислительным стрессом, индуцируемым физическими нагрузками в скелетных мышцах и других органах. Для того, чтобы увидеть связь между этими защитными механизмами организма, необходимо для начала на теоретическом уровне рассматривать потенциальные звенья (источники активных форм кислорода, элементы антиоксидантной защиты, возможность их адаптивных изменений и т.д.), которые могут находиться на пересечении двух уровней защиты. Получение новых сведений о связи между двумя явлениями - окислительной и иммунной реакцией - организма при действии физических нагрузок может служить развитию путей улучшения здоровья людей и спортивных достижений.

В первую очередь, рассмотрим, какие источники свободных радикалов (СР) и их предшественников – активных форм кислорода (АФК) - присутствуют в скелетных мышцах и, в целом, организме. СР в мышцах образуются в состоянии покоя, и их продукция усиливается во время сократительной деятельности. При интенсивных физических нагрузках такое усиление оксидантообразования приводит к сдвигу в балансе про- и антиоксидантных соединений в работающих скелетных мышцах, происходит развитие окислительного стресса – явления, которое предположительно лежит в основе утомления мышц и различных их дисфункций (Davies et al., 1982), а также, как предполагается, связа-

но с нарушением иммунной функции. Основным источником АФК является цепь переноса электронов в митохондриях, где часть утилизируемого кислорода (от 1 до 4-5%) выделяется в виде супероксид аниона (Clarkson & Thompson, 2000). Естественно, что повышение потребления кислорода при физических нагрузках приводит к увеличению генерации АФК митохондриями. В зависимости от волоконного состава (наличие быстрых и медленных волокон), от характера нагрузок (длительность, интенсивность) вклад митохондриального источника будет отличаться.

Ксантинооксидазный путь является другим источником образования АФК; в физиологических условиях фермент ксантинооксидаза функционирует, главным образом, как дегидрогеназа (используя NAD^+ для передачи электрона), а в случае нарушения кислородного обеспечения (например, при ишемии-реперфузии, интенсивных физических нагрузках) переносит электрон на O_2 , образуя супероксиданион радикал. Ксантинооксидазный путь может стать важным, если в скелетной мышце будет проявляться значительный дефицит аденин-нуклеотидов. А такая ситуация вполне возможна при ишемическом мышечном сокращении, изометрических сокращениях, спринтерских упражнениях, при упражнениях, выполняемых в гипоксических условиях, а также с поражением кровоснабжения из-за сосудистых заболеваний (Ji, 1999).

Важным источником могут быть катехоламины (адреналин, норадреналин), которые способны как непосредственно создавать АФК автоокислением, так и опосредованно - через β -адренорецепторы на иммунокомпетентных клетках. То, что уровень катехоламинов в крови линейно возрастает с продолжительностью физических нагрузок, и экспоненциально с их интенсивностью, является экспериментально доказанным фактом (Vider et al., 2001). С другой стороны, активация нейтрофилов может начинаться с повреждения мышц, или других мягких тканей, вызванного или окислительными повреждениями с участием АФК, или простым механическим действием, растяжением. Считается, что нейтрофилы участвуют в усилении производства АФК как вторичные источники в период восстановления после тяжелых физических нагрузок.

Антиоксидантная система защиты клеток и тканей призвана бороться с повреждающим действием СР. Эта система состоит из нескольких ферментных антиоксидантов и низкомолекулярных антиоксидантных субстанций, таких как глутатион, витамины С, Е. Трипептид глутатион является важнейшим

фактором поддержания антиоксидантой защиты мышц и лимфоцитов, и в то же время играет важную роль в регуляции редокс-чувствительной сигнальной передачи. Известно, что интенсивные физические нагрузки могут привести к снижению уровня глутатиона в мышечных и иммунных клетках. Также известно об участии АФК в стимулировании активации комплемента и способствовании перемещению лейкоцитов в кровяных сосудах благодаря экспрессии адгезивных молекул (Vider et al., 2001).

Исследования показывают, что многие клетки адаптируются к повышенному уровню оксидантов, чтобы снизить риск повреждения ткани. Лимфоциты отвечают повышением активности антиоксидантных ферментов супероксиддисмутазы (СОД), каталазы (Кат) и глутатионпероксидазы (ГПО) на увеличение эндогенных оксидантов. Острая физическая нагрузка вызывает увеличение активности тех же ферментов и глутатионредуктазы (ГР) в скелетных мышцах. Длительные регулярные физические тренировки приводят к повышению базовой активности одних ферментов, СОД, ГПО (Ji, 1999) и понижению других, Кат, ГР (Ji, 1999; Гаджиев и др., 2006), т.е. в скелетных мышцах адаптивные изменения антиоксидантных ферментов специфичны по отношению самого фермента, и, возможно, типа мышц. Одни ферменты отвечают на хронические нагрузки повышением активности в состоянии покоя (напр., СОД, ГПО), другие – повышением антиоксидантного потенциала, который может индуцироваться острой нагрузкой (Кат, ГР). Эти различия, по-видимому, могут быть объяснены посттранскрипционными и посттрансляционными особенностями экспрессии антиоксидантных ферментов в процессе адаптации к нагрузкам; посттранскрипционные изменения (стадия трансляции) будут происходить для обеих групп ферментов, а посттрансляционные (стадия фолдинга белка) - для ферментов с пониженной базовой активностью. В этом аспекте особую значимость представляет изучение индукции стрессовых белков (HSP) под действием физических нагрузок (Khassaf et al., 2003).

Интересным является вопрос влияния экзогенных антиоксидантов на статус эндогенной антиоксидантной защиты клеток, на её способность индуцироваться под действием физических и других стрессовых нагрузок. Изучение влияния добавок витамина С показывает ослабление адаптивной антиоксидантной реакции скелетных мышц и лимфоцитов, что компенсируется повышением базового уровня активности защитных систем (СОД, каталаза, стрессовых белков – HSP)

(Khassaf et al., 2003). В исследовании, проведенном с участием одного из авторов, показано (эксперимент проводился на крысах), что у животных с диетой витамина С наблюдается более высокий базовый уровень общей антиоксидантной активности в плазме крови и в скелетной мышце. При этом адаптивная реакция на физическую нагрузку в скелетной мышце исчезает, а в плазме, наоборот, появляется (Агаева и др., 2010). Эффект экзогенных антиоксидантов на примере витамина С указывает на то, что адаптация эндогенной системы антиоксидантной защиты к физическим нагрузкам может быть модифицирована (возможно, не всегда целесообразно) с помощью экзогенных антиоксидантов.

Окислительный стресс, вызываемый физической нагрузкой в скелетных мышцах, может приводить к различным изменениям в функциональных и структурных свойствах мышечных волокон в зависимости от степени окислительных сдвигов, соответственно, от характера нагрузки. Относительно слабые сдвиги в сторону увеличения оксидантообразования являются нормальными физиологически значимыми событиями, которые приводят к адаптивным изменениям антиоксидантного механизма мышц для противостояния к будущему более высокому напору АФК.

Сильные окислительные сдвиги могут быть причиной более серьезных повреждений клеточных структур; могут быть повреждены мембранные структуры различных органелл клетки, ответственных за реализацию сократительной функции, т.е. окислены липиды и белки, с участием которых реализуются процессы возбуждения - сокращения - расслабления, их энергетическое обеспечение и регуляция. Такие последствия окислительного стресса, возможно, обуславливают, отчасти, процесс утомления мышц, процесс, который сегодня до конца еще не понят. Эти соображения могут быть распространены и на другие виды клеток, в том числе, и клетки иммунной системы, которые могут, как адаптироваться к окислительной нагрузке, так и потерять функциональную активность.

По-видимому, механизм изменений клеточной иммунной системы, вызванных физическими упражнениями, многофакторный, и искать ответы необходимо не только в аспекте действия физических нагрузок на метаболизм, (особенно, липидный, метаболиты которого обладают важными редокс-регулирующими свойствами), но и в аспекте окислительного стресса и экспрессии генов адаптивной защиты организма.

Литература

1. Агаева С.Е., Алиев С.А., Гаджиев А.М. Влияние добавок витамина С на оксидантную и антиоксидантную реакции скелетной мышцы и плазмы крови на физическую нагрузку // Известия Национальной Академии Наук Грузии. Биомедицинская серия, 2010, Т. 36, № 5-6, С.305-312
2. Гаджиев А.М., Керимова А.К. Оксидативные аспекты адаптации мышц к физическим нагрузкам / Сборник статей. II Всероссийская научная конференция «Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды». Челябинск, РФ, 2006, с.354-358
3. Исаев А.П. Физиология иммунной системы спортсменов. Спорт. Иммунология. Адаптация. Здоровье. /А.П. Исаев, С.А. Личагина, А.С. Аминов. Челябинск: ЮУрГУ, 2004. - 199 с.
4. Меерсон Ф.З. Адаптационная медицина: механизмы и защитные эффекты адаптации // М., Нурокс Медикал. — 1993. — 332 с.
5. Akhtari Shojaei E. Effect a moderate aerobic cycling on some systemic inflammatory markers in healthy active collegiate men. *Int. J. Gen. Med.*, 2011, v.4, pp.79-84
6. Clarkson P.M., Thompson H.S. Antioxidants: what role do they play in physical activity and health? *Am. J. Clin. Nutr.*, 2000, v.72(suppl), pp.637S-646S
7. Davies K., Quintanilla A., Brooks G., Packer L. Free radicals and tissue damage produced by exercise // *Biochem. Biophys. Res. Commun.*, 1982, v. 107, p. 1198-1205
8. Ji L.L. Antioxidants and oxidative stress in exercise / L.L. Ji // *PSEBM*. — 1999. — V.222. — P.283-292
9. Khassaf M., McArdle A., Esanu C. et al. Effect of vitamin C supplements on antioxidant defence and stress proteins in human lymphocytes and skeletal muscle // *J. Physiol.*, 2003, V. 549.2, P. 645-652
10. Pyne D.B., M. Gleeson, Effects of intensive exercise training on immunity in athletes, *Int. J. Sports Med.* 19 (suppl 3) (1998) S183-S191.
11. Vider J., Lehtmaa J., Kullisaar T. et al. Acute immune response in respect to exercise-induced oxidative stress. *J. Pathophysiology*, 2001, v.7, pp.263-270

АДАПТАЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Гарифуллина К.А.

*Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы (ССС) является одним из важнейших критериев оценки воздействия на организм человека систематической спортивной тренировки. В настоящее время, остаются не до конца исследованными возрастные особенности динамики морфофункциональных показателей сердца спортсменов и типы ремоделирования сердца в процессе многолетней систематической тренировки. Изучение сердечного ритма у спортсменов циклических видов спорта необходимо для понимания физиологических механизмов адаптации сердца к физическим нагрузкам в условиях его гиперфункции и для правильной клиничко-прогностической оценки полученных данных.

Актуальность проблемы определяется как значительным ростом нарушений сердечного ритма у спортсменов за последние годы, так и отсутствием ясности в понимании сущности этого явления. При сравнении полных точек зрения наглядно видно, что по одним представлениям аритмия - это особенности функционирования физиологического спортивного сердца, а по другим - свидетельство патологических изменений сердечной мышцы, в том числе и дистрофии миокарда вследствие физического перенапряжения. [1]

Характерной особенностью спортивного совершенствования детей является то, что у них развитие двигательных и вегетативных функций, повышение работоспособности происходит на фоне еще не закончившихся процессов роста и формирования организма. Поэтому особую опасность представляет форсированная подготовка юного спортсмена, использование узкого круга физических упражнений, чрезмерное и несвоевременное увеличение тренировочных нагрузок.

Увеличение работоспособности и улучшение с возрастом адаптации к упражнениям на выносливость в значительной степени связано с ростом аэробной производительности, и в частности МПК. Причем увеличение МПК в наибольшей степени проявляется у юных спортсменов по мере увеличения стажа занятий спортом. [2]

В связи с большой частотой сердечных сокращений у детей длительность всего цикла сокращений меньше, чем у взрослых. Если у взрослого она оставляет 0,8 сек, то у 6-7-летних детей длительность сердечного цикла равна 0,63 секунды, у детей 12-летнего возраста - 0,75 секунд.

Методы исследования: анализ литературных источников, функциональные пробы, тестирование, метод статистической обработки

Наши исследования были проведены на базе КПБ «Буревестник». В исследовании приняли участие пловцы 7-8 лет, и при сравнительном анализе дети такого же возраста, не занимающиеся плаванием. Исследование было проведено в 2013/14 учебном году. Регистрация показателей проводилась в течение десяти минут с использованием методик диагностики сердечно-сосудистой системы, в частности измерение артериального давления и пульсометрии. Мы провели сравнительный анализ всех функциональных показателей сердечно-сосудистой системы у пловцов в конце годичного тренировочного цикла и детей в конце годичных систематических мышечных нагрузок (Рис.1)

В течении годичного тренировочного цикла в результате наших исследований мы выявили отрицательный хронотропный эффект у детей младшего школьного возраста, о чем свидетельствует уменьшение частоты сердечных сокращений у исследуемых к концу года.

Под влиянием систематических мышечных нагрузок улучшились показатели ЧСС, диастолического, систолического, пульсового, среднединамического давления, минутного объема крови. Это говорит о том, что систематические занятия положительно влияют на функциональное состояние организма у детей младшего школьного возраста.

Результаты исследований показали, что в течении годичного тренировочного микроцикла адаптация сердечно-сосудистой системы в результате мышечных нагрузок у пловцов выше, чем у детей с систематической мышечной нагрузкой.

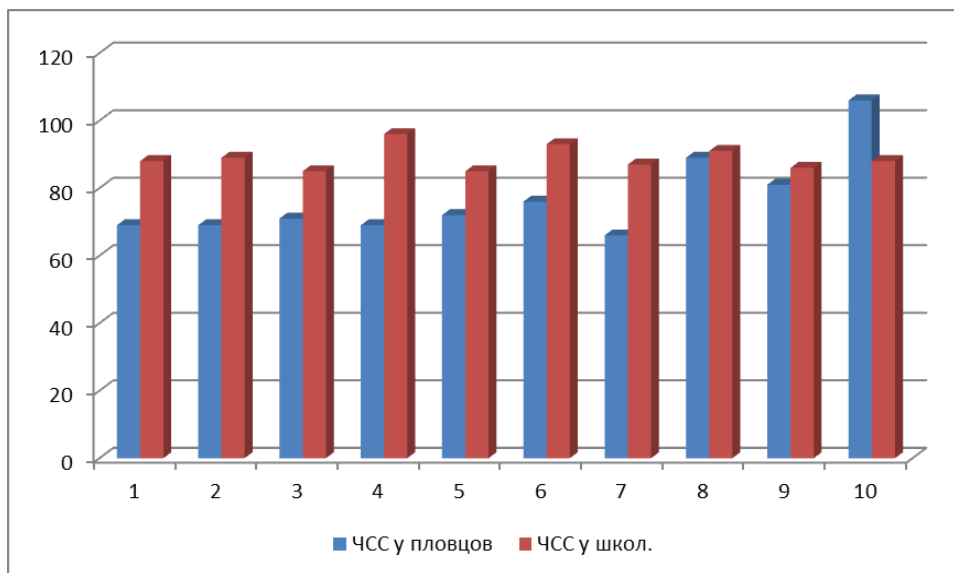


Рис. 1. Сравнение частоты сердечных сокращений (ЧСС) ($p < 0,05$)

Литература

1. Гаврилова Е.А. Спортивное сердце. Стессорная кардиомиопатия (Текст): монография. / Е.А гаврилова. – М.: Советский спорт, 2007.- 200с.:ил.
2. Коц Я.М. Спортивная физиология: Учебник для ин-тов физ.культ./Под ред. Я.М. Коца.-М.: Физкультура и спорт, 1986.-240с.

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭТАПОВ И ПЕРИОДОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В МАКРОЦИКЛЕ

Гарифуллина К.А.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Аннотация:

В данной статье рассматривается применение фармакологических препаратов, для отдельных периодов подготовки спортсмена.

Актуальность. Последние 10-15 лет характеризуются внедрением в спортивную практику огромного количества фармакологических препаратов, применяемых с общей целью повышения общей и специальной физической работоспособности спортсменов и ускорения восстановления. Спортивная фармакология, как отрасль спортивной медицины, в настоящее время представляет собой полностью сформировавшееся и бурно развивающееся направление так называемой «фармакологии здорового человека», задачами которой является коррекция функционального состояния организма здорового человека, находящегося в осложненных (экстремальных) условиях функционирования.

Спортивная фармакология изучает особенности действия лекарственных препаратов при их приеме здоровыми тренированными людьми в условиях физической нагрузки. Дело в том, что эффекты и особенности применения огромного количества используемых в спортивной медицине лекарственных средств весьма отличаются от известных в клинической фармакологии, разработанных для больного человека (тем более не находящегося в условиях интенсивной мышечной деятельности). [1] Принципы и достижения «обычной» фармакологии не могут быть, таким образом, механически перенесены на спортсменов, даже при использовании ими «обычных» лекарств из аптеки. Ориентированность на широкое использование лекарств для облегчения переносимости физических нагрузок и повышения, тем самым, работоспособности и спортивного результата, характеризует в настоящее время

все уровни спортивной и даже физкультурной деятельности.

1. Подготовительный период. В подготовительном периоде как на общем, так и на специально-подготовительном этапе при интенсивной физической работе основной упор делается на усиление и поддержку анаболических процессов и состояния иммунной системы организма с помощью адаптогенов, препаратов пластического действия, обогащенного белкового питания, иммуномодуляторов, антиоксидантов. Полезны средства для коррекции микроциркуляции и реологического состояния крови, антианемические препараты, в частности препараты железа. Психозмоциональное состояние корректируется с помощью ноотропов.

2. Соревновательный период. В соревновательном периоде задачи фармакологического обеспечения подчинены созданию и своевременному восполнению энергетического депо в организме спортсмена и борьбе с увеличением концентрации свободных радикалов. Создание энергетического депо осуществляется с помощью специализированного богатого углеводами (углеводное насыщение) или липидами, в зависимости от специфики выполняемой работы, и парентерального питания (препараты аминокислот, липидов). Используются продукты повышенной биологической ценности (продукты пчеловодства, орехи, цветочная пыльца и препараты из них), а также фармакологические средства, влияющие на образование АТФ, креатинфосфата и др. В упрощенном виде рекомендации по восстановлению спортсменов содержат, например, такие схемы: для представителей скоростно-силовых видов спорта — калия оротат в сочетании с инозином F; карнитин и кобамамид (препарат витамина B12 (для метателей); то же самое в сочетании с витамином E (для штангистов); в период увеличения тренировочных нагрузок — глутаминовая кислота, калия и магния аспарагинат, лецитин, экстракт элеутерококка и витамин C.

3. Переходный период. В переходном (восстановительном) периоде главными задачами являются освобождение от токсических продуктов обмена, накопившихся в организме в результате интенсивной физической работы, с помощью препаратов с антиоксидантной и гепатотропной направленностью, а также купирование перенапряжения по медицинским показаниям. С этой целью применяются витамины и их комплексы, макро- и микроэлементы, иммуномодуляторы, антиоксиданты, адаптогены и другие. [2]

При составлении плана медико-биологического обеспечения спортсмена в

той или иной группе видов спорта необходимо:

- подбирать индивидуальные схемы с учетом функциональных особенностей, спортивных и психозмоциональных качеств;

- определить функцию организма спортсмена, которая нуждается в коррекции, и нормализовать ее с помощью фармакологических препаратов, ДД и обоснованного рациона питания;

- обратить особое внимание на энергообеспечение, дыхательную функцию, связанную с потреблением, транспортом и расходом кислорода, состояние содержания свободных радикалов в организме, функции иммунной, нервной и эндокринной систем, а также органов природной детоксикации (печень, почки), с помощью которых из организма должны удаляться накопившиеся токсические продукты метаболизма;

- не перегружать организм спортсмена субстратами и ферментами, которые отвечают за образование энергетически богатых продуктов, обеспечивающих движение (неотон, АТФ, глюкоза, витамины, микроэлементы и др.), поскольку их излишки будут выведены из организма как ненужные и неиспользованные, на что потребуются дополнительная энергия, необходимая организму при усиленной мышечной работе;

- учитывать динамику интенсивности физических нагрузок в годичном цикле подготовки спортсмена и привязывать программу фармакологического обеспечения к выполнению поставленных тренером задач (общей и специальной физической подготовки, предсоревновательной и соревновательной деятельности), а также к микро-, мезо- и макроциклам с учетом дней отдыха (без приема фармакологических средств);

- помнить, что при использовании одних и тех же фармакологических средств влияние их на организм разных спортсменов может существенно отличаться. Это касается и механизма действия (фармакодинамика), и биодоступности, и биотрансформации (фармакокинетика). Различной будет и индивидуальная восприимчивость спортсменов к одному и тому же препарату.

При необходимости воздействия на параметры физической работоспособности спортсмена, прежде всего, следует выявить факторы, лимитирующие работоспособность, чтобы повлиять на них с помощью лекарственных препаратов и ДД. Управление этим процессом и его научно-методическое обоснование обычно называют мониторингом и фармакологической коррекцией работоспособности человека, включая восстановление и адаптацию к физической нагрузке.

Литература

1. Фармакология спорта / Горчакова Н. А., Гудивюк Я. С., Гунина Л. М. [и др.]; под общ. ред. С.А. Олейника, Л. М. Гуниной, Р. Д. Сейфуллы. – К. : Олимп. л-ра, 2010. – 640 с.
2. Фармакология спорта / О.С. Кулиненко

СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Гончарова Н.Н., Бутенко Г.А.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина*

Аннотация: В статье на основе анализа научно-методической литературы проанализированные подходы к реализации функции управления физическим состоянием в процессе физического воспитания. Целью исследования являлось разработать алгоритм мониторинга физического состояния детей младшего школьного возраста, как основу управления физическим состоянием детей. В процессе исследования использовался комплекс методов: анализа научно-методической литературы, педагогические методы, антропометрия, биологические методы определения функциональных возможностей и физического развития организма детей, методы математической статистики. Раскрыта методология организации мониторинга физического состояния детей школьного возраста, как составляющая процесса управления.

Введение. Изменения, происходящие в обществе, действие научно-технического процесса, всегда становятся факторами, которые оказывают влияние на здоровье человека и его физического состояния в частности.

Так, рассматривая проблему повышения уровня физического состояния человека, многие исследователи высказывают мнение о том, что в условиях постоянных перемен, пересмотра опыта организации физкультурно-оздоровительной деятельности, возникновения новых форм двигательной активности неоспоримым является вопрос совершенствования подходов к управлению физическим состоянием человека.

Анализ научно-методической литературы позволил определить, что управление является элементом организованных систем различной природы (социальных, биологических, технических, педагогических и др.), которое обеспечивает сохранение структуры данных образований, поддерживает режим и реализует программу их деятельности.

Изучению проблем управления в системе физической культуры и спорта посвятили

свои исследования Т.Ю. Круцевич [7], В.У. Агеевец [1] и др. Но, тем не менее, несмотря на достижения в педагогической науке и практике, по отдельным аспектам управления, в системе физического воспитания нет полного представления о том, какова теоретическая основа и организационно-методическое обеспечение процесса эффективного управления физическим состоянием человека, что определяет актуальность исследования.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы, педагогические методы исследования, антропометрия, биологические методы определения функциональных возможностей и физического развития организма детей, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе физического воспитания, одной из задач является управление физическим состоянием, как отдельного школьника, так и различных половозрастных групп детей, при этом важную роль играет методология построения контроля физического состояния.

Приоритетное положение контроля связано с его ведущей управленческой функцией – обратной связью, без которой деятельность любой системы, в том числе и системы физического воспитания, не может быть эффективной [1]. Разработка алгоритма контроля физического состояния делает возможным не только оценку физического состояния, но и реализацию мероприятий по повышению уровня физического состояния, т.е. делает данные процесс управляемым.

В данном направлении нами предложен алгоритм контроля физического состояния детей младшего школьного возраста. При определении критериев оценки физического состояния школьников, в рамках разработки алгоритма, мы рассмотрели существующие системы оценки с целью выявления наиболее часто используемых показателей (табл. 1).

Все многообразие показателей, которые используются в системах оценки, требует более детального анализа и определения влияния каждого из данных показателей на общую структуру физического состояния детей. С целью определения структуры взаимосвязей между компонентами физического состояния детей младшего школьного возраста были изучены показатели физического состояния 166 детей в возрасте от 7 до 11 лет с использованием метода факторного анализа. В процессе исследования идентифицированы «генеральные» факторы физического состояния детей.

Первым фактором в структуре физического состояния детей, на который приходится 12,2 % факторной нагрузки, определен «компонентный состав тела». Второй фактор (11,7 %) определен как «физическое развитие». «Состояние опорно-двигательного аппарата» (8,5 %) был выделен как третий фактор в общей структуре физического состояния. Четвертый фактор (8,1 %) «температура в точках измерения» включает значения кожных температур в 5 точках измерения. Пятый фактор в структуре физического состояния был определен как «физическая подготовленность» (7,3 %). Шестой фактор (5,0 %) объединяет показатели, характеризующие силовую выносливость мышц спины и

живота, и может быть верифицирован как «силовая выносливость». Показатели, характеризующие функциональные способности кардио-респираторной системы, выделились в 7-9 факторы. Седьмой фактор (4,5 %) определяет «устойчивость дыхательных центров к гипоксии». В восьмой фактор (4,5 %) вошли показатели ЧСС после дозированной нагрузки, который может быть определен как «физическая работоспособность». Девятый фактор (4,4 %) выделил два показателя, характеризующих «сердечно-сосудистую систему» – это АД_{сист} и АД_{диаст}.

Результаты факторного анализа позволили определить наиболее информативные показатели физического состояния детей, которые позволяют провести всестороннюю оценку физического состояния детей: компонентный состав тела, физическое развитие (длина и масса тела, обхват грудной клетки, обхват талии, сила кисти), состояние ОДА, значения кожных температур в различных зонах измерения; физическая подготовленность (бег на 30 м, челночный бег 4 * 9 м, прыжок в длину с места, силовая выносливость мышц спины и живота), функциональное состояние систем организма (длительности задержки дыхания на вдохе и выдохе, показатели ЧСС после дозированной нагрузки).

Таблица 1
Показатели комплексных систем оценки физического здоровья

Показатель	Система оценки						
	Г.Л. Апанасенко [2]	В.А. Шаповалова [11]	В.И. Белов [6]	С.В. Хрущев [10]	Е.А. Ветюшкина [4]	Н.С. Поляка, С.В. Гозак и др. [9]	В.А. Орлов [6]
Длина тела	*	*	*	*	*	*	*
Масса тела	*	*	*	*	*	*	*
ЧСС	*	*	*	*	*	*	*
АД	*	*	*	*	*	*	*
ЖЕЛ	*	*	*		*		*
Кистевая динамометрия	*				*		
Время задержки дыхания		*		*			*
Наклоны туловища за 60 с		*		*			
Уровень физической работоспособности:							
1. индекс Руфье;	*			*			
2. PWC ₁₇₀ .							*
Индекс Рорера						*	
Проба Шалкова					*		
Жизненный индекс	*				*		
Силовой индекс	*						

Индекс Робинсона	*	*		*	*	*	
Индекс Кедро						*	
Соответствие массы тела длине	*						
Индекс Кетле				*	*		*
Индекс мощности Шаповаловой		*		*			
Состояние ОДА							*
Отсутствие заболеваний			*				
Показатели физической подготовленности			*		*		*
Показатели образа жизни			*				

Система мероприятий по оценке физического состояния должна включать ряд последовательных действий, представленных в табл.2. Последовательность операций по осуществлению контроля физического состояния предусматривает использование комплекса информационно-методических

средств: методических указаний по проведению оценивания физического состояния детей, протоколов исследования, анкет для проведения опроса родителей, анкет для определения уровня двигательной активности детей, компьютерной программы для обработки результатов тестирования.

Таблица 2

Алгоритм организации и проведения контроля физического состояния детей

№	Этап	Срок проведения мероприятий	Форма представления информации	Исполнитель
1	Диагностика физического состояния:			
а	Медицинская: (физическое развитие, функциональное состояние, заболеваемость и ее структура)	1-е: до 15.09 2-е: до 30.01 3-е: до 15.04	протоколы обследования	медицинский персонал
б	Педагогическая: (функциональные пробы, физическая подготовленность)	1-е: до 15.09 2-е: до 30.01 3-е: до 15.04	протоколы обследования	преподаватель ФК
в	Оперативная диагностика физического состояния	1-е: до 01.12 2-е: до 01.04	заполнение дневника здоровья	совместно родители и дети
2	Тестирование теоретических знаний			
		1-е: до 15.09 2-е: до 30.01 3-е: до 15.04	анкеты	преподаватель начальных классов совместно с преподавателем ФК
3	Аналитико-информационно- статистическая работа			
а	Сбор бумажных протоколов	1-е: до 01.10 2-е: до 15.02 3-е: до 30.04	комплект протоколов обследования	преподаватель ФК
б	Анализ полученных результатов	1-е: до 15.10 2-е: до 28.02 3-е: до 15.05	электронные базы данных	совместная работа специалистов
в	Оповещение участников образовательного процесса о результатах мониторинга (информирование руководства учебного заведения, проведение родительских собраний)	1-е: до 01.11 2-е: до 15.03 3-е: до 30.05	протоколы обследования с обобщенными результатами исследований	учитель начальных классов

Выводы. Проведенный анализ научно-методической литературы позволил опреде-

лить что, управление физическим состоянием детей должно основываться на комплекс-

ном изучении основных закономерностей роста и развития детского организма.

Анализ факторной структуры физического состояния детей, позволил выделить наиболее информативные показатели контроля физического состояния изучаемого контингента, среди них: компонентный состав тела, физическое развитие, состояние опорно-двигательного аппарата, значения кожных температур, физическая подготовленность, функциональное состояние систем организма.

Алгоритм осуществления контроля физического состояния детей включает ряд по-

следовательных действий с привлечением в процесс оценки физического состояния всех участников образовательного процесса. В процесс осуществления оценки физического состояния вовлекается медицинский персонал школы, преподаватель по физической культуре и родители с непосредственным участием детей.

Перспективы дальнейших исследования заключаются в дальнейшем внедрении данной разработки в процесс физического воспитания детей.

Литература

1. Агеевец В.У. *Методология и организационно-педагогические факторы совершенствования системы управления физической культурой в современном социалистическом обществе* : автореф. дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. докл. : 13.00.04 / Агеевец В.У.; ГЦОЛИФК. - М., 1986. - 55 с.
2. Апанасенко Г.Л. *Эволюция биоэнергетики и здоровья человека* / Г.Л. Апанасенко. – СПб. : МГП «Петрополис», 1992. – 124 с.
3. Безух К.Е. *Мониторинг здоровья учащихся в условиях образовательной школы* : [Электрон. ресурс] / Безух К.Е., Чистяков В.В., Трефилов Г.В. – Режим доступа : <http://www.tsu.tmb.ru>
4. Ветошкина Е.А. *Повышение уровня физического состояния детей 5-7 лет в условиях дошкольного общеобразовательного учреждения на основе преимущественного развития выносливости* : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Е.А. Ветошкина. – Смоленск, 2003. – 22 с.
5. Кокшаров А.А. *Социально-педагогический мониторинг состояния здоровья, физической активности и образа жизни студентов* / А.А. Кокшаров, А.Н. Орлов // Мир науки, культуры, образования. – 2009. – № 4. – С. 244-246.
6. Круцевич Т.Ю. *Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей* / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К., 2005. – 196 с.
7. Круцевич Т.Ю. *Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания* : дис ... доктора наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / Круцевич Татьяна Юрьевна. – К., 2000. – 510 с.
8. Кустовая Н.Н. *Методика педагогического контроля в процессе физического воспитания учащихся компенсирующих классов начальной школы* : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Н.Н. Кустовая. – СПб, 1998. – 25 с.
9. Скринінгова оцінка адаптаційно-резервних можливостей дітей шкільного віку: метод. рекомендації. / [Полька Н. С., Гозак С. В., Єлізарова О.Т. та ін.]. – К., 2013. – 24 с.
10. Хрущев С.В. *Экспресс-оценка физического здоровья школьников: Практическое пособие* / С.В. Хрущев и др. – М., 1998.
11. Шаповалова В.А. *Функциональная и физическая подготовленность детей школьного возраста в онтогенезе : диагностика и оздоровление не медикаментозными средствами* : дис....док. мед. наук : 14.00.12 / Валентина Андреевна Шаповалова. – К., 1994. – 225 с.

ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, ВОЗНИКШИХ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПЕРИНАТАЛЬНОГО ПОРАЖЕНИЯ ЦНС

Гумерова Э.И.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Актуальность. Современные условия жизни предъявляют довольно жёсткие требования к физическим и психическим качествам и способностям каждого члена общества.

По информационно-аналитическим данным Министерства труда, занятости и социальной защиты РТ о положении инвалидов в РТ, в Республике проживает 735 929 детей в

возрасте от 0 до 17 лет, из них 14 849 детей-инвалидов. В Российской Федерации дети-инвалиды составляют 1,9% детского населения, в Республике Татарстан — 2,1%. В реальности количество детей с ограниченными возможностями, не получивших статус ребенка-инвалида, значительно больше. Основными причинами, определяющими структуру

детской инвалидности в возрасте от 0 до 4 лет, являются врожденные аномалии развития (35,9%) и патология нервной системы (32,9%) [2]

В связи с этим вопросы восстановления и реабилитации на ранних стадиях, т.е. в раннем детском возрасте являются наиболее актуальными.

В последнее время гидрореабилитация, как один из методов адаптивной физической реабилитации, становится одним из наиболее актуальных направлений в системе комплексного лечения детей раннего возраста при заболеваниях, возникших в результате перинатального поражения ЦНС [1].

Актуальность данной темы обусловлена тем, что гидрореабилитация, по словам многих исследователей, является одним из самых совершенных способов восстановления и укрепления организма, а с другой стороны, она обусловлена результатами научных исследований, в которых отмечается ухудшение состояния здоровья детей, увеличение детской инвалидности, особенно с неврологическими заболеваниями и заболеваниями, возникшими в результате перинатального поражения ЦНС.

Метод гидрореабилитации основан на врожденной способности ребенка свободно двигаться в воде, использовать воду как пространство для жизни и развития. Новорожденный ребенок при контакте с водой рефлекторно задерживает дыхание и совершает плавательные движения. При определенной тренировке он начинает самостоятельно нырять и плавать еще до того как научится стоять на ногах и ходить.

Эти способности заложены в ребенке настолько прочно, что сохраняются даже при очень тяжелых травмах мозга, когда практически полностью утрачивается контроль над своими движениями. При сложных формах ДЦП ребенок не способен держать голову, самостоятельно сидеть и стоять, но, погрузившись в воду, он начинает согласованно грести руками и ногами [1].

Уникальные свойства воды позволяют снять с тела нагрузку земного притяжения, создать в земных условиях состояние невесомости, в котором травмированный ребенок может двигаться более совершенно, справляясь с теми двигательными задачами, с которыми он не в состоянии справиться на суше. Таким образом, в воде ребенок может использовать свои физические возможности в полной мере, т.к. способность к сохранению равновесия наименее важна.

Кроме того, движения в воде замедлены и дают ребенку запас времени для расчета действий. В результате чего ребенок может

заставить свое тело выполнять необходимые движения в нужном темпе. Все зависит от тяжести имеющегося у ребенка заболевания и возраста, но плавание помогает в комплексной реабилитации сформировать возможность выполнения последовательных двигательных актов, т.к. укрепляет мышечный корсет, повышает эластичность связок и уменьшает ограничения в суставах.

Вода обладает способностью снимать не только физическую нагрузку, но и эмоциональную. Плавая, ребенок освобождается от накопленного телом стресса, и характерного для всех детей с двигательными нарушениями «страха падения».

Особенно актуально применение метода гидрореабилитации как можно в более ранние сроки, с тем чтобы лечебные воздействия пришлись на первые месяцы жизни малыша, когда нарушения еще обратимы. Следует сказать, что способность детского мозга восстанавливать нарушенные функции, как и возможности всего организма в целом, очень велики именно в этот период жизни. Именно в первые месяцы жизни еще возможно созревание нервных клеток мозга взамен погибших после гипоксии, образование между ними новых связей, за счет которых в будущем и будет обусловлено нормальное развитие организма в целом.

Учитывая вышеизложенное, актуальность выбранной темы не вызывает сомнений.

Цель настоящего исследования: изучить возможность применения гидрореабилитации для восстановления детей раннего возраста при заболеваниях, возникших в результате перинатального поражения центральной нервной системы (ЦНС).

Для решения поставленной цели были определены следующие **задачи:**

1. Провести анализ научной литературы по выбранной теме исследования.
2. Провести комплекс мероприятий гидрореабилитации для детей раннего возраста с заболеваниями, возникшими в результате перинатального поражения ЦНС.
3. Оценить эффективность гидрореабилитации в реабилитации детей раннего возраста при заболеваниях, возникших в результате перинатального поражения ЦНС.

Апробация и внедрение результатов: исследование и внедрение результатов исследования проводилось на базе Центра раннего плавания для детей от 2-х недель до 5 лет «Карасики» (г. Казань ул. Матросова, 4).

Исследование проводилось с одной испытуемой. Реабилитация была начата в возрасте 2,5 мес.

При этом с 2,5 месяцев упражнения проводились в обычной ванне, их продолжитель-

ность вначале составляет 5- 7 минут и постепенно увеличивается до 15 минут. В 3 месяца занятия проводились в бассейне, длительность постепенно увеличивалась до 30 минут.

Программа гидрореабилитации включала в себя:

1. Упражнения для задержки дыхания при плавании.
2. Упражнения для опоры.
3. Упражнения для опоры и выполнения шаговых движений в воде.
4. Упражнения в «вертикализации».
5. Упражнение «лягушка»
6. Упражнение «заныры» в исходном положении «лягушка»
7. Упражнение для задержки дыхания при плавании и формирования плечевого пояса.

Вывод: Проведенное исследование показывает, что включение гидрореабилитационных мероприятий в раннем детском возрасте положительно сказываются на гармоничности физического развития ребенка и позволяют убрать поставленные при рождении диагнозы.

Литература

1. <http://www.dissercat.com/content/programma-adaptivnoi-fizicheskoi-reabilitatsii-bolnykh-neirokhirurgicheskogo-profilya#ixzz3Hewt9LIX>
2. Прусаков В.Ф. *Современные проблемы перинатальной неврологии*// В.Ф. Прусаков// Практическая медицина. - 2012. <http://pmarchive.ru/sovremennnye-problemy-perinatalnoj-nevrologii/>
3. Миронова Н.М. Роль перинатальных поражений центральной нервной системы в формировании психоневрологической инвалидности детей раннего возраста <http://www.dissercat.com/content/rol-perinatalnykh-porazhenii-tsentralnoi-nervnoi-sistemy-v-formirovanii-psikhonevrologicheskoi-invalidnosti-detei-rannego-vozrasta#ixzz3HfPCaFu>
4. Центильные таблицы обхвата груди <http://babycrisis.ru/kopilka/privivki/215-normy-rosta-i-vesa-rebenka-tsentilnye-tablitsy>
5. http://www.фок-звезда.рф/index.php?catid=47:stati-acva-fitness&id=115:gidroreabilitaciy&option=com_content&view=article
6. <http://www.travka-muravka.com/viewtopic.php?p=5575>
7. Евсеев, С.П. *Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре* / С.П. Евсеев ; О.Э.Аксенова / Учебное пособие: СПб., 2004. - 296с.

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ВРАЩАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ НА СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ У НЕТРЕНИРОВАННЫХ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Елкина О.И., Кашеваров Г.С., Фазлыева И.И.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Введение. В период полового созревания в детском организме происходят глобальные процессы, связанные с перестройкой всех жизненно важных систем. Этот период характеризуется, в том числе, и совершенствованием координационных механизмов. Одним из основных условий оптимального развития этих процессов является адекватный уровень

двигательной активности.

Одним из вариантов тренировки вестибулярного аппарата является непродолжительная вращательная нагрузка. Этот метод хорошо зарекомендовал себя при подготовке космонавтов и летчиков-испытателей, поскольку во время нагрузочного теста искусственно моделируются условия реального по-

лета (Эголинский Я.А., 1967). Кроме того, регулярные вращательные нагрузки часто испытывают спортсмены, занимающиеся самыми различными видами спорта – единоборствами, художественной и спортивной гимнастикой, прыжками в воду и многими другими. Адаптация к такого рода нагрузкам может быть одним из факторов успешной спортивной деятельности.

Целью нашего исследования было оценить степень влияния вращательной нагрузки на функцию поддержания равновесия у детей-подростков.

Методы. В качестве испытуемых были приглашены мальчики (22 человека) и девочки (23 человека) в возрасте от 12 до 15 лет. Вращательная нагрузка осуществлялась с помощью тренажера вестибулярного аппарата с тремя степенями свободы в течение 1.5 мин. Для определения качества поддержания равновесия среди детей использовалась методика «Стабилографический тест» в ортостатической бипедальной позиции. Постановка стоп испытуемого на платформе осуществлялась по «Европейской стойке» в положении пятки вместе, носки разведены на 30° (Скворцов Д.В., 2010).

При проведении обследования использовался стабилметрический программно-аппаратный комплекс «Стабилан-01-2» с биологической обратной связью.

Обследования состояли из трёх этапов: определение показателей поддержания равновесия без нагрузки; вращательная нагрузка; определение показателей поддержания равновесия после нагрузки.

Для проведения вращательной нагрузки испытуемый помещался в центр тренировочной установки и с помощью ремней безопасности крепился в специальном кресле, после чего в течение 1.5 минут производилось вращение (внутренние кольца установки закреплены свободно, поэтому вращение происходит с равной вероятностью в любой плоскости).

Статистический анализ результатов проводился в системе Statistica 6.0. Для выявления

различий между результатами, полученными до обследования и после него, использовали t-тест для связанных и несвязанных выборок. Кроме того, при сравнении результатов между мальчиками и девочками, использовали t-тест для несвязанных выборок.

Для анализа полученных статокинезиграмм (СКГ) использовали следующие показатели: среднее отклонение общего центра давления стоп (ОЦД) по фронтальной (МОх, мм) и сагитальной (МОу, мм) осям; среднеквадратическое отклонение по фронтальной (Qх, мм) и сагитальной (Qу, мм) осям; средний радиус отклонения ОЦД (R, мм); средняя скорость перемещения центра давления масс (V, мм/сек); площадь доверительного эллипса (EllS, мм²); качество функции равновесия (КФР, %).

Результаты и обсуждение. Анализа данных «до» и «после» воздействия проводился с помощью t-теста для несвязанных выборок. Из всех параметров статистически значимая разница была выявлена у динамических показателей, таких, как качество функции равновесия и средняя скорость перемещения ОЦД, а среди статических показателей только у площади доверительного эллипса (EllS, кв.мм). После нагрузки у детей значения динамических коэффициентов значительно снизились, а площадь эллипса увеличилась. Все это говорит об ухудшении способности поддерживать вертикальную позу.

Более информативный в данном случае t-тест для связанных выборок (табл. 1) наглядно демонстрирует нам, что у девочек статистически значимая разница обнаружилась только в показателе качества функции равновесия. Среди мальчиков ухудшение параметров наблюдалось по всем трем показателям. Возможно, это связано с тем фактом, что девочки в подростковом возрасте, в целом, взрослеют раньше мальчиков и, как следствие, быстрее овладевают навыками совершенствования координационных механизмов поддержания ортостатической позы.

Таблица 1

Процент испытуемых с выявленным снижением показателей поддержания ортостатической пробы. В таблице приведены результаты со статистически значимыми отличиями (p<0.05)

Показатели стабилотри	Мальчики (n=22)	Девочки (n=23)	Все испытуемые (n=45)
V, мм/сек	90.9	-	80.0
EllS, кв.мм	77.3	-	66.7
КФР, %	90.9	73.9	82.3

Выводы:

1) вращательная нагрузка оказывает влияние в основном на динамические показатели поддержания равновесия (скорость перемещения ОЦД, КФР) и площадь доверительного эллипса.

2) у мальчиков значительное сниже-

ние показателей было обнаружено по всем трем показателям, в то время как у девочек ухудшение параметров было обнаружено только в показателе качества функции равновесия, что может быть объяснено более ранним совершенствованием координационных механизмов у девочек.

Литература

1. Эголинский Я.А. Полеты в космос и физическая культура молодежи. – Л.: Знание, 1967.
2. Д.В. Скворцов. Стабилометрическое исследование. М.: Маска, 2010. 176 с.

АЭРОБНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДОВ

Зиннатуллина А.А., Мартыканова Д.С.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация: Важным является вопрос о формировании аэробных способностей у подростков, так как подростковый период характеризуется наибольшей чувствительностью к воздействию факторов среды, в том числе высоких физических нагрузок. В исследовании приняли участие 24 конькобежца подросткового возраста, 6 человек мужского пола и 6 человек женского пола во время подготовительного и соревновательного периодов в течение 2013-2014года. Целью исследования являлось изучение аэробной работоспособности юных конькобежцев во время подготовительного и соревновательного периодов. Испытуемым было предложено выполнить тест с помощью газоанализатора «Metalyser 3B-R2» (Германия) с непрерывно- нарастающей нагрузкой (15 Вт/мин) на велоэргометре eBike (Германия) до отказа. Вычисляли абсолютные и относительные показатели МПК (л/мин и мл/мин/кг) и ЧСС (уд/мин), абсолютная мощность (Вт макс.), относительная мощность (Вт/кг макс.). Те же показатели исследовались на пороге анаэробного обмена (ПАНО) спортсменов. Выводы: 1) юноши-конькобежцы в соревновательном периоде потребляют кислорода на ПАНО больше, чем в подготовительном периоде; 2) ЧСС на ПАНО в соревновательном периоде у юношей-конькобежцев находится в тесной зависимости от потребления кислорода на ПАНО и относительной мощности на ПАНО; 3) у девушек-конькобежек в соревновательном периоде абсолютная мощность на ПАНО находится в тесной зависимости от абсолютной и относительной МПК.

Актуальность исследования. Выносливость, как важнейшее физическое качество, необходимо любому спортсмену. Она определяется работоспособностью всех органов и систем организма, прежде всего центральной нервной и кардио-респираторной системы. Известно, что в управлении мышечной деятельностью основную регулирующую роль играет центральная нервная система. Функциональное состояние центральной нервной системы обуславливается изменениями химического состава крови, а устойчивость нервных центров неразрывно связана с быстрым протеканием восстановительных процессов, которые осуществляются в условиях недостатка кислорода за счет ресинтеза АТФ. Важным является вопрос о формировании аэробных способностей у подростков, так как подростковый период характеризуется наибольшей чувствительностью к воздействию факторов среды, в том числе высоких физических нагрузок. Аэробные возможности организма являются одним из важнейших факторов, от которых зависит работоспособность юного конькобежца.

Цель исследования: изучение аэробных возможностей организма юных спортсменов во время подготовительного и соревновательного периодов, занимающихся конькобежным спортом.

Методы исследования: В исследовании приняли участие 24 спортсмена подросткового возраста (по классификации Маркосяна А.А., 1969), которые активно занимаются конькобежным спортом, 6 человек мужского пола, которые имеют спортивную квалификацию от 3 взрослого до 1

взрослого разряда и 6 человек женского пола, которые имеют разряды от 3 юношеского до 3 взрослого.

Испытуемым было предложено выполнить тест с непрерывно- нарастающей нагрузкой (15 Вт/мин) на велоэргометре eBike (Германия) до отказа. В процессе выполнения теста регистрировались параметры внешнего дыхания спортсменов с помощью «Metalyser 3B-R2» (Германия). В ходе исследования мы определили легочную вентиляцию и концентрацию кислорода в выдыхаемом воздухе. По этим показателям вычисляли абсолютные и относительные показатели МПК (л/мин и мл/мин/кг) и ЧСС (уд/мин), абсолютная мощность (Вт макс.), относительная мощность (Вт/кг макс.). Те же показатели исследовались на пороге анаэробного обмена (ПАНО) спортсменов.

Тест был проведен дважды: во время подготовительного и соревновательного периодов в течение 2013-2014года. Статистический анализ проводили с помощью t-критерия Стьюдента для непарных выборок, критерия Пирсона и Спирмена в соответствии с результатами теста Колмогорова-Смирнова.

Результаты исследования и их обсуждение. У девушек, занимающихся конькобежным спортом, в подготовительном периоде возраст был 12,67 (1,21) лет, средний показатель веса тела составил 48,92 (13,02) кг, роста – 156,75 (40,40) см, в соревнова-

тельном периоде возраст был 12,67 (0,82) лет, средний показатель веса тела - 47,45 (6,18) кг, роста – 155,82 (5,21) см. У юношей, занимающихся конькобежным спортом, в подготовительном периоде возраст был 15,17 (1,33) лет, средний показатель веса тела составил 63,92 (8,33) кг, роста – 173,53 (3,17) см, в соревновательном периоде возраст был 15,17 (0,75) лет, средний показатель веса тела - 62,43 (6,62) кг, роста – 173,48 (2,63) см.

Показатели, характеризующие аэробную мощность конькобежцев, представлены в таблице 1.

В результате статистического анализа определили что, абсолютные и относительные показатели МПК у девушек-конькобежек в подготовительном и соревновательном периоде статистически значимо не различались.

Наиболее высокая средняя величина абсолютного и относительного показателя МПК была выявлена у юношей-конькобежцев в соревновательном периоде – 3,16 (0,33) л/мин и 50,5 (4,42) мл/мин/кг, соответственно. Потребление кислорода на ПАНО в соревновательном периоде у них было 2,496 (0,39) л/мин и 40,0 (5,73) мл/мин/кг, что значимо выше ($p < 0.05$) и ($p = 0.02$), чем в подготовительном периоде 2,09 (0,28) л/мин и 32,83 (3,31) мл/мин/кг соответственно, что может свидетельствовать о большей подготовленности юношей к соревновательному периоду в результате тренировочного процесса, чем девушек.

Таблица 1
Показатели, характеризующие аэробную работоспособность у юных конькобежцев

Показатели	ПК на ПАНО от МПК, %	МПК макс., л/мин	МПК/кг макс., мл/мин/кг	W макс., Вт	W/кг макс., Вт	ЧСС макс., уд/мин	ПК на ПАНО, л/мин	ПК/кг на ПАНО, мл/мин/кг	W на ПАНО, Вт	W/кг на ПАНО, Вт	ЧСС на ПАНО, уд/мин
Девушки в соревнов. период	87,55 (8,83)	1,64 (0,33)	34,33 (4,80)	135,7 (31,2)	2,87 (0,71)	176,0 (11,45)	1,43 (0,32)	30,0 (4,56)	112,5 (28,81)	2,38 (0,58)	161,83 (5,46)
Девушки в подготов. период	83,15 (9,87)	1,55 (0,38)	32,17 (2,48)	141,3 (30,3)	2,93 (0,28)	174,8 (7,31)	1,29 (0,32)	26,5 (2,81)	108,67 (23,7)	2,27 (0,23)	161,8 (12,27)
Юноши в соревнов. период	79,87 (12,46)	3,16 (0,33)	50,5 (4,42)	252,3 (16,9)	4,07 (0,34)	187,8 (6,56)	2,50 (0,39)	40,0 (5,73)	200,5 (29,56)	3,23 (0,45)	166,67 (12,36)
Юноши в подготов. период	71,78 (10,18)	2,95 (0,47)	46,0 (4,69)	264,5 (35,5)	4,15 (0,3)	186,5 (8,67)	2,09 (0,28)	32,83 (3,31)	207,33 (38,04)	3,23 (0,29)	167,33 (11,83)

Кроме того, у юношей-конькобежцев в соревновательном периоде обнаружена сильная взаимосвязь между абсолютным МПК и максимальной абсолютной мощностью в Вт ($r=0.9$, $p=0.03$). Обнаружены также корреляционные связи между относительным МПК и максимальным ЧСС ($r=0.9$, $p=0.003$). Определили, что ЧСС на ПАНО в соревновательном периоде у юношей-конькобежцев находится в тесной зависимости от потребления кислорода на ПАНО ($r=0.9$, $p=0.02$) и относительной мощности на ПАНО ($r=0.9$, $p=0.02$). Это свидетельствует о высокой способности поддерживать необходимый уровень интенсивности работы в течение длительного периода времени.

А у девушек в соревновательном периоде обнаружена сильная взаимосвязь между абсолютным МПК, а так же относительным МПК и максимальной абсолютной мощностью в Вт ($r=0.9$, $p=0.03$), ($r=0.9$, $p=0.01$), соответственно. Обнаружены также корреляционные связи между абсолютным МПК, а так же относительным МПК и абсолютной мощностью в Вт, которые спортсменки развивают на ПАНО ($r=0.9$, $p=0.03$), ($r=0.9$, $p=0.01$), соответственно.

Выносливость организма при длительной работе циклического характера в значительной степени определяется его аэробной работоспособностью. В свою очередь, потребление необходимого количества кислорода обеспечивается согласованной работой вегетативных систем организма, главным образом систем кровообращения и дыхания. Поэтому у юношей, специализирующихся в видах спорта на выносливость, особенно выражены сдвиги в функционировании кардио-респираторной системы в результате тренировочного процесса.

Выводы:

1) Юноши-конькобежцы в соревновательном периоде потребляют больше кислорода на ПАНО, чем в подготовительном периоде, что может свидетельствовать о эффективности тренировочного процесса.

2) ЧСС на ПАНО в соревновательном периоде у юношей- конькобежцев находится в тесной зависимости от потребления кислорода на ПАНО и относительной мощности на ПАНО.

3) У девушек-конькобежек в соревновательном периоде абсолютная мощность на ПАНО находится в тесной зависимости от абсолютной и относительной МПК.

БИОИМПЕДАНСОМЕТРИЯ В МЕДИЦИНЕ И В СПОРТЕ

Ивянский С.А., Калабкин Н.А.

*Мордовский государственный университет им. Н.П.Огарева,
Саранск, Россия*

Введение. В современном обществе все больше уделяется внимание спортивно-му образу жизни. Сейчас происходит широкое развитие спортивной индустрии, которая нацелена на получение положительных результатов с максимальным щажением человеческого организма, поиск новых методик восстановительного и реабилитационного процесса, изучение резервных возможностей и скрытого потенциала, а также многое другое.

Чёткого определения спорта не существует, однозначно отделяющего собственно спорт от других видов досуга, хотя попытки определить границы понятия предпринимались неоднократно. Сайт международного конвента «СпортАккорд», объединяющего свыше ста международных спортивных федераций, предлагает определение спорта, в которое входят следующие критерии: соревновательный элемент; отсутствие основанности правил на элементе случайности или везения; исключение ненужного риска здо-

ровью и безопасности участников и зрителей; нанесение умышленного вреда живым существам; и отсутствие монополии единственного производителя на необходимое оборудование.

На основе всего этого требуются механизмы и способы оценки подготовленности спортсменов к состязаниям.

Объективная количественная оценка состояния физической работоспособности спортсмена является необходимым условием контроля эффективности тренировочного процесса и прогноза спортивных достижений. Наряду с традиционными антропометрическими методами для этих целей широко применяются биофизические методы.

Наиболее распространённым из них является *биоимпедансный анализ* (БИА) – оперативный, неинвазивный и высокоинформативный метод современной нутриметрики, используемый в клинических, амбулаторных и полевых условиях.

Биоимпедансометрия (BIA) – это диагностический метод, позволяющий на основе измеренных значений электрического сопротивления тела человека и антропометрических данных оценить абсолютные и относительные значения параметров состава тела и метаболических коррелятов, соотнести их с интервалами нормальных значений признаков, оценить резервные возможности организма и риски развития ряда заболеваний. Приборы позволяют оценить большое количество показателей. Например, индивидуальное значение идеального веса, количество жировой ткани, внеклеточной жидкости (кровь, лимфа), внутриклеточной жидкости, количество жидкости, находящейся в организме в связанном состоянии (в отеках), количество активной клеточной массы (мышцы, органы, мозг и нервные клетки), ИМТ, основной обмен веществ и многие другие. Также с помощью приборов можно следить за динамикой изменений состава тела, что является важнейшим атрибутом современной медицинской деятельности, т.к. на основе полученных данных можно оценить эффективность врачебной тактики и проводимой терапии. Определение состава тела человека методом биоимпедансометрии получило распространение ещё с 90-х годов из-за простоты, доступности, короткого времени исследования, но между тем точности полученных результатов. Однако опыт использования данного метода имел довольно широкую популярность за рубежом. В нашей стране подобная методика определения качественного состава тела только завоевывает популярность, в том числе в спортивной медицине.

Немного истории. Первые применения биоимпедансного анализа для изучения состава тела человека связывают с работами французского анестезиолога А. Thomasset, выполненными в начале 1960-х. Метод основан на измерении полного электрического сопротивления (импеданса) тела. Термин «биоимпеданс» стал общепринятым в зарубежных публикациях второй половины 20 века для характеристики электрических свойств биологических объектов, имеющих клеточную структуру.

Первые серийные биоимпедансные анализаторы появились в США в конце 1970 гг.

Как работает биоимпедансный анализатор. Электрический ток подается через тело. Поток тока зависит от количества воды в организме. Ткани по-разному пропускают через себя электрический ток, тем самым замедляют или ускоряют его проведение.

Ткани, которые содержат большое количество жидкости и электролитов, таких как кровь, лимфа имеют высокую проводимость, т.е. ускоряют сигнал, жировая и костная ткань замедляют проведение сигнала.

Цель нашего исследования состояла в проведении сравнительного анализа результатов качественного состава тела у лиц с различным уровнем физической активности на примере молодых атлетов с сопоставимым уровнем спортивного мастерства (спортивная ходьба, биатлон, бокс).

Материалы и методы: Биоимпедансный анализатор, персональный компьютер, кушетка, ростомер, весы, сантиметровая лента.

Результаты. Для обследования на приборе-анализаторе АВС-01 «Медасс» нами было отобрано 100 учащихся ВУЗов, средний возраст которых составлял $21 \pm 2,6$ года. Они были разделены на 4 группы, сопоставимых по полу и возрасту, профессионально занимающиеся спортом и ведущие обычный образ жизни. I группа – контрольная, не занимающиеся спортом. Группы II-IV – лица, регулярно занимающиеся спортом, разделённые согласно спортивной принадлежности (спортивная ходьба, биатлон, бокс - соответственно). Наблюдение проходило в динамике в течение 3 месяцев (1 неделя каждого месяца). Первая группа (I) – контрольная. Не имеющие хронических заболеваний, не занимающиеся профессионально спортом (20 человек). Вторая группа (II) - студенты, занимающиеся спортивной ходьбой. (20 человек). Третья группа (III) - студенты, занимающиеся биатлоном. (20 человек). Четвёртая группа (IV) – студенты, занимающиеся боксом. (20 человек). В процессе исследования оценивались следующие показатели: жировая масса (ЖМ), скелетно-мышечная масса (СММ), активная клеточная масса (АКМ), общая жидкость (ОЖ), фазовый угол (ФУ). Данные показатели наиболее полно оценивают качественный состав тела у лиц с различным уровнем физической активности. Из полученных результатов вычислялся среднее значение. I группа: ЖМ (7,1; 7,9; 8,0), СММ (31,4; 31,6; 31,7), АКМ(35,5; 34,9; 35,2), ОЖ(46,7; 46,9; 46,1), ФУ(7,83;7,32;7,72). II группа: ЖМ (13,9; 14,3; 14,2), СММ (36,4; 36,7; 36,7), АКМ (42,7; 42,4; 42,7), ОЖ(49,4; 49,5; 49,5), ФУ(8,03; 8,05; 8,06). III группа: ЖМ (14,6; 14,3; 14,1), СММ (37,4; 37,4; 37,5), АКМ (43,0; 43,4; 43,2), ОЖ (49,8; 49,7; 49,7), ФУ (8,01; 8,12; 8,09). IV группа: ЖМ (7,9; 7,9; 8,0), СММ (39,4; 39,6; 39,7), АКМ (43,0; 43,4; 43,2), ОЖ (51,4; 51,5; 51,5), ФУ (7,83;7,82;7,83).

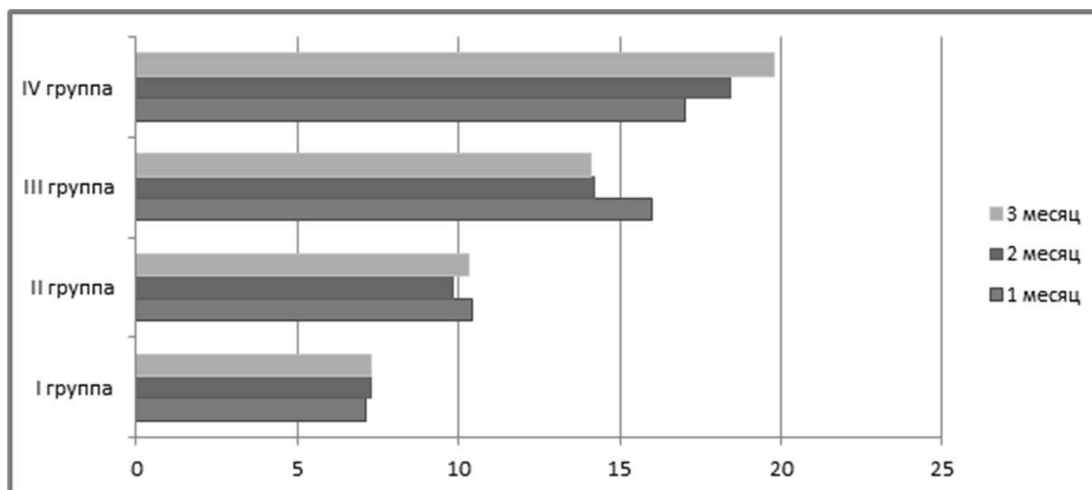


Рисунок 1. Жировая масса

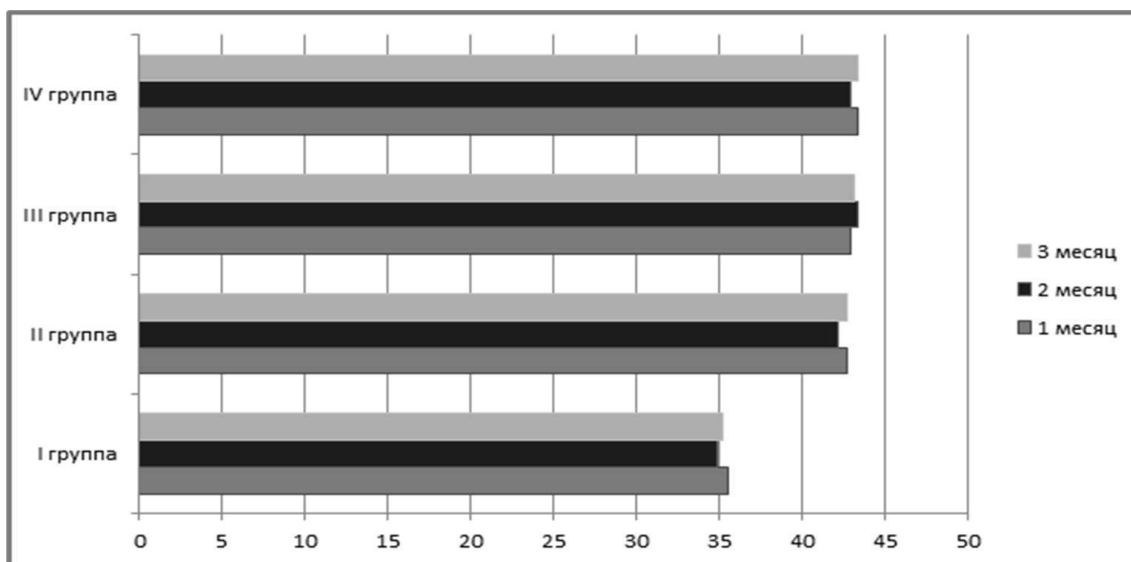


Рисунок 1. Активная клеточная масса

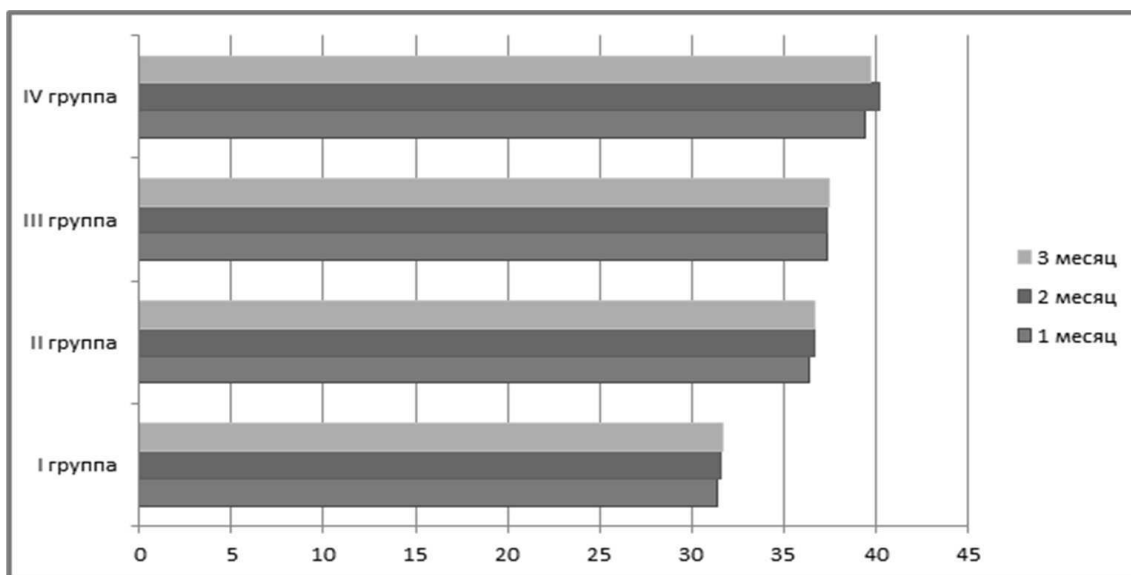


Рисунок 2. Скелетно-мышечная масса

Выводы. На основании полученных данных можно с уверенностью утверждать, что различная спортивная специализация по-разному влияет на качественный и количественный состав тела человека. Данные пока-

затели следует учитывать при разработке меню-питания спортсменам, эффективности нагрузок, сроков восстановления после тренировочного процесса и в реабилитационный период.

ПРИМЕНЕНИЕ ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Игошин В.Ю.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Аннотация:

В статье проводится анализ применяемых в баскетболе методов тренировки, на примере метода ударной тренировки, современное название «плиометрическая тренировка». Представлены полученные результаты исследования, в частности показатели общей и специальной физической подготовленности спортсменов сборной академии по баскетболу.

Актуальность исследования. Современные темпы развития спорта предъявляют высокие требования к физической подготовленности спортсменов, и баскетболисты этому не исключение, учитывая что игроки сборных команд США опережают наших спортсменов в физическом развитии, как по подвижности в игре, так и в борьбе за мяч под щитом и на отскоке. Необходимо усилить поиск новых технологий и методик тренировки, возможно реанимировать старые например, активно используя «ударный метод», современное название «плиометрическая тренировка» в подготовке баскетболистов.

Методом плиометрии пользовались еще советские легкоатлеты, в тренировочном процессе он называется также «ударный метод». Автором данного метода является профессор Ю.В. Верхошанский, подробно он описан в книге «Основы специальной силовой подготовки в спорте» [1]. В данной книге автор рассматривает сущность специальной силовой подготовки в свете некоторых объективных закономерностей, обуславливающих качественное совершенствование движений человека и рост спортивного мастерства в целом.

В настоящее время американские спортсмены и тренера активно применяют данный вид тренировки в различных видах спорта, что к сожалению не делается в отечественном спорте в целом, и спортивных играх

в частности. Таким образом, учитывая изложенное выше мы изучили данную методику и апробировали ее на студентах академии.

В этой связи целью нашего исследования является применение комплекса упражнений плиометрической тренировки и выявления влияния ее на подготовку баскетболистов.

Для достижения цели предполагалось решение следующей задачи: провести сравнительный анализ результаты ОФП и СФП у баскетболистов после применения комплексов упражнений плиометрической тренировки.

Результаты исследования. В ходе исследования в экспериментальной группе помимо общепринятых средств, мы применяли комплексы упражнений, в которых акцент был сделан на выполнении плиометрических средств тренировки: прыжок через скакалку, прыжок в глубину, запрыгивание на низкую скамейку (высота до 30 см.) и тумбу (высота 1 м.), работа с напольной лестницей, отжимания от пола с хлопками, отжимания с передачей набивного мяча партнеру, передвижения в упоре лежа боком, ускорения с отягощением и т.д. Контрольная группа тренировалась по стандартной схеме, используя общепринятые средства тренировки.

Для определения эффективности применения комплексов упражнений плиометрической тренировки мы использовали следующую батарею тестов:

1. Бег на 30 м.
2. Быстрота и ловкость защитных передвижений.
3. Прыжок вверх.
4. Метание набивного мяча.
5. Тесты на выносливость.

С помощью вышеуказанных тестов мы провели сравнительный анализ изменений в показателях экспериментальной и контрольной групп. Тестирование проводилось в

начале и в конце эксперимента, результаты наглядно представлены на рисунках 1 и 2.

Тест: Бег на 30 м.

Этот тест является показателем общей физической подготовленности баскетболистов. Данный тест направлен на выявление скоростных и скоростно-силовых качеств. Из рисунка 1 видно, что результаты показанные

на 1-м и 2-м этапах выше норматива, предусмотренного для данной возрастной группы. Однако в конце эксперимента (на 3-м этапе) результаты полученные в этом тесте в обеих группах изменился, однако в экспериментальной группе на 10%, а в контрольной всего на 2,8% (рис. 1).

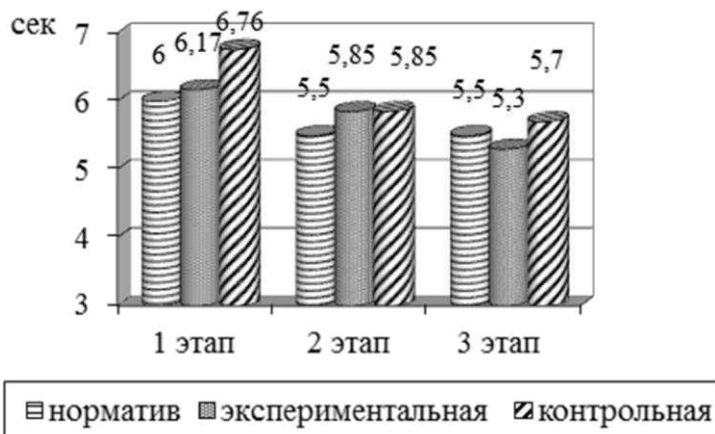


Рис.1. Результаты 30 м

Данные результаты подтверждают, что применяемый в экспериментальной группе комплекс упражнений плиометрической тренировки, повлиял на более эффективно развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, в отличие от обычных тренировочных средств, применяемых на занятиях.

Тест: Быстрота и ловкость защитных передвижений.

Этот тест является показателем специальной физической подготовленности. Из

рисунка 2 видно, что результаты показанные на 1-м и 2-м этапах исследования в обеих исследуемых группах, относительно норматива были неудовлетворительны. Однако в конце исследования (на 3-м этапе) результаты в этом тесте в экспериментальной группе улучшился на 8,3%, а в контрольной группе всего на 1,9% (рис. 2). При этом данный тест не требует от игрока хорошей физической подготовки, его выполнение зависит от технической оснащенности спортсмена.

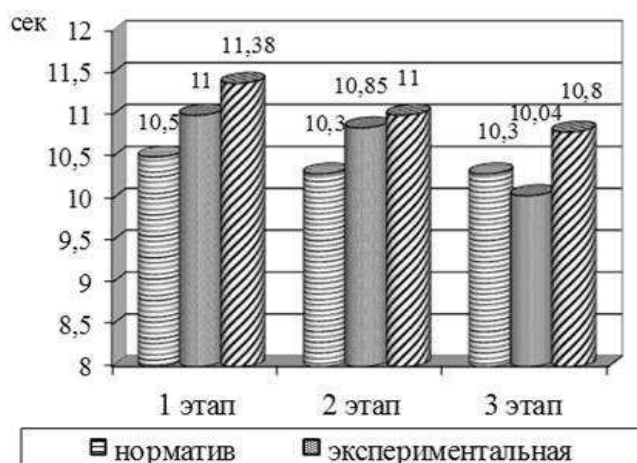


Рис.2. Результаты быстроты и ловкости защитных передвижений

Применение комплексов упражнений плиометрической тренировки проводимых в процессе тренировок в экспериментальной

группы позволил достоверно улучшить такие показатели например, как прыжок вверх в экспериментальной группе - на 7,3% (улуч-

шение результата на 4,1 см), а метание набивного мяча, в свою очередь, в экспериментальной группе составил на 7,6% (улучшение результата на 0,65 м).

Для определения уровня выносливости спортсменов мы использовали газоанализатор «MetaLyzer 3B-R2», нагрузочный прибор (велозергометр) «GE eVike», при работе на котором движения необходимо выполнять до отказа, с постепенным наращиванием нагрузки через каждые пять минут.

Литература:

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте: учебное пособие. – 3-е изд. / Ю.В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ВЫЖИВАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Исламов В.А., Дмитриев Г.Г.

*Военный институт физической культуры,
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация:

В статье рассмотрены положительные влияния предложенных средств физической подготовки, которые в значительной степени повышают уровень психо-эмоциональной устойчивости военнослужащих к действиям в экстремальных условиях.

Психофизиологический анализ последствий воздействия физических упражнений на организм военнослужащих свидетельствует о важной роли физической подготовки в повышении профессиональной работоспособности военнослужащих, и оказывают позитивное влияние на различные показатели умственной, психической и физической работоспособности военнослужащего.

На занятиях по рукопашному бою формируется готовность у военнослужащих к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок в период подготовки и ведения боевых действий (или выполнения специальных операций), повышает устойчивость обучающихся к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной (служебно-профессиональной) деятельности и окружающей среды.

Наиболее важными задачами в выживаемости военнослужащих в ходе боевой учебы являются формирование готовности к преодолению опасностей и трудностей боевой обстановки, выработка способности выдерживать большие физические, морально-психологические нагрузки, напряженность и лишения, которые могут возникнуть при ведении боевых действий.

Таким образом, на основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что применение комплексов упражнений плиотрических тренировок в экспериментальной группе позволило значительно улучшить показатели не только общей физической подготовленности баскетболистов, но и специальной физической подготовленности, при этом в контрольной группе эти показатели практически не изменились.

Хорошая физическая и психологическая подготовка военнослужащего, наличие необходимых знаний, навыков и умений к действиям в экстремальных условиях позволит преодолеть негативное влияние факторов риска, обеспечит успех выживания в различных условиях.

Актуальность. Рукопашный бой, как раздел физической подготовки, является эффективным средством подготовки военнослужащих к действиям в ближнем бою. Вместе с тем это хорошее средство физической тренировки, которое способствует формированию разнообразных двигательных навыков и развитию основных физических качеств. Занятия рукопашным боем помогают военнослужащим формировать смелость, уверенность в собственных силах, позволяют успешно выполнять сложные задачи, поставленные командованием.

Занятия рукопашным боем в значительной степени способствуют повышению выживаемости военнослужащих в боевой обстановке, в экстремальных условиях. Достигается это путем формирования в процессе занятий рукопашным боем необходимых физических качеств, двигательных навыков и психологической устойчивости.

Прикладность рукопашного боя к выживанию заключается в том, что в ходе выполнения боевых задач военнослужащий должен уметь использовать приемы рукопашного боя и применять тактику действий в рукопашной схватке.

Методы и организация исследования. Теоретический анализ, обобщение литературы и документальных источников.

Результаты исследования и их обсуждение. Современный бой предъявляет очень высокие требования к военнослужащим, к уровню их воинской выучки, физической подготовленности и психической устойчивости к различным стрессовым факторам. Важную роль в этом играет и освоение приемов рукопашного боя, их применение в экстремальных условиях.

Сохранение высокого уровня навыков рукопашного боя при воздействии стресс-факторов рассматривается в аспектах психологической устойчивости или эмоциональной устойчивости.

Под психологической устойчивостью в отечественной военной психологии понимается сохранение нормального функционирования психических процессов (ощущений, восприятий, представлений, внимания, памяти, воображения, мышления, воли и чувств), а также целесообразное проявление различных сторон личности в сложных экстремальных условиях.

Процесс ее формирования у военнослужащих - это, прежде всего, управляемый процесс, направленный на создание для личного состава напряженной обстановки, систематическое и постоянное увеличение физических и психологических нагрузок. Достигается это разными путями, среди которых:

1. Создание различных трудностей и лишений, применение интенсивных звуковых и световых раздражителей, характерных для боя.

2. Искусственное создание дефицита времени и информации для решения той или иной задачи.

3. Внесение различных элементов внезапности, требующих незамедлительных и четких действий.

4. Внесение в процесс боевой подготовки элементов опасности и риска.

В этой связи отметим, что деятельность воинов в рукопашной схватке отвечает этим требованиям, ведь рукопашный бой даже в учебных условиях представляет собой деятельность военнослужащих в вариативно-конфликтной боевой ситуации, непосредственно связанной с риском.

В качестве характерных особенностей рукопашного боя можно назвать следующее:

- непосредственное (лицом к лицу) столкновение с противником;
- переживание чувства опасности;
- широкий диапазон действий;
- активное противостояние противника, его агрессивность;

- дефицит времени на принятие решений, необходимость принятия молниеносных решений и немедленное их осуществление;

- дефицит информации, возможность маскировки противником своих действий.

В рукопашном единоборстве очень большое значение приобретают антиципация, базирующаяся на вероятностном прогнозировании действий противника и упреждающих действий, а также эмоциональная устойчивость, которая должна обеспечить адекватное ориентирование бойца в пространстве и во времени, оптимальное повышение уровня психических процессов и функциональных систем. Поэтому процесс подготовки к рукопашному бою обладает большими потенциальными возможностями для развития, обучения и воспитания военнослужащих, приучает их, активно действовать в условиях повышенных психических нагрузок, помогает приобретать необходимый опыт волевых действий, преодоления трудностей и отрицательных психических состояний. Это способствует развитию таких волевых качеств как самообладание, стойкость, мужество.

Уникальность практики рукопашного боя и любых боевых искусств (в зависимости от их специфики) состоит в том, что в процессе занятий моделируются с различной степенью условности ситуации прямого противостояния с противником, причем противостояния не абстрактного, а конкретного, «контактного», лицом к лицу. Военнослужащий старается обязательно победить противника. Он ставит перед собой реальную задачу и стремится ее выполнить. Психологический аспект этой ситуации для военнослужащих не оценим. Многократное «прорабатывание» такой ситуации при положительном подкреплении создает устойчивые связи в психике обучаемых, развивает такие важнейшие для военнослужащего качества, как смелость, уверенность в собственных силах при сближении с противником, психическая устойчивость в стрессовых ситуациях, связанных с риском для жизни, настойчивость в достижении цели, решительность в действиях.

На основании требований НФП-2009 военнослужащие изучают упражнения № 26 - начальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-Н), упражнение № 27 - общий комплекс рукопашного боя (РБ-1), упражнение № 28 - специальный комплекс рукопашного боя (РБ-2), упражнение № 29- специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3), упражнение № 30 - комплекс приемов рукопашного боя без оружия на восемь счетов и упражнение № 31 - комплекс приемов рукопашного боя с автоматом на восемь счетов. Основная направленность подготовки военно-

служащих по рукопашному бою заключается в формировании навыков, необходимых для уничтожения, выведения из строя или пленения противника, самозащиты от его нападения, а также в воспитании уверенности в собственных силах.

Специалисты в области рукопашного боя выделяют три этапа в процессе подготовки военнослужащих по этому разделу физической подготовки:

- обучение основам техники выполнения приема.

- обучение боевым действиям и основам тактики.

- ситуативное обучение в условиях, максимально приближенных к боевым.

Первые два этапа проводятся на занятиях по физической подготовке, а третий - на занятиях по тактике.

Доказана эффективность комплексирования ускоренного передвижения, рукопашного боя и преодоления препятствий на этапе подготовки военнослужащих к ведению боевых действий для обеспечения физической готовности личного состава. Эффективность комплексного влияния военно-прикладных навыков на психологическую подготовку личного состава к профессиональным действиям в условиях современного боя повысится, если во время боевой учебы создать условия реальной боевой обстановки. Такую обстановку можно

создать на «психологической» полосе препятствий с комплексированием ускоренного передвижения, рукопашного боя и использованием средств имитации современного боя.

С другой стороны, приемы рукопашного боя в экстремальных условиях, например, после предварительного физического утомления и эмоциональных нагрузок, могут выполняться недостаточно эффективно, что требует совершенствования у военнослужащих специальной выносливости.

Многократное повторение приемов рукопашного боя после ускоренного передвижения, преодоления полосы препятствий приводит к значительному повышению эффективности их выполнения.

Вывод. Таким образом, полноценный навык владения приемами рукопашного боя включает не только умение выполнять технически те или иные двигательные действия, но и включает наличие ряда других физических, психомоторных и интеллектуальных качеств, необходимых для эффективной реализации наработанных двигательных действий в реальном бою.

Военнослужащий, обладающий вышеуказанными качествами, умениями и навыками владения приемами рукопашного боя, имеет гораздо больше шансов на выживание в экстремальных условиях.

Литература

1. Исламов В.А. Дисс...канд. пед. наук на специальную тему. СПб.: ВИФК, 2011. 159 с.
2. Рукопашный бой и спортивные единоборства. СПб.: ВИФК, 2005. – 421 с.
3. Теоретико-методологические и правовые основы профессиональной и физической подготовки военнослужащих ВДВ к выживанию в условиях локальных конфликтов: монография / В.А. Исламов, М.А. Кувшинков. – Рязань: РВВДКУ, 2015. – 188 с.
4. Основы выживания: Ч.1.: Учебник / А.А. Обвинцева, В.А. Исламов, Г.Г. Дмитриев, С.А. Трапезникова, А.А. Прохоренко. – СПб.: ВИФК, 2015. – 206 с.
5. Основы выживания: Ч.2.: Учебник / А.А. Обвинцева, В.А. Исламов, Г.Г. Дмитриев, А.В. Мальшико, К.А. Богза, С.А. Трубица и др. – СПб.: ВИФК, 2015. – 233 с.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПРИ ПОВТОРЯЮЩИХСЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ У ФУТБОЛИСТОВ

Кайтназаров Т. Ш., Маженов С. Т., Акимова О.Г.
Казахская академия спорта и туризма,
Алматы, Казахстан

Аннотация: На основании данных механической эффективности повторяющихся кратковременных интенсивных физических нагрузок предпринята попытка определить уровень адаптационных возможностей анаэробной энергетической системы у 22 футболистов высокой квалификации. Показано,

что у большинства спортсменов работоспособность в режиме максимальной анаэробной мощности снижается от нагрузки к нагрузке. Делается вывод, что постоянный контроль над максимальной анаэробной производительностью будет способствовать правильной организации тренировочного процесса, по-

высит уровень адаптационных возможностей спортсменов.

Актуальность. Во время игры в футбол спортсмену необходимо периодически выполнять кратковременную высокоинтенсивную физическую нагрузку с различными интервалами отдыха между ними. Повторяющиеся попытки воспроизвести одинаковое мышечное напряжение неизбежно сталкиваются с затруднениями, которые характеризуются прогрессивно развивающимся снижением работоспособности [1].

Наибольшая часть энергии для кратковременных высокоинтенсивных физических нагрузок обеспечивается анаэробными процессами. Человеку присущи существенные индивидуальные колебания максимальной анаэробной производительности, которая повышается с возрастом и достигает максимальных значений в период от 20 до 29 лет. Она зависит от размеров тела и, особенно, от массы мышц. Площадь, занимаемая быстросокращающимися волокнами (тип II) в мышце, и в связи с этим определённые наследственные различия, также влияют на максимальную анаэробную производительность. Образование энергии для выполнения максимальной физической нагрузки даже очень короткой продолжительности является результатом высоко скоординированных реакций всех энергообразующих систем. Интенсивность ресинтеза АТФ и способность быстро восстанавливаться в периодах отдыха играет важную роль в достижении спортивного успеха [2, 3].

Скорость, с которой производится анаэробный ресинтез АТФ, является предельной. Поэтому, спортсмен способен за счёт этого пути ресинтеза АТФ выполнить работу в 2-4 раза большей мощности по сравнению с той, что соответствует уровню МПК. Однако в виду очень ограниченных возможностей анаэробного ресинтеза АТФ такая способность сохраняется лишь в течение короткого промежутка времени. Небольшой запас АТФ, имеющийся в мышцах (эндогенный), расходуется менее чем за 1 с после начала сокращения. Большое количество энергии образуется за счёт распада креатинфосфата (КФ) и гликолиза. Механизмы, обеспечивающие гидролиз креатинфосфата, это совершенное приспособление – передовая линия, поддерживающая постоянство концентрации АТФ в мышечной клетке. Концентрация КФ почти в три раза превышает концентрацию эндогенной АТФ. Однако и креатинфосфат расходуется в течение 10 секунд. При этом с момента проявления максимальной мощности и до 10-й секунды количество энергии производимой

за счёт креатинфосфата убывает, и это убывание носит линейный характер. Наиболее долгосрочным энергетическим резервом в мышечной ткани является гликоген. В покое содержание гликогена может составлять до 2 % от мышечной массы [2, 3].

Самые высокие уровни продукции АТФ отмечаются только в течение первых 2-4 секунд предельной физической нагрузки, когда распад КФ и активность гликолиза максимальны и прямо зависят от их концентрации в мышце до начала работы. Относительный вклад в ресинтез АТФ за счёт АТФ/КФ-системы, гликолиза и аэробного метаболизма в течение 10-секундной велоэргометрических нагрузок высокой интенсивности составляет 53, 44 и 3 % соответственно. При этом содержание лактата в мышце увеличивается в три раза, а запасы КФ не исчерпываются, но снижаются на 25-30 % по сравнению с его значением в состоянии покоя. Увеличение под влиянием тренировки содержания в мышцах гликогена и креатинфосфата способствует повышению мышечной работоспособности. Вместе с этим повышенное содержание гликогена в мышцах может быть достигнуто в результате потребления пищи содержащей 80 % углеводов, а повышение креатинфосфата – потреблением с пищей креатина [4].

Причина снижения работоспособности при выполнении повторных кратковременных высокоинтенсивных физических упражнений определяется только метаболическими факторами, которые выступают в роли энергетического потенциала и проявляются в виде отрицательных эффектов, вызываемых изменениями энергетического состояния и накоплением побочных продуктов метаболизма. Концентрация АТФ в работающих мышцах всегда проявляет высокую стабильность и отражает баланс между скоростью ресинтеза АТФ и скоростью ее утилизации. Для предотвращения снижения концентрации АТФ пути её ресинтеза реагируют на любые изменения его содержания. Но поскольку независимо от выполняемой мышечной работы запасы АТФ не могут снизиться более чем на 20-25 %, то повышенное внимание исследователей, как к факторам снижения работоспособности, было направлено к продуктам метаболизма. Установлена тесная взаимосвязь между снижением работоспособности и скорости восстановительных процессов с повышением концентрации побочного продукта высокоэнергетического фосфатного переноса – неорганического фосфата и ионов водорода, образующихся в результате гликолиза. В диапазоне рН, характерного для напряженной мышечной работы, было обнаружено снижение активности ключевого ре-

гуляторного фермента гликолиза – фосфофруктокиназы. Быстросокращающиеся мышечные волокна, характеризующиеся низкой окислительной способностью, так же, как и быстрой утомляемостью, проявляют и более выраженные изменения в накоплении конечных продуктов метаболизма. Накопление побочных продуктов метаболизма лежит в основе механизма снижения силы мышечных сокращений – специфического механического эффекта, зависящего в некоторой степени от свойств накопившегося метаболита [4].

В настоящей работе предпринята попытка на основании механической эффективности повторяющихся кратковременных физических нагрузках предельной интенсивности определить уровень адаптационных возможностей анаэробной энергетической системы у футболистов высокой квалификации.

Организация и методы. В соответствии с планом медико-биологического обеспечения подготовки футболистов РК было проведено углубленное комплексное обследование (УКО) 22 спортсменов высокой квалификации в возрасте $23,7 \pm 2,95$ лет, масса тела $81,3 \pm 7,9$ кг, рост $188 \pm 6,68$ см. В программу УКО входила оценка максимальной анаэробной мощности (МAM). Максимальное количество энергии, которое генерируется при максимальной нагрузке за единицу времени, определяется как энергетическая мощность этой системы. В практике тестирования спортсменов высокой квалификации невозможно оценить максимальные возможности анаэробных путей ресинтеза АТФ непосред-

ственно в мышечной ткани. Более реально оценку данного уровня максимальной анаэробной производительности можно осуществить на основании определения механической эффективности кратковременных физических нагрузках высокой интенсивности. В этой связи наиболее адекватным тестом для оценки МAM является выполнение трёх 10-секундных велоэргометрических нагрузок предельной интенсивности с минутным интервалом отдыха между ними [5, 6]. Для проведения теста был использован велоэргометр Ergomic 894 E (Monark, Sweden) с программным обеспечением. Тестирование проводилось в строгом соответствии с протоколом. Величина внешней нагрузки составляла 10 % от массы тела спортсмена. Анализ результатов был проведён по динамике пиковой мощности, которую проявили спортсмены во время тестирования.

Результаты и их обсуждение. Результаты тестирования показали, что из команды футболистов самый низкий уровень пиковой анаэробной мощности $9,58 \text{ Вт}\cdot\text{кг}^{-1}$ был показан самым легким спортсменом с массой тела 68,9 кг. Пиковую анаэробную мощность в диапазоне $10,5\text{--}12,0 \text{ Вт}\cdot\text{кг}^{-1}$ проявили 14 спортсменов, а свыше $12,0 \text{ Вт}\cdot\text{кг}^{-1}$ – семь спортсменов. Причём самый высокий уровень пиковой анаэробной мощности $13,41 \text{ Вт}\cdot\text{кг}^{-1}$ проявил нападающий команды с массой тела 90,7 кг. У футболистов премьер лиги России были установлены показатели максимальной анаэробной мощности в зависимости от амплуа футболистов от $11,1 \pm 1,1$ до $12,1 \pm 1,3 \text{ Вт}\cdot\text{кг}^{-1}$ [7].

Таблица 1

Динамика пиковой работоспособности при выполнении трёх 10-секундных велоэргометрических нагрузок предельной интенсивности (масса внешней нагрузки составляла 10 % от массы тела спортсмена) с минутным интервалом отдыха между ними у футболистов высокой квалификации

Нагрузка, № п/п	Мощность, $\text{Вт}\cdot\text{кг}^{-1}$			
	показатели биометрии			
	\bar{X}	$m(\bar{x})$	S	C %
Группа I, n=4				
1	11,64	0,57	1,14	9,8
2	11,67	0,46	0,92	7,9
3	11,10	0,31	0,62	5,6
Группа II, n=7				
1	11,64	0,39	1,03	8,9
2	11,21	0,44	1,16	10,3
3	9,70	0,32	0,80	8,2
Группа III, n=11				
1	11,28	0,28	0,93	8,2
2	9,58	0,26	0,87	9,1
3	8,26	0,26	0,82	9,9

По способности удерживать максимальную анаэробную мощность от нагрузки к

нагрузке все спортсмены были разделены на три группы (таблица 1). Способность удержи-

вать одинаковую пиковую мощность, как во время выполнения первой, так и второй нагрузки проявили спортсмены группы I (n=4). Только во время выполнения третьей нагрузки работоспособность этой группы спортсменов снизилась в среднем на 4,6 %. У спортсменов группы II во время выполнения второй нагрузки пиковая мощность снизилась по отношению к первой в среднем на 3,4 %, а во время выполнения третьей нагрузки – на 16,4 % (n=7). У спортсменов группы III при выполнении второй нагрузки пиковая мощность снизилась по отношению к первой в среднем на 15 %, а во время выполнения третьей нагрузки – на 26,8 % (n=11).

Таким образом, представленные данные свидетельствуют о том, что мощность нагрузки, развиваемая спортсменами при максимальном велоэргометрическом спринте, была предельной и снижалась, в большинстве случаев, от попытки к попытке. Более высокий уровень адаптации к повторяющимся кратковременным физическим нагрузкам предельной интенсивности был выявлен у спортсменов группы I, а менее адаптированы – спортсмены группы III.

Литература

- 1 Орджоникидзе З. С., Павлов В. И. и др. Физиология футбола. – М.: Человек, Олимпия, 2008. – 204 с.
- 2 Кольман Я., Рём К.-Г. Наглядная биохимия. – М.: Мир, 2000. – 469 с.
- 3 Волков Н. И., Нессен Э. Н., Осипенко А. А. и др. Биохимия мышечной деятельности. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 504 с.
- 4 Метаболизм в процессе физической деятельности / Под редакцией М. Харгривса. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 288 с.
- 5 Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса / Под редакцией Дж. Дункана МакДугалла, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 431 с.
- 6 Wasserman K., Hansen J. E., Sue D.Y. et al. Exercise testing and interpretation. – Lippincott: Williams&Wilkins, 2005. – 586 p.
- 7 Селуянов В. Н., Сарсания С. К., Сарсания К. С., Стукалов Б. А. Информативность показателей лабораторного тестирования физической подготовленности футболистов // www.rfs.ru/main/interactive/blogs/tx159/8.html от 8 июня 2012 г.

ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Камскова.К.А.

*Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма,
Казань, Россия*

Современный человек значительно отошел от природы, которая никогда не освобождала нас от необходимости двигаться. Вся двигательная активность, человека, который не занимается никакими видами спорта и физической культурой, сводится к поездкам в транспорте, сидению на работе и у телевизора. В лучшем случае вечером "прогулка" по магазинам. Такой режим ведет к недостатку

Выводы. Согласно полученным и литературным данным представляется достаточно очевидным, что снижение работоспособности при повторяющихся кратковременных физических нагрузках предельной интенсивности обуславливается фактором не довосстановления содержания АТФ в мышцах вследствие накопления конечных продуктов метаболизма. Поэтому только систематическая сократительная активность мышц в режиме максимальной анаэробной мощности может способствовать проявлению широкого диапазона адаптационных изменений на всех уровнях организации этого процесса. Такая адаптация должна будет благоприятствовать снижению чувствительности к продуктам метаболизма, вызывающим нарушение постоянства внутриклеточной среды при напряженной мышечной работе [4]. Существенное влияние тренировки является серьёзным основанием для осуществления постоянного контроля над максимальной анаэробной производительностью у спортсменов в процессе их подготовки.

кислорода в тканях, ухудшая деятельность организма. Отсутствие двигательной активности и большие нервные перегрузки, стрессы - основные причины многих заболеваний.

Цель работы: наблюдение за состоянием здоровья студентов при занятиях танцевальной терапией.

Различные танцевальные направления позитивно воздействуют на многие системы организма, улучшают:

1) обмен веществ, способствуя избавлению от лишнего веса;

2) работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

3) за счет выработки гормонов радости-эндорфинов, улучшается общее самочувствие и настроение.

Целительное воздействие танцев замечено человеком в глубокой древности, и оно использовалось для решения как личностных, так и коллективных проблем. Сегодня повышенный интерес к танцевальной терапии медиков, хореографов, воспитателей, специалистов по физической культуре основан на альтернативном движении, помощи человеку в реализации своей потребности в движении. Танцотерапия заключается в том, чтобы через танец показать свое настроение, выразить свои чувства и эмоции. Как же работает этот механизм? Основной принцип танцевальной терапии скрыт в неразрывном существовании тела и психики (души, сознания). Делая тело более гибким, мы воздействуем и на сознание, расширяя его границы. Во-вторых, существует целостность и в триаде мысли – чувства – поведение. Изменяя один элемент, мы подвергаем тому же изменению и другие. Творческие ресурсы человека также являются неиссякаемым источником жизненной силы. Танец активизирует все три механизма. Развитие терапии с помощью танца началось со времен второй мировой войны. Танцотерапия прописывалась людям нуждающимся в физической и эмоциональной реабилитации. Танцотерапия укрепилась прочно у своих истоков в начале 60 годов прошлого века. У её истоков стояли хореографы Рудольф фон Лабан и Мери Уигман. Позднее, Анна Халприн – известный хореограф, впервые применила танцотерапию для лечения раковых больных. При этом речь не идет о лечении как таковом, медицинском. Танцотерапия приводит к исцелению. Она воздействует на многие жизненные проявления человека, направляя усилия на достижения здоровья в сфере духовного, физического и психического состояний одновременно. У

танцевальной терапии есть ряд практических рекомендаций:

1) желательно, все занятия по танцотерапии проводить под музыку. Это важный фактор в создании хорошего настроения.

2) главная цель – научиться улавливать комфортное состояние тела во время движений. Ведь смысл не в правильных и красивых па, а в том, чтобы движения не вызвали боли и неприятных ощущений.

3) не менее важным является правильное дыхание. В особых случаях оно бывает чересчур напряженным, есть люди, которые неосознанно задерживают дыхание. Собирая эти простые правила, при помощи танцотерапии, можно избавляться от ежедневных стрессовых ситуаций. Ведь у многих нет возможности сбросить накопившееся напряжение, оно копится внутри нас, постепенно превращаясь в неврозы, депрессии, психологические проблемы, а на телесном уровне – в мышечные блоки, зажимы мышц. Танцотерапия позволяет воздействовать на эти блоки и соответственно скрытые в них эмоции, невыговоренные проблемы и т.п. Для тех, кто стеснителен или в солидном возрасте – подойдут парные танцы. Ведь они предполагают довольно тесный телесный контакт. Помимо этого можно стать более эмоционально раскрепощенным и чувствительным. Недаром говорят, что партнеры по танцу чувствуют мысли друг друга. В данном контексте парные танцы рекомендованы семейным парам, столкнувшимся с супружеским кризисом. Правильно подобранный танец учит владеть своим телом, подобрать красивые и грациозные позы, пластично двигаться. Классы Фламенко позволяют воссоединиться со своими жизненными силами, выразить гнев, обиды, избавиться от страха смерти. Игровая творческая детская танцевальная терапия позволяет разглядеть и принять свои чувства, дать им выход. Такой танец с детства повышает стрессоустойчивость. Кроме того, ленивым подросткам полезны энергичные танцы, как встряска для всего организма! В результате занятий танцами к людям возвращается интерес к жизни, повышается настроение, возвращается спокойный сон и уверенность в себе. Танцуйте, будьте всегда здоровы и в хорошем настроении!

Литература

1. Черемнова.Е.Ю. Танцотерапия. Танцевально-оздоровительные методики. - Феникс.,2008.-144с
Андреева.Ю. Танцотерапия.-Диля.,2005.-256с

ВЗАИМОСВЯЗЬ СИЛЫ МЫШЦ ПОДОШВЕННЫХ СГИБАТЕЛЕЙ СТОПЫ С ПРЫЖКОВОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ У БАСКЕТБОЛИСТОВ

Караев М.Г., Гусейнов Ф.А.

*Азербайджанская государственная академия физической культуры и спорта
Баку, Азербайджан*

Аннотация: Изучалась взаимосвязь силы мышц подошвенных сгибателей стопы с прыжковой работоспособностью у высококвалифицированных баскетболистов различного игрового амплуа. Методами исследования были динамометрия максимальной произвольной силы мышц подошвенных сгибателей правой и левой стопы и тестирование прыжковой работоспособности по Абалакову. У баскетболистов при значительных величинах силы мышц подошвенных сгибателей стопы и небольшом силовом дефиците, наблюдаются высокие показатели прыжковой работоспособности и наоборот. Причем эта взаимосвязь не зависит от игрового амплуа.

Введение. В баскетболе, как и во многих других видах спорта, преимущество имеют те игроки, которые обладают высоким уровнем развития скоростно-силовой выносливости, с проявлением «взрывной силы». Уровень совершенства этого качества в значительной степени определяется оптимальным соотношением силы и скорости сокращения мышцы т.е. «взрывной мощности». При этом, чем лучше спортсмен управляет мышцами синергистами и антагонистами, тем выше его способность быстро и мощно развивать усилие в короткий промежуток и эффективнее выполнять двигательное действие. Это качество в баскетболе в значительной мере определяет высоту прыжка вверх и продолжительность зависания, во время которого выполняются сложные движения в пространстве. Чем большую мощность развивает спортсмен, тем более высокую скорость он может сообщить собственному телу в прыжках. При этом мощность может быть увеличена, как за счет увеличения силы или скорости сокращения мышц, так и обоих компонентов. Обычно наибольший прирост мощности, отмечают В.Н.Платонов (1986), Ю.В.Верхошанский (1988) достигается за счет увеличения мышечной силы, а при многократном выпрыгивании - силовой выносливости.

Цель исследования - выявить взаимосвязь силы мышц подошвенных сгибателей стопы с прыжковой работоспособностью у высококвалифицированных баскетболистов различного игрового амплуа

Методы исследования: динамометрия максимальной произвольной силы мышц

при подошвенном сгибании правой, левой стопы и одновременно обеими конечностями, в толчковом движении, на специальном тренажере; тестирование прыжковой работоспособности по Абалакову, с определением высоты максимального прыжка с места со взмахом рук после приседа из трех первых попыток и суммы 6-ти прыжков (см); математическая статистика. В исследованиях приняли участие 13 баскетболистов высокой квалификации (I спортивный разряд, кмс, мс), из них: 2 - центровых, 5 - нападающих, 6 - защитников. Возраст игроков 19-21 год.

Результаты исследований. У баскетболистов антропометрия длины тела соответствовала в среднем 189 см, массы тела - 77 кг. Максимальная произвольная сила мышц подошвенных сгибателей правой стопы равнялась 142 кг, левой -139 кг, с незначительной разницей ($P \geq 0,5$). Разброс индивидуальных данных был в пределах 125-155 кг, такой же у левой. Сила мышц, измеренная при одновременном сгибании обеих стоп была на уровне 195 кг и оказалась меньше арифметической суммы показателей при развитии усилия каждой ногой (281 кг) на 86 кг, или на 30,6% (табл.1). Эта разница считается существенной, отражая «силовой дефицит» при реализации взрывного усилия двумя ногами (Ю.А.Коряк, 1989; Я.М.Коц, 1986).

Согласно литературным данным Као Ван Тхы (1971) сила, развиваемая мышцами разгибателями обеих ног, выявленная у высококвалифицированных волейболистов равнялась 200 кг, т.е. практически совпадала с нашими результатами. Сопоставление силовых показателей каждой из ног при подошвенном сгибании стопы и их суммы $64,8+79,5=144,3$ кг у баскетболистов, по данным В.М.Лебедева (1978) и нашими, показало более существенную разницу, видимо из-за различий в методике измерения и квалификации спортсменов.

Высота максимального прыжка в среднем составила 55 см, с индивидуальными результатами от 45 до 61 см, что практически совпадало со значениями, выявленными ранее Ф.Д.Гусейновым (2001) у баскетболистов - $52,8 \pm 11,9$ см. Суммарная величина шести прыжков составила в среднем 325 см, с разбросом в пределах от 266 до 364 см.

Таблица 1

Показатели взрывной силы у баскетболистов высокой квалификации

№ п	Амплуа	Длина тела см	Масса тела кг	Сила мышц (кг)			Силовой дефицит (%)	Высота прыжка (см)	
				Пр.	Лев.	Обеих		Хзн	Σбп
1	Нападающий	194	89	140	145	200	29,2	61	364
2	Защитник	180	65	150	155	200	29,1	61	362
3	Защитник	174	63	145	140	205	29,8	60	358
4	Нападающий	192	77	140	140	200	28,6	59	357
5	Защитник	188	80	155	140	215	29,1	58	350
6	Защитник	189	65	155	145	210	30,0	57	342
7	Защитник	176	63	135	140	190	30,9	57	339
8	Нападающий	196	76	140	135	190	30,9	54	326
9	Нападающий	190	77	140	140	195	30,4	53	312
10	Центровой	200	102	140	145	195	31,6	50	296
11	Нападающий	197	86	145	130	185	32,7	48	285
12	Защитник	185	80	135	125	175	32,7	46	273
13	Центровой	197	78	125	125	170	32,0	45	266
	М ± m	189 3,5	77 4,4	142 5,2	139 5,8	195 7,2	30,6 1,4	55 5,2	325 11,8

Примечание: игроки расположены по убывающей результатов высоты прыжков

Сравнительный анализ индивидуальных данных высоты максимального прыжка и суммы 6 прыжков с силой мышц подошвенных сгибателей стопы и величиной силового дефицита, выявил тесную корреляцию (табл.1). Прямая и обратная положительная связь наиболее характерно проявилась у игроков с 1-го по 9-й номера ($r=0,70$). У которых соответственно, при значительных величинах силы мышц подошвенных сгибателей стопы или меньшем силовом дефиците, были высокие показатели прыжковой работоспособно-

сти. Отрицательная корреляция характерно проявилась у остальных 4 игроков.

Закключение. Таким образом проведенные исследования показали, что у высококвалифицированных баскетболистов при значительных величинах силы мышц подошвенных сгибателей стопы или небольшом силовом дефиците, наблюдались высокие показатели прыжковой работоспособности и наоборот. Причем эта взаимосвязь не зависела от игрового амплуа.

Литература

- 1.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки.- М.: ФиС,1988.- 331с;
2. Као Ван Тхы Исследование факторов, определяющих высоту прыжка волейболистов // Теория и практика физической культуры.- 1971.- №4.- С.18-20;
3. Лебедев В.М. Некоторые координационные и основные характеристики прыжка // Материалы II Всесоюз. конф.: «Физиологические основы управления движениями при спортивной деятельности».- М., 1978.- С.112-113; 4.Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов.- М.: ФиС, 1986.- 286 с.

ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Каишев Г.С.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия

Аннотация: В данной работе рассмотрен вопрос о соотношении уровня работоспособности, оцененного по психофизиологическим показателям, и самочувствия по резуль-

татам самооценочного психологического теста у спортсменов различного возраста, спортивной специализации и уровня спортивной квалификации. Показано, что с взрослением

и возрастанием спортивной квалификации у спортсменов связаны определённые изменения самооценки состояния. Между спортсменами различных специализаций не было выявлено различий по этим показателям.

Введение. Вопрос о влиянии вида спорта на формирование личностных качеств является весьма интересным. В данной работе предпринята попытка исследовать вопрос о том, каким образом спортивная специализация влияет на самооценку физического состояния спортсменов подросткового и юношеского возраста, занимающихся единоборствами, а также циклическими и игровыми видами спорта.

Материал и методы. В исследовании приняло участие 98 спортсменов, 47 из них подросткового (13–16 лет) и 51 – юношеского (17–21 год) возраста. Спортсмены были поделены на три группы: занимающиеся игровыми

ми, циклическими видами спорта и единоборствами (табл.1). Для оценки общего физического состояния спортсменов применялся тест «Простая зрительно-моторная реакция», для самооценки состояния испытуемым был предложен тест «САН» («самочувствие, активность, настроение» в адаптации А. Гончарова). Обе методики проводились на программно-аппаратном комплексе «НС-психотест».

Статистический анализ результатов проводился в системе Statistica 6.0. Для выявления различий между возрастными группами использовали t-тест для несвязанных выборок; для выявления различий между представителями различных специализаций и спортсменами, имеющими различные спортивные разряды, использовали тест Краскелла–Уоллиса; для выявления связи между различными показателями использовали коэффициент корреляции Спирмена.

Таблица 1

Возрастной состав спортсменов, принявших участие в исследовании.

Спортивная специализация	Подростки	Юноши	Всего
Игровые виды спорта	13	19	32
Циклические виды спорта	18	28	46
Единоборства	16	4	20
Всего спортсменов	47	51	98

Результаты и обсуждение. Для анализа были использованы такие показатели, как «итоговый вывод по работоспособности» (ПЗМР), «самочувствие» и «настроение» (САН). Уровню работоспособности были присвоены значения в баллах от 0 до 2 (значительно сниженная, нижняя граница нормы, норма). Показателям самочувствия и настроения также были присвоены значения в баллах от 0 до 2 (неблагоприятное, умеренное, благоприятное).

Спортсмены различного уровня квалификации также были поделены на три группы: 1) занимающиеся спортом, без разряда; 2) имеющие спортивный разряд с первого по третий; 3) кандидаты в мастера и мастера спорта.

Особенности самооценки общего физического и психологического состояния оценивались следующим образом: из уровня работоспособности в баллах вычитался показатель самочувствия (настроения) в баллах. Таким образом, при разности, равной нулю, самооценка «адекватная»; при положительной

разности – «пессимистическая», при отрицательной – «оптимистическая». По результатам таких вычислений нами был выявлен лишь один спортсмен с «пессимистическим» типом самооценки, все прочие характеризовались «оптимистической» и «адекватной» самооценками.

В результате сравнения спортсменов различных специализаций, между ними не было выявлено различий ни по одному из приведённых выше показателей (ни среди всех спортсменов, ни при делении их по возрастным группам).

Однако между спортсменами различных возрастных групп наблюдались некоторые различия. В частности, спортсмены подросткового возраста характеризовались более высокими показателями настроения и были склонны к более «оптимистической» самооценке, чем юноши – для обеих групп в целом характерна отрицательная разность как по самочувствию, так и по настроению, однако среднее значение разности по модулю выше у подростков (табл. 2).

Таблица 2

Значения показателей самочувствия и настроения у подростков и юношей, значимость различий между показателями по t-тесту.

	<i>M (SD)</i> , подростки	<i>M (SD)</i> , юноши	<i>p</i>
Настроение	1.98 (0.15)	1.82 (0.43)	0.022
Работоспособность-самочувствие	-0.87 (0.54)	-0.60 (0.67)	0.034
Работоспособность-настроение	-0.96 (0.46)	-0.723 (0.49)	0.018

Спортсмены с различными разрядами не показали статистически значимых различий по исследованным показателям, однако были выявлены положительные корреляции слабой силы между уровнем спортивной квалификации и самооценкой состояния (разностью уровня работоспособности с баллами самооценки самочувствия) – соответственно, имеется тенденция к снижению «оптимистичности» самооценки в сторону самооценки «адекватной» с ростом спортивной квалификации, причём эта закономерность была найдена как среди всех спортсменов, так и при разделении их на две возрастные группы.

Выводы. Таким образом, с учётом вышеизложенного можно сформулировать следующие выводы:

1) Среди спортсменов, занимающихся единоборствами, игровыми и циклическими видами спорта преобладает «оптимистический» и «адекватный» типы самооценки состояния; «пессимистическая» самооценка крайне редка.

2) С возрастом самооценка состояния спортсменов проявляет тенденцию к смещению в сторону «адекватной».

3) С ростом спортивной квалификации также имеется тенденция к смещению самооценки в сторону «адекватной».

ЗАВИСИМОСТЬ МПК ОТ ПРОЦЕНТА МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН I ТИПА В СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦАХ ЧЕЛОВЕКА

Крестинина А.А.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация:

На основе статистического анализа данных, опубликованных в статьях П.Д. Голлник (P.D. Gollnik) и Р.С. Старон (R.S. Staron) установлена взаимосвязь между уровнем максимального потребления кислорода (МПК) и процентом мышечных волокон (МВ) I типа в латеральной широкой мышце бедра (*m. vastus lateralis*) у мужчин не занимающихся физической культурой и спортом и спортсменов низкой квалификации, а также у спортсменов высокой квалификации, занимающихся различными видами спорта. Выявлено, что зависимость между уровнем МПК и процентом МВ I типа в *m. vastus lateralis* близка к линейной. Коэффициент корреляции между МПК и процентом МВ I типа в *m. vastus lateralis* имеют следующие значения: $r = 0,807$, $p \leq 0,001$ (мужчины не занимающиеся физической культурой и спортом и спортсмены низкой квалификации), $r = 0,888$, $p \leq 0,01$ (спортсмены высокой квалификации).

Введение

В настоящее время для оценки аэробной производительности спортсменов используется значение максимального потребления кис-

лорода (МПК), так как величина потребляемого мышцами кислорода пропорциональна производимой ими работе. Значение МПК зависит от двух функциональных систем: кислород-транспортной и системы утилизации кислорода, главным образом – мышечной. Известно, что медленные МВ (I типа) обладают лучшим кровоснабжением по сравнению с быстрыми мышечными волокнами (II типа). В них больше миоглобина – основного переносчика кислорода. В связи с этим можно предположить, что чем больше процентное содержание в скелетных мышцах МВ I типа, тем выше будет уровень МПК.

Существует ряд исследований в которых изучалась взаимосвязь между уровнем МПК и результатом, показанным спортсменами. Также имеются публикации, в которых изучалась взаимосвязь между композицией МВ в скелетных мышцах человека и спортивным результатом. Однако исследований, посвященных изучению взаимосвязи между уровнем МПК и процентом (МВ) I типа в скелетных мышцах человека недостаточно.

П.Д. Голлник (P.D. Gollnik) и соавторы одними из первых изучили окислительную

способность и морфометрические показатели (диаметр, площадь, композицию) МВ различных типов а также значения МПК спортсменов – представителей различных видов спорта, однако попытка установить зависимость МПК от процента медленных МВ не была предпринята.

К. Фостер (С. Foster) и соавторы установили высокую положительную корреляцию ($r=0,67$) между процентом МВ I типа в *m. gastrocnemius* хорошо тренированных бегунов ($n=26$) на длинные дистанции и уровнем МПК.

Р.С. Старон (R.S. Staron) и соавторы изучали адаптацию различных типов МВ к физическим нагрузкам противоположной направленности: на силу и на выносливость. Была установлена отрицательная корреляция между процентом МВ IIВ типа ($r= - 0,728$, $p<0,01$) и значениями МПК.

С.А. Бойцов с соавт. установили высокие коэффициенты корреляции между процентом МВ I типа и уровнем МПК у здоровых мужчин ($n=34$) в возрасте $22,2\pm 3,4$ года. Для *m. biceps brachii* коэффициент корреляции был равен $0,92$; *m. triceps brachii* – $0,70$; *m. quadriceps femoris* – $0,85$; *m. gastrocnemius* – $0,70$.

Показано также, что при одинаковом проценте медленных МВ, уровень МПК у спортсменов выше, чем у неспортсменов. Также установлено, что у здоровых мужчин ($n=34$) в возрасте $22,2\pm 3,4$ года между уровнем МПК и процентом МВ I типа существует корреляционная зависимость, в то время как у мужчин более старшего возраста ($60,2\pm 13,3$

лет), такая зависимость отсутствует.

ЦЕЛЬЮ настоящего исследования является установление формы зависимости между значением МПК и процентным содержанием медленных МВ в *m. vastus lateralis* у неспортсменов, и спортсменов низкой и высокой квалификации – представителей различных видов спорта на основе анализа данных, представленных в литературных источниках.

Методы исследования

С целью установления формы зависимости между значением МПК и процентным содержанием в мышцах медленных волокон I типа и был проведен корреляционный и регрессионный анализ данных, представленных в литературных источниках. В статье Р.С. Старон (R.S. Staron) приведены исходные данные о возрасте и антропометрических характеристиках исследуемых, проценте жира, уровне МПК, и процентном содержании мышечных волокон I типа в *m. vastus lateralis* у лиц, ведущих малоподвижный образ жизни ($n=4$), шести тяжелоатлетах и семи бегунов (таблица 1). В статье П.Д. Голлник (P.D. Gollnik) представлены исходные данные об уровне МПК, квалификации и процентном содержании МВ I типа в *m. vastus lateralis* у семи элитных спортсменов (таблица 2). Исходные данные о проценте МВ I типа в *m. vastus lateralis* получены на основе биопсии и последующего гистохимического анализа по методике Падикула – Херман (Padikula & Herman) и Брук - Кайзер (Brooke & Kaiser)

Таблица 1.

Антропометрические, морфометрические и метаболические данные исследуемых (R.S. Staron, et al. 1983)

Испытуемый	Возраст, лет	Рост, см	Вес, кг	% ВФ*	% МВ I типа	МПК, мл/кг мин
Контроль						
1	20	178,0	82,9	18,1	34,7	46,1
2	36	176,5	72,5	20,3	15,0	31,6
3	19	175,7	65,0	9,0	23,3	47,3
4	32	184,0	86,5	25,7	28,8	40,6
Тяжелоатлеты						
1	20	181,5	84,1	11,7	31,5	45,7
2	21	169,0	72,6	11,7	45,6	46,9
3	21	182,0	94,6	13,3	37,9	51,1
4	31	170,0	86,5	10,9	59,3	44,5
5	21	168,0	102,0	25,5	20,7	39,3
6	28	176,5	92,5	21,9	42,1	34,9
Бегуны						
1	25	175,0	62,0	10,9	70,5	65,0
2	26	170,5	61,3	11,3	76,7	63,1
3	22	165,5	58,5	5,5	58,0	61,2
4	27	173,5	70,6	6,2	59,2	59,5
5	37	186,7	67,6	10,1	77,1	55,4
6	26	177,8	65,5	9,0	71,7	56,9

Таблица 2

Рост, вес, процент МВ I типа и уровень МПК у спортсменов высокой квалификации (P.D. Gollnik et al., 1972)

Ф.И. испытуемого, возраст, рост, вес	МВ I типа, %	МПК, л/мин	МПК, мл/кг мин	Комментарии
J.R. 33 года, 175 см, 75 кг	52.1	5,50	73,3	Велосипедист, пятикратный чемпион Швеции
C.S. 26 лет, 189 см, 74 кг	72,5	5,6	75,6	Велосипедист, трехкратный чемпион мира, 1969 г.; 5-ти кратный чемпион Швеции
R.P. 27 лет, 186 см, 79 кг	45,0	4,55	57,5	Байдарочник, олимпийская золотая медаль, 1964 г.; серебряная медаль на Олимпийских играх 1968 г.; пятикратный чемпион мира, последний раз в 1971 г.
A.B. 19 лет, 175 см, 70 кг	66,4	5,20	74,3	Пловец: 400 м – 4.05,8; 1500м – 16.33,4
D.M. 20 лет, 170 см, 62 кг	75,0	4,95	79,8	Бегун: 4-е место в национальном чемпионате по кроссу, 1971 г.; 28.15 (6 миль)
D.F. 21 год, 178 см, 69 кг	55,0	4,78	69,3	Бегун на средние дистанции: 1.51 – 880 ярдов; 4.04 – 1 миль
N.P. 22 года, 165 см, 61 кг	26,0	3,59	58,8	Спринтер: 9,3 – 100 ярдов

Результаты

Полученные результаты свидетельствуют о том, что между процентным содержанием МВ I типа в m. vastus lateralis и МПК существует достоверная корреляционная зависимость ($r = 0,807, p \leq 0,001$). Наиболее адекватной моделью, описывающей исходные данные является линейная (рис.1). Коэффициенты регрессии достоверны ($p \leq 0,001$), стан-

дартная ошибка равна 6,0, уравнение регрессии имеет вид:

$$Y = 31,2733 + 0,380279x. \quad (1)$$

где: x – процент медленных МВ в m. vastus lateralis, Y – МПК, мл/кг мин.

Зависимость МПК от процента МВ I типа у спортсменов различной квалификации, представителей различных видов спорта и неспортсменов

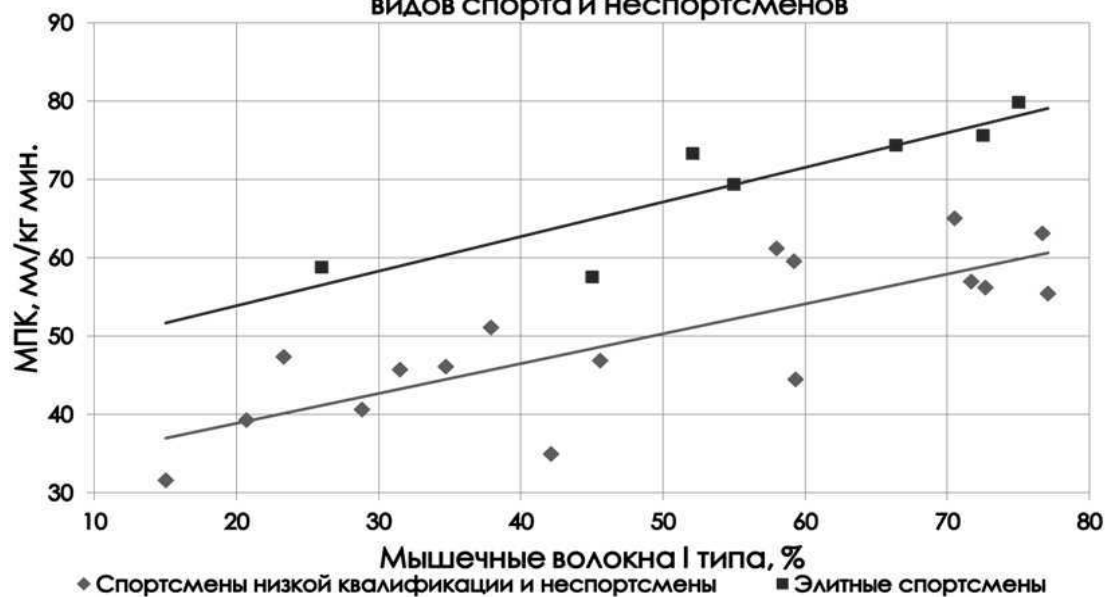


Рис.1

Для элитных спортсменов, представителей разных видов спорта также существует высокая корреляционная зависимость между значением МПК и процентом содержания в мышцах МВ I типа ($r=0,888$, $p \leq 0,01$). Коэффициенты регрессии достоверны, ($p \leq 0,01$), стандартная ошибка равна 4,3. Уравнение регрессии имеет вид:

$$Y = 45,0952 + 0,441157x, \quad (2)$$

где: x – процент медленных МВ в *m. vastus lateralis*,
 Y – МПК, мл/кг мин.

Обсуждение

Полученные нами данные о коэффициенте корреляции между уровнем МПК и процентом МВ I типа в *m. vastus lateralis* у лиц не занимающихся спортом и спортсменов, имеющих невысокую квалификацию ($r = 0,807$, $p \leq 0,001$), а также у элитных спортсменов ($r=0,888$, $p \leq 0,001$) хорошо согласуются с данными, полученными С.А. Бойцовым у людей, не занимающихся спортом коэффициент корреляции между МПК и процентом МВ I типа в *m. vastus lateralis* равен 0,85. Латеральная широкая мышца бедра (*m. vastus lateralis*) тяжелоатлетов содержит низкий процент МВ I типа, эти спортсмены не тренируются на выносливость, поэтому уровень их МПК низкий.

Отличительной особенностью композиции мышц у представителей видов спорта, требующих проявления выносливости является относительно высокий процент МВ I

типа. Высокая положительная корреляционная зависимость между МПК и процентом МВ I типа свидетельствует о высоком уровне функционирования системы утилизации кислорода у спортсменов, тренирующихся на выносливость. Однако эта система не является фактором, ограничивающим МПК. Как предполагают П.Д. Голлник (P.D. Gollnik) и соавторы, уровень МПК ограничивают возможности сердечно-сосудистой системы.

Тем не менее процент медленных мышечных волокон в *m. vastus lateralis* человека имеет высокую корреляцию с уровнем МПК. Это позволяет отнести МПК к переменным, посредством которых проявляется влияние внутреннего фактора – композиции МВ в *m. vastus lateralis* человека.

Выводы:

1. Зависимость между МПК и процентом МВ I типа у неспортсменов, а также спортсменов низкой квалификации, занимающихся тяжелой атлетикой и бегом может быть описана линейной функцией. Значение коэффициента корреляции равно $r = 0,807$, $p \leq 0,001$.

2. Зависимость между МПК и процентом МВ I типа у элитных спортсменов-мужчин, представителей различных видов спорта также может быть описана линейной функцией. Значение коэффициента корреляции равно $r=0,888$, $p \leq 0,001$.

3. МПК является внешним признаком, отражающим композицию МВ в скелетных мышцах человека.

Литература

1. Бойцов, С.А. Структурно-функциональное состояние поперечно-полосатой мускулатуры у больных хронической сердечной недостаточностью различных функциональных классов /С.А. Бойцов, П.Ю. Кириченко, А.Н. Пинегин, А.Е. Кузнецов, А.И. Корзун, Н.Н. Рьжман // *Сердечная недостаточность*, 2003. – Т. 4. – № 4 (20). – С. 194-198
2. Коц, Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 200 с.
3. Brooke, M.H., Kaiser K.K. Three "myosin ATPase" systems: the nature of their pH lability and sulfydryl dependence // *Journal of Histochemistry & Cytochemistry*. - 1970. - Vol. 18. - No 9. - P. 670-672.
4. Costill, D.L. Muscle fiber composition and enzyme activities of elite distance runners / Costill, D.L., Fink W.J., Pollock, M.L. // *Med Sci Sports*. - 1976. - Vol. 8. - No. 2. - P. 96-100.
5. Foster, C. Skeletal muscle enzyme activity, fiber composition and VO₂ max in relation to distance running performance / Foster C, Costill D.L, Daniels JT, Fink WJ // *Eur J Appl Physiol Occup Physiol*. - 1978. - Vol. - 15. - No.39(2). - P.73-80.
6. Joiner, J., Coyle F. Endurance exercise performance: the physiology of champions // *Journal Physiology*. - 2008. - Vol. 586.1. - No. 2. - P. 35-44.
7. Horowitz, J. F. High Efficiency of Type I Muscle Fibers Improves Performance /Horowitz, J. F., Sidossis, L.S., and Coyle, E.F // *Int. J. Sports Med*. - 1994. - Vol. 15. - No.3. - P. 152-157.
8. Gollnick, P.D. Enzyme activity and fiber composition in skeletal muscle of untrained and trained men / Gollnick, P.D., Armstrong, R.B., Saubert IV, C.W., Piehl, K., Saltin, B. // *Journal of Applied Physiology*. - 1972. - Vol. 33. - No.3. - P. 312-319.
9. Padykula, H.A., Herman, E. The specificity of the histochemical method for adenosine triphosphatase" // *Journal of Histochemistry & Cytochemistry*. - 1955. - No. 3. - P. 170-195.

10. *Thomas, T.R. Physiological and psychological correlates of success in track and field athletes /Thomas, T.R., Zebas, C.J., Bahrke, M.S., Araujo, J., Etheridge, G.L., // Brit, J. Sports med. – 1983. - Vol.17. - No.2. - P. 102-109.*
11. *Staron, R.S. Human Skeletal Muscle fiber Type Adaptability to Various Workloads/ Staron, R.S., Hikida, R.S., Hagerman, F.C., Dudley, G.A., Murray, T.F. //Journal of Histochemistry and Cytochemistry. – 1984. - Vol. 32. - No.2. - P. 146-152.*

ВОЗМОЖНОСТИ РЕБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ III-IV ВИДА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Кузьмина А.А.

*Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма,
Казань, Россия*

Получение высшего образования для людей с ограниченными возможностями может быть организовано как средство социализации и интеграции в современное общество. Для обеспечения принципа равных возможностей отсутствие удовлетворительного состояния здоровья у студента требует особых потребностей, без обеспечения которых они не могут принимать активное участие в студенческой жизни. На сегодняшний день Поволжская ГАФКСиТ имеет мощную материально-техническую базу не только для обучения студентов инвалидов по зрению III-IV вида, но и для их реабилитации, а также подготовки бакалавров способных воспитывать будущих параспортсменов по видам спортивных дисциплин, включенных во Всероссийский реестр видов спорта и входящих в программы Паралимпийских игр.

Обучение в высшей школе людей с ограниченными возможностями является достаточно сложным вопросом. К инвалидам по зрению III-IV вида относятся слабовидящие и незрячие люди. В настоящее время им достаточно тяжело получить высшее образование.

Цель представленной работы заключается в анализе условий Поволжской ГАФКСиТ как учебного заведения, обучающего студентов-инвалидов. Актуальность работы определяется необходимостью эффективной социализации студентов с ограниченными возможностями здоровья и реалиями создания в ВУЗе условий для их обучения и реабилитации. Практическое значение работы предполагает не только обучение студентов инвалидов по зрению III-IV вида, но и их реабилитацию, а также подготовку бакалавров способных воспитывать будущих параспортсменов по видам спортивных дисциплин, включенных во Всероссийский реестр видов спорта и входящих в программы Паралимпийских игр.

С одной стороны, получение высшего образования само по себе может являться залогом успешной социализации молодых людей, т.к. в личностном плане высшее образование дает человеку свободу жизненного выбора цели, достижение которой позволит зарабатывать и обеспечивать себя своим трудом.

С другой стороны, сам процесс обучения должен и может быть частью общего процесса реабилитации людей с ограниченными возможностями. Для этого необходимо создавать комплексную систему получения высшего образования, включающую медицинский, педагогический, психологический, социальный разделы и раздел физической реабилитации, что позволит равноправно и безболезненно входить в общество здоровых людей.

По закону "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" инвалиды должны быть равны с другими гражданами в реализации своих прав и свобод. Перед современным обществом стоит актуальная задача кардинального изменения отношения к людям с ограниченными возможностями путем создания им условий равных возможностей, следовательно, между студентом-инвалидом и здоровым студентом Академии не должно быть никаких различий в правах и обязанностях. Отсюда следует, что студенты-инвалиды должны принимать активное участие в жизни Академии: участвовать в концертах, олимпиадах, спортивных играх и других событиях студенческой жизни. Администрация и профессорско-преподавательский состав должны относиться к студентам-инвалидам как обычным студентам Академии. Так, например, при проведении таких массовых мероприятий, как Кросс наций или день первокурсника, при участии в постановке спектаклей драматического театра, посещения спортивных секций в Академии в

настоящее время не существует ограничений для инвалидов.

Инвалиды, несмотря на ограниченные возможности здоровья, ведут самостоятельный образ жизни: передвижение, приготовление пищи, поиск информации в интернете и многое другое доступно при помощи современных технологий, которые с течением времени совершенствуются.

В тоже время для обеспечения принципа равных возможностей отсутствие удовле-

творительного состояния здоровья у студента требует особых потребностей, без обеспечения которых они не могут принимать активное участие в студенческой жизни.

В таблицах 1-3 структурированы требования к организации учебно-реабилитационного процесса для слепых и слабовидящих студентов.

Таблица 1

Общие требования к зданию и организации быта

Наименование		Предназначение	Наличие в ПГАФКСиТ
Яркоокрашенная ступень		Определение конца	+
Осязательные ориентиры	таблички со шрифтом Брайля	Для быстрого определения нужной аудитории в случае эвакуации	+
	рельефные схемы этажей и здания		
	тактильные плиты	предупреждающие направляющие	Ориентация в пространстве
Аудитории	верхний свет 150-300 лк	Для улучшения видимости	+
Мультиварки		Для и безопасного приготовления пищи	+
Электрические чайники			
Трости	классические из светоотражающего светлого материала	Индивидуальный осязательный ориентир	Должны быть на кафедре как учебное оборудование для практических занятий студентов
	ультразвуковые, сообщающие вибросигналом	Распознавание препятствий в диапазоне 25 градусов в горизонтальном направлении и 50 градусов по вертикали (ультразвуковой сенсор реагирует на объекты размером до 3 см на расстоянии 2 метров от человека)	
	электронное устройство на запястье, посылающее звуковой или вибросигнал о приближении препятствия или потенциальной опасности		
	со встроенным навигатором		

Для привлечения большего числа студентов с ограниченными возможностями по зрению, для более успешной их социализации в стенах Академии существует необходимость обеспечения их книгами рельефно-точечного шрифта, электронными лупами, тетрадами и необходимыми приборами для письма, с учетом повышенного расхода канцелярской бумаги слабовидящими студентами связанного с очень крупным почерком. В ПГАФКСиТ для сдачи вступительных экзаменов слабовидящим абитуриентам предлагается вариант работы отпечатанный увеличенным шрифтом.

Информационно-коммуникативные технологии интеграции студента инвалида по зрению кроме классических методических

приемов представлены широким спектром современных гаджетов. JAWS и TalkBack – это программное обеспечение, которое воспроизводит информацию на экране. На этой же основе создали тифлоплеер, который воспроизводит форматы Word и Блокнот. У этого устройства есть много преимуществ: обеспечение чистого звука высокого качества; воспроизведение аудио файлов в форматах MP3, WMA; возможность воспроизводства файлов с внешних USB CD/DVD приводов. Голосовое сопровождение обеспечивает информацию о текущей операции и описание клавиш, озвучивает пункты меню, а также сообщает справочную информацию и многое другое. Тифлоплеер помещается в кармане, что определяет удобство его использования.

Таблица 2

Методическое обеспечение учебного процесса и услуги библиотеки

Наименование	Предназначение	Наличие в ПГАФКСиТ
Индивидуальное оборудование (специализированные сканеры и принтеры, рельефные дисплеи)	Необходимая техника для работы с компьютером	Должны быть на кафедре или в специальной аудитории как учебное оборудование для практических занятий студентов
Учебные принадлежности (прибор Брайля, грифель, специальные тетради)	Для письма	
Учебники рельефно-точечным шрифтом	Для самостоятельного обучения	
Программное обеспечение	Синтезатор речи для воспроизведения информации на экран	
JAWS (на компьютере) и Talk Back (на телефоне)	Работа в Microsoft Word для создания документов и поиска информации в интернете	

Как специфический вид спорта для реабилитации инвалидов Второй Мировой войны по зрению был изобретен голбол, который вошел в программу Паралимпиад. Суть игры состоит в том, чтобы забить мяч в ворота противника, которые кроме вратаря защищают еще два игрока. Мяч оснащен специальными колокольчиками для определения направления движения мяча, что требует полной тишины в зале. Соревнования проводятся среди мужских и женских команд. Пла-

вание было частью программы в первых же Паралимпийских играх в Риме в 1960 году и с тех пор через каждые четыре года наблюдается увеличение количества спортсменов и стран, принимающих участие в этой спортивной дисциплине.

В Татарстане эти виды параспорта развиты плохо. Поволжская ГАФКСиТ могла бы создать необходимые условия для развития как голбола, плавания, так и для других видов спорта.

Таблица 3

Паралимпийские виды спорта для лиц с нарушением зрения

Наименование	Предназначение	Наличие в ПГАФКСиТ
Голбол	Составная часть комплексной реабилитации инвалидов по зрению. Развитие способности ориентироваться с помощью сохранных анализаторов (на слух, на ощупь) [1]	-
Плавание		+
Велоспорт		-
Лёгкая атлетика		+
Биатлон		-
Лыжные гонки		+

Индивидуальный подход к каждому студенту одновременно спортсмену и инвалиду должен предполагать медицинское сопровождение учебного процесса. Медицинское сопровождение учебного процесса представляет важный элемент учебно-реабилитационного процесса в успешном обучении студентов, являясь неотъемлемой составной частью целостной учебно-реабилитационной структуры для получения студентами-инвалидами высшего образования в вузе. Оно должно включать предоставление медицинской помощи студентам по показаниям в период учебных сессий, а также проведение реабилитационных мероприятий, согласно индивидуальным программам ре-

билитации, усовершенствование медико-реабилитационного процесса в период учебы студентов, а также создание базы данных об инвалидах соответствующих возрастов – потенциальных абитуриентов вуза.

Включение в учебный процесс студентов с проблемами в здоровье для профессорско-преподавательского состава вуза означает необходимость учета степени нарушения функциональных систем больных студентов, нозологии болезни, разработки адаптированных пособий. Это позволит избежать возникновения негативных поведенческих реакций у студентов, депрессивных и демонстративно-застраивающего синдромов, сомато-

вегетативных отклонений и нарушений в организме студентов [2].

В личностном плане высшее образование любому человеку дает свободу выбора цели, достижение которой позволит ему зарабатывать и обеспечивать себя своим трудом. На сегодняшний день Поволжская ГАФКСиТ имеет мощную материально-техническую базу для организации получе-

ния высшего профессионального образования инвалидов по зрению. Требуемая доработка библиотеки и методического обеспечения учебного процесса обеспечит процесс реабилитации. Получение высшего образования для людей с ограниченными возможностями может быть организовано как средство социализации и интеграции в современное общество.

Литература

1. Брискин Ю.А. «Адаптивный спорт»/Ю.А.Брискин, С.П.Евсеев, А.В.Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с.
2. Стороженко Н.А., Щеклодкин В.Ф. Социализация и интеграция людей с ограниченными возможностями (медико-педагогические подходы). Материалы Международного научного конгресса и 62-й сессии Генеральной Ассамблеи Всемирной Федерации Водолечения и Климатолечения (ФЕМТЕК) (ФЕМТЕК (FEMTEC), Japan, November 5-16, 2009). <http://www.sanatoria.ru/soderzhanie.php?kniga=8>

ПРЕАБИЛИТАЦИЯ В ЛЕЧЕНИИ РАЗРЫВОВ ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ У СПОРТСМЕНОВ

Латыпов Н.А.

*Казанский государственный медицинский университет,
Казань, Россия*

Аннотация:

В статье отражен современный подход к преабилизации спортсменов, готовящихся к операции по восстановлению передней крестообразной связки коленного сустава.

В последние десятилетия спортивная медицина сделала огромный шаг вперед в программах лечения разрывов передней крестообразной связки. Мы перешли от открытых операций к артроскопии, от продолжительной иммобилизации в гипсовых лонгетах к кратковременному ношению ортезов, от осторожных к ускоренным программам реабилитации. Если спортсмен получает травму сегодня, то ожидается что он будет прооперирован через несколько недель, что реабилитация начнется незамедлительно и что пациент будет в состоянии вернуться в спорт через 4-9 месяцев. Однако, по разным данным после подобной травмы в спорт возвращаются от 43% до 93% спортсменов.

Современная концепция двигательной реабилитации повреждений передней крестообразной связки предусматривает то, что она должна начинаться еще до операции. После повреждений передней крестообразной связки страдают сила мышц, проприоцепция, мышечная синхронизация и стереотип походки. Показано, что от снижения силы мышц и нарушения проприоцепции страдают как пораженная, так и не пораженная конечности. Основное нарушение при разрывах передней крестообразной связки – это нестабильность в

коленном суставе. Это проявляется эпизодами “провалов”, которые могут привести к последующим повреждениям сустава, а в конечном итоге к долгосрочным дегенеративным изменениям в нем. Исследования показали, лечебная физкультура, проводимая до операции эффективна для повышения силы мышц и улучшения устойчивости, что ограничивает количество эпизодов “провалов” и снижает частоту повторных травм дефицитного сустава. Основные цели преабилизационных мероприятий перед операцией включают в себя: достижение полного объема движений в суставе, равного объему в противоположном колене, минимальный отек сустава, адекватная сила и нейромышечный контроль, а также позитивный настрой на операцию. Все эти факторы способствуют оптимальному послеоперационному восстановлению. Важно максимально сохранить уровень силы и функцию не пораженной конечности, так как с ней будет сравниваться конечность, подвергшаяся оперативному лечению, для оценки прогресса на последующих этапах реабилитации.

Исследование[1], в котором участвовало 20 человек, разделенных на контрольную и опытную группы показало, что 6-недельная постепенная преабилизационная программа для лиц, ожидающих операцию по реконструкции передней крестообразной связки, включавшая в себя упражнения в спорт зале и дома, ведет к улучшению функции колена. Улучшение функции подтверждалось в прыжковом тесте для одной ноги и с помощью мо-

дифицированной шкалы самооценки Цинцинати. Эти результаты сохранялись на сроке 12 недель после операции. Также было показано, что пациенты из опытной группы, получавшие 6 недельный курс преабилитации, вернулись к занятиям спортом в среднем через 34,2 недели, против 42,5 недель в контрольной группе. Хотя эти значения не достигли статистической значимости ($P=0.055$), но среднее уменьшение сроков реабилитации более 8 недель является клинически значимым для

любого врача спортивной медицины, спортсмена или тренера.

Как уже отмечалось ранее, по разным данным, процент тех пациентов, кто сможет вернуться в спорт после пластики передней крестообразной связки различный и относительно не впечатляющий. Преимущества преабилитации могут оказать существенное влияние на уровень возвращения в спорт после восстановления передней крестообразной связки.

Литература:

1. *Shaarani SR, O'Hare C, Quinn A, Moyna N, Moran R, O'Byrne JM. Effect of prehabilitation on the outcome of anterior cruciate ligament reconstruction. Am J Sports Med. 2013 Sep;41(9):2117-27*

МЕТОДЫ ЭКСПРЕСС АНАЛИЗА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

Ломовая Д.С., Ломовая И.С.

*Белорусский Национальный Технический Университет,
Минск, Беларусь*

Несмотря на массовые изучения функционального состояния человека, на сегодняшний день не имеется ни одной стандартизированной методики для качественного анализа функционирования организма. В современных экономических условиях особого внимания заслуживают простые, доступные, но, в тоже время, достаточно информативные методы тестирования физического здоровья. Поэтому в работе уделено внимание методам самоконтроля, которые позволяют путем сбора вторичной информации получить достаточно достоверную оценку здоровья человека, не прибегая к медицинскому осмотру.

При осмотре функционального состояния организма, готовящегося к физическими упражнениями, особое внимание необходимо уделять сердечно-сосудистой и дыхательной системам. Они несут существенную ценность при выборе группы для занятий по физической культуре, так как от них зависит уровень физической выносливости.

Ортостатическая проба дает важную информацию о нервной регуляции сердечно-сосудистой системы. Предлагается утром, в положении лежа после пробуждения, подсчитать пульс, затем медленно встать и через 1 мин снова сосчитать пульс в положении стоя. Определить разницу, по которой можно судить о состоянии регуляции сердечно-сосудистой системы. Если разница пульсовых ударов не более 12, то нагрузка адекватна возможностям организма. Учащение пульса при этой пробе до 18 считается удовлетворительным. Более 18 указывает на недостаточную регуляцию сердечно-сосудистой системы

В табл. 1 приведены данные показателей динамики пульсации, полученные с применением этой пробы среди студентов 1-3 курсов БНТУ в период 2013-2014 гг. Как видно из таблицы в целом по оценке ортостатической пробы большинство студентов имело удовлетворительное состояние нервной регуляции сердечно-сосудистой системы.

Таблица 1
Показатели динамики пульсации по ортостатической пробе у студентов 1-3 курсов БНТУ, 2013-2014 гг.

<i>Увеличение пульса, число ударов в мин.(оценка состояния нервной регуляции ССС)</i>	<i>2013 г. n = 70</i>	<i>2014 г. n = 72</i>
<i>до 3 (очень хорошо)</i>	<i>6</i>	<i>8</i>
<i>до 12 (хорошо)</i>	<i>12</i>	<i>10</i>
<i>до 18 (уд.)</i>	<i>31</i>	<i>46</i>
<i>до 20 (уд.-неуд.)</i>	<i>17</i>	<i>6</i>
<i>20 и> (неуд.)</i>	<i>4</i>	<i>2</i>

Функциональная проба дает объективное представление о функциональном состоянии организма, приспособительных и восстановительных реакциях организма. Вначале считается пульс в состоянии покоя, стоя. Затем, выполняется за 30 сек., в среднем темпе 20 приседаний, поднимая руки вперед, сохраняя туловище прямым и широко разводя колени. Пульс измеряется сразу после нагрузки, через одну минуту и, если пульс не восстанавливался, то через две минуты. Увеличение пульса после нагрузки на 25% и менее считается отличным, от 25-50% – хорошим, от 50 до 75% – удовлетворительным, свыше 75% – неудовлетворительным.

Обследование с помощью пробы с физической нагрузкой может обнаруживать отклонения в режиме работы сердца. В 2013-2014 гг. мы провели эксперимент со 142 студентами, из которых у 11 было увеличение пульса более 60 ударов, у 43 - более 50, у 61 - более 40, у 25 - более 30, у 29 - более 20 и у 7 - более 10.

После измерения, по истечении одной минуты, у 112 студентов пульс пришел в норму или превышал исходную величину не более чем на пять ударов. У остальных 33 студентов превышение более 5 ударов, и пульс пришел к исходному только после двух и более минут.

Показатели функциональных проб довольно четко определили, что состояние нервной регуляции сердечно-сосудистой системы и восстановление сердечной деятельности значительно ниже нормы, хотя и у меньшей части принимавших в эксперименте участия студентов. Для этой части студентов мы рекомендовали крайне осторожно подходить к дозировке нагрузки при проведении занятий.

В практике самоконтроля полезны наблюдения за дыханием. У нетренированного здорового человека дыхательный цикл (вдох, выдох) составляет 16 - 18 дыхательных движений в минуту. Регулярные физические упражнения могут сократить дыхательный цикл до 12 дыхательных движений в минуту.

Для проверки дыхания применяются на выдохе – проба Генчи и вдохе – проба Штанге.

Проба Штанге заключается в определении максимального времени задержки дыха-

ния после глубокого вдоха: менее 40 сек. – неудовлетворительная оценка; 40 - 50 сек – удовлетворительная; более 50 сек – хорошая.

Проба Генчи включает в себя определение максимального времени задержки дыхания после глубокого выдоха: менее 35 сек – неудовлетворительная оценка; 35-40 сек – удовлетворительная; более 40 сек – хорошая.

Обследование с помощью пробы Штанге. В 2014 гг. мы провели эксперимент со 100 студентами, из которых менее 40 сек. у 40, 40 - 50 сек – 31; более 50 сек – 29.

Обследование с помощью пробы Генчи. В 2014 гг. мы провели эксперимент со 100 студентами, из которых менее 35 сек. у 57, 35 - 40 сек – 11; более 40 сек – 32.

Показатели этих проб довольно четко определили, что состояние дыхательной системы значительно ниже нормы.

Студентов, получивших по любой из проб неудовлетворительную оценку, необходимо освобождать от сдачи контрольных испытаний и больших физических нагрузок до заключения врачей после медицинского обследования. Поэтому, на базе кафедры физической культуры Белорусского национального технического университета, каждый студент создает «Карту индивидуальной регистрации показателей для оценки физического здоровья», в которую включаются перенесенные заболевания, диагноз медицинского учреждения, физическая подготовка, роды матери и проведенный экспресс анализ. На основе этих данных совместно с преподавателем составляется комплекс упражнений.

Осуществляемый самоконтроль может и должен стать основой здорового образа жизни и оздоровительного самовоспитания, поскольку и умножение и растрачивание здоровья находится в собственных руках человека, и напрямую зависит от его поведения и образа жизни. Результаты оценки собственного физического здоровья и понимание степени ответственности возрастным идеалам является мощной мотивацией для совершенствования своего организма и формирования здорового образа жизни.

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ ТЕЛА И КРОВООБРАЩЕНИЯ В ОТВЕТ НА ОРТОСТАТИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

Мавлиев Ф.А., Назаренко А.С.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В работе рассматриваются реакции кровообращения и функции равновесия тела на

ортостатическое тестирование у лиц юношеского возраста не занимающихся спортом. Показано, что имеются разнонаправленные кор-

реляции интегральных показателей системы кровообращения с интегральными показателями качества функции равновесия.

Введение. Смена положения тела вызывает различные изменения в организме, в частности – изменение условий кровообращения, возникающее из-за изменения условий венозного возврата (Stewart JM 2001, 2004). В связи с этим часто используют ортостатическое тестирование способ оценки адекватности реакции вегетативной системы на изменившиеся условия функционирования организма. Использование ортостаза актуально в различных областях исследований (John Schutzman, 1994; Яблучанский, 2007; Воронов, 2009; Кудря, 2011). Известно, что реакция организма на ортостаз зависит, как от состояния самого исследуемого, которое может быть выражено в виде особенностей исходного тонуса сосудов (Кудря, 2011), так и от состояния физического утомления (Gratze G, 2008; Lucas SJ, 2008; Мельников, 2014).

Несмотря на популярность ортостатического тестирования, основное количество работ посвящено изучению реакции системы кровообращения. Практически нет исследований затрагивающие другие аспекты вегетативных реакций. В частности, множество работ в области изучения функции равновесия практически не затрагивают изменения, которые можно было бы наблюдать после смены положения тела. Так же нет работ рассматривающих сопряженные изменения кровообращения и систем, ответственных за поддержание равновесия тела в ответ на ортостатическое воздействие.

Методика и организация исследования. В представленной работе были исследованы сопряженные реакции на ортостатическое воздействие показателей импедансометрии и показателей, отражающие качество функции равновесия. Косвенная оценка кровообращения производилась с помощью реографа МАРГ 10-01 (г. Челябинск), а функции равновесия тела с помощью стабилоплатформы «Стабилан 01-2» (ЗАО «ОКБ» «Ритм», Россия).

В исследовании приняли участие 11 студентов Поволжской ГАФКСиТ не занимающихся спортом (возраст 18 ± 1 , рост $178,9 \pm 5,9$, вес $74,1 \pm 8,37$).

Предполагалось, что краткосрочная адаптация на ортостатическое воздействие будет отражаться как в работе сердечно-сосудистой системы, так и на деятельности систем, ответственных за качество функции равновесия.

Исследование состояло из 3-х этапов: 1-ый этап – регистрация показателей функции

равновесия в течение 1-ой минуты (до ортостатической нагрузки); 2-ой этап – регистрация показателей кровообращения в положении лежа в течении 4-х минут; 3-й этап – регистрация показателей функции равновесия тела и кровообращения сразу после принятия испытуемым положения стоя в течение 1-й минуты.

Результаты исследования были подвергнуты статистической обработке с помощью программы SPSS 20.

Результаты исследования. Корреляционный анализ показал, что имеются сопряженные изменения показателей функции равновесия тела и кровообращения. Особенно выделяются связи функции равновесия тела со средним артериальным давлением. Так, была обнаружена связь прироста (Δ АД_{ср}) артериального давления с приростом площади доверительного эллипса статокинезиграммы (S_{ELLS}) ($r=0,63$, $p=0,37$) наблюдаемое после ортостаза. Возможно, это определяет значимость сосудистых реакций на качество поддержания функции равновесия тела посредством адекватного кровоснабжения церебрального кровотока, который, несомненно, окажет существенное влияние на функцию пострурального контроля. Динамика частоты сердечных сокращений (Δ ЧСС) имела отрицательные связи ($r=-0,627$, $p=0,037$) с индексом скорости (Δ IV). При этом этот параметр функции равновесия тела косвенно отражает способность поддерживать вертикальное положение и чем ниже показатель, тем выше устойчивость. В нашем случае подобная связь говорит о некой «выгоде» прироста ЧСС после ортостаза, что может способствовать более качественному поддержанию равновесия тела, хотя подобное утверждение требует подтверждения через исследования на больших объемах выборки. В то же время нельзя исключать чисто механические факторы, которые возможно создают условия, когда определенные частоты колебаний центра масс (обусловленные сердечной деятельностью) более «комфортны» для систем пострурального контроля, что позволяет ей адекватно нивелировать все сдвиги способные вызвать нарушения условий равновесия тела. Была отмечена отрицательная взаимосвязь изменения ударного объема (Δ УО) с изменениями средней линейной скорости (Δ СЛС) ($r=-0,631$, $p=0,037$), которая, так же как и индекс скорости является одним из показателей устойчивости вертикального положения тела и ее увеличение говорит её снижении.

Корреляции отмечены и с фоновыми показателями функции равновесия тела и кровообращения: АД_{ср} положительно коррелировало со средним радиусом отклонения центра давления ($r=0,64$, $p=0,03$), а систолическое

артериальное давление (АД_с) с нормированной площадью вектограммы ($r=0,6$, $p=0,049$).

Для более полного раскрытия данной темы необходимо провести исследование с

большим объемом выборки и с определением ортостатической резистентности исследуемых.

Литература

1. Stewart J.M., Weldon A. The relation between lower limb pooling and blood flow during orthostasis in the postural orthostatic tachycardia syndrome of adolescents. *J. Pediatr.* 2001 Apr;138(4):512-9. PubMed PMID: 11295714.
2. Stewart J.M., Montgomery L.D. Regional blood volume and peripheral blood flow in postural tachycardia syndrome. *Am J Physiol Heart Circ Physiol.* 2004 Sep;287(3):H1319-27. Epub 2004 Apr 29. PubMed PMID: 15117717.
3. John Schutzman, Fredrick Jaeger, James Maloney, Fetnat Fouad-Tarazi, Head-up tilt and hemodynamic changes during orthostatic hypotension in patients with supine hypertension, *Journal of the American College of Cardiology*, Volume 24, Issue 2, August 1994, Pages 454-461, ISSN 0735-1097, [http://dx.doi.org/10.1016/0735-1097\(94\)90303-4](http://dx.doi.org/10.1016/0735-1097(94)90303-4).
4. Яблучанский Н.И., Егорова А.Ю., Гарькавый П.А. Типы ортостатических реакций систолического артериального давления у пациентов с артериальной гипертензией // *Вестник ХНУ им. В.Н. Каразина. Серия Медицина.* 2007. №14 (774). URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/typy-ortostaticheskikh-reaktsiy-sistolicheskogo-arterialnogo-davleniya-u-patsientov-s-arterialnoy-gipertenziiy> (дата обращения: 17.10.2014).
5. Воронов Н.А. Ортостатическое тестирование в оценке функциональной готовности юных волейболисток // *Вестник ТГПУ.* 2009. №8. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/ortostaticheskoe-testirovanie-v-otsenke-funktsionalnoy-gotovnosti-yunyh-voleybolistok> (дата обращения: 17.10.2014).
6. Кудря О.Н. Особенности срочной адаптации сердечно-сосудистой системы спортсменов с различным исходным вегетативным тонусом при ортостатическом тестировании // *вестник ТГПУ.* 2011. №5. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-srochnoy-adaptatsii-serdechno-sosudistoy-sistemy-sportsmenov-s-razlichnym-ishodnym-vegetativnym-tonusom-pri>
7. Gratzte G., Mayer H., Skrabal F. Sympathetic reserve, serum potassium, and orthostatic intolerance after endurance exercise and implications for neurocardiogenic syncope. *Eur Heart J.* 2008 Jun;29(12):1531-41. doi:10.1093/eurheartj/ehn193. Epub 2008 May 14. PubMed PMID: 18480094.
8. Lucas S.J., Cotter J.D., Murrell C., Wilson L., Anson J.G., Gaze D., George K.P., Ainslie P.N. Mechanisms of orthostatic intolerance following very prolonged exercise. *J Appl Physiol* (1985). 2008 Jul;105(1):213-25. doi: 10.1152/jappphysiol.00175.2008. Epub 2008 May 15. PubMed PMID: 18483169.
9. Мельников А.А. Биомпедансный анализ депонирования крови в периферических регионах во время тилл-теста у спортсменов / Мельников А.А., Попов С.Г., Николаев Д.В. // *Регионарное кровообращение и микроциркуляция*, 2013. -N 4. -С.61-69.

ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ

Мартыканова Д.С., Альметова Р.Р., Набатов А.А.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

Мониторинг гематологических показателей у юных спортсменов является актуальной задачей, так как подростковый период характеризуется наибольшей чувствительностью к высоким физическим нагрузкам. Целью исследования было изучение гематологических показателей юных конькобежцев во время подготовительного и соревновательного периодов. В исследовании приняли участие 5 конькобежцев и 5 конькобежек подросткового возраста. Спортсмены сдавали венозную кровь на анализ дважды: во время подготовительного и соревновательного периодов в течение 2014 года. 22 гематологических параметра оценивались с помощью автоматического гематологического анализатора «МЕК 7222 К»

(Япония). В результате исследования выявлено, что юноши-конькобежцы по сравнению с девушками-конькобежками имеют больший средний объем эритроцита и в подготовительный и в соревновательный периоды. У юношей-конькобежцев в подготовительном периоде выявлена положительная взаимосвязь среднего содержания гемоглобина в эритроците и отрицательная взаимосвязь количественного содержания лейкоцитов и содержания нейтрофилов с количеством тренировочных часов в неделю. Так же установлено, что средний объем эритроцита находился в тесной положительной зависимости от количества тренировочных часов в неделю у юношей-конькобежцев и у девушек-конькобежек в подготовительном периоде.

Актуальность исследования. Широкое использование общепринятых гематологических и биохимических тестов совместно с другими медико-биологическими параметрами позволяет оценить адаптацию организма спортсмена к тренировочным нагрузкам. Гематологические показатели отражают общие закономерности и индивидуальные особенности метаболических процессов и широко используются для управления процессом подготовки высококвалифицированных спортсменов. Изменение картины периферической крови способно отражать те изменения, которые наступают в организме спортсмена в ответ на физическую нагрузку. Важным является вопрос мониторинга гематологических показателей у подростков, так как подростковый период характеризуется наибольшей чувствительностью к воздействию факторов среды, в том числе высоких физических нагрузок.

Цель исследования: изучение гематологических показателей юных спортсменов во время подготовительного и соревновательного периодов, занимающихся конькобежным спортом.

Методы исследования: В исследовании приняли участие 10 спортсменов подросткового возраста (по классификации Маркосяна А.А., 1969), которые активно занимаются конькобежным спортом, 5 человек мужского пола, которые имеют спортивную квалификацию от 3 взрослого до 1 взрослого разряда и 5

человек женского пола, которые имеют разряды от 3 юношеского до 3 взрослого. Спортсмены сдавали венозную кровь на анализ дважды: во время подготовительного и соревновательного периодов в течение 2014 года. 22 гематологических параметра оценивались с помощью автоматического гематологического анализатора «МЕК 7222 К» (Япония).

Статистический анализ проводили с помощью t-критерия Стьюдента для парных выборок, критерия Пирсона и Спирмена в соответствии с результатами теста Колмогорова-Смирнова.

Результаты исследования и их обсуждение. У девушек, занимающихся конькобежным спортом, в подготовительном периоде возраст был 12,8 (1,3) лет, средний показатель веса тела составил 44,98 (9,81) кг, роста – 152,84 (8,77) см, в соревновательном периоде возраст был 12,6 (0,89) лет, средний показатель веса тела - 41,9 (11,12) кг, роста – 150,88 (9,13) см. У юношей, занимающихся конькобежным спортом, в подготовительном периоде возраст был 14,4 (1,5) лет, средний показатель веса тела составил 59,16 (13,62) кг, роста – 169,12 (10,01) см, в соревновательном периоде возраст был 14,2 (1,3) лет, средний показатель веса тела - 56,74 (14,15) кг, роста – 167,12 (10,62) см.

Основные гематологические показатели юных конькобежцев, представлены в таблице 1.

Таблица 1
Гематологические показатели юных конькобежцев в подготовительном и соревновательном периодах

Показатели	Девушки в соревнов. период	Девушки в подготовит. период	Юноши в соревнов. период	Юноши в подготовит. Период
Лейкоциты, * 10 ⁹ /л	6,02 (1,71)	6,48 (1,95)	6,34 (1,4)	5,96 (0,84)
Нейтрофилы, * 10 ⁹ /л	3,32 (1,04)	4,42 (1,81)	4,08 (1,43)	3,78 (0,97)
Нейтрофилы, %	54,76 (5,47)	65,96 (10,7)	62,26 (9,76)	62,66 (10,5)
Лимфоциты, * 10 ⁹ /л	2,08 (0,72)	1,4 (0,29)	1,66 (0,17)	1,44 (0,55)
Лимфоциты,%	34,54 (6,89)	23,62 (9,69)	27,54 (8,6)	24,7 (10,88)
Моноциты, * 10 ⁹ /л	0,36 (0,11)	0,46 (0,21)	0,46 (0,09)	0,56 (0,19)
Моноциты,%	6,38 (1,63)	7,22 (1,84)	7,6 (1,6)	9,06 (2,78)
Эритроциты, 10 ¹² /л	4,5 (0,23)	4,62 (0,24)	4,73 (0,27)	4,95 (0,43)
Гемоглобин, г/л	127,8 (7,86)	136,4 (3,91)	144,0 (10,56)	154,4 (13,54)
Гематокрит, %	36,58 (2,04)	38,26 (1,07)	40,52 (2,94)	42,94 (3,68)
Средний объем эритроцита, фл	81,22 (2,14)	82,88 (2,87)	85,54 (2,22)	86,78 (2,28)
Среднее содержание гемоглобина в эритроците, пг	28,4 (1,36)	29,56 (1,1)	30,42 (0,81)	31,22 (0,96)
Средняя концентрация гемоглобина в эритроците, г/л	349,4 (8,44)	356,6 (1,82)	355,4 (2,7)	359,6 (5,18)
Тромбоциты, * 10 ⁹ /л	271,4 (30,22)	271,0 (51,77)	236,4 (48,5)	221,8 (45,64)

Из таблицы видно, что средние значения всех гематологических показателей укладываются в диапазон медицинских норм. В результате статистического анализа определили, что гематологические показатели у девушек-конькобежек в подготовительном и соревновательном периоде статистически значимо не различались. Так же не обнаружили значимых различий гематологических показателей в подготовительном и соревновательном периоде у юношей-конькобежцев. По данным литературы известно, что некоторые гематологические показатели генетически детерминированы и характеризуются стабильностью.

Ожидаемо девушки и юноши статистически значимо различались между собой и в соревновательный и в подготовительный период по некоторым показателям крови: по содержанию гемоглобина ($p=0.03$) и ($p=0.02$), по величине гематокрита ($p=0.04$) и ($p=0.03$), по среднему содержанию гемоглобина в эритроците ($p=0.02$) и ($p=0.04$) и по среднему объему эритроцита ($p=0.01$) и ($p=0.045$), соответственно.

У девушек-конькобежек в соревновательном периоде обнаружена сильная взаимосвязь между содержанием гемоглобина и гематокритом ($r=0.9$, $p=0.03$); средним содержанием гемоглобина в эритроците и средним объемом эритроцита ($r=0.9$, $p=0.001$).

В подготовительном периоде у девушек так же обнаружены корреляционные связи между содержанием гемоглобина и гематокритом ($r=0.9$, $p=0.02$); средним содержанием гемоглобина в эритроците и средним объемом эритроцита ($r=0.9$, $p=0.0005$). Так же у девушек в этом периоде обнаружена тесная взаимосвязь между средним объемом эритроцита и количеством тренировочных часов в неделю ($r=0.9$, $p=0.045$). Известно, что девушки в подготовительном периоде тренировались 8,0 (1,41) часов в неделю.

У юношей-конькобежцев в соревновательном периоде обнаружены тесные корреляционные связи между содержанием эритроцитов в венозной крови и гемоглобином, а также гематокритом ($r=0.9$, $p=0.002$) и ($r=0.9$, $p=0.01$), соответственно. В этом периоде у юношей так же обнаружены корреляционные связи между содержанием гемоглобина и гематокритом ($r=0.9$, $p=0.0006$); средним содержанием гемоглобина в эритроците и средним объемом эритроцита ($r=0.9$, $p=0.02$).

Так же у юношей-конькобежцев в подготовительном периоде обнаружены тесные корреляционные связи между содержанием эритроцитов в венозной крови и гемоглоби-

ном, а также гематокритом ($r=0.9$, $p=0.02$) и ($r=0.9$, $p=0.01$), соответственно. В этом периоде у юношей так же обнаружены корреляционные связи между содержанием гемоглобина и гематокритом ($r=0.9$, $p=0.001$); средним содержанием гемоглобина в эритроците и средним объемом эритроцита ($r=0.9$, $p=0.03$).

В подготовительном периоде у юношей-конькобежцев среднее содержание гемоглобина в эритроците и средний объем эритроцита находились в тесной положительной зависимости от количества тренировочных часов в неделю ($r=0.9$, $p=0.046$) и ($r=0.9$, $p=0.01$), соответственно. Общее количество нейтрофилов (в $10^9/л$) находились в тесной отрицательной зависимости от количества тренировочных часов в неделю ($r=-0.9$, $p=0.03$) и ($r=-0.9$, $p=0.007$), соответственно. Известно, что юноши в подготовительном периоде тренировались 9,0 (3,61) часов в неделю.

Многими авторами при обследовании спортсменов разных видов спорта установлено, что под влиянием физической нагрузки происходит увеличение количества эритроцитов и гемоглобина. Некоторые авторы считают, что увеличение этих показателей происходит за счет выхода крови из депо, а также сгущения крови из-за дегидратации, такая реакция расценивается как показатель хорошей подготовленности спортсменов. В литературе накапливаются данные, указывающие на то, что при адаптации организма к физической нагрузке важная роль принадлежит иммунологическим механизмам. Физическая нагрузка вызывает своеобразное воспаление, направленное на возмещение клеточных потерь и привыкание организма к последующим физическим воздействиям. В то же время отсутствие изменений в ответ на физическую нагрузку относительного количества форменных элементов в лейкоцитарной формуле следует считать либо признаком плохой приспособляемости организма к физической нагрузкам, либо чрезмерностью физического напряжения для данного индивидуума.

Таким образом, физическая тренировка вызывает мощнейшие нейрогуморальные сдвиги в организме, и при её организации необходимо учитывать возрастные особенности детей и генерализацию адаптационных реакций.

Выводы:

1) юноши-конькобежцы по сравнению с девушками-конькобежками имеют больший средний объем эритроцита и в подготовительный и в соревновательный периоды.

2) установлено, что средний объем эритроцита находился в тесной положительной зависимости от количества тренировочных часов в неделю у девушек-конькобежек в подготовительном периоде.

3) выявлена положительная зависимость среднего содержания гемоглобина в эритроците и среднего объема эритроцита от количества тренировочных часов в неделю у

юношей-конькобежцев в подготовительном периоде.

4) установлено, что общее количественное содержание лейкоцитов и содержание нейтрофилов находились в тесной отрицательной зависимости от количества тренировочных часов в неделю у юношей-конькобежцев в подготовительном периоде.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (РАВНОВЕСИЕ) НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКЕ

Мещеряков А.Е.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В статье проводится анализ необходимых в гребле физических качеств и двигательных способностей, ключевыми при этом определяются координационные способности, и соответственно равновесие как их основной показатель. На этапе начального обучения юных гребцов необходимо активно применять специально разработанные комплексы упражнений с применением тренажерного устройства «Координатор», направленных на развитие координационных способности (равновесие).

Актуальность исследования. Координационные способности являются одними из важнейших компонентов, основных разновидностей и проявлений, физической подготовленности юных гребцов на байдарке. Определение новых направлений в развитии координационных способностей (равновесие) юных гребцов является необходимым условием дальнейшего развития теории и методики гребли на байдарке. Значение специальных физических упражнений, направленных на развитие координационных способностей (равновесие), от новичков до спортивного мастера крайне важно. Это особенно актуально в настоящее время, когда обострение конкуренции на международной арене требует поиска новых средств и методов совершенствования спортивного мастерства, в том числе у ближайшего резерва сборной России, молодых квалифицированных гребцов.

В этой связи **целью нашего исследования** явилось, разработка и внедрение в учебно-тренировочный процесс юных гребцов на байдарке на этапе начального обучения комплексов упражнений направленных на развитие координационных способностей (равновесие).

Организация исследования. Организация экспериментальной работы проходила в соответствии с традиционной схемой организации исследования, деления и определения экспериментальных и контрольных групп. Всего в исследовании приняли участие 30 спортсменов, по 15 человек в экспериментальной группе и контрольной группе. Исследование проводилось в течение 6 месяцев, занятия проводились по 4 раза в неделю по 90 минут. В экспериментальной группе занятия проводились по типовой программе с активным применением разработанных нами комплексов упражнений, а контрольная группа занималась по типовой программе для детско-юношеских спортивных школ по гребле на байдарках и каноэ.

Результаты исследования. В гребном спорте координационные способности (равновесие) является основным компонентом спортивной подготовки на этапе начального обучения. При этом в настоящее время ощущается явная нехватка методического материала, практически отсутствуют научные публикации, посвященные вопросам развития координационных способностей (равновесия), применительно к гребле на байдарках.

В гребле на байдарке проблема устойчивости положения тела от новичков до мастера в первых соревнованиях и при выполнении юношеского разряда не изучена, все это свидетельствует о том, что многое еще остается не изученным.

Анализ литературы, опрос опытных тренеров и ведущих специалистов показал, что среди педагогов и ученых нет единого мнения о классификации физических упражнений, способствующих стимулированию развитию координационных способностей (равновесия), отвечающих специфике гребле

на байдарке. Все это позволило наметить цель и определить круг задач, от решения которых зависит эффективность процесса развития координационных способностей (равновесие) в системе спортивного совершенствования гребцов-байдаристов.

Проанализировав ситуацию, мы пришли к выводу, что необходимо разработать комплексы упражнений целенаправленных на развитие координационных способностей (равновесие), способствующих повышению устойчивости положения тела у юных гребцов-байдаристов на этапе начального обучения. В связи с этим нами разработаны комплексы упражнений целенаправленных на развитие координационных способностей (равновесие), который состоит из трех основных блоков: подводящих или общеподготовительных упражнений, специально-подготовительных упражнений, выполняемых на специальном тренажерном устройстве, и соревновательные упражнения.

Каждый блок используется на конкретном этапе обучения. Первый этап обучения - этап первоначального разучивания; второй этап обучения - этап углубленного изучения; третий этап - этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

К этапу первоначального разучивания относятся подводящие или общеподготовительные упражнения, выполняемые на полу и возвышенности; к этапу углубленного изучения - общеподготовительные или подводящие упражнения, выполняемые на полу и возвышенности, но носящие более сложный характер выполнения, специально-подготовительные упражнения, выполняемые на специальном тренажерном устройстве, и соревновательные упражнения; к этапу закрепления и дальнейшего совершенствования относятся соревновательные упражнения, выполняемые на воде.

Комплексы упражнений состоят из физических упражнений разнонаправленного характера. В подготовительном периоде тренировки эти упражнения направлены на развитие координационных способностей (равновесие) на суше, а в летний период занятий и на воде. По трудности исполнения каждое упражнение специальной направленности стимулируемого развития равновесия в разработанные нами комплексы упражнений занимает важное место в тренировочном процессе гребцов.

Основанием целостности содержания педагогического процесса является закономерность, раскрывающая зависимость от эффекта обучения. Цель содержания комплексов упражнений состоит из системы взаимосвязанных задач, средств, методов, форм ор-

ганизации на каждом отрезке обучения. Способность физических упражнений специального характера влиять во взаимодействии, что приводит к появлению нового качества, это явление и составляет сущность системного подхода.

В основе комплекса упражнений, направленных на развитие координационных способностей (равновесие), лежит преемственность задач, средств и методов обучения в пределах одного занятия или серий занятий. Преемственность упражнений двигательного действия означает определенный порядок последовательности, основанный на переходе от одних задач, средств и методов обучения к другим. Любая другая задача, средство или метод опираются на предыдущую и создают предпосылки для решения последующих задач. Комплексы упражнений стимулируют развитие координационных способностей (равновесие), т.е формируют предпосылки для устойчивости положения тела гребца в лодке, а сам учебно-тренировочный процесс позволяет распределять учебный материал таким образом, что содержание каждого занятия учитывает учебный материал предыдущих занятий и создает основу для усвоения нового учебного задания на последующих тренировках.

Комплексы упражнений основываются на реализации следующих педагогических правил: «От легкого к трудному», «От простого к сложному», «От освоенного к неосвоенному» и «От незнания к знанию и умению». Правильное применение этих педагогических правил обеспечивает успех в реализации разрабатываемых нами комплексов упражнений, направленных на координационных способностей (равновесие) у начинающих гребцов.

В процессе работы нами было сконструировано специальное тренажерное устройство «Координатор», которое представляло собой неустойчивую опору, состоящую из цилиндрической сферы и плоскости, имитирующую колебания в поперечной плоскости. Разработанные нами комплексы включают в себя упражнения на специальном тренажерном устройстве «Координатор».

Специально сконструированный тренажерный аппарат является неотъемлемой частью многогранного учебно-тренировочного процесса. Тренажер дает возможность приобретать умения, развивает и совершенствует специальные двигательные умения и навыки. Тренажерный аппарат способствует эффективному повышению устойчивости положения тела, улучшению всего тренировочного процесса. Он дает приближенную к реальной ситуацию и требует поиска новых средств и

методических приемов, что является дальнейшим толчком повышения спортивного мастерства начинающих гребцов.

Тренажер способствует также повышению сознательности в обучении и создает условия для активизации моторной плотности в тренировочных занятиях. Тренажер предъявляет требования к способности интенсификации обучения и воспитания тренировочного процесса, но самое главное осуществляет принцип сопряженного воздействия, т.е. развивает устойчивое равновесие и позволяет отрабатывать основы техники гребли на байдарке. Тренажерный аппарат способствует управлению учебно-тренировочным занятием и тренировочным процессом в целом. Тренажер имеет обратную связь, таким образом, гребец получает срочную информацию о качестве выполненного упражнения, активизирует процесс самоконтроля, т.е. проводит сознательный анализ собственной деятельности. Данный тренажер гребцы могут применять самостоятельно, даже в домашних условиях.

Специально сконструированный тренажерный аппарат в процессе тренировочных занятий оказывает огромную помощь тренеру и является простейшей научной разработкой, способствует рационализации, умелому варьированию учебно-тренировочного процесса. Совершенствует равновесие, повышает физические качества, дает теоретические знания - все это имеет первостепенное значение в спортивной деятельности начинающих гребцов. Под воздействием тренировочных занятий происходит постепенная и эффективная слаженность внутренней и внешней деятельности молодого байдариста, обеспечивается комплексами упражнений.

При дальнейших тренировочных занятиях с использованием комплексов упражнений деятельность высшей нервной системы приобретает высокоупорядоченный, согласованный, синхронизированный координирующий характер вестибулярного, кинестетического, тактильного, мышечного, чувствительного, зрительного и вегетативных функций. Чем выше уровень устойчивости положения тела, тем быстрее включаются в работу выше перечисленные анализаторы и вегетативные системы под целенаправленным воздействием комплексов упражнений.

Разработанные нами и апробированные комплексы упражнений дают возможность решить двигательные задачи целенаправленно при эффективном сокращении времени и усилий. При реализации комплексов учитывает равномерное распределение содержания заданий в процессе круглогодичной тренировки, т.е. установление соот-

ношения объема общеподготовительных, общеподводящих, специально-подготовительных и соревновательных упражнений.

Основополагающую роль в развитии координационных способностей, устойчивого положения тела в лодке при гребле на байдарке в обучении начинающих спортсменов играют такие анализаторы, как двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой, мышечный, тактильный, температурный. Использование разработанных нами комплексов упражнений стимулирующих развитие координационных способностей (равновесие), влияет на все перечисленные анализаторы и вегетативные функции организма. При выполнении комплексов значительная роль отводится тому анализатору, который участвует в работе. Поступающая информация имеет важное значение для последующих движений. Анализаторы постоянно сигнализируют о расположении звеньев тела, участвуют в программе выполнения действий и коррекции движений.

В управлении равновесием участие анализаторов неодинаково значительную роль играют двигательный, зрительный, вестибулярный, тактильный и температурный анализаторы. В удержании определенной позы, участвует двигательный анализатор. После вращательных движений сохранение равновесия значительно сложнее и большее значение имеет вестибулярный анализатор. В прыжках и прыжковых упражнениях, а также при балансировке с предметами участвуют зрительный, тактильный и кинестетический анализаторы.

Незначительные перерывы в тренировочных занятиях вызывают ухудшение равновесия, устойчивость положения тела также теряется при переходе с водоема со стоячей водой на реку с течением, волной и различной розой ветров.

При использовании разработанных комплексов упражнений занимающиеся имели возможность лучше освоить двигательные задания на устойчивость положения тела, т.е. равновесие. Физическая нагрузка и сложность специальных физических упражнений возрастали постепенно, что позволило начинающим байдаристам лучше адаптироваться к непривычным факторам, влияющим на баланс в лодке. Это положительно сказалось на развитии у них равновесия, которые могли достичь лучших результатов на начальном этапе обучения.

Сохранение устойчивости тела (сохранение равновесия) имеет важное значение в гребле на байдарке. Для поддержания необходимого уровня развития равновесия в це-

лом, и отдельных его звеньев в частности, является важным фактором подготовленности гребца, т.к. сохранение устойчивости тела (сохранение равновесия) требует определенного мышечного напряжения, приложения соответствующих усилий, их своевременного распределения и перераспределения, в непредвиденной ситуации. По показателям устойчивости положение тела (равновесия) можно судить о состоянии подготовленности спортсмена. Изменение этих показателей служит сигналом для принятия мер по улучшению устойчивости положения тела (равновесия).

Таким образом, на основании изложенного нами выше можно сделать **вывод**, что координационные способности (равновесие) наиболее трудно поддается тренировке, т.к. проявляются высокие требования к системе

анализаторов, опорно-двигательному аппарату, вегетативным функциям организма, умению в более сложных и непривычных условиях управлять мышечным напряжением. Однако специально разработанные сбалансированные комплексы упражнений, системно реализуемые в тренировочном процессе, особенно на этапе начального обучения, позволит решить данную проблему. Поэтому реализация разработанных нами комплексов упражнений позволяет значительно улучшить показатели координационных способностей (равновесие, способности к устойчивому положению тела), и создаст предпосылки для дальнейшего повышения технического мастерства молодого гребца, соответственно улучшить его результативность в спортивной деятельности.

ЛИПИДНЫЙ ПРОФИЛЬ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ МУЖЧИН

*Мухаметгалиева А.Р., Альметова Р.Р., Мартыканова Д.С.
Казанский (Приволжский) Федеральный Университет,*

Казань, Россия

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

Атеросклероз - одно из самых актуальных заболеваний XX века, одно из четырех наиболее частых заболеваний и причин преждевременной смерти от инфарктов миокарда и инсульта. Атеросклероз приобретает хроническое течение и является самой частой причиной потери трудоспособности. Чаще поражает людей в возрасте от 40 лет и в 3-4 раза чаще мужчин. Одним из факторов риска является недостаточная физическая активность. Целью исследования было изучение липидного профиля мужчин в возрасте 48-63 года в зависимости от их физической активности. В исследовании приняли участие 21 человек, из них 11 мужчин активно занимаются спортом (плавание, легкая атлетика, каратэ) и имеют общий спортивный стаж – 30,6 (12,8) лет. 10 мужчин, которые никогда не занимались спортом, входили в контрольную группу. Спортсмены сдавали венозную кровь в течение 2014-2015 года на анализ липидного профиля (общий холестерин, липопротеиды высокой плотности, липопротеиды низкой плотности, триглицериды). Эти параметры оценивались с помощью автоматического биохимического анализатора «Сапфир 400» (Япония). В результате исследования установлено, что физическая активность значимо не влияет на исследуемые показатели

липидного профиля у 11 мужчин в возрасте 48-63 года, занимающихся спортом.

Актуальность исследования. Атеросклероз - одно из самых актуальных заболеваний XX века, одно из четырех наиболее частых заболеваний и причин преждевременной смерти от инфарктов миокарда и инсульта. Атеросклероз приобретает хроническое течение и является самой частой причиной потери трудоспособности. Чаще поражает людей в возрасте от 40 лет и в 3-4 раза чаще мужчин. Несомненно, большое значение имеют так называемые факторы риска развития атеросклероза: возраст, принадлежность к мужскому полу, отягощенная по атеросклерозу семейная наследственность, артериальная гипертензия, алиментарное ожирение, курение, сахарный диабет, различные виды нарушений обмена веществ, недостаточная физическая активность и др. Окончательно этиология и патогенез атеросклероза не выяснены. Крупные артерии закупориваются атеросклеротическими бляшками, на них начинает откладываться тромб, что препятствует нормальному кровоснабжению органов. Эксперты ВОЗ определили атеросклероз, как патологический процесс, связанный с изменением интимы артерий, очаговым накоплением жиров, сложных углеводов и

развитием соединительной ткани в месте поражения.

Биохимические показатели крови позволяют отражать общие закономерности и индивидуальные особенности метаболических процессов людей. Изменение биохимических показателей под влиянием физических нагрузок зависит от степени тренированности, объема выполненных нагрузок, их интенсивности и энергетической направленности, а так же пола и возраста спортсменов.

Цель исследования: изучение липидного профиля мужчин в возрасте 48-63 года в зависимости от их физической активности.

Методы исследования: В исследовании приняли участие 21 человек в возрасте 48-63 года, из них 11 мужчин активно занимаются спортом (плавание, легкая атлетика, каратэ) и имеют общий спортивный стаж – 30,6 (12,8) лет, их физическая активность по результатам анкетирования была в среднем 6,15 (3,05) часов в неделю. 10 мужчин, которые никогда не занимались спортом, входили в контрольную группу, и их физическая активность по результатам анкетирования была 0,75 (0,26) часов в неделю. Спортсмены сдавали венозную кровь в течение 2014-2015 года на анализ липидного профиля (общий холестерин, липопротеиды высокой плотности (ЛПВП), липопротеиды низкой плотности

(ЛПНП), триглицериды). Эти параметры оценивались с помощью автоматического биохимического анализатора «Сапфир 400» (Япония). Рассчитывали коэффициент атерогенности (КА) по формуле:

$$\text{Коэффициент атерогенности} = (\text{ОХ} - \text{ЛПВП}) / \text{ЛПВП},$$

где ОХ – общий холестерин, ЛПВП – липопротеиды высокой плотности. КА – один из немногих интегральных показателей, позволяющий оценить риск развития атеросклероза, и чем он выше, тем больше выражен риск развития атеросклероза.

Статистический анализ проводили с помощью t-критерия Стьюдента для непарных выборок, критерия Пирсона и Спирмена в соответствии с результатами теста Колмогорова-Смирнова.

Результаты исследования и их обсуждение. У мужчин, занимающихся спортом, возраст был 52,54 (5,24) года, средний показатель веса тела составил 93,9 (10,4) кг, роста – 176,0 (5,7) см. У мужчин из контрольной группы возраст был 53,65 (4,28) лет, средний показатель веса тела составил 82,5 (10,4) кг, роста – 175,0 (7,2) см.

Показатели липидного профиля исследуемых мужчин представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели липидного профиля мужчин в возрасте 48-63 года

Показатели липидного профиля	Холестерин, ммоль/л	Триглицериды, ммоль/л	ЛПВП, ммоль/л	ЛПНП, ммоль/л	КА
		в норме 0-6.2ммоль/л	в норме 0-1,70 ммоль/л погран. уровень 1,71-2,29 ммоль/л	в норме 1,04-1,55 ммоль/л	в норме <2,59 ммоль/л выше оптим. ур. 2,59-3,35 ммоль/л погран. уровень 3,36-4,12 ммоль/л
Ветераны спорта	5,76 (1,1)	1,46 (0,74)	1,44 (0,21)	3,65 (0,92)	3,00 (0,70)
Контрольная группа	5,59 (1,46)	1,73 (1,01)	1,49 (0,35)	3,30 (1,33)	2,81 (0,75)

В результате статистического анализа определили, что показатели липидного профиля в двух исследуемых группах мужчин значительно не различались. Так же не обнаружили значимых корреляций показателей ли-

пидного профиля с физической активностью, выраженной в часах в неделю.

Из таблицы видно, что средние значения содержания холестерина, ЛПВП, КА укладываются в диапазон лабораторных норм. Содержание триглицеридов чуть по-

вышено у мужчин контрольной группы. Содержание ЛПНП у ветеранов спорта находится в пределах пограничного уровня, а у мужчин контрольной группы выше оптимального уровня.

Организм сохраняет жир в качестве потенциального источника энергии (на случай голода) в форме триглицеридов, образующих жировые клетки. Размеры жировых клеток практически не ограничены, при каждом наборе веса они увеличиваются в размере. Существуют два основных способа сохранения жира — подкожный и висцеральный жир. Согласно исследованиям, при отсутствии аэробных тренировок в результате силового тренинга уменьшается лишь подкожный слой жира, но содержание внутреннего при этом даже растёт.

У спортсменов ключевым моментом в тренировках является понижение холестерина, имеющего негативное влияние (ЛПНП), и повышение «хорошего» (ЛПВП), потому что с его помощью набирается и строится мышечная масса. Именно из холестерина состоят оболочки мышечных клеток. Силовой тренинг массово разрушает клетки мышц, и чтобы их восстановить, нужен, прежде всего, холестерин.

Выводы:

1) установлено, что исследуемые показатели липидного профиля в двух исследуемых группах значимо не различались;

2) физическая активность значимо не влияет на исследуемые показатели липидного профиля у 11 мужчин в возрасте 48-63 года, занимающихся спортом.

**ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ
И НОВАЯ АВТОМАТИЗИРОВАННАЯ СИСТЕМА ИХ ОЦЕНКИ –
«АППАРАТНО-ПРОГРАММНЫЙ КОМПЛЕКС
«ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОФИЗИОЛОГ»**

Нопин С.В., Корягина Ю.В.

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Омск, Россия*

Аннотация:

В статье представлены результаты сравнительного экспериментального исследования психофизиологических особенностей, связанных с процессами восприятия времени и пространства, у школьников 1-9 классов. На основании полученных данных разработана и апробирована новая автоматизированная комплексная система оценки психофизиологических особенностей и психомоторных способностей школьников. Данное оборудование может применяться в качестве инструмента научных экспериментальных исследований, а также в педагогической, психологической и медицинской практике. Отличительной особенностью данного АПК является возможность исследования психомоторных способностей не только верхних (рук), но и нижних конечностей (ног).

Актуальность. В настоящее время вследствие интенсификации учебной нагрузки, активного внедрения в повседневный быт различных гаджетов, нарушается здоровый образ жизни ребенка, режим питания и режим дня. Все это приводит к нарушению адаптационных возможностей, переутомлению организма и ухудшению здоровья. Возникает необходимость мониторинга динамики психофизиологического состояния уча-

щихся, что является одной из наиболее важных и актуальных проблем в современной школе и представляет как теоретический, так и практический интерес для психофизиологии, педагогики, медицины.

Целью данной работы являлась разработка автоматизированной системы оценки психофизиологических особенностей школьников.

Методы и организация исследования. АПК для исследования психофизиологических особенностей спортсменов создавался на основе данных научных работ [1,6], созданных ранее программных продуктов [2,3,5], а также разработок в области компьютерной психодиагностики. Все методики прошли стандартную процедуру проверки. Программная часть АПК написана на языке программирования C++. Для разработки нормативов и критериев оценки разных психофизиологических показателей всего было обследовано более 500 мальчиков и девочек.

Результаты и их обсуждение. В проведенных исследованиях показано, что раньше всего в онтогенезе формируется отсчет окосекундных интервалов – длительность индивидуальной единицы времени (ИЕВ) у первоклассников она ближе к астрономической секунде. Однако затем длительность ИЕВ снижается, что связано с форми-

рованием и дифференцировкой на типы высшей нервной деятельности (ВНД). Длительность же ИМ ближе всего к астрономической у старшеклассников, что связано с сформированностью механизмов, отвечающих за отсчет длительных временных интервалов. По данным Б. И. Цуканова [6] длительность ИЕВ отражает личностные свойства человека и остается неизменной на протяжении всей жизни. По нашим данным, устойчивая длительность ИЕВ сформировывается к возрасту 8-10 лет.

Интересные данные были получены при анализе точности воспроизведения временных интервалов, заполненных световым и звуковым сигналом длительностью от 1 до 10 с. Школьники 4-9-х классов воспроизводили временные интервалы более точно, чем младшие школьники. С 4-го по 9-й класс не отмечается улучшения точности воспроизведения временных интервалов независимо от стимула.

Проведенные нами исследования времени простой сенсомоторной реакции на свет и звук у школьников 1-9-х классов показали наибольшие значения показателей времени простой сенсомоторной реакции на свет у первоклассников ($0,47 \pm 0,05$ с), и статистически достоверно меньшие их величины у школьников среднего и старшего возраста. Время простой сенсомоторной реакции на звук также было меньшим в среднем и старшем школьном возрасте по сравнению с младшим. Время РДО было значительно меньше у школьников 2-6-х классов по сравнению с первоклассниками и повышалось в старшем школьном возрасте (7-9-е классы). С 1-го по 7-й класс отмечается снижение времени реакции выбора, что, на наш взгляд, связано с улучшением процессов коркового торможения и лучшей дифференцировкой раздражителей.

Статистически значимых различий при исследовании точности оценивания и отмеривания линейных величин у школьников с 7 по 15 лет выявлено не было. Угловые величины лучше оценивали и узнавали подростки (5-7-х класс), что также подтвердилось результатом кластерного анализа, проведенного по всем четырем тестам, который позволил выделить возраст, наиболее благоприятный для проявления пространственных свойств, – 5-й класс, – 11 лет.

Определение индивидуумом скорости движения объекта дает представление о сочетании у него временных и пространственных свойств. Согласно полученным данным с возрастом повышается точность выполнения теста на узнавание скорости движения. Наибольшие величины ошибок в этом тесте

допускали первоклассники, наименьшие – девятиклассники.

Для более полного представления о возрастных особенностях временных и пространственных свойств был проведен факторный анализ их структуры у школьников каждого возраста. В возрасте 7 лет в структуре психофизиологических характеристик входит наибольшее число компонентов: в первую очередь это время реакции и воспроизведение коротких временных интервалов. В возрасте 8 лет структура психофизиологических свойств сужается, но на первом плане остаются те же самые компоненты. В возрасте 9 лет в структуре психофизиологических свойств появляется ИМ, т. е. формируется способность к отсчету длительных временных интервалов, более осознанной оценке времени. В этот период ребенок знакомится с часами, учится определять время. На втором плане в структуре также появляются факторы, характеризующие способность к восприятию пространственных линейных величин.

В десятилетнем возрасте структуру психофизиологических свойств составляют время простой и сложной сенсомоторной реакции и точность отмеривания линейных величин. Одними из значимых факторов в структуре становятся показатели, характеризующие точность восприятия угловых величин. Структура психофизиологических свойств у школьников 11 лет включает больше всего компонентов, почти все изученные переменные вошли в значимые факторы. Все это свидетельствует о том, что данный возрастной период наиболее благоприятен для проявления и развития данных свойств у человека. В число наиболее значимых факторов вошли: время реакции, воспроизведение коротких и длинных временных интервалов, оценивание и отмеривание пространственных интервалов, как угловых, так и линейных.

В возрасте 12 лет по сравнению с 11 годами значительно сужается структура психофизиологических свойств (по количеству переменных). К наиболее значимым факторам относятся время реакции, оценивание и отмеривание пространственных величин. В возрасте 13 лет наиболее значимыми факторами являются переменные, характеризующие точность восприятия пространственных величин. Вторым и третьим фактором являются воспроизведение временных интервалов и время реакции. В возрасте 14 лет в структуре преобладают временные свойства: в качестве основных факторов – время сложных и простых сенсомоторных реакций и воспроизведение временных интервалов. В 15 лет основными факторами структуры психофизиологических показате-

лей также, как и в 14 лет, остаются переменные, характеризующие временные свойства. Последние места среди значимых факторов занимают оценивание и отмеривание линейных пространственных величин.

Проведенные нами исследования показывают возрастные изменения результатов теппинг-теста в онтогенезе с 7 до 15 лет. Наименьшие величины частоты движений отмечаются у 7-летних детей, увеличение и некоторая стабилизация – с 8 до 10 лет, дальнейшее увеличение – с 11 до 14 лет и наилучшие показатели – в 15 лет. Вышеприведенные данные свидетельствуют о повышении подвижности нервных процессов и улучшении ритмической деятельности с возрастом: наибольший прирост наблюдается с 7 до 8 и с 14 до 15 лет.

На основе полученных данных был разработан АПК «Школьный психофизиолог» [4] (рис. 1). АПК включают аппаратную и программную части. Аппаратная часть комплексов представляет собой пульт с датчиками и светодиодами, устройство для выполнения

тестов, осуществляемых через зрительную сенсорную систему в виде трубы со светодиодами, педаль и наушники. Программная часть АПК представлена в виде специализированной компьютерной программы. АПК «Школьный психофизиолог» (рис. 2) включает 20 тестов. Программа позволяет выбрать пользователю два режима тестирования: с внешним пультом (доступны 13 тестов повышенной точности) и без внешнего пульта (доступны 15 тестов), часть тестов дублируется в обоих режимах.

Назначение АПК «Школьный психофизиолог»: АПК позволяет протестировать и дать комплексную оценку психофизиологическим свойствам школьников. АПК может применяться в качестве инструмента научных экспериментальных исследований, а также в педагогической, психологической и медицинской практике. Отличительной особенностью данного АПК является возможность исследования психомоторных способностей не только верхних (рук), но и нижних конечностей (ног).



Рис. 1. Фото АПК «Школьный психофизиолог»

Психофизиологические тесты в режиме с внешним пультом (отличаются повышенной точностью измерения): определение времени простой сенсомоторной реакции на световой сигнал рукой и ногой, определение времени простой сенсомоторной реакции на звуковой сигнал рукой и ногой, определение времени реакции выбора, определение длительности индивидуальной минуты, определение индивидуальной единицы времени (индивидуальной секунды), воспроизведение длительности временного интервала заполненного световым и звуковым сигналом, теппинг-тест рукой и ногой, определение крити-

ческой частоты слияния и различения мельканий.

Выводы. Таким образом, было проведено комплексное исследование психофизиологических свойств у школьников, в ходе которого были установлены возрастные изменения данных свойств с 7 до 15 лет. Экспериментально доказано, что наиболее точная оценка самых коротких промежутков времени (околосекундных интервалов) и время сенсомоторной реакции формируются в возрасте 7 лет. Восприятие пространственных величин начинает сформироваться с 9-10 лет, а наиболее благоприятный период для про-

явления временных и пространственных свойств – возраст 11 лет. В 13-15 лет отмечаются лучшие показатели сложных сенсомоторных реакций и более точное восприятие длительных временных интервалов. С возрастом повышается подвижность нервных процессов и улучшается ритмическая деятельность: наибольший прирост наблюдается с 7 до 8 и с 14 до 15 лет.

АПК «Школьный психофизиолог» позволяет протестировать и дать комплексную

оценку психофизиологическим свойствам школьников. АПК может применяться в качестве инструмента научных экспериментальных исследований, а также в педагогической, психологической и медицинской практике. Отличительной особенностью данного АПК является возможность исследования психомоторных способностей не только верхних (рук), но и нижних конечностей (ног).

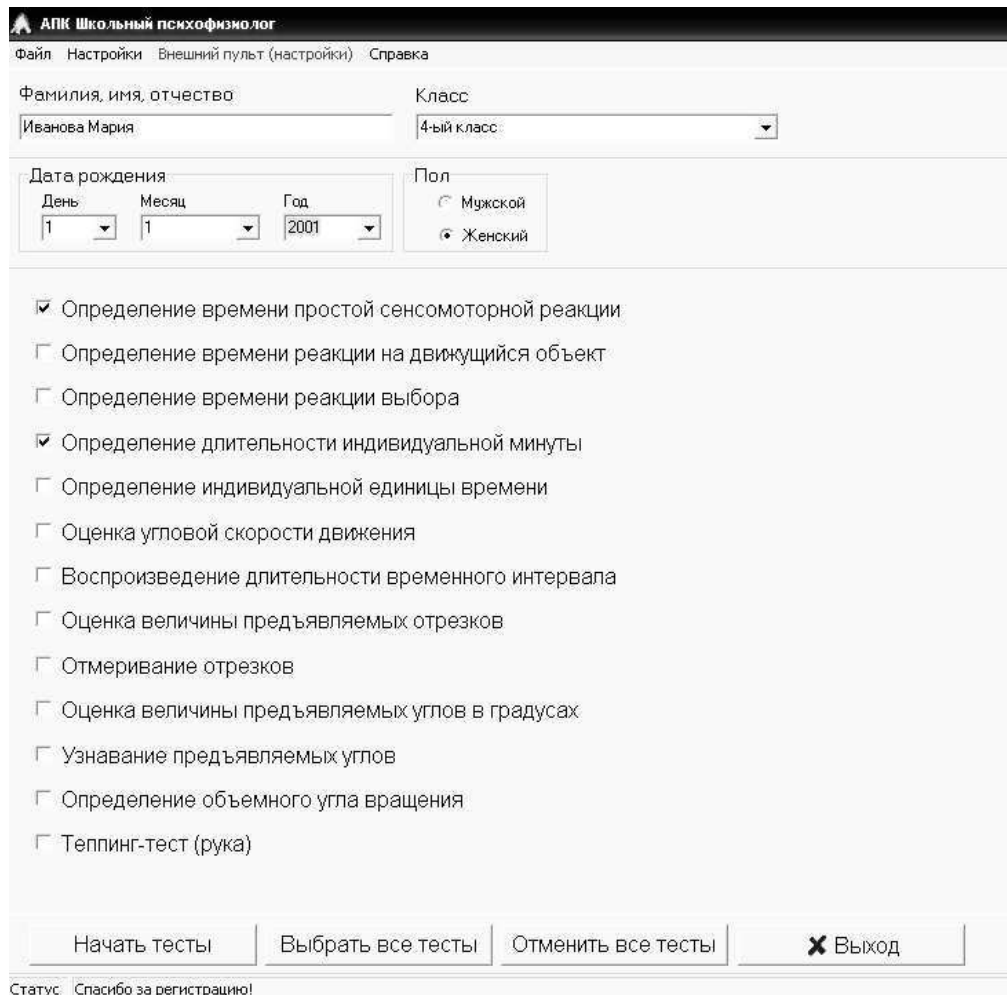


Рис. 2. Главное меню программы АПК «Школьный психофизиолог»

Литература

1. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека / Е. П. Ильин. – М.: 2003. – 384 с.
2. Корягина Ю. В. Исследователь временных и пространственных свойств человека № 2004610221 / Ю. В. Корягина, С. В. Нопин // Программы для ЭВМ... (офиц. бюл.). - 2004. - № 2. - С. 51.
3. Корягина Ю. В. Определитель индивидуальной единицы времени № 2005611543 / Ю. В. Корягина, С. В. Нопин // Программы для ЭВМ... (офиц. бюл.). - 2005. - № 3. - С. 184.
4. Корягина Ю. В. Школьный психофизиолог №2011615984 / Ю. В. Корягина, С. В. Нопин // Программы для ЭВМ... (офиц. бюл.). - 2011. - № 4 (77). – С. 199.
5. Нопин С.В. Разработка программного обеспечения для проведения исследований спортивных способностей (на примере компьютерной программы «Исследователь временных и пространственных свойств человека») / С.В. Нопин, Ю.В. Корягина // Омский научный вестник. - 2003. - № 4 (25). - С. 196-197.
6. Цуканов Б.И. Время в психике человека / Б. И. Цуканов. – Одесса: АстроПринт, 2000. – 218 с.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ПРОТЯЖЕНИИ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВОК

Павлов И.Д.

*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П. Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация:

В работе представлены подходы к оценке функционального состояния и работоспособности спортсменов и результаты мониторинга функционального состояния тхэквондистов в течении годичного цикла тренировок, физиологически обоснован интегральный показатель физической работоспособности единоборцев, а также получены результаты его взаимосвязи с прямыми показателями работоспособности спортсменов.

Введение. Современные достижения в спортивных единоборствах стали возможны благодаря значительному увеличению объема, интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Исследование физиологических механизмов, лежащих в основе приспособительных реакций организма к интенсивной мышечной деятельности, диагностика функционального состояния и работоспособности атлетов на протяжении годичного цикла тренировок, профилактика хронического утомления и переутомления у спортсменов, является актуальной задачей спортивной физиологии в системе подготовки высококвалифицированных атлетов. По мнению многих авторов отдельные функциональные характеристики – не единственное, что характеризует спортивную форму атлета, поэтому предпочтительным будет использование интегральных показателей для оценки их работоспособности (А.С. Солодков, 1998; Ф.А. Иорданская, 2006; А.Н. Поликарпочкин, 2010; И.В. Левшин, 2013).

Цель исследования. На основании данных интегрального показателя изучить динамику физической работоспособности тхэквондистов в различные периоды годового цикла тренировок.

Организация и методика исследования. В исследовании принимали участие 20 спортсменов – тхэквондистов (версия ИТФ). При помощи АДК «Спорт-КРАБ» каждый месяц на протяжении годичного цикла тренировок исследовались косвенные показатели работоспособности: частота сердечных сокращения (ЧСС) покоя; простая зрительно моторная реакция (ПЗМР); критическая частота световых мельканий (КЧСМ); индекс степ-теста; статическая выносливость и задержка дыхания на выдохе

(проба Генча). На основании полученных результатов вычислялся интегральный показатель работоспособности. Также оценивались прямые показатели работоспособности, такие как: экспертная оценка тренеров, соревновательная результативность, количество ударов ногами и руками за 30 секунд и определялись их статистические взаимосвязи с интегральным показателем.

Результаты исследования. Физическая работоспособность спортсменов тхэквондистов на протяжении годичного тренировочного периода, характеризуется тенденцией к увеличению в подготовительный период относительно первого замера, повышением к началу соревновательного периода подготовки с последующим сохранением на достигнутом уровне на его протяжении и снижением к завершению соревновательного этапа. Снижение интегрального показателя работоспособности в каждом случае совпадало с ухудшением спортивных результатов. Проведенный корреляционный анализ выявил значимые положительные взаимосвязи между интегральным показателем работоспособности и результатами экспертной оценки ($r=0,54$; $p<0,05$); прямыми показателями работоспособности – удары руками за 30 секунд ($r=0,690$; $p<0,05$), удары ногами за 30 секунд ($r=0,539$; $p<0,05$). Выявлена достоверная отрицательная взаимосвязь между интегральной оценкой уровня физической работоспособности с соревновательным результатом спортсменов ($r=-0,718$; $p<0,05$), что подчеркивает значимость интегрального показателя в оценке функционального состояния и уровня физической работоспособности спортсменов единоборцев.

Выводы. На основе параметров интегрального показателя физической работоспособности тхэквондистов выявлена высокая вероятность прогноза готовности выступления на соревнованиях, а также периоды роста, стабилизации, максимального подъема и спада уровня спортивной формы атлета. Полученные результаты могут быть использованы в целях оценки и оптимизации влияния тренировочных нагрузок на функциональное состояние и физическую работоспособность единоборцев в зависимо-

сти от этапа тренировочного процесса. Интегральный показатель физической работоспособности повышает эффективность про-

ведения тренерами этапного, текущего и оперативного планирования и контроля в учебно-тренировочном процессе.

Литература

1. Иорданская Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности: монография / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М.: Советский спорт, 2006. – 184 с.
2. Левшин И.В. Функциональные состояния в спорте / И.В. Левшин, А.С. Солодков, Ю.М. Макаров, А.Н. Поликарпочкин // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 6. – С. 71-75.
3. Поликарпочкин А.Н. Психофизиологическое обоснование оптимизации работоспособности спортсменов ситуационного характера деятельности: автореф. дис. ... док. мед. наук / А.Н. Поликарпочкин. - СПб., 2010. - 49 с.
4. Солодков А. С. Проблема адаптации в спорте: состояние и перспективы развития//Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы/Тезисы докладов Международного Конгресса. Москва, 24-28 мая 1998 года.-Т.1.- С.118-119.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС БАСКЕТБОЛИСТОВ РАЗНОГО АМПЛУА

Поповская М.Н., Таран И.И.,

*Великолукская государственная академия физической культуры и спорта,
Великие Луки, Россия*

Аннотация:

В статье представлены результаты исследования психофизиологических характеристик баскетболистов разных игровых амплуа. Предпринята попытка оценки волевых усилий баскетболистов с помощью регистрации биопотенциалов скелетных мышц голени в состоянии максимального изометрического усилия.

Введение. Соревновательная деятельность в баскетболе представляет собой спортивное единоборство двух команд, и результат этой борьбы зависит от множества факторов и действий более чем десяти игроков [5]. Необходимость эффективной организации действий команды требует распределения функций между игроками. Распределение игроков по функциям – один из основных принципов игровой деятельности в баскетболе. Баскетболисты различных игровых амплуа отличаются игровыми приемами, расположением на площадке, задачами на игру, основными показателями телосложения, а также психологическими и физиологическими особенностями, которые в определенной мере определяют успешность в игровой деятельности [2]. Комплекс качеств и свойств, определяющий пригодность к амплуа, несет довольно стойкий характер [1].

В литературе практически отсутствуют комплексные исследования психофизиологических характеристик баскетболистов разного амплуа, что является актуальным для проведения спортивного отбора и создания

модельных характеристик спортсменов, а также для практики подготовки спортсменов.

Соответственно, целью нашего исследования стало изучение психофизиологических характеристик баскетболистов разного амплуа.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на сильнейших студенческих баскетбольных команд, играющих в высшем дивизионе АСБ топ-10. Основной контингент обследования составили баскетболисты в возрасте 18-25 лет в количестве 34 игроков. Уровень квалификации от 1 разряда до КМС. Все обследуемые дали письменное информированное согласие на участие в исследованиях.

Исследование нейродинамических процессов осуществлялось с помощью аппаратно-программного компьютерного комплекса «НС-Психотест» (ООО «Нейрософт» Россия, 2008). Использовались психофизиологические методики: «Простая зрительно-моторная реакция» (ПЗМР), «Реакция выбора» (РВ), «Реакция на движущийся объект» (РДО) и «Теппинг-тест». С помощью дополнительных показателей Т.Д. Лоскутовой оценивалось текущее состояние ЦНС: функциональный уровень системы (ФУС), устойчивость реакции (УР) и уровень функциональных возможностей (УФВ).

Также в своей работе мы предприняли попытку оценки волевых усилий баскетболистов с помощью регистрации биопотенциалов скелетных мышц голени в состоянии максимального изометрического усилия. Мы опирались на методику Е.И. Игнатьева, который

предположил, что динамографический показатель задержки мышц в состоянии максимального сокращения, могут быть использованы для характеристики некоторых свойств нервной системы [3]. Испытуемые выполняли максимальное изометрическое мышечное усилие 3 подхода подряд, с пятиминутным отдыхом между ними. Вычислялось 90% от максимума проявляемого усилия, после чего испытуемым предлагалось удерживать 90% усилия до произвольного отказа. На протяжении всего удержания усилия регистрировалась электроактивность *musculus gastronemius*. Определялось время удержания усилия, и амплитуда электроактивности на протяжении всего удержания.

Сравнительный анализ показателей проводился исходя из дифференциации игроков по 5 игровым амплуа, оценка и анализ биопотенциалов скелетных мышц голени проводились у разыгрывающих и центровых игроков.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные данные исследования позволили выявить некоторые различия психофизиологических особенностей игроков с их игровыми функциями.

Выявлены различия по показателям ПЗМР и РВ у представителей каждого игрового амплуа (таблица 1).

Таблица 1
Среднегрупповые значения параметров ПЗМР и РВ баскетболистов разного игрового амплуа

Игровая позиция	ПЗМР, мс	ошибки ПЗМР	ФУС	УС	УФВ	РВ, мс	ошибки РВ
Разыгрывающий защитник	189,6±4,7	1,6±1,0	4,82±0,1	2,10±0,2	3,80±0,2	302,8±18,8	4,8±1,6
Атакующий защитник	194,8±5,7	5,4±3,6	4,88±0,2	2,04±0,3	3,84±0,3	321,2±16,9	4,2±1,0
Легкий форвард	198,0±7,4	2,6±1,6	4,75±0,1	2,00±0,1	3,70±0,2	318,0±13,6	5,6±1,7
Тяжелый форвард	198,6±9,7	2,6±1,2	4,78±0,2	1,80±0,3	3,52±0,4	327,0±12,5	9,2±2,0
Центровой	193,6±8,7	4,0±1,7	4,56±0,1	1,60±0,2	3,36±0,2	314,3±9,6	6,6±0,8

По результатам исследования определено, что у разыгрывающих защитников наблюдается достоверно более высокая скорость простой сенсомоторной реакции, по сравнению с легкими и тяжелыми форвардами ($p \leq 0,05$). Разыгрывающие и атакующие защитники совершают меньше ошибок в реакции выбора, по сравнению с легкими и тяжелыми форвардами, различия достоверны ($p \leq 0,05$), что говорит об их лучшей реакции выбора. Скорость сложной сенсомоторной реакции у центровых игроков, достоверно выше, чем у атакующих защитников ($p \leq 0,05$). Примечательно, что у нападающих показатели реакций ниже, чем у центровых, что может быть обусловлено выполняемыми функциями на площадке.

Весьма важным является определение функционального состояния нервной системы спортсмена, как результирующего фактора успешности в предстоящих соревнованиях (по Т.Д. Лоскутовой). Определено, что у представителей всех игровых амплуа средний уровень функционального состояния ЦНС. Но у атакующих и разыгрывающих защитников данный показатель находится фактически у верхней границы нормы (4,9). У разы-

рывающих защитников высокий уровень устойчивости реакций в сравнении с представителями других амплуа. У центровых игроков показатель устойчивости реакции приближен к нижней границе нормы (4,4). У всех игроков выявлен средний уровень функциональных возможностей ЦНС, но у атакующих и разыгрывающих защитников текущий функциональный уровень ЦНС более высокий и приближен к верхней границе нормы. У игроков всех амплуа примерно одинаковое количество игроков, имеющих высокий уровень ФУС, УР и УФВ.

В реакции на движущий объект лучшие показатели наблюдаются у разыгрывающих игроков, которые показали наибольшее количество точных реакций и практический минимум запаздывающих и опережающих реакций. Такой оптимальный баланс активационно-тормозных процессов улучшает возможность произвольной регуляции проявления сенсомоторной и двигательной функций, повышает способность к экстраполяции, позволяет предвидеть возможные перемещения соперников на игровом поле, что является непременным условием успешности игровых действий разыгрывающего баскетболиста.

Наибольшее количество реакций опережения (13,2±2,27) выявлено у атакующих защитников, что закономерно. Игроки данного амплуа нацелены на перехват мяча и участие в быстром прорыве команды, используя преимущество в скорости и маневренности своих действий. Малейшее запаздывание делает их

действия неуспешными, приводит к потере позиционного преимущества, повышает успешность действий соперника. Реакции запаздывания, проявившиеся у 15% баскетболистов, говорят об их функциональной неготовности или нарастающем утомлении (таблица 2).

Таблица 2
Среднегрупповые значения параметров РДО баскетболистов разного игрового амплуа

Амплуа	РДО (количество из 30)			Среднее время реакции(мс)
	точные реакции	запаздывающие реакции	опережающие реакции	
Разыгрывающий защитник	21,0±2,3	2±0,8	7±2,5	2,80±2,15
Атакующий защитник	14,6±2,1	2,2±0,5	13,2±2,3	8,36±1,72
Легкий форвард	19,1±2,7	3,0±0,7	7,8±2,8	1,23±1,84
Тяжелый форвард	19,4±2,0	1,4±0,5	9,2±2,3	6,03±2,79
Центровой	17,3±0,8	3,3±1,1	9,3±1,4	1,06±1,35

Анализ результатов «Теппинг-теста» с использованием методики Е.П. Ильина (1972) показал наличие разных типов нервной системы у баскетболистов разного амплуа, которые имеют свои плюсы и минусы для игровой деятельности [4]. У 40% разыгрывающих защитников проявляется нервная система слабого типа, у такого же количества промежуточный тип НС и у 20% нервная система среднего типа. Для атакующих защитников характерны три типа нервной системы: промежуточный тип у 60% игроков данного амплуа, слабый тип – у 20% и средний тип – также у 20% атакующих защитников. У баскетболистов, выполняющих функции лёгкого форварда проявляется нервная система среднего (у 50%) и слабого (у 50%) типов. У тяжелых форвардов проявляется нервная система трех типов: по 40% игроков имеют промежуточный и слабый тип и 20% средний тип. У центровых игроков выявлено проявление 4 типов нервной системы: у 50% – слабый тип, а остальные игроки по 17% имеют средний, сильный и промежуточный типы НС.

Доказано, что спортсмены со слабой нервной системой более способны к быстрой реакции, имеют хорошее распределение внимания, что позволяет действовать в условиях лимита времени. При всех своих недостатках, слабая нервная система подходит к характеристикам игровой деятельности центрового игрока. Слабый тип нервной системы позволяет игрокам спокойно, независимо от сбивающих факторов выполнять шаблонные действия, в соответствии с тре-

нерскими установками и заигранными комбинациями.

Промежуточный тип нервной системы (средне-слабый) характеризуется сильными неуравновешенными процессами, повышенной возбудимостью, вспыльчивостью, эмоциональной возбудимостью. В игровой деятельности такой тип НС позволяет быстро перемещаться по площадке, переключать внимание, незамедлительно и в короткое время выполнять необходимые игровые приёмы, поддерживать высокий темп игры, быстро и правильно оценивать игровую ситуацию. Как показали наши исследования, такая НС проявляется чаще у защитников, которым в условиях игровой деятельности необходимо быстро переходить от защиты к нападению.

Средний тип нервной системы отличается способностью поддерживать оптимальный темп деятельности длительное время. Спортсмены с данным типом НС отличаются низкой утомляемостью, способностью в течение длительного времени сохранять работоспособность. Спортсмены, у которых выявлен данный тип малоподвижны, но активны и стойки при выполнении сложных заданий (тактических комбинаций), отличаются устойчивостью к утомлению, способностью в течении длительного времени сохранять работоспособность. Данный тип нервной системы подходит для всех пяти представителей игрового амплуа, но среди обследованных баскетболистов данный тип НС больше проявился у лёгких форвардов.

Сильная нервная система отличается способностью переносить сверхсильные раздражители, обычно работает не в полную силу. Игроки с сильной нервной системой медленно реагируют на сигналы, медленно вработываются, что позволяет им более эффективно проводить концовки игр. В нашем исследовании сильная НС выявлена у игроков, играющих только на позиции центрового.

Знание типологии НС своих спортсменов поможет тренерам рациональнее распределять их игровой потенциал в соревновательной деятельности. В частности, известные спортсмены с сильной НС имеют лучшую результативность при пробитии штрафных очков, лучше проводят концовки матчей, но медленнее вработываются, показывают большую эффективность в роли «догоняющих» соперника. И наоборот, игроки со слабой НС лучше действуют в начале матча, при явном преимуществе, в условиях тренировок или незначимых соревнований.

По данным разных авторов недостатки типов нервной системы в условиях игровой деятельности компенсируются другими свойствами личности, среди которых ведущее место занимают волевые усилия.

Изучение волевых усилий в современной науке вызывает большой интерес исследователей. Недостаточно объективных методов и критериев оценки волевых усилий в спорте. Мы предположили, что способность к удержанию мышечного усилия изометрического характера и регистрируемая при этом

ЭМГ могут быть объективными показателями волевых усилий спортсменов. Исследование биопотенциалов скелетных мышц голени позволило выявить, что у центровых игроков средняя амплитуда ЭМГ ($538,5 \pm 33,04$ мкВ) выше во всех 3 попытках, чем у разыгрывающих защитников ($338 \pm 139,43$ мкВ), что говорит о разной активной включённости двигательных единиц в работу. Различия достоверны во всех попытках ($p \leq 0,05$). Регистрируемая на всём протяжении удержания усилия ЭМГ относительно к весу спортсмена позволяет говорить о проявлении им волевых усилий.

Выводы. Таким образом, выраженных различий психофизиологических особенностей у игроков разного амплуа не выявлено, что можно объяснить универсализацией игровых функций, особенно характерных для массового спорта. Полученные показатели психофизиологических особенностей баскетболистов разного амплуа могут использоваться для индивидуально-дифференцированного подхода в спортивной деятельности и оптимизации учебно-тренировочного процесса.

Изучение волевых усилий в спорте в современной науке вызывает большой интерес исследователей. Недостаточно объективных методов и критериев оценки волевых усилий. Показатели электромиографического исследования представляются объективными критериями проявления волевых усилий и будут являться предметом наших дальнейших исследований.

Литература:

1. Бриль, М.С. *Отбор в спортивных играх.* /М.С. Бриль, - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 127 с.
2. Гуков, В.В. *Характеристика двигательной деятельности баскетболиста* / В.В. Гуков // Сборник научных трудов молодых ученых. – Смоленск, 2006. – Вып. 13. – С. 23-26
3. Игнатъев, Е.И. *Экспериментальное изучение простейших компонентов воли у школьников.* /Е.И. Игнатъев // Вопросы психологии личности -Учпедгиз, 1960. - С. 119.
4. Ильин, Е.П. *Дифференциальная психофизиология.* /Е.П. Ильин. - СПб., 2001. – 235с.
5. Лосин, Б.Е. *Методика регистрации и оценка соревновательной деятельности баскетболистов в нападении*/ Б.Е. Лосин, С.Н. Елевич // *Культура физическая и здоровье.* – 2006. - №4. – С. 63-66.

ОПЫТ РАБОТЫ В АНТИДОПИНГОВОМ КОНТРОЛЕ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Садыков И.Ф., Рафикова А.Д.

*Казанская государственная медицинская академия,
Казань, Россия*

В настоящее время в Российской Федерации в связи с активным развитием профессионального спорта, актуальным является

предотвращение и выявление допинга. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья занимающихся,

разрушение представлений о спорте как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к данной сфере деятельности, подрыв престижа страны на международной арене [А.Г. Грецов, 2013г].

Организацией отвечающей за борьбу с использованием допинга в РФ занимается Российская антидопинговая организация («РУСАДА»). Российская антидопинговая организация призвана противодействовать применению допинга в спорте. Основной целью организации является охрана здоровья спортсменов и защита их прав на участие в соревнованиях, свободных от допинга. Перед «РУСАДА» стоят задачи по выявлению и предотвращению нарушений антидопинговых правил. Основными направлениями деятельности организации являются мероприятия допинг-контроля, реализация образовательных программ, пропаганда здорового и честного спорта, сотрудничество на национальном и международном уровнях [Р.У. Хабриев, 2014г].

В связи с проведением Универсиады-2013 в г.Казани, было подготовлено 35 инспекторов допинг-контроля, получивших

опыт работы на российских и международных соревнованиях. Подготовленные инспекторы допинг-контроля работали более чем на 100 соревнованиях как национально-го, так и международного уровня, таких как Универсиада в г.Казани, Чемпионаты мира и Европы, Олимпийские игры в г.Сочи. Во время XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 г. в г. Казани было отобрано более 900 проб, из них 50 проб крови, из которых положительных было выявлено 6 проб.

В связи с подготовкой к Мировому первенству по водным видам спорта в 2015 г. в г.Казани, мероприятия по антидопинговому обеспечению включает в себя: подготовку, оснащение и укомплектование станций допинг контроля необходимым оборудованием на всех спортивных соревновательных объектах, работу опытных и квалифицированных профессиональных инспекторов допинг-контроля и шаперонов; планирование, организацию и обеспечение работы инспекторов на тестовых соревнованиях по водным видам спорта с целью выявления и исключение возможности достижения высоких спортивных результатов на фоне приема допинга.

ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА РЕГУЛЯТОРНО-АДАПТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ КАРДИО-РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ

Светличная Н.К., Корбут В.Л.

*Узбекский государственный институт физической культуры,
Ташкент, Узбекистан*

Введение. Спортивные физические нагрузки играют важную роль в формировании функциональных резервов организма. В то же время тренировочная и соревновательная деятельность параллельно с учебными нагрузками в вузе предъявляет повышенные требования к функциональным возможностям организма. Любое несоответствие объема и интенсивности физической нагрузки адаптивным возможностям организма может вызвать целый ряд изменений в функциональных системах гомеостатического уровня, изменить регуляторно-адаптивный статус организма, предопределяя настоящий и дальнейший ход адаптации [1].

Вопросы влияния спортивных физических нагрузок на функциональное состояние и адаптивные возможности организма, часто рассматриваются без учета состояния регуляторных механизмов. Анализ выявляемых

сдвигов физиологических параметров, даже в сопоставлении с мощностью выполненной работы, не позволяет получить исчерпывающую характеристику адаптационных возможностей организма, если не определяется другой важнейший показатель его функционального состояния – качество управления резервами [3]. При этом ритм сердца, обусловленный двумя основными механизмами системы управления – центральным и автономным, рассматривается как достаточно объективный индикатор качества управления резервными возможностями целостного организма. Переход от срочного этапа к устойчивой долговременной адаптации под влиянием спортивных физических нагрузок основан на формировании функциональных изменений, прежде всего, в сердечно-сосудистой системе и в ее регуляторных механизмах.

Несмотря на большое количество исследований, посвященных проблемам адаптации кардиореспираторной системы к спортивным физическим нагрузкам, отсутствуют достаточные сведения о характере вегетативной регуляции сердечного ритма, формировании функциональных резервов кардиореспираторной системы, закономерностях перестроек в регуляторно-адаптивном статусе организма студентов в условиях различных форм организации спортивной деятельности в вузе [2]. При этом функционально-адаптивные перестройки в рамках секционных занятий спортом у студентов, не имеющих спортивного разряда, практически не изучены, что не позволяет эффективно решать вопросы оптимизации двигательной деятельности для сохранения здоровья и восстановления работоспособности, проводить соответствующие профилактические и коррекционные мероприятия по предупреждению психоэмоциональных перегрузок в процессе учебы.

Целью исследования было – определение влияния спортивных физических нагрузок на регуляторно-адаптивные возможности кардиореспираторной системы организма студентов.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в двух группах: на квалифицированных студентах спортсменах (I-я группа) и на студентах, имеющих массовые разряды и на момент исследования не занимающихся спортом (II-я группа). Обследованы студенты в возрасте 18-21 года. Исследование проводилось в подготовительном периоде годичного цикла тренировки, основной направленностью которого является становление спортивной формы, достижение взаимосвязи между физической, спортивно-технической и волевой подготовленностью. Для стандартизации условий все исследования проводились в первой половине дня (9-12 часов).

Исследование проводилось с помощью комплекса «Валента» в положении лежа, а также в условиях активной ортостатической пробы в положении стоя в течение 5 минут. Полученные ритмограммы контролировались вручную с целью исключения возможных артефактов. В оценку резервных и функциональных возможностей дыхательного компонента адаптации входило определение: жизненной емкости легких (ЖЕЛ), дыхательного объема (ДО), частоты дыхания (ЧД).

Результаты исследования и их обсуждение. Для гребцов характерна работа субмаксимальной мощности анаэробно-

аэробного характера. Ведущими физиологическими системами обеспечения работы в зоне субмаксимальной мощности у гребцов являются кислородтранспортные системы, при этом высокие требования предъявляются как к скорости перестройки вегетативного обеспечения работы, так и к формированию стадии повышения неспецифической устойчивости организма.

Применение статистического, анализа сердечного ритма выявило экономизацию функций ССС в покое у большинства квалифицированных спортсменов (84,0%) в подготовительном периоде подготовки. Управление ритмом сердца осуществлялось под воздействием сбалансированных влияний симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. При этом у гребцов под влиянием спортивных физических нагрузок циклического характера отмечалось в сравнении представителями II-й группы повышение активности парасимпатической вегетативной нервной системы ($p < 0,01$), умеренный уровень симпатических влияний на ритм сердца. Возрастание активности автономного контура регуляции сердечного ритма у спортсменов в условиях покоя является показателем значительного адаптационного потенциала ССС. При более детализированном индивидуальном анализе количественно-качественных показателей ВРС выявлено три типа адаптации: высокая степень адаптации отмечена у 48,0% квалифицированных спортсменов, напряжение регуляторных механизмов характерно для 52,0% спортсменов-гребцов и 56,0% спортсменов II-й группы, при этом неудовлетворительная адаптация отмечена у 44,0%.

Анализ проведенной активной ортостатической пробы (АОП) у спортсменов I-й группы показал, что для них характерен автономный тип реакции. У 48,0% гребцов наблюдался благоприятный вегетативный баланс не только в состоянии покоя, но и в условиях пробы, что свидетельствует о хороших функциональных и адаптивных возможностях их организма (табл.1).

Среди обследованных студентов II-й группы не оказалось представителей с высокими адаптивно-регуляторными возможностями ССС. Это означает, что у студентов, не занимающихся спортом, организм не обладает достаточно высокими функциональными резервами и указывает на необходимость применения АОП для выявления резервных и регуляторно-адаптивных возможностей ССС.

Таблица 1

Показатели кардио-респираторной системы у студентов (M±m)

Показатели	I-я группа	II-я группа
ЧСС в покое, уд/мин	65,1±5,2	72,5±7,3
ЧСС в АОП, уд/мин	74,2±11,5	92,2±8,5
ЖЕЛ, л	6,1±0,74	3,5±0,2
МВЛ, л	110,5±12,6	55,4±11,6
ДО, л	1,0±0,1	0,4±0,1

Анализ проведенной АОП у студентов II-й группы показал ярко выраженное напряжение адаптивно-регуляторных механизмов. Для поддержания равновесия сердечно-сосудистой системы в этой группе обследованных необходима мобилизация функциональных ресурсов. Устойчивый уровень адаптации поддерживается только благодаря высокому напряжению регуляторных систем.

Из вышесказанного вытекает необходимость разработки условий спортивной деятельности, адекватных регуляторно-адаптивным возможностям кардио-респираторной системы и способствующим сохранять оптимальное функциональное состояние организма спортсменов.

Оценивая характер вентиляционных функций легких в состоянии покоя у квалифицированных спортсменов в сравнении со студентами, не занимавшимися спортом, мы можем говорить об экономизации функции дыхания и повышении эффективности газообмена, явившихся результатом нового уровня функциональных взаимоотношений в легких, установившихся в процессе долгосрочной адаптации к спортивным физическим нагрузкам. Максимальные значения отмечены у студентов-гребцов с направленностью тренировочного процесса на выносливость. Это величина ЖЕЛ (до 6,1±0,7л), достаточно большой дыхательный объем (1,0±0,1), что обеспечивает возможность получать большие величины МВЛ (до 110,5±12,6л) с наименьшими энергетическими затратами.

Параметры дыхательной системы студентов-неспортсменов находились в пределах границы возрастной нормы и укладывались в доверительный интервал нижней границы нормы, зачастую выходили за ее пределы,

Литература:

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. *Проблемы адаптации и учение о здоровье.* – М.: Изд-во РУДН, 2006. – 282 с.
2. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. *Здоровье и образ жизни студентов: Учебное пособие.* – СПб.: СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.
3. Шлык Н.И. *Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: монография.* – Ижевск: Удмуртский университет, 2009. – 255 с.

что свидетельствует о снижении резервных и адаптивных возможностях.

Такая согласованность в динамике показателей ССС и дыхательной системы является убедительным доказательством того, что скорость и объем адаптации, ее эффективность, динамичность лимитируется функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

Выше изложенное позволяет заключить, что у спортсменов, отнесенных к группе с высокой степенью адаптации, системы регуляции организма находятся в оптимальном состоянии, что в свою очередь указывает на высокие энергетические и резервные возможности их сердечно-сосудистой системы.

Выводы:

1) Влияние систематических физических нагрузок приводит к повышению резервных функциональных возможностей организма, выраженных в повышении и экономизации адаптационно-приспособительных возможностей организма студентов-спортсменов. В условиях активной ортостатической пробы при высокой степени адаптации у студентов-гребцов наблюдается наиболее благоприятный автономный вариант регуляции:

2) У студентов, занимавшихся спортом, отмечен достоверно более высокий уровень развития всех исследуемых компонентов функциональной дыхательной системы по сравнению со студентами, не занимавшимися спортом. Повышение эффективности легочной вентиляции под влиянием регулярных спортивных физических нагрузок достигается за счет увеличения показателей жизненной емкости легких, максимальной легочной вентиляции и дыхательного объема.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Светличная Н.К.

*Узбекский государственный институт физической культуры,
Ташкент, Узбекистан*

Введение. Происходящие в современном обществе изменения в мировоззрении людей актуализируют задачу усиления внимания к той категории детей и подростков, которая в силу обстоятельств выпала из сферы активной жизнедеятельности школьных коллективов и оказалась в состоянии социальной изоляции. Эти дети, отнесенные к категории подростков с девиантным поведением, в силу совокупности негативных факторов, влияющих на развитие и воспитание подростков с девиантным поведением, требуют целенаправленной воспитательной работы с ними [4].

В связи с этим в современных условиях повышается роль профилактической и коррекционной деятельности, предполагающей необходимость формирования у подростков данной группы здорового образа жизни. Очевидно, что подобная деятельность приведет не только к улучшению здоровья подростков с девиантным поведением, но и к улучшению их жизни в целом. Это особенно важно, так как подростки – это именно тот контингент в составе населения, состояние здоровья которого является «барометром» социального благополучия и уровня медико-педагогико-социального обеспечения предшествующего периода детства, а также предвестником изменений в здоровье населения в последующие годы [6].

Актуальность исследования определяется имеющимся противоречием между потребностью общества в здоровом поколении и предрасположенностью современных подростков к девиантному поведению, а также между наличием богатого здоровьесозидающего потенциала педагогической системы и недостаточно разработанной научно-методологической и практической базой его использования для формирования ценностного отношения подростков к своему здоровью. В настоящее время проблема формирования у подростков с девиантным поведением здорового образа жизни остается недостаточно изученной, нет единого подхода в решении проблемы формирования здорового образа жизни среди подростков, а есть единичные исследования в разных областях науки (педагогике, валеологии, медицины, психологии).

Цель исследования заключалась в изучении содержания, форм и методов физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни у девиантных подростков.

Методы исследования. В исследовании использовались следующие методы: теоретический анализ литературы и опыта работы, педагогический эксперимент, метод статистической обработки данных и их анализа.

Результаты исследования и их обсуждение. Девиантным является поведение, не удовлетворяющее социальным ожиданиям общества. Под девиантным поведением человека подразумевается система поступков или отдельные поступки, действия человека, носящие характер отклонения от принятых в обществе правил, противоречия правовым и нравственным нормам.

Отклонение от нормы поведения проявляется во внешне наблюдаемых действиях (поступках), в которых реализуется внутреннее побуждение человека. Они могут проявляться как в практических действиях (реальное нарушение поведения), так и в высказываниях, суждениях (вербальное нарушение поведения). Нарушения поведения включают в себя отклонения в поведении здорового человека – девиантное поведение и нарушения поведения при нервно-психических заболеваниях [2].

Патологические ситуационно-личностные реакции (игнорирование существующих требований и порядков, пьянство, распущенность, бродяжничество, суицидальные тенденции), которые по своей сути являются преходящими, обратимыми, могут, тем не менее, в определенных неблагоприятных условиях стать стереотипом поведения и свойством личности. Патологические формы девиантного поведения представляют собой проявление нервно-психических расстройств, стоящих на грани нормы и патологии. Более того, эти нервно-психические расстройства динамичны. В одних случаях они могут совсем исчезнуть, в других, менее благоприятных, - трансформироваться в устойчивые патологические свойства личности. В связи с этим и девиантное поведение может приобретать то патологический, то непатологический характер [3].

С этой позиции наиболее важным в отношении формирования здорового образа жизни является подростковый возраст. В этот период происходит не только перестройка ранее сложившихся психологических структур, но возникают новые образования, закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок. Таким образом, негативные социальные установки, сформированные в этом возрасте, могут повлиять на всю дальнейшую жизнь подростка. В то же время напряженная, неустойчивая социальная, экономическая, экологическая обстановка обуславливает рост различных отклонений в личностном развитии и поведении подростков. Среди них особую тревогу вызывают не только прогрессирующая отчужденность, повышенная тревожность, духовная опустошенность подростков, но и их цинизм, жестокость, агрессивность. Ситуация усугубляется ростом среди молодежи «саморазрушающего поведения», мягко называемого «вредными привычками» (курение табака, потребление алкоголя и наркотиков).

Исследования в области психологии и педагогики указывают на прямую связь девиантного поведения с такими социальными факторами, как низкий уровень культуры и образования, отрицательное влияние ближайшего окружения (дисгармоничная семья, неформальная группа с асоциальными тенденциями), наличие «лишнего» времени и неумение проводить свой досуг, терпимость общества к некоторым антиобщественным и аморальным формам поведения и др. [1, 9].

Образ жизни является одной из важнейших социологических категорий, интегрирующей представление об определенном виде жизнедеятельности. Под ним понимается устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, удовлетворения материальных и духовных потребностей, норм общения и поведения.

Здоровый образ жизни обеспечивается развитием тех же систем отношений, в которых проявляется и здоровье, а именно «человек – общество», «человек – природа». Данные системы едины, они взаимосвязаны и отличны друг от друга. Научно-практической основой причинно-следственной зависимости между здоровьем и образом жизни человека служит концепция Ю.П.Лисицина о наибольшем вкладе в индивидуальное здоровье человека образа жизни (50-55%) и значительно меньшем вкладе других факторов: экологических (20-25%), наследственной

предрасположенности (20%), медицинского обслуживания (10%) [5].

В связи с этим особое значение приобретает формирование здорового образа жизни среди подростков. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании привычки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни, препятствующий или способствующий раскрытию потенциала личности.

Подростки наиболее восприимчивы к разным формирующим и обучающим воздействиям. С другой стороны, в этом возрасте уже существует основы для проявления сознательной индивидуальной активности и обеспечение здорового образа жизни. Работа в данном направлении позволит нейтрализовать в последующем, развитие факторов риска различных заболеваний, предотвратить возникновение вредных привычек.

Особое место в формировании здорового образа жизни подростков занимают физическая культура и спорт, активный двигательный режим. Мышечная деятельность является непременным условием выполнения двигательных и вегетативных функций человеческого организма на всех этапах его развития. Значение мышечной деятельности в биологии и физиологии человека настолько велико, что ее совершенно справедливо рассценивают как главенствующий признак жизни [7, 8].

Отсутствие у подростков установки на здоровый образ жизни является основной причиной непривития режима двигательной активности. Утреннюю гимнастику выполняют около 10%, 15% делают зарядку непостоянно, 75% не делают зарядку вообще, ссылаясь на нехватку времени и отсутствие желания. В спортивных секциях занимаются около 30% учащихся школ, 40% учащихся занимаются спортом самостоятельно, нерегулярно, бессистемно и бесконтрольно, а 30% вообще не занимаются физической культурой и спортом.

Пребывание на свежем воздухе и прогулки, как элемент двигательной активности, отдыха и оздоровления, в значительном большинстве также не выполняются подростками. Хронический дефицит двигательной активности у подростков тормозит их нормальное физическое развитие. Сложившаяся крайне неблагоприятная ситуация в отношении гиподинамии обусловлена внедрением в жизнь телевидения и компьютеров.

В проведенных исследованиях было доказано, что у подростков с недостаточно развитой мускулатурой, слабых в физическом отношении чаще, чем у тренированных под-

ростков, встречались случаи психических срывов, тяжелых неврозов, резкого снижения работоспособности.

Регулярные занятия физкультурой и спортом являются тем универсальным средством, которое может помочь каждому противостоять напряженному ритму жизни, нервно-психическим перегрузкам. Установлена прямая зависимость между успеваемостью и их физическим развитием: те, кто имели пропорционально развитую мускулатуру за счет регулярных тренировок, гораздо лучше учились, меньше уставали на занятиях и быстрее восстанавливались.

Выводы. Вся деятельность по формированию здорового образа жизни средствами

физической культуры и спорта должна проводиться с учетом возрастных и индивидуальных морфофизиологических и психологических особенностей подростков, когда имеет место особенно интенсивный рост и перестройка функционального состояния всех систем жизнедеятельности развивающегося организма. Физическая культура и спорт должны стать первоочередным и повседневным средством оздоровления, укрепления физического и нервно-психического здоровья подростков, средством повышения их жизненного тонуса, выступая, как неотъемлемый элемент общей культуры.

Литература

1. Абросимова М.Ю. *Здоровье молодёжи.* – Казань: Медицина, 2007. – 220 с.
2. Алмазов Б.Н. *Психолого-педагогические основания реабилитации социально дезадаптированных подростков: науч. докл. докт. дис.* – Екатеринбург: ЮНИВЕР ПРЕСС, 1997. – 17 с.
3. Василькова Т.А. Василькова Ю.В. *Социальная педагогика: учебное пособие.* – М.: КНОРУС, 2010. – 240 с.
4. Змановская Е.В. *Девиянтология: Психология отклоняющегося поведения: учеб. пособие.* – М.: Академия, 2007. – 288 с.
5. Лисицын, Ю.П. *Общественное здоровье и здравоохранение.* – М.: Гэотар-Медиа, 2002. – 520 с.
6. Мартыненко, А.В. *Теория и практика медико-социальной работы.* – М.: Гардарики, 2007. – 160 с.
7. Муравьев С.А., Макарова Г.А. *Счастье быть здоровым.* – Екатеринбург: Фотек, 2009. – 120 с.
8. Пономарёва В.В. *Физическая культура и здоровье: учебник.* – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 352 с.
9. Шарипова Д.Д., Мусурманова А., Таирова М. *Формирование здорового образа жизни.* – Т.: УзГИФК, 2005. – 179 с.

МАКСИМАЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КИСЛОРОДА У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЦИКЛИЧЕСКИХ И СИТУАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА

Сивков В.А., Назаренко А.С.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

Показано, что аэробные возможности организма спортсмена зависят от максимальных возможностей кислородтранспортной и мышечной системы, которые более развиты в видах спорта, требующих проявления выносливости. Абсолютные показатели максимального потребления кислорода статистически значимо выше у спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, чем у спортсменов игровых видов спорта. Наибольший показатель аэробных возможностей организма внутри спортивных специализаций нами был выявлен в лыжных гонках, который значимо был выше, чем у пловцов и спортсменов игровых видов спорта. В контроле выявлен низкий уровень макси-

мального потребления кислорода, который значительно отличался, от показателей спортсменов.

Введение. Выносливость, как важнейшее двигательное качество, необходимо каждому спортсмену в разных видах спорта. Она определяется работоспособностью всех органов и систем организма, прежде всего центральной нервной, кардиореспираторной и мышечной системы. Выносливость специфична и основные ее различия проявляется в зависимости от специфики двигательной деятельности спортсмена. Но, в нашей научной статье речь пойдет об аэробной выносливости организма, которая характеризуется, как способность человека длительно выполнять гло-

бальную мышечную работу преимущественно аэробным путем преобразования энергии. Поэтому в видах спорта, требующих проявления выносливости, спортсмены должны обладать большой аэробной производительностью организма, а именно, высокой максимальной скоростью потребления кислорода и способностью длительно поддерживать ее во время выполнения физической нагрузки.

Большинство специалистов в физиологии и спортивной медицине рассматривают показатель максимального потребления кислорода (МПК), отражающий аэробную мощность, как наиболее оптимальную и объективную меру оценки абсолютной мощности максимальной аэробной нагрузки и аэробной выносливости организма. Уровень МПК зависит от кислородтранспортной системы, которая поглощает кислород из окружающей среды и транспортирует его к работающим мышцам, органам и тканям тела, а также от системы утилизации кислорода. Следовательно, у спортсменов, имеющих высокий уровень аэробных возможностей организма, обе вышперечисленные системы обладают высокими функциональными возможностями.

Таким образом, целью нашего исследования было определение аэробных возможностей организма по уровню максимального потребления кислорода у спортсменов, занимающихся циклическими и ситуационными видами спорта.

Методы и организация исследования. Исследования проведены на базе учебно-научной лаборатории кафедры медико-биологических дисциплин Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. В исследовании приняло участие 56 человека мужского пола, 41 из которых профессионально занимаются спортом и при спортивном стаже не менее 7 лет они имеют спортивную квалификацию от первого разряда до мастера спорта России. Они представляли 2 группы видов спорта: циклические (академическая гребля, лыжные гонки и плавание – $n=23$) и ситуационные виды спорта (игровые виды - баскетбол, бадминтон и футбол – $n=18$). Контрольная группа состояла из студентов, не занимающихся спортом ($n=15$). Все исследуемые были практически здоровы и не имели каких-либо ограничений для занятий спортом.

Испытуемым было предложено выполнить тест со ступенчато-возрастающей нагрузкой на велоэргометре eVike (Германия) до отказа. Величина нагрузки на первой ступени составила 60 Вт (длительность 3 мин) и увеличивалась на 15 Вт на последующих ступенях (длительность 1 мин). В процессе вы-

полнения теста регистрировался показатель максимального потребления кислорода с помощью газоанализатора «РТК 14, ADInstruments Ltd» (Австралия).

Результаты представлены как средняя арифметическая выборки (M) \pm стандартное отклонение (σ). Статистическая значимость различий между группами спортсменов и контроля определяли с помощью Т-критерия Стьюдента для связанных и несвязанных выборок. Обработка данных осуществлялась в программе для статистической обработки данных «SPSS 20».

Результаты исследования и их обсуждение. Показатели максимального потребления кислорода у спортсменов ($4,33 \pm 0,40$ л/мин) существенно выше ($p < 0,001$), чем у контрольных испытуемых ($3,23 \pm 0,22$ л/мин). У спортсменов разных видов спорта оно также различается и наибольший показатель, как и ожидалось, был выявлен у занимающихся циклическими видами спорта – $4,48 \pm 0,40$ л/мин. У спортсменов игровых видов спорта МПК заметно меньше – $4,14 \pm 0,32$ л/мин ($p < 0,05$). В тех же соотношениях в этих группах испытуемых были и средние показатели МПК, отнесенные к массе тела (в мл/мин/кг). Более высокая величина МПК у спортсменов циклических видов спорта связана, с преобладанием в их тренировке упражнений, направленных на развитие выносливости, т.е. большей аэробной работоспособности организма. Повышение аэробной работоспособности спортсмена происходит за счет совершенствования функционального состояния системы внешнего дыхания, крови, сердечно-сосудистой и мышечной.

В видах спорта, требующих проявления выносливости, а именно у представителей лыжных гонок, МПК статистически значимо выше ($p < 0,01-0,001$), чем у пловцов и спортсменов игровых видов спорта. Так, у лыжников ($4,70 \pm 0,40$ л/мин), гребцов ($4,50 \pm 0,20$ л/мин), уровень МПК несколько выше, чем у пловцов ($4,07 \pm 0,18$ л/мин), бадминтонистов ($4,27 \pm 0,37$ л/мин), баскетболистов ($3,96 \pm 0,26$ л/мин) и футболистов ($4,20 \pm 0,29$ л/мин). Несколько низкий уровень МПК у пловцов по сравнению с бадминтонистами и футболистами объясняется специфичностью плавательной тренировки. Это, в свою очередь, связано с движением пловца в водной среде в горизонтальном положении тела, а также преимущественной работой мышц рук и пояса верхних конечностей в отличие от преобладающей работы мышц ног и туловища при наземных естественных локомоциях в игровых и других видах спорта. Поэтому, более низкие показатели силы мышц

ног и не специфичность преодолевающей работы на велоэргометре не дали пловцам с той же эффективностью выполнить ступенчато-возрастающую нагрузку и достичь показателей максимального потребления кислорода, как у бадминтонистов и футболистов.

Таким образом, чем более высокий уровень МПК у спортсмена, тем большую абсолютную мощность и длительность максимальной аэробной нагрузки он может выполнить, и, следовательно, выше его спортивный результат.

Высокие аэробные возможности организма наиболее важны в циклических видах спорта. Однако значимую роль они играют и в игровых видах спорта. Увеличение показателей МПК у них достигается за счет большого объема тренировочной и соревновательной работы, а также использования средств общей физической подготовки в подготовительном периоде тренировочного цикла. При относительно равной технической и тактической подготовленности лучших результатов в спортивных играх добиваются те спортсмены, которые имеют более высокие аэробные возможности организма, что обеспечит им повышение физической работоспособности, совершенствование кислородтранспортной системы и более продолжительное время выполняемой мышечной нагрузки.

Следует заметить, что на показатели МПК могут влиять, как генетические факторы, например преобладание медленных волокон в мышцах может быть генетически предопределенным, так и факторы окружающей среды, а именно спортивная тренировка, требующая наиболее активного участия медленных мышечных волокон, вызывая изменения толщины и активности мышечных ферментов окислительного метаболизма. В

свою очередь, генетические факторы выносливости, вероятно, устанавливают границы для спортсмена в достижении индивидуального максимального уровня потребления кислорода. Однако спортивная тренировка спортсмена в разных видах спорта, особенно для циклических видов, направленная на развитие аэробной производительности организма, может довести показатель МПК до крайнего предела этих границ и повысить физическую работоспособность организма. По мнению большинства авторов, именно, аэробная выносливость - это наиболее важный компонент физической подготовленности спортсмена и основная защита от преждевременного утомления. Последнее может привести к временному снижению физической работоспособности и не способности спортсмена поддерживать требуемый уровень мощности работы.

Таким образом, наибольшие показатели максимального потребления кислорода были выявлены у спортсменов циклических видов спорта, а наименьшие показатели у контрольных испытуемых. Повышение уровня аэробных возможностей организма спортсмена происходит под влиянием спортивной тренировки в разных видах спорта, особенно, в видах спорта, требующих проявления выносливости, которая усиливает максимальную аэробную производительность спортсмена и повышает экономичность деятельности организма в состоянии относительного покоя и при выполнении аэробной мышечной нагрузки. А, также вызывает положительные структурно-функциональные изменения в центрально-нервной, нейрогуморальной кардиореспираторной и двигательной системе, повышая уровень их работоспособности.

АНАЛИЗ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКИ ПОДЪЕМА ШТАНГИ НА ГРУДЬ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КЛАССИЧЕСКОГО ТОЛЧКА

Сивохин И.П., Прикладов Я. Костанайский государственный педагогический институт, Костанай, Казахстан

Скотников В.Ф. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия

Актуальность. Управление процессом совершенствования технического мастерства и развития специальных физических качеств тяжелоатлетов связано с применением различных современных инструментальных методик объективного контроля, которые необходимы для получения точных количественных показателей биомеханической структуры

двигательных действий спортсменов [1]. Комплексный контроль с использованием биомеханических методов позволяет научно обосновать модельные характеристики техники соревновательных упражнений и выявить факторы, определяющие эффективность двигательного действия. Такая информация дает возможность принимать управ-

ленческие решения по своевременной коррекции различных элементов техники соревновательных упражнений. Биомеханический контроль позволяет также выявить ошибки в технике двигательных действий, которые могут быть причинами высокого травматизма. Особая актуальность работы связана с тем, что как правило, спортсмены чаще всего успешно выполняют толчка штанги от груди, при условии эффективного выполнения подъема штанги на грудь.

Методы и организация исследования. Для регистрации траектории движения штанги при подъеме на грудь и расчета кинематических и динамических показателей был использован специализированный аппаратно-программный комплекс, включающий в себя фото-видеокамеру, излучатель, устанавливаемый на торце грифа штанги и соответствующее программное обеспечение [2]. Для расчета статистических показателей использовалась программа SPSS. Рассчитывались \bar{X} -средняя арифметическая, SD-стандартное отклонение и r - коэффициент корреляции по Пирсону. При анализе эмпирических данных использовался факторный анализ.

В исследовании приняли участие спортсмены высокой квалификации ($n=13$), члены сборной команды Республики Казахстан по тяжелой атлетике (8 мужчин и 5 женщин). Съемка проводилась во время проведения Всемирной Универсиады 2013 года в г. Казань (Российская Федерация). Для изучения биомеханических показателей движения были выбраны успешные попытки в классическом толчке штанги с предельными весами.

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 приведены среднестатистические величины и стандартные отклонения кинематических и динамических показателей движения штанги при выполнении подъема штанги на грудь. В таблице также представлена матрица компонентов и значения коэффициентов корреляции биомеханических показателей с главными компонентами с указанием процента дисперсии по каждой компоненте.

Наибольший интерес представляет величина максимальной абсолютной и максимальной относительной мощности, которую спортсмены развивают при выполнении периода подрыва. Важность и информативность данных показателей подтверждается корреляционным анализом. Так максимальная абсолютная мощность имеет статистически значимую взаимосвязь с результатом в толчке в кг и составляет $r = 0,61$ ($P < 0,05$).

Однако максимальная относительная мощность не имеет статистически значимой корреляции с результатом в толчке, который выражается в относительных единицах (очках), которые рассчитываются по таблице Синклера и отражают абсолютный результат без учета собственного веса $r = 0,29$ ($P > 0,05$). Это является свидетельством того, что максимальная относительная мощность для подъема штанги на грудь не является столь значимой, как для классического рывка, так и для толчка штанги от груди. Это предполагает поиск несколько иных подходов для совершенствования данного упражнения.

Для анализа характера и степени взаимосвязи полученных эмпирических данных был проведен факторный анализ с использованием метода главных компонент. Результаты анализа представлены в таблице 1 в виде матрицы компонентов. Было выделено 6 главных факторов.

На долю 1-го фактора приходится 26,1% дисперсии и его нагружают такие переменные как весоростовые показатели, снижение скорости движения штанги в 3-й фазе. С этим же фактором коррелирует абсолютный результат в толчке в кг и максимальная абсолютная мощность движения штанги. Данный фактор можно интерпретировать как «Анатомо-морфологический и физический фактор эффективности соревновательного упражнения». Поскольку ростовые показатели нельзя изменить, основными причинами, влияющими на результат в толчке, становится увеличение мышечной массы и увеличение максимальной мощности движения. Однако, с увеличением результата в толчке штанги за счет увеличения массы и длины тела и связанного с этим увеличение абсолютной мощности движения, начинает в большей степени проявляться техническая ошибка в подъеме на грудь, которая характеризуется, как потеря скорости движения снаряда в 3-й фазе. Эта ошибка снижает эффективность и экономичность техники подъема штанги на грудь, и проявляется в большей степени в более тяжелых весовых категориях и требует адресной коррекции по ее устранению.

На долю 2-го фактора приходится 19,8% дисперсии и его в основном нагружают такие переменные как абсолютный в кг и относительный результат в толчке в относительных единицах (очках), исключая влияние массы тела. Этот фактор так же нагружен, двумя переменными, характеризующие скоростью движения штанги в тяге в фазе предварительного разгона, а также снижение скорости движения штанги в 3-й фазе. При увеличении веса штанги, как в абсолютных, так и в относительных единицах, снижается ско-

рость ее движения в тяге. Данный фактор также нагружен такими переменными, как высота и время достижения максимальной скорости движения снаряда в фазе финального разгона, а также относительная мощность движения штанги при выполнении подрыва. Эти переменные и характеризуют уровень спортивно-технического мастерства при выполнении подъема штанги на грудь. Они не связаны с весоростовыми показателями и определяются сократительными способностями мышц спортсменов, а также уровнем технического мастерства. Данный фактор можно назвать «Реализационная эффективность спортивно-технического мастерства». Результаты исследования и анализ показывает, что повышение технического мастерства в этом упражнении связан с уменьшением потери скорости движения штанги в

3-й фазе (фаза амортизации), а также увеличением высоты и времени достижения максимальной скорости движения снаряда, что сопряжено с увеличением углов в коленных и тазобедренных суставах. Это создает более выгодные условия для проявления взрывной силы в подрыве, что подтверждается влиянием переменной максимальной относительной мощности движения штанги. Повышение высоты локализации максимальной силы воздействия на снаряд в подрыве позволяет добиваться большей высоты вылета штанги при выполнении подседа, усиливая реализационную эффективность двигательного действия. В совокупности данные элементы движения влияют на эффективность техники подъема штанги на грудь, что согласуется с работами других авторов [3,4].

Таблица 1

Биомеханические характеристики движения штанги при выполнении подъема штанги на грудь в условиях соревнований и результаты факторного анализа (n=13)

Показатели	Статистические оценки		Матрица компонентов					
	\bar{X}	SD	1- компо- нента, 26,1% диспер- си	2- компо- нента, 19,8% диспер- сии	3- компо- нента, 17,2% диспер- сии	4- компо- нента, 13,9% диспер- сии	5- компо- нента, 9,6% дис- персии	6-компо- нента 7,0% дис- персии
Длина тела (см)	167,2	10,9	0,79	0,46	0,01	0,1	0,24	-0,28
Масса тела (кг)	77,8	20,5	0,94	0,11	0,04	0,09	0,28	-0,08
Результат в толчке (кг)	158,1	41,9	0,68	0,68	-0,18	0,00	0,14	0,13
Результат в толчке (очки)	202,4	37,6	0,27	0,85	-0,31	-0,09	-0,01	0,30
Скорость движения штанг в тяге – V_1 (м/с)	1,04	0,24	0,31	-0,76	-0,14	-0,14	0,33	0,33
Снижение скорости движения штанг в 3 фазе – V_{\min} (м/с)	0,09	0,10	0,66	-0,65	-0,01	0	-0,08	0,29
Максимальная скорость движения штанги в фазе финального разгона - V_{\max} (м/с)	1,48	0,19	-0,14	-0,27	0,60	0,52	-0,48	0,16
Высота достижения максимальной скорости	0,62	0,11	0,04	0,38	0,78	-0,36	0,09	-0,05

движения штанги в фазе финального разгона - $N_{V_{max}}$ (м)								
Время достижения максимальной скорости движения штанги в фазе финального разгона - $t_{V_{max}}$ (с)	0,78	0,14	-0,36	0,70	0,52	-0,24	0,09	-0,19
Максимальная высота подъема штанги - H_{max} (м)	0,80	0,11	0,37	-0,32	0,78	-0,29	-0,12	0,07
Высота фиксации штанги в подседе H_{fix} (м)	0,50	0,07	0,14	-0,05	0,39	0,71	0,25	0,28
Разность ($H_{max} - H_{fix}$) (м)	0,30	0,12	0,26	-0,28	0,53	-0,70	-0,23	-0,13
Максимальная абсолютная мощность в финальном разгоне - P_{abs} (Вт)	3371,1	1150,6	0,69	0,31	0,21	0,38	-0,45	0,09
Максимальная относительная мощность в финальном разгоне - P_{otn} (Вт/кг)	43,2	11,9	-0,15	0,41	0,27	0,39	-0,69	0,29

3-й фактор (17,2% дисперсии) нагружен в основном пятью переменными, это максимальная скорость движения снаряда в фазе финального разгона, высота и время достижения V_{max} , максимальная высота вылета снаряда в подседе и глубина движения снаряда вниз в момент его приема в подседе. С увеличением высоты выполнения подрыва возрастает и максимальная скорость вылета снаряда в фазе финального разгона, что отражается на высоте вылета штанги. При этом создаются более выгодные условия для эффективного выполнения подседа под штангу. Этот фактор можно определить как «Эффективность техники выполнения подрыва и финального разгона». Обращает на себя слабое влияние на данный фактор максимальной абсолютной и относительной мощности движения. Скорость движения штанги в дан-

ном случае определяется строго биомеханическими факторами, что важно учитывать в процессе совершенствования техники подъема на грудь, а также при построении модели эффективной техники данного упражнения.

4-й фактор (13,9% дисперсии) нагружен тремя переменными, которые характеризуются V_{max} , обратное движение штанги вниз при подседе и глубина подседа. Умеренно нагружен данный фактор также максимальной и относительной мощностью движения. С увеличением мощности движения увеличивается V_{max} штанги и при этом сокращается обратное движение снаряда при выполнении подседа, а также увеличивается глубина подседа. Это косвенно свидетельствует о взаимосвязи мощности выполнения подрыва и техники подседа [3,4]. Данный фактор можно характеризовать как «Фактор взаимосвязи

мощности подрыва и техники выполнения подседа».

5-й фактор (9,6% дисперсии) нагружен тремя переменными. Это максимальная скорость движения штанги в фазе финального разгона, максимальная абсолютная и относительная мощность движения. Такая связь характеризует степень реализации двигательного потенциала спортсменов за счет эффективности техники двигательного действия. Данный фактор можно назвать как «Реализационная эффективность техники выполнения подъема штанги на грудь».

Выводы. Анализ полученных эмпирических данных позволил выявить внутригрупповые закономерности кинематических и

динамических показателей движения штанги при выполнении подъема на груди и выявить факторы, влияющие на эффективность двигательного действия.

Применение аппаратно-программного комплекса позволяет получать в автоматизированном режиме объективную информацию о различных характеристиках соревновательных упражнений [3,4,5,6]. Отклонения биомеханических показателей от модельных характеристик позволяет получить точные количественные данные о различных элементах упражнения и в дальнейшем определить адресную поддержку процесса совершенствования спортивно-технического мастерства спортсменов.

Литература

1. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, -1986. -272с.
2. Шалманов А.А., Скотников В.Ф., Панин А.В. Кинематика и динамика движения штанги у тяжелоатлетов высокой квалификации в условиях соревнований // «Олимп», 2012, № 2-3. С. 27-31.
3. Красов Е.А. Структура специально-вспомогательных упражнений и подъема штанги на грудь: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - М.: ГЦОЛИФК, 1982. - 22 с.
4. Медведев А.С., Лукашев А.А., Исмаилов И.С. и др., Особенности упругой деформации грифа в толчке при подъеме штанги на грудь // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 5. - С. 43-46.
5. Saumann W. Biomechanical Research in to Weightlifting // World Weightlifting. - 1985. - № 4. - P. 36-37.
6. Nelson R., Surdett R. Biomechanical Analysis of Olympic Weightlifting // International Congress of Physical Activity Seinces. Quebec. -1976. -Vol.1. -P. 169.

ПЛАНИРОВАНИЕ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Симакова С.А.

Казанский государственный медицинский университет,
Казань, Россия

Аннотация:

Данная работа посвящена проблеме фармакологического обеспечения в спорте высших достижений. Показано, что при составлении фармакологических программ важно учитывать не только общие принципы, но и клинико-фармакологические особенности каждого препарата. Для улучшения качества фармакологического обеспечения и результата необходим индивидуальный подход с учетом вида спорта и годового тренировочного процесса.

В последнее время увеличивается значимость спорта, что ведет к усиленному внедрению в спорт различных достижений научно-технического прогресса, идет поиск новых путей повышения эффективности подготовки и соревновательной деятельности

спортсменов. Одной из наиболее важных и эффективных составляющих современного спорта, позволяющих повысить возможности организма человека является применение в системе подготовки спортсменов различных недопинговых фармакологических средств. Современный спорт требует разработки и использования адекватного фармакологического обеспечения для поддержания и возрастания физической работоспособности, ускорения восстановительных процессов и адаптации к сверхинтенсивным физическим нагрузкам, профилактике перетренированности и спортивного травматизма.

Для составления рациональной фармакологической программы используются следующие базовые принципы:

- индивидуальность;

- комплексность;
- воздействие на максимальное количество факторов, ограничивающих работоспособность спортсмена;
- использования максимально эффективных препаратов с доказательной базой.

При составлении фармакологических программ предлагается уделять особое внимание применению клинико-фармакологического принципа назначений препаратов.

Наличие у спортсмена предпатологических состояний, заболеваний, отсутствие адекватного дозирования тренировочных нагрузок может привести к снижению эффективности действия препаратов.

При использовании недопинговых фармакологических препаратов следует учитывать их срочный, отдаленный и кумулятивный эффекты. Необходимо четко представлять, с какой целью назначаются препараты, каковы основные механизмы их действия и, исходя из этого, определить характер влияния на эффективность тренировочного процесса, а также противопоказания к применению, возможные осложнения, результаты взаимодействия одного препарата с другими.

Назначение препаратов должно проводиться в оптимальных, сбалансированных дозах и курсовых режимах при строгом соответствии фармакологической программы направленности тренировочного процесса.

Необходимо учитывать фармакодинамические и фармакокинетические параметры препарата, чтобы в период максимальных нагрузок избежать проявлений нежелательного действия. Одновременное применение большого количества препаратов может привести к аллергическим реакциям и образованию метаболитов, которые могут дать положительную допинг-пробу, и, возможно, ослабление действия одного препарата при взаимодействии с другим.

Важно предусмотреть возможность оперативной коррекции фармакологической программы в соответствии с текущей функциональной готовностью, состоянием здоровья и поставленной перед спортсменом задачей.

И самое важное: на всем протяжении тренировочного процесса должно быть исключено применение фармакологических препаратов, недопустимых по критериям ан-

тидопингового контроля и запрещенных медицинской комиссией МОК.

Целью исследования явилась разработка фармакологической программы для спортсменов Центра спортивной подготовки Республики Татарстан на разных этапах тренировочного процесса.

Материалы и методы. Проведено тестирование спортсменов на разных этапах тренировочного процесса

Результаты. Для составления фармакологической программы для каждого спортсмена необходимы следующие сведения: - годовой тренировочный план, сведения о лимитирующих факторах, сведения о индивидуальных физиологических особенностях (резервах), необходимость взвешивания соотношений польза — риск с учетом возможного проявления побочных эффектов препарата при предельных физических нагрузках, полные сведения о препаратах (наличие сертификатов соответствия и гигиенических и антидопинговых сертификатов), планировать учет воздействия препарата в условиях других восстановительных мероприятий.

Данные сведения способствуют своевременному выявлению лимитирующего фактора и его превентивной коррекции, поддержании уровня здоровья спортсмена, восполнению энергозатрат в процессе тренировок и обеспечению соревновательной деятельности.

Универсальных схем применения недопинговых фармакологических средств не существует. Однако разработаны общие подходы к созданию схем, которые составляются индивидуально и позволяют достичь задачи, поставленные перед спортсменом. Индивидуальный подход к каждому спортсмену позволяет персонализировать фармакологическое обеспечение. По результатам тестирования спортсменов были составлены индивидуальные схемы применения фармакологических препаратов, способствующие повышению физической работоспособности.

Выводы:

1. Необходим индивидуальный подход в фармакологическом обеспечении спортсмена в зависимости от вида спорта и годового тренировочного процесса.

2. Разработанные схемы применения недопинговых фармакологических средств позволили повысить физическую работоспособность спортсменов.

Литература

1. Спортивная фармакология и диетология, под редакцией С. А. Олейника, Л. М. Гуниной
2. Фармакология спорта, Гунина Л.М., Олейник С.А., Гунина Л.М., Горчакова Н.А., Гудивок Я.С., Сейфулла Р.Д. - *Олимпийская литература (Киев)*, 2010 г

3. Подготовка спортсмена: фармакология, физиотерапия, диета. Кулиненко О.С. - *Советский спорт* 2009
4. Справочник фармакологии спорта. Лекарственные препараты спорта: справочное пособие Кулиненко Д.О., Кулиненко О.С. - *Советский спорт*, 2012
5. Спортивная фармакология, Р. Д. Сейфулла.- М.:1999
- 6.К. Пейдж, М.Кертис, М. Уокер, Б. Хоффман. Фармакология: клинический подход, *Логосфера*, 2012
7. Кулиненко О.С. Фармакологическая помощь спортсмену. Коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат. *Советский спорт*, Москва, 2007 г.

МАКРО – И МИКРОЭЛЕМЕНТНЫЙ СОСТАВ СЛЮНЫ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Троегубова Н.А.¹, Рылова Н.В.^{1,2}, Гильмутдинов Р.Р.³

¹Казанский государственный медицинский университет,
Казань, Россия

² Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия
³ФГУП «ЦНИИ геолнеруд»

Цель работы. Изучить содержание макро - и микроэлементов (кальция, калия, магния, цинка, железа, хрома и селена) в слюне юных спортсменов.

Методы исследования. Обследовано 111 детей в возрасте 12 - 17 лет, которые представлены тремя группами. Первая группа - 28 школьников, вторая группа – 36 подростков (ученики детско-юношеской спортивной школы плавания «Касатка») и третья группа - 47 спортсменов (воспитанники Республиканской специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по хоккею на траве «Динамо» Республики Татарстан).

Применялись методы: масс – спектрометрия с индуктивно связанной плазмой на масс-спектрометре «Elan-9000», оптическая эмиссионная спектрометрия с индуктивно связанной плазмой на оптическом эмиссионном спектрометре «Optima 2000DV».

Результаты. Выявлены достоверные различия: у спортсменов снижен уровень кальция, калия, а такие биоэлементы как: магний, цинк, хром и селен достоверно повышены.

Современное развитие спорта высших достижений целиком и полностью опирается на детско-юношеский спорт [4,5,8]. К занятиям физической культурой привлечено более 3 миллионов детей, подростков, юношей и девушек, из них 63,3 тысячи – высококвалифицированные спортсмены, учебно-тренировочный процесс которых включает длительную высокоинтенсивную нагрузку [7]. Такой режим физических нагрузок требует увеличения расходов и потребности в энергии, витаминах и минералах [11,13,17]. Известно, микроэлементы проявляют убиквитарные функции, оказывают влияние на нормальное функционирование всего орга-

низма [1,10]. Потери биоактивных элементов приводят к нарушению гомеостаза [9].

В настоящее время идет этап накопления знаний, посвященных взаимосвязям содержания минералов и функциональным состоянием спортсменов. Нет полного представления о том, как в организме происходит взаимодействие макро - и микроэлементов между собой, как это взаимодействие отражается на соревновательной и тренировочной деятельности [14].

Целью нашей работы явилось изучение содержания макро - и микроэлементов (кальция, калия, магния, цинка, железа, хрома и селена) в слюне юных спортсменов.

Состав слюны, в отличие от сыворотки крови, стал предметом изучения только в последние десятилетия. Сбор и анализ слюны один из нетравматичных и новых методов исследования в медицине, имеет хорошие перспективы для осуществления неинвазивных способов контроля за состоянием здоровья населения [6].

Обследовано 111 детей в возрасте 12 - 17 лет, проживающих в городе Казани, которые составили три группы. В первую, контрольную, вошли 28 школьников (8 мальчиков, средний возраст 14,75±0,61 лет и 20 девочек, средний возраст 14,4±0,37 лет), уроки физической культуры 2 раза в неделю. Дополнительные спортивные секции дети не посещали.

Вторая группа – 36 подростков (26 мальчиков, средний возраст 15,12±0,2 лет и 10 девочек, средний возраст 14,55±0,5 лет), ученики детско-юношеской спортивной школы плавания «Касатка». Тренировки проходят 5 раз в неделю по 1,5 - 2 часа. Спортивный стаж группы составляет 7,58±0,26 лет.

Третья группа - 47 спортсменов (29 мальчиков средний возраст $15,78 \pm 0,2$ лет, 18 девочек, средний возраст $15,68 \pm 0,25$), воспитанники Республиканской специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по хоккею на траве Динамо Республики Татарстан. Тренировки проходят 6 раз в неделю по 2-3 часа. Средний спортивный стаж группы составляет $6,78 \pm 0,33$ года.

Забор смешанной слюны осуществлялся в соревновательный период, в количестве 0,7 мл, материал помещался в пробирку объемом 10 мл по методике, описанной Карасевой Р.В., 2006. Применялись методы: масс – спектрометрия с индуктивно связанной плазмой на масс-спектрометре «Elaan-9000», оптическая эмиссионная спектрометрия с индуктивно связанной плазмой на оптическом эмиссионном спектрометре «Optima 2000DV». Данные высокоточные методы, позволяют зарегистрировать низкие концентрации веществ во всех биологических жидкостях, а также получить результаты высочайшего качества.

Результаты, полученные в ходе исследования, представлены в таблице 1.

Макро – и микроэлементный состав слюны юных спортсменов существенно отличается от показателей детей их возраста, не занимающихся спортом профессионально. Половых различий установлено не было.

Выявлено, у юных спортсменов циклических видов спорта кальций в слюне достоверно снижен в 1,16 раза в сравнении с группой контроля. Наши показатели согласуются с результатами отечественных ученых. Так по данным Васильевой А.О. и соавторов при высоких физических нагрузках происходит повышенное потребление кальция в связи с пластическими процессами, происходящими в костной и мышечной ткани, что приводит к снижению уровня кальция в слюне у юных спортсменов младшего школьного возраста (стаж 2-3 года легкая атлетика, игровые виды спорта) [2]. В работах зарубежных авторов Galanti G., Stefani L. доказано низкое содержание кальция у юных спортсменов (футболистов и велосипедистов) [15]. Исследования кальция в слюне считаются перспективными, поскольку стабильное содержание этого элемента в крови является жестко контролируемым показателем. Паратгормон, кальцитонин и витамин D поддерживают концентрацию макроэлемента в очень узком диапазоне, поэтому его понижение в крови достаточно сложно отследить. У спортсменов кальций относится к «минералам риска».

Установлено, что калий в группах спортсменов юниоров достоверно снижен в 1,8 раза. Возможно, это обусловлено перемещением его из внеклеточного пространства внутрь клеток в результате тяжелых физических нагрузок. Интересными являются исследования Грязных А.В., Кузнецова А.П. высококвалифицированных борцов старшей возрастной группы (18-22 лет). Так концентрация калия в слюне спортсменов, в условиях мышечного покоя имеет достоверно низкие значения, в сравнении с людьми, не занимающимися спортом. При выполнении физической нагрузки уровень калия в слюне снижается у обследованных в контрольной группе, у спортсменов – борцов подобного уменьшения не выявлено. Авторы связывают такое состояние с адаптированностью организма к выполнению физических нагрузок [3].

Полученные нами результаты свидетельствуют о достоверном повышении магния, цинка, селена и хрома в слюне атлетов. Скальный А.В., Орджоникидзе З.Г. объясняют такое состояние усилением метаболизма при систематических физических нагрузках (кумулятивный эффект физических нагрузок), что может говорить о «скрытом» риске дефицита биоэлементов [10]. Ученые из Государственного университета Сан – Паулу (Бразилия) Giolo De Carvalho E., Rosa F.T. определяют уровень цинка в плазме, моче и слюне 8 высококвалифицированных пловцов в возрасте 18-25 лет, и получили аналогичные данные. Так уровень микроэлемента в слюне оказался высоким на фоне пониженного его содержания в плазме [16].

Цинк и селен важнейшие элементы с биокаталитическими, иммуно – и гормонотормодулирующими свойствами. В нашем исследовании селен повышен у подростков циклических видов спорта в 1,7 раза, в команде спортивных игр в 1,87 раза, по сравнению с группой контроля. По мнению Станкевич Л.Г., Земцовой И.И. у спортсменов, деятельность которых связана с проявлением выносливости происходит значительное усиление образования свободных радикалов, активация процессов окисления липидов в тканях, что истощает антиоксидантные системы организма, приводит к дефициту селена [12].

Изучение содержания хрома представляется весьма интересным. Уровень этого микроэлемента в слюне юных спортсменов значительно повышен в сравнении с детьми из группы контроля. Хром необходим при длительных аэробных нагрузках, когда роль углеводов и жиров в энергообеспечении ор-

ганизма существенно возрастает. Bunner, McGinnis еще в 1998 году доказали, что дефицит хрома провоцирует у профессиональных спортсменов гипогликемические состояния.

Таким образом, нами выявлены особенности макро – и микроэлементного статуса слюны юных спортсменов. Установленные изменения отражают особенности метаболизма атлетов в условиях высоких физических и эмоциональных нагрузок.

Литература

1. Булатов В.П., Рылова Н.В. Минеральный статус у детей с заболеваниями органов пищеварения // *Практическая медицина*. – 2010. - №3(42). – С. 26-30
2. Васильева А.О., Павлова Г.В., Караваева Т.Ф., Ваганова Н.П. Определение биохимического состава слюны у школьников с различной физической нагрузкой в комплексных гигиенических исследованиях // *Современные проблемы науки и образования*. – 2013. - №5. – С. 350.
3. Грязных А.В., Кузнецов А.П. Изменение жидкостно – электролитного баланса пищеварительных желез при мышечном напряжении в условиях восстановления // *Вестник Тюменского государственного университета*. – 2013. - №6. – С.144-150.
4. Казин Э.М. Образование и здоровье: медико-биологические и психолого-педагогические аспекты. – Кемерово: Изд-во КРИПКИПРО, 2010. – 214 с.
5. Кандаурова Н.В. Состояние и проблемы управления Детско-юношеским спортом в России на период 2000-2012гг. // *Наука и спорт: современные тенденции*. – 2014. - Т.-1.-№1(2). - С. 105-112
6. Комарова Л.Г., Алексеева О.П. Саливалогиа. - Нижний Новгород, 2006. -180с.
7. Новиков А.А., Радчич И.Ю., Морозов О.С. Теоретико-методологические положения управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов // *Вестник спортивной науки*. – 2012. - №3. - С. 13-18
8. Сабирзянов Н.К. Подготовка резерва для спорта высших достижений в системе СДЮСШР // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2011. - №6.- С. 2-6.
9. Скальный А.В. Макро- и микроэлементы в физической культуре и спорте. - М.: «КМК», 2000.
10. Скальный, А.В. Питание в спорте: макро- и микроэлементы. - М.: Городец, 2005.
11. Скальный А.В., Быков А.Т. Эколого-физиологические аспекты применения макро- и микроэлементов в восстановительной медицине. – Оренбург: РИК ГОУ ОГУ, 2003. – 198 с.
12. Станкевич Л.Г., Земцова И.И., Путро Л.М. Влияние комплекса антиоксидантов на показатели физической работоспособности триатлонистов в предсоревновательный период подготовки // *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. – 2005. - №2. – С. 14 -22.
13. Топанова А.А., Гольберг Н.Д., Якубова И.Ш., Чернякина Т.С. Оценка эффективности применения углеводно-витаминно-минерального напитка юными велосипедистами с различными генотипами ангиотензинпревращающего фермента // *Вопросы детской диетологии*. – 2010. - № 6. - С.17-22
14. Троегузова Н.А., Рылова Н.В., Гильмутдинов Р.Р. Метаболизм магния и цинка у спортсменов // *Современные проблемы науки и образования* – 2014. - №4 – С. 323
15. Galanti G, Stefani L, Scacciati I, Mascherini G, Buti G, Maffulli N. Eating and nutrition habits in young competitive athletes: a comparison between soccer players and cyclists // *Transl Med UniSa*. - 2014. - №19 (11). – P. 44-7. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25674549>
16. Giolo De Carvalho F, Rosa FT, Marques Miguel Suen V, Freitas EC, Padovan GJ, Marchini JS Evidence of zinc deficiency in competitive swimmers // *Nutrition*. – 2012. - №28 (11-12). – P. 1127-31. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
17. Pendergast DR, Meksawan K, Limprasertkul A, Fisher NM. Influence of exercise on nutritional requirements // *Eur J Appl Physiol*. – 2011. – 111(3). – P. 379-90. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21079991>

ГИПЕРОКСИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ФУТБОЛИСТОВ

Туровский В.Ф., Блинов В.А.

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Омск, Россия

Аннотация:

Целью исследования явилось определение влияния гипероксической газовой смеси на функциональное состояние нервно-мышечного аппарата и гемодинамику футболистов в состоянии покоя. В эксперименте

приняли участие спортсмены-футболисты, средний возраст 17-19 года, квалификации 1-2 разряда, стаж занятий – 9 ± 1,5 года.

Гипероксическая газовая смесь с содержанием кислорода 93% подавалась в дыхательные пути спортсменов при помощи

портативного концентратора кислорода. До и после 10 минутного гипероксического воздействия анализировались показатели нервно-мышечного аппарата и периферической гемодинамики нижних конечностей.

Результаты исследования показали, что применение гипероксической газовой смеси у футболистов способствует увеличению силы сокращения и скорости проведения импульсов через нервно-мышечные контакты. Ингаляция гипероксической газовой смесью вызывает неоднозначные изменения гемодинамики нижних конечностей футболистов. После гипероксического воздействия отмечается одновременно улучшение оттока крови из артерий в вены и снижение интенсивности артериального кровотока.

Актуальность. Возрастающая интенсивность современной соревновательной деятельности и спортивной тренировки в футболе определяет необходимость поиска эффективных средств и методов повышения работоспособности и ускорения процессов восстановления. В условиях соревновательного периода восстановление является одним из решающих факторов, определяющих достижение высокого результата. Несмотря на широкое распространение физиологических методов восстановления спортсменов в подготовительный и соревновательный периоды, актуальным остается постоянный поиск новых немедикаментозных способов повышения функциональных резервов организма и спортивных результатов спортсменов (Белоцерковский З.Б., 2009; Аикин В.А. с соавт., 2013; Корягина Ю.В. с соавт., 2013).

В практике спорта широко используются факторы внешней среды, связанные с дыханием воздуха с пониженным или повышенным содержанием кислорода, которые выступают мощным фактором мобилизации всех систем организма и повышения работоспособности (Реуцкая Е.А., Корягина Ю.В., 2012). В качестве одного из таких средств является гипероксическое воздействие.

Однако среди полученных результатов исследований нет единого мнения по поводу времени действия гипероксического стимула в различных видах спорта, эффективности применения кислородной смеси для восстановления различных функциональных систем организма человека. В то время как причины утомления и системы, лимитирующие работоспособность в разных видах спорта различны. Следовательно, использование гипероксических смесей, в частности в футболе, пока еще не имеет достаточного научного обоснования.

В связи с этим мы предположили что, применение гипероксических газовых смесей оптимизирует функциональное состояние нервно мышечного аппарата и периферической гемодинамики футболистов.

Проблема исследования заключается в недостатке научных данных о влиянии гипероксических газовых смесей на функциональное состояние нервно-мышечного аппарата и гемодинамику футболистов.

Цель нашего исследования заключается в определении влияния гипероксической газовой смеси на функциональное состояние нервно-мышечного аппарата и гемодинамику футболистов в состоянии покоя.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе НИИ ДЭУ СибГУФК. В эксперименте приняли участие спортсмены-футболисты, средний возраст 17-19 года, квалификации 1-2 разряда, стаж занятий – $9 \pm 1,5$ года.

Гипероксическая газовая смесь с содержанием кислорода 93% подавалась в дыхательные пути спортсменов с использованием простой маски при помощи портативного концентратора кислорода AirSepLifeStyle (США), производительностью 5л/мин. Гипероксическое воздействие осуществлялось в состоянии покоя, длительность 10 минут. До и после гипероксического воздействия у футболистов анализировались показатели нервно-мышечного аппарата и периферической гемодинамики нижних конечностей.

Для исследования функционального состояния нервно-мышечного аппарата использовался метод электронейромиографии и периферической гемодинамики – реовазография. Реовазограмма записывалась одновременно с двух смежных сегментов конечностей, расположенных симметрично (отведение “бедро-голень”) с помощью реографа Рео-Спектр-2 (Нейрософт, г. Иваново, Россия), Оценивались следующие показатели: реографический индекс (РИ, усл. ед.), скорость кровотока по артериям крупного калибра (V_{max} , Ом/с), скорость кровотока по артериям среднего и малого калибра ($V_{ср}$, Ом/с), показатель венозного оттока – (ПВО, %).

Электронейромиографическое исследование проводилось по методике С.Г.Николаева (2010). Регистрация моторного ответа мышцы (М-ответа) проводилась по моторным волокнам при выполнении непрямо́й чрескожной электрической стимуляции нерва. Исследование выполнялось на электронейромиографе Нейро-МВП (Нейрософт, г. Иваново, Россия), с использованием поверхностных (накожных) отводящих элект-

тродов, которые объективно отражают суммарную активность мышцы. Для изучения нервно-мышечной проводимости основными параметрами для анализа являлись: латентность и амплитуда М-ответа, расстояние, время и скорость проведения возбуждения по двигательным нервам. ЭНМГ регистрировалась с малоберцового, большеберцового и бедренного нервов. Полученные ЭНМГ - записи обрабатывались в компьютерной программе «НейроМВП».

Статистическая обработка результатов заключалась в сравнении двух зависимых переменных по критерию Вилкоксона с помощью программы Statistica.

Результаты исследования и их обсуждение. Фоновые показатели электронейромиографии футболистов до и после ингаляции в покое представлены в таблице 1.

Как видно из представленных данных, у футболистов происходит достоверное изменение динамики показателей латентного периода М-ответа переднего правого и левого большеберцового нерва (предплюсна) что говорит об усилении проводимости импульсов по нервным волокнам. Увеличение скорости проведения импульсов через нервно-мышечные контакты свидетельствует об изменении скоростных качеств мышцы, что создает условия для суммации импульсов и обеспечивает синхронизацию сократительных ответов, а, следовательно, и их амплитуду (Earles D.R., 2002).

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что применение гипероксических газовых смесей в состоянии относительного покоя способствуют увеличению силы сокращения и скорости проведения импульсов через нервно-мышечные контакты.

Таблица 1
Показатели электронейромиографии футболистов до и после ингаляции гипероксической газовой смеси ($X_{cp} \pm \sigma$)

№ п./п.	Показатели и точка стимуляции	До ингаляции	После ингаляции
1	Латентность, мс прав. латеральный нерв бедра (латеральная головка четырехглавой мышцы бедра)	6,32± 2,13	6,12± 2,16
2	Латентность, мс лев. латеральный нерв бедра (латеральная головка четырехглавой мышцы бедра)	5,77± 0,37	5,74± 0,46
3	Латентность, мс прав. передний большеберцовый нерв (предплюсна)	3,86±0,79	4,48±0,51*
4	Латентность, мс лев. передний большеберцовый нерв (предплюсна)	4,04± 0,95	4,89±1,03*
5	Скорость, мс прав. передний большеберцовый нерв (подколенная ямка)	56,37± 8,76	53,76±6,35
6	Скорость, мс лев. передний большеберцовый нерв (подколенная ямка)	57,5± 5,06	59,17± 9,24

Примечание. * - $p < 0,05$

Исследование кровообращения бедра, голени по их лево-правосторонней типологии до и после ингаляции гипероксической газовой смеси не выявило достоверных различий по большинству изучаемых характеристик. Показатели реовазографии (бедро-голень) футболистов претерпевшие статистически значимые изменения после 10 минутного гипероксического воздействия в состоянии покоя представлены в таблице 2.

Анализ статистически значимых изменений параметров периферической гемодинамики нижних конечностей футболистов показал, что после ингаляции гипероксиче-

ской газовой смеси снизился амплитудно-частотный показатель правой голени, данный параметр отражает интенсивность артериального кровотока в исследуемом сегменте. При оценке показателя венозного оттока (ПВО), было отмечено, что как до, так и после гипероксической ингаляции данный параметр соответствовал общепринятым нормам (0-25 %), что свидетельствует о нормальном венозном оттоке в исследуемом сегменте. В то же время, после гипероксической ингаляции он несколько снижался (в пределах нормы). После гипероксического воздействия также отмечается повышение диастолических ин-

дексов бедра и голени. Диастолический индекс бедра как до, так и после кислородного воздействия соответствовал норме (34-43%), значения диастолического индекса голени после кислородного воздействия повысились.

Показатель скорости кровотока по артериям среднего и мелкого калибра (V_{cp}) после гипероксической ингаляции несколько снижается и достигает нормы (0,3-0,5 Ом/с).

Таблица 2
Показатели реовазографии футболистов до и после ингаляции гипероксической газовой смеси ($X_{cp} \pm \sigma$)

№ п./п.	Показатели	До ингаляции	После ингаляции
1	АЧП (голень правая), у.е.	0,78±0,18	0,58± 0,17*
2	ПВО (голень левая), %	7,67±3,04	4,22± 3,99*
3	ДИА (бедро правое), %	34,66± 10,76	42,82±2,72*
4	ДИА (голень левая) , %	37,71±7,54	48,33±8,73*
5	V_{cp} (голень правая) Ом/с	0,51±0,17	0,38±0,11*

Примечание: - $p < 0,05$,

РИ – реографический индекс, ПВО – показатель венозного оттока.

АЧП - амплитудно-частотный показатель, ДИА - диастолический индекс, V_{cp} - средняя скорость медленного наполнения.

Следовательно, гипероксическая газовая смесь вызывает неоднозначные изменения гемодинамики нижних конечностей. После гипероксического воздействия отмечается одновременно улучшение оттока крови из артерий в вены и снижение интенсивности артериального кровотока. По-видимому, кислород попадая в сосуд рефлекторно его расширяет, тем самым снижая напряжение и улучшая отток.

Выводы:

1) Применение гипероксической газовой смеси с содержанием кислорода 93% в

покое у футболистов способствует увеличению силы сокращения и скорости проведения импульсов через нервно-мышечные контакты.

2) Ингаляция гипероксической газовой смесью вызывает неоднозначные изменения гемодинамики нижних конечностей футболистов в покое. После гипероксического воздействия отмечается одновременно улучшение оттока крови из артерий в вены и снижение интенсивности артериального кровотока.

Литература

1. Аикин В.А. Современные тенденции тренировочной и соревновательной деятельности в биатлоне и шорт-треке (по материалам зарубежной печати) / В.А. Аикин, Ю.В. Корягина, Е.А.Сухачев, Е.А. Реуцкая // *Современные проблемы науки и образования*. - 2013. - № 3. - С. 231.
2. Белоцерковский, З.Б. *Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов* / З.Б. Белоцерковский. – 2-е изд., доп. – М.: Советский спорт, 2009. – 348 с.
3. Корягина, Ю.В. *Медико-биологические средства повышения работоспособности и восстановления спортсменов* / Ю.В. Корягина, Л.Г. Роголева, Т.П. Замчий, К.С. Зайцев // *Фундаментальные исследования*. – 2013. – № 10-8. – С. 1753–1757.
4. Реуцкая, Е.А. *Влияние воздушной дыхательной смеси с повышенным содержанием кислорода на процессы срочного восстановления кардиореспираторной системы лыжников разной квалификации* // Е.А. Реуцкая, Ю.В. Корягина // *Лечебная физкультура и спортивная медицина*. - 2013. - № 4 (112). - С. 17-23.
5. Корягина, Ю.В. *Эргогенные средства и возможности их использования в спорте* / Ю.В. Корягина, Д.А. Потанин // *Физкультурное образование Сибири*. 2012. - Т. 29. -№ 1.- С. 63-67.
6. Николаев С.Г. *Практикум по клинической электромиографии*. – Ивановская государственная медицинская академия, 2010. – 265 с.
7. Реуцкая, Е.А. *Влияние воздушной дыхательной смеси с повышенным содержанием кислорода на процессы срочного восстановления кардиореспираторной системы лыжников разной квалификации* / Е.А. Реуцкая, Ю. В. Корягина // *Лечебная физкультура и спортивная медицина*. – 2013. – № 4 (112). – С. 17–23.
8. Earles, D.R. *Pre - and post-synaptic control of motoneuron excitability in athletes* / D.R. Earles, J.T. Dierking, C.T. Robertson, D.M. Koceja. // *Med Sci Sports Exerc*. 2002.-Nov, 34. - P.66-72.

ВЛИЯНИЕ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КОЛЕННОГО СУСТАВА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Тучков В.Е.

*Московская государственная академия физической культуры,
Малаховка, Россия*

Аннотация:

В данной работе показано, что метод кинезиотейпирования может является эффективным средством профилактики повреждений коленного сустава высококвалифицированных баскетболистов. Разработана методика кинезиотейпирования для повышения функционального состояния коленного сустава. Эффективность разработанной методики подтверждена результатами функциональной диагностики коленного сустава с помощью роботизированного мультисуставного комплекса BIODEX system 4 pro.

Актуальность работы.

За последнее время статистика травм, как во время проведения спортивных мероприятий, так и во время тренировочного процесса в баскетболе указывает на то, что большую часть из них составляют травмы костно-мышечной (опорно-двигательной) и связочно-сухожильных систем. Специалисты постоянно ищут новые пути профилактики подобного вида травм. Одним из этих методов может быть кинезиотейпирование.

Травмы в баскетболе в подавляющем большинстве связаны с повреждением опорно-двигательного аппарата. Чаще всего страдает голеностопный или коленный суставы. Одним из главных факторов повреждения коленного сустава является хроническое перенапряжение мышц, окружающих сустав. Как правило, именно спазмированные мышцы становятся источником боли, которая в свою очередь запускает порочный круг «боль-мышечный спазм-боль», сохраняющийся длительное время.

В следствие этого может возникать недостаточное обеспечение обменных процессов в самом суставе.

Сроки восстановления при повреждении связочно-мышечного аппарата составляют в среднем 4-8 недель, из-за чего спортсмен надолго выбывает из строя и нарушается процесс тренировки спортсмена. Применение кинезиотейпирования позволяет ускорить процесс восстановления при данных повреждениях. Учитывая это, все большее количество тренеров, инструкторов ЛФК и спортивных массажистов начинает активно использовать метод кинезиотейпирования в своей профессиональной деятельности.

Цель исследования. Повышение функционального состояния коленного су-

става на основе использования метода кинезиотейпирования.

Задачи исследования:

– Разработать методику кинезиотейпирования для повышения функционального состояния коленного сустава.

– Оценить эффективность методики кинезиотейпирования для повышения функционального состояния коленного сустава.

Методы исследования:

1) изучение и анализ литературных источников;

2) функциональная диагностика;

3) методы математической статистики.

Целью метода кинезиотейпирования является создание условий для восстановления способности к максимальной реализации двигательного потенциала спортсмена. В данных условиях выходом из сложившегося положения может быть использование методики кинезиотейпирования как в подготовке, так и в самой соревновательной деятельности.

Данная методика была предложена японским специалистом Кензо Касе в 1973 году. Свое массовое распространение и международное признание этот уникальный метод получил после Летних Олимпийских Игр в 1988 году в Сеуле.

Кинезио тейп представляет собой эластичные ленты, изготовленные из хлопка и покрытые гипераллергенным клеем гелем, который активизируется при разогревании.

Эластичные свойства тейпов приближены к эластичным свойствам кожи, эти свойства позволяют тейпам работать на коже до 5 суток.

Хлопковая основа не препятствует дыханию кожи и испарению влаги с ее поверхности.

Основной механизм действия кинезио тейпа, наложенного в виде аппликации на поверхностный слой кожи, заключается в следующих моментах:

Во-первых, благодаря эластичным свойствам кинезиотейпа происходит механическое приподнимание кожи и подкожно-жировой клетчатки в месте нанесения аппликации, тем самым уменьшается внутритканевое давление непосредственно под прилегающим к коже кинезиотейпом.

Во-вторых, из-за плотного прилегания к покровным тканям человеческого тела, вследствие наличия термочувствительного клеящего слоя, кинезио тейп активно стимулирует рецепторный аппарат кожи, тем самым воздействуя на нижележащие тканевые структуры.

В основе лечебного действия кинезио тейпов лежат следующие эффекты:

- активация микроциркуляции в коже и подкожной клетчатке;
- уменьшение болевого синдрома поврежденного участка за счет оптимизации лимфодренажа данного региона;
- восстановление функциональной активности мышц;
- нормализация функции суставов и свойств эластичности фасций.

При нормализации функции суставов реализация механизма действия кинезио тейпов происходит за счет того, что нервные волокна, иннервирующие мышцы и кожу в области сустава, также иннервируют ткани сустава. Поэтому активация рецепторов кожи, посредством наложения аппликаций кинезио тейпа, способствует активации проприорецепторов мышц и суставов.

Мы использовали данную методику в тренировочной и соревновательной деятельности студенческой баскетбольной команды МГАФК для профилактики повреждений колленного сустава игроков в сезоне 2014/15.

С этой целью была нами была разработана методика кинезиотейпирования для улучшения функционального состояния колленного сустава, она включала в себя:

- кинезиотейпирование коллатеральных связок (в проекцию коллатеральных связок с левой и правой стороны был нанесен кинезиотейп с натяжением 75%);
- кинезиотейпирование собственной связки надколенника (в проекцию собствен-

ной связки надколенника был нанесен кинезиотейп с натяжением 75 %);

- механическая коррекция коленной чашечки (в проекцию коленной чашечки с левой и правой стороны был нанесен кинезиотейп с натяжением 50%).

Для проверки эффективности методики кинезиотейпирования на базе ФНЦ ВНИИФК нами было проделано следующее исследование:

1. Было оценено функциональное состояние колленного сустава у 20 высококвалифицированных баскетболистов на роботизированном мультисуставном комплексе BIODEX system 4 pro.

У каждого спортсмена тестировались показатели силовой и скоростной работы колленного сустава при выполнении сгибания и разгибания. Отдельно оценивались показатели правой и левой ноги, показатели брались до и после применения кинезиотейпирования.

Нами были получены следующие результаты (Таблица 1).

Мы наблюдали достоверные изменения в работе колленного сустава:

- увеличались скоростные показатели правой ноги при выполнении разгибания (с 111.0 ± 3.18 до 127.2 ± 3.18), а так же скоростные показатели левой ноги при выполнении сгибания (с 85.9 ± 1.16 до $88,5 \pm 0.15$) и силовые показатели левой ноги при выполнении сгибания (с 126.7 ± 0.38 до 137.6 ± 0.31).

- увеличались скоростные показатели правой ноги при выполнении сгибания (с 85.0 ± 3.18 до 85.9 ± 1.16).

Остальные показатели также изменились, они не достигли достоверных значений, но в целом позволяют говорить о тенденции к улучшению функционального состояния колленного сустава.

Таблица 1

Показатели пикового временного момента работы при разгибании и сгибании ног
(N.m, x±σ)

	Разгибание, Пиковый временной момент				Сгибание, Пиковый временной момент,			
	Правая нога		Левая нога		Правая нога		Левая нога	
	До кинезиотейпирования	После кинезиотейпирования	До кинезиотейпирования	После кинезиотейпирования	До кинезиотейпирования	После кинезиотейпирования	До кинезиотейпирования	После кинезиотейпирования
Силовая работа	214.7±0.38	231.4±0.31	209.6±0.22	223.1±0.31	132.4±0.22	142.6±0.31	126.7±0.38	137.6±0.31*
Скоростная работа	111.0±3.18	127.2±3.18 *	109.9±0.5	121.3±0.22	5.0±3.18	96.9±3.18*	85.9 ±1.16	88,5±0.15*

Примечание: различия достоверны на уровне $p < 0,05$

Выводы.

1. Разработанная методика кинезиотейпирования для улучшения функционального состояния коленного сустава включала в себя следующие компоненты:

- кинезиотейпирование коллатеральных связок;
- кинезиотейпирование собственной связки надколенника;

- механическая коррекция коленной чашечки.

2. Применение методики кинезиотейпирования повышает скоростные показатели правой ноги при выполнении разгибания, а так же скоростные и силовые показатели левой ноги при выполнении сгибания.

Список литературы.

1. *Применение метода Кинезиотейпирования Kinesio taping в клинической медицине. Методическая рекомендация для практикующих врачей, инструкторов ЛФК, М.С. Касаткин. Москва 2013*

2. *Пропедевтика функционального терапевтического кинезиотейпирования. Субботин Фидель Александрович. Практическое руководство, 192 стр.*

3. *Портнов Ю.М., Полиевский С.А., Альмаданат А. Стрейчинг и тейпирование в баскетболе (Обоснование и методика использования). —М.: «Физкультура, образование и наука», 1996. —40 с.*

ОСОБЕННОСТИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Удалова А.А.

Федеральный научный центр физической культуры и спорта, Москва, Россия

Аннотация:

Проведена сравнительная оценка антропометрических особенностей спортсменов Республики Саха (Якутия) разных видов спорта (бокс, волейбол, вольная борьба, легкая атлетика, мас-рестлинг, настольный теннис, пулевая стрельба). Установлены различия в зависимости от вида спорта и уровня спортивного мастерства.

Введение. Изучение антропометрических данных спортсменов в различных видах спорта сохраняет высокую актуальность, главным образом, в связи с постоянной необходимостью уточнения критериев спортивного отбора. В большинстве видов спорта существует целый ряд четко сформулированных антропометрических модельных характеристик, без соблюдения которых добиться успеха в конкретной дисциплине практически невозможно [1, 2]. Также существует необходимость выявления уровней развития основных антропометрических параметров у спортсменов, обоснования эффективных средств и методов развития физических качеств [3, 4].

Конституциональные типы среди представителей разных видов спорта различны. В каждом виде спорта можно найти как бы свой идеальный морфотип спортсмена.

Методы исследования. Анализ литературных источников по данной тематике, антропометрические измерения спортсменов, математические методы (графический, сравнения, статистическая обработка результатов исследования).

Цель исследования. Определение особенностей антропометрических показателей спортсменов различной спортивной ориентации.

Антропометрические параметры, снимаемые у студентов:

- длина тела стоя;
- длина тела сидя;
- показатели окружности грудной клетки (норма, максимум, минимум);
- возраст;
- вес.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось со спортсменами Республики Саха (Якутия) 7 видов спорта разного уровня подготовленности.

Таблица 1

Антропометрические показатели физического развития спортсменов разных видов спорта

Вид спорта	Возраст, лет	Антропометрические параметры					
		длина тела, см		Вес, кг	Окружность грудной клетки, см		
		стоя	сидя		норма	максимум	минимум
Средние показатели							
Бокс	20,3±0,1	167,2±2,0	88,6±0,9	58,2±1,6	86,6±0,5	92,0±1,2	83,8±1,0
Волейбол	19,3±2,3	164,9±1,9	87,3±1,2	59,8±1,3	85,0±0,7	88,8±1,4	81,7±0,9
Вольная борьба	20,3±1,1	168,5±3,4	88,1±0,7	66,6±3,0	91,7±0,9	96,7±1,1	88,8±0,80
Легкая атлетика	20,0±1,9	169,3±1,2	88,5±1,0	60,5±2,1	86,3±1,2	92,1±1,4	84,8±0,3
Мас-рестлинг	19,4±0,5	170,4±1,4	90,7±1,1	66,5±1,5	93,0±1,6	99,1±1,2	91,8±0,7
Настольный теннис	21,0±2,1	163,0±0,9	86,7±1,2	63,0±1,6	89,7±1,0	94,0±1,2	87,0±0,7
Пулевая стрельба	18,4±1,7	160,0±1,8	84,1±0,2	55,6±0,8	85,8±1,1	90,0±0,9	86,0±0,8

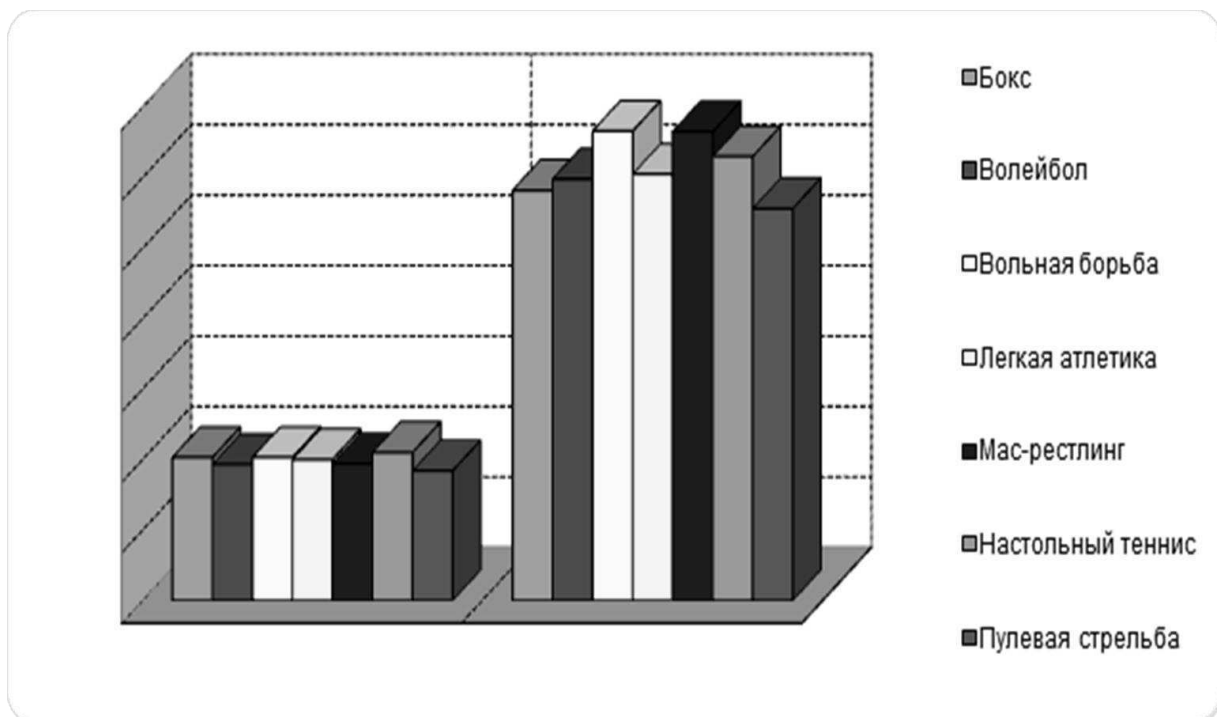


Рис. 1. Весовые и возрастные показатели спортсменов (средние значения)

Анализируя рис. 1 можно сделать следующие выводы:

– самые молодые спортсмены, принимавшие участие в исследовании, были представителями пулевой стрельбы (18,4±1,7), са-

мые взрослые – в настольном теннисе (21,0±2,1);

– самые тяжелые оказались представители вольной борьбы (66,6±3,0) и мас-рестлинга (66,5±1,5), самые легкие – в пулевой стрельбе (55,6±0,8).

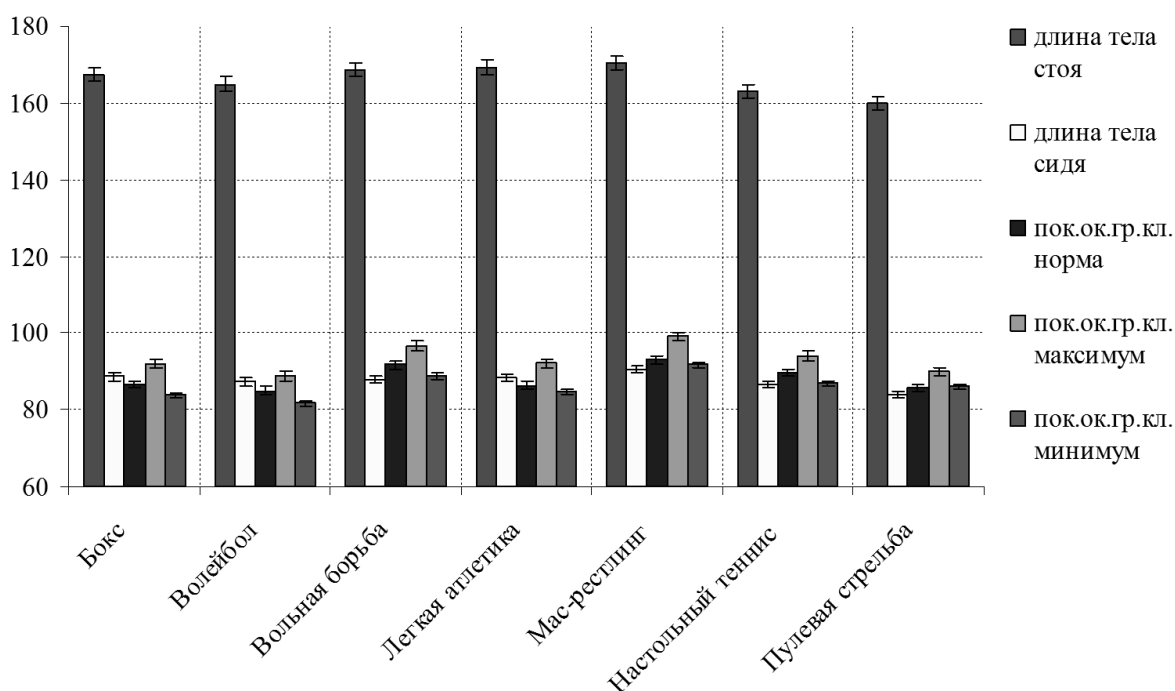


Рис. 2. Показатели окружности грудной клетки и длина тела спортсменов

В результате исследования антропометрических параметров спортсменов разных видов спорта Республики Саха (Якутия) выявлено:

– наибольшая длина тела стоя: мас-рестлинг ($170,4 \pm 1,4$), легкая атлетика ($169,3 \pm 1,2$);

– наименьшая длина тела стоя: пулевая стрельба ($160,0 \pm 1,8$);

– наибольшая длина тела сидя: мас-рестлинг ($90,7 \pm 1,1$);

– наименьшая длина тела сидя: пулевая стрельба ($84,1 \pm 0,2$);

– наибольшие показатели окружности грудной клетки: мас-рестлинг ($93,0 \pm 1,6$; $99,1 \pm 1,2$; $91,8 \pm 0,7$);

– наименьшие показатели окружности грудной клетки: волейбол ($85,0 \pm 0,7$; $88,8 \pm 1,4$; $81,7 \pm 0,9$).

Выводы. В результате анализа литературы и проведенного исследования антропометрических показателей физического развития спортсменов разных видов спорта, можно сделать следующие выводы: спортсмены отличаются своими конституционными особенностями; представители разных видов спорта имеют свои морфологические особенности; спортсмены высокого класса морфологически отличаются от спортсменов средней и низкой квалификации; чем выше квалификация спортсмена, тем меньше морфологические и функциональные различия между ними. Все это позволяет заключить: морфологические и функциональные особенности – это один из основных селективных факторов, определяющих перспективность спортсмена.

Литература

1. Васильев С.В. Основы возрастной и конституционной антропологии. – М.: Изд-во РОУ, 1996. – 217 с.

2. Додонова Л.П. Методы соматотипирования в возрастной и конституционной антропологии: Учебное пособие. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2006. – 160 с., ил.

3. Хомутов А.Е. Антропология. Учебное пособие. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003. – 315 с.

4. Методика морфофизиологических исследований в антропологии. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981. – 104 с.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В КОРРЕКЦИИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА ПРИ СКОЛИОЗЕ

*Улукбекова А.О., Молдагалиева Ш.Б., Ерданова Г.С.
Казахская академия спорта и туризма,
Алматы, Казахстан*

Аннотация:

В статье представлены результаты экспериментальных исследований, доказывающих преимущество использования комплексной дифференцированной методики физической реабилитации в коррекции деформации грудного отдела позвоночника у больных сколиозом II степени.

Актуальность. Сколиоз – одно из наиболее частых заболеваний опорно-двигательного аппарата детей, которое имеет неуклонную тенденцию к прогрессированию. Известно, что тяжелые искривления позвоночника и грудной клетки значительно влияют на функции внутренних органов [1]. Вместе с тем, этиология и патогенез сколиотической болезни в настоящее время до конца не изучены, а результаты лечения в большинстве случаев нельзя считать удовлетворительными [2]. Кроме того, данные литературы об эффективности применения специальных методик ЛФК, массажа и гидрокинезотерапии в лечении данной патологии довольно разноречивы [3].

Цель исследования: разработка методики лечебной гимнастики, включающей комплекс упражнений корригирующей направленности в сочетании с приемами лечебного массажа и гидрокинезотерапии, для устранения искривления позвоночника у больных со сколиозом II степени.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, антропометрические измерения, физиологические методы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В эксперименте приняли участие 20 детей в возрасте от 12 до 15 лет, у которых имелась сколиотическая болезнь II степени. 10 из них составили экспериментальную группу (ЭГ), в процессе реабилитации здесь использовалась разработанная нами методика и 10 – контрольную группу (КГ), занимавшуюся по стандартной методике.

Антропометрические данные детей экспериментальной и контрольной групп были сопоставимы. Все дети в качестве основного

диагноза имели сколиотическую болезнь II степени.

Занятия в ЭГ проводились в форме лечебной гимнастики с использованием большого арсенала корригирующих, асимметричных упражнений (4 раза в неделю), наиболее эффективных приемов лечебного массажа (3 раза в неделю) и гидрокинезотерапии (2 раза в неделю). Курс реабилитации по продолжительности составлял 6 месяцев. Длительность каждого занятия 45-50 минут. Форма занятий – групповая.

Оценивая влияние разработанной методики на общее состояние пациентов со сколиозом, можно утверждать, что регулярное выполнение рекомендованного комплекса корригирующих упражнений, упражнений в воде и сеансов массажа, сопровождалось отчетливым клиническим эффектом.

Для оценки морфофункциональных изменений позвоночника мы использовали рентгенологический метод. Измерения угла искривления позвоночника по Коббу проводились у пациентов за 2 месяца до начала эксперимента и в конце. Исходный уровень этого показателя составлял в ЭГ – $24,6^\circ \pm 0,3$; в КГ – $24,8^\circ \pm 0,3$. После курса лечения угол деформации в ЭГ значительно уменьшился (на $14,4^\circ$) и составил – $10,2^\circ \pm 0,5$ ($P < 0,05$), тогда как в КГ резких сдвигов не выявили – $21,7^\circ \pm 0,2$, т.е. изменения показателя оказались недостоверными ($P > 0,05$). Учитывая положительную динамику показателя угла искривления в ЭГ в ходе исследования, можно сделать вывод о том, что предложенная методика оказывает выраженное корригирующее воздействие на деформацию грудного отдела позвоночника у пациентов со сколиозом II степени.

Функциональное состояние позвоночника у детей экспериментальной и контрольной групп оценивалось по следующим тестам:

- подвижность позвоночника вперед (ППВ); подвижность позвоночника назад (ППН); подвижность позвоночника в стороны.

Результаты показателя ППВ за время всего исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели уровня функционального состояния позвоночника детей в процессе реабилитации

Группа	Средний показатель ППВ (см)			
	До исследования	Через 1 мес.	Через 3мес.	Через 6мес.
	$\bar{X} \pm m$			
ЭГ n=10	5,8 ± 0,5	4,1 ± 0,5	2,5 ± 0,3	0,8 ± 0,1
P	–	< 0,05	< 0,01	< 0,001
КГ n=10	5,9 ± 0,5	5,6 ± 0,5	5,1 ± 0,4	4,9 ± 0,2
P	–	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Оценивая влияние физической нагрузки, а именно систематических занятий корригирующей лечебной гимнастики в сочетании с гидрокинезотерапией и массажем, необходимо отметить, что она в значительной степени повышает функциональное состояние позвоночника детей со сколиозом. Так, если в экспериментальной группе показатель подвижности позвоночника вперед в ходе эксперимента прогрессивно снижался ($P < 0,001$), достигнув через 6 месяцев исследования практически нормы, то в контрольной группе подобной тенденции не обнаружили. Здесь динамика ППВ была недостоверной ($> 0,05$).

Данные об уровне ППН обследованных детей наглядно демонстрирует таблица 2.

Таблица 2

Изменения показателя ППН пациентов со сколиозом под влиянием экспериментальной методики

Группа	Средний показатель ППН (см)			
	До исследования	Через 1 мес.	Через 3мес.	Через 6мес.
	$\bar{X} \pm m$			
ЭГ n=10	48,4 ± 0,3	40,2 ± 0,3	28,8 ± 0,2	18,5 ± 0,1
P	–	$P < 0,05$	$P < 0,01$	$P < 0,001$
КГ n=10	49,2 ± 0,4	48,5 ± 0,3	47,1 ± 0,3	46,4 ± 0,3
P	–	$P > 0,05$	$P < 0,05$	$P > 0,05$

Анализ выявленных результатов показал, что использование дифференцированной методики реабилитации в ЭГ привело к значительному и достоверному (от 48,4 до 18,5, т.е. на 29,9 см, $P < 0,001$) увеличению степени подвижности позвоночника назад у пациентов со сколиозом. Это обстоятельство

убедительно свидетельствует о правильном, соответственно функциональному состоянию, выборе средств ЛФК.

Данные определения подвижности позвоночника в стороны представлены в таблице 3.

Таблица 3

Динамика показателя подвижности позвоночника в стороны в ходе эксперимента

Группа пер. исслед.	Средний показатель подвижности позвоночника вправо (см)		Средний показатель подвижности позвоночника влево (см)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
	$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$	
До лечения	48,6 ± 0,4	47,7 ± 0,4	46,5 ± 0,4	49,8 ± 0,4
P	–	–	–	–
через 1 м.	41,3 ± 0,3	44,5 ± 0,4	39,5 ± 0,3	47,7 ± 0,4
P	< 0,05	> 0,05	< 0,05	> 0,05
через 3 м.	32,3 ± 0,3	40,8 ± 0,3	31,3 ± 0,3	44,3 ± 0,4
P	< 0,05	> 0,05	< 0,05	> 0,05
через 6 м.	24,6 ± 0,2	35,4 ± 0,3	23,8 ± 0,2	41,6 ± 0,3
P	< 0,01	> 0,05	< 0,01	> 0,05

Сравнительный анализ полученных результатов показал, что исходные показатели в контрольной и экспериментальной группах различались незначительно. Однако уже через 1 месяц использования разработанной методики в экспериментальной группе прослеживалось отчетливое увеличение подвижности позвоночника ($P < 0,05$). Более того, к концу исследования степень подвижности позвоночника влево и вправо была практически одинаковой, что свидетельствовало об исчезновении асимметрии и правильности выбранных средств ЛФК. В контрольной группе, как и ожидалось, значительных сдвигов в динамике показателей не произошло.

Таким образом, полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что предложенная нами методика ЛФК оказала существенное влияние на уровень функционального состояния позвоночника. Критерием эффективности экспериментальной методики явилось повышение уровня наиболее значимых морфофункциональных показателей.

Литература

1. Радионова О.Н. *Все о здоровье спины и позвоночника*. М.: Вектор, 2009. – 209 с.
2. Кириллов А.И. *Сколиоз. Эффективное лечение и профилактика*. М.: АСТ, 2008. – 128 с.
3. Каптелин А.Ф. *Гидрокинезотерапия в ортопедии и травматологии*. М.: Медицина, 2005. – 164 с.

ЗАКРЫТЫЕ ТРАВМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА (РАЗРЫВ СВЯЗОК, ПОВРЕЖДЕНИЕ МЕНИСКОВ, УШИБЫ)

Утегенова С.Б., Лесбекова Р.Б., Нургабылов С.
Казахская академия спорта и туризма,
Алматы, Казахстан

Актуальность. Коленный сустав – самый крупный сустав человеческого тела. В образовании его принимают участие бедренная, большеберцовая кость и надколенник. Кроме суставных поверхностей этих костей, покрытых хрящом, коленный сустав укреплен целым рядом крепких связок. Скольжение в нём облегчается благодаря наличию суставной жидкости, синовиальной оболочки (сумки сустава), со многими заворотами. Стабильность сустава при ходьбе и беге зависит не только от связок и мышц сустава, но и от внутрисуставных хрящевых пластинчатых тел – менисков, лежащих на суставной поверхности голени. Основные связки коленного сустава – сухожилие четырёхглавой мышцы, переходящее в собственную связку надколенника, боковые связки и внутрисуставные крестообразные связки [1].

Частые повреждения коленного сустава обусловлены тем, что сустав располагается

Выводы.

1. Установлено, что предложенная методика оказывает выраженное корригирующее воздействие на деформацию грудного отдела позвоночника. Показатель угла деформации по Коббу в ЭГ значительно уменьшился – на $14,4^\circ$ ($P < 0,05$).

2. Выявлено, что под воздействием экспериментальной методики произошло также увеличение степени подвижности позвоночника вперед (на 5,0 см, $P < 0,001$), назад (на 29,9 см, $P < 0,001$) и в стороны.

3. Полученный выраженный оздоровительный эффект от применения комплексной методики ЛФК, включающей специальные корригирующие упражнения, приемы лечебного массажа и гидрокинезотерапию, позволяет рекомендовать данную методику для практического использования с целью коррекции сколиотической деформации грудного отдела позвоночника у пациентов со сколиозом II степени.

поверхностно; кроме того, при фиксированной стопе и резком повороте туловища связки коленного сустава в результате очень большой нагрузки разрываются. Из всех повреждений коленного сустава самыми частыми являются спортивные травмы. С этой точки зрения для коленного сустава являются самыми опасными следующие виды спорта: футбол, спортивная гимнастика, лыжный спорт, лёгкая атлетика, борьба [2].

Цель исследования: рассмотрение спортивных травм в виде закрытых травм коленного сустава.

Метод исследования: обзор литературы по теме статьи.

Результаты исследования и их обсуждение. Повреждение менисков – очень частая, иногда трудно диагностируемая, коварная травма. Наиболее часто она возникает у спортсменов. Резкое необычное движение в суставе с ротацией бедра при фиксированных

стопе и голени иногда приводит к отрыву части мениска или к раздавливанию его между костями. Быстро возникает гемартроз; определяется важный симптом блокады – больной не может полностью выпрямить ногу в коленном суставе. Такое состояние требует немедленного направления к хирургу для устранения блокады.

Часто блокада сустава самостоятельно разрешается, гемартроз также рассасывается через 5-7 дней и спортсмен, недостаточно критически относящийся к такого рода травме и не проинструктированный медицинским работником, продолжает тренировки или работу. Блокады повторяются, но с каждым разом боли после ущемления мениска и гемартроз становятся меньше. Однако это очень серьёзная ситуация, так как повторные ущемления мениска со временем приводят к развитию деформирующего артроза и тогда уже менискэктомия (удаление мениска) оказывается неэффективной.

В периоды между блокадами распознать разрыв мениска труднее, так как боли при ходьбе не выражены, гемартроза нет. Помогает тщательный расспрос о бывших блокадах, о «микросимптомах» разрыва, например, о таком, как возникновение болей в суставе при ходьбе вниз по лестнице, когда травмированная нога переносится на нижнюю ступеньку. Очень важно тщательно и методично обследовать сустав, так как в холодном периоде между блокадами симптоматика разрыва мениска бедна. Пальпируют мениски бедра и голени – они безболезненны; наоборот, надавливание большим пальцем в месте проекции внутренней или наружной щели сустава вызывает локальную болезненность. При этом следует нажать пальцем на щель сустава в согнутом его положении и, не изменяя давления, попросить разогнуть ногу. При этом мениск приближается к пальпирующему пальцу и, если мениск повреждён, болезненность по мере разгибания усиливается.

Даже при малейшем подозрении на разрыв мениска требуются консультация хирурга и рентгенография сустава. Последнее обусловлено нередким сочетанием травмы мениска с внутрисуставными переломами.

Разрыв связок коленного сустава возникает при достаточно большой травмирующей силе – при автотравмах, падении с высоты, при усилиях, непосредственно приложенных к голени, например, у хоккеистов, борцов. Иногда ставят диагноз растяжения связок коленного сустава. Необходимо отметить, что связки суставов, в частности, коленного, нерастяжимы по своей физической природе. Поэтому на самом деле речь идёт не

о растяжении, а о небольших, неполных надрывах связок.

При полном разрыве наружной или внутренней боковой связки существенно нарушается походка – нога становится нестабильной в суставе. При обследовании сустава гемартроза чаще всего нет, видна припухлость с внутренней или наружной стороны, а через 3-5 дней после травмы может стать видимым кровоподтёк. При разрыве боковых связок главный симптом – значительная боковая подвижность голени при её насильственном отклонении.

При полном разрыве боковой связки показано хирургическое лечение. Провести дифференциальную диагностику между полным и неполным разрывом бывает трудно и хирургу и для этого используют рентгенографию сустава с боковым отклонением. Консервативное лечение заключается в иммобилизации гипсовым тутором, наложенным на бедро и голень под углом 170°. При наложении гипса стараются отклонить голень в сторону разрыва связки, чтобы сблизить её концы. Через 3-4 недели гипс снимают и назначают лечебную физкультуру, массаж, плавание.

При разрыве крестообразных связок, которые расположены внутри сустава, часто возникает гемартроз. Поэтому диагностика разрыва этих связок в остром периоде очень трудна, так как при гемартрозе бывает почти невозможно исследовать симптом «выдвижного ящика», характерный для повреждения крестообразных связок. К изучению этого симптома следует вернуться через 3-5 дней или после пункции сустава и удаления крови. При атрофии четырёхглавой мышцы, которая наступает при различных травмах коленного сустава и иммобилизации в гипсе, в частности, при разрыве мениска, можно наблюдать симптом «выдвижного ящика» и без травмы связок сустава. Об этом надо всегда помнить, чтобы не допустить гипердиагностики. Избежать ошибки помогают степень выдвижения голени (при атрофии она всё-таки не такая значительная, как при полном разрыве связок), а также динамическое наблюдение – ослабление симптома «выдвижного ящика» через 2-3 недели хорошего массажа бедра и лечебной физкультуры.

Лечение разрыва крестообразных связок оперативное. В свежих случаях с гемартрозом на 8-9 недель накладывается гипсовая лонгета (конечно, после рентгенографии сустава: напомним об опасности пропустить переломы мышечков бедра или голени без смещения отломков). Если после этого срока и проведения интенсивного массажа и лечебной физкультуры симптом «выдвижного

ящика» ещё в значительной степени выражен, то больного надо направить на оперативное лечение.

Разрыв собственной связки надколенника или повреждение сухожилия четырёхглавой мышцы бедра может произойти при прямом ударе по передней поверхности сустава, при резком насильственном сгибании глени и напряжении мышцы. Резко нарушается походка: нога пострадавшего подгибается при опоре, а при полном разрыве больной не может поднять прямую ногу – бедро поднимается, а голень остаётся под углом к бедру. Гемартроза при этой травме не бывает. При подозрении на разрыв связки или сухожилия пострадавшего следует направить к хирургу.

Лечение неполных (частичных) повреждений собственной связки надколенника проводят консервативно – накладывают гипсовый тугор на бедро и голень. Имобилизация продолжается 3-4 недели, а затем проводят лечебную физкультуру, массаж, физиотерапию, водные процедуры.

Здесь следует остановиться на лечебном упражнении, крайне важном при лечении всех травм коленного сустава. Имеется в виду многократное, до 200-250 раз в день, поднятие ноги в гипсовой повязке или прямой ноге, когда гипс снят. Это необходимо потому, что при иммобилизации коленного сустава очень быстро, буквально в течение 3-4

недель, развивается атрофия большой разгибательной мышцы голени – четырёхглавой мышцы. В нормальном состоянии эта мышца при напряжении стабилизирует сустав, выполняя те же функции, что и связки. Приходится наблюдать больных с разрывами боковых, крестообразных связок или собственной связки надколенника, по тем или иным причинам не оперированных. Они добились при помощи этого простейшего упражнения и массажа очень хорошего тонуса четырёхглавой мышцы, и стабильность коленного сустава у них не страдала.

Поднимание прямой ноги надо делать лёжа, в медленном темпе, 15-20 раз. Затем следует перерыв на 45-60 минут, и упражнения повторяют. Если больному очень легко поднять ногу (например, хорошо тренированному спортсмену), на голень вешают груз 1-3 кг в виде продолговатого мешочка с песком. Лечение этих травм чаще всего консервативное, за исключением перелома со значительным смещением отломков.

Выводы. Изучение показателей качества жизни и психологического статуса спортсменов при травмах коленного сустава позволяют оценивать эффективность послеоперационных реабилитационных мероприятий, осуществлять постоянный мониторинг влияния терапии в процессе восстановления и при необходимости делать коррекцию лечения.

Литература

1. *Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения.* /Под ред. П.А. Ренстрема.-Киев: Олимпийская литература, 2003.-№3.-С.16-20
2. *Миронов С.П., Буомакова Г.М. Повреждения коленного сустава при занятиях спортом.* –М.:Лесар-Арт, 2000.-192с.

ВЛИЯНИЕ ПРОФИЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА УМСТВЕННУЮ И ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ МАЛЬЧИКОВ 11 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Харисова Э.З.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В данной статье рассмотрено влияние математического и кадетского профиля обучения на умственную и физическую работоспособность мальчиков 11 летнего возраста. Раскрывается важность двигательной активности для мальчиков школьного возраста. На примере мальчиков 11 летнего возраста проанализированы показатели коэффициента умственной и физической работоспособности, коэффициента точности. Именно эти показатели могут дать объективную оценку на

воздействие профильного образования на работоспособность школьников. Полученные результаты исследования могут быть использованы: учителями, на занятиях физической культуры; тренерами, в области военной подготовки кадетов; преподавателями, в области теории и методики физической культуры; в специализированных школах для оптимизации тренировочного процесса; физиологами, для учета морфофункциональных особенностей мальчиков 11 летнего возраста.

Введение. Профильное обучение является лишь средство дифференциации и индивидуализации обучения, позволяющее за счет изменений в структуре, содержании и организации образовательного процесса более полно учитывать интересы, склонности и способности учащихся, создавать условия для обучения старшеклассников в соответствии с их профессиональными интересами и намерениями в отношении продолжения образования. Положительным в профильном обучении является то, что она обеспечивает углубленное изучение отдельных предметов программы полного общего образования; создает условия для существенной дифференциации содержания обучения старшеклассников с широкими и гибкими возможностями построения школьниками индивидуальных образовательных программ; способствует установлению равного доступа к полноценному образованию разным категориям обучающихся в соответствии с их способностями, индивидуальными склонностями и потребностями; расширяет возможности социализации учащихся, обеспечивает преемственность между общим и профессиональным образованием, более эффективно подготавливает выпускников школы к освоению программ высшего профессионального образования [1]. Отрицательная сторона профильного обучения заключается в том, что разработка новых учебных программ приводит к увеличению учебной нагрузки на учащихся, а это, в свою очередь, создает условия для возникновения напряжения и утомления ребенка из-за внедрения дисциплин без учета возрастного-половых и морфофункциональных особенностей детей и подростков [3]. Возникновение напряжения и утомления, срыва адаптации, снижения уровня здоровья и умственной работоспособности ведет к падению уровня двигательной активности [2].

В школьные годы продолжается не завершившееся и бурно протекающее развитие ребенка. В этот период детский организм наиболее чувствителен и подвержен влиянию различных факторов.

Анатомо-физиологические особенности периодов определяют высокую чувствитель-

ность интенсивно растущего организма, а также факторы неблагоприятные для здоровья подростков. Гетерохронность развития функциональных состояний основных систем, индивидуальные типы и типы биологического созревания организма детей и подростков на фоне современных социальных, эколого-экономических условий создают критические периоды напряжения, перенапряжения и срыва адаптации, что резко снижает уровень здоровья, интеллектуальный и физический потенциал подрастающего поколения. [4].

В связи с выше изложенным, целью настоящей работы является мониторинг показателей умственной и физической работоспособности мальчиков 11 лет с математическим и кадетским профилем обучения.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ №78» г. Казань в октябре 2014 года среди учащихся 5 классов. Экспериментальная группа состояла из 15 мальчиков кадетского класса и контрольной группы из 15 мальчиков математического класса. Дети экспериментальной группы, посещали за неделю 3 часовые занятия по рукопашному бою, плаванию, военной специальной подготовке; дети контрольной группы посещали 3 часовые занятия по математике.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования установлено, что в зависимости от профиля обучения школьников выявляются различные статистически достоверные ($p < 0,05$) различия между показателями коэффициента умственной и физической работоспособности, а коэффициента точности различия не существенная. Для более наглядного просмотра результатов воспользуемся таблицей 1.

Для начала, проанализируем показатель физической работоспособности: в экспериментальной группе он выше на 6,18 % относительно контрольной. Это связано с тем, что у мальчиков математических классов физическая нагрузка меньше относительно мальчиков кадетов.

Таблица 1
Среднее значение показателей коэффициента умственной и физической работоспособности, коэффициента точности у мальчиков 11 летнего возраста

Группы	Физическая работоспособность	Умственная работоспособность	Коэффициент точности
ЭГ	498,3 ± 3,61	149,3 ± 1,41	0,86 ± 0,01
КГ	469,3 ± 2,32	174,1 ± 0,67	0,86 ± 0,01

Показатель умственной работоспособности у мальчиков 11 летнего возраста с математическим профилем обучения выше на 16,6 % по сравнению с кадетским. Причиной повышения этого показателя у математического профиля является то, что они делают больше акцент на умственную работоспособность, а не на физическую.

По показателю коэффициента точности различий нет. Исходя из этого показателя,

Литература

1. Анищенко, В.А. Проектирование образовательных систем в условиях непрерывного профессионального образования. Аксиологический подход: Учебно-методическое пособие / В.А. Анищенко. - Уфа: РИО РУНМЦ МО РБ, 2006. 80 с.
2. Меркулова Р.А. Производительность сердца при мышечной работе у спортсменов разного возраста [Текст] / Р.А. Меркулова, В.Н. Хельбин. – М.: Советский спорт, 2011. – 103 с.
3. Sirard JR, Pate RR: Physical activity assessment in children and adolescents. *Sports Med* 2001, 31(6):439-454.
4. Fombonne E., Wostear, G., Cooper, V. et al. The Maudsley long-term follow-up of child and adolescent depression. I. Psychiatric outcomes in adulthood // *British Journal of Psychiatry*. – 2001. – vol. 179. – P.210–217.

можно говорить о том, что внимание у кадетов и математиков одинаково.

Интерпретируя влияние профильного образования на работоспособность школьников данного возраста можно сделать вывод, что профиль образования влияет на развития способностей, к которым уделяется большое внимание.

АППАРАТНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОМПЛЕКСНОГО МОНИТОРИНГОВОГО КОНТРОЛЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Ширшиков Е.О.

*Уральский государственный университет физической культуры,
Челябинск, Россия*

Аннотация:

В данной статье рассмотрено применение аппаратно-программных комплексов в учебно-тренировочном процессе спортсменов занимающихся борьбой. В качестве примера приведено обследование одного спортсмена. На основе полученных данных были разработаны методические рекомендации.

Актуальность. В современном спорте, с его чрезмерно выросшими в последние годы нагрузками, должен быть использован принцип непрерывного мониторинга учебно-тренировочного процесса. Этот принцип может быть реализован только введением в практику использования средств и методов текущего, оперативного и комплексного мониторингового контроля. Эффективное управление любым сложным динамическим объектом и прогнозирование его изменений возможно только на основе непрерывного потока информации о его состоянии и тех процессов, которые обеспечивают динамическое равновесие системы или угрожают его нарушить, поэтому для осознания процессов, происходящих в обучении, для действенного управления ими необходимо непрерывное слежение за состоянием системы, это есть мо-

нитинг. Современные условия - это вариативность, которая способствует не только внедрению инноваций в учебный процесс, но и право выбора педагогического коллектива формировать в образовательном учреждении собственную модель учебно-тренировочного процесса. Формирование такой модели заложено в программе развития способностей, неотъемлемой частью которой является система мониторинга, как одна из инновационных технологий.[1, 2]

В спортивных единоборствах применяют различные методы мониторинга за состоянием спортсменов. По анализу и отзывам ведущих специалистов наиболее достоверным и информативным но в то же время мало изученным является метод электропунктурной диагностики «РОФЭС». В связи с вышесказанным сформирована тема данного исследования: «Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса квалифицированных единоборцев»[3]

Цель исследования. Изучить значение использования аппаратно-программных комплексов в учебно-тренировочном процессе спортсменов занимающихся борьбой.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе кафедры теории

и методики борьбы Уральского государственного университета физической культуры, училища олимпийского резерва города Екатеринбурга.

Методы исследования. Обобщение передового опыта, анализ научной и научно-методической литературы позволили установить, что в физической культуре и спорте применяют различные методы мониторинга за состоянием атлетов. Одним из доступных и информативных но в то же время мало изученным является аппаратно-программный комплекс «РОФЭС» (Регистратор оценки функционально-эмоционального состояния). Это высоко информативная скрининг-диагностика в сочетании с магниторезонансным и электропунктурным воздействием, который предназначен для неинвазивного исследования жизненно важных функций человека.

РОФЭС-диагностика, регистратор оценки функционально-эмоционального состояния - метод электропунктурной диагностики, основанный на методах Накатани и Фолля. В 1950 году V. Nakatani установил, что точки акупунктуры проявляют изменчивость по отношению к электрическому току. Он использовал простую схему типа омметра для локализации точек и впоследствии разработал системную диагностику и терапию, основанную на исследовании "баланса меридиана". Диагностика по

R. Voll основана на измерении проводимости (в условных единицах) участка меридиана и динамики установления тока в точках акупунктуры. При этом используются слабые постоянные токи (до 15 мкА) и напряжение до 1,5 - 2 В. R.Voll (1973) дал топографическое описание 226 точек классической акупунктуры, отметив при этом, что только 125 из них. При практическом применении он дает возможность получить данные на основе которых тренер-преподаватель корректирует тренировочный процесс с учетом методических рекомендаций [4].

В ходе эксперимента, нами был выбран как основной показатель диагностики – адаптационный потенциал (АП) человека (в процентах) – показатель степени гармоничности структур человека, как баланс его внутренних состояний – физиологического и психического, на предъявляемые требования окружающей среды, показатель готовности выполнения своих жизнедеятельных функций [4].

Результаты и их обсуждение: В процессе опытной работы были получены определенные результаты. Для примера, представим данные обследования и динамику адаптационного потенциала одного спортсмена (И.), в рамках эксперимента магистерской диссертации.

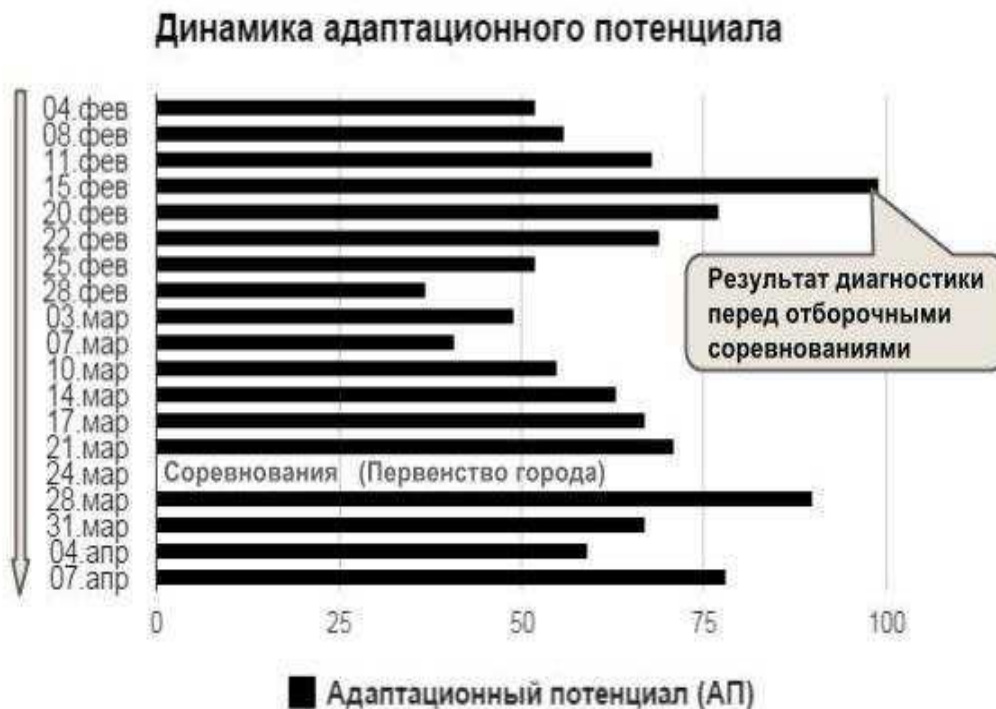


Рисунок 1. Диаграмма динамики показателей адаптационного потенциала

По результатам длительного постоянного исследования одного спортсмена, исходя из данных обследования на приборе «РОФЭС» мы выявили следующие закономерности: спортсмен более отзывчив на специальную физическую подготовку и на нагрузку связанную с работой над техникой приемов. Это нам позволяют увидеть обследования от 8 февраля; 17 марта и 4 апреля 2014 года. Так же, на более значительное повышение адаптационного потенциала влияют учебно-тренировочные и соревновательные поединки. В следствии выше сказанного, можно сделать вывод о том, что в учебно-тренировочном процессе данному спортсмену для более продуктивной соревновательной деятельности, нужно больше времени уделять технической подготовке. Тренировочный процесс спортсмена не ограничивается его технической и физической подготовкой, необходимы постоянные беседы и устный опрос. Такие выводы можно сделать, после обследования 25 февраля и 3 марта 2014 года когда с целью эксперимента общение с данным спортсменом было ограничено.

По результатам диагностики мы можем увидеть положительный эффект массажа и физиопроцедур. Двухнедельный курс массажа был назначен спортсмену во время интенсивной подготовки к важным соревнованиям, по результатам обследования мы его можем явно отследить по возрастающим показателям адаптационного потенциала с 4 по 15 февраля 2014 года. К концу предсоревновательной подготовки спортсмена, за день до отъезда на важный турнир был зафикси-

рован крайне редкий показатель адаптационного потенциала 99%. Это можно объяснить тем, что в процессе подготовки спортсмен соблюдал режим дня, выполнял инструкции тренера и ответственно относился к учебно-тренировочному процессу.

Выводы. В сфере физической культуры и спорта на всех этапах подготовки, а особенно это касается квалифицированных и высококвалифицированных атлетов необходимо систематическое научно-методическое сопровождение. Для того, чтобы полноценно и объективно проводить педагогические исследования необходим неинвазивный многофункциональный аппаратный мониторинг. В основе используемого методе «РОФЭС-диагностика» лежит интегральная оценка состояния жизненно важных функций и систем, которые позволяют диагностировать и планировать учебно-тренировочные нагрузки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

На основе полученных данных были разработаны методические рекомендации, которые состоят в следующем: планирование нагрузки с учетом функционального состояния, назначение физиопроцедур, массаж, собеседование со спортсменом, нормирование отдыха. Методические рекомендации на основе используемой диагностики показали возможность практического применения и повысили эффективность учебно-тренировочного процесса, что выражается в более высоком адаптационном потенциале и спортивном результате квалифицированных борцов греко-римского стиля.

Литература

1. Блеер, А. Н. Организация и аппаратно-методическое обеспечение функционального контроля в современном спорте / А. Н. Блеер, С. Е. Павлов, М. М. Ковылин и др. // *Материалы IV-й Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции «Спорт и медицина. Сочи-2013»*, 19-22 июня 2013 года. – Сочи, 2013. – С. 14.
2. Ширишков, Е. О. Динамика функционального состояния борцов в период соревновательной деятельности / Е. О. Ширишков, А. И. Пустозеров // *Подготовка единоборцев: теория, методика и практика: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции; Чайковский гос. Ин-т физич. культ.* – Чайковский : ОТ и ДО, 2014. – С. 144 - 148.
3. Ширишков, Е. О. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса квалифицированных борцов на основе метода «РОФЭС» / О. Е. Ширишков // *Перспективные исследования в физической культуре, спорте и туризме : материалы международной научно-практической конференции.* - Челябинск : Издательский центр ЮУрГУ, 2014. - С. 134 – 138
4. Талалаева, Г. В. Экспресс-диагностика синдрома дезадаптации методом РОФЭС® [Текст] : учеб.-метод пособие для пользователей комплексов «РОФЭС» / Г. В. Талалаева, А. И. Корнюхин, И. Г. Лаврик, Н. С. Альтман. – Екатеринбург : Изд-во АМБ, 2010.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОТДЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПРОТИВОИНФЕКЦИОННОГО ИММУНИТЕТА У СПОРТСМЕНОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА

Якубов Р.Ю.^{1,2}, Мартыканова Д.С.¹, Цибулькина В.Н.²

¹Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия

²Казанский государственный медицинский университет,
Казань, Россия

Аннотация:

В статье представлены результаты исследования основных клеточных показателей противоинфекционного иммунитета – фагоцитирующих клеток периферической крови – нейтрофилов как основного клеточного фактора врожденного иммунитета и лимфоцитов как ведущей клеточной популяции адаптивного иммунитета – в реакции на тренировочные нагрузки. Проведены исследования крови и физического состояния 12 высококвалифицированных спортсменов по академической гребле и гребле на байдарках и каноэ. Интенсивность физической нагрузки оценивалась по уровню максимального значения и значению на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) следующих показателей: мощности выполняемой работы, максимальное потребление кислорода (МПК) и относительного МПК. Установлены изменения отдельных показателей противоинфекционного иммунитета вследствие регулярных тренировок: на фоне интенсивного тренировочного процесса у спортсменов происходит снижение уровня нейтрофилов и повышение уровня лимфоцитов крови, что говорит об активизации адаптивного иммунитета.

Введение (актуальность). На фоне проведенных в Российской Федерации всемирных состязаний, таких как Всемирная летняя Универсиада 2013 в Казани, Зимние Олимпийские Игры 2014 в Сочи, повышается планка уровня спортивных достижений. Наряду с этим, правительством Российской Федерации утверждена федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 – 2020 годы", поставлена цель достижения высоких результатов в спорте высших достижений [1].

Физическая нагрузка является обязательным условием становления и развития мастерства спортсмена. В то же время, следует учитывать, что интенсивность и длительность нагрузок по-разному влияют на состояние важнейших органов и систем. Иммунная система контролирует гомеостаз организма, обеспечивая противоинфекционную защиту. Изменения в иммунном статусе под действи-

ем различных факторов, в том числе неадекватных физических нагрузок, могут привести к ослаблению противоинфекционного иммунитета, учащению бактериальных и вирусных инфекций и формированию очагов хронической бактериальной инфекции. Контроль отдельных параметров иммунного статуса позволяет своевременно выявить и восстановить транзиторную супрессию фагоцитоза или активности специфически чувствительных иммунокомпетентных клеток, обеспечивающих защиту от патогенных факторов.

Целью работы является установление взаимосвязи между интенсивностью физической нагрузки и изменениями основных популяций клеток, обеспечивающих противоинфекционный иммунитет у спортсменов циклических видов спорта.

Задачи.

1. Сравнить исходные значения двух групп испытуемых по показателям клеточного состава крови и фагоцитарной активности нейтрофилов.

2. Оценить изменение показателей функционального состояния спортсменов в подготовительном и тренировочном периоде тренировочного макроцикла.

3. Сравнить изменения в клеточном звене в различные периоды тренировочного процесса.

Методы исследования.

1. Оценка анамнестических данных (частота бактериальных и вирусных инфекций за календарный год, наличие очагов хронической инфекции, степень санации очагов), данных объективного осмотра.

2. Подсчет относительного и абсолютного содержания нейтрофилов и лимфоцитов в периферической крови по лейкоцитарной формуле.

3. Определение фагоцитарной активности (ФА), фагоцитарного числа (ФЧ) и абсолютного фагоцитарного показателя (АФП).

4. Проведение функциональных тестов на базе учебно-научного центра технологий подготовки спортивного резерва: теста на аэробную работоспособность с помощью газоанализатора MetaLyzer 3B-R2 и нагрузочных приборов - велоэргометра eVike и механического гребного эргометра Concept 2 PM

4; анализа уровня молочной кислоты капиллярной крови на аппарате Biosen C_Line. Испытуемым было предложено выполнить тест с непрерывно-нарастающей нагрузкой (15 Вт/мин) на велоэргометре до отказа и ступенчатый тест на гребном эргометре с длительностью ступени 3 минуты и временем отдыха между ступенями 30 с до отказа. В ходе исследования мы определили абсолютные и относительные показатели МПК (л/мин и мл/мин/кг) и абсолютную мощность (Вт макс.). Те же показатели исследовались на пороге анаэробного обмена (ПАНО) спортсменов, когда уровень лактата в капиллярной крови был равен 4,0 ммоль/л.

5. Обследование проведено дважды с интервалом в 2-2,5 месяца.

Результаты исследования и их об- суждение. Проведено обследование 12 студентов, занимающихся академической греблей и греблей на байдарках и каноэ. Возраст испытуемых – от 18 до 22 лет, и они являются кандидатами в мастера спорта и мастерами спорта. Интенсивность тренировок испытуемых составила 22-26 часов в неделю.

Для оценки анамнестических данных, начальных показателей клеточного состава и фагоцитарной активности нейтрофилов спортсмены были разбиты на две группы: первая группа – студенты, занимающиеся академической греблей, вторая группа – студенты, занимающиеся греблей на байдарках и каноэ.

Был проведен сбор анамнеза и объективный осмотр спортсменов. Выявлено, что у первой группы имеется преобладание таких клинических проявлений, как: насморк – 3,5 случая в год против 2 случаев в год у второй группы, герпетическое поражение губ – 2 случая в год против 0,5 случаев в год у второй группы. У представителей второй группы чаще возникали такие проявления, как боль в горле – до 4 случаев в год. Следует отметить, что у представителей данной группы достоверно выявлено наличие хронического тонзиллита, хронического гайморита и хронического ринита.

Начальные показатели периферической крови в группах наблюдения представлены в таблице 1.

Таблица 1
Основные клеточные и функциональные показатели в группах наблюдения

	Лейкоциты, $\times 10^9/\text{л}$	Нейтрофилы, %	Лимфоциты, %	Фагоцитарная активность нейтрофилов	Фагоцитарное число	Абсолютный фагоцитарный показатель
Норма	4,5-8,5	50-66	18-38	>28	2-4	4-9
Академическая гребля	5,0	49	37	78	4,8	9
Гребля на байдарках и каноэ	6,5	55	27	83	6,6	19

Общий уровень лейкоцитов достоверно не отличался у обеих групп и был на уровне нормальных показателей. Однако в группе академической гребли отмечался пониженный уровень нейтрофилов за счет повышения уровня лимфоцитов, который оказался близким по значению верхней границе нормы. По всей вероятности, это связано с более частыми вирусными инфекциями у представителей группы академической гребли.

При исследовании активности нейтрофилов, которые в большей степени отвечают за борьбу с бактериальной инфекцией, выяснилось, что в группе гребли на байдарках и каноэ отмечалось изначально более выраженное повышение показателей фагоцитарного числа (количество бактериальных клеток, поглощенных одним нейтрофилом) и абсолютного фагоцитарного показателя

(число микробов, содержащееся в 1 мм³ крови, которое нейтрофилы способны поглотить), что является показателем пребывания данной группы спортсменов в состоянии постоянного бактериального напряжения.

Для дальнейшей оценки влияния физической нагрузки на изменения клеточного звена группы спортсменов, занимающихся академической греблей и греблей на байдарках и каноэ, были объединены и исследованы дважды – в подготовительном и в тренировочном периодах тренировочного макроцикла с интервалом в 2,5 месяца.

Нами была проведена оценка физической работоспособности испытуемых. Оценивались МПК, относительное МПК, мощность выполняемой работы. Показатели оценены в максимальных значениях и на пороге анаэ-

робного обмена. Результаты представлены в таблице 2.

Анализ полученных данных показал, что за период наблюдения уровень физической работоспособности спортсменов вырос: увеличился объем выполняемой работы, по-

высилась адаптация к длительным физическим нагрузкам высокой интенсивности. Таким образом, наблюдается прогрессирование общего физического состояния спортсменов за 2,5 месяца тренировок.

Таблица 2

Показатели физической работоспособности

	МПК, л/мин		Относительное МПК, мл/мин/кг		Мощность	
	Мах	ПАНО	Мах	на ПАНО	Мах	на ПАНО
Подготовительный период	4,7	3,8	53	42	361	268
Тренировочный период	4,9	4,1	57	47	396	286
Прирост, %	3,9	7,3	7,5	11,9	9,7	6,7

Параллельно с изучением изменений в физическом состоянии испытуемых дважды проведен анализ клеточного состава их крови. Результаты исследования представлены в таблице 3.

Таблица 3

Соотношение нейтрофилов и лимфоцитов в подготовительном и тренировочном периодах

	Лейкоциты, $\times 10^9/\text{л}$	Нейтрофилы	Нейтрофилы, %	Лимфоциты	Лимфоциты, %
Норма	4,5-8,5		50-66		18-38
Подготовительный период	4,62	2,68	57,4	1,33	29,43
Тренировочный период	5,12	2,52	49,2	1,88	36,6

Данные анализов указывают на незначительное повышение общего уровня лейкоцитов, а также повышение уровня лимфоцитов и снижение уровня нейтрофилов, что говорит о повышении напряженности адаптивного иммунитета вследствие возможного повышения частоты контактов с вирусной инфекцией и активизацией уже имеющейся хронической вирусной инфекцией.

Следует отметить, что за время наблюдения за спортсменами у 4 человек из 12 возникли катаральные явления – явления респираторной вирусной инфекции длительно – до 5-7 дней.

Выводы.

1. У спортсменов, занимающихся

Литература

1. Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы [Электронный ресурс] / Сайт Министерства спорта Российской Федерации. – 2014. – Режим доступа: www.minспорт.gov.ru/koncepciaFCP16-20.doc, свободный. – Загл. с экрана.

академической греблей, наблюдается активация показателей адаптивного иммунитета, у байдарочников и каноистов – врожденного иммунитета.

2. Регулярные интенсивные физические нагрузки ведут к росту показателей физической работоспособности спортсменов: МПК, относительное МПК, мощность выполняемой работы.

3. На фоне интенсивного тренировочного процесса у спортсменов происходит снижение уровня нейтрофилов и повышение уровня лимфоцитов крови, что говорит об активизации адаптивного иммунитета.

THE DIFFERENCE IN GENOMIC PROFILES BETWEEN RUSSIAN ENDURANCE AND POWER ATHLETES

Gabdrakhmanova L.J.^{1,2}, Naumov V.A.³, Egorova E.S.², Galeeva A.A.¹, Kulemin N.A.^{3,4}, Generozov E.V.³, Khafizova G.N.¹, Khakimullina D.R.¹, Kostryukova E.S.³, Larin A.K.³, Bravy Y.R.⁵, Ospanova E.A.³, Pavlenko A.V.³, Martykanova D.S.¹, Kasimova R.R.¹, Almetova R.R.¹, Alexeev D.G.³, Govorun V.M.³, Ahmetov I.I.^{1,2,3}

¹Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism, Sport Technology Research Centre, Kazan, Russia

²Kazan State Medical University, Laboratory of Molecular Genetics, Kazan, Russia

³Research Institute for Physical-Chemical Medicine, Department of Molecular Biology and Genetics, Moscow, Russia

⁴Moscow Institute of Physics and Technology (State University), Moscow, Russia.

⁵SSC RF Institute for Biomedical Problems of the Russian Academy of Sciences, Laboratory of Exercise Physiology, Moscow, Russia

Abstract:

Athlete status is a heritable trait, with examples linking genetic variations for strength/power and endurance sports. Since strength/power and endurance are located at the opposite extremes of a muscle performance continuum, a genome-wide association study (GWAS) of elite Russian strength/power and endurance athletes was performed to identify common genetic variants associated with elite athlete status. Comparing genetic profiles of two groups of athletes, we identified 2 polymorphisms that reached genome-wide significance: rs17671289 in UDP-glucuronosyltransferase 2B4 (*UGT2B4*) and rs939787 in dystrophin (*DMD*) genes. Variations within *UGT2B4* and *DMD* genes play an important role in the determination of success in strength and power sports.

Introduction. *UGT2B4* is involved in steroid metabolism, while *DMD* is an important structural component within muscle tissue that provides muscle contraction, linking the intracellular cytoskeleton to the extracellular matrix.

The *UGT2B4* gene is located on the chromosome 4. This gene encodes the protein UDP-glucuronosyltransferase 2, B4. The *UGT2B4* is involved in steroid metabolism. Urinary testosterone glucuronide is considered as a measure of endogenous testosterone production. *UGT2B4* plays an important role in the androgen-estrogen conversion.

The *DMD* gene is located on the X chromosome. This gene encodes the protein dystrophin. *DMD* is an important structural component within muscle tissue that provides muscle contraction, linking the intracellular cytoskeleton to the extracellular matrix.

Methods. The study involved 719 Russians athletes stratified into 2 groups according to type, intensity, and duration of exercise. The first group (strength/power group) included 492 sprinters, explosive power and strength athletes. The second group (endurance group) comprised 227 endurance athletes. Kinds of sports which were included in these groups, you can see on the figure 1.

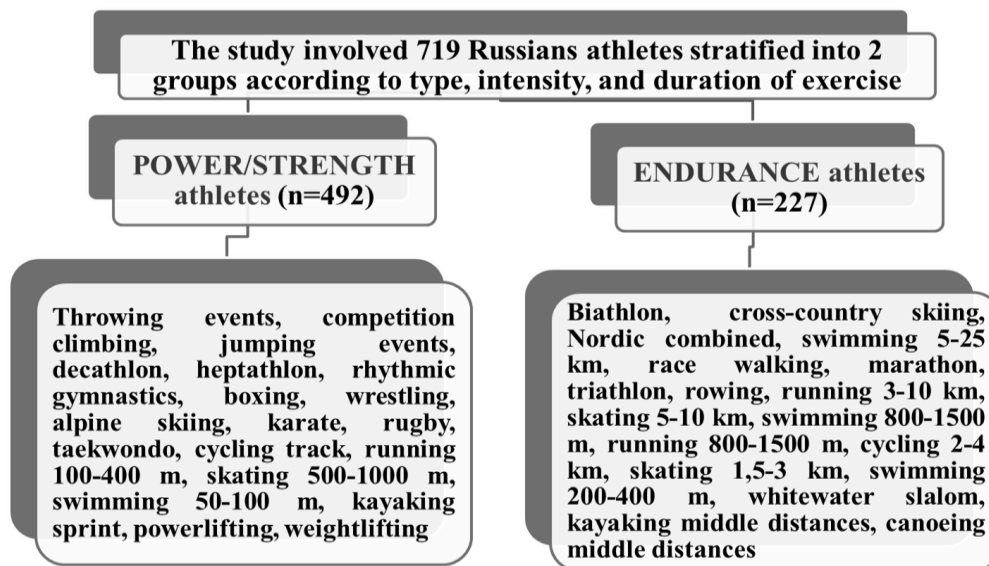


Figure 1. Study participants

All athletes is approximately in equal conditions of training, they were from the same team and had the same training regimen and diet. In addition, we excluded weightlifters from the analysis because they had very high anabolic indices, but the athletes of other sports did not differ from each other. When we combined males and females, we considered the sum of alleles, but not genotypes. When we conducted a separate analysis according to sex, differences were anyway significant among men and among women.

Controls were 186 citizens of Russia without any competitive sport experience. Comparing genetic profiles of two groups of athletes, we

identified 2 polymorphisms that reached genome-wide significance: one in UDP-glucuronosyltransferase 2B4 (*UGT2B4*) and another in dystrophin (*DMD*) genes.

Results and discussion. Comparing genetic profiles of two groups of athletes, we identified 2 polymorphisms that reached genome-wide significance: rs17671289 in UDP-glucuronosyltransferase 2B4 (*UGT2B4*) and rs939787 in dystrophin (*DMD*) genes. Table 1 presents genotype and allele frequencies of polymorphism in *UGT2B4* gene. The frequency of the *UGT2B4* G allele was significantly higher in strength/power athletes compared to endurance athletes (21.7 vs 7.4; $P=6.6 \cdot 10^{-9}$) (tab.1).

Table 1
Genotype and allele frequencies of the rs17671289 polymorphism in *UGT2B4* gene

Group	n	<i>UGT2B4</i> genotypes, %			G allele, %	P (power and endurance)	P (vs controls)
		TT	TG	GG			
All endurance	182	86.3	12.6	1.1	7.4	–	$1.8 \cdot 10^{-7}$
All power and strength athletes	350	60.9	34.9	4.2	21.7	$6.6 \cdot 10^{-9}$	0.213
All controls	186	66.1	31.2	2.7	18.3	–	

•Chi2 test with Yate's correction

In the table 2 you can see *DMD* gene allele frequencies in all athletes and controls. We found that the frequency of the *DMD* T allele was

significantly higher in strength/power athletes in comparison with endurance athletes (25.0 vs 8.8; $P=3.9 \cdot 10^{-9}$) and controls (tab.2).

DMD rs939787 allele frequencies in all athletes and controls

Table 2

Group	n	Number of C alleles	Number of T alleles	T allele, %	P (power and endurance)	P (vs controls)
All power and strength athletes	492	507	169	25.0	$3.9 \cdot 10^{-9}$	0.0354
All endurance	227	290	28	8.8	–	0.0278
All controls	93	118	23	16.3	–	–

•Chi2 test with Yate's correction

We also conducted a genotype-phenotype study to confirm the importance of these SNPs in power and strength-related phenotypes.

Polymorphism of the *UGT2B4* gene was shown to be associated with some anabolic markers. Specifically, the rare G allele was associated with greater values of testosterone ($P=0.0069$) and insulin ($P<0.0001$) in female athletes and tended to be higher in males ($P=0.278$). This finding is in agreement with *UGT2B4* function, since this gene is involved in steroid metabolism.

It is well known that hormones, especially insulin and testosterone, have important roles as regulators of muscle protein synthesis and muscle hypertrophy. Following exercise, insulin has only a permissive role on muscle protein synthesis, but it appears to inhibit the increase in muscle protein breakdown.

Polymorphism of the *DMD* gene was found to be associated with growth hormone levels among male athletes ($P=0.0014$). This is not surprising, since there is evidence that a muta-

tion in the dystrophin gene leads to reduced level of growth hormone.

We also studied the association of the *DMD* gene polymorphism with strength in elite weightlifters. Strength was measured as a sum of snatch and clean and jerk adjusted for weight and sex. We found that T allele carriers were stronger than CC genotype carriers ($P=0.014$).

T allele of *DMD* gene positively associated with percentage of muscle mass (females: $P=0.0186$) and fat free mass (female: $P=0.0188$).

Conclusions. Collectively, these results suggest that variations within *UGT2B4* and *DMD* genes play an important role in the determination of success in strength and power sports. It is preliminary results and need replication study.

MECHANISMS OF SENSORIMOTOR MOVEMENT COORDINATION AND BODY BALANCE OF YOUNG RHYTHMIC GYMNASTS

Zakirova M.R., Nazarenko A.S.

*Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism,
Kazan, Russia*

Annotation:

This paper describes a method of research, which will be used to determine the sensorimotor coordination of children engaged in rhythmic gymnastics. The research includes the usage of Stabiloplatfrom, Barany chair, as well as the hardware-software complex (HSC) NS-PshycoTest.

Introduction. An important physiological function is to maintain an upright posture of man during while life. This function is regulated by the vestibular sensory system. Maintaining the balance of the body is a dynamic process that is carried out by the interaction of many body systems: the central and peripheral nervous system, the vestibular and the musculoskeletal system, proprioceptive and visual analyzer.

The motor activity of man coaches a training impact on the vestibular system and connections with areas of the visual and skin-muscle sensitivity in the cerebral cortex. For precise orientation in space during studying, and coordination of movements, leading value is training, leading to the formation and consolidation of conditioned reflex connection between the above listed areas.

In recent years, the study of the mechanisms of regulating the maintenance of human vertical posture has become an urgent problem in the physiology of movement. Analysis of published data shows that the level of maintaining body balance with athletes of different sports is higher than about those who are not in sports [1, 3]. The ones of the main conditions for the implementation of competitive skill, such as the physiological mechanisms of sensorimotor coordination in young gymnasts and the level of statokinetic stability development are deficiently understood.

The aim of our research is to study the mechanisms of sensorimotor coordination of young athletes, movement in rhythmic gymnastics.

As a sport discipline rhythmic gymnastics is characterized by performance of different gymnastic and dancing exercises to music without any object, as well with an object (skipping rope, hoop, bow, club, ball). Structure of coordination preparedness in rhythmic gymnastics is defined by ability to react, orientate, agree, balance, show statokinetic stability, differentiating time, power and space parameters of movements, as well as tempo-rhythmic ability. Immediate criterion of evaluation of the abovementioned abilities is competitive result in multiathlon. And success in any sport discipline depends on clear understanding of specific requirements, physical development and natural gift of a sportsman.

Rhythmic gymnastics athletes should have the appropriate physique and possess specific physical properties (such as flexibility, explosive strength, coordination) to achieve success at competitions. In addition, it takes years of practical training a to achieve successful performance in gymnastics, which, as generally know, begins at early specialization [2].

Our method of research of sensorimotor training of young gymnasts may serve as an indicator for sports selection and monitoring, as well as to develop new approaches to improve sportsmanship. Due to that, we consider it could be expedient to use the following equipments for a number of targets.

1) To evaluate the body balance regulation by statocinetic and dynamic tests we intend to use the stabilographic hardware and software complex Stabilan-01-2 (the Ritm, Russia):

- Romberg Test is a standard (eyes open) and complicated (eyes closed) test, which regis-

ters the deviations of the body center of mass (BCM).

- Target Test is a test with the visual feedback.

2) Vestibular stability by the N. Lozanov and I. Baychenco (1938) procedure, which calculates the vegetative reactions data (Heart Rate and Arterial Tension):

- Rotative Test by V. Voyachek, which is held on Barany chair in a sitting position, with eyes closed and head tilted forward at 90°. At this position 5 rotations with fixed speed 180°/s (1 circle in 2 seconds) are made.

- Investigation of the of vestibular illusion of counter rotation duration, when the blindfolded subject rotated at a speed of 180°/s for 20 s and it is noted the time of counter rotation sensations disappearance occurring after the chair stop.

References

1. Asseman, F.B. *Are there specific conditions for which expertise in gymnastics could have an effect on postural control and performance?* / F.B. Asseman, O. Caron, J. Cremieux // *J. Gait Posture*. - 2008. - № 27. - P. 76-81.
2. Douda Helen T. *Physiological and Anthropometric Determinants of Rhythmic Gymnastics Performance* / Helen T. Douda, Argyris G. Toubekis, Alexandra A. Avloniti, Savvas P. Tokmakidis. // *Advances in Anthropology*. - 2013. - Vol. 3, No. 4, P. 229-236.
3. Nazarenko A.S. *Influence of stepwise increasing load on statokinetic system of hockey and soccer players* / A.S. Nazarenko, N.Sh. Khasnutdinov, A.S. Chinkin // *Tomsk State University Journal of Biology*. - 2014. - Vol. 3 (27). - P. 176-185.

DISABLED ROWER'S MOTIVATION

Mingazova D.V.

Volga region state academy of Physical Culture Sport and Tourism, Kazan, Russia

Abstract:

This article deals with Russian disabled athletes specialized in para rowing. The author's main idea is to expose the motivation factor of the disabled rowers. The questionnaire consisted 15 questions was given for 21 disabled rowers 23-54 years old from different regions of Russia with. 2/3 disabled rowers has acquired disabilities and 1/3 – congenital. This article is intended for coaches and specialists in this sphere.

Key words: motivation, para-rowing, adaptive sport.

Introduction. Adaptive sport is gaining momentum across Russia. So, coaches task is not only to attract athletes with disabilities, but also to keep them in the sport. It is also a prerequisite to the study problems of disabled athlete's motivation.

The Canadian Paralympic Committee organized the "Changing Minds, Changing Lives" (CMCL) program, which aimed to educate

3) Hardware-software complex (HSC) NS-PsycoTest:

- Psychophysiological test is a "simple hand-eye reaction" test. Subject is presented by the subsequent red light signals, and subject's task is to as fast as possible push the button without mistakes (a mistake is determined as missing a signal or pushing in advance).

Conclusion. Therefore, the sport training traditional methods development in rhythmic gymnastics should be based on the knowledge of the physiological mechanisms of the motion control of different coordination difficulties. These knowledges may be significantly extended and enhanced due to physiological researches, such as stabilographic methods on Barany chair. These methods reflect the level of the statokinetic stability and can serve as indicators of the young gymnastics' coordination preparedness.

healthcare professionals and other key influencers about the Paralympic movement, to develop sport for people with a disabilities and give them reasons why they need to be involved in sport. That technology has a huge success and demonstrates the power of sport as a rehabilitation tool, a community involvement mechanism, and a means to personal development [1].

According to Mike Edger about the self-motivation in sport "Athletes who are self-motivated take part in sports for the pure enjoyment of it. They do not need rewards to participate. To succeed in your sport, it's important that you love to play or perform. It's not a good idea to take part in sports because you want to make others happy—your parents, coaches or peers, for example" [2]. We can say that each athlete motivated to play sport, but motivations are different, and we try to figure out how Russian disabled rowers are motivated.

The primary purpose of our study was to elucidate the motivations which encour-

age people with disabilities to practice para rowing. The secondary purpose was to establish the significance of each motivation at the disabled athletes life values rank.

Research organization. The study organized in three stages. At the first phase we analyzed the scientifically-methodical literature about the sport motivation formation for athletes with disabilities. At the second stage we questionnaire athletes to establish the significance of motivation. A survey was conducted during the Russian rowing competitions at the indoor ergometer "The Cup of Peter the Great" in Lipetsk, at the end of December 2014, to make the list of athletes with disabilities motivations to play sports. In the third phase were carried out about the results of the questionnaire, which were made statistical inferences about the importance of motivations for physical exercise and sports.

Each questionnaire consist of 15 partly opened partly closed questions which grouped in next categories: questions to the personal identification (sex, age, qualification, region, type of disability, sport implement before and after disability); questions to determine their motivation (what exactly bring them to the sport, place of each motivation in life values rank etc.), questions to define their opinion about the problems in para rowing in Russia.

Results and discussion. The examined sample was 21 disabled athletes. The youngest athlete was 23, the oldest was 54 years old; 66% was male, 34% female with experience from 2 to 15 years. Athletes have different qualification, only nine of them took part at the international level competition, other ones at the nationals. 9 of them are persons with physical disabilities (PWPD), 7 - wheelchair person, 4 - person with sight disability and 1 with ICP (infantile cerebral paralysis). Disability is: acquired - 14; congenital - 7; engaged in other adaptive sports: wrestling - 2; swimming - 5, Arm wrestling - 2, skiing - 7,

athletics - 3, not engaged - 2; started to play sports after an injury (except congenital disability): 3 months - 1; 2-3 years - 3; 3-5 years - 7; 5-8 years - 3; with congenital disabilities - in 12-15 years - 4; 16-18 years - 3.

More than half of respondents had difficult to find out answer to the question what prevented them to play sport earlier; only 37% of respondents feel pain during the exercises; 50% disabled athletes were brought in the sport by coaches invitation.

To the question whether the surrounding people`s opinion depending on the desire to play sports was "no" response in 50% cases. Ranking motivation in sports: 62.5% of respondents put to the 1st place the high sports results achievement, and 37.5 respondents put the health maintenance. The life values rank: 50% of respondents to the 1st place equally put health and achieve the highest sport results.

For 62% of respondents sport - it is *life*. 50% of the respondents say that most problems in para sport related to logistical producing. 62% of respondents most like training process itself, as well the options to response were: self-realization, health maintaining and self-overcoming. More than a half of the respondents are not satisfied with variety of training.

The interesting fact is that most of currently rowers tried to achieve high sport results in other kind of adaptive sport, but finally choose para rowing. That may be related to low competition in Russian para rowing. Disabled athletes who are not involved to the national para rowing team report that they are very proud with Paralympic achievements in our country.

Conclusion. According to the results we can consolidate that socialization through the achievement of high sport results is the para rower`s main motivation. Also, particularly the training process itself and commonly sport for each disabled rower is the lifestyle.

References

1. *5th National Spinal Cord Injury Conference «Translating Neural Engineering and Novel Therapies» materials // Workshop #: W5 // Changing minds, changing lives – healthcare professionals as key influencers in the parasport movement. / Chris Bourne, Nancy Botting, Rob Buren 2012, Toronto, Canada*
2. *Edger, M./ Goal Setting and Self-Motivation // Sports Psychology, Articles for Athletes, Youth Sports Articles [Electronic resource] // Access mode: <http://www.sportpsychologytoday.com/youth-sports-psychology/goal-setting-and-self-motivation/>, free*

CARDIOVASCULAR REACTIONS TO THE VESTIBULAR IRRITATION IN ATHLETES OF DIFFERENT SPECIALIZATIONS

Nazarenko A.S.

*Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism,
Kazan, Russia*

Abstract: The aim of the work is the study of the dependence of cardiovascular system reaction to the vestibular stimulation on the peculiarities of movements in the above-mentioned kinds of sports. Vestibular reactions of 108 males were studied, 93 of which were involved in cyclic (middle and long distance jogging, cross-country skiing, swimming), situational (sports game) and difficult to coordinate movements of stereotypical sports (gymnastics). The above facts indicate that sports contribute to the adaptation to vestibular load and, as a consequence, the development of less severe autonomic reactions to vestibular stimulation. It is essential that the vestibular resistance develops not only in those sports in which the motor activity abounds in a corner acceleration but also in those species sports where such similar accelerations are minimal. The influence of the specifics of the motor activity in some sports is reflected in the value of response in tests with a change of a head position.

Functional development of the skeletal system and its regulatory centers is directly related to the system of balance, which is closely related to the vestibular system. Therefore, in many sports, vestibular apparatus has a leading role as the informant of the gravitational vertical position when moving the body and providing orientation and redistribution of muscle tone. In addition, upon stimulation of the vestibular apparatus many autonomic functions change, in particular, the function of the circulatory system. Investigation of connections between the vestibular and the cardiovascular systems is essential to assess the general condition and fitness of athletes.

Research aimed at studying the effect of individual sports on the formation of vestibular function athletes and, on the contrary, many authors [1, 2] made the functional state of the vestibular system in the expression of their motor capabilities. However, studying the literature, we found no work aimed at investigation of the dependence of the reaction of the cardiovascular system to vestibular stimulation on the specific motor activity of sportsmen specializing in cyclic, situational and complex coordination stereotypical sports, significantly different in size and diversity of addressed vestibular apparatus influences.

The aim of the work is the study of the dependence of cardiovascular system reaction to the vestibular stimulation on the peculiarities of movements in the above-mentioned kinds of sports.

Methods and organization of the research. Vestibular reactions of 108 male were studied, 93 of which were involved in cyclic (middle and long distance jogging, cross-country skiing, swimming), situational (sports game) and difficult to coordinate movements of stereotypical sports (gymnastics). When the sports experience is not less than 5 years, they have sports qualification from the first grade to the master of sports in Russia. The team sports group includes hockey, volleyball, football, basketball, and badminton. The control group consisted of students, not related to sports (15 students). All analyzed students were basically healthy and did not have any restrictions associated with the vestibular system.

The studies were conducted in the competitive period of one year training cycle. To examine the response of the cardiovascular system, the rotational vestibular irritation test V.I. Voyachek was used. The sample was taken with a student sitting in a Barany chair, eyes closed, his head bent forward at 90°. In such circumstances, 5 rotations of a chair at 180°/s (1 turn in 2 seconds) were done. After stopping the test seat in 5 seconds, the vertical position of the head was restored. The sample combines irritation of semicircular canals during a chair rotation and a statoconia apparatus when they subsequently restore the vertical position of the head. According to the heart rate (HR) and blood pressure (BP), obtained before and after the rotational tests, the reactions of the cardiovascular system were assessed. Repeated surveys to change the composition of annoyed receptors located throughout the semicircular canals, as well as rotations with a head tilt to the left and right were used; and to enhance the impact of rotational loads on the vestibular Voyachek - test duration was twice increased (10 rotations in 20 seconds).

The results are represented as mean \pm SEM. Data were initially analyzed for normality (Shapiro – Wilk). All variables analyzed presented normal distribution. Differences between groups were tested by independent Students t-test. P values < 0.05 were accepted as

statistically significant with a confidence level of 95%.

Results. The initial heart rate of gymnasts and athletes of cyclical and situational sports was 64.80 ± 0.83 , 55.65 ± 0.79 and 59.68 ± 0.52 bpm, respectively ($p < 0.01 - 0.001$). The control group students heart rate was higher – 68.13 ± 1.19 bpm ($p < 0.001$).

The basic variant of V.I. Voyachek sample of the heart rate change of swimmers (without regard to its direction) was 2.64 ± 0.45 bpm, which is considerably lower than that of the runners (4.27 ± 0.79 bpm) and skiers (3.92 ± 0.75 bpm). The average response of cyclic sports athletes is 3.62 ± 0.40 bpm, which is slightly higher than of the game sports athletes – 2.80 ± 0.21 bpm ($p > 0.05$) and gymnasts – 2.67 ± 0.29 bpm ($p > 0.05$), but about two times lower than that of non-athletes – 6.47 ± 0.69 bpm ($p < 0.001$).

There are other features of the reaction of the heart, not only related to the nature of motor actions of athletes, but also to the position of the head at the rotational sample. The main feature is that the response of the heart in the rotation with a head tilt to the right and to the left is significantly different, and, in general, in the first case, it is somewhat smaller (2.90 ± 0.15 bpm) than the second one (3.13 ± 0.18 bpm, $p > 0.05$). Table 1 shows that the more it is typical for sports, which movements and/or basic productive actions are performed using hands and upper body (badminton, hockey, volleyball, skiing, swimming), the difference in the magnitude of responses in these sports is average

0.81 ± 0.22 bpm ($p < 0.01$). It could be due to the asymmetry of movements and the position of the head when doing the main elements of an exercise using hands. In these sports, a right arm and a right shoulder of right-handers (these are the overwhelming majority) carry a greater load and largely determine their effectiveness during basic actions. Moreover, they also determine the position of the head necessary for the optimal distribution of muscle tone during these actions [3, 4]. Therefore, vestibular adaptation to rotational loads develops more with the head tilted to the right than when tilted to the left. This assumption is confirmed by the fact that, in those sports, where arms exertion is less important, and movements occur mainly in the vertical position of the head (running, soccer), the values of heart rate response to the rotation of the head at different positions do not differ (0.11 ± 0.39 bpm, $p > 0.05$).

However, the predominance of the heart reaction with the head tilted to the left is not typical for representatives of all sports. So, for basketball players and gymnasts, it is lower when the head is tilted to the left (2.17 ± 0.21 bpm) than when it is tilted to the right (2.96 ± 0.23 bpm, $p < 0.05$). This may be due to the fact that in these sports turns and rotations of the right-handed tend to be in the right direction, which requires an advanced head turn to the left, and this, in turn, may contribute to the development of a predominantly left-sided to adaptation angular accelerations.

Table 1
Changes in heart rate of athletes and control students at different positions of the head (mean \pm SEM, bpm)

Sports	5 rotations / 10 seconds	
	inclination to the left	inclination to the right
The control group (n=15)	5.73 ± 0.79	5.40 ± 0.46
Athletes (all groups) (n = 93)	3.13 ± 0.18	2.90 ± 0.15
Running, football (n = 19)	3.68 ± 0.44	3.58 ± 0.32
Hockey, badminton, volleyball, skiing, swimming (n = 51)	3.30 ± 0.24	$2.49 \pm 0.21^*$
Basketball, gymnasts (n = 23)	2.17 ± 0.21	$2.96 \pm 0.23^*$

Note: * - $p < 0.05$ (significance of differences between the indicators for a head tilt to the right and left).

The reaction of the heart rate during the rotational load of different duration also varies. Table 2 shows that after increasing the duration of vestibular stimulation twice, it has increased by an average of 52.6%, but was not proportional to the reaction of 5 rotations of a chair.

On the contrary, the dependence was reversed: the smaller the reaction with 5 rotations, the bigger the increase with its 10 rotations. So, when badminton players, basketball players, hockey players, swimmers and gymnasts had 5 rotations of chairs, the chronotropic response

of the heart was on average 2.65 ± 0.29 bpm, when 10 rpm - it increased by 1.87 ± 0.25 bpm ($70.58 \pm 9.52\%$). Football players, volleyball players, skiers and runners had 3.85 ± 0.34 and 1.36 ± 0.42 bpm ($35.32 \pm 10.98\%$), respectively. Therefore, the relative increase of the heart reaction of the first was twice higher than that of the latter ($p < 0.05$). This may mean that the second group had a higher capacity to the mobilization of functional reserves of the heart under the influence of the stimulus and their more economical use, when increasing its duration.

Systolic arterial pressure of gymnasts and athletes of game and cyclic sports was the same - 112.07 ± 0.71 ; 111.95 ± 0.55 and 111.76 ± 0.79 mm Hg respectively. The highest average, as well as of the heart rate, was detected in a control group - 117.20 ± 1.25 mm Hg ($p < 0.01$ -

0.001), which conforms with the idea of developing a moderate hypotension in sports.

In response to the rotational load, the main reaction of the systolic arterial pressure at all positions of the head was increasing. Only 13% of the surveyed showed a slight decrease (mainly 1-2mm Hg). In contrast to the heart rate, the increase of the systolic arterial pressure of gymnasts and representatives of cyclic and team sports, as well as of the control group, was almost identical - 3.93 ± 0.86 ; 3.68 ± 0.56 ; 3.77 ± 0.40 and 3.80 ± 1.08 mm Hg respectively. Such stability of the reaction of arterial pressure to rotation, in fact, was preserved when comparing this index by different positions of the head. Differences between groups in this case can be viewed as no more than a tendency.

Table 2
Changes in heart rate (mean \pm SEM, bpm) of athletes and control students with different duration of rotational tests (neck down)

Sports	5 rotations / 10 seconds	10 rotations / 20 seconds	Increase
The control group (n = 15)	6.47 ± 0.69	8.53 ± 0.73	$2.07 \pm 0.70^*$
Badminton, basketball, hockey, swimming, gymnasts (n = 54)	2.65 ± 0.19	4.52 ± 0.22	$1.87 \pm 0.25^\#$
Football, volleyball, cross country skiing, running (n = 39)	3.85 ± 0.34	5.21 ± 0.32	$1.36 \pm 0.42^*$

Note: * - $p < 0.01$; # - $p < 0.001$.

By the double duration of the rotational load, the increase of the systolic arterial pressure of athletes had an average of 1.52 ± 0.45 mm Hg (39.4%), which is more than with the 10-second load, but the correlation between these parameters were not found. The systolic arterial pressure growth by the double duration of the rotational load of the control group is much more - 5.00 ± 1.01 mm Hg (131.58% , $p < 0.01$) than that of the athletes.

The diastolic pressure of vestibular load of the representatives of game sports, cyclic sports and gymnastics, as well as the systolic arterial pressure, did not differ - 69.44 ± 0.75 ; 69.89 ± 0.68 and 69.93 ± 1.21 mm Hg respectively. Diastolic pressure does not irritation on vestibular stimuli of athletes playing sports games ($p > 0.05$). The athletes of cyclical sports had the increase of the diastolic pressure - an average of 1.53 ± 0.47 mm Hg, but the gymnasts had the highest - 3.33 ± 0.60 mm Hg ($p < 0.05$).

This dynamics of the diastolic pressure affected the nature of the changes in pulse pressure as a response to vestibular stimulation. The changes of individual parameters in the

control group were different and were generally unauthentic - 1.20 ± 1.31 mm Hg ($p > 0.05$), while in cyclic and team sports highly significant increase of pulse pressure was revealed - up to 2.15 ± 0.45 and 2.98 ± 0.54 mm Hg respectively ($p < 0.001$). In this case, there was a tendency that high-qualified athletes pulse pressure was higher. If we consider that the pulse pressure is associated with the stroke volume, the reaction of the heart to vestibular stimulation and exercise of the athletes is aimed at a greater increase of the heart rate than of the stroke volume. This is more typical for sports, when developing stamina. Thus, in cyclic sports the correlation of the coefficient between the indices with a negative sign reaches 0.5. At the same time, the gymnasts whose trainings are much less focused on improving functional characteristics of the heart in response to the rotational load, the pulse pressure has increased slightly, but overall turned out authentic - 0.60 ± 0.69 mm Hg ($p > 0.05$). This pattern was to some extent reflected in the changes of an endurance factor [2], which, according to its

calculation formula, represents the ratio of the heart rate and pulse pressure.

Discussion. The predominant reaction of heart rate on vestibular irritation, of both the athletes and the control group, was its promotion. Only 10% of the students detected the heart rate decrease. Generally, it was observed with the same subject examined at different positions of the head and with double duration of vestibular stimulation and, obviously, is the

type of individual reactions of these athletes. Among the representatives of some sports, this type of reaction was not available. The exceptions were the swimmers – the reduced by 1-3 bpm heart rate was observed in almost half of them. Moreover, when there is a rotational load of the tilt of the head to the left and right, and at twice its length, such reaction is detected in 55-64%, and the average index was equal to a zero or had a negative value.

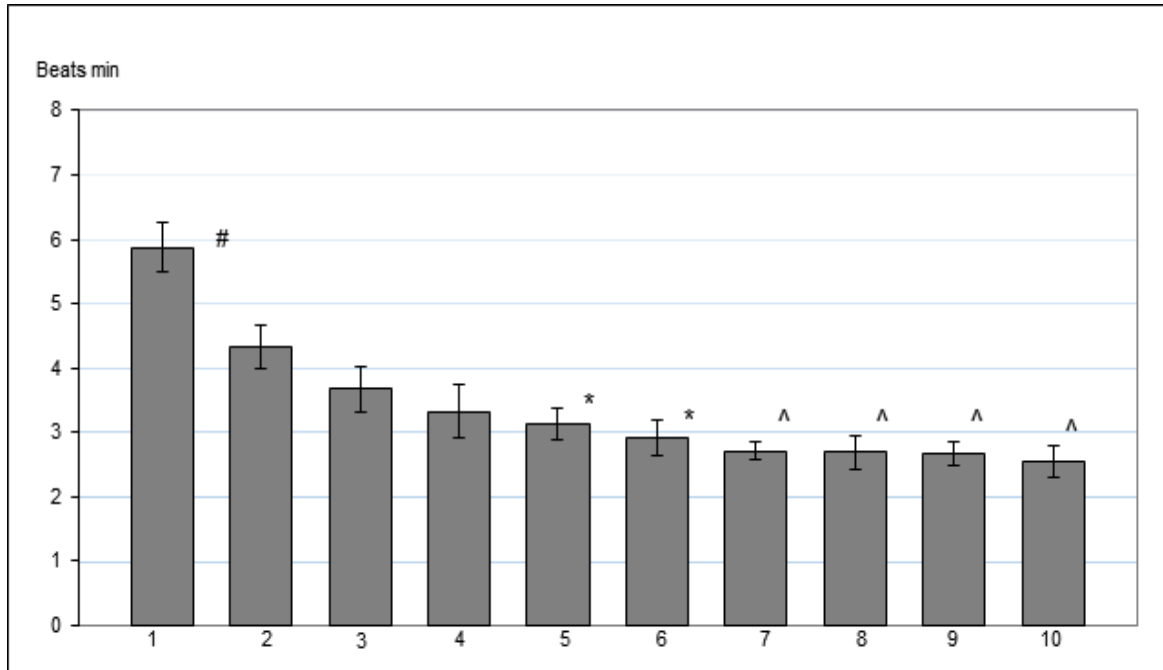


Figure 1. The mean strength of the chronotropic response of the heart to rotational load in tests with three positions of the subject's head in athletes specializing in different sports.

Significant differences from: # athletes ($p < 0.01-0.001$); * runners ($p < 0.05-0.001$); ^ runners and ski racers ($p < 0.05-0.001$). The abscissa shows the groups of subjects: (1) control, (2) runners, (3) ski racers, (4) badminton players, (5) volleyball players, (6) soccer players, (7) basketball players, (8) hockey players, (9) gymnast, and (10) swimmers.

In contrast to single cases among the athletes of other sports, the negative reaction of the heart of swimmers seems acquired and can be caused by frequent contacts with water, which is a non-specific irritant of the vestibular system. The formation of this type of swimmers reaction may occur through the implementation of a well-known reaction of a rate control that takes place when a person immerses in water while swimming, and combines it with the rotation of the head. However, the role of these factors is not clear and needs a special study.

So, practicing sport games, gymnastics and swimming, in which rotational movements are greatly represented, helps to minimize

hearts reaction on vestibular stimulation irritation.

It should be noted that the vestibular resistance develops when you do those sports in which the elements of the rotational motion and angular accelerations are represented in small amounts. Both semicircular canals and vestibule receptors are stimulated in all motions. However, in various forms of rotational movements a part of elements and their orientation, as well as irritation and subsequent adaptation of the semicircular canals of different receptors are significantly different. Therefore, an adaptation measure of vestibular of an athlete, which is proportional to abundance of rotational components in exercises of some chosen sport, can serve a total (average) value of the reaction of the heart to the vestibular stimulation at different positions of the head.

Indeed, Figure 1 shows that runners and skiers showed the highest response of the heart to the rotational load; their movements have mostly straight linear orientation. The reaction of badminton and volleyball players, who face

more angular accelerations than the runners and skiers, is lower. However, due to the lack of direct contact with players of competing the saturation of their movements with rotation elements rotation is lower than that of the contact sports, which include football, hockey and basketball. Accordingly, the reaction of the heart is much lower. It is comparable with that of gymnasts and swimmers: the first have many twists and complex rotations while exercising; for swimmers an additional irritant is the aquatic environment.

Conclusion. The above facts indicate that sports contribute to the adaptation to vestibular load and, as a consequence, the devel-

opment of less severe autonomic reactions to vestibular stimulation. It is essential that the vestibular resistance develops not only in those sports in which the motor activity abounds in a corner acceleration but also in those special sports where such similar accelerations are minimal. The influence of the specifics of the motor activity in a sport is reflected in the value of response in tests with a change of a head position. However, this reaction change concerns only the heart rate. The reactions of different components of the arterial pressure, with the exception of the pulse pressure, in fact, are not connected with the specifics of movements in different sports.

References

1. Kiryalanis P.V. Reaction of the cardiovascular system on the irritation of vestibular vehicle of the representatives of sport gymnastics / P.V. Kiryalanis, K.S. Laparidis, P.N. Sofiadis // *J. Theory and practice of physical culture*. – 2002. – № 6. – P. 20-24.
2. Nazarenko A.S. Autonomic response to vestibular irritation of the athletes involved in cyclical and situational sports / A.S. Nazarenko // *Vestnik Ural medical Academy of science*. – 2009. – № 2. – P. 154-155.
3. Nazarenko A.S. Cardiovascular, impllent and reactions of various specializations athletes on vestibular irritation / A.S. Nazarenko, A.S Chinkin // *Human Physiology*. Pleiades Publishing, Inc. – 2011. – Vol. 37, № 6. – P. 726-732.
4. Nazarenko A.S. Influence of stepwise increasing load on statokinetic system of hockey and soccer players / A.S. Nazarenko, N.Sh. Khasnutdinov, A.S. Chinkin // *Tomsk State University Journal of Biology*. – 2014. – Vol. 3 (27). – P. 176-185.

PHYSIOLOGICAL ADAPTATION OF SWIMMERS DURING PREPARATION FOR COMPETITIONS

Petrova G.S.

*Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism,
Kazan, Russia*

Annotation:

The paper presents the current problems encountered in the preparation of highly skilled athletes to the main start of the season. The analysis of the physiological aspects of adaptation of highly skilled athletes, involved in swimming, to physical loads is considered. It is shown that the adaptation of the cardiovascular system is characterized by reducing its activity in a state of rest.

Introduction. In a modern sport, the question of adaptation swimmers' organism for extreme training loads is still relevant. The adaptation of young swimmers leads to the direct improvement in physical performance and physical loads implies the acceleration in the recovery of physiological parameters of the body after hard training sessions [8]. It is impossible especially for young athletes to achieve high results without doing any harm to health without the optimally balanced control over the functional training of an adolescent's body.

Therefore, it becomes very important to study the peculiarities of adaptation of swimmers in preparation for competitions [7].

The goal of this research is to investigate the features of adaptation of swimmers performing physical loads doing sport.

Research method. Theoretical analysis of methodological literature in regards to the research problem.

Research results and their discussion.

Excluding sports specialization, the study of the applicability of the differentiated approach with the use of means of acceleration of athletes' adaptation to competitive conditions is impossible. Mediating factors of athletes' adaptation are specific in different sports. So far, trainers do not have enough information about the cases and the athletes in need of assistance in speeding up the process of adaptation to frequently unforeseen and adverse competitive conditions [3].

To objective factors, affecting the quality of athletes' adaptation to competitions, the conditions of sports activity belong. Nowadays there is no conventional classification of the objective 'conditions of competitive activity' because they vary significantly in different sports. V.L. Marishchuk believes that there are two types of "external effects", predominantly physical (physical loads, weather changes and so on), and psychogenic ones caused by relations and social environment (team, audience, etc.). However, D.V. Popov argues, as all the factors, affecting human emotions and behavior, this approach can be considered as psychogenic [2].

On the other hand, in modern conditions of training athletes these details can be predicted by using great opportunities of the study of the physiological parameters of athletes' organisms and prevent the state of overtraining before the body has failed to cope with the training loads.

The effectiveness of competitive activity involves, first, achieving the highest level of sports results in major competitions of the season, that is exit to the "top" of personal achievements in sport. However, in the training practice, it is not always possible even for elite athletes [7].

In competitions, a swimmer should create the least resistance in order to get a maximum speed. Although, some professional swimmers who are not in the national or world ranking are still considered to be the best in regard to their technical skills. Typically, an athlete takes a cycle of training sessions in which the body is overloaded with work in the beginning and middle segments of that cycle, and then the loads are decreased in the final stage as the swimmer is gets closer to the competitions. The practice of reducing exercise in the days just before an important competition is called «tapering» [1].

Today the problem of training swimmers during the «tapering» is often discussed in the coaching sphere. Many experts consider that the period of «tapering» must be preceded by 8 - 12 week «base» period versatile training session. Of course, it is the period of variability. It can meet the biggest mistakes either about athletes or coaches. Therefore, during the "tapering" one can further exaggerate the fitness of the athlete or destroy all of his previous training [4].

It is quite reasonably that the period of "tapering" is the most important structural unit in the training process of year training. Therefore it is very important to pay attention to the physiological changes that occur in the body in the most difficult period of preparation.

Among the cyclic sports, swimming is characterized by some peculiar features. Density, hypo gravity, heat capacity and thermal conductivity of water have a specific effect on the activity of different organs and systems. In particular, in the training session swimmers form particular comprehensive perception of different stimulus, called "a sense of water". It is followed by the senses that occur during stimulation of tactile, thermal, proprioceptive and vestibular receptors. In the presence of "a sense of water» swimmers analyze better the slightest change in the resistance of water, its temperature and pressure. These feelings help to improve the movement of the swimmer. [6]

The horizontal position of the swimmer's body, reducing his weight when immersed in water, the absence of the usual support to maintain the balance and constant head movements when swimming in specific ways (crawl, breaststroke, on their sides, and others.) impose special requirements to the stability of the vestibular analyzer of swimmers. The most significant feature of weak statokinetic sustainability of the swimmer is the loss of spatial orientation (direction) with partial or complete exclusion of vision, which in turn reduces technical results too. For the selection and of vestibular swimmers' training one must use the method of estimation of spatial orientation and stability of horizontal balance on the stand with a rotating and an inclined panel [5].

Influenced by training sessions the swimmers develop own muscle power. During swimming the basic muscle groups perform dynamic work. Muscles must be adapted to work in both aerobic and anaerobic conditions. Thus, the longer the distance, the more important aerobic processes [5].

Regular swimming exercises train all the major muscle groups, the heart and lungs, develop stamina and coordination of movements, harden the body, strengthen the nervous system, produce the correct posture, improve metabolism.

The activity of the vegetative organs and systems of swimmers also has its own characteristics. Trained swimmers inherent bradycardia, a moderate increase of arterial pressure, increased venous return to the heart, increase in stroke and minute volume of blood, increased heart cavities and moderate myocardial hypertrophy. When breathing a swimmer has to overcome the resistance of water, in this regard, they have a well-developed system of respiratory muscles. During swimming a new breath automatism which is characterized by a decrease in the duration of the respiratory cycle, increasing frequency and minute volume of respiration is produced. The pulmonary ventilation in

swimming can be increased up to 120 - 150 l. min⁻¹, VC, about well-trained swimmers it reaches 5.8 - 6 l [5].

Changes in the blood in swimming are characterized by increase of the content of red blood cells, hemoglobin and white blood cells. At swimming almost there is no sweating, so the products of metabolism of swimmers can only be output through the kidneys that imposes additional requirements to their functions. Violation of the permeability of renal capillaries often leads to display of protein and red blood cells in the urine. Change in kidneys activity is one of the specific reactions of an organism to swimming [4].

Also during swimming oxygen consumption of qualified athletes is about 5 - 6 l. min⁻¹, which is close to the values of the IPC. Oxygen

request swimmers up to 30 liters. min⁻¹, which are not completely satisfied, leads to the development of oxygen debt (10 - 15 L). Swimming develops well aerobic and anaerobic capacities of the organism to ensure high energy expenditures (up to 10 - 15 kcal. min⁻¹). However, the coefficient of efficiency in swimming is very low of highly skilled sportsmen and does not exceed 4 - 5% [4].

Conclusion. The human organism is a reliable biological system that has large possibilities to adapt to the environment, including significant physical loads. To achieve high results it is required to achieve a rapid adaptation of all body systems to training sessions and competitive loads. That is an important factor, leading to the growth of sports results.

References

1. Dragunov L.A. "Narrowing" as a period of immediate preparation for the main event in sports swimming. *Physical education students*. 2009. P. 16-18. (in Russian)
2. Kuz'min M.A. *Methodological Aspects of Study of Factors of Adaptation of Athletes to Competitions. Theory and Practice of Physical Culture*. 2014. № 2. [Electronic resource] // Access mode: <http://www.teoriya.ru/ru/node/2077> of 26.12.2014.
3. Kuz'min M.A. *Personality Professional Adaptation in Sport. Theory and Practice of Physical Culture*. 2014. № 6. [Electronic resource] // Access mode: <http://www.teoriya.ru/ru/node/2200> of 28.12.2014.
4. Platonov V.N. *System of training athletes in Olympic sports. The general theory and its practical applications* – Kiev: Olympic Literature, 2004. P. 441-497 (in Russian)
5. Solodkov A.S., Sologub E.B. *Human Physiology. General. Sport. Age: Textbook*. – Moscow: Terra-Sport, Olympia Press, 2001. - 520 p. (in Russian)
6. Platonov V.M. *Swimming. Textbook / Ed.* – Kiev: "Olympic literature", 2000. - 493 p. (in Russian)
7. Tat'yanina T.V., Chudaeva O.I. *Peculiarities of Adaptive Changes in Cardiorespiratory System of Teenagers during Sports and Fitness Activity. Theory and Practice of Physical Culture*. 2014. № 8. [Electronic resource] // Access mode: <http://www.teoriya.ru/ru/node/2094> of 03.01.2015.
8. Zakhar'eva N.N. *Individually-typological features of adaptation of young athletes to physical loads in speed-strength forms of athletics. Theory and Practice of Physical Culture*. 2010. № 2. P. 25-28. (in Russian)

FEATURES OF PSYCHOPHYSICAL PREPARATION IN SPORTS TOURISM

Smorchkov V.Yu.

*Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism,
Kazan, Russia*

Annotation:

This article presents the results of the analysis of the scientific literature on the psychophysical preparation in sports tourism. The estimated structure of psychophysical preparation in sports tourism is shown. Also, the authors determined the main psycho-physical qualities required in sports tourism.

Introduction. Sports tourism is one of main types of physical activity having the best improving effect, occupation with which involves all main groups of muscles in work. It positively influences trainees, increases their working capacity, prolongs active longevity, harmoniously develops the main physical qualities – speed, force, dexterity, endurance. This

sport is also used as a means of aesthetic, moral and patriotic education. Sports tourism makes educational impact with rather simple and available means, such as campaigns, travel, excursions, hiking and tourist meetings.

Sport tourism, despite the crisis, which took place against the backdrop of the collapse of the USSR, remains one of the most popular sports in the Russian Federation. According to the Vostokov I.E. [4] in 2004 sports tourism occupied 6th place on mass character. Now the number involved in this sport for some experts decreased by 35-40% compared with 2004. This fact proves the incident reduction in the number of participants of tourist campaigns among the children and young people from 1

million 658 thousand people in 2001 to 964 thousand persons in 2013, is almost half [2]. In the future, sports tourism should recover its lost positions, which will facilitate the establishment in December 2014 Working Group on the development of children's sports tourism at «Coordination Council for development children's- youthful tourism». Among students and the adult population in the solution of this problem including type of tests «hike» in Russian sports complex (GTO) will bring positive effect.

The future development of sports tourism requires the scientific support for a number of problems such need to check and update the programs on the main sides of the tourist-sports preparation, which involves fixing the concept of «psycho-physical preparation» as a complex between the psychological and the physical side of preparation of tourists is necessary. The decision of this scientific and methodological problem determines the relevance of the goal selection of our research.

The goal of this research is a study of psychophysical features of preparation in sports tourism.

Research method. Theoretical analysis of methodological literature in regards to the research problem.

Research results and their discussion. Let's refer to the contemporary interpretation of the term «sports tourism». According to V.A. Taymazov and Yu.N. Fedotov's definition «sports tourism» is a type of sport, which is based on competition on the routes, including overcoming obstacles categorized in the natural environment and on the distances laid in the natural environment and on the artificial relief [8]. Therefore, the objective function of sport tourism is sports perfection in overcoming natural or artificial obstacles. Should be noted that preparation in sports tourism does not contradict the basic principles of general sports preparation. Because the sports tourism is one of the sport and to prepare in it is the improvement set of knowledge and skills required for the safe overcome obstacles.

Analysis of the literature [4,5,7,8,10] shows that a sports preparation is meant unified process formation and improvement of motor skills athlete (tourist) and your quality (physical and psychological) which is based on the general scientific bases for the formation and development of motor activity athlete (tourist), taking into account its individual characteristics (sex, age, health status, level of physical readiness, features a mental warehouse, etc.), lifestyle and the environment in which training is carried out. In our opinion, the most successful interpretation of the defini-

tion remains Matveev L.P. He defines [5] the sports preparation as an athlete readiness to achieve - a complex dynamic state, characterized by the achieved level of physical and mental health (psychophysical readiness) and the degree of improvement of skills and abilities.

Also according to L.P. Matveev [5], «physical preparation» - physical qualities of athlete training. She is reflected in motor skills required in the sport. LP Matveev gives physical preparation of athletes fundamental importance in the maintenance of sports preparation.

«The psychic (psychological) preparation» athletes to Matveyev L.P. [5] and some other authors is a set of effects on his psyche, providing formation mental readiness to achieve. Worth noting that the psychological preparation is the process a multi-faceted and also formation of the motives and attitudes athlete (tourist), training his mental properties. It also includes the relevant parties to intellectual education, technical, tactical and physical preparation of tourists that is connected with directions of improvement of mental processes and psychomotor functions.

Thus, analysis of the literature allows us to determine the psychophysical preparation of the tourist as a single focused process of improving the mental (psychological) and physical qualities, aimed at achieving the required level of readiness for competition or hiking tourist activity.

Characteristics of sports tourism as a type of sport shows that it belongs to the type of sport with the active motor activity and the manifestation of physical and volitional qualities. According to the existing classifications type of sports tourism refers to a complex type of sports. Athlete-tourist must possess particular all-around special tourist endurance [4, 8]. Also for sports tourism is characterized by the cyclical nature of continuous operation.

Psychophysical preparation in sports tourism, as well as in other sports is divided into general and special. The initial stage of training in sports tourism recommends some authors to give 80% of the time on general training, with increasing experience of the percentage increases in favor of the special tourist training. So special tourist training in high class tourists should occupy 75 - 85% of the total preparation time. While also increases the total time spent on the preparation the tourist as a whole.

To improve the general physical and special preparation use different methods and tools. Tools to improve general physical preparation for beginners tourists can serve as athletics (development speed), general developmen-

tal gymnastics without subjects and objects (development of flexibility), skiing (the development of speed-strength endurance), sports games, swimming (development of aerobic endurance and force), hiking [9].

The main methods of general and special psychophysical preparation in sports tourism are the regular training sessions with a regular alternation of physical strain and rest, designed to increase strength, speed, endurance, agility and balance. Psychological preparation, which should provide behavior in a rapidly changing environment: to overcome the difficult sections of risk and fear, as well as the harsh climate conditions (heat, rain, cold, snow), is equally important [1]. According to Fedotov Yu.N. [3], in psychological preparation the methods of socio-political, moral, labor and aesthetic education, as well as special methods, means and methods of development and improvement of the special qualities of the tourist are used. Also by this author, general and special psychological preparation is allocated. The general psychological preparation is directed on formation of necessary moral and strong-willed and mental qualities of the tourist. Special psychological preparation may include: a definite setting to overcome obstacles (communication with tactical preparation) motivation of action, aware-

ness of difficulty obstacles and the possibility of overcoming it (communication with technical preparation), the formation of solid confidence in their abilities and capabilities to meet the challenges; overcoming negative emotions, creating a state of psychological readiness for maximal volitional and physical stress and to work closely with other members of the group.

Some authors to the main volitional qualities that are required in sports tourism include: determination, courage, decisiveness perseverance, initiative, self-control and patience.

As we can see, psychophysical preparation in content is carried out by means of complex difficult abilities. Some authors, including Taimazov V.A., Fedotov Yu.N, Vostokov I.E. [3,4,8], at the head preparation of tourists put physical preparation, but this approach is one-sided and unacceptable.

In our opinion, there should be taken as a basis psychophysical training, which should account for the growth rate of physical qualities and psychomotor functions, based on the level of the prognostic significance of psychophysiological characteristics (Ozerov V.P.) [6]. Figure 1 shows a diagram of the structure we have proposed for psychophysical preparation in sports tourism (Fig. 1)

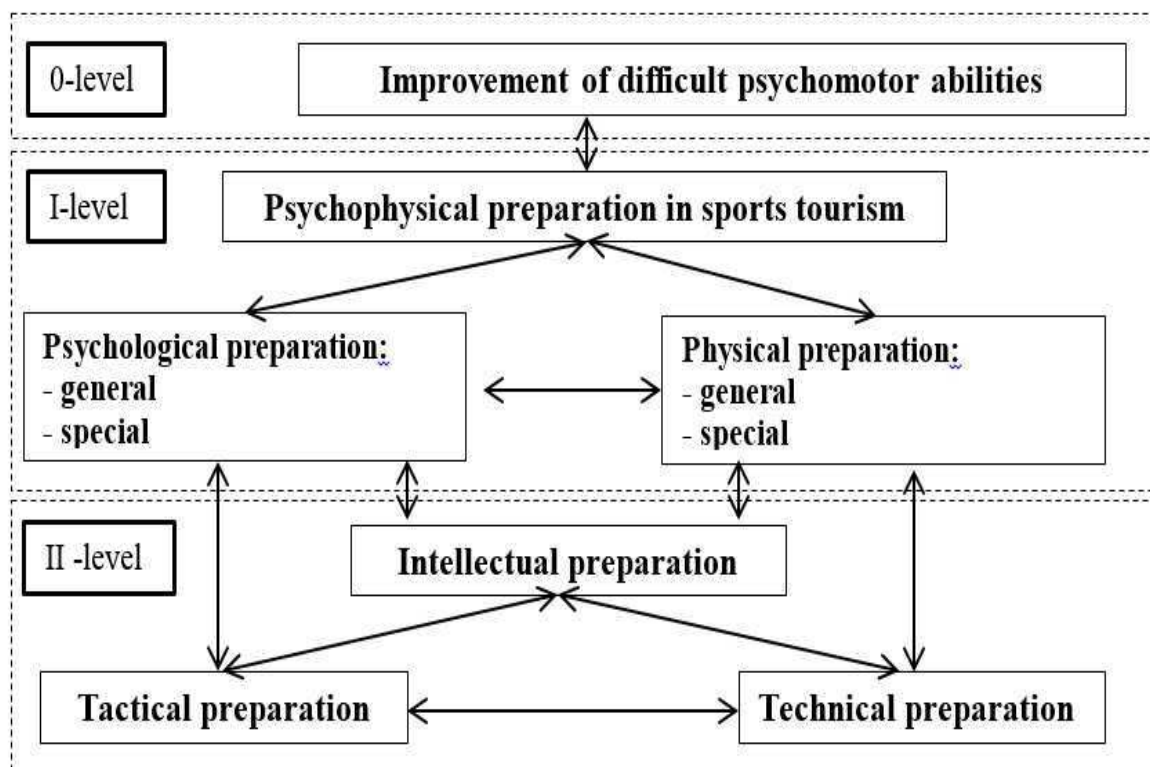


Figure 1. Structure of psychophysical preparation in sports tourism.

Structure (Fig. 1) provides for 3 interrelated levels of psychophysical preparation (0 to II). 0-level is a fundamental one. This is a process of purposeful development of psychophysiological dispositions to difficult psychomotor abilities typical of sports tourism. Such psychomotor abilities include: spatial precision of movement, speed integral motor actions, temporal precision of movement, strength precision of movement, speed of simple motor reaction. Problem of improving the psychomotor abilities in sports tourism was not reflected in the scientific literature.

I-level stands for psychophysical preparation in sports tourism as a complex of psychological and physical preparation tourists. When preparing for route (distance) tourists seek to enhance their knowledge, learning from the experience of others. The use of modern portable devices and software in the sports tourism, the program allows you to improve the psychophysical preparation.

An example is the creation of multifactor models passed routes on the basis of satellite maps. Using this model the change in the level of psychophysical loads along the entire route can be found. The basis for determining the level of psychophysical load is to measure the heart rate and the psychological state by a simplified Luscher test. The result of such measurements may be identification of the most difficult areas. According to our research, which was conducted in 2013 in the Northern Tien Shan, was revealed that in the first category mountain hikes the overall share of difficult areas is 10%, and in the second category of difficulty this indicator starts from 15%. These areas are allocated on a satellite map outlining the conditions of their passing, and with the addition of demonstrating photographs.

Thus, the created model of passed routes can be used as a manual for psychophysical

training. Data on difficult areas of the route serve as material for ideomotor training. In psychophysical preparation for the difficult areas of the route autogenic and *psychoregulatory training (PRT)* should also be included. They are widely used in sports, but not in sports tourism.

II – level refers to accompanying types of preparation in sports tourism. These species are in close cooperation with the psychophysical preparation. Often the technical - tactical and intellectual preparations are part of a special psychophysical of preparation in sports tourism.

Conclusions. Thus, the analysis of scientific literature which is carried out by us on features of psychophysical preparation in sports tourism yielded the following results:

1) interpretation of the concept of «psychophysical preparation in sports tourism» is verified. Under the psychophysical preparation in sports tourism, a single focused process of improving the mental (psychological) and physical qualities, aimed at achieving the required level of readiness for competition or hiking tourism activities is understood.

2) the structure psychophysical preparation in sports tourism is developed.

3) the main professional-important qualities for dealing with in sports tourism are identified. They are (in order of importance) overall endurance, a significant amount main memory, speed-strength abilities, self-confidence, decisiveness, emotional stability, fast and efficient switching of attention, concentration of attention, strength endurance, spatial precision of movement, dynamic equilibrium, static equilibrium, static force, speed integral motor actions, temporal precision of movement, power precision movements and speed of a simple motor reaction.

References

1. Asmolov, A.G. *Personality Psychology: Principles of general psychological analysis: textbook for university students* / A.G. Asmolov. – M.: Academie, 2002. – 414 pp. (in Russian)
2. Drogov, I.A. *Development and improvement children, youth and sports-recreation tourism* / I.A. Drogov // *Collection of scientific articles and materials of the All-Russian Scientific-Practical Conference*. – M.: MATGR, 2010. – 157 pp. (in Russian)
3. Fedotov, Yu. N. *Organization of sport-recreation tourism: textbook* / Yu. N. Fedorov. – SPb.: OOO «Ascort», 2007. – 381 pp. (in Russian)
4. Fedotov, Yu. N. *Sport-recreation tourism: textbook* / Yu. N. Fedorov, I.E. Vostokov. – 2nd edition. – M.: Soviet Sport, 2004. – 328 pp. (in Russian)
5. Matveev, L.P. *Theory and Methods of physical Culture* / L.P. Matveev. – M.: FC and S, 1991. – 324 pp. (in Russian)
6. Ozerov, V.P. *Psychomotor abilities of human* / V.P. Ozerov. – Dubna: Fenix+, 2002. – 320 pp. (in Russian)
7. Ozolin, N. G. *Handbook coach: The Science of Winning* / N.G. Ozolin. – M.: OOO «Astrel», 2003. – 863 pp. (in Russian)

8. Taimazov, V.A. *Theory and methods of sports tourism: textbook* / V.A. Taimazov, Yu. N. Fedorov. – M.: Soviet Sport, 2014. – 424 pp. (in Russian)
9. Verkhochanskiy, Yu. V. *Basics of special preparation the athletes*/ Yu.V. Verkhochanskiy. – M.: Prosvechenie, 1988. – 272 pp. (in Russian)
10. Vigotskiy, L.S. *Lectures on psychology*/ L.S. Vigotskiy. – SPb: SOYuS, 1997. – 143 pp. (in Russian)

Научная секция 3

**Теоретико-методические и психолого-педагогические
аспекты физической культуры**



ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ПЛАВАНИЕМ НА УСПЕВАЕМОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ 4 КЛАССА.

Абдуллина А.А., Камалова Э.И.

*Альметьевский колледж физической культуры,
Альметьевск, Россия*

Аннотация:

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Забота о физическом развитии ребенка является почти столь же важной для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон и частое пребывание на свежем воздухе. Суть данного исследования состоит в подтверждении гипотезы о том, что регулярные занятия плаванием в составе вариативной части программы по физической культуре действительно положительно влияют на учебную успеваемость детей в школе. Двигательная активность повышает способность усвоения поступающей информации и поэтому физические упражнения помогают процессу обучения школьника и становлению нравственной личности.

Актуальность. Проблема здоровья подрастающего поколения является важнейшей задачей общества и государства. Известно, что фундамент здоровья взрослого населения закладывается в детском возрасте. Различные неблагоприятные изменения состояния здоровья детей и подростков носят большой социальный экономический ущерб, являясь причиной ограничений к освоению ряда массовых профессий.

Плавание по праву занимает ведущее значение и место в системе физического воспитания и относится к наиболее массовым видам спорта. Он имеет большое оздоровительно-гигиеническое, спортивное, воспитательное и прикладное значение. Трудно переоценить пользу плавания как средства закалывания, развития органов дыхания, исправления осанки, положительного влияния на сердечно-сосудистую и нервную систему, повышения жизненного тонуса детей.

В ходе занятий плаванием двигательные потребности детей переходят в привычку и в результате этого воспитываются и активизируются у детей все другие виды потребностей. В процессе изучения и совершенствования техники плавания развиваются не только физические качества, но и воспитывается сила воли, настойчивость, смелость, дисциплинированность.

Прикладное значение плавания очень велико. Дети овладевают практическими навыками, предохраняющими его от гибели в воде. Подобные навыки необходимы каждому.

Методы исследования: анализ литературных источников; мониторинг успеваемости школьников (4 класс) школы №16; тематическая обработка полученных данных.

Организация исследования. Исследование проводилось в Альметьевской средней общеобразовательной школе Республики Татарстан. В исследование принимали участие 50 школьников обучающихся 4-ого класса (4 «А» и 4 «Б») в возрасте от 9 до 11 лет. Исследование проводилось в дневное время во время учебного дня (2014-2015 г.).

Результаты исследования и их об- суждение.

Программа рассчитана на обучение обучающихся с 1 по 4 класс. Продолжительность занятия составляет академический час, но может быть сокращена до 30-40 минут. Если обучающиеся достигают высоких результатов, то занятия проводятся по индивидуальным программам и планам, или им рекомендуются занятия в спортивных группах плавания. Основными формами работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические занятия, культурно-массовые мероприятия.

Для успешной реализации программы необходимы: бассейн, спортивный инвентарь (игрушки, обручи, плавательные доски, шесты, жилеты).

В школе организуется работа с обучающимися в течение всего учебного года. Учебный год обычно начинается с 1 сентября и заканчивается, как правило, в мае. В каникулярное время уровень физической подготовленности поддерживается по рекомендациям учителя физической культуры. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данных классов – 36 недель по одному уроку в неделю. Расписание уроков составляется администрацией школы по представлению учителя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, общего объема общеобразовательных дисциплин в течение учебного дня.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части

– базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по плаванию.

Программа по плаванию для обучающихся младших классов средней общеобразовательной школы разработана в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, а также в соответствии с долгосрочной программой по оздоровлению населения в городе Альметьевске.

По мере развития ребенка школьного возраста происходит, как и все в природе, два противоречивых и взаимосвязанных процесса: создание (ассимиляция) и разрушение (диссимиляция).

Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма ребенка. Гипокинезия (недостаточная двигательная активность) приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции организма. Все виды двигательной активности и почти все тесты нормативов ГТО предусматривают повышение двигательной активности.

В период второго детства высшая нервная система совершенствуется по сравнению с периодом первого детства, нервные процессы усиливаются, приобретают большую подвижность и способность внутреннего торможения.

В период второго детства развиваются функции речи, мышления, появляется способность мысленно оценивать свои поступки и словами выражать свои движения. Физические упражнения, в том числе и плавание, способствуют взаимодействию речи и мышления с двигательными функциями. Это достигается различными видами двигательной активности, рекомендуемыми к двигательному режиму.

Нормативы ГТО учитывают, что с повышением возраста школьника затраты энергии на одинаковую мышечную нагрузку при выполнении одинаковых упражнений снижаются, экономичность мышечной деятельности повышается. Чем больше период выполнения физических упражнений, тем меньше становится их эффективность, поэтому интенсивность упражнений необходимо с повышением возраста школьника увеличивать.

С увеличением возраста школьника увеличивается масса его сердца, а частота со-

кращений сердца (ЧСС) при выполнении одинаковой работы уменьшается.

Несколько сложнее учитывать особенности изменения артериального давления у школьников. С увеличением возраста увеличивается диаметр кровеносных сосудов и образуются новые сосуды, что улучшает кровоснабжение тканей. У школьников, активно занимающихся спортом и плаванием, образование новых сосудов происходит более интенсивно. По общему правилу с увеличением возраста артериальное давление увеличивается, но из этого правила выпадают периоды временного повышения давления, после которых оно снижается. С увеличением возраста школьника увеличивается объем легких, укорачивается вдох и удлиняется выдох, но дети не приспособлены задерживать дыхание и адаптироваться к недостатку кислорода. Интенсивная тренировка помогает без значительного усиления дыхания выполнять физические упражнения.

2. Педагогическое наблюдение проводилось в течение недели, в те дни, когда у 4 класса стоял в расписании урок физической культуры, с целью выявления положительного влияния урока физической культуры (плавание) на активность обучающихся в течение учебного дня. Для полной достоверности проводимого наблюдения и сопоставления и сравнения результатов, наблюдение так же проводилось в дни, когда в расписании отсутствовал урок физической культуры.

Мониторинг успеваемости учащихся 4-ого класса

Необходимо было выяснить эффективность влияния занятий плаванием на успеваемость школьников 4 класса. Для этой цели проводился сравнительный педагогический эксперимент, где сверялись данные за I четверть по общеобразовательным предметам до проведения исследования и за II четверть после проведения исследования.

Рабочая гипотеза заключалась в том, что проводимое исследование подтвердит наличие прямой зависимости школьной успеваемости учеников от их занятости плаванием. Итогом эксперимента являлись четвертные оценки обучающихся по результатам, которых рассчитывалась достоверность различий и проверялась правильность выдвинутой гипотезы.

Полученное в исследовании t меньше граничного значения $t_{0,05}=2,12$.

Успеваемость по предмету за I четверть составляет в среднем по русскому языку $3,9 \pm 0,7$ ($p \geq 0,05$); чтение $3,9 \pm 0,7$ ($p \leq 0,05$); английскому языку $3,7 \pm 0,7$ ($p \geq 0,05$); математике $3,3 \pm 0,3$ ($p \leq 0,05$); окружающий мир

3,8±0,3 (p≤0,05); физкультуре 4,7±0,3 (p≤0,05).

Успеваемость по предмету за II четверть составляет в среднем по русскому языку 3,7±0,3 (p≥0,05); чтение 4±0,7 (p≤0,05); английскому языку 3,6±0,3 (p≥0,05); математике 3,3±0,3 (p≤0,05); окружающий мир 4,1±0,7 (p≤0,05); физкультуре 4,7±0,3 (p≤0,05).

Отсюда следует, что различия недостоверны, а значит, недостаточно оснований говорить о том, что данная гипотеза является правдивой.

Однако при проверке на нормальность распределения результатов, оказывается, что полученные результаты находятся в промежутке от -3δ до +3δ и можно утверждать о нормальности распределения результатов исследования.

В комплексном подходе включающего секционные занятия результаты в конце эксперимента достоверно улучшились.

Результаты, полученные в ходе математико-статистической обработки, указаны в таблице 5.

Таблица 5

Мониторинг успеваемости обучающихся 4-ого класса по общеобразовательным предметам

№ п/п	Предмет	X		±δ		m		t	p
		I	II	I	II	I	II		
1	Русский язык	3,9	3,7	0,7	0,3	0,3	0,1	0,7	≥0,05
2	Чтение	3,9	4	0,7	0,7	0,3	0,3	-0,3	≤0,05
4	Английский	3,7	3,6	0,7	0,3	0,3	0,1	0,3	≥0,05
5	Математика	3,3	3,3	0,3	0,3	0,1	0,1	0	≤0,05
6	Информатика	3,9	3,9	0,3	0,7	0,1	0,3	0	≤0,05
7	Окружающий мир	3,8	4,1	0,3	0,7	0,1	0,3	-1	≤0,05
8	Физ. культура	4,7	4,7	0,3	0,3	0,1	0,1	0	≤0,05

* X – средняя арифметическая величина

δ – стандартное (квадратическое) отклонение

m – стандартная ошибка среднего арифметического значения

t – средняя ошибка разности

p – граничное значение для 5% уровня значимости

Выводы

1. Проведя анализ литературы, было выявлено большое количество теоретических исследований по данной теме, но очень небольшой объем работ, направленный на разработку методик повышения уровня умственного или интеллектуального развития посредством физической культуры. Несмотря на наличие подобных методик, к сожалению, очень небольшое число энтузиастов занимаются претворением этих методик в жизнь. Хотя и вполне очевиден их положительный результат.

2. Полученные результаты математико-статистической обработки успеваемости обучающихся показали, что проведенное исследование недостоверно (t меньше граничного значения), но при проверке на нормальность распределения полученных результатов, выяснилось, что все результаты нормально распределены и в связи с этим можно утверждать, что уроки плавания положительно

влияют на интеллект обучающихся. При сравнении отклонений средней арифметической величины I и II четверти, выяснилось, что успеваемость по русскому и английскому языку, ухудшилась примерно на 0,1; успеваемость по чтению, окружающему миру улучшились в среднем на 0,3; а успеваемость по физической культуре и математике осталась без изменений, в связи с этим можно утверждать, что есть тенденция к улучшению успеваемости посредством регулярных занятий плаванием.

3. Рабочая гипотеза нашла свое подтверждение лишь частично т.к. плавание, действительно положительно влияет на учебную успеваемость детей в школе. При этом была отмечена закономерность снижения среднего балла успеваемости, если имеет место фактор, что II четверть самая короткая в учебном году или же то, что некоторые обучающиеся не полностью выложили свои силы на учебу.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Отбор в спортивном плавании //Плавание. - М: ФиС, 1973.-Вып. 2.-С. 25-28.
2. Ганчар И.Л. Плавание: методика преподавания: Учеб. пособие. - Мн.: Хата, 1994.-336 с.
3. Гориневский В.В. Физические упражнения, соответствующие данному возрасту. – С-Пб, 1996. - 136 с.

4. Ермолаев Ю.А. *Возрастная физиология: уч.пособие для студентов* – М: СпортАкадемПресс, 2001.
5. Железняк Ю.Д. *Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование.* – М.: Умо, 1996. – 27 с.
6. *Определение и физиологические механизмы развития утомления*//Солодков А.С., Сологуб Е.Б. *Физиология человека. Спортивная.* – Издание 2-е. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – С.233-236.
7. Курамшин ЮФ., Попов В.И. *ТМФК: учебное пособие* – С-П., 1999.
8. *Плавание IV. Исследования, тренировка, гидрореабилитация.*- под общей ред. Петряева А.В.- СПб: «Плавин», 2007. – 256 с.
9. Терещенко О.М. *Обучение плаванию детей младшего школьного возраста – эффективное средство закаливания и укрепления организма*// *Физическая культура*, 2014, №6.
10. Фолкнер Дж.А. *Физиология плавания.* // *Теория и практика физической культуры*, 1967, №2.

ШКОЛЬНЫЙ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 21-ГО ВЕКА. ПЛАН-КОНСПЕКТ ИЛИ ИМПРОВИЗАЦИЯ

Аванесов Э.Ю.

*Армянский государственный институт физической культуры,
Ереван, Армения*

Аннотация:

В статье изучается проблема эффективности проведения школьных уроков физической культуры 21-го века без план-конспектов. План-конспекты нужны в работе начинающих учителей-стажеров, он их использование нецелесообразно в работе опытных учителей. Отказ от подготовки план-конспекта уроков позволит импровизировать на уроке, и тем самым сделать занятие по физическому воспитанию более интересным для детей современной школы. Данная проблема требует дальнейшего разностороннего научного изучения.

По оценкам специалистов, современному учителю необходимо постоянно приобретать новые знания и повышать уровень профессиональной квалификации. На этот вид деятельности педагога физического воспитания ежедневно выделяют всего около 2,5 % бюджета времени и тратят его в основном на просмотр спортивных новостей и чтение газет, а на изучение специальной литературы времени почти не остается. По этой причине учителя физической культуры вынуждены полагаться в основном на свой практический опыт, а не на использование в учебном процессе инновационных физкультурно-спортивных и оздоровительных технологий [2]. Именно по этому, целесообразно уменьшить по возможности число документов проведения физкультурных уроков, тем самым увеличить время для самообучения и следовательно творческого совершенствования учителей.

Одним из направлений увеличения времени учителей на самообучение может быть освобождение их от написания еже-

дневных план-конспектов, которые уже в течение многих лет являются лишь формальностью.

Уже давно, теоретики сферы физической культуры твердят о важности наличия план-конспектов у учителей при проведении уроков физической культуры в школе, ссылаясь лишь на советских специалистов, которые когда-то якобы обосновали этот тезис. Однако, в результате изучения научной литературы, мы не встретили ни одного источника, где научно обосновывается такой подход организации уроков физической культуры. Даже, если раньше была утверждена такая схема планирования уроков физической культуры, это еще не значит, что учитель физического воспитания нового поколения в своей практике должен слепо работать по этой установке.

В этом контексте некоторые специалисты сферы физической культуры рассматривают также вопрос о необходимости пересмотра технологии написания конспектов уроков физической культуры, считая, что проведение занятия по одному варианту, единому для всего класса, не решит проблему оздоровления учащихся. Ведь они существенно различаются по показателям здоровья, физического развития и физической подготовленности, отношения к физической культуре [2]. Мы считаем, что данную проблему учитель физической культуры в целом не в силах эффективно решить даже имея при себе разные план-конспекты. Если речь идет об индивидуальном подходе к каждому ученику, то здесь необходим творческий подход учителя, который можно сформировать систематически развивая его профессиональные знания и способности.

В свете изучаемой проблемы разработан аналогичный документ под названием технологическая карта, и современному учителю предлагается проект урока представить либо в виде плана–конспекта, либо технологической карты [1; 3]. Однако, по своему объему и структуре это почти один и тот же документ.

Если считать, что конспект урока важен для начинающего учителя–стажера, то для опытного педагога, по нашему мнению, достаточно схемы урока, т.к. если стараться всегда соответствовать написанному конспекту, то не будет живого урока. Ведь, невозможно предугадать все возможные реакции учеников на уроке физической культуры, на те или иные действия. Опытный педагог должен реагировать на поведение, характер выполнения заданий детей, так как урок он проводит для воспитания и развития детей.

Есть мнение, что план-конспект помогает учителю провести урок физической культуры гладко по схеме, что якобы без него эффективность будет низкой. Мы считаем, что урок можно очень хорошо подготовить по плану, а он не выполнит поставленных задач. Главной задачей учителя должно быть вывести всё в нужном направлении, не уходить от темы и целей урока.

Считается, что план с основными моментами урока необходим, и он в помощь учителю. Однако, если считать, что, количество уроков, например, в 6-ом классе, по годичному тематическому план–графику составляет 102 академических часа и по всем урокам учителю необходимо подготовить отдельные подробные конспекты с описанием деятельности учителя и ученика на уроке, то это трата драгоценного времени, которое, например, можно использовать, изучая новую литературу. Более того, если даже один и тот же учитель проводит уроки в нескольких параллельных классах, то явно повторение урока в неизменном виде невозможно, т.е., например, в разных 6-ых классах, на один и тот же урок, по сути придется подготовить разные план-конспекты, что не оставляет времени на самообучение учителя.

Школьные учителя физической культуры, понимают, что не всегда урок может пой-

ти в запланированном русле. Все зависит от многих факторов: погоды, психологической подготовленности детей к уроку, место данного урока в сетке школьных занятий и т.п. Поэтому учитель должен творчески строить урок в зависимости от имеющихся на данный момент условий влияний. Недаром деятельность учителя ранее считалась творчеством, что в свою очередь является важным компонентом мастерства учителя, однако сейчас она называется образовательной услугой.

Однако, учитель, все-таки – личность творческая, неординарная, «человек – творец», поэтому импровизация на уроке имеет важное значение. В целом невозможно предугадать степень подготовленности учащихся по теме урока, их общий настрой, а материал не редко может способствовать творческому взаимодействию на уроке.

Таким образом, по нашему мнению, подробный план может быть обязательной составляющей подготовки молодых учителей к практической деятельности с целью ознакомления их с правильной схемой проведения урока. Что касается их творческого подхода к уроку, то его необходимо формировать изучая новые технологии обучения и воспитания детей, а также постоянно развивать его в процессе физкультурных занятий. Уроки новой эры необходимо сделать более живым и интересным для школьников, так как учитель всегда должен быть готов к импровизации, к неожиданным поворотам событий, тем более на уроках физической культуры.

Конспект урока не должен быть обязательным составляющим звеном для учителя современной школы. Уроки физической культуры с план–конспектом могут проводить даже некоторые опытные учителя, которые считают, что в этом случае проводимые ими занятия могут быть более эффективными. С этой точки зрения целесообразно издать брошюры с готовыми примерными план-конспектами по всем разделам для каждого класса. Выдвинутая проблема требует дальнейшего разностороннего изучения и научного обоснования.

Литература

1. Бредихина С.А. Технологическая карта урока по физической культуре. Курск. 2014 <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/04/27/tekhnologicheskaya-karta-uroka-fizicheskoy-kultury>.
2. Кудинова В.А. Повышение качества работы учителя физической культуры на основе оптимизации структуры профессиональной деятельности // Научно-теоретический журнал «Ученые записки» университета имени П.Ф. Лесгафта., № 6(76)–2011.–С. 94–97.
3. Хлямина С.Ж. Методическая разработка по теме: Технологическая карта урока. 2013. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/obshchepedagogicheskie-tekhnologii/2013/01/11/tekhnologicheskaya-karta-uroka>

ЗАКОНЫ ФИЗИКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Андреева Н.А., Воронцова К.Г., Чумакова Е.А.,
Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма,
Казань, Россия

Актуальность. Каждый из нас знает, какое место занимает спорт в жизни человека, но далеко не все задумывались над вопросом, какова связь между спортом и физикой. Знание законов физики необходимо спортсменам, тренерам, спортивным врачам, так как правильное использование соответствующих физических законов может помочь спортсмену в достижении высоких результатов. Спорт без науки и, в частности, без физики бессилен.

Введение. Почему мы выбрали данную тему? Занятия спортом – это залог здоровья. **Лыжный спорт** относится к тем видам спорта, которыми можно заниматься, начиная с самого раннего детства и вплоть до глубокой старости. **Лыжный спорт** предоставляет широкие возможности разнообразной спортивной деятельности на свежем воздухе и при этом вовлекает в работу почти все системы организма. Лыжные гонки развивают упорство и выносливость, а прыжки на лыжах и горнолыжные дисциплины воспитывают смелость и решительность.

Лыжный спорт, так же как и иные виды спорта связан с законами физики. Спортсмены показывают наилучшие результаты в лыжных видах спорта, если они учитывают многие параметры, среди которых можно выделить, например, сопротивление воздуха, сила трения, закон сохранения импульса, специфика колебательных движений. Рассмотрим применение каждого из перечисленных параметров в отдельности.

Методы исследования: анализ источников литературы по исследуемой теме, практический опыт и наблюдение

Результаты исследования и их обсуждение.

1. Сила трения в лыжном спорте

Силой трения называют силу, которая возникает при движении одного тела по поверхности другого. Она всегда направлена противоположно направлению движения. Сила трения прямо пропорциональна силе нормального давления на трущиеся поверхности и зависит от свойств этих поверхностей.

Сила трения равна коэффициенту трения, умноженному на силу реакции опоры.

$$F = \mu N$$

F [Н] – сила трения, N [Н] – сила реакции опоры μ [1] – коэффициент трения

Рассмотрим с точки зрения физики простейший случай: лыжник скользит по склону.

Источником движения при этом является сила веса лыжника, точнее, ее составляющая, направленная параллельно склону. Приложена эта сила к центру тяжести лыжника. Величина ее тем больше, чем круче склон, по которому движется лыжник. Постоянно действуя на лыжника, эта сила увлекает его по склону (см. рис.1)

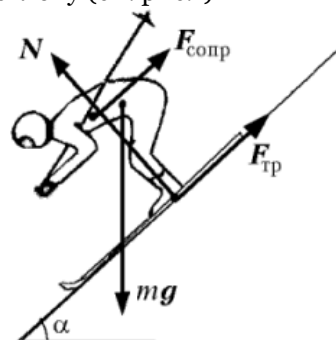


Рис.1 Действие сил при спуске лыжника по склону

Тормозят движение лыжника по склону **силы трения**, возникающие при движении лыж по снегу, и сила сопротивления встречного потока воздуха, приложенная в центре сопротивления тела лыжника воздушному потоку.

При небольших скоростях движения лыж мы имеем случай **сухого трения**, переходящего при увеличении скорости в смешанное трение, что вызывает увеличение **силы трения**. На скоростях, которых достигают слаломисты и прыгуны, **сила трения** может возрасти в несколько раз. На глубоком или мокром снегу она достигает столь значительной величины, что может быть больше силы сопротивления воздуха телу лыжника. На соревнованиях по скоростному спуску можно часто видеть лыжника, которого внезапно, увеличившаяся при переезде с затененного на освещенный солнцем снег, **сила трения** опрокидывает вперед.

Для изменения силы трения, в зависимости от погодных условий изготавливается

специальная поверхность лыж, а также применяются смазки. Скользящая поверхность современных беговых лыж изготавливается из синтезированного полиэтилена сверхвысокого молекулярного веса. Термопластичный материал применяется в промышленности в тех случаях, когда требуется малое трение и высокая устойчивость к истиранию. Лыжная смазка изменяет водоотталкивающие свойства скользящей поверхности за счет изменения сил поверхностного натяжения, а также обеспечивает ее смазку, уменьшая тем самым силу трения. Добавки, входящие в состав лыжных масел, такие как фтористые компоненты, графит и молибден, дают дополнительные преимущества для достижения высокого качества скольжения.

Вывод:

- **Силы трения** возникают при взаимодействии лыж со снегом.
- Сила трения при скольжении зависит от величины нормального давления лыжи на снег, увеличение его приводит к замедлению скольжения.
- Для изменения силы трения необходимо использование специальных средств или лыж.

2. Влияние силы сопротивления воздуха в лыжном спорте

Сила сопротивления – трение между телом и средой, в которой оно движется. Эта сила действует противоположно направлению движения объекта, замедляя его. Когда тело падает, сила сопротивления направлена вверх. В отличие от силы тяжести, она растет с увеличением скорости. Когда тело не движется, сила сопротивления воздуха равна нулю, а когда тело ускоряется – эта сила увеличивается.

В лыжном спорте как раз действует сила сопротивления воздуха телу лыжника. Эта сила растет пропорционально квадрату скорости движения лыжника, площади проекции тела на плоскость, перпендикулярную направлению скорости, и аэродинамическому коэффициенту «лобового» сопротивления.

$$F_c = kv^2$$

т.к. сила сопротивления, пропорциональна квадрату скорости, k – коэффициент пропорциональности.

✓ При *малых скоростях* движения силу сопротивления можно считать прямо пропорциональной скорости движения тела относительно среды.

$$F_c = k_1 v$$

✓ При *больших скоростях* относительного движения сила сопротивления пропорциональна квадрату скорости.

$$F_c = k_2 v^2$$

Причем k_1 и k_2 – различные коэффициенты.

Сначала, когда лыжник только начинает свое движение вниз по склону, величина **силы сопротивления** воздуха незначительна. Но затем, когда скорость лыжника возрастет, а ускорение падает, вместе со скоростью возрастет и **сила сопротивления** воздуха. Когда силы, препятствующие движению лыжника, уравновесятся с составляющей силы тяжести, движущей лыжника, его скорость станет постоянной.

Вывод:

- Силы сопротивления воздуха возникают при относительном перемещении лыжника и воздуха.
- Лобовое сопротивление зависит от площади поперечного сечения тела, перпендикулярной к потоку воздуха, а также от квадрата относительной скорости (лыжника и воздуха) и коэффициента лобового сопротивления.
- Коэффициент лобового сопротивления зависит от формы тела и его положения относительно потока воздуха.
- При малых скоростях при передвижении по равнине сопротивлением воздуха можно практически пренебречь (если нет встречного ветра, достаточно высокой скорости).
- При спусках силы сопротивления воздуха не учитывать нельзя.
- При попутном ветре, скорость которого равна скорости перемещения лыжника, сопротивление воздуха исчезает. А при более сильном попутном ветре поток воздуха становится уже движущей силой.

3. Закон сохранения импульса в лыжном спорте

Закон сохранения импульса – векторная сумма импульсов тел, входящих в изолированную систему, остаётся постоянной при любых взаимодействиях тел этой системы между собой.

$$\vec{p}_1 + \vec{p}_2 = \vec{p}_{01} + \vec{p}_{02}$$

$p = \left[\frac{\text{кг} \cdot \text{м}}{\text{с}} \right]$ – импульс тела

Закон сохранения импульса так же применяется в спорте, в нашем случае в биатлоне.

При стрельбе из орудия возникает **отдача** – снаряд движется вперед, а орудие – откатывается назад. **Отдача** – передача импульса частям системы при ее разделении на составные части или распаде. Снаряд и орудие – два взаимодействующих тела. Скорость, ко-

торию приобретает оружие при отдаче, зависит только от скорости снаряда и отношения масс (см. рис.2).

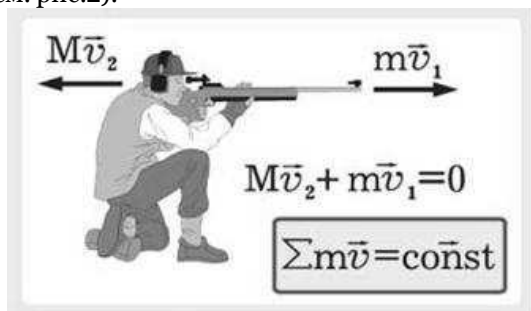


Рис.2 Закон сохранения импульса при стрельбе

Если скорости орудия и снаряда обозначить через \vec{V} и \vec{v} а их массы через M и m , то на основании закона сохранения импульса можно записать в проекциях на ось Ox

$$MV + mv = 0; V = -\frac{m}{M}v.$$

При стрельбе из винтовки биатлонист ощущает **отдачу** в виде резкого толчка в плечо. Особенно это проявляется, когда ствол имеет превышение над задней опорой оружия (будь то рука стрелка или его плечо).

- Сила давления пороховых газов, вызывающих отдачу, и сила сопротивления отдаче (упор приклада, рукоятки, центр тяжести оружия и т. д.) расположены не на одной прямой и направлены в противоположные стороны.

- Сила давления пороховых газов действует по оси канала ствола в направлении, противоположном полету пули, поэтому отдача винтовки воспринимается плечом стрелка в точке, лежащей ниже оси канала ствола.

- Противодействие плеча отдаче является той силой реакции, которая направлена в противоположную отдаче сторону и равна ей.

- В результате этого образуется пара сил (упор приклада, рукоятки), которая заставляет винтовку во время выстрела отклоняться дульной частью вверх. Величина отклонения дульной части ствола оружия **тем больше, чем больше плечо этой пары сил.**

- Вращающий момент способствует тому, что отдача винтовки становится менее ощутимой для биатлониста.

Вывод:

- **Отдача** при выстреле является результатом сохранения суммарного импульса системы.

- Для изменения силы отдачи изготавливаются такие ружья, которые имеют крепкие рукоятки, изогнутую форму приклада и прочие приспособления; но биатлонисту нужно прижимать его крепче к плечу.

4. Колебательные движения

Колебанием называется процесс, при котором характеристики движения принимают одни и те же значения через некоторые промежутки времени. Примером колебательного движения в лыжном спорте является движение ног лыжника. Важное значение при выполнении данной техники – умелая балансировка общим центром тяжести. Чередуя фронтальные и боковые наклоны, спортсмен играет балансом.

Вслед за отклонениями тела маховая нога набирает инерцию маятниковых движений, дополняя ими основные продвигающие силы (см. рис.3). И напротив, скованные и несвоевременные действия маховой ногой не позволяют в полной мере использовать реактивные силы отталкиваний.

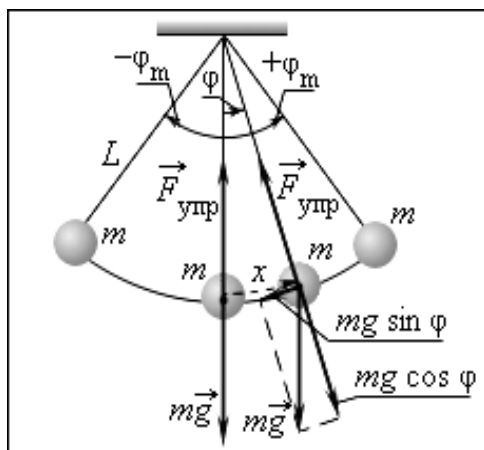
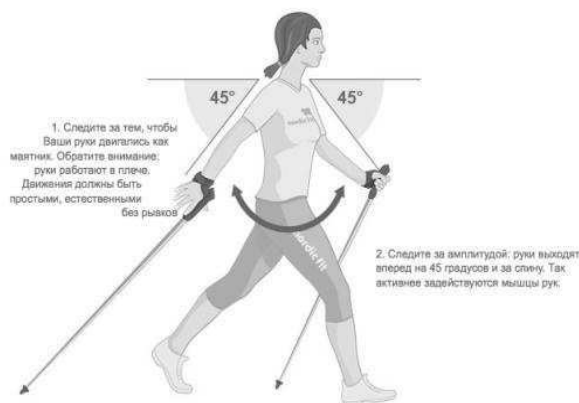


Рис. 3 Колебательные движения лыжника



Удержание маховой стопы в поперечном отлете удаляет проекцию общего центра тяжести от скользящей опоры, удлиняет плечо приложения силы веса и усиливает боковое давление опорной стопы. Быстрым приведением спортсмены используют инерцию маховой ноги, чтобы по дуге увести затем лыжу на последующий выпад. Энергичный подлёт стопы внутрь при встречном поперечном отклонении тела наружу заносит её, как

маятник, за проекцию общего центра тяжести.

Вывод:

- Движение ног лыжника – пример колебательного движения в лыжном спорте.
- Ускоренные **маховые движения** усиливают отталкивание ног, а также увеличивают путь ускоренного движения центра масс тела и его скорость.

Литература:

1. Биомеханика: [электронный ресурс] / Режим доступа: <http://mir.zavantaq.com/sport/871949/index.html>.
2. Закон сохранения импульса [электронный ресурс] / Режим доступа: <http://files.school-collection.edu.ru/dlrstore/fc5c224e-3916-de44-8988-e5d493fa5b/00144676402321672.htm>.
3. Камалеева, А.Р. Естественнаучные основы физической культуры и спорта: Физика: учеб.–метод. пособие / Р.Р. Хадиуллина, А.Р. Камалеева – Казань: Поволжская ГАФКСуТ, 2014. – 92 с.
4. Хадиуллина, Р.Р. Физика в спорте: учеб.–метод. пособие / Р.Р. Хадиуллина – Казань: Отечество, 2014. – 131 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ

Бектурганов О.Е., Конакбаев Б.М., Турганбаев Н.А.
Казахская академия спорта и туризма,
Алматы, Казахстан

Аннотация:

Изменение требований к организации работы спортивных секций с детьми на этапах предварительной подготовки, введение спортивно-оздоровительных групп, необходимость учета возрастных особенностей развития детей при организации тренировочного процесса, требование ограничиться общей подготовкой, т.е. не специализироваться в каком-либо виде спорта до формирования учебно-тренировочных групп, ставит определенные задачи, требующие решения. В этом исследовании рассматриваются возможности использования комплексов упражнений для развития двигательных способностей юных спортсменов с учетом их возрастных особенностей развития.

Актуальность. Низкие показатели физического развития функций жизнедеятельности организма (опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистая и дыхательная системы и др.) и здоровья у современных детей школьного возраста обусловлены в основном гиподинамией [1].

Учитывая, что в таких условиях работы с детьми (низкий уровень показателей физического развития и здоровья) приходится решать задачи сохранения однородности контингента занимающихся и преодоления текучести набранных групп [2], что соответ-

ствует основным принципам спортивной тренировки, таким как непрерывность и систематичность тренировочных воздействий, постепенное и последовательное увеличение нагрузок. Необходимо для начинающих систематические занятия физическими упражнениями и спортом разработать специальные комплексы упражнений соответствующие вышеперечисленным условиям работы с детьми.

В работе использовались методы математической статистики, анализа научной и методической литературы, тестирования, экспертных оценок и педагогический эксперимент.

Результаты исследования и их обсуждение.

Применение в подготовке детей младшего школьного возраста (9-11 лет), начинающих заниматься физическими упражнениями и спортом, специально разработанных комплексов упражнений по координационной подготовке способствовало улучшению тестируемых показателей. Это улучшения были статистически достоверными по сравнению с изменениями, произошедшими в контрольной группе, занимавшихся без применения разработанных комплексов упражнений.

Отмечены позитивные изменения следующих тестируемых показателей:

- время выполнения челночного бега (3×10 м);
- время выполнения кувырков вперед и назад с группировкой (3+3);
- экспертные оценки выполнения кувырков;
- точность приземления на отметку при выполнении прыжков с места в длину – на 80 см;
- удержание равновесия при выполнении прыжков с вращением;
- выполнение прыжков с вращением на 360°;
- количество повторений упражнения «упор присев, упор – лежа» за 20 с.

В соответствии с возрастными закономерностями развития детей существуют и чувствительные периоды развития их способностей.

В работе с начинающими спортсменами акцентированное развитие одного двигательного качества дает положительные результаты в развитии других качеств [3].

На развитие каких двигательных качеств детей младшего школьного возраста, начинающих заниматься физическими упражнениями и спортом, следует делать основной акцент?

С одной стороны необходимо подтянуть показатели физического развития и улучшить их состояние здоровья, с другой – регулировать нагрузки для предотвращения срывов в развитии функций систем жизнеобеспечения организма (опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистая и дыхательная системы и др.). А этот возраст характеризуется уязвимостью опорно-двигательного аппарата к большим отягощениям и максимальным прыжковым нагрузкам при приземлении, сердечнососудистой и дыхательной системы к нагрузкам избыточной для детей этого возраста продолжительности и интенсивности, а также к максимальным скоростно-силовым нагрузкам.

В исследованиях В.И. Лях [4] и А.А. Гужаловского [5] доказано, что возраст 7-11 лет является благоприятным для развития координационных способностей. По их мнению, в этом возрасте требуется создать такие условия избирательного воздействия на усиленное развитие координационных способностей, которые не допускают снижения или торможения их развития из-за чрезмерного повышения уровня развития других двигательных способностей, особенно силы и выносливости.

Спортивная борьба относится к видам спорта, где большое значение имеет хорошая координационная подготовка. В процессе освоения практического многообразия тех-

ники и тактики спортивной борьбы, проведения спаррингов и схваток реализуются возможности для развития специальных координационных способностей борцов.

Но в секции по спортивной борьбе (вольная и греко-римская борьба, дзюдо и самбо) допускается набор только с 10 лет (допуск к соревнованиям по спортивной борьбе с 12-13 лет), в этом предусмотрено ограничение определенных нагрузок для детей младшего школьного возраста, встречающихся в спортивной борьбе. При этом следует учитывать еще и однородность группы начинающих по биологическому возрасту (при формировании группы, составлении пар, проведении спаррингов и схваток).

В таком случае только везение (занятия другими видами спорта в более раннем возрасте, образ жизни или детского труда) либо особая одаренность спортсменов помогает им в дальнейшем совершенствовании координационных способностей, технико-тактического и спортивного мастерства. Во всех остальных случаях допустимы различные погрешности в развитии ловкости, связанные с упущенными чувствительными периодами для развития, лимитирующие становление мастерства спортсмена до высшего уровня, даже при наличии всех остальных достаточных факторов для совершенствования (сила, выносливость, быстрота, проприорецептивная чувствительность, волевые и психологические качества и т.п.).

Следовательно, до достижения этапа, в котором проводится работа по развитию специальных координационных способностей борца и всех остальных необходимых в поединке качеств (этап углубленного совершенствования), следует своевременно позаботиться о развитии общих координационных способностей, не упуская благоприятных чувствительных периодов развития этого качества. Таким образом, на этапах предварительной подготовки (10-12 лет) и в спортивно-оздоровительной группе, составленной из детей, не достигших возраста зачисления в секции борьбы (начиная с 6 до 10 лет) есть о чем позаботиться в первую очередь. Тем более, что планирование учебно-тренировочной работы в этом направлении (развитие координационных способностей) является наиболее благоприятным не только для развития ловкости, но и для организации спортивно-оздоровительного режима тренировочных нагрузок, стимулирующих физическое развитие и подготовку, укрепляющих состояние здоровья начинающих заниматься спортом детей. При этом использование многообразия спортивных упражнений из других видов спорта (гимнастика, акробатика, спор-

тивные танцы и игры, легкая атлетика, плавание, зимние и водные виды спорта, гребля, туризм, велоспорт и др.) для развития координационных способностей детей имеют прикладной характер, обогащая их жизненный и двигательный опыт.

В нашем исследовании были использованы специально составленные комплексы разнообразных упражнений применяемые: в гимнастике, акробатике, легкой атлетике, баскетболе, волейболе, иных спортивных играх и танцах и других видах спорта. Кроме того, упражнения и игры, применяемые спортивной борьбе, боксе и иных единоборствах только как вспомогательные или упражнения, используемые вводно-подготовительной части занятий для разминки и имитации приемов.

По мере разучивания и автоматизации выполнения предлагаемых упражнений, они усложнялись, менялись также методы и условия их выполнения, разрабатывались новые комплексы упражнений.

В разработке комплексов упражнений стремились достигнуть главного условия, чтобы развитие координационных способно-

стей шло во всем многообразии спектра его проявлений и соответствия применяемых упражнений возрастным особенностям развития детей.

Выводы. Обоснованы современные представления об организации работы ДЮСШ, СДЮШОР, иных спортивных школ, спортивных секций, кружков и клубов с учетом возрастных особенностей развития детей на этапах предварительной подготовки и в спортивно-оздоровительных группах.

Выявлена высокая эффективность применения комплексов упражнений для развития двигательных качеств детей с учетом возрастных закономерностей их развития.

Разработаны комплексы упражнений для развития координационных способностей детей в младшем школьном возрасте с учетом сенситивных периодов развития этого качества.

Даны рекомендации по рациональной организации учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах (9-11 лет) и секциях спортивной борьбы на этапе предварительной подготовке (10-12 лет).

Литература:

1. Дьяченко В.Г., Рзынкина М.Ф., Солохина Л.В. *Руководство по социальной педиатрии.* – Хабаровск: Издательство ДВГМУ, 2010.
2. Никитушкин В.Г. *Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие.* – М., ИКА, 1988. – 112 с.
3. *Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича.* М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
4. Лях В.И. *Координационные способности: диагностика и развитие.* – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Гужаловский А.А. *Основы теории и методики физической культуры.* – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 186 с.

СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Белякова К.П., Мартышкина Е.С.

*Поволжская Государственная академия физической культуры,
спорта и туризма.
Казань, Россия*

Аннотация:

В данной работе представлен анализ проблемы формирования патриотизма, исследуются дефиниции в понимании патриотизма и национализма, а так же устанавливается значимость спорта в формировании патриотизма.

Актуальность. На сегодняшний день проблема духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения, особенно актуальна. Как показывают результаты исследо-

ваний, поколение XXI века по основным показателям социального положения и физического развития заметно уступает предыдущим. Сейчас молодежь более безнравственная и криминальная, все более негативно относится к общественно полезной деятельности, в большей степени отчуждена от общества и государства. В такие моменты значение воспитательной деятельности становится более приоритетной.

Необходимость духовно-нравственного, граждански активного, патриотического вос-

питания подрастающего поколения, является одной из самых важных составляющих этого процесса. От уровня патриотического сознания граждан зависит безопасность страны во всех сферах — политической, социальной, военной. Следовательно, перед государством стоит особенно важная задача — заложить дух патриотизма в сознание молодежи.

Уже на данный момент руководство Российской Федерации проделало огромную работу в формировании патриотизма в сердцах россиян. Была представлена масса проектов, среди которых многие нашли одобрение и воплотились в жизнь. Особенную роль сыграли такие проекты как: «Ожившие сражения» — реконструкции исторически важных событий; множество поисковых отрядов по всей территории России; Съёмки исторических фильмов; различные экскурсии по музеям, заповедникам и м. д.; призыв граждан к соблюдению чистоты и порядка в субъектах Российской Федерации; поддержание спортивного движения [1].

Россия преуспевает во многих видах спорта: хоккей, биатлон, фигурное катание, конькобежный спорт, скелетон, плавание, спортивная ходьба, греко-римская борьба, художественная гимнастика, большой теннис и т.д. Победы олимпийских чемпионов — достояние любого государства. Среди болельщиков и даже среди обычных граждан, завоевания олимпийцев вызывают огромную гордость и уважение за спортсменов и за страну в целом. А значит, спорт является, одной из самых значимых сфер в формировании патриотического воспитания.

Цель работы. Анализ спорта как средство патриотического воспитания среди молодого поколения.

Организация и методы исследования. Анализ сведений и Интернет источников по теме исследования, опрос, описание, обобщение, логический анализ. Социологический (пилотажный) студентов ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма», методом пропорциональной гнездовой выборки (выборочная совокупность 40 чел.). На всех факультетах.

Результаты исследования и их обсуждение.

Сейчас как никогда важно воспитать духовно-нравственное начало в сознании молодых людей. В настоящий момент наше общество переживает настоящий кризис духовности, осложнением которого является готовность отказаться от собственной истории в пользу материальных благ и обеспеченного будущего. В такие моменты важно грамотно воспитать в подрастающих поколениях чув-

ство совести, ответственности, перед людьми, которые их окружают и перед обществом в целом. Так же не менее важно, дать возможность гордиться родиной и стать истинным патриотом. Задача государства заключается всячески поддерживать эти порывы.

В ходе проведенного исследования выявилось, проблема формирования патриотизма заключается в том, что достаточно большой процент молодежи не видит принципиальной разницы между понятиями «патриот» и «националист». Мы полагаем, что патриотизм, в первую очередь, это любовь к своему государству, когда национализм — это политическая идеология, основная цель которой — защита интересов конкретной нации (народа), и ее язык, традиций и обычаев. Национализм — это явление негативное, которое может спровоцирует распад государства. Поведенный опрос показал, что преимущественная часть студентов Поволжской академии, а это 82 % юношей и 72 % девушек, правильно понимают понятие «патриотизм». Это говорит о высоком качестве образовательных программ в сфере патриотического воспитания.

Но достаточно ли знать только определение понятия «патриотизм»? Безусловно, нет. Общество должно быть не только патриотически грамотным, но и придерживаться этой идеологии. Результаты нашего исследования выяснили, что 73 % юношей и 67 % процентов девушек, считают себя патриотом. Эти данные свидетельствуют о высоком уровне патриотического сознания студентов ПГАФКСиТ.

Истинный патриот обязан, гордиться своей страной, всей ее историей и всеми ее достижениями. Ответы наших респондентов еще раз доказали это утверждение. На вопрос: «Гордитесь ли вы своей страной?», 77 % опрошенных студентов ответили, что искренне дорожат своей страной, почитают и уважают ее исторический путь, ценят великое достояние наших предков и готовы оберегать его.

Да, мы помним и чтим нашу историю. Но для того, чтобы будущие поколения смогли гордиться Россией завтра, уже сегодня следует упорно работать над покорением новых вершин. Повсеместно строятся новые спортивные объекты, благодаря которым молодежь активно занимается спортивной деятельностью. Респонденты, среди которых 48% юношей и 42 % девушек занимаются спортом профессионально.

Государство выделяет огромные средства в поддержку спортивного движения. Спорт является одним из самых эффективных методов формирования патриотического

воспитания. Так же считают и наши студенты. Они утверждают, что огромный вклад в развитии их патриотических взглядов сыграл именно спорт, этой точки зрения придерживается 59 % юношей и 59 % девушек нашей академии.

Среди причин, по которым наши респонденты считают спорт, одним из основных способов формирования патриотизма, выделяют следующие варианты ответов:

а) победы спортсменов в международных соревнованиях укрепляют ее имидж – 63 % юношей; 58 % девушек;

б) оздоровление нации – 28 % юношей; 20 % девушек;

в) борьба и профилактика негативных явлений: наркомания, пьянство и т.д. – 3% юношей; 10 % девушек;

г) личные достижения спортсменов сужает образцом пропаганды здорового образа жизни – 4 % юношей; 4 % девушек;

д) посредством художественных кинофильмов воссоздаются спортивные легенды прошлого – 2 % юношей; 8 % девушек.

Действительно, спортивные соревнования в особенности мирового масштаба сплачивает население той или иной страны. Преимущественная часть студентов Поволжской ГАФКСиТ подчеркивают, что победы спортсменов в международных соревнованиях укрепляет имидж страны, тем самым укрепляют патриотический дух. Достаточно вспомнить Универсиаду в нашем родном городе и олимпиаду в Сочи 2014. Это событие затронуло, так или иначе, каждого россиянина, мы с замиранием сердца отслеживали каждое мгновение олимпийских игр. Каждая победа и каждое поражение оставляло свой своеобразный отпечаток в нашей душе. Мы

искренне переживали за своих спортсменов из России, и так были рады каждой медали, будто бы сами стояли на олимпийском пьедестале. Бесспорно, эти несколько дней сплотили всю страну. Все победы российских спортсменов сплывали гражданам, вызвали чувство гордости за своих победителей, и чувство сопереживания за их поражения.

Мы предложили своим респондентам поделиться своими мыслями на тему, как спорт может укрепить патриотический дух. Самыми распространёнными ответами оказались: усилить пропаганду здорового образа жизни и разработать новые проекты по типу «Кросс Нации», «Лыжня России», в которых смогут принять участия все жители нашей многочисленной страны.

Выводы. Проведенный анализ литературных источников и социологический опрос студентов по проблеме исследования дали результат: самая актуальная проблема на сегодняшний день – эта проблема духовно-нравственного воспитания. Российская Федерация преуспевает во многих видах спорта. Патриотическое мировоззрение должно присутствовать у каждого спортсмена. Студент-спортсмен – это птица, которая обогащённая чувством гордости за свою страну, передает это другим людям. Спорт в нашей стране является одной из самых значимых сфер в формировании патриотических качеств. Спортсмены, занимающие первые места на международных соревнованиях, безусловно, играют важную роль в формировании патриотизма у населения, поэтому следует заниматься спортом профессионально молодому поколению, чтобы достойно представить свою страну. Чем больше побед и завоеваний – тем больше гордости и уважения!

Литература

1. *Новости. Путин дал поручения по патриотическому воспитанию.* <http://www.putin-today.ru/archives/4763>

ИБН СИНА О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Байтураев Т.Д.

*Узбекский государственный институт физической культуры,
Ташкент, Узбекистан*

Аннотация:

Имя Абу Али ибн Сины (Авиценна) прочно вошло в историю мировой культуры. Он внес богатейший вклад непреходящей ценности в развитие общественной мысли человечества, мировой цивилизации. В данной статье рассматриваются вопросы воздействия физической культуры

воспитание детей средством физической культуры. Изучены философские взгляды Ибн Сины чувственного состояния человека и их роль воспитания человека. А также приведены взгляды классиков философской мысли о значении органов чувств в укреплении физического здоровья и духовных сил человека. По решению ЮНЕ-

СКО в 1980 г. широко отмечено 1000-летие со дня рождения Ибн Сины. Научное наследие Ибн Сины огромно, но наиболее ярко талант Ибн Сины раскрылся в области философии и медицины.

Актуальность исследования: Мыслители Средней Азии глубоко понимали сложности и трудности процесса физического воспитания детей. Анализ произведений убеждают в том, что они предлагали разрешить их с гуманистических позиций. Один из выдающихся ученых Средней Азии Ибн Сина отмечал что только в играх дети раскрываются полностью. Он считал только занятия физическими упражнениями даёт ребенку возможность быть раскованным, бодрым, во всех начинаниях. Мыслители средних веков Средней-Азии предполагали что дети играя, обретают друзей и одобренный их оценками, ощущает первый успех и уверенность в себе.

Ибн Сино дает советы, как говорить с детьми об их недостатках и путях их исправления. Такие разговоры не должны быть назойливыми, надоедать ребенку, тем более задевать его самолюбие. Говорить с ребенком можно, только зная его индивидуальность.

Ибн Сино считал необходимым строить процесс обучения и воспитания на следующих принципах: не следует сразу привязывать ребенка к книге; проводимые с ребенком упражнения должны быть нормированными и посильными, быть коллективными, сочетаться с физическими упражнениями, учитывать склонности и способности ребенка; обучение должно идти постепенно, от легкого к трудному.

Методы предложенные: По требованию Ибн Сины воспитанию и общении с детьми должен быть сдержанным с обеих сторон. Воспитатель с особым вниманием должен следить за тем, как дети реализуют полученные знания. «В процессе обучения, - считал ученый, необходимо применять разнообразные методы и формы работы с детьми, учитывать их индивидуальные особенности, заинтересовывать занятиями. Мысли учителя должны «быть доступны всем обучаемым. Слово свое он должен сопровождать мимикой и жестом, чтобы обучение было более доходчивым и вызывало у детей эмоциональное отношение»¹. Согласно теории воспитания, которое он описывает в своей работе «Тадбир-ул-Манозил», мыслитель

предлагает систематизировать процесс воспитания следующим образом:

1) умственное воспитание; 2) физическое оздоровление, основанное на данных науки врачевания; 3) эстетическое воспитание; 4) нравственное воспитание; 5) обучение ремеслу

Содержание воспитания, образования и обучения, предложенное Ибн Синой большое значение придает трудовому воспитанию детей. Он рассматривает его как необходимый обязательный элемент наряду с умственным, физическим и нравственным воспитанием, требует, чтобы всех детей обучали ремеслу.

Интересно резюмировать этических и социологических взглядов Ибн Сины в заключительной части его философской энциклопедии «Китоб-аш-Шифо». Здесь развивается мысль о том, что человек - существо общественное и поэтому важнейшим условием жизни людей является их постоянное сотрудничество, обеспечиваемое разумными законами и правосудием. Ибн Сино рисует идеальное государство со справедливым правителем, который заботится о том, чтобы все были заняты общественно полезным трудом. «Если правитель несправедлив, восстание против него оправдано и должно быть поддержано обществом»²

По убеждению Ибн Сины, воспитание ребенка должно начинаться с младенческого возраста, все внимание воспитателя должно быть обращено «на улучшение характера ребенка, на надлежащую направленность ухода, на то, чтобы всегда было налицо то, что он желает и к чему стремится, и не допускалось бы в его присутствии ничего такого, чего он не любит... от воспитания зависит как его нравственное, так и физическое здоровье» (Р, 1, 311).

Большое внимание Ибн Сина уделяет постановке правильного школьного воспитания, обращая серьезное внимание на личность воспитателя, участвующего в формировании характера будущего гражданина. По его мнению, в школе должны преподавать только хорошие учителя. Учитель должен быть мужественным, честным и сердечным человеком, хорошо знающим методы воспитания и правила морали. Нельзя допускать, чтобы ребенок учился в одиночку. Дети должны общаться друг с другом, заимствовать друг у друга хорошие манеры.

Взгляды Ибн Сины на воспитание и образование молодого поколения были про-

¹ Абу Али ибн Сина. Книга спасения // В кн.: Антология мировой философии.- Москва: Педагогика, 1974.-С.-730.

² Хайруллаев М. Абу Али ибн Сино...- Тошкент : Абдулла Кодирий, 2001.- с.- 103.

грессивны в свое время и довольно близки к современному. Он один из первых ученых на Востоке дал стройную систему и описание приемов воспитания.

Ибн Сина по отношению ощущений дает своё определение которые достигаются пятью ощущениями (т.е. чувствами), а внут-

реннее познание у животного осуществляется инстинктом.»

«Каждое из внешних чувств получает от воспринимаемого объекта впечатление соответственно его качеству. Если объект силен, то он оставляет впечатление надолго».

Таблица №1

Отношения Ибн Сины к органам чувств и использование этих взглядов в спортивных подготовках

Виды ощущений	В спортивной подготовке
1.Зрительное ощущение	Первое впечатление остаётся на долгий период
2. Слуховое ощущение	Интригующее
3.Осязание	Укрепляет ткани , мышцы
4. Обоняние	Усиливается
5.Вкусовое ощущение	Обостряется

Во многих своих произведениях Ибн-Сина рассматривает существенные проблемы нравственного воспитания. Нравственность, с его точки зрения, не врожденное свойство человека, а важнейшая область воспитания и его существенный результат. Целью нравственного воспитания он считал формирование человека, который должен жить не для себя, а для других людей. Физическое и нравственное воспитание по мнению Ибн-Сины,

вызывает у детей желание соревноваться между собой, стремление не отставать друг от друга, предупреждает скуку и леность мысли. В беседах между собою ученики передают друг другу что-то интересное, почерпнутое ими из книг и от старших. Учась вместе, дети начинают дружить между собой, учатся уважать других, помогать им в усвоении учебных материалов. Они воспринимают друг у друга хорошие привычки.

Литература

1. Аль-Фараби. *Философские трактаты*. Алма-Ата,: Наука, 1970.с.328.
2. Ибн Сина. *Даниш-намэ. Книга знания*. — Душанбе.: Наука, 1957. с.456.
3. Ибн Сина. *Избранные философские произведения*. — М.: Наука, 1980.

ВЛИЯНИЕ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 11 ЛЕТ

Бобоназаров О.М.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Аннотация:

Авторы известных футбольных публикаций и исследований (Годик, М.А. Кузнецов, А.А) приводили свои мнения, что «Футбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию юного спортсмена». Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями. Современный футбол отличается сложностью и разнообразием технических приемов. Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих футболистов: совершенствуется функциональ-

ная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. [1,2]

Трудно дать полную оценку современному социальному значению футбола. Его уже нельзя рассматривать только как средство физического воспитания или предмет индустрии развлечений - он далеко шагнул за эти рамки. Футбол сегодня не только финансовое предприятие, но и центр, вокруг которого сосредоточены целые отрасли производства, сервиса, информации. [1,2]

Занятие в секции футбола содействуют как физическому, так и нравственному развитию детей и подростков. Занятие футболом дают возможность постоянно развивать и совершенствовать работу мышечного ап-

парата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышать общую тренированность юного спортсмена Командный характер игры и высокий технико-тактический уровень современного футбола предъявляет повышенные требования ко всем сторонам психики воспитанников секции. Футбол воспитывает не только силу, быстроту, ловкость, но и мужество, волю к победе, чувство коллективизма.

Таким образом, футбол является эффективным средством воспитания растущей личности.

Цель исследования. Оценка физической подготовленности детей, занимающихся в спортивных секциях по футболу.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по данной проблеме.

2. Разработать программу секционных занятий по футболу

3. Определить исходные показатели физической подготовки футболистов.

4. Проанализировать изменение показателей физической подготовки футболистов.

Объект исследования: физическое воспитание детей.

Предмет исследования: процесс физической подготовки футболистов.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка данных.

Практическая значимость состоит в том, что физическая подготовка футболистов способствует развитию физических качеств и позволяет повысить уровень подготовки. Для учебно-тренировочного процесса разработана и внедрена программа работы со спортивно-оздоровительными группами в футболе в возрасте 11 лет. Подготовка футболистов включает в себя различные стороны и формат подготовки. Это и физическая, технико-тактическая, психологическая, теоретическая, интегральная и воспитательные стороны деятельности юных футболистов. Совмещение этих видов подготовки происходит постоянно, в различных возрастах с разной степенью воздействия и применения.

Изучив и проанализировав специальную литературу, мы пришли к мнению, что к физической подготовке специалисты в обла-

сти физической культуры, футбола и других видов спорта уделяют важное значение, ввиду того, что современный футбол предъявляет к спортсмену определенные требования, заключающиеся в специфике деятельности футболистов.

Нами была организована спортивно-оздоровительная секция при ДЮСШ «Мирас» с 11 летними детьми. Контрольной группой была определена группа школьников из рядом располагающейся школы. Общее количество участников эксперимента – 30 человек. Группа была однородной и равной по степени подготовленности. Группа была разделена по 15 человек на контрольную и экспериментальную.

Контрольная группа школьников занималась по стандартной программе, а экспериментальная группа по разработанной нами программе в секции по футболу.

Исходный уровень физической подготовки детей выявлялся по следующим тестам:

– бег 100 м (сек);

– десятикратный прыжок с ноги на ногу (м);

– подтягивание (раз);

– прыжок с места (м).

Нами был выявлен исходный уровень физической подготовленности школьников, занимающихся в школе по стандартной школьной программе в контрольной и экспериментальной группах в марте 2014 года по тестам, определяющим основную физическую подготовку футболистов. Затем была проведена определенная работа с экспериментальной группой, которая заключалась во внедрении в тренировочный процесс программы для спортивно-оздоровительной работы, способствующих повышению уровня физической подготовленности футболистов. Применялась подготовка на песке с элементами футбола, применялся комплекс скоростно-силовых упражнений с партнерами и собственным весом.

После выявления исходного уровня физической подготовки футболисты контрольной и экспериментальной групп находятся на низком уровне.

Через 6 месяцев экспериментальной работы был проведен контрольный срез, который показал динамику изменения показателей физической подготовленности контрольной и экспериментальных групп.

Показатели динамики физической подготовки футболистов контрольной и экспериментальной групп

Тесты	Показатели				Т	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
	начальные		итоговые			
Бег 100 м	21,3±1,5	21,16±1,35	20,74±1,35	16,1±0,26	1,04	14
Десятикратный прыжок с ноги на ногу	8,8±1,07	8,9±0,96	9±0,93	14,4±0,95	0,54	15,27
Подтягива-ние	1,4±0,8	1,6±0,6	1,6±0,79	4,5±0,62	0,69	12,6
Прыжок с места	1,12±0,075	1,16±0,095	1,17±0,077	1,46±0,068	1,78	10

Показатели динамики физической подготовки футболистов контрольной и экспериментальной групп показали, что занятия в спортивно-оздоровительной секции по футболу с внедрением определенных средств и методов в тренировочный процесс позволил

значительно поднять уровень физической подготовки в экспериментальной группе, что и показал педагогический эксперимент. В контрольной группе обычные занятия к значительным изменениям в физической подготовке не принесло.

Литература

1. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов [Текст] / М. А. Годик. - М : Человек, 2009. - 272 с.
2. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера: II этап (11 - 12 лет): Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе / А. А. Кузнецов. - М: Человек, 2010. - 208 с

**АНАЛИЗ СМЫСЛОВЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ
УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СООТВЕТСТВИИ СО СТАЖЕМ
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ**

Быева Ю., Бурцев В.А., Бурцева Е.В.

*Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

Целью статьи является анализ смысловых педагогических предпочтений учителей физической культуры в соответствии со стажем педагогической работы. *Исследование приоритетов смыслов педагогического труда учителей физической культуры с разным стажем работы* показало, что между учителями разных групп есть общие тенденции. Независимо от стажа работы учителя на первые три места ставят такие смыслы педагогической деятельности как: «общение с детьми, их обучение и воспитание», «сохранение хорошего здоровья, стабильного эмоционального состояния», «осознание полезности и значимости своего труда».

Актуальность. Социальное значение педагогической деятельности трудно пере-

оценить – она связана с сохранением и трансляцией культуры как опыта деятельности. Труд педагога (независимо от специализации) представляет собой взаимосвязь, систему и последовательность действий педагога, направленных на достижение поставленных целей через решение педагогических задач [3].

В педагогической деятельности выделяют несколько компонентов: конструктивный (отбор и композиция содержания информации, проектирование деятельности воспитанников), организаторский (организация информации в процессе сообщения, организация различных видов деятельности, организация собственной деятельности), коммуникативный (установление правильных взаимоотношений с воспитанниками) и гностический (содержание и способы воздействия на других людей, особенно-

сти процесса и результатов собственной деятельности). Педагогическая деятельность всегда сопровождается эмоциональным напряжением, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда, следствием которого могут стать ослабление устойчивости психических функций, частичная потеря работоспособности и даже соматические и нервно-психические болезни, что приводит к снижению психологической адаптивности, нарушению целостности личности педагога [1, 2].

Профессиональная педагогическая деятельность имеет ряд специфических особенностей и осложнена множеством негативных факторов, одним из которых является феномен «эмоционального выгорания» или «синдром эмоционального выгорания». Синдром эмоционального выгорания возникает в ситуациях интенсивного профессионального общения под влиянием множества внешних и внутренних причин и проявляется как «приглушение» эмоций, исчезновение остроты чувств и переживаний, увеличение числа конфликтов с партнерами по общению, равнодушие к переживаниям другого человека, потеря ощущения ценности жизни, утрата веры в собственные силы.

Для изучения ресурсов (возможностей, способов действия) учителей, наиболее значимых в педагогической деятельности, нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 24 учителя физической культуры г. Казань разного возраста и стажа работы.

Анкетирование предполагает интервьюирование учителей подверженных «выгоранию». Она состоит в выявлении предпочитаемых профессиональных смыслов учителей в педагогической деятельности. К ним были отнесены:

- личностные ресурсы (поиск источников вдохновения и самосовершенствования, осознание полезности и значимости своего труда);
- профессиональные ресурсы (признание профессиональных заслуг, возможность строить собственную профессиональную карьеру, свобода выбора и возможность реализовать свой потенциал, наличие современных условий труда, наличие достойной заработной платы);
- материальные (наличие достойной заработной платы);

- социальные (общение с детьми и обучение их, поддержка со стороны коллег, администрации, родителей учеников);

- физические (хорошее здоровье, стабильное эмоциональное состояние).

Анкету можно применять с целью изучения личностно- профессиональных ресурсов учителей в их труде. Форма проведения может быть как групповой, так и индивидуальной.

Предлагаемая анкета по форме представляет собой закрытую анкету с десятью вариантами ответов на один вопрос: «Что в большей степени наполняет особым смыслом Вашу педагогическую деятельность?»

Варианты ответов: 1. Стремление общаться с детьми. 2. Поиск источников вдохновения и самосовершенствования. 3. Поддержка со стороны коллег, администрации, родителей учеников. 4. Свобода выбора и возможность реализовать свой потенциал. 5. Признание профессиональных заслуг. 6. Хорошо организованное рабочее место. 7. Сохранение хорошего здоровья и стабильного эмоционального состояния. 8. Осознание полезности и значимости своего труда. 9. Наличие достойной заработной платы и условий жизни (квартира, медицинское обслуживание, отдых, льготы для обучения собственных детей). 10. Профессиональное саморазвитие.

Результаты рангового распределения смыслов педагогической деятельности учителей показали (табл. 1), что на первые три места они ставят смыслы «Общение с детьми и их обучение», «Сохранение хорошего здоровья, стабильное эмоциональное состояние», «Осознание полезности и значимости своего труда». На последние три места в ряду субъективных предпочтений респонденты отнесли «Признание профессиональных заслуг (награждение почетными грамотами, присвоение званий, материальные награды, помещение фотографии на административные доски почета и т.д.)», «Наличие достойной заработной платы», «Возможность строить собственную профессиональную карьеру». Выявленные предпочтения учителей говорят о том, что они ориентированы на смыслы социальной значимости и смыслы служения профессии. В меньшей степени учителя находят смыслы своей профессиональной деятельности в самоутверждении. Полученные результаты можно трактовать как осознанное отношение к труду (табл.1).

Таблица 1

Ранговое распределение смысловых ресурсов профессиональной деятельности учителей физической культуры (анкета «Ресурсы педагогической деятельности»)

Смыслы педагогической деятельности	Среднее значение	Ранг
1. Общение с детьми и обучение их	8,35 ± 0,3	1
2. Поиск источников вдохновения и самосовершенствования	5,89 ± 0,25	5
3. Поддержка со стороны коллег, администрации, родителей учеников	4,88 ± 0,31	7
4. Свобода выбора и возможность реализовать свой потенциал	5,78 ± 0,2	4
5. Признание профессиональных заслуг (награждение почетными грамотами, присвоение званий, материальные награды, помещение фотографии на административные доски почета и т.д.)	3,67 ± 0,23	9
6. Наличие современных условий труда (оборудование в классе, школе, свободный доступ к информационным ресурсам, размеры школьного пространства, работа школы в одну смену)	5,43 ± 0,22	6
7. Хорошее здоровье, стабильное эмоциональное состояние	7,15 ± 0,26	2
8. Осознание полезности и значимости своего труда	6,74 ± 0,33	3
9. Наличие достойной заработной платы	4,6 ± 0,19	8
10. Возможность строить собственную профессиональную карьеру	3,41 ± 0,26	10

Исследование приоритетов смыслов педагогического труда учителей физической культуры с разным стажем работы показало, что между учителями разных групп есть общие тенденции (табл. 2). Представленные переменные показали, что независимо от стажа работы учителя на первые три места ставят такие смыслы педагогической деятельности как: «общение с детьми, обучение и воспитание их», «сохранение хорошего здоровья, стабильного эмоционального состояния», «осознание полезности и значимости своего труда».

Учителя со стажем до 5 лет видят смысл педагогической деятельности в «поиске источников вдохновения и самосовершенствования». Скорее всего, это связано с тем, что

на этапе первичной профессионализации велики профессиональные ожидания и недостаточное осознание педагогической реальности. Смыслами меньшей значимости для учителей разного стажа работы стали такие как: «Признание профессиональных заслуг (награждение почетными грамотами, присвоение званий, материальные награды, помещение фотографии на административные доски почета)», «Возможность строить собственную профессиональную карьеру».

Это, скорее всего, связано с тем, что в свое время была утрачена такая форма поощрения как социальное признание. Во втором случае, учителя плохо представляют себе, как можно строить свою карьеру в профессии учителя.

Таблица 2

Приоритеты смыслов педагогической деятельности у учителей физической культуры с разным стажем работы

Приоритеты смыслов педагогической деятельности	Педагогический стаж работы											
	до 5 лет		6-10 лет		11-15 лет		16-20 лет		21-25 лет		< 25 лет	
	балл	место	балл	место	балл	место	балл	место	балл	место	балл	место
1. Общение с детьми и обучение их	7,56	1	7,17	1	6,62	2	7,91	1	9,09	1	8,17	1
2. Поиск источников вдохновения и самосовершенствования	5,95	3	5,63	5	5,12	5	5,71	4	5,59	6	4,93	6
3. Поддержка со стороны коллег, администрации, родителей учеников	5,14	5	4,8	8	4,32	8	5,29	7	5,91	4	4,32	8

4.Свобода выбора и возможность реализовать свой потенциал	5,72	4	5,97	4	5,92	4	5,56	6	5,91	4	5,62	5
5.Признание профессиональных заслуг (награждение почетными грамотами, присвоение званий, материальные награды, помещение фотографии на административные доски почета и т.д.)	3,08	9	3,63	10	3,75	9	2,78	10	3,55	8	4,14	9
6. Наличие современных условий труда (оборудование в спорт. зале, школе, свободный доступ к информационным ресурсам, размеры школьного пространства, работа школы в одну смену и т.д.)	4,75	6	5	7	6,23	7	5,78	5	5,64	5	5,72	4
7.Сохранение хорошего здоровья, стабильного эмоционального состояния	7,14	2	6,83	2	7,46	1	7,7	2	6,64	2	7,43	3
8.Осознание полезности и значимости своего труда	7,15	2	6,87	3	6,41	3	6,40	3	6,54	3	7,52	2
9.Наличие достойной заработной платы	4,43	7	5,37	6	5,18	6	4,22	8	3,96	7	4,8	7
10.Возможность строить собственную профессиональную карьеру	3,52	8	3,8	9	3,85	9	3,46	9	2,42	9	2,58	10

Учителя со стажем работы 6-10, 11-15 и более 25 лет не ставят «Поддержку со стороны коллег, администрации, родителей учеников» на первые места смыслов в профессиональной деятельности. Согласно концепции профессионального развития педагогов в интерпретации А.К. Марковой, Э.Э Сыманок это связано с этапами профессионализации. Так, со стажем работы 6-10 лет происходит накопление профессиональных знаний и появляется ощущение профессионального мастерства. В этот период учителя чувствуют себя достаточно уверенными. Со стажем 11-15 лет работы наступает период профессиональной самоактуализации. Неблагоприятное развитие карьеры в этот период приводит к неудовлетворённости собой, окружающими, той социальной ролью, которая сложилась. После 25 лет педагогической деятельности у учителей наступает профессиональная зрелость. В этот период уже нет такой зависимости от мнения окружающих, как в период профессионального становления.

Учителя со стажем работы до 5 лет, 16-20 и 21-25 не рассматривают смысл педагогического труда в наличии достойной заработной платы. Это факт можно объяснить тем, что на начальном этапе идентификации с профессией (до 5 лет в работы) слишком высоки профессиональные устремления. Молодые специалисты в большей мере ориентированы на свое профессиональное становление.

Таким образом, анализ смысловых педагогических предпочтений у учителей физической культуры в соответствии со стажем работы существенных различий не показал. Независимо от стажа работы учителя на первые три места ставят такие смыслы педагогической деятельности как: «общение с детьми, их обучение и воспитание», «сохранение хорошего здоровья, стабильного эмоционального состояния», «осознание полезности и значимости своего труда». Что же касается отвергаемых смыслов, то существующие различия связаны с кризисами в профессионализации.

Литература

1. Китаев-Смык, Л. А. Профессиональное «выгорание» Стресс и психологическая экология [Электронный ресурс] / Л. А. Китаев-Смык. Режим доступа : <http://www.hr-zone.net>.
1. Самоукина, Н. В. Психология и педагогика профессиональной деятельности / Н.В. Самоукина. – М., 1999. – 352 с.
2. Толочек, В. А. Современная психология труда: учебное пособие / В.А. Толочек. – СПб.: Питер, 2006. – 479 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРАВНЕНИИ С ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Быева Ю., Бурцева Е.В., Бурцев В.А.

*Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В качестве исследовательской задачи авторами была определена попытка провести психологический анализ особенностей профессиональной деятельности учителей физической культуры в сравнении с деятельностью воспитателей дошкольных образовательных учреждений. Проведенный анализ позволяет сделать вывод, что в работе воспитателя дошкольных образовательных учреждений присутствуют факторы риска возникновения и развития состояния профессионального эмоционального выгорания.

Актуальность. Профессия «учитель» – это одна из самых распространенных профессий во всем мире. Психологический анализ труда учителя показывает, что предметом интереса, распознавания, преобразования в деятельности учителя являются дети разного возраста, уровня развития, социальной принадлежности.

Особые требования в педагогической деятельности предъявляются к моральным качествам личности учителя, таким как добросовестность, дисциплинированность, терпимость, толерантность, ассертивность [2].

Самыми ведущими в педагогической деятельности являются коммуникативные свойства личности учителя. Коммуникация в труде учителя рассматривается в двух аспектах взаимоотношения «по горизонтали» (учитель - ученик, учитель - родитель и учитель-учитель) и «по вертикали» (руководитель педагогической системы-подчиненный). Взаимодействие с учащимися учитель строит в соответствии с целями, содержанием, фор-

мой организации и методами обучения. При этом от учителя требуется умение устанавливать доброжелательные, доверительные отношения с учениками.

Для выявления специфики профессии учителя нами был представлен сравнительный анализ профессий «учитель» и «воспитатель» ДОУ. И та и другая относятся к педагогической деятельности. Н.В. Кузьмина в своих исследованиях представила психологическую структуру педагогической деятельности, выделив функциональные и психологические продукты деятельности педагога. К функциональным относятся методы воздействия (рассказ, беседа, объяснение) и основное их назначение – управлять деятельностью учащихся. Психологический продукт деятельности – влияние на психику воспитанника. Несмотря на общие положения, касающиеся деятельности педагога, деятельность дошкольного педагога, школьного учителя имеет свою специфику [1, 3].

Анализ профессии позволяет обнаружить ряд особенностей, выделяющих ту или иную профессию среди других. Для уточнения характерных признаков профессии учителя нами был дан сравнительный анализ труда учителей и воспитателей ДОУ (табл.).

Проведенное сравнение признаков труда учителей физической культуры и воспитателей ДОУ показало, что объектом труда воспитателя являются дети в возрасте от 2 до 7 лет. Предметом труда выступают педагогические системы, направленные на психофизическое развитие и воспитание детей дошкольного возраста на основе формирования элементарных социальных норм.

Сравнительный анализ деятельности учителей и воспитателей (по Е.А. Климову)

Характеристика профессии	Педагоги	
	учителя	воспитатели
Предмет труда	дети школьного возраста (7-17 лет)	дети дошкольного возраста (2-7 лет)
Цель труда	гностическая преобразовательная собственное развитие контроль оценка	гностическая, преобразовательная собственное развитие контроль оценка
Средства труда	функциональные (речь, мимика, зрение, слух) теоретические (знания, способы мышления)	функциональные (речь, мимика, зрение, слух) теоретические (знания, способы мышления)
Условия труда	бытовой микроклимат индивидуальный режим работы	бытовой микроклимат близкий к домашним условиям жесткий режим дня
Характер подвижности в труде	преимущественно высокая подвижность	сидя и стоя, ежедневные прогулки на свежем воздухе
Характер общения в труде	интенсивная коммуникация, осложненная возрастными особенностями детей, (например, подростковым), сниженные активность взаимодействия со стороны родителей	интенсивная коммуникация, сопровождающаяся готовностью родителей (по большей части) оказывать помощь и поддержку в педагогическом процессе
	обычный коллектив, выраженная дисциплина, субординация в труде	обычный коллектив, наличие дисциплины
Ответственность в труде	высокая социальная, моральная ответственность за результаты труда за жизнь и здоровье детей	моральная ответственность за жизнь и здоровье детей
Особенности труда	возможность работать по совместительству в разных организациях, ярко выраженная социальная полезность труда	возможность работать по совместительству внутри учреждения ярко выраженная социальная полезность труда при низком его профессиональном статусе в обществе
Типичные трудности и неприятности	информационный стресс неопределенность ситуации необходимость быстрого принятия решения социальная оценка «отсроченность» результатов деятельности нервное напряжение интенсивная коммуникация, вызывающая пресыщение общением невысокий престиж работы	неопределенность ситуации нервное напряжение низкий престиж работы
Уровень образования	высшее, бакалавриат, магистратура	среднее профессиональное, высшее, бакалавриат, магистратура

Одной из особенностей деятельности воспитателя является когнитивная сложность при общении с детьми. Допонятийное мышление маленьких детей часто становится препятствием информационного обмена, необходимого для продуктивного общения.

Кроме трудностей взаимодействия с детьми как объектами профессиональной деятельности, проявляются трудности социаль-

но-экономического, социально-психологического характера. Содержание первых составляет:

- невысокая заработная плата воспитателей ДОО;
- профессия воспитателя считается не престижной, «не модной»;
- постоянный дефицит младших воспитателей (нянь);

- большая текучесть кадров;
- слабая материальная база (недостаток современного оборудования для ДОУ, нехватка методического обеспечения).

Трудности социально-психологического характера связаны с:

- односторонней перспективой профессионального продвижения (ограниченные возможности профессионального роста, низкая социальная заинтересованность в повышении профессионального уровня воспитателя);
- преобладанием административного подхода в выборе образовательных программ;
- недостаточной профессиональной подготовкой воспитателей к инновационной педагогической деятельности;
- снижением общественно значимой позиции родителей в ДОУ в условиях развития индивидуалистических тенденций в обществе.

Таким образом, проведенный анализ

позволяет сделать вывод, что в работе воспитателя ДОУ присутствуют факторы риска возникновения и развития профессионального выгорания. В то же время сравнение двух профессий показало, что учителя выполняют действия близкие по содержанию и условиям труда к воспитателям ДОУ, однако характерной особенностью остается более высокое нервно-психическое напряжение обусловленное интенсивностью интеллектуального труда, сложной коммуникацией, большим кругом обязанностей. Это вызывает негативные переживания, инициированные расхождением между личностью учителя и профессией. Повторяющееся эмоциональное неблагополучие зачастую становится хроническим, в результате этого развивается синдром профессионального выгорания. Вместе с тем, профессия может не только деформировать личность, но развивать необходимые в профессиональной деятельности качества педагога, которые могут помочь ему справиться с возникающими трудностями.

Литература

1. *Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – М., Педагогика, 1991. – 480 с.*
2. *Ильин, Е. П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 432 с.*
3. *Кузьмина, Н. В. Способности, одаренность и талант учителя / Н. В. Кузьмина. – Л., 1979. – 138 с.*

РОЛЬ ИНФОРМАТИКИ В ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА

Валиева А.Р., Емельянов А.В.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

Информатика играет огромную роль в нашей жизни. Изучая эту науку, мы учимся логике поиска интересующей нас информации, делать презентацию, создавать текстовые документы и электронные таблицы, организовать общение с использованием видеосвязи или переписки через интернет и т.д. Заметим, что калькуляторы, компьютеры и гаджеты, которыми мы пользуемся повседневно – это тоже результаты развития информатики. Таким образом, информатизация окружает нас повсюду.

Информационные технологии упрощают жизнь, они помогают нам реализовать свои идеи в кратчайшие сроки, упрощают образовательную и рабочую деятельность и многое другое. Роль информатики в жизни общества очень велика. Просто эта роль уже постепенно становится невидимой, так как

люди ко всем технологическим новшествам нашей жизни уже привыкли.

Актуальность данной статьи заключается в том, что здесь рассматривается влияние информатики, ее открытий и изобретений на человеческую жизнь и раскрываются его положительные и отрицательные стороны. Мы считаем, что тема статьи очень актуальна в настоящее время и будет важной спустя годы, так как в нашей жизни присутствует огромное количество техники, а ее роль неумолимо растет. На сегодняшний день в мире нет ни одной науки, которая развивалась бы так же стремительно, как информатика. Выяснено, что каждые два года меняются поколения аппаратных и программных средств вычислительной техники. Говоря в целом, за последнее время произошли коренные изменения в области передачи и об-

работки информации. Такого рода революция приводит к преобразованиям всех областей человеческой жизни. Отметим, что развитие Интернета и прогресс в сфере технологий играет значительную роль во многих отраслях человеческой жизнедеятельности, таких как производство, военная промышленность, медицина, образование и многое другое.

Хочется акцентировать внимание на теоретическую часть данной науки, и выяснить, в чем же заключается понятие слова «информатика». Информатика – это наука, которая изучает информатизацию, ее виды, свойства и информационные процессы (получение, хранение, обработка, передача), решаемая с помощью ЭВМ [1]. В нее входят такие дисциплины, связанные с обработкой информации в вычислительных машинах и сетях, как абстрактные (например, анализ алгоритмов) и конкретные (например, создание программ). Вообще термин информатика пришёл из французского языка. Он происходит от слов *information*, что означает информация и *automatique* – автоматика [2]. Таким образом, наука информатика изучает информационную автоматику. К основным целям информатики относятся сбор и анализ информации, а также ее систематизация. Итогом данной работы является получение более доступного для понимания информации, путем изменения видов информации (отчетов, анализов, работ систем управления и вычисления).

В XXI веке существует тенденция небывалого развития наук, техники и новых технологий. С момента изобретения книгопечатания (середина XV века) до изобретения радиоприемника (1895г.) прошло более четырех столетий, а между изобретением радио и телевидения – около 30 лет. Всего 5 лет составляет разрыв во времени между изобретением транзистора и интегральной схемы. В области накопления научной информации её объем начиная с XVII в. удваивался примерно каждые 10 - 15 лет. Таким образом, можно отметить одну из важнейших проблем человечества – огромный поток информации в любой отрасли его жизнедеятельности.

Современный специалист вынужден тратить около 80% своего рабочего времени, чтобы уследить за новыми печатными работами в его сфере деятельности. Увеличение информации и растущий спрос на неё обусловили появление отрасли, связанной с автоматизацией обработки информации – информатики.

Компьютерная революция привела к тому, что человечество вступило в пору ин-

формационной революции и встало на путь перехода к информационному обществу.

Информатизация общества – это процесс автоматизации, внедрения продуктов информатики в повседневное производство. Ее цель – улучшение качества жизни людей за счет увеличения производительности и облегчения условий их труда. Достижение этой цели возможно путем искоренения компьютерной неграмотности, использования новых информационных технологий и др.

Информатизация общества приводит к изменениям в стили жизни всего общества. Эти перемены производят как положительное, так и отрицательное влияние. Одной из важнейших проблем современного общества является технологическая безработица, возникающая в ходе научно-технической революции. Она вызвана отмиранием ряда профессий и возникновением принципиально новых, требующих не только специальных знаний, но и более высокого уровня образования. Например, если при традиционной технологии 40 типографских рабочих могут набрать примерно 170 тыс. знаков в час, то с помощью компьютеров 10 рабочих способны за то же время набрать около 1 млн. знаков, в результате чего технологическая безработица возрастает в 20 раз [3]. Так же существует ряд прочих проблем: резкая потеря покупательной способности и средств к существованию множества людей (в то время как рабочий день оставшихся работников не сокращается, а ответственность повышается вследствие автоматизации производства), ухудшение человеческого здоровья, большие затраты на электроэнергию и прочие негативные изменения. Кроме того, необходимо учитывать, что темп и скорость преобразований настолько высоки и динамичны, что, если не принять во внимание характер происходящих глобальных изменений сегодня, завтра догнать и исправить складывающуюся ситуацию будет невозможно: не будет ни времени, ни возможностей. Что же касается всего положительного, то можно отметить множество преимуществ, таких как экономия времени и трудовых ресурсов, наглядность результатов работы, надежность в подсчетах, доступность в использовании и др. Отметим, что на современных автоматизированных предприятиях доля труда производственных издержек снижается до 10 %, в то же время затраты на инженерный и управленческий труд все время возрастают.

Нам хотелось бы отметить, что Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма является одним из самых автоматизированных вузов России. Студенты и преподаватели академии в тече-

ние учебного дня используют компьютерные технологии для рабочих целей.

Мы провели исследование – устроили социологический опрос среди учащихся и преподавательского состава ПовГАФКСИТ на тему «роль информатики в жизни человека». Результаты исследования оказались весьма ожидаемыми, как показал опрос, почти 100% студентов пользуются гаджетами каждый день. Преподавательский состав вне рабочего времени также использует технологии для отдыха и развлечения. 100% опрошенных пользуются телефонами каждый день, а компьютерами – свыше 88%. Любопытно, что 44% респондентов изъявили желание уменьшить зависимость от технологий.

На основе проведенного исследования отметим, что происходит стремительный процесс информатизации, люди должны идти в ногу со временем, им приходится регулярно пользоваться технологиями и интернетом. Большинство сфер жизни общества невозможно представить без автоматизации. Студенты и преподаватели Поволжской академии владеют компьютерными знаниями на

высоком уровне, так как само учебное заведение оснащено передовыми технологиями.

В заключение нам бы хотелось сказать, что знания, относящиеся к предмету информатика и информационные технологии, с каждым днем все больше проникают в жизнь общества. Она затрагивает почти все сферы нашей жизнедеятельности от решения бытовых задач до планирования полета в космос. Несмотря на колоссальные преимущества, можно выделить также и значительные недостатки, такие как трата рабочего времени на бесполезные развлечения, вред здоровью и потеря рабочих мест, в связи с автоматизацией производства. По нашему мнению, в образовательной программе каждого учебного заведения должно быть подробное изучение информатики, ведь в современные дни жизнь без технологий практически невозможна. Хочется отметить, что если человек хочет стать успешным в трудовой деятельности в наше время, ему необходимо иметь базовое знание информатики и владеть информационными технологиями на уровне продвинутого пользователя.

Литература:

1. <http://center-yf.ru/data/stat/Informacionnye-processy.php>
2. Угринович Н.Д. Информатика и информационные технологии. / Н.Д. Угринович - М.: 2003. — 512 с. (Учебник для 10-11 классов).
3. <http://rudiplom.ru/lectures/ekonomicheskaya-teoriya/144.html>

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ХОРТИНГА НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ

Васюк А.П., Пальчук М.Б.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
Киев, Украина*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на изучение влияния внеклассных занятий хортингом на показатели физической подготовленности школьников младших классов. Установлено положительное влияние внеклассных занятий хортингом на показатели таких физических качеств, как сила, гибкость и скоростно-силовые качества. Выявлены изменения в результатах распределения школьников по уровням физической работоспособности, которые имеют положительный характер.

Актуальность. Исследование проблемы сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи всегда являлось актуальной проблемой. Интенсификация обучения, использование технических средств, удлиненная продолжительность учебной недели, нерациональная организация учебно-воспитательного

процесса, снижение двигательной активности, выраженная гипокинезия являются факторами ведущими к росту заболеваемости и снижению уровня здоровья детей [1, 3].

Ситуация обостряется из-за растущей популярности в детской среде привлекательных видов нефизической деятельности (игровые автоматы, компьютерные игры). Уроки физической культуры лишь на 10-13% компенсируют необходимый для детского организма объем двигательной активности. По мнению М.В. Чернявского [7], внедрение в общеобразовательных учебных заведениях инновационных оздоровительных мероприятий позволит улучшить состояние здоровья подрастающего поколения.

Урок физической культуры в школе, в силу своих организационных и дидактических особенностей, не обеспечивает ученикам необходимый тренировочный эффект и, в луч-

шем случае, может помочь в обучении отдельным видам движений, а существующая в школе система внеклассного физического воспитания настолько слаба в организационно-методическом и материально-техническом отношении, что не в состоянии самостоятельно решить эту задачу. В связи с вышеуказанным, актуальной является проблема поиска форм увеличения физической активности детей младшего школьного возраста [2, 6].

Привлечение детей к регулярным занятиям физическими упражнениями, формирует основу для их активной жизни в будущем. Однако традиционные средства физкультурно-оздоровительной работы с детским контингентом сегодня не соответствуют современным требованиям и нуждаются в замене на более эффективные.

Наиболее действенными составляющими решения указанных проблем является организация физкультурно-оздоровительной работы в учебных заведениях. Целесообразным является внедрение в систему урочного и внеклассного образования учащихся начальной школы различных видов физической активности, которые могут создать оптимальные условия для развития не только физических, но также моральных и духовных качеств учащихся, обеспечить гармоничное развитие ребенка. Одним из таких видов является популярная украинская система индивидуального боевого искусства - хортинг [4, 5].

В доступной научной литературе отсутствуют данные об эффективности влияния занятий хортингом на физическую подготовленность школьников, что свидетельствует о

необходимости ее экспериментальной проверки.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогические методы исследования (педагогическое тестирование, педагогический эксперимент), методы определения уровня физической работоспособности, методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 45 школьников в возрасте 9-10 лет. При проведении эксперимента были сформированы контрольная (КГ, n=30) и экспериментальная группы (ЭГ, n=15). Дети КГ посещали уроки физической культуры в школе, а дети ЭГ, кроме общепринятых уроков, три раза в неделю посещали внеклассные занятия по хортингу.

Результаты исследования и их об- суждение. Одним из критериев эффективности процесса физического воспитания является уровень физической подготовленности школьников. В условиях учебного процесса по физическому воспитанию определение уровня физической подготовленности, оценка учебных достижений осуществляется на основании выявления уровня развития физических качеств путем выполнения школьниками двигательных тестов.

В процессе исследования нами были использованы тесты для определения основных физических качеств школьников: силы, быстроты, выносливости, гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей.

Результаты тестирования представлены в табл. 1

Таблица 1

Показатели физической подготовленности школьников

Тест	Группа							
	контрольная (n=30)				экспериментальная (n=15)			
	до эксперимента		после эксперимента		до эксперимента		после эксперимента	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Бег 30 м, с	6,62	0,46	6,40*	0,34	6,52	0,51	6,21*	0,24
«Челночный бег 4x9 м», с	12,97	0,74	12,62	0,53	12,76	0,69	12,24*	0,37
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	15,02	7,79	16,74*	7,05	15,89	7,75	21,21**	5,97
Прыжок в длину с места, см	143,3	11,02	150,22*	11,37	144,32	13,52	158,3**	11,05
Наклон из положения сидя, см	5,16	2,56	6,95	2,42	4,48	1,23	6,73**	1,26

Примечания: * - различия статистически достоверны между показателями до и после эксперимента при $\leq 0,05$; ** - различия статистически достоверны между показателями КГ и ЭГ при $\leq 0,01$

Анализ результатов теста «бег 30 м» школьников указывает на статистически достоверное ($p \leq 0,05$) улучшение быстроты до и после эксперимента как в КГ, так и в ЭГ. Сравнение результатов КГ и ЭГ свидетельствует об отсутствии статистически значимого различия между ними. Оценка полученных данных в соответствии с требованиями, представленными в учебной программе, свидетельствует о том, что результаты КГ до и после эксперимента соответствуют достаточному уровню учебных достижений школьников. В то же время установлено, что результаты выполнения указанного теста в ЭГ в начале исследования соответствовали достаточному уровню, а в конце - высокому.

Анализируя результаты теста «челночный бег 4x9 м» мы установили достоверные изменения между значениями, полученными в ЭГ до и после эксперимента. Однако стоит отметить отсутствие значимой разницы между результатами КГ и ЭГ после проведенного исследования.

Оценка полученных данных в соответствии с уровнями учебных достижений, представленными в учебной программе, свидетельствует о среднем уровне в КГ до и после эксперимента. Следует также отметить, что у школьников ЭГ в начале исследования результаты соответствовали среднему уровню, а после эксперимента - достаточному.

Результаты выполнения школьниками теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», который использовался для оценки уровня развития силы, свидетельствует о статистически значимых изменениях ($p \leq 0,05$) до и после эксперимента как в КГ, так и в ЭГ. Вместе с тем следует обратить внимание на статистически достоверные различия ($p \leq 0,05$) между показателями КГ и ЭГ после проведенного исследования, которые свидетельствует о положительном влиянии занятий хортингом на уровень силовых способностей школьников.

Оценивая результаты школьников в соответствии с требованиями учебной программы мы установили, что показатели детей КГ вначале исследования находились на достаточном уровне, а в конце - высоком, тогда как результаты школьников ЭГ на протяжении всего исследования соответствовали высокому уровню.

Анализ результатов теста «прыжок в длину с места» указывает на статистически значимые ($p \leq 0,05$) изменения скоростно-силовых способностей школьников как КГ, так и ЭГ с начала до конца эксперимента. Нами также отмечены достоверные различия ($p \leq 0,05$) между показателями КГ и ЭГ в конце исследования.

Осуществление анализа полученных данных в соответствии с требованиями учебной программы по физической культуре указывает на то, что результаты школьников как КГ, так и ЭГ соответствовали высокому уровню учебных достижений.

Полученные результаты теста «наклон из положения сидя», который использовался для оценки уровня развития гибкости, свидетельствуют о том, что в процессе исследования достоверных изменений в показателях КГ не отмечено. В то же время нами установлены различия между показателями КГ и ЭГ в конце эксперимента.

Анализ полученных данных свидетельствует о том, что результаты школьников КГ на протяжении всего исследования соответствовали среднему уровню учебных достижений, тогда как результаты школьников ЭГ в начале исследования являлись средними, а в конце - высокими.

Использование пробы Руфье демонстрирует функциональные возможности сердечно-сосудистой системы в условиях физической нагрузки. При этом, чем ниже индекс Руфье, тем больше адаптационный резерв сердечной мышцы и максимальные аэробные возможности организма.

Анализ показателей физической работоспособности показал, что в КГ вначале исследования удовлетворительный уровень физической работоспособности имели 55,56% школьников, плохой - 33,33%, а средний - 11,11%. В то же время в ЭГ выявлено, что 51,11% детей имеют удовлетворительный уровень физической работоспособности, 37,78% - плохой и 11,11% - средний.

После проведенного эксперимента нами установлено некоторое изменение процентного распределения школьников в КГ и ЭГ. Так, в КГ уменьшился процент детей (до 31,11%), которые по результатам пробы Руфье были отнесены к группе с плохим уровнем физической работоспособности, при этом отмечено увеличение количества детей (до 57,78%) с удовлетворительным уровнем физической работоспособности. Процент детей со средним уровнем не изменился (11,11%).

В конце эксперимента в показателях ЭГ нами также были установлены положительные изменения. Так, увеличился процент детей с удовлетворительным уровнем физической работоспособности до 60%, средним до 13,33%, в то же время уменьшился процент детей с плохим уровнем физической работоспособности до 26,67%.

Выводы. Таким образом, полученные данные в процессе исследования физической подготовленности школьников свидетельствуют о положительном влиянии внекласс-

ных занятий хортингом на уровень развития таких физических качеств, как сила, гибкость и скоростно-силовые качества. Выявлены изменения и в результатах распределения школьников по уровням физической работоспособности, которые выражаются в уменьшении количества школьников ЭГ с плохим

уровнем физической работоспособности, а также увеличении со средним и удовлетворительным после эксперимента, что свидетельствует о положительном влиянии хортинга на физическую работоспособность детей 9-10 лет.

Литература

1. Гонтаровська Н. Сприяння здоров'ю в діяльності навчального закладу / Н. Гонтаровська. – 2006. – № 4. – С. 38-41.
2. Жук А.А. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с детьми младшего школьного возраста : автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / Анна Александровна Жук ; НУФВСУ. – Киев, 2011. – 20 с.
3. Журкіна Л. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи / Л. Журкіна // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №11. – С. 21-22.
4. Тимчик М. В. Хортинг як засіб виховання наполегливості в молодших школярів / М. В. Тимчик, Е. А. Єрьоменко // Фізичне виховання в рідній школі. – 2014. – № 1 (89). – С. 38-42.
5. Хортинг . Навчальна програма гурткової (секційної) роботи для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів / за ред. Е. А. Єрьоменко. – К. : Українська федерація хортингу, 2012. – 268 с.
6. Хрипко І. Інноваційні підходи та засоби фізичної культури у молодшій школі [Електронний ресурс] / І. Хрипко. – Режим доступу : <http://do.gendocs.ru/docs/index-24206.html>.
7. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Максим Вікторович Чернявський ; НУФВСУ. – Київ, 2011. – 20 с.

СОЗДАНИЕ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОЙ АДАПТИВНОЙ ШКОЛЫ В Г. КАЗАНИ КАК ФАКТОРА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Веселовцева А.С.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Актуальность: Физическая культура является частью общечеловеческой культуры, и ее цель – достижение физического совершенства человека, повышение выносливости и сопротивляемости организма, способности противостоять неблагоприятным условиям жизни и отрицательным воздействиям окружающей среды.

На данный момент в столице Татарстана проживает более 91 тыс. людей с инвалидностью по здоровью, среди них 3998 – дети – инвалиды. В связи с ростом детской инвалидности возникает огромная потребность в развитии адаптивной физической культуры и спорта, а также открытие детско - юношеских адаптивных школ, образование федераций по летним и зимним видам спорта.

Открытый доступ к занятиям адаптивной физической культурой и тренировкам в спорте должны иметь не только дети, которые живут в полноценных семьях, но и дети – сироты из домов – интернатов.

Согласно федерально – республиканской программе «Доступная среда» и, учитывая спортивно – материальную базу, остав-

ленную после проведения Универсиады 2013, большое количество спортивных объектов Казани стали доступны для передвижения внутри объектов и транспортировке инвалидов. Это играет не маловажную роль в том, чтобы дети с ограниченными возможностями приобщались к спорту и здоровому образу жизни.

Согласно республиканской подпрограмме «Развитие физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями здоровья в РТ на 2014 – 2016 г» следует ожидать следующих результатов: увеличение удельного веса людей с ограниченными возможностями систематически занимающихся адаптивной физической культурой и спортом 2016 г. до 10, 5 %; а также увеличение доли специалистов адаптивной физической культуры и спорта высших достижений (тренеров, методистов) до 4, 8% от общего количества специалистов, работающих в области физической культуры и спорта.

Важно отметить, что открытие детско – юношеской школы по видам спорта на базе ДВВС будет способствовать увеличению ко-

личества занимающихся физической культурой и спортом детей с ограниченными возможностями.

Открытым вопросом остается то, как будет происходить набор детей в спортивные секции, как увлечь детей и приобщить их к спорту. Большую роль играет степень тяжести заболевания и инвалидности, а также психологический фактор. Не каждый здоровый ребенок может справиться с физической нагрузкой и преодолением себя, собственной лени, что говорить о ребенке с ограниченными возможностями. Должна быть большая поддержка со стороны родителей, педагогов, если ребенок воспитанник дома – интерната, а так же поддержка правительства г. Казани на муниципальном уровне. Особое место в пропаганде здорового образа жизни и приобщению детей к спорту занимает средство массовой информации и доступность объектов физической культуры и спорта.

Цели исследования: Адаптация и социализация детей с ограниченными возможностями путем приобщения к физической культуре и спорту на базе детско – юношеских школ по видам спорта.

Литература

Электронный ресурс: Энциклопедия <https://ru.wikipedia.org>

Электронный ресурс: <http://mdms.tatarstan.ru/>

Электронный ресурс: <http://www.afkonline.ru/>

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Воробьев Г., Бурцев В.А., Бурцева Е.В.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В статье представлены результаты анализа научно-методической литературы о возрастных особенностях детей 6-7 лет. Авторами представлены основные принципы занятий бадминтоном с детьми 6-7 лет, учитывающие анатомо-физиологические особенности детского организма. Обсуждаются результаты экспериментального исследования влияния занятий бадминтоном на физическое состояние детей младшего школьного возраста.

Актуальность. Бадминтон, оказывая разностороннее воздействие на организм, обеспечивает большое разнообразие двигательных действий, способствует накоплению

Методы исследования: Обобщение научно – методической литературы и интернет ресурсов.

Выводы: В последнее время у детей - инвалидов появляется больше способов проявить себя как личность, приобщиться к физической культуре и спорту.

Важно отметить, что участие лиц с ограниченными возможностями в занятиях адаптивной физической культурой и спортом, и особенно в соревнованиях различного уровня – от местных, региональных до всероссийских и крупнейших международных – имеет значение не только для них, но и для всех членов общества.

Основной целью участия российских спортсменов на Паралимпийских и Сурдлимпийских играх является демонстрация убедительного примера лицам с ограниченными возможностями и инвалидам, в первую очередь детям, подросткам « ... как можно совершенствоваться духовно и физически, преодолевать трудности и побеждать , прежде всего, самого себя...».

Все эти достижения дети с ограниченными возможностями смогут показать благодаря открытию детско – юношеской школы по видам спорта.

двигательного опыта, развитию двигательной памяти, позволяет приобретать широкий круг двигательных качеств.

Изучение и анализ литературы по теоретико-методическим основам формирования двигательных умений младших школьников, влиянии занятий бадминтоном на процесс формирования двигательных умений и совершенствование физических качеств, подтвердили актуальность выбранной темы исследования [3, 4].

Цель исследования - изучить теоретико-методические основы двигательных умений у младших школьников, и экспериментальным путем определить показатели физического развития, физической подготовленности и сформированности двига-

тельных умений у младших школьников, занимающихся бадминтоном.

Задача исследования – учебно-тренировочный процесс младших школьников, занимающихся бадминтоном.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе исследования были проанализированы литературные источники по теме исследования. Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы.

Анализ литературы и проведенные нами исследования позволяют сделать следующие выводы: скелет ребенка 6-7 лет отличается гибкостью. В связи с этим, детям 6-8 лет, нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Необходимо вырабатывать у детей правильную рабочую позу и осуществлять за ней постоянный контроль, так как может ухудшиться зрение. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Чтобы научить детей 6-8 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках.

Для получения выраженного оздоровительного эффекта величина интенсивности физической нагрузки должна находиться в пределах 60-80% пульсового резерва.

Соотношение средств общей физической и специальной подготовки должно составлять 30%:70%.

Основными принципами данных занятий являются:

- 1) постоянная реализация основного педагогического закона - единство обучения и воспитания;
- 2) продуманный и рациональный подбор учебного материала;
- 3) знание техники и методики обучения различных элементов в бадминтоне, умение самому продемонстрировать их;
- 4) учет возрастных особенностей и уровня подготовленности учащихся;

- 5) развивать и совершенствовать физические качества, учитывая периоды их чувствительного развития;

- 6) постоянно способствовать развитию функционального состояния учащихся;

- 7) использовать индивидуальные и групповые формы занятия;

- 8) предусматривать рабочую плотность занятия таким образом, чтобы интенсивность нагрузок не превышала ЧСС 150-160 уд./мин.;

- 9) планировать ситуации, которые помогли бы учащимся использовать навыки приемов в экстремальной ситуации.

На втором этапе исследования проводился педагогический эксперимент.

Методика проведения учебно-тренировочных занятий по бадминтону, направленных на повышение уровня физического состояния испытуемых, строилась на основе программы по бадминтону для учащихся школ (автор В.А. Лепешкин) и учащихся ДЮСШ (под редакцией А.П. Горячева и А.А. Ивашина) [1, 2].

В педагогическом эксперименте принимали участие дети, занимающиеся бадминтоном первого года обучения (ЭГ) и дети УТГ первого года обучения г. Казань. В контрольной и экспериментальной группах было по 12 человек. Для доказательства однородности групп были проведены следующие предварительные тестирования: антропометрических показателей (рост, вес, Индекс Кетле); показатели сердечно-сосудистой системы (ЧСС при нагрузке, ЧСС восстановления на 1,2 и 3 минуте) показатели ОФП (проба Ромберга, сила левой и правой кисти, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения сидя); показатели кардиореспираторной системы (АД систолическое, АД диастолическое, проба Штанге, ЧСС в покое) (табл. 1).

Результаты исследования показали, что уровень развития вышеперечисленных показателей соответствует средним показателям, характерным для младшего школьного возраста, а по некоторым параметрам и превышают средние результаты (показатели развития скоростных и скоростно-силовых способностей превышают средний уровень у 50% группы, координационные способности выше среднего у 45%, силовые способности превышают средний уровень у 29% занимающихся).

Таблица 1

Показатели антропометрии и функционального состояния занимающихся контрольной и экспериментальной групп в конце исследования

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		p
	Хср.	$\pm\sigma$	Хср.	$\pm\sigma$	
Рост, см	110,7	3,5	114,4	4,8	<0,05
Вес, кг	24,9	24,0	20,9	3,3	>0,05
Индекс Кетле	13,2	3,3	21,9	24,9	>0,05
ЧСС при нагрузке	155,2	6,3	171,5	12,0	<0,05
ЧСС восстановления (1 минут)	137,8	13,7	160,0	13,4	<0,05
ЧСС восстановления (2 минут)	119,9	11,8	135,5	15,8	<0,05
ЧСС восстановления (3 минут)	114,0	9,3	122,3	13,7	>0,05
АД систолическое	79,6	22,0	93,7	8,0	<0,05
АД диастолическое	45,0	4,2	45,4	3,9	>0,05
Проба Штанге	45,5	6,0	45,5	7,9	>0,05
ЖЕЛ	1128,3	91,5	994,1	126,0	<0,05
ЧСС в покое	76,8	9,3	81,7	8,2	>0,05

Таким образом, полученные нами в результате исследования данные, позволяют сделать вывод, что занятия бадминтоном,

оказали положительное воздействие на развитие физических качеств и формирование двигательных умений детей 6-7 лет.

Литература

1. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / А.П. Горячев; А.А. Ивагин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
2. Лепешкин, В.А. Бадминтон для всех / В.А. Лепешкин. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 109 с.
3. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон: учебник для ин-тов физической культуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://badminton.ucoz.ru/_ld/o/11_Smirnov_Badmint.pdf, свободный. – (Дата обращения: 27.02.2015).
4. Чаленко, И.А., Современные уроки физкультуры в начальной школе / И.А. Чаленко. – Ростов Н/Д.: Феникс, 2003. – 256с.

ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ, РЕАЛИЗУЕМЫХ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ В УСЛОВИЯХ ВЫПОЛНЕНИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА

Гамирова Э.И.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В статье проводится анализ федерального государственного образовательного стандарта, ключевого нормативного документа регламентирующего деятельность всей системы дошкольного образования, где прописываются цели, задачи, принципы, функции и требования к образовательным программам, а также расписываются структурные единицы, представляющие определен-

ные направления развития и образования детей, т.е. образовательные области. Одним из основных принципов реализации которых является их интеграция, а основным звеном в этом процессе может выступить «Физическая культура».

Актуальность. В Российской Федерации продолжается модернизация всей системы образования, в том числе дошкольного, с

целью повышения качества обучения, его доступности, поддержки и развития конкретного ребенка, сохранения и укрепление его здоровья.

Процесс стандартизации социальных, в том числе образовательных систем общемировая тенденция. Стандартизация в образовании – это деятельность по установлению норм, правил и требований в целях обеспечения: безопасности жизни и здоровья непосредственных участников образовательного процесса; повышения качества образования; экономии всех видов ресурсов; единства измерения и оценки качества результатов образовательного процесса.

В настоящее время для всех уровней и ступеней образования, включая дошкольное образование, установлены федеральные государственные образовательные стандарты, которые включают в себя требования к:

- структуре программы и ее объему;
- условиям реализации программы;
- результатам освоения программы.

При этом основным принципом реализации программно-содержательного обеспечения учебно-воспитательной деятельности в дошкольных образовательных учреждениях является принцип интеграции образовательных областей, т.е. взаимодополнение и взаимодействие всех компонентов образовательного процесса.

Цель исследования - в этой связи, является обобщение нормативно-правовых документов для обеспечения качественного обучения и выявление наиболее перспективных направлений интеграции образовательных областей реализуемых в дошкольных образовательных учреждениях.

Результаты исследования. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) разработан на основе Конвенции ООН о правах ребёнка, Конституции Российской Федерации, законодательства Российской Федерации, и обеспечивает возможность учёта региональных, национальных, этнокультурных и других особенностей народов России при разработке и реализации программы дошкольного образования [3,5,7,8].

ФГОС ДО учитывает:

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования;
- возможности освоения ребенком программы на разных этапах ее реализации.

ФГОС ДО преследует следующие цели:

Повышение социального статуса дошкольного образования, обеспечение государством равенства возможностей для каж-

дого ребёнка в получении качественного дошкольного образования, государственных гарантий уровня и качества образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации основных образовательных программ, их структуре и результатам их освоения, сохранение единства образовательного пространства РФ.

Основными задачами ФГОС ДО являются: 1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; 2) обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей; 3) обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней; 4) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями; 5) объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и др.

Основными функциями ФГОС ДО являются:

- гуманизации дошкольного образования, ориентирующей на приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья ребенка, свободного развития его личности в современном обществе и государстве;
- обеспечение права на качественное дошкольное образование;
- сохранения единого образовательного пространства в условиях содержательной и организационной вариативности дошкольного образования;

- критериально-оценочная.

ФГОС ДО является основой для:

- 1) разработки программы;
- 2) разработки вариативных примерных образовательных программ дошкольного образования;
- 3) разработки нормативов финансового обеспечения реализации программы и нормативных затрат на оказание государственной (муниципальной) услуги в сфере дошкольного образования;
- 4) объективной оценки соответствия образовательной деятельности дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) требованиям ФГОС ДО.

В свою очередь содержание программы должно обеспечивать развитие личности, мо-

тивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей, т.е. следующие образовательные области:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие [7].

Согласно ФГОС ДО дошкольные образовательные учреждения могут использовать примерные основные образовательные программы (ООП) дошкольного образования входящие в реестр примерных ООП. Одной из таких программ является примерная ООП дошкольного образования «От рождения до школы», автора Н.Е. Вераксы и др. [6]. Данная ООП строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.

В соответствии с ФГОС ДО и в содержании ООП дошкольного образования «От рождения до школы» каждая образовательная область имеет свое содержание. Однако подробный анализ содержания образовательных областей, позволил нами выявить, что весь предложенный материал изложен без системно, в тексте одни понятия подменяются другими, нет четкого разделения что развивать, как воспитывать и чему обучать. В этой связи, на наш взгляд, для обеспечения всестороннего развития, полноценного воспитания и качественного образования детей, предусмотренные образовательные области необходимо разделить на компоненты и составить две взаимосвязанные и систематизированные группы - «Развитие» и «Образование».

В первую группу «Развитие» могут входить такие компоненты образовательных областей как «Физическая культура», «Здоровье»; «Безопасность», «Социализация», «Коммуникация», «Познание», данные компоненты направлены на развитие и воспитание ребенка.

Во вторую группу «Образование», также входят компоненты всех образовательных областей, но направленных на обучение - «Физическая культура», «Обучение», «Труд», «Художественное творчество», «Чтение художественной литературы», «Музыка».

Каждый компонент образовательных областей обозначенный в группах имеет свою цель, решает конкретные задачи и наполнено актуальным содержанием.

В педагогической науке понятие «интеграция в сфере образования» определяется как средство и условие достижения целостности мышления. Именно интегративность образования позволяет вносить в содержание образования усвоение фундаментальных идей и концепций, которые являются основой формирования ценностного отношения к окружающему миру [2].

Педагогическая интеграция имеет несколько существенных характеристик, определяющих ее категориальный статус. Чаще всего интеграция рассматривается, как процесс и как результат этого процесса.

В качестве процесса интеграцию можно рассматривать, как непосредственное установление связей между объектами и создание новой целостной системы в соответствии с предполагаемым результатом [1].

Таким образом процесс интеграции представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных компонентов и элементов системы на основах взаимодополняемости взаимопроникновения [4].

Образовательная область - это структурно-смысловая единица содержания дошкольного образования, определяющая адекватные дошкольному возрасту сферы образовательной деятельности детей [6].

В соответствии с требованиями ФГОС ДО формирование целостно развитой личности выдвигается как главная цель обучения ребенка, что несомненно требует обеспечения интеграции всех видов его деятельности.

Интеграции «Физической культуры» в образовательные области реализуемые в ДОУ может осуществляться на различных уровнях: содержательном, ценностном и процессуальном. Каждый уровень, в свою очередь имея свою направленность, отражает основные точки соприкосновения и пути реализации интеграционных процессов.

В контексте нашего исследования «Физическая культура» присутствует и в первой и во второй группах образовательных областей реализуемых в дошкольном образовании в рамках ДОУ. Это связано с тем, что данная сфера деятельности ребенка связана непосредственно с его физическим развитием, а также с овладением им элементарных физкультурных знаний необходимых для реализации полноценной двигательной активности, в соответствии с требованиями и правилами выполнения физических упражнений. В то же время «Физическая культура» позволяют решать задачи других образовательных областей применяя универсальные методы и средства. Поэтому «Физическая культура» без сомнения может быть наиболее эффективным средством реализации одного из ос-

новых принципов развития, воспитания и образования детей - интеграция образовательных областей.

Выводы.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования как нормативно-правовой документ необходим для обеспечения каждому ребенку независимо от национальных, территориальных, имущественных и других различий возможность достижения необходимого и достаточного уровня развития для успешного обу-

чения на следующих уровнях системы непрерывного образования РФ.

2. Образовательная область «Физическая культура» в силу своей особенности и наличия огромного потенциала может и должна выполнять миссию основного связующего элемента всей системы дошкольного образования, через интеграцию основных видов деятельности (развитие, воспитание и образование) ребенка реализуемых в условиях ДОУ.

Литература

1. Безрукова, В. С. Педагогика: Учебник для вузов / В.С. Безрукова. - М.: Феникс, 2013. - 384 с.
2. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения / Под редакцией А. Гогобидзе, О. Солнцевой. - СПб.: Питер, 2015. - 464 с.
3. Конституция Российской Федерации / Официальное издание. - М.:Юридическая литература, 2009. - 64 с.
4. Коновалов И.Е. Структура и программно-содержательное обеспечение системы современного физического воспитания студентов музыкальных средних специальных учебных заведений : монография / И.Е. Коновалов. - М. : Флинта, 2011. - 352 с.
5. Права детей в Российской Федерации: законодательство и практика / Аналитический вестник Совета Федерации ФС РФ. - 2003. - № 3 (196).
6. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От раождения до школы» (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: Мозаика-Синтез, 2014. - 368.
7. Приказ Минобрнауки Российской Федерации № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013./ «Российской газете» от 25 ноября 2013 г. № 265.
8. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Гаранина П. А.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Аннотация:

Статья посвящена вопросам первичной профилактики наркомании у детей и подростков средствами физической культуры и спорта. Рассмотрены основные средства вовлечения детей и подростков в физкультурно – спортивную деятельность.

Введение. Наркомания является одной из острейших проблем современной России, следствиями наркотизации являются: ухудшение здоровья подрастающего поколения, усиление девиантности личности, ее психологическое и социальное неблагополучие. На данный момент 70% всех потребителей наркотиков составляют подростки и лица молодого возраста, 89% наркоманов становятся ими в возрасте от 11-ти до 17 лет. Это делает проблему подростковой наркотизации приоритетным направлением исследований с целью разработки мер профилак-

тики. Огромные трудности лечения наркоманов, высказывания авторитетных ученых о том, что наркомания практически не излечима, часто подталкивает к пессимистическим выводам о нецелесообразности работы в этом направлении, в связи с этим, становится очевидным, что в антинаркотической политике приоритетная роль должна отводиться профилактическим мероприятиям. Необходимо сосредоточить внимание на первичной профилактике, когда подросток еще не употребляет наркотики. Использование запретительной модели антинаркотической работы показало кратковременный эффект, необходимы деструктивные методы профилактики заменять на конструктивные, направленные на формирование таких установок смысловой ориентации личности, при которых алкоголь и наркотики не являются ценностями. Наблюдается тенденция решить проблемы наркомании путем культур-

но-массовых. В системе комплексной профилактики и реабилитации наркомании видна недооценка роли и места физической культуры. Физическая культура выступает как альтернатива различным моделям аддиктивного поведения, в том числе наркотизации детей, подростков, молодежи.

Состояние проблемы молодежной наркотизации, которая относится к разряду социальных проблем, недостаточная изученность вопросов наркомании, а в частности особенности первичной профилактики, определяет высокую актуальность исследования первичной профилактики наркомании у школьников средствами физической культуры.

Предварительное анкетирование школьников показало, что 23,3% учащихся посещая занятия физической культурой, хотели бы добиться улучшения своих спортивных показателей; 20,5% - к таким занятиям относятся как к полезному и нужному делу; 30,8%-занимаются скорее по необходимости для получения оценки, по настоянию врача или родителей, 25,5%-затруднились ответить на вопрос, для чего они занимаются физической культурой.

Среди опрошенных детей среднего школьного возраста 50% положительно относятся к курению и иногда курят; 30% курят каждый день; до 90% школьников иногда употребляют спиртные напитки; 52% подростков никогда не употребляли наркотики; 43,5% все же пробовали и 4,5% - признались, что иногда принимают наркотики. Такие результаты констатируют терпимое отношение части молодежи к употреблению психоактивных веществ.

Школьники, не занимающиеся в спортивных секциях, допускают, что в некоторых случаях, таких как полоса невезения в жизни, желание получить удовольствие, или создания дружеской атмосферы в компании - наркотики принимать всё - таки можно.

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;

- отсутствие целенаправленной работы по физическому воспитанию, особенно в дошкольных учреждениях;

- низкие темпы развития клубной системы занятий ФКС с учетом потребностей и возможностей населения;

- недостаток квалифицированных кадров и низкий уровень их материального обеспечения.

Программа профилактики наркомании должна состоять из трех взаимосвязанных блоков: психолого-педагогической диагностики особенностей личности, средств и методов формирования интереса к систематическим занятиям ФКС и блока дифференцированного применения ФКС для коррекции психоэмоционального состояния; повышения уровня двигательных способностей и функционального состояния организма.

Важное значение в учебно-воспитательном и учебно-тренировочном процессах, направленных на профилактику приема психоактивных веществ, отводится коррекции психоэмоционального состояния детей и подростков, используя для этого следующие методические приемы:

- создание педагогических условий, в которых тревожные подростки могли бы действовать уверенно, без лишнего напряжения и страха (облегченные условия выполнения упражнений);

- при неуверенности учащегося иметь несколько вариантов выполнения задания, поощряя их за трудолюбие, самостоятельность и т.п.;

- предоставление агрессивным подросткам ведущих ролей при проведении эстафет, сдаче нормативов, показе упражнения, тестировании;

- извлечение максимальной пользы из неудачного выполнения упражнения агрессивными подростками;

- проведение групповых бесед, акцентируя внимание на положительных сторонах деятельности учащихся, поддержание инициативы, самостоятельности и взаимопомощи при освоении новых двигательных навыков.

Основными средствами вовлечения детей и подростков в физкультурно-спортивную деятельность являются:

- на начальном этапе - беседы, убеждения, просмотр видеофильмов, ознакомление с особенностями и характеристиками видов спорта;

- на этапе формирования устойчивого интереса к ФКС - беседы, контроль за посещаемостью занятий, успеваемостью в школе, дисциплиной, выполнением поручений тре-

нера-учителя, участие в соревнованиях и их судействе и т.д.;

- на этапе стойко сформировавшегося интереса к занятиям физической культурой или виду спорта - контроль тренера и педагогов за деятельностью подростков, поощрения, награждения, участие в соревнованиях, ходатайство о снятии с учета в органах милиции.

Среди первоочередных задач профилактики наркомании средствами физической культуры и спорта следует рассматривать:

- повышение ответственности родителей за здоровье детей и уровень их образования в области ФКС;

- наделение должным статусом системы физического воспитания в детских садах и яслях;

- физическую культуру как образовательную область и учебный предмет, который должен быть включен в план всех образовательных учреждений;

- объем двигательной активности на всех возрастных этапах (он должен составлять не менее 6-8 ч в неделю).

Механизм реализации физического воспитания и спорта должен предусматривать:

- урочные формы занятий в образовательных учреждениях, начиная с яслей и заканчивая вузами;

- дополнительные, внеурочные формы занятий в семье, секциях, спортивных клубах и т.п.;

- спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Следует развивать систему пропаганды ФКС через средства массовой информации, и особенно телевидение, поскольку для большинства детей и подростков именно оно - основной источник информации. Целесообразно увеличить время, отводимое на де-

монстрацию уроков по развитию силы, выносливости, ловкости, которые должны проводить известные спортсмены и тренеры. Именно такой путь будет способствовать массовому вовлечению подростков в занятия ФКС.

Для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями необходимо учитывать индивидуальные интересы и стремления каждого ученика. Недостаток знания делает человека беспомощным перед возникающей проблемой, поэтому очень важно организовать просветительскую деятельность в школе. Для всестороннего воздействия новых знаний необходимо подключить родителей, в том числе в проведение бесед, лекций, экскурсий и т.п. Проблема здорового образа жизни стоит не только перед школьниками, но и перед взрослыми. Поэтому важной частью просветительской деятельности становится информирование взрослых, особенно родителей, которые становятся примером для подражания детей. Формирование понятий здорового образа жизни, физической культуры личности будет не полным без сбалансированной системы педагогических воздействий на ее интеллектуальную, эмоционально-волевою и практическую деятельность. Интенсивность формирования физической культуры личности будет возрастать по мере повышения ценностных ориентаций, обогащения опытом, получения новой информации о физических и духовных достижениях.

Таким образом, для профилактики наркомании должны быть подключены все сферы жизни общества, должна быть заинтересованность не только учителей школ и родителей, но и многих общественных и государственных организаций. Именно общими силами можно добиться решения данной социальной проблемы.

Литература

1. Березин, С.В. Опыт построения модели системы профилактики молодежной наркомании в г. Муравленко / С.В. Березин, К.С. Лисецкий, Е.А. Головкина. Самара, 1998. С.-16-17.
2. Врублевский, А.Г. Теоретические и практические подходы к созданию системы медицинской профилактики наркоманий и токсикомании среди молодежи: Медико-биологические проблемы алкоголизма / А.Г. Врублевский, М.Г. Цетлин, Л.А. Кирилова. М., 1988. 64 с.
3. Габайдулин, В.С. Профилактика наркозависимости средствами физической культуры и спорта / В.С. Габайдулин // Адаптивная физическая культура. - №3, 2002. С.- 38-40.
4. Саитова, А. К. Система ценностей и мотивы учения у учащихся подростков: Автореф. дисс. . канд. психол. наук / А.К. Саитова; - М.-1990. е.-17.
5. Кабачков, В.А. Профилактика наркомании среди несовершеннолетних средствами физической культуры и спорта / В.А. Кабачков, В.А. Куренцов // Вестник спортивной науки. - 2007. - № 2. - С. 25-30.

ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ 15-17 ЛЕТ

Гильмутдинов А.Р., Гибадуллин М.Р.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

В настоящее время выдвинута важная задача-разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы - воспитание всесторонне и гармонически развитого человека – является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребенка.

Также, успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Только при строгом научном подходе физическое воспитание становится действительным средством сохранения и укрепления здоровья детей, улучшение их физического развития.

С нашей точки зрения эта тема является актуальной в данный момент. Дело в том, что, работая с подростками, нужно иметь подход к каждому, также требуется учитывать и индивидуальные особенности и способности. Те дети, которые занимаются лыжным спортом, естественно, отличаются своей физической подготовкой от тех, кто не занимается, поэтому в занятиях нужно учитывать нагрузку, даваемую детям.

Большие сложности возникают при спортивной работе с подростками. Дело в том, что период от 13 до 17 лет характеризуется бурным развитием физических способностей ребят и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленных занятий в большинстве видов спорта. В тоже время интенсивные нейро-эндокринные перестройки в организме подростков дают возможность рассматривать спорт как дополнительный раздражитель, который может, однако как улучшить, так и ухудшить естественное течение биологических процессов.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Исключительно велико и воспита-

тельное значение передвижения на лыжах. Во всех видах занятиях на лыжах – на уроках, на тренировках, на соревнованиях или просто на прогулках – успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества, смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей.

В данном исследовании применялись следующие методы:

- теоретический анализ литературных источников;
- метод контрольного упражнения;
- метод обработки полученных данных.

Анализ литературных источников позволил оценить состояние изученности интересующего вопроса, определить методологическую основу исследования, установить предположения, направленные на решение поставленной проблемы.

С помощью метода контрольного упражнения мы получили данные исследований двух групп. В комплекс упражнений включаются различные испытания но главное требование к ним заключается в том что - бы они отражали уровень развития физических качеств.

Подтверждение или опровержение гипотез исследования возможно при использовании математических методов обработки полученных данных. Что позволяет определить верно ли утверждают в литературных источниках.

На первом этапе исследования были изучены литературные источники по влиянию лыжного спорта на организм подростков. Результаты и выводы были отражены в первом разделе данной работы.

Второй этап включал проведение педагогического тестирования с участием двух исследуемых групп (МОУ «Апастовская СОШ с углубленным изучением отдельных предметов»). Возраст исследуемых в группах 15-17 лет. Для определения физических качеств были отобраны следующие упражнения:

- 1) бег 30 метров (с высокого старта);
- 2) челночный бег 4*10 метров;
- 3) прыжки в длину с места;
- 4) 6-минутный бег (м);
- 5) наклон вперед из положения сидя (см);
- 6) подтягивания на перекладине (девочки на низкой).

Данные упражнения позволяют выявить физические способности, такие как: скорость, координация, скоростно-силовые качества, сила, выносливость и гибкость. Полученные результаты смогут подтвердить или опровергнуть данные, полученные на начальных стадиях нашего исследования.

Третий этап включал в себя проведение повторного тестирования для обеих исследуемых групп и оценка результатов, проведенного исследования. После этого были сделаны выводы по проведенной работе.

В ходе нашего исследования была проделана необходимая работа для получения положительных результатов по исследуемой мной проблеме.

На первом этапе исследования были изучены литературные источники по исследуемой проблеме, что позволило мне сделать следующие выводы: развитие физических качеств лыжников – гонщиков и школьников, не занимающихся спортом, 15-17 лет существенно отличаются друг от друга. Данные литературных источников говорят о том, что физические качества развиваются гетерохронно. К 15-17 годам заканчивается развитие гибкости и координации. В незначительной степени продолжает развиваться скорость и в большей степени – сила, скоростно-силовые качества и выносливость.

На втором этапе нашего исследования были проведены педагогические тестирования с участием двух исследуемых групп, возраст в группах 15-17 лет. Для качественного проведения тестирования были отобраны наиболее точные упражнения, позволяющие выявить физические способности (скорость, координацию, силу, выносливость, гибкость и скоростно-силовые качества) подростков.

На третьем этапе я провел повторное тестирование для обеих исследуемых групп, которое позволило сравнить нам полученные результаты на каждом проведенном этапе исследования.

После проведения тестирования, полученные нами результаты, были оформлены в таблицах и графиках, подведены итоги нашей работы. В ходе проведения исследования я также проследил, как проходит развитие физических качеств отобранных мной на втором этапе исследования, как у лыжников-гонщиков, так и у школьников, не занимающихся спортом. Полученные данные показали, что результаты лыжников-гонщиков превышают среднестатистический уровень физической подготовленности, кроме показателей гибкости и скоростно-силовых качеств (средний уровень), а результаты школьников, не занимающихся спортом, находятся на среднем уровне.

Таблица 1
Средние результаты уровня физической подготовленности лыжников – гонщиков и школьников, не занимающихся спортом.

	Бег 30 м	Челночный бег	Прыжки в длину с места	6 – минутный бег	Наклон вперед из положения сидя	Подтягивания
Лыжники	4,2	9,4	207	1490	12	17
Школьники	5,1	10,4	178	950	10	8

Таблица 2

	Бег 30 м	Челночный бег	Прыжки в длину с места	6 – минутный бег	Наклон вперед из положения сидя	Подтягивания
Лыжники	4,2	9,2	210	1500	12	18
Школьники	4,7	10,1	179	1150	10	11

Таблица 3

	Бег 30 м	Челночный бег	Прыжки в длину с места	6 – минутный бег	Наклон вперед из положения сидя	Подтягивания
Лыжники	4,1	9,2	210	1520	12	19
Школьники	4,9	10,3	184	1090	10	9

Таким образом, начиная с 15-17 лет для подростков доступны занятия большинством видов спорта. Учет положительных особенностей этого возраста при рациональной системе обучения, эффективном использовании новых средств тренировки позволяет в этом возрасте достигнуть весьма высоких спортивных результатов.

В процессе нашего исследования необходимые мне результаты подтвердились, что лишний раз доказывает важность занятий физической культурой и спортом, а в частности лыжной подготовкой в условиях современного недостатка физической активности и массовым развитием гиподинамии подростков.

Литература

1. Аграновский М.А. *Льжный спорт: Учеб. для студентов физической культуры* / М.А. Аграновский. – М., 1980.
2. Антонова О.Н. *Льжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. Заведений* / О.Н.Антонова, В.С. Кузнецов. – М., 1999.- 208 с.
3. Бутин И.М. *Льжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведении* / И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000.- 368 с.

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ОЖИРЕНИЯ

Гумаева А.Д.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Актуальность. В настоящее время проблема здоровья приобретает особое значение. Несмотря на достижение современной и цивилизации, во всех даже экономически развитых странах растут заболевания и смертность.

К числу основных негативных влияний современной цивилизации можно отнести следующие:

-Снижение биологически обусловленного режима двигательной активности при одновременном росте психоэмоциональных нагрузок

-Несбалансированное по составу и избыточное по калорийности питание

-Загрязнение окружающей среды

-Вредные привычки

-Нарушение режима

На сегодняшний день считается, что здоровье человека главным образом зависит от условий и образа жизни людей. Здоровый образ жизни способствует укреплению здоровья, активному долголетию и совершенствованию адаптационных возможностей, развивает стремление к улучшению качества жизни.

Лечебно-оздоровительное плавание – отличается от оздоровительного контингентом занимающихся. Если оздоровительным плаванием занимаются здоровые или практически здоровые люди, то лечебным – люди, имеющие ухудшения в состоянии здоровья, которые можно исправить или компенсировать с помощью специально подобранных средств в водной среде. К средствам реабилитационного плавания относят специальные упражнения, нацеленные на восстановление здоровья и физической работоспособности, (в первую очередь сердечно-сосудистой системы) а так же после травм или перенесенных операций. Интенсивность занятий лечебным плаванием обычно ниже чем оздоровительным плаванием, меньше и продолжительность одного занятия. Для достижения необходимого эффекта от лечебного плавания целесообразно увеличить частоту занятий, вплоть до ежедневных.

Ожирение-это нарушение синтеза жировой ткани, выражающийся в увеличении массы тела за счет роста жировой ткани. Оно может возникать как вследствие неправильного питания, даже в условиях нормальной мышечной активности (когда углеводов и жиров много а белки в избытке для строительства мышц)нарушение в системе пищеварения, как следствие гормональных сбоев.

Гиподинамия-малая подвижность, обеспечивает положительный энергетический баланс,когда с пищей поступает энергии больше, чем тратиться. Поскольку отрицательный баланс это всегда угроза для жизни,а организм привыкший к нерегулярным нагрузкам и бессистемному питанию, постоянно ожидает стрессов, то избыток энергии откладывается впро запас в жировой ткани.

Степени ожирения –симптомами ожирения является избыточный вес и реже жировое перерождение мышц и мышечная слабость. Часто избыточный вес виден визуально –как подкожное отложение жировой ткани, но жир может и откладываться и внутри мышц и в брюшной полости на внутренних органах. Ожирению делится на 4 степени (по количеству жировой ткани) 1 степень-15-19% лишнего веса) может быть вызванно гиподинамией, лечиться легко корректировкой питания и физической нагрузкой 2 степень ожирения (29-49%) 3 степень (50 и более)начинается гормональный дисбаланс, 4 степень 100% лишнего веса и это практически всегда гормональный дисбаланс и инвалидность. Ожирение опасное заболевание ведущее к нарушению работы сердца, сахарному диабету, гипертонии,перегрузке опопо двигательного аппарата и витоге снижающее продолжительность жизни.

Лечение ожирения-в любой стадии предусматривают в первую очередь контроль за энергетической ценностью питания и энергетическим балансом, регулярный физические нагрузки, однако при 2 и 3 стадии ожирения исключают интенсивный физиче-

ские нагрузки т.к это состояние само по себе очень опасно для сердца, лишний вес перегружает позвоночник и суставы ног. Запрещены практически все упражнения на брюшной пресс т.к они повышают внутрибрюшное давление, прыжки, приседания. Поэтому лучшим средством реабилитации является плавание в бассейне.

Плавание при ожирении - дает одновременно нагрузку на все группы мышц, но при этом полностью снимет ее с позвоночника и суставов ног, по сравнению с любой другой нагрузкой, ведь вода обеспечивает эффект невесомости, кроме того плавание аква-аэробика или просто купание полезно для сердечно-сосудистой системы, улучшается кровообращение, приток крови идет ко всем внутренним органам, при этом улучшается и отток крови с периферии, стабилизируется давление. Все эти положительные эффекты достигаются за счет уникальных физических свойств водной среды и особенностей положения тела и движения занимающихся. Во время занятий важное значение имеет температура воды. Вода намного лучше, чем воздух, отводит тепло, и во время плавания энергия затрачивается не только на собственное движение, но и на поддержание привычной температуры воды. То есть усиливается капиллярный кровоток в коже, она постоянно подогревается. Но вода снова ее охлаждает, в итоге в капилляры все более и более интенсивно нагнетается горячая кровь из внутренних органов, стимулируя кровоток, а жировые запасы начинают

разрушаться, чтобы обеспечить телу необходимую энергию. Поэтому плавание для лечения ожирения желательнее в умеренно теплой или прохладной, но не в коем случае не холодной или горячей воде.

Таким образом плавание –одна из прекрасных возможностей не только ускорить лечение ожирения, но и достичь при этом высокого косметического эффекта, оздоровить сердце и суставы. Очень полезно плавание для профилактики ожирения и после выздоровления.

Аквааэробика –это одна из разновидностей аэробики, тренировки которой проходят в бассейне. На сегодняшний момент это самое эффективное средство для тех кто хочет восстановить здоровье, похудеть и поддерживать себя в тонусе. Аквааэробика показана людям всех возрастов и комплекций, благодаря отсутствию больших нагрузок и профилактике некоторых заболеваний

Занятия в воде помогают расслабиться, снимают мышечное и нервное напряжение, укрепляют нервную систему. Кроме того занятия в воде позволяют разгрузить позвоночник и добавляя специальные упражнения можно исправить осанку. Является важным то что аквааэробика –это самый малотравматичный вид фитнеса. Людям которые имеют такое заболевание как варикозное расширение, занятие аквааэробикой позволит разгрузить большие сосуды, улучшить циркуляцию крови в организме, наладить отток венозной крови.

Литература

1. Н.Ж Булгакова *Оздоровительное плавание / Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н. - : Советский спорт, 2010. – 316 с.: ил. – (Серия « Спорт без границ»)*
2. Т.М Абсалямов *Лечебное и адаптивное плавание / Абсалямов Т.М. : Олимп. лит., 2010 - 608 с. : ил. – Библиогр. в конце глав.*
3. *Электронный ресурс. Режим доступа: <http://www.mosmdws.ru/swimming.html>*
4. Лоуренс, Д. И. *Аквааэробика. Упражнения в воде / пер. с англ. А. Озерова. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 256 с.*

СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ – ВОСПИТЫВАЮЩИЙ ФАКТОР ЧЕЛОВЕКА НОВОГО ОБЩЕСТВА

Даниева Я.Ч., Салимов У.Ш., Бердиева Х.К.
 Термезский государственный университет,
 Термез, Сурхандарьинская область, Узбекистан

Актуальность. Воспитание и подготовка всесторонне развитой, высокодуховной и физически совершенной молодежи средствами духовно-просветительской и физкультурной деятельности, являются основным критерием прогресса любого общества. В частности и в нашей стране развитию физического вос-

питания и спорта уделяется отдельное внимание и президентом и правительством страны. Предусмотренные основные задачи государственной программы «Здоровое поколение» направлены именно на решение этих проблем.

Изученность темы: Эти проблемы были освещены в научных исследованиях Т.Халдарова, Х.Рафиева, А.Садыкова, О.Мукимова, Р.Казакова, Р.Абдуллаевой и ряда других ученых.

Цель исследования: Определение причин участия и занятия учащейся молодежи физической культурой, спортом, спортивными мероприятиями и соревнованиями.

Задачи: Вооружать учащуюся молодежь сведениями о спорте, спортивных мероприятиях и их месте и роли в жизни человека.

Методы исследования: Анкетирование, мозговой штурм.

Анализ результатов: Данная работа, основанная на анкетировании и мозговом штурме показало, что физическая культура и спорт является составной частью жизни учащейся молодежи и считается основным критерием их здоровья. Анализ результатов показало еще и то, что молодежь, занимаясь спортом, повышают свой престиж в обществе.

Заключение: Систематические занятия физическим воспитанием и спортом, участие в спортивных мероприятиях меняют у учащейся молодежи их мировоззрение, кругозор, культуру общения в положительную сторону, повышают навыки анализа и оценивания двигательной деятельности.

Общеизвестно, что 21-век является информационным веком и веком высоких технологий. Стремительный научно-технический прогресс современности, требует от нашего современника повышения двигательной активности, систематических занятий спортом. Быть здоровыми, сильными, выносливыми и выдержанными к возникающим неблагоприятным для здоровья экологическим проблемам окружающей среды. В прежние времена наши предки больше занимались физическим трудом. Для воспитания, высокой духовности, бодрости и крепости духа молодого поколения требуется, чтобы они систематически занимались физическими упражнениями, гармонично сочетали физический и умственный труд, придерживались наставлений просвещенных предков. Здоровье человека, его физическая активность и подвижность по большому счету связано с умением разумно и правильно пользоваться средствами физического воспитания.

Систематические занятия гимнастическими упражнениями, внимательное отношение к формированию прямой и красивой осанке, неизменное выполнение активных движений обеспечивает полноту и насыщенность жизни человека. Он всегда находится в хорошем настроении, чувствует бодрость духа, повышается производительность его труда. Для повышения интереса молодежи к спорту, вовлечения их к различным физическим

упражнения и спорту, подготовке их к соревнованиям, усиления в них склонности к физическому воспитанию, развитию и совершенствованию их физических способностей существует очень много разнообразных средств.

Поэтому наряду с пропагандой, организацией, обеспечением кадрами и контролем систематических занятий национальными видами спорта, еще одним важным компонентом для решения всех выше перечисленных задач является духовное и материальное стимулирование.

Каждая нация в первую очередь заботится о том, чтобы воспитать здоровую и физически совершенную молодежь. Поэтому Президент и правительство Республики Узбекистан приняли ряд законов и постановлений в сфере развития физической культуры, массового и профессионального спорта в нашей стране. В «Национальной программе по подготовке кадров» и в законе «Об образовании» основными задачами являются воспитание гармонично развитого и совершенного поколения. В частности закон Республики Узбекистан «Об образовании» определяет законодательные основы воспитания и профессионального обучения граждан. А также направлено на обеспечение конституционных прав граждан, на получение знаний.

Вместе с этим в статье 17 вышеупомянутого закона предусмотрено удовлетворение индивидуальных потребностей детей и юношей, организация и проведение их досуга в ДЮСШ и оздоровительных учреждениях. Кроме этого в сфере развития физического воспитания и спорта в нашей стране Президентом 24-октября, 2002 года был принят указ «Об организации деятельности фонда развития детского спорта Узбекистана». Этот указ стал важным и главным фактором всей деятельности нашей страны в этом направлении.

Проводимые в годы независимости фестивали «Алпамыш» и «Тумарис», трехступенчатые соревнования «Умид нихоллари», «Баркамол авлод» и «Универсиада» служат фактором, обеспечивающим духовное и физическое совершенство нашей молодежи.

«Наш прогресс, - подчёркивал наш Президент, - опирается на воспитании здорового поколения и направлено на ее развитие». Несмотря на то, что в прошлом были утрачены многие традиции нашего народа, национальные игры и виды спорта, являющиеся источниками наших ценностей, возродились и развиваются. Преемственность национальных игр и видов спорта, их приспособляемость к современности, продолжительность, традиционная состоятельность – все это считается критерием уровня сохраненности образа определенного народа. В воспитании и совер-

шенствовании молодого поколения роль и место национальных видов спорта, в частности «Кураша» незаменимо.

Национальный кураш является одним из древних видов спорта. Искусство национального кураша имеет свою определенную историю и постоянно благоговейно почитается нашим народом.

Выступая на спортивных международных площадях, наши борцы защищают честь нашей страны и достойно показывают свое мастерство.

Нами были проведены беседы с участниками «Баркамол авлод-2011», которые проходили в городе Термезе. С участниками этих соревнований были проведены беседы, среди которых были студенты и абитуриенты. Среди участников вышеуказанных соревнований были 7 курашистов и 14 легкоатлетов. Беседы со спортсменами по видам спорта показали (15 участников) следующее:

- Ведение здорового образа жизни;

- Использование физических возможностей;

- Уважение к соперникам;

- Достижение обозначенных целей;

- Увеличение друзей;

- Обретение правильной и красивой осанки;

- Обретение престижа в конкурентной борьбе на основе правил спорта.

- Систематические занятия спортом и участие на соревнованиях для возвеличивания славы нашей родины. Вот какие положительные свойства назвали спортсмены.

Некоторые спортсмены (21,6%) признались, что для них важнее показать свои способности, получить премию, получить признание со стороны других.

Вот что показывают вышесказанные мысли, они свидетельствуют о том, что каждое спортивное мероприятие – воспитывает человека нового общества, в частности личность спортсмена, а вместе с этим служит воспитанию человечности, патриотизма и дружбы.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 2-4-Х КЛАССОВ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Зарипова Ю. М., Бурцев В.А., Бурцева Е.В.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Аннотация:

В статье представлены результаты теоретического исследования проблемы развития выносливости у учащихся начальных классов на уроках физической культуры. На основании результатов исследования определен уровень развития выносливости у школьников 2-4-х классов. Разработано содержание вариативной части программы по физической культуре для школьников 2-4-х классов с использованием средств легкой атлетики для развития выносливости.

Актуальность. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. В настоящее время социально-экономическая ситуация в стране характеризуется ухудшением состояния здоровья детей, снижением показателей физического развития, ростом функциональных нарушений, заболеваемости и инвалидности [1, 2]. Известно, что выносливость как одно из основных физических качеств человека, проявляется в способности **к длительному** выполнению какой-либо деятельности без снижения ее результативности. Выносливость

является критерием мышечной работоспособности организма, чем она выше, тем более продолжительно выполняется работа и успешнее преодолевается утомление [3].

Таким образом, актуальность нашего исследования обусловлена объективным противоречием между необходимостью, с одной стороны, воспитания выносливости у детей младшего школьного возраста, с другой, недостаточным применением в вариативной части урока физической культуры средств и методов легкой атлетики для эффективного развития выносливости.

Данное противоречие определило проблему исследования: каково содержание вариативной части программы по физической культуре, способствующее развитию выносливости у школьников 2-4-х классов средствами легкой атлетики?

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально доказать эффективность применения средств легкой атлетики для развития выносливости у школьников 2-4-х классов общеобразовательной школы в вариативной части урока по физической культуре.

Объект исследования: процесс физического воспитания учащихся начальной школы.

Предмет исследования: развитие выносливости у школьников 2-4-х классов средствами легкой атлетики на учебных занятиях по физической культуре.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что включение в вариативную часть учебной программы по физической культуре средств легкой атлетики будет способствовать повышению уровня выносливости и функциональной подготовленности школьников 2-4-х классов.

Для достижения цели исследования последовательно решались три задачи:

1. Теоретически исследовать проблему развития выносливости у учащихся начальных классов на уроках по физической культуре.

2. Определить уровень развития выносливости у школьников 2-4-х классов.

3. Разработать содержание вариативной части программы по физической культуре для школьников 2-4-х классов с использованием средств легкой атлетики для развития выносливости.

Для решения поставленных задач исследования был использован комплекс методов: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы и учебной документации; педагогическое тестирование; функциональная диагностика; педагогический эксперимент; математическая статистика.

В контексте решения первой задачи теоретического исследования проблемы развития

выносливости у учащихся начальных классов на уроках по физической культуре позволяет заключить, что возраст 7-10 лет является сенситивным периодом для развития аэробной выносливости. Главная задача по развитию выносливости у детей школьного возраста состоит в создании условий для повышения общей аэробной выносливости на основе применения средств и методов легкой атлетики, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания.

В соответствии со второй задачей мы определяли уровень развития общей аэробной выносливости при помощи тестов – 6-минутный и 12-минутный бег, для выявления уровня скоростно-силовой выносливости использовался тест – бег 1000 м. В констатирующем эксперименте приняли участие школьники 2-4-х классов в количестве 86 человек.

По уровню развития выносливости между мальчиками и девочками 8-10 лет отличий не выявлено, но по показателям выявлены достоверные отличия. Показатели мальчиков достоверно выше, чем у девочек того же возраста. Высокий уровень скоростно-силовой выносливости по тесту бег на 1000 м выявлен у мальчиков и девочек 10 лет, средний у школьников 8 лет и выше среднего у 9-летних детей.

По показателям общей (аэробной) выносливости в тестах бег 6 мин и бег 12 мин, школьники 8-10 лет показали уровень низкий и ниже среднего, соответственно, лишь у девочек 8 и 10 лет по тесту «бег 12 минут» выявлен средний уровень развития аэробной выносливости (табл. 1).

Таблица 1

Показатели уровня развития выносливости младших школьников 8-10 лет

Задание	Возраст (лет)	Мальчики (n=39) Хср.±σ	Девочки (n=47) Хср.±σ	P	Уровень развития
6-мин бег (м)	8	1063,3±122,1	853,2±155,1	p<0,05	низкий
	9	1090,9±122,2	925,4±155,3	p<0,05	низкий
	10	1100,1±158,3	983,2±157,4	p<0,05	низкий
	Хср.	1084,1±134,2	920,6±154,6	p<0,05	низкий
Бег за 12 мин (м)	8	1815,3±451,4	1407,5±385,2	p<0,05	ниже среднего /средний
	9	1852,5±463,2	1568,3±257,4	p<0,05	ниже среднего
	10	1922,7±358,8	1643,4±267,2	p<0,05	ниже среднего /средний
	Хср.	1863,5±424,5	1539,7±303,3	p<0,05	низкий
Бег 1000 м (мин.,с)	8	6,1±0,3	6,5±0,4	p<0,05	средний
	9	5,3±0,3	6,1±0,3	p<0,05	выше среднего
	10	4,6±0,2	5,4±0,2	p<0,05	высокий
	Хср.	5,3 ±0,3	6,0±0,2	p<0,05	выше среднего

По данным научно-методической литературы общая выносливость имеет высокие

темпы прироста у мальчиков в 8-10, 11-12, 14-15 лет. У девочек общая выносливость имеет

высокие темпы прироста в 10-13 лет. Таким образом, можно заключить, что для развития общей выносливости возраст 8-10 лет как у мальчиков, так и у девочек является сенситивным. Низкие показатели аэробной выносливости у младших школьников могут свидетельствовать о недостаточном использовании на уроке физической культуры средств для развития аэробной выносливости.

Для решения третьей задачи нами была разработана вариативная часть программы по физической культуре учащихся начальных классов с учетом содержания Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Особенностью нашей программы по физической культуре является то, что она создана на основе использования средств и методов легкой атле-

тики для развития выносливости и является одной из форм оздоровления детей младшего школьного возраста.

Мы распределили содержание вариативной части программы с применением средств легкой атлетики для развития выносливости по сезонным периодам в учебном году, потом на основе государственного стандарта нами был составлен годовой план учебной работы для учащихся начальных классов. Реализация нашей программы по развитию выносливости средствами легкой атлетики в вариативной части урока осуществлялась при помощи использования разнообразных методов: слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; метод круговой тренировки; игровой метод; соревновательный (табл. 2).

Таблица 2

План-график развития выносливости по сезонным периодам школьников 2-4-х классов

	Осенний период											
	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь			
	На стадионе (1-4)				На стадионе (5-10); в зале (11-12)							
№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Содержание	⊕	Δ	Δ	Δ	Δ	⊕	⊕	Δ	⊕	X	⊕	Δ
	Δ	Δ	⊕	⊕	⊕	Δ	Δ	Δ	Δ	⊕	Δ	⊕
	⊕	⊕	X	Δ	X	Δ	X	Ⓡ	Δ	Ⓢ	⊕	Δ
	Зимний период											
	Декабрь				Январь				Февраль			
	В зале (13-16)				В парке (17-24)							
№ недели	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Содержание	Δ	Δ	⊕	Δ	Лыжная подготовка							
	⊕	⊕	Δ	Δ								
	Δ	Δ	X	⊕								
	Весенний период											
	Март				Апрель				Май			
	В зале (25-28)				На стадионе (29-32)				На стадионе (33-36)			
№ недели	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Содержание	Δ	Δ	Δ	⊕	Δ	Δ	Δ	Δ	⊕	Ⓡ	Δ	Ⓡ
	⊕	⊕	⊕	Δ	⊕	⊕	Δ	Δ	Δ	⊕	Δ	⊕
	Ⓡ	Ⓡ	Ⓡ	Ⓡ	Ⓡ	Ⓡ	Ⓡ	⊕	Ⓡ	Ⓢ	⊕	Ⓢ

Условные обозначения: Δ – бег различной интенсивности; ⊕ - подвижные игры, эстафеты для развития выносливости; X – бег 8-14 мин; Ⓡ - длительный медленный бег (15-20 мин); Ⓢ - соревнования в беге на 1000 м

Процесс обучения школьников 2-4 классов мы организовали, используя традиционную модель структуры урока физической культуры, которая включает в себя следующие части: вводную, основную, заключительную. Во вводной части урока мы применяли различные виды ходьбы и бега, дыхательные и общеразвивающие упражнения, а также специальные беговые упражнения и подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Основная часть урока обеспечивала решение задач по развитию выносливости. Во время проведения вариативной части урока мы

использовали: многократное выполнение упражнений максимальной интенсивности, выполнение упражнений субмаксимальной интенсивности в течение 2-3 мин, выполнений упражнений большой интенсивности в течение 8-20 мин.

В заключительной части урока мы применяли подвижные игры для развития выносливости, а также школьники выполняли дыхательных упражнений во время ходьбы для восстановления пульса. Согласно разработанной нами вариативной части программы по физической культуре на использование

средств легкой атлетики для развития выносливости в уроке отводится 4,2% в вводной части урока, 60% - в основной части и 4,3% - в заключительной части. Остальное время распределяется на освоение базовой части программы.

С учетом распределения вариативной части по сезонным периодам в учебном году в сентябре на первых уроках физической культуры в начальных классах мы применяли бег с различной интенсивностью (многократное пробегание дистанций 40-60 м с максимальной интенсивностью; бег в течение 2-3 мин. субмаксимальной интенсивности; длительный непрерывный бег большой интенсивности в течение 8-20 мин), также мы проводили подвижные игры для развития выносливости. В конце октября дети в медленном темпе бежали в течение 15-20 мин. Завершали занятия на стадионе соревнования в беге на 1000 м. Занятия в зале в зимнем и весеннем периодах предполагали также развитие выносливости с использованием подвижных игр, эстафет, а также бега различной интенсивности по спортивному залу и медленного бега в течение 8-20 минут. Основной организационно – методической формой являлась круговая тренировка по методу длительной непрерывной и интенсивной работы. В зимний период для развития выносливости использовалась лыжная подготовка - передвижение на лыжах с различной интенсивностью, эстафеты, прохождение на лыжах дистанции 800-1000 м.

Для проверки эффективности разработанного нами содержания вариативной части программы с использованием средств легкой атлетики для развития выносливости нами были сформированы две группы школьников, обучающихся в 3 классе. В экспериментальной и контрольной группах базовая часть была одинаковой, так как она составляет основу государственного стандарта по предмету

«Физическая культура» в общеобразовательной школе. Вариативная часть программы в экспериментальной группе была направлена на развитие выносливости средствами легкой атлетики, а в контрольной группе в вариативной части использовались подвижные игры с элементами баскетбола. В ходе педагогического эксперимента отслеживалась динамика уровня развития выносливости и функциональных возможностей школьников на основании выявления показателей жизненной емкости легких, жизненного индекса, частоты сердечных сокращений и максимального потребления кислорода.

Таким образом, в результате реализации разработанного нами содержания вариативной части учебной программы произошли статистически достоверные положительные изменения в результатах тестов, отражающих уровень развития аэробной выносливости и функциональных возможностей школьников экспериментальной группы. Анализ результатов тестирования школьников ЭГ показал положительную динамику аэробной выносливости по тестам 6-минутный и 12-минутный бег. Индивидуальные данные имели некоторое отличие, однако средний положительный прирост в наблюдаемых тестовых упражнениях составил, в основном от 4,6 до 13,2 % от исходного результата.

По показателям функциональной подготовленности у школьников ЭГ произошли статистически достоверные положительные изменения по сравнению с испытуемыми КГ. Таким образом, внедрение в вариативный компонент учебной программы средств легкой атлетики для развития выносливости позволили осуществить положительные изменения в результатах тестов, характеризующих уровень аэробной выносливости и повысить функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Литература

1. Гогольчева, В. П. *Возрастные закономерности формирования общей выносливости у мальчиков 7-10 лет с учетом их морфофункциональных особенностей и уровня биологического созревания* / В. П. Гогольчева, В. А. Марков, Г. Б. Герман // *Региональные проблемы физической культуры и спорта: Материалы науч. - практ. конференции.* – Омск, 1993. – С. 32-36.
2. Головин, Л. Л. *Физиологические эффекты тренировки выносливости у детей младшего школьного возраста* / Л. Л. Головин Ю.А. Копылов, Н. В. Полянская // *Теория и практика физической культуры*, 1998. – №7. – С. 13-15.
3. Лях, В. И. *Выносливость: основы измерения и методики развития* / В. И. Лях // *Физическая культура в школе.* – 1998. - № 1. – С. 7 – 15.

МОТИВАЦИОННАЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Зинович К. В., Аминова Ф. Р., Ишмулкина М. С.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В статье дан анализ основополагающих для родителей мотивов в занятии их детей художественной гимнастикой. Семья понимается как важнейший институт социализации в формировании мотивации для занятия указанным «гендерным» видом спорта у детей.

Введение. Для любого ребёнка важна поддержка родителей в их деятельности. Когда родители помогают и поддерживают своих детей им гораздо проще и интереснее заниматься тем или иным делом, они чувствуют поддержку и заинтересованность самих родителей в том, чем они занимаются и появляется желание ещё лучше, ещё прилежнее выполнять задания, чтобы порадовать близких людей. Цель художественной гимнастики – гармоничное развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Самое главное качество данного вида спорта – развитие художественного вкуса, эстетика к пониманию жизни в целом.

Художественная гимнастика – ациклический, сложно координационный вид спорта. Процесс подготовки в художественной гимнастике – это, прежде всего, процесс технического совершенствования спортсменки, который начинается с юных лет и продолжается до конца ее спортивной карьеры.

В настоящее время художественная гимнастика в Республике Татарстан совершенствуется и не стоит на месте, тому подтверждение – открытие «Центра гимнастики», куда ежедневно приходят тренироваться много спортсменов и спортсменок. С момента открытия до сегодняшнего дня были проведены различных соревнований разного уровня, такие как: международные, всероссийские, республиканские, городские.

Важно, чтобы интерес спорту появлялся не только у детей, но и у их родителей. Чтобы появлялось больше квалифицированных спортсменов, необходим правильный «толчок» со стороны семьи, которая является важнейшим институтом социализации. Без-

условно, желание ребенка заниматься очень важно, но и семья должна его поддерживать.

Художественную гимнастику следует отнести к редким «гендерным» видам спорта – им занимаются девушки, и их карьера завершается к 25 годам. «Гендер» понимается как сущностная характеристика пола, как социальная конструкция. Термин «гендер» впервые введен в западных, преимущественно феминистских исследованиях в конце 60-х гг. XX века Р. Сталлиером. В современной науке, считается что социальные субъекты транслируют тот символ гендера, который в данный момент желает видеть общество.

Если родители не будут видеть цели, не будут знать для чего и дочь занимается, то со временем, и она сама не захочет вкладывать много сил в работу, которая принесет результат не так скоро, как хотелось бы. Не только у детей, но и у родителей должна быть мотивация, благодаря которой можно достичь высоких результатов. Этому способствует так же и сами условия, в которых занимаются спортсменки. Прекрасный зал с прекрасной аппаратурой, много пространства и для тренировок и высокая квалификация тренеров. Роль родителей заключается не только в моральной поддержке маленьких спортсменов, но и в значительной степени в материальной. Вообще считается, что первыми в этот грациозный вид спорта влюбляются родители и приводят своих девочек в секцию. И то, останутся они здесь или вскоре уйдут, зависит, во-первых, от характера самих спортсменок, а во-вторых, от того, насколько требовательны к ним родители».

Цель работы. Выявить отношение родителей к художественной гимнастике, узнать, что может увеличить желание родителей и детей к занятиям. Выявить приоритетную мотивацию родителей к занятиям их детей художественной гимнастикой.

Организация и методы исследования. Анализ проводился прикладными методами (социологический опрос), методом гнездовой выборки (40 респондентов) опрашивались родители, чьи дети занимаются в СДЮШОР «Приволжанка».

Результаты исследования и их обсуждения. В ходе проведенного нами социологического исследования было выявлено, что абсолютно всем родителям нравится данный вид спорта: он пластичный, краси-

вый и очень женственный. Но только 10 % родителей сами когда-то занимались гимнастикой. Скорее всего, потому, что не было возможности и надлежащих условий. Сейчас же все гораздо проще.

Основной мотивацией родителей к занятиям художественной гимнастикой является: это развивает способности ребенка (75 %). Кроме того, это помогает ребенку формировать и развивать характер (15 %) и сам ребенок получает удовольствие от тренировок (10 %). Правда не всегда есть возможность водить ребенка в секцию. Большинство родителей (80 %) готовы приводить своих детей 6-7 раз в неделю, ожидая то них наивысшего результата. И лишь только 10 % предпочитают водить детей 3-4 раза в неделю, и 10 % 4-5 раз в неделю.

Что касается материальной стороны, то не все могут платить большие деньги за тренировки. Все (100 %) родителей могут выделять лишь 1000 рублей в месяц.

Для достижения высоких результатов необходимы индивидуальные занятия. И 90 % родителей хотели, чтобы с их ребенком занимались отдельно. Всего 10 % ответили «скорее да, чем нет», думаю из-за стоимости занятия, ведь не все могут себе это позволить.

Безусловно важна обстановка в зале, чтобы ничего не отвлекало от занятий. Так, 95 % родителям безоговорочно нравится место тренировок их детей, и лишь 5 % затрудняются ответить.

Очень важно и желание самого ребенка заниматься. Это зависит и от тренера в первую очередь. Большинству (80 %) очень нравятся их тренеры, а остальные не имеют претензий к тренерам, но и не в восторге от занятий. Художественная гимнастика в г. Казани развивается стремительно, но это видят люди, которые близки к спорту. Так, 90 % считают, что развитие гимнастики идет быстрыми темпами, а 10 % же считают, что она развивается медленно. Это связано с введением в строй «Центра гимнастики»,

Чтобы у родителей и у детей появилась заинтересованность к этому прекрасному виду спорта, надо чаще посещать соревнования. Почти все родители (92 %) посещают соревнования 1-2 раза в месяц, и лишь 2 % не посещают их вообще, что связано, скорее всего, с занятостью на работе. Как и у всех спортсменок, у родителей тоже есть любимые спортсменки. Это известные всему миру Алина Кабаева (90 %) и Яна Кудрявцева (10 %). Вместе с тем, всего лишь 10% респондентов,

активно следят за жизнью спортсменок, остальные же делают это «от случая к случаю».

Мы дали родителям оценить условия тренировочных занятий в данной секции из 5 возможных баллов: квалификация тренеров была оценена на 4,5 балла, что соответствует высокому профессионализму их деятельности. 3 балла родители поставили индивидуальным занятиям, так как желали бы, чтобы наличие индивидуальных тренировочных занятий увеличилось. Расписание тренировочных занятий родителей полностью удовлетворяет. Объем спортивной нагрузки на ребенка, по мнению родителей, умеренный (4 балла). Коллектив, в котором занимаются спортсменки, дружный и слаженный, родителей устраивает атмосфера на занятиях. Условия занятий (оснащенность зала, инвентаря) не достаточно для полноценного развития спортсменок, так как в зале не хватает необходимого оборудования.

Отметим так же, что в основном на занятия детей приводят мамы (85 %) – поскольку женщинам очень симпатизирует этот выразительный вид спорта, это в большинстве замужние женщины (95 %), и большинство (85 %) имеют двоих детей.

Выводы. В ходе проведенного нами социологического исследования было выявлено, что всем родителям нравится данный вид спорта: он пластичный, красивый и очень женственный. Основной мотивацией родителей к занятиям художественной гимнастикой является: развитие их физического, нравственного и духовного совершенствования. Художественная гимнастика это гендерный вид спорта; большинство мотивационно-заинтересованных в развитии личности ребенка родители-женщины. Совместный процесс взаимодействия ребенка (дочери), родителя (матери) нацеливается на результат. Они мотивационно заинтересованы в увеличении нагрузок, их продолжительности и частоты занятий, так же увеличение материальных вложений для спортивных достижений ребенка. Родители желали бы, чтобы с их детьми больше занимались, так как это способствует улучшению продуктивности тренировок их профессиональному росту и улучшению работоспособности. Родители готовы совместными усилиями сотрудничать с тренерами и помогать им вести детей к поставленным целям и задачам – это будет способствовать дальнейшей популяризации художественной гимнастики в РТ.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СИНХРОННЫМ ПЛАВАНИЕМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИЦ 11 – 12 ЛЕТ

Золотова Е.А., Золотова Е.В.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В статье рассматриваются вопросы эффективного применения в физическом воспитании школьников синхронного плавания.

Введение. В соответствии с Законом РФ “Об образовании” здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Данные научных исследований свидетельствуют о том что, из-за низкого состояния здоровья около 1 млн. детей школьного возраста сегодня полностью отлучены от занятий физической культурой. Одним из перспективных направлений целенаправленного, системного формирования физической культуры личности школьников является использование образовательно-воспитательного потенциала наиболее популярных и востребованных учащимися видов двигательной активности и спорта во внеучебное время [1]. Универсиада 2013 пробудила интерес для многих людей в занятиях физической культурой и спортом. А предстоящий Чемпионат Мира по водным видам спорта, который пройдет в России, в Казани, в июле 2015г, вызвал интерес у детей, подростков и взрослого населения. Так как в ДЮСШ по синхронному плаванию приоритетным возрастом для набора являются 5-7 летние дети, средние и старшие школьники в лучшем случае имеют возможность заниматься только в спортивно-оздоровительных группах.

Актуальным является изучение влияния занятий синхронным плаванием как оздоровительного вида двигательной активности на физическое развитие и состояние здоровья школьников, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах. С одной стороны, это связано с отсутствием таковых данных, в научной литературе, с другой – большой популярностью этого вида спорта, что требует научного обоснования занятий для укрепления и сохранения здоровья школьников [2,3].

Все вышесказанное явилось основанием для формулирования цели и задач.

Цель исследования - выявить эффективность влияния занятий синхронным плаванием на сохранение и укрепление здоровья школьниц, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Для достижения цели исследования нами последовательно решались следующие **задачи:**

1. Проанализировать программы по синхронному плаванию в спортивно-оздоровительных группах ДЮСШ.
2. Изучить влияние занятий синхронным плаванием на состояние здоровья школьниц и физическое развитие.
3. Выявить эффективность применения занятий синхронным плаванием в физическом воспитании школьниц.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ литературных данных; антропометрические измерения, методы математической статистики.

Исследование проводилось в 2 этапа на базе УСК «Дворец водных видов спорта». На первом (сентябрь 2013г) и втором этапах (май 2014г) исследования мы снимали исходные показатели физического развития школьниц, занимающихся синхронным плаванием в спортивно-оздоровительных группах и их сверстниц, а также провели анализ журналов посещаемости школьниц с целью определения уровня состояния здоровья в течение учебного года. В эксперименте приняли участие 20 школьниц занимающихся синхронным плаванием в спортивно-оздоровительных группах и их сверстниц (20 человек), учащихся СОШ№35, города Казани, занимающихся физической культурой в школе. Занятия проходили в течение учебного года 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Результаты исследования и их об-суждение. Одним из критериев физического здоровья рассматривалось нами количество случаев заболеваний и количество дней пропущенных по болезни в течение учебного года. Школьницы, занимающиеся синхронным плаванием после первого года занятий стали меньше болеть, по сравнению с их сверстницами. Изучение количества случаев заболеваний и пропущенных в связи заболеваниями календарных дней, на наш взгляд, позволяет оценить эффективность влияния занятий синхронным плаванием на сохранение и укрепление здоровья школьниц.

По итогам проведенного исследования мы выявили, что наиболее распространёнными заболеваниями у школьниц являются простудные заболевания (ОРВИ, грипп). Дети

чаще всего болели с октября по ноябрь и с февраля по март, в осенние и весенние месяцы. Для сравнения мы исследовали школьников, занимающихся синхронным плаванием с их сверстниц, занимающихся только физической культурой в школе. Уровень заболеваемости у школьников, занимающихся в спортивно-оздоровительной группе, в начале учебного года мало отличался от уровня заболеваемости их сверстниц, однако в зимние и особенно в весенние месяцы школьницы, занимающиеся синхронным плаванием, болели значительно меньше, чем их сверстницы, занимающиеся по типовой программе физической культуре в школе.

Установлено, что среди школьников, занимающихся синхронным плаванием, наблюдалось 16,7 случаев заболевания в среднем за календарный год. Среди школьников, не занимающихся синхронным плаванием, этот показатель был, в два раза больше и составил 42,5 случаев.

Школьницы, занимающиеся синхронным плаванием, пропустили в среднем за календарный год 36 календарных дней, их сверстницы, занимающиеся физической культурой в школе – 67,8 дней.

Таким образом, результаты нашего исследования проведенного нами показывают, что занятия синхронным плаванием в оздоровительных группах снизили влияние неблагоприятных факторов внешней среды и способствовали снижению заболеваемости.

Нами выявлено, что все показатели физического развития школьниц за весь период исследования имеют тенденцию к увеличению (таблица 1).

Так длина тела школьниц, не занимающихся синхронным плаванием, увеличилась на 3,66 см, масса тела - на 2,6 кг, ОГК - на 1,95 см, ЭГК на 0,5 см, ЖЕЛ - на 104,5 мл, динамометрия кисти - на 1,45 кг. У школьниц, занимающихся синхронным плаванием – на 5,11 см, 3 кг, 2,95 см, 3,45 см, 292,5 мл, 4,45 кг соответственно.

Таблица 1
Показатели физического развития школьниц, занимающихся синхронным плаванием и их сверстниц

Показатели	Сверстницы		Школьницы, занимающиеся синхронным плаванием	
	В начале года	В конце года	В начале года	В конце года
Длина тела, см	143,95±0,92	147,61±0,62	147,61±0,62	152,72±1,42
Вес, кг	37,52±1,05	40,12±0,08	36,45±1,41	39,45±1,64
ОГК, см	68,85±0,93	70,8±0,69	69,5±1,39	72,45±1,34
ЭГК, см	9,55±0,21	10,05±0,17	9,81±0,48	13,26±0,41
ЖЕЛ, мл	1400,5±46,5	1505±55,5	1418,5±46,5	1711±55,5
Динамометрия кисти, кг	10,75±0,53	12,2±0,44	11,75±0,83	16,2±0,41

За время эксперимента прирост показателей физического развития у школьниц, занимающихся физической культурой в школе, составил: длина тела на 2,54%, вес на 6,92%, ОГК на 2,83%, ЭГК на 5,23, ЖЕЛ на 7,46%, динамометрия кисти на 13,4%. У школьниц, занимающихся синхронным плаванием на 3,46%, на 8,08%, на 4,24%, на 35,16%; на 20,6%, на 37,8% .

В ходе проведенного нами анкетирования у школьниц появляется потребность в увеличении занятий синхронным плаванием вместо 2 раз в неделю в сторону увеличения до 3-4 раз в неделю. Такое повышение интереса к синхронному плаванию, а именно желание школьниц чаще ходить на тренировки,

свидетельствует о формировании у них более осознанного подхода к тренировочному процессу.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о высокой эффективности занятий синхронным плаванием в оздоровительных группах. Темпы прироста состояния здоровья выше у школьниц, занимающихся синхронным плаванием в оздоровительных группах и секциях. У них наблюдаются более низкие показатели заболеваемости в течение года. Отмечается положительная динамика физического развития школьниц.

Выводы. Анализа научной методической литературы показывает,

что в оздоровительных группах по синхронному плаванию при построении занятий необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности школьников.

1. Анализ литературы и результаты проводимого исследования физического развития и состояния здоровья в оздоровительных группах по проверке эффективности занятий синхронным плаванием со школьницами отмечается положительная динамика в показателях.

За время эксперимента прирост показателей физического развития у школьниц, занимающихся физической культурой в школе, составил: длина тела на 2,54%, вес на 6,92%, ОГК на 2,83%, ЭГК на 5,23, ЖЕЛ на 7,46%, динамометрия кисти на 13,4%. У школьниц, занимающихся синхронным плаванием на 3,46%, на 8,08%, на 4,24%, на 35,16%; на 20,6%, на 37,8%.

Установлено, что среди школьниц, занимающихся синхронным плаванием, наблюдалось 16,7 случаев заболевания в

среднем за календарный год. Среди школьниц, не занимающихся синхронным плаванием, этот показатель был, в два раза больше и составил 42,5 случаев.

Школьницы, занимающиеся синхронным плаванием, пропустили в среднем за календарный год 36 календарных дней, их сверстницы, занимающиеся физической культурой в школе – 67,8 дней. Что свидетельствует о положительной динамике физического развития школьниц.

3. Проведенный социологический анализ показывает, что использование занятий синхронным плаванием в спортивно-оздоровительной группе способствует повышению интереса у детей к занятиям синхронным плаванием и другим видам физической активности. В течение учебно-тренировочного года увеличилось количество детей желающих чаще ходить на тренировки. То есть подтверждается эффективность занятий синхронным плаванием в спортивно-оздоровительных группах.

Литература

1. Бальсевич В. К. *Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 1990. - № 1. - С. 22-26.*
2. *Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: учеб. Пособие /М.Н. Максимова, А.Р. Воронцов, Г.В. Максимова, В.Н. Максимов, М.С. Боголюбская. – М: РГУФК, 2004. – 58 с.*
3. Никитушкин, В.Г. *Морфофункциональные показатели и физическая подготовленность детей разного возраста, пола и состояния здоровья / В.Г. Никитушкин, В.К. Спиринов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 4. – С. 13-18.*

ПРОГРАММА «БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ НА ТРЕТЬЕМ УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Иванов Д. А., Орлов Г. А.

*Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Омск, Россия*

Аннотация:

Возрождение Комплекса ГТО и усиление внимания со стороны правительства РФ на вопросы связанные с подготовкой допризывной молодежи не остаются незамеченными учеными и методистами. В этой связи актуальным направлением становится разработка и внедрение программы на основе базовых элементов спортивных единоборств, в третьем часу урока физической культуры общеобразовательной школы.

Ключевые слова: программа предмета «Физическая культура», элементы единоборств, школа.

Актуальность. Снижение уровня физической и спортивной подготовленности

школьников, а следовательно допризывной молодежи – актуальный вопрос, решение которого в большей мере лежит на уроке физической культуры. Но достичь высоких показателей невозможно без должного уровня здоровья населения. Здоровье – самая большая ценность, и стремление его сохранить, должно занимать ведущее место среди потребностей человека. Пока же, к великому сожалению, этого не происходит. По-прежнему особую тревогу вызывает состояние здоровья подростков и студенческой молодежи. Около половины из них имеют хронические заболевания. В крупных городах около 90% подростков, ежегодно заканчивающих школы страдают различными заболеваниями

ми. Примерно 15% имеют нервно-психические отклонения. Недостаточная двигательная активность ведет к заболеваниям сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем. Из-за плохого состояния здоровья около 1 млн. детей школьного возраста освобождены от занятий физической культурой. Остро стоит проблема избыточного веса населения России [1].

Возрождение Комплекса ГТО является одним из основных государственных мер направленных на оптимизацию физического развития учащихся общеобразовательных школ и населения России в целом. Данный комплекс призван способствовать реализации конечной цели физического воспитания и на фоне гармоничного развития личности, морально-волевых качеств, формирования культуры, готовить школьника к оборонной деятельности, т.е. службе в вооруженных силах РФ.

В свете названных требований, вновь актуализируется вопрос о включении единоборств в школьную программу и программу Комплекса ГТО. Так, 25 марта 2015 года, член комитета Госдумы по физкультуре и спорту, президент Международной федерации самбо Василий Шестаков ("Единая Россия") предлагает включить элементы самбо во всероссийский комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) для призывников, а также поступающих в военные вузы [2]. Обзор ранних публикаций о том, что единоборства всегда были поводом для споров о включении их в школьную программу. Между тем, попытки включения элементов борьбы в школьную программу физического воспитания впервые отмечены с 70х годов и вплоть до нашего времени остаются актуальными.

Однако, несмотря на всю готовность сторонников единоборств отстаивать предложение о включения различных видов противоборств в урок физической культуры, открытым остается вопрос об эффективности таких занятий, как минимум, по нескольким основным причинам:

1. Время, отведённое на физическое воспитание в школе, согласно Образовательному стандарту, составляет три академических часа в неделю по 45 минут. Очевидно, что подобные школьные занятия не рассчитано на проведение полноценной тренировки.

2. Отсутствие оборудования и инвентаря. Материально-техническая обеспеченность большинства школ не соответствует требованиям предъявляемым к уроку физической культуры с использованием элементов спортивных единоборств.

Использование конкретного вида единоборств вместо комплексного подхода включающего элементы из разных видов, нами видится в узконаправленности видов единоборств, вследствие ограниченности правилами, спецификой вида, а также направленностью установок преподавателей на освоение конечного, завершающего атаку действия (бросок, сваливание, переворот и др.). Специалистам известно, что такие приемы требуют большего времени на изучение, чтобы стать достоянием арсенала техники занимающегося.

Необходим поиск содержания, форм и методов физического воспитания, позволяющих эффективно использовать средства единоборств в условиях организации и проведения уроков физической культуры в школе. В этой связи особый представляет совершенствование третьего урока физической культуры, эффективное использование которого предполагает внедрение новых форм и методов учебной.

Цель исследования – разработка и научно-методическое обоснование программы по физической культуре с базовыми элементами спортивных единоборств в вариативной части программы.

Результаты исследования. Нами разработана и предложена программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов на основе базовых элементов спортивных единоборств в соответствии с законодательными и нормативными правовыми документами [3,4,5,6,7]. Поскольку любой поединок имеет схожую целевую установку - победить (положить на лопатки, нанести удар и т.д.) мы, ориентируясь на содержание целевых установок основных видов единоборств (бокс, кик-боксинг, самбо, дзюдо, фехтование и др.) выделили основные эпизоды решения промежуточных задач целостного противоборства, присутствующие в этих частях схватки или боя, которые способствуют формированию базовых умений ведения противоборства:

- маневрирование (по площади; положением туловища; частями тела и др.);
- контакты силового взаимодействия (хвататы, захваты, упоры, удары и др.);
- реакция на движущийся объект;
- самостраховка при падениях;
- выведение из оперативного равновесия и упражнение на сохранение собственной устойчивости;
- развитие двигательных координационных и психофизических качеств;

- основные действия противоборства при положении лежа;- элементы самозащиты.

Содержание теоретического раздела программы включает сведения о различных видах единоборств, что позволяет учащимся ориентироваться в их огромном количестве и содействует сознательному выбору наиболее подходящего для себя вида спорта. Опциональность спортивного инвентаря и специального оборудования (таких как борцовский ковер, тренажеры и пр.) на занятиях физической культурой, выгодно отличают от уроков проводимых элементами средств других видов спорта (плавание, лыжи и т.д.). Преимущество включения элементов спортивных единоборств проявляется в том, что учащиеся приобретают ценные прикладные умения для

жизни, например самозащиты, как средства формирования будущего воина, способного защитить свою семью, родных и близких.

Приведенные доводы при сравнительной оценке практического процесса физического воспитания предполагают оптимизировать возможность использования вариативной части урока физической культуры, формирования необходимых двигательных и координационных качеств предусмотренных Комплексом ГТО, как целевой установки физического воспитания молодежи. По нашему мнению, разработка и внедрение программно-методических подходов позволит повысить уровень физической подготовленности учащихся, и будет способствовать воспитанию патриотизма у будущих защитников Родины.

Литература

1. Пономарев, Г. Н. Роль физической культуры и спорта в сохранении здоровья обучающихся / Г. Н. Пономарев // *Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции* / СПбГУ.- СПб, 2014. – С. 28-32.
2. В Госдуме предлагают включить элементы самбо в ГТО для призывников // *РИА Новости URL: <http://ria.ru/society/20150325/1054299107.html#ixzz3VVD9oX6y>*.
3. Приказ Министерства Образования РФ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» от 16.07.2002г. № 2715/227/166/19.
4. Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 18.12.2012) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 N 15785)
5. Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 01.02.2011 N 19644)
6. Распоряжение правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. №1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
7. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014) "Об образовании в Российской Федерации".

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТОВ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР БЕЗОПАСНОСТИ ГОРНОГО ПОХОДА

Ивлева Н.В., Тулапина А.А.

*Казахская Академия спорта и туризма,
Алматы, Казахстан*

Аннотация:

Любому туристу известно, что основной проблемой туризма, на решение которой направлено множество усилий, является проблема безопасности этого вида человеческой деятельности. Туристу необходимо вернуться из похода живым и здоровым – это аксиома. Психологическая подготовка туриста является фактором безопасности, и должна занять свое место, став рядом с физической и технической подготовкой.

Туристу совершенно необходимо научиться сопоставлять свои потребности с потребностями других, а так же научиться до начала процесса достижения какой-либо цели взвесить свои возможности, средства, и,

главное, оценить последствия предстоящих действий. Последнее особенно важно – в условиях необустроенной природы даже пустяк может стоить здоровья или жизни (своей или другого).

Без ясного понимания всей психологической сложности туристской деятельности, многообразия обуславливающих ее связей невозможно создать рациональную методику подготовки, отвечающую современным научным и педагогическим требованиям.

Введение. В стратегии «Казахстан-2050», президент Республики Казахстан Н. А. Назарбаев отмечает, что физическая культура и спорт должны стать особой заботой госу-

дарства. Здоровый образ жизни является ключом к здоровью нации [1].

Занятия активными видами туризма имеют оздоровительный эффект получаемый от походов в горной местности. Подтверждая данное умозаключение приведем слова К. К. Закирьянова, который в своей статье «Здоровье нации: роль и место физической культуры и спорта» отметил, что в современном мире нарастает осознание роли физической культуры и спорта (активные и спортивные виды туризма) как факторов совершенствования природы человека и общества [2].

Горный туризм - это, прежде всего, забываемое путешествие в горах, это необычный отдых. Казахстан обладает значительным туристско - рекреационным потенциалом и имеет большие возможности для развития туризма.

Анализ спортивных походов I - VI категории трудности показал, что неудачи часто постигают горных туристов вследствие допущенных типичных ошибок, причем имеющих постоянное по характеру происхождение. Подготовка студентов в горном туризме, критерием эффективности которой служат высокие и стабильные результаты, может быть итогом формирования и функционирования многокомпонентной системы, структура которой должна объединять факторы различного происхождения: социальные, биологические и психологические.

Психологическая подготовка туриста является фактором безопасности, и должна занять свое место, став рядом с физической и технической подготовкой. Уровень психологической подготовленности играет особую роль, часто является решающим в туристской деятельности.

Методы исследования. Теоретический анализ научных источников по проблеме исследования; методы психологической диагностики личности и межличностных отношений в группе; педагогические методы исследования.

Результаты исследования. Горы всегда поражали человека своим величием, труднодоступностью и непредсказуемостью. С их склонов люди любовались живописными долинами и ущельями, шумными водопадами и бурными реками. Восхищаясь красотой белоснежных вершин, люди совершали восхождения, устанавливали на горных пиках флаги, и, окидывая взглядом открывающуюся перспективу, ставили еще более сложные, труднодостижимые цели. Горный туризм - это, прежде всего, забываемое путешествие в горах, это необычный отдых. Казахстан обладает значительным туристско - рекреационным потенциалом и имеет большие воз-

можности для развития туризма, как внутреннего, так и международного. Так, например, характеризуют нашу республику зарубежные эксперты: "...мало стран на земле с таким удивительным сочетанием природных и культурных черт, как Казахстан. Без сомнения, в горных районах можно увидеть одни из наиболее привлекательных пейзажей в мире".

Климатические и ландшафтные факторы среды с горными чертами являются важным лечебным фактором для душевного восстановления сил. В горном активном туризме наибольшие достоинства - это смена окружения, контрастность форм, симметрия и асимметрия, а также динамичность и статичность ландшафта; наконец необходимость покорения вершин, что вызывает мобилизацию всех сил и законную гордость в случае успеха.

Турист, во время горного похода, может и должен противостоять нежелательным последствиям, связанным с некоторыми видами психической напряженности, с эмоциональными перегрузками. Противостоять этому можно, лишь воспитывая волю, научившись управлять эмоциями и разумно преодолевать так называемые "эмоциональные стрессы", которые могут появляться у туристов в период больших напряжений, неудач и в особенности при сложных аварийных ситуациях. Стрессовое состояние возникает в результате острой эмоциональной напряженности, являющейся результатом воздействия на человека неблагоприятных факторов внешней или внутренней среды.

Известны случаи, когда даже опытные туристы во время прохождения маршрута при создавшихся трудных ситуациях, где необходимо было проявить волю, смелость, решительность, сделать этого не могли, что приводило к несчастным случаям. И наоборот, проявление высокого уровня психологических качеств, в особенности, руководителем группы, который умеет правильно оценить обстановку, учесть возможности, успешно решать технико-тактические задачи, своим личным поведением положительно влиять на коллектив — всегда кончается успешным проведением мероприятия.

Туристу совершенно необходимо научиться сопоставлять свои потребности с потребностями других, а так же научиться до начала процесса достижения какой-либо цели взвесить свои возможности, средства, и, главное, оценить последствия предстоящих действий. Последнее особенно важно — в условиях необустроенной природы даже пустяк может стоить здоровья или жизни (своей или другого).

Без ясного понимания всей психологической сложности туристской деятельности, многообразия обуславливающих ее связей невозможно создать рациональную методику подготовки, отвечающую современным научным и педагогическим требованиям.

Известно, что мастерство каждого спортсмена определяется уровнем его технико-тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Все эти компоненты взаимодействуют между собой.

От уровня развития одного компонента зависит развитие другого. Как правило, уровень подготовленности спортсменов неодинаков, это же наблюдается и у туристов. Если в отдельных видах спорта слабости отдельных компонентов могут быть компенсированы за счет других, более сильных в своем развитии, так называемых направляющих, допустим, у бегунов на длинные дистанции — специальная выносливость или у слаломистов и фигуристов на льду — техника, то в горном туризме компенсировать выносливостью недостатки в технике или недостаточную выносливость техническим мастерством значительно труднее. Поэтому все компоненты мастерства туристов должны иметь определенный уровень, отвечающий соответствующим требованиям. Все же на первый план среди всех компонентов мастерства в горном туризме выходит психологическая подготовка. Не о всяком туристе можно сказать, что он «боец», даже если он обладает высокой техникой и физической подготовкой [3].

Недостаточное проявление туристом волевых качеств, решительности, уверенности, стойкости и смелости, в особенности при отрицательно действующих факторах, ведет к снижению технико-тактических возможностей и снижению физических сил. Следовательно, в горном туризме вопросы психологической подготовки являются основными и уровень ее должен соответствовать спортивной квалификации туриста.

Говоря о психологической подготовке туристов, следует иметь в виду особенности этой подготовки для горного похода.

К таким особенностям можно отнести:

- коллективность горного туризма, где каждый несет ответственность не только за личную подготовку физических, психических и теоретических качеств, уровень технико-тактического умения, но и за проявление всех этих качеств у своих товарищей, с которыми решаются одни задачи. Где от действия одного зависят действия другого партнера и, более того, даже его жизнь. Этот фактор находит свое выражение в психологических отноше-

ниях в коллективе, где действия одного влияют на действия другого;

- длительные нервно-физические напряжения, при которых не хватает времени для восстановления сил организма;

- высокие требования к схоженности группы;

- психологическая совместимость в группе, продолжающаяся длительное время при больших нервно-физических напряжениях;

- взаимная ответственность, готовность к риску и самопожертвованию;

- большое количество сильных сбивающих факторов и сложных ситуаций, влияющих на прохождение маршрута определенной категории сложности;

Анализ туристской деятельности позволяет выделить еще три объективных фактора психологического характера:

- первый фактор — оторванность от естественной среды обитания или социальная изоляция группы;

- второй фактор — длительное пребывание группы неизменного состава в замкнутом круге общения;

- третий фактор — публичность жизни горного туриста во время длительных спортивных походов.

Субъективные трудности в горном туризме можно выделить следующие:

- неподготовленность (техническая, тактическая) отдельных членов группы к горному походу или отсутствие у них необходимых качеств (физических, личностных);

- неподготовленность всей группы к спортивному походу;

- смешанный состав группы (мужчины и женщины);

- пространственное расположение членов группы во время путешествия затрудняет процесс общения;

- невозможность замены члена группы во время похода;

- невозможность руководителя группы наблюдать за деятельностью туристов во время прохождения сложных участков маршрута и т.п.[4].

Трудности субъективного характера могут быть устранены туристом или группой в ходе подготовки к горному походу. Если у горного туриста недостаточно развиты одни качества (например, решительность, смелость), то он может компенсировать их за счет развития других качеств (например, тактической грамотностью, технической подготовкой). В группе может происходить компенсация или дополнение качеств одного туриста качествами другого.

При оценке способностей и возможностей туриста основным показателем является его психологическая подготовка.

Можно разделить психологическую подготовку туриста на два этапа — этап общей психологической подготовки и психологическую подготовку к горному походу. Оба эти этапа взаимосвязаны, вместе с тем каждый имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в методике спортивно-туристской подготовки.

Воспитание туриста предусматривает формирование его мировоззрения, потребностей, интересов, а также настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других качеств.

В хорошо организованном коллективе каждый турист — и начинающий, и имеющий опыт восхождений, вправе рассчитывать на товарищескую помощь, психологическую поддержку во время учебно-тренировочных занятий. Взаимное доверие позволяет быстрее овладеть туристским мастерством.

Литература

1 *Послание Президента Республики Казахстан - Лидера Нации Н.А. Назарбаева народу Казахстана, «Стратегия «Казахстан – 2050»: новый политический курс состоявшегося государства» г. Астана, 14 декабря 2012 года. Источник: "Казахстанская правда" от 15.12.2012 г., № 437-438.*

2 *Закирьянов К.К. Здоровье нации: роль и место физической культуры и спорта//Наука и спорт: современные тенденции. -2013.-№1, Том 1. – С 6-11.*

3 *Психология физической культуры и спорта. Под. ред. А.В.Родионова, М.,2010 – 368 с.*

4 *Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. <http://www.klex.ru/avx>*

СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Искандирова А.А., Бурцева Е.В., Бурцев В.А.

*Поволжская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В статье представлены результаты теоретического исследования состояния проблемы формирования интереса школьников к физической культуре и спорту. Стратегической целью обучения школьников в образовательной области «физическая культура» выступает формирование физической культуры личности, как ее интегральной характеристики, обуславливающей готовность к активному творческому присвоению ценностей современной физической культуры для сохранения и укрепления личного здоровья, физического совершенствования, успешности будущей профессиональной деятельности. Традиционная система физического воспитания школьников переживает системный кри-

Выводы. Система многолетней подготовки студентов в горном туризме должна творчески преломляться применительно к индивидуальным особенностям туриста, к возрасту и полу, характеру, физической и технической подготовленности и т.д. Педагог-тренер обязан постоянно изучать своих подопечных, их поведение и функциональные возможности, знакомиться с условиями жизни, работы и учебы туристов, находить оптимальное соотношение тренировочной работы и отдыха.

В настоящее время исследование психологических особенностей лиц, занимающихся горным туризмом, продолжается. Полученные результаты могут быть использованы специалистами (спортивными психологами, инструкторами, спасательной службой), осуществляющих непосредственную подготовку людей, занимающихся как с горным туризмом, так и другой деятельностью, связанной с работой в экстремальных условиях.

зис, который касается практически всех ее сторон: целей и задач, содержания, средств, методов и форм организации учебного процесса и педагогического контроля, профессионализма преподавателей.

Актуальность исследования. В настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение детей, подростков и молодежи в активные занятия физической культурой и спортом.

Известно, что деятельность, в том числе и физкультурно-спортивная, при наличии к ней интереса со стороны человека носит более активный и самостоятельный характер,

протекает более облегченно и продуктивно по сравнению с обычными условиями.

Между тем результаты научных исследований и анализ педагогической практики свидетельствуют о тревожной тенденции снижения с возрастом интереса учащихся к урокам физической культуры и занятиям другими видами физкультурно-спортивной деятельности (М.Я. Виленский, Е.Н. Литвинов, 1990; Ю.Н. Вавилов, 1990; А.Б. Сурков, Б.Ф. Прокудин, 1992; П.К. Дуркин, 1995; Б.Н. Найданов, 1996; Н.М. Куликов, 2003; и др.).

Одной из причин такого положения дел исследователи называют отсутствие в образовательных учреждениях систематической и комплексной работы по формированию положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре (Б.Н. Найданов, 1996; П.К. Дуркин, 1995; В.Т. Чичикин, 1998; Т.В. Головина, 2003; Н.М. Куликов, 2003; и др.).

Улучшение материальной базы для занятий физической культурой и спортом, увеличение количества занятий по физической культуре, повышение уровня требований к выполнению учебных нормативов представляют собой варианты, основанные на экстенсивном подходе, и поэтому, оставаясь значимыми факторами, не пригодны для разрешения данной проблемы на социально приемлемом уровне, поскольку, изменяя внешние условия физкультурно-спортивной деятельности, оставляют вне поля зрения индивидуальное своеобразие образовательных возможностей и потребностей личности [4].

В качестве одного из путей совершенствования физического воспитания школьников все чаще называется учет их спортивных интересов (П.К. Дуркин, 1995; Б.Н. Найданов, 1996; Т.П. Бакурова, 2000; А. Н. Прогонюк, 2000; Е.А. Короткова, 2001; Н.М. Куликов, 2003; Т.В. Головина, 2003; и др.) при оптимальном сочетании базового и вариативного компонентов содержания учебных программ (В.И. Лях с соавт., 1992). Необходимость перехода от стихийного развития интереса школьников к занятиям физическими упражнениями к управлению процессом его формирования в процессе обучения предмету «Физическая культура» становится все более очевидной.

Для этого учитель должен формировать интерес к занятиям физическими упражнениями, целеустремленность учащихся в развитии у себя волевых, психических и физических качеств, вызывать у учащихся удовлетворение от уроков физической культуры. Важно при этом соблюдать дидактические принципы, которые обеспечивают не только

успешность обучения, но и сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Физическая культура личности – качественное системное свойство человека, проявляющееся в единстве физического, психического и нравственного здоровья, в знаниях и умениях организовывать занятия физическими упражнениями, в ведении здорового образа жизни. В связи с этим одной из приоритетных задач современного школьного образования является формирование физической культуры личности, требующей изучения потребностей и интересов учащихся.

Таким образом, актуальность нашего исследования обусловлена объективным противоречием между, потребностью общества в физическом воспитании подрастающего поколения, обладающего устойчивым интересом к физической культуре, с одной стороны, и недостаточным методическим обоснованием возможностей программы «СпАрт», обладающей важным мотивирующим стимулом для привлечения учащихся к занятиям физической культурой и формирования у школьников устойчивого интереса, с другой.

Проблема нашего исследования, направленного на поиск путей разрешения этого противоречия, сформулирована следующим образом: каково организационно-методическое обеспечение Спартианских игр, влияющее на успешное формирование устойчивого интереса школьников к занятиям физической культурой?

Цель исследования - теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности использования Спартианских игр как средства формирования устойчивого интереса школьников к занятиям физической культурой.

Объект исследования: образовательный процесс в общеобразовательной школе.

Предмет исследования - спартианские игры как средство формирования устойчивого интереса школьников к занятиям физической культурой.

Исходя из цели исследования нами были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать состояние проблемы формирования устойчивого интереса школьников к занятиям физической культурой, уточнив его сущность, и раскрыть значение Спартианских игр как средства для его формирования.

2. Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность формирования устойчивого интереса к занятиям физической культурой в процессе проведения Спартианских игр.

3. Выявить уровни сформированности устойчивого интереса у школьников к заня-

тиям физической культурой и обосновать определяющие их критерии.

Стратегической целью обучения школьников в образовательной области «физическая культура» выступает формирование физической культуры личности, как ее интегральной характеристики, обуславливающей готовность к активному творческому присвоению ценностей современной физической культуры для сохранения и укрепления личного здоровья, физического совершенствования, успешности будущей профессиональной деятельности.

Формирование физической культуры личности обеспечивается через решение системы взаимосвязанных задач, таких как:

1) формирование осознанного и действенного интереса к избранному виду физических упражнений;

2) вооружение знаниями, необходимыми для творческого управления своей деятельностью в области избранного вида физических упражнений;

3) вооружение способами творческого применения избранного вида физических упражнений с учетом своих потребностей, способностей и конкретных условий;

4) сохранение и укрепление здоровья;

5) развитие двигательных способностей;

6) развитие функциональных возможностей организма.

Таким образом, формирование у школьников интереса к физической культуре и спорту является одной из актуальных проблем теории и практики физического воспитания.

В.И. Лях к числу базовых задач, решение которых обеспечивает достижение цели формирования личной физической культуры, относит: 1) формирование у школьников мотивации к занятиям физической культу-

рой; 2) формирование понимания смысла занятий личной физической культурой.

Образовательная, гуманистическая направленность физического воспитания, стремление воспитать интерес, сформировать потребности здорового образа жизни в подростковом периоде с сохранением его на всю жизнь характерны и для школьной физической культуры зарубежных стран [2, 3].

Наряду с этим результаты экспериментальных исследований показывают, что с удовольствием посещают уроки физической культуры 77,4% учащихся третьих и только 36% учащихся одиннадцатых классов, а 9,4% старшеклассников считают эти уроки ненужными. Традиционная форма проведения занятий вызывает интерес только у 32% учеников, 50% предпочитают уроки с игровой направленностью, а 42% старшеклассников хотят заниматься на уроках конкретным видом спорта [2]. Как результат, активный, устойчивый интерес к физической культуре и спорту сформирован лишь у 4,7% выпускников школ [1, 2].

В целом, опираясь на результаты научных исследований других авторов, можно сделать вывод о существенном ослаблении интереса школьников к урокам физической культуры и к физической культуре и спорту в подростковом возрасте.

Таким образом, мы полагаем, что основной причиной существования этой негативной тенденции являются противоречия, характерные для системы физического воспитания школьников. Традиционная система физического воспитания школьников переживает системный кризис, который касается практически всех ее сторон: целей и задач, содержания, средств, методов и форм организации учебного процесса и педагогического контроля, профессионализма преподавателей.

Литература

1. Драндров, Г. Л. *Сущность и содержание готовности студентов к физкультурно-спортивной деятельности* / Г. Л. Драндров, В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева // *Образование и саморазвитие : научный рецензируемый журнал / ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет, ООО «Центр инновационных технологий»*. – Казань, 2012. – № 3 (31). – С. 140-146.

2. Драндров, Г. Л. *Теоретические основы взаимодействия физической и спортивной культуры* / Г. Л. Драндров, В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева // *Теория и практика физической культуры*. – 2013. – № 6. – С. 14–21.

3. Драндров, Г. Л. *Характеристика интереса студентов к физической культуре* / Г. Л. Драндров, В. А. Бурцев, А. З. Шамгуллин // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 3. Ч.2. – С.383-387.

4. Столяров, В. И. *Спартианские игры как средство формирования интереса к занятиям физической культурой* / В. И. Столяров, С. Ю. Баринов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. – С. 366-370.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТБОЛОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Килюшева М.Е.

*Башкирский государственный педагогический университет
им. М. Акмуллы,
Уфа, Россия*

Аннотация:

В последние годы существенно снижается уровень здоровья детского населения. Особенно часто встречается нарушение осанки у школьников. Современный этап развития физической культуры в России характеризуется поиском эффективных путей решения укрепления здоровья. К одним из современных инновационных средств физического воспитания младших школьников относится фитбол-гимнастика. Уроки физической культуры с применением фитболов могут повысить мотивацию детей младшего школьного возраста к занятиям физическими упражнениями, повысить эмоциональный фон урока физической культуры, снять напряжение на фоне дефицита двигательной активности, формировать правильную осанку и способствовать улучшению показателей здоровья школьников.

Современный этап развития физической культуры в России характеризуется поиском эффективных путей решения задач укрепления и сохранения здоровья детского населения, что обусловлено его существенным снижением в последние годы [1, 2].

По мнению многих авторов, усиливается тенденция к ухудшению здоровья подрастающего поколения. Низкая эффективность учебного процесса по физическому воспитанию обусловлена, отсутствием у большинства школьников позитивного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, низкой ценностной значимости навыков здорового образа жизни, сокращением двигательной активности [4].

Многие авторы отмечают, что большинству детей присуще отставание в физическом развитии. У таких детей, как правило, слабый мышечно-связочный аппарат, что впоследствии может привести к серьезным нарушениям осанки и как следствие сколеотической болезни.

В настоящее время нарушение осанки встречается у 70 % школьников.

К одним из современных инновационных средств физического воспитания младших школьников относится фитбол-гимнастика. Благодаря своей эмоциональной окрашенности и внешней привлекательности

занятия на фитболах вызывают большой интерес у детей [3, 4].

Цветовая гамма мячей оказывает психологическое воздействие на ребенка. Различные вибрации на мяче несут свой оздоровительный эффект для психики человека: быстрая вибрация – активизирующей, возбуждающей, ускоряющей скорость протекания психических процессов; медленная – успокаивающее, расслабляющее [3].

Использование фитболов на уроках физической культуры может служить средством профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. В том числе за счет вибрации и амортизационной функции мяча при выполнении упражнений улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции нарушений осанки. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, способствуют формированию правильной осанки.

Помимо этого занятия фитбол-гимнастикой помогают достичь детям их возрастных норм развития, а также развивают потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности.

В силу многофункциональности своих свойств мяч может использоваться в разных вариантах, что дает возможность сочетать в занятиях фитбол-гимнастикой упражнения аэробного характера с упражнениями, направленными на развитие физических качеств. При использовании мяча как предмета можно выполнять различные общеразвивающие упражнения с фитболом в руках из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), а также броски, ловлю, ведение мяча. Мяч как опора применяется в положении сидя на мяче (мяч под спину, под живот, под бок). Можно использовать мяч как ориентир при выполнении различных подвижных игр, эстафет. Как амортизатор и тренажер мяч предназначен для развития силовых способностей мышц рук, ног, функции равновесия. Мяч как отягощение (в руках, ногах) применяется из различных исходных положений для укрепления различных мышечных групп, формирования и коррекции фигуры. Можно использовать мяч как препятствие, переша-

гивая, перепрыгивая через него. Фитболы применяются и в качестве массажера как при выполнении упражнений индивидуально, так и в парах.

Упражнения фитбол-гимнастики можно классифицировать по следующей направленности: укрепление и развитие разных групп мышц; увеличение гибкости и подвижности суставов; развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата; формирование осанки и развитие координации движений; развитие музыкальности; расслабление и релаксация; развитие аэробной выносливости; профилактика различных заболеваний.

Литература

1. Баранов А.А. *Здоровье детей России. Научные и организационные приоритеты // Вестник РАМН.* – 1999. – № 9. – с.40-42
2. Пономарев Г.Н., Кузьмина С.В. *Научно-теоретический журнал «Ученые записки» - №2(72), «Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на физическое и эмоциональное состояние детей младшего школьного возраста.- СПб.: РГПУ им.А.И. Герцена, - 2011. – с.161-164.*
3. Сайкина Е.Г. *Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах: учебно-методическое пособие» - СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. - 209с.*
4. Тарасова М.В. *«Оздоровление девочек младшего школьного возраста с нарушением осанки методами лечебной физической культуры на занятиях спортивной аэробики» - канд. биол. наук. – Москва, 2011. - 24 с.*

НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ПРОФИЛЯ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ

Лаврентьева Д.А.

*Московская государственная академия физической культуры,
Москва, Россия*

Аннотация:

В данной статье исследуется влияние моторной асимметрии на выбор структуры движений ног на этапе начального обучения плаванию у детей младшего школьного возраста. Учитывая такие особенности, предлагается начинать обучение спортивной технике плавания с наиболее удобного по координационной структуре способа плавания. Показаны средние показатели оценок техники плавания по результатам использования классических методик и методики начального обучения плаванию с учетом моторной асимметрии.

Введение. Такие специалисты в области плавания, как В. В. Васильев и Б. Н. Никитский (1973) описали в своих трудах такую закономерность на этапе начального обучения плаванию, как «двигательная избирательность». То есть, обучаемый, не владея плавательными навыками и не задумываясь о выполняемых движениях, начинает выполнять такие двигательные действия ногами и

Таким образом, уроки физической культуры с применением фитболов могут повысить мотивацию детей младшего школьного возраста к занятиям физическими упражнениями в школе и в домашних условиях. Так же может способствовать улучшению показателей здоровья школьников, а именно улучшить обмен веществ, кровообращение и микроциркуляцию в межпозвоночных дисках, способствовать разгрузке позвоночного столба, тем самым улучшить работу внутренних органов, повысить эмоциональный фон урока физической культуры, снять напряжение на фоне дефицита двигательной активности и формировать правильную осанку.

руками в воде, которые ему максимально удобны и, как показывает практический опыт, эффективны, с точки зрения, продвижения тела пловца вперед.

Данную закономерность ряд физиологов объясняют влиянием и сложной организацией межполушарной асимметрии, а именно, индивидуального профиля асимметрии, который тесно связан с проявлением особенностей двигательного портрета человека [1,3,5].

Известно, что методика начального обучения плаванию строится на основе освоения техники работы ног. Это необходимо для создания горизонтального положения тела в воде и продвижению его вперед [2]. В связи с этим моторная межполушарная асимметрия может выступать определяющей в характере рабочих движений ногами в воде на этапе начального обучения плаванию, а это в свою очередь, является основой выбора способа плавания.

Однако в научно-методической литературе чрезвычайно мало информации по учету

моторной асимметрии при начальном обучении двигательным действиям, в частности, плавательным. В связи с этим большинство тренеров не учитывают предрасположенность обучаемого к тому или иному способу плавания.

Целью работы стала разработка методики обучения плаванию детей младшего школьного возраста с учетом индивидуального профиля асимметрии (ИПА).

Гипотеза. Предполагалось, что учет индивидуального профиля асимметрии напрямую связан с выбором способа движений ногами детьми, и если обучать плаванию детей вначале сходным способом плавания по характеру движений ногами, то процесс обучения будет более эффективным.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; тестирование индивидуального профиля асимметрии с помощью АПК «Функциональные асимметрии»; педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; метод экспертной оценки; методы математической статистики.

Организация исследования. В сентябре 2014 года в бассейне на базе СК «Реал-

Спорт» г. Железнодорожный было набрано 60 детей 6-8 лет для обучения плаванию. Все дети не обладали плавательными навыками. У всех испытуемых определялась моторная асимметрия и структура движений ногами в воде.

Из испытуемых были сформированы 3 однородные по исследуемым показателям группы: контрольная группа 1 (КГ1), контрольная группа 2 (КГ2) и экспериментальная группа (ЭГ). Во всех трех группах использовались разные методики обучения плаванию.

Так, в КГ1 использовалась методика обучения технике спортивного плавания сразу четырьмя способами (кроль на груди, кроль на спине, брасс и дельфин). В КГ2 использовалась классическая методика обучения только двум, схожим по координационной структуре способам плавания (кроль на груди и кроль на спине). В ЭГ использовалась методика начального обучения плаванию, которая включает учет моторной (двигательной) асимметрии и структуры движений ногами в воде (Рис. 1).

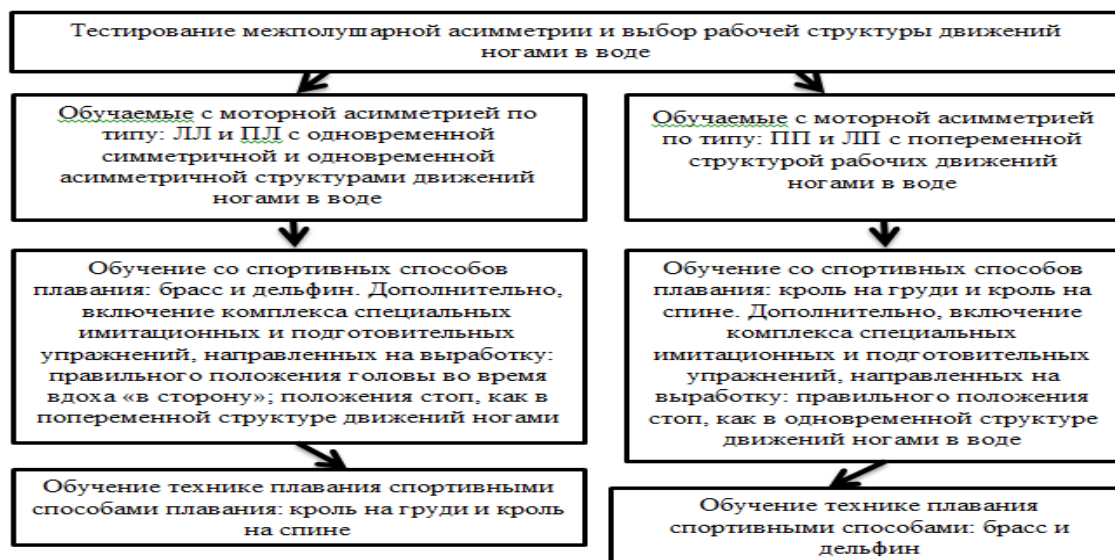
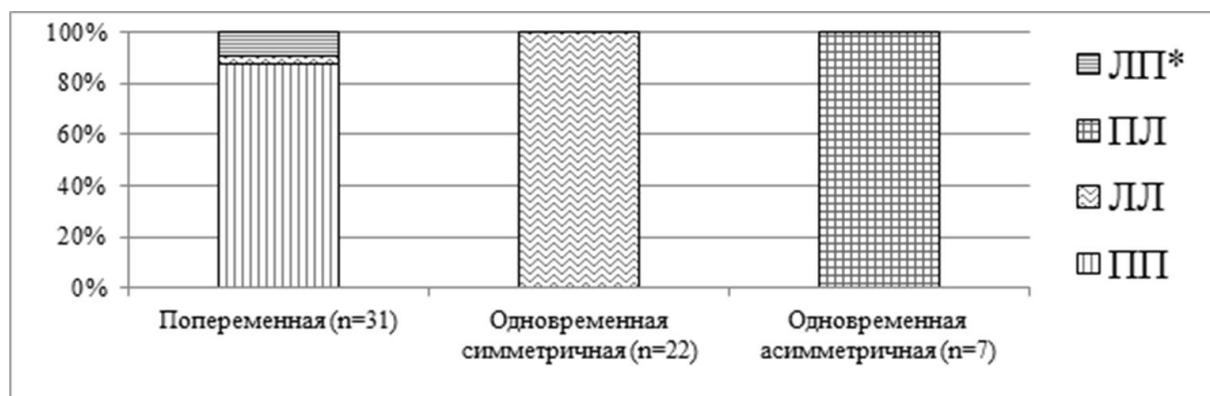


Рис. 1. Методика начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста с учетом моторной асимметрии

Для выявления наиболее эффективной методики начального обучения была проведена экспертная оценка техники плавания, где участвовали 4 тренера-преподавателя по плаванию со стажем работы от 5 до 7 лет. В КГ1 и ЭГ оценивались способы плавания кроль на груди, кроль на спине и брасс; в КГ2 оценивались кроль на груди и кроль на спине

Результаты и их обсуждение. Для определения моторной асимметрии мы ис-

пользовали АПК «Функциональные асимметрии», важна была именно моторная асимметрия (определение ведущей руки и ноги), т.к. по результатам предыдущих исследований [3], именно моторная асимметрия является определяющей в выборе структуры движений ногами в воде на этапе начального обучения. На Рис. 2 представлены итоговые результаты по моторной асимметрии и структуре движений ногами в воде.



ПП- ведущая правая рука и ведущая правая нога, ЛЛ- ведущая левая рука и ведущая левая нога, ПЛ- ведущая правая рука и ведущая левая нога, ЛП- ведущая левая рука и ведущая правая нога

Рис. 2. Распределение профилей моторной асимметрии внутри результатов выбора структуры движений ногами в воде (n=60)

В результате выявлено, что из 31 испытуемого, выполняющих, попеременные движения ногами в воде: 27 (87,1%) обладали моторной асимметрией по типу ПП (правая ведущая рука, правая ведущая нога); 3 (9,68%) испытуемых с перекрестной моторной асимметрией (ЛП) и 1 (3,23%) испытуемый с моторной асимметрией по типу ЛЛ (левая ведущая рука, левая ведущая нога).

Из 22 испытуемых, выбравших для себя одновременную симметричную структуру движений ногами, по результатам тестов моторной асимметрии, все 22 (100%) были левшами (левая ведущая рука и левая ведущая нога)

Остальные 7 испытуемых, выбравших одновременную асимметричную структуру движений ногами, в результате тестов моторной асимметрии обладали перекрестной моторной асимметрией, по типу ПЛ (правая ведущая рука и левая ведущая нога).

Практически математическая связь (100%) была выявлена в выборе одновременной симметричной работы ногами в воде со значениями моторной асимметрии (ЛЛ). Все испытуемые, показавшие себя «левшами»

выбрали одновременную структуру движений ногами, как в способе плавания брасс.

А все ученики (100%), выбравшие для себя одновременную асимметричную работу ногами оказались правшами в тестах на определение ведущей руки, но левшами в тестах на определение ведущей ноги (моторная асимметрия ПЛ). Полученные результаты позволяют рекомендовать обучать детей младшего школьного возраста попеременной работой ногами и моторной асимметрией по типам ПП и ЛП обучать, вначале технике плавания спортивными способами кроль на груди и кроль на спине. А детей с одновременной симметричной и одновременной асимметричной структурами движений ногами с моторной асимметрией по типам ЛЛ и ПЛ спортивными способами брасс и дельфин, поскольку именно в этих способах плавания техника работы ногами сходна со структурой движений ногами обучаемых детей. В целях проверки выдвинутой в исследовании гипотезы была проведена экспертная оценка техники плавания спортивных способов: кроль на груди, кроль на спине и брасс (Рис. 3).

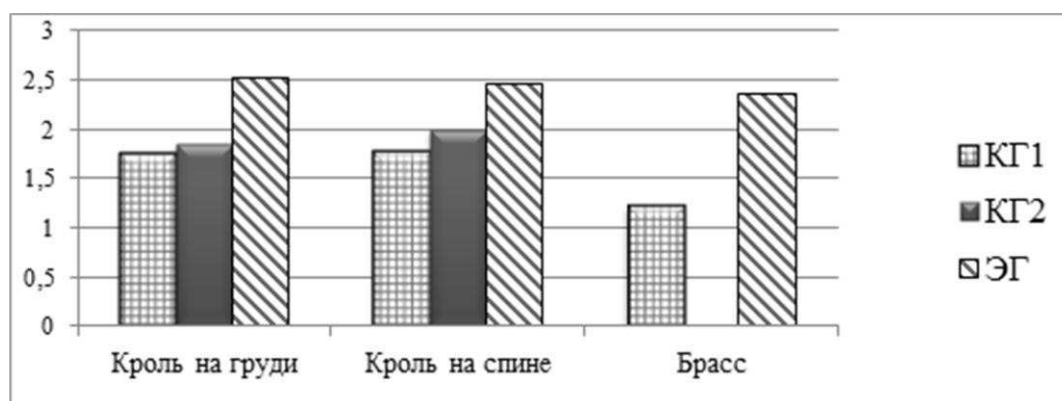


Рис. 3. Средний балл по результатам оценки техники спортивных способов плавания

По Рис. №3 понятно, что по среднему баллу за оценку техники плавания кролем на груди в КГ1 и КГ2 данный показатель равен 1,75 в КГ1 (59,12% от макс. возможного количества баллов) и 1,86 балла в КГ2 (62,75%), соответственно, что меньше на 0,77 и 0,66 балла результата в ЭГ, составляющего 2,52 балла (84,07%)

Похожая картина наблюдается и по результатам оценки техники плавания способами кроль на спине и брасс. Результат показателя среднего балла за оценку техники плавания способом кроль на спине, в КГ2 равен 2,00 балла, что больше, чем в КГ1 на 0,22 балла (1,78), но меньше, чем в ЭГ на 0,47 балла (2,47 балла; 82,22% от максимально возможного результата)

Т. к. на данном этапе обучения по методике, используемой в КГ2 не предполагается обучение технике плаванию способом брасс, то оценивались только испытуемые из КГ1 и ЭГ. В ЭГ средний балл по результатам оценки техники плавания способом брасс оказался выше на 1,14 балла (2,37), чем в КГ1-1,23 балла (40,85% от максимально возможного результата)

Литература

1. Бердичевская Е.М. Координационные характеристики произвольных движений человека в связи с индивидуальным профилем асимметрии / Е.М. Бердичевская // *Физическая культура, спорт - наука и практика*. - 2004. - № 1-4. - С. 45-51.
2. Никитский Б. Н., Иняевский К. А., Васильев В. С., Гордон С. М. *Плавание.*/Под ред. Б. Н. Никитского.- М.: Просвещение, 1967.-295с.
3. Лаврентьева Д. А. Влияние особенностей индивидуального профиля асимметрии на выбор структуры движений ног в воде у детей младшего школьного возраста на этапе начального обучения плаванию//*Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта»*. 2014.-№6(112).- С. 100-103
4. Лебедев В. М. Проявление симметрии — асимметрии в некоторых функциях организма спортсмена//*Теор. и практ. физ. культуры*. 1970. — № 10. — С. 23–26.
5. Фарфель В. С. *Управление движениями в спорте*. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 208 с.

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 5 – 6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

Лех Я.А., Доброхотова Ю.А., Золотова Е.А.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Аннотация:

В статье рассматриваются вопросы эффективного применения в физическом воспитании детей дошкольного возраста методики обучения плаванию с целью повышения уровня развития физических качеств в условиях ДОУ.

Введение. Умение плавать – жизненно необходимый навык. Не смотря на активную действующую систему массового обучения

Выводы

1. Наиболее часто встречающийся характер движений ногами у детей в воде – попеременный (51,67%), симметричный характер работы ногами встречается у детей в 36,67%, а одновременный асимметричный в 11,67% всех случаев.

2. В 87,10% случаев, дети с попеременной работой ногами в воде по моторным тестам моторной асимметрии, являются 100% правшами, а 100% левши (МПА – ЛЛ), используют для передвижения одновременные движения ногами, асимметричный характер движений ногами в 100% случаев был выявлен у детей являющимися левшами по тестированию ведущей ноги и правшами по тестированию ведущей руки.

3. Применение методики начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста с учетом моторной асимметрии позволяет улучшить качество освоения способа плавания кроль груди от 21,32% до 24,95 % баллов, в кроле на спине от 15,56 % до 29,67%, в брассе в среднем на 47,5%

плаванию (в ДЮСШ, детских садах, абонементных группах, в средних школах и др.), до сих пор еще много детей не умеют плавать.

Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. В медико-физиологическом аспекте это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте - формирование произвольной регуляции

движений и действий, в педагогическом - это не только обучение младшего школьника сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции.

В настоящее время опубликован целый ряд исследований, в которых рассматриваются вопросы обучения плаванию дошкольников и повышения эффективности его содержания, через использование более широкого арсенала средств и форм занятий. Плавание - как средство физического воспитания широко рекомендуется для работы с дошкольниками. Проведенные исследования, связанные с изучением проблемы эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста, по нашему мнению, является актуальным. Таким образом, все вышесказанное и определило целесообразность настоящего исследования.

Целью данной работы явилось, исследование эффективности применения методики обучения плаванию Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.И. Богиной в повышении уровня развития физических качеств у детей 5-6 лет условиях дошкольных образовательных учреждений.

Для достижения цели исследования нами последовательно решались следующие **задачи**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Исследовать показатели: физической подготовленности и физического развития, детей 5-6 лет занимающихся плаванием по методике Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.И. Богиной и их сверстников, занимающихся плаванием по типовой программе физиче-

ского воспитания дошкольников в условиях дошкольного образовательного учреждения.

3. Определить эффективность занятий плаванием в условиях ДОУ.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе МА-ДУ детский сад № 1 «Шатлык» города Набережные Челны и детского сада № 48 «Винни Пух» в период с сентября 2012 по май 2013 гг, в несколько этапов. В исследовании приняли участие дети 5-6 лет в количестве 40 человек. В экспериментальную группу вошли 20 детей. Дети в рамках занятий по физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении № 1 «Шатлык», занимались плаванием по методике Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.И. Богиной. Два раза в неделю по 45 минут в бассейне ДОУ.

В контрольную группу так же вошли 20 детей. Занятия в этой группе проводились по типовой программе физического воспитания дошкольников.

Результаты исследования и их об-суждение. На исходном этапе исследования нами были проанализированы показатели физического развития детей 5-6 лет занимающихся плаванием и их сверстников, занимающихся по традиционной программе по физическому воспитанию. Полученные результаты физического развития представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели физического развития девочек 5-6 лет

Показатели	Экспериментальная группа		тр.	Контрольная группа	
	До эксперимента	После эксперимента		До экспери-мента	После эксперимента
Рост (см)	107,55±0,47	116,85±0,30	2,69	108,55±0,39	114,90±0,24
	σ-2,37; V %-2,21	σ- 1,53; V %-1,31	13,31	σ -2,01; V %-1,85	σ -1,21; V %-1,05
Вес (кг)	17,23±0,19	18,83±0,30	1,43	17,36±0,23	19,05±0,24
	σ-0,98; V %-5,66	σ-0,91; V %-4,23	2,49	σ -1,19; V %-6,86	σ -1,23; V %-6,48
ОГК (см)	53,62±0,18	56,55±0,19	3,48	53,42±0,16	54,55±0,31
	σ -0,92; V %-1,72	σ-0,94; V %-1,67	14,99	σ-0,83; V %-1,55	σ-1,61; V %-2,49
ЖЕЛ (мл)	845±8,85	901,±5,51	0,02	842,45±9,44	870,50±8,16
	σ- 0,88; V % 26,12	σ-1,33; V %-26,12	29,51	σ-48,16; V %-5,72	σ-41,61; V %-4,78
ЧСС (уд/мин)	98,15±0,50	89,25±0,67	1,78	99,15±0,56	95,8±0,58
	σ -2,54; V %-2,59	σ -3,40; V %-3,81	8,36	σ-2,85; V %-2,88	σ -2,97; V %-3,10
Динамометрия кисти (кг)	3,35±0,17	5,10±0,26	7,47	3,80±0,18	4,65±0,21
	σ -0,88; V %-26,12	σ -28,08; V %-3,12	0,31	σ-0,89; V %-23,54	σ-1,09; V %-23,43

Сравнивая полученные результаты, мы выявили, что в обеих группах, изменения во всех показателях достоверно значимы ($P < 0,05$), в показателе ОГК изменение в экспериментальной группе является, достоверно значимо ($P < 0,05$). В течение учебного года нами наблюдались незначительные изменения росто-весовых показателей детей. Среднеарифметический показатель массы тела детей соответствует нормам. В обеих исследуемых группах дети развиваются в возрастных рамках, предусмотренных для данного периода.

Наблюдается значимый прирост в морфофункциональных показателях у девочек экспериментальной группы по сравнению с испытуемыми контрольной группой можно объяснить тем, что на занятиях целенаправленно применялись дыхательные упражнения, игры на воде, плавание, ходьба и бег. В показателях ЖЕЛ, ЧСС и ОГК нами отмечено достоверное изменение в обеих группах детей. Так в экспериментальной группе прирост от начала к концу исследования в этих показателях составил: ЖЕЛ – 6,21%, ЧСС – 9,06%, силовые возможности – 34,31%, ОГК – 4,65% в контрольной группе ОГК – 2,07%, ЖЕЛ – 3,22%, ЧСС – 3,36%, силовые возможности – 18,27%

Результаты исследования физической подготовленности детей показывают значительный разброс индивидуальных показателей развития физических качеств. Это свидетельствует, о разных типологических особенностях детей старшего дошкольного возраста. Исследуемый нами контингент в начале эксперимента в изучаемых показателях имел примерно одинаковые значения.

В конце исследования достоверные изменения в контрольных тестах у детей экспериментальной группы, по сравнению с детьми контрольной группы, наблюдались практически во всех исследуемых показателях: бег на 30 м, поднимание туловища из положения, лежа в положение сед за 30 секунд, наклон вперед из положения стоя, метание малого мяча в цель. То есть достоверные изменения ($P < 0,05$) наблюдаются в показателях характеризующих развитие быстроты, силы, гибкости и ловкости.

Быстрота характеризуется, как способность выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени.

В тестовом упражнении, характеризующем быстроту «Бег на 30 м» в конце исследования в экспериментальной группе изменение в этом показателе является достоверно значимо. В конце исследования результат в этом тесте у детей экспериментальной группы равнялся – 7,96 сек., а у детей контроль-

ной группы – 8,01 сек., прирост составил 1,85% и 1,59% - соответственно.

По показателю теста «Подъем туловища из положения, лежа на спине в положение сед за 30 секунд» у детей экспериментальной группы произошел прирост на 10,05%, а у девочек контрольной группы на 4,19%. Сравнивая результаты испытуемых обеих групп в конце исследования, следует отметить, что у детей экспериментальной группы изменение было достоверно значимо.

У детей экспериментальной группы показатель, характеризующий мышечную силу в начале исследования составил $9,40 \pm 0,29$ раз, в конце – $10,45 \pm 0,33$ раз, у детей контрольной группы он был равен $9,15 \pm 0,33$ и $9,55 \pm 0,35$ раз – соответственно. Изменение в обеих исследуемых группах является достоверно значимо.

Показатели в этом тесте лучше у детей экспериментальной группы, занимающихся плаванием, чему способствовали специальные упражнения, используемые на занятиях для развития различных мышечных групп. У детей экспериментальной группы изменение результатов в тесте «Наклон, вперед вниз стоя на возвышенности» составил в начале исследования – 6,05 см и в конце 7,95 см, а в контрольной группе – 5,65 и 6,35 см соответственно.

В экспериментальной группе прирост в этом показателе за период исследования составил – 23,89%, и в контрольной группе – 11,02%. Сравнивая результаты между группами в конце исследования, мы выявили, что изменение данного показателя достоверно значимо.

«Метание малого мяча в горизонтальную цель». У испытуемых экспериментальной группы в этом тесте показатели были следующими – в начале исследования 80,55 см, в конце 85,65 изменение является достоверно значимым ($P < 0,05$). В контрольной группе мы наблюдаем несколько иную картину, в начале исследования результат равнялся 80,65 см, а в конце наблюдается небольшой прирост 81,15 см.

Проводя сравнение результатов между группами в конце эксперимента, мы получили следующее: в экспериментальной группе прирост составил – 5,95%, в контрольной группы – 0,62%. Прирост, в экспериментальной группе, в этом показателе, является достоверно значимым.

Существенные различия в показателях детей в обеих исследуемых группах вполне закономерны. В частности, использование много и разнообразных упражнений, в том числе имитационных, требует проявления согласованности движений различных частей тела,

что способствует эффективному развитию этого качества.

В тестовом упражнении «Прыжок в длину с места» у детей экспериментальной группы прирост составил 7,06%, тогда как у детей контрольной группы этот показатель улучшился на 5,71%. Сравнивая результаты испытуемых обеих групп, следует отметить, что изменения между группами в конце исследования не являются достоверно значимыми.

Данный показатель у детей экспериментальной группы в начале исследования составил $92,15 \pm 2,77$ см, в конце – $99,15 \pm 2,65$ см ($P < 0,05$), у детей контрольной группы он был равен $92,40 \pm 2,71$ и $98,00 \pm 2,17$ см – соответственно ($P < 0,05$).

В качестве теста характеризующего физическое качество «выносливость» мы использовали «Бег на 300 м». В начале исследования в экспериментальной группе результат в этом показателе равнялся – 120,60 сек, в конце 113,50 сек, в контрольной группе он составил – 121,05 и 117,10 сек соответственно. Изменения в обеих исследуемых группах являются достоверно значимыми ($P < 0,05$).

Проводя сравнение прироста результатов между группами, мы получили следующие результаты: в экспериментальной группе он составил – 5,92%, и в контрольной группе – 3,26%. Прирост в конце исследования между группами, в этом показателе, не является достоверно значимым. Повышение уровня физической подготовленности детей экспериментальной группы, связано со специфичностью физических упражнений выполняемых в воде, а также специальных, имитационных упражнений на суше предусмотренных методикой обучения плаванию.

Выводы.

1. Анализ научно-методической литературы и результаты исследований показали, что организация и содержание физического воспитания детей в условиях дошкольных

образовательных учреждений не всегда обеспечивает в необходимой мере физическое развитие и подготовленность детей.

2. Результаты исследования подтверждают наше предположение о том, что занятия плаванием оказывает положительное влияние на физическое развитие. В показателях ЖЕЛ, ЧСС и динамометрии кисти рук нами отмечено достоверное изменение в обеих группах. Так в экспериментальной группе прирост от начала к концу исследования в этих показателях составил: ЖЕЛ – 6,21%, ЧСС – 9,06%, силовые возможности – 34,31%, ОГК- 4,65%, в контрольной группе, ЖЕЛ – 3,22%, ЧСС – 3,36%, силовые возможности – 18,27%, ОГК- 2,07%.

3. В показателях физической подготовленности у детей экспериментальной группы, по сравнению с детьми контрольной группы, наблюдались достоверные изменения в беге на 30 м, в поднимание туловища из положения, лежа в положение сед за 30 секунд, в наклон вперед из положения, стоя, в метании малого мяча в цель. Повышение уровня физической подготовленности детей экспериментальной группы, связано со специфичностью физических упражнений выполняемых в воде, а также специальных, имитационных упражнений на суше предусмотренных при обучении плаванию.

Таким образом, у детей экспериментальной группы, которые занимались плаванием, наблюдаются более значимые изменения по всем исследуемым показателям, что подтверждает выдвинутую нами гипотезу. Высокая значимость занятий плаванием заключается в позитивном изменении уровня здоровья, физической и функциональной подготовленности детей, а так же в создании благоприятного эмоциональном состоянии и формировании мотивации к занятиям физической культурой и спортом с дошкольного возраста.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Мамаев А.Р.

Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева, Саранск, Россия,

Аннотация:

Данная работа посвящена двигательным качествам подростков на базе оздоровительных комплексов, и обуславливается необходимостью оздоровления детей и под-

ростков в оздоровительных комплексах, суть которого заключается в назревшей потребности модернизации физкультурно-оздоровительной работы с подростками 13–14

лет в условиях пребывания в оздоровительных комплексах.

Образ жизни современной молодежи является интегральным показателем того, каковы мотивы, ценностные ориентации, содержание, способы и формы жизнедеятельности будущего поколения.

Сегодняшние условия жизни требуют от специалистов в области физической культуры и спорта всё более интегрированных психолого-педагогических и медико-биологических знаний для успешной организации оздоровительной и просветительной работы среди населения, формирования культуры здоровья.

В плане нашего исследования мы не могли обойти вниманием вопрос состояния здоровья подростков и отношения к нему.

Под двигательными (физическими) качествами понимают качественные особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость [4].

Термины «физическое качество» и «двигательное качество» используются как равнозначные. Они определяют стороны двигательных возможностей человека. Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью.

Под силой как физическим качеством необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий.

Быстрота как физическое качество – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени [2].

Оба термина – «двигательные» и «физические» качества – правомерны в науке о физическом воспитании, так как акцентируют внимание на различных факторах, определяющих эти качественные особенности. С точки зрения связи с центрально-нервными регуляторными процессами управления движениями употребляют термин «двигательные качества». Если же следует выделить биомеханическую характеристику движений, используют термин «физические качества». Нельзя не упомянуть и то, что, рассматривая качественные особенности двигательного действия с позиций психологического и физиологического регулирования, употребляется третий термин – «психомоторные качества» [3].

Двигательные качества принято делить на относительно самостоятельные группы

(скоростные, силовые качества и т. д.). Однако у ряда качеств наблюдаются сходные психофизиологические механизмы, и поиск общих компонентов и механизмов проявления различных качеств приводит к их дифференциации [5].

Целесообразно различать также простые и сложные двигательные качества. К последним относятся, например, ловкость, меткость. Непременным компонентом некоторых из них являются психические качества (например, в меткости – качество глазомера). Как простому, так и сложному двигательному качеству присуще свойство специфичности (ловкость баскетболиста не равнозначна ловкости гимнаста) [1].

Развитие физического качества в процессе физического воспитания происходит с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Во всем разнообразии задач физического воспитания ведущей проблемой является формирование системы двигательных, умений и навыков в движении. Процесс овладения самим двигательным действием начинается с формирования умения, основанного на предварительно полученных знаниях и ранее приобретенном опыте выполнения движения. Двигательное умение есть способность выполнить двигательное действие (решить двигательную задачу) при условии концентрированного внимания ученика на каждом движении, входящем в изучаемое двигательное действие. Многократное систематическое проявление двигательного умения при относительно постоянных условиях обучения приводит к тому, что умение превращается в двигательный навык.

Основными двигательными качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, глазомер, силу, выносливость.

Важность данного вопроса связана с тем, что включенность человека в различные социальные общности, в том числе и дополнительные образовательные учреждения формирование у него непосредственной или опосредованной (через группу) включенности в те или иные социальные общности оказывается во многом важным условием воздействия на личность.

Сегодня можно констатировать, что в процессе оздоровления детей и подростков в оздоровительных комплексах образовалось противоречие, суть которого заключается в назревшей потребности модернизации физкультурно-оздоровительной работы с подростками 13–14 лет в условиях пребывания в оздоровительных комплексах, а также в недостаточном использовании современных ком-

пьютерных технологий, позволяющих дифференцировать средства физического воспитания в зависимости от двигательной активности и двигательной предрасположенности занимающихся.

Особое внимание при работе оздоровительных комплексов необходимо обращать на то, что физическое воспитание детей в данных учреждениях определяется условиями кратковременного пребывания и осуществляется на фоне незначительных изменений психофизического состояния подростков, что требует разработки и внедрения эффективных индивидуальных оздоровительно-тренировочных программ для занимающихся с учетом их двигательной активности в группе и двигательных предпочтений.

Проведенное анкетирование подростков и выявление у них двигательных способностей в Республике Мордовия, Ромодановской СОШ № 3 с использованием тестов позволяет улучшить физическую подготовленность, положительно повлиять на формирование свойств личности подростков и повысить оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями.

Установлено, что у подростков с высоким уровнем двигательной активности значительно лучше, чем у подростков с низким уровнем двигательной активности, развиты: сила – на 23 %, быстрота – на 14,4 %, самооценка – на 21 % и самоконтроль – на 12,2 %. Ведущими мотивами к занятиям физически-

ми упражнениями у подростков с высоким уровнем двигательной активности являются: эмоциональное удовлетворение, физическое самоутверждение, достижение успеха в физкультурно-спортивной деятельности. Подростки с низким уровнем двигательной активности не имеют ярко выраженных свойств личности.

В результате проведенного нами анкетирования установлено, что подростки по показателям:

- физического развития (жизненная емкость легких – на 6,1 %);
- физической подготовленности (силовые качества – на 55 %; силовая выносливость – на 20 %; общая выносливость – на 16,9 %; координационные способности – на 6,0 %; быстрота – на 5,5 %);
- свойств личности (самоконтроль – на 7,7 %, интеллектуальные качества – на 12,1 %, смелость – на 10,8 %, тревожность – на 10 %).

Разработанная методика развития индивидуальных двигательных способностей подростков в оздоровительном комплексе, основанная на анкетировании, при дифференцированном использовании специальных оздоровительно-тренировочных средств, учитывающих двигательную предрасположенность, позволила повысить оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями в экспериментальной группе на 70 %, тогда как в контрольной группе всего лишь на 20 % (см. рис. 1).

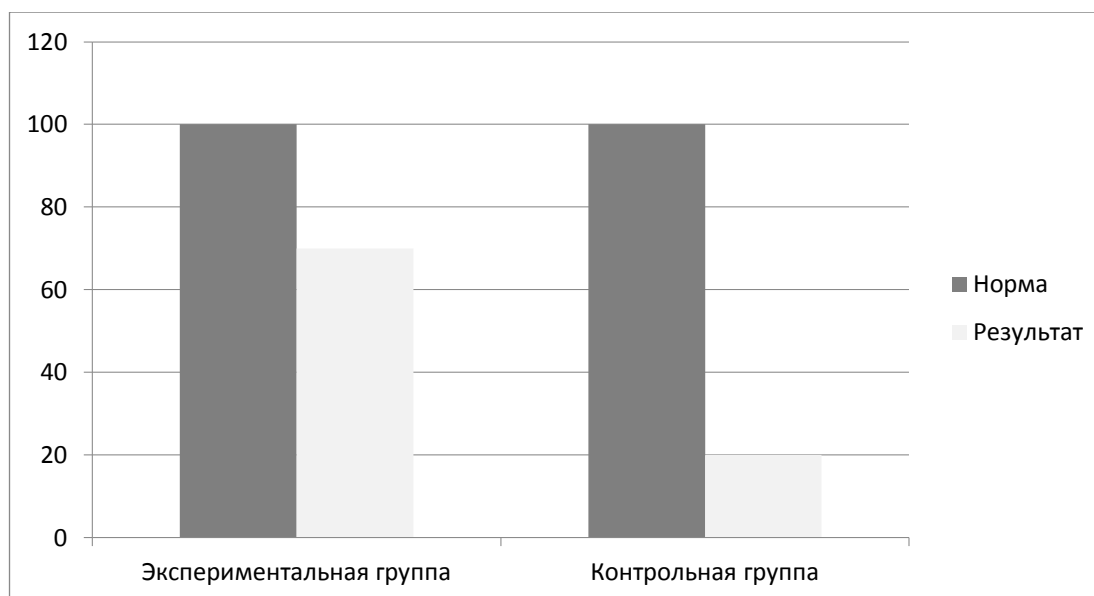


Рис. 1. Соотношение физических показателей.

При организации физического воспитания в дополнительных секциях необходимо учитывать такие специфические требования, как приоритет оздоровительной направлен-

ности воспитания детей в тренируемый период, необходимость распределения детского контингента по группам для занятий физическими упражнениями, проведения физиче-

ского воспитания на основе пакета программ, адаптированных к особенностям каждой группы детей.

Для обеспечения индивидуально-группового подхода при проведении занятий физическими упражнениями в условиях детского оздоровительного комплекса целесообразно ранжировать детей по уровню физического состояния и распределять их по группам с учётом особенностей физического развития, подготовленности, функциональных возможностей.

Эффективным способом совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в комплексе является создание «управленческой команды» на подготовительном этапе, состоящей из инструкторов по физической культуре. Занятия физическими упражнениями в дополнительных учреждениях необходимо строить с учетом их взаимосвязи с общим режимом дня. Соблюдения комплексности воздействия упражнений в сочетании с другими оздоровительными мероприятиями: утренняя гигиеническая гимнастика – 30 минут, физическое воспитание в первой и второй половинах дня – по 1–1,5 часа, вечерняя физическая активность – 1 час.

Коррекцию свойств личности подростков целесообразно осуществлять, помимо средств физического воспитания, методами поручения, поощрения, наказания, убеждения, методом совместной деятельности и

примера, чередования ролей и заданий, создание «ситуаций успеха и неуспеха» и др.

Поэтому формирование основных двигательных качеств в процессе физического воспитания может быть более успешным и продуктивным при условии обоснованного применения средств и методов физической культуры, а также интенсификации физических нагрузок, требующих напряженной деятельности всех физиологических систем. Однако при этом необходимо учитывать возрастно-половые и индивидуальные особенности подростков, а также резервные возможности их организма на разных этапах развития. Такой подход оградит практику физического воспитания от применения недостаточных и наряду с этим чрезмерных нагрузок, опасных для здоровья. В процессе физического воспитания следует не только повышать двигательную подготовленность, но и формировать психофизические качества, обеспечивающие готовность к труду и активной деятельности в условиях автоматизированного производства. Вот почему для теории и практики воспитания подростков необходимы данные о переносимости и допустимости физических нагрузок с учетом адаптационных возможностей организма на отдельных возрастных этапах, о степени функциональной зрелости физиологических систем, об уровнях развития и совершенствования двигательных возможностей в процессе направленной тренировки.

Литература

1. Абрамова, Г.М. *Возрастная психология [Текст] / Г.М.Абрамова.* – М.: Просвещение, 1998. – 390 с.
2. Баглай, М.В. *Конституционное право Российской Федерации [Текст] / М.В. Баглай.* – М.: Юрист, 2000. – 386 с.
3. Вайнбаум, Я.С. *Дозирование физических нагрузок [Текст] / Я.С. Вайнбаум.* – М.: Дрофа, 2001. – 198 с.
4. Железняк, Ю.Д. *Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров.* – М.: «Академия», 2001. – 264 с.
5. Холодов, Ж.К. *Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.Холодов, Кузнецов В.С..* – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480 с.

ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННЫЙ АСПЕКТ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ДЕТЕЙ 1-3 ЛЕТ В ПЛАВАНИИ

Милякова-Роман Е., Ващенко М.

Государственный университет физического воспитания и спорта, Кишинев, Молдова

Аннотация:

В процессе обучения двигательным действиям детей 1-3 лет в плавании участвуют трое: тренер, занимающийся ребёнок и его родитель, который находится в воде и принимает самое активное участие в процессе

обучения. Только вследствие информированности тренера о потребностно-мотивационном содержании процесса обучения и происходит успешное обучение.

Введение. Первые три года жизни ребенка - период наиболее интенсивного познания и формирования двигательных умений и навыков [4, 7, 8, 12]. Данные процессы могут осуществляться и посредством плавательных движений [13, 14, 15], обучение которым, содержит целый ряд особенностей, продиктованных множеством потребностей и мотивов. Так, в настоящее время, занятия по плаванию с детьми 1-3 лет происходят не индивидуально, а в группе, с детьми с различной подготовкой. Кроме того, в процессе обучения участвуют не двое – тренер и занимающийся ребёнок, а трое – тренер, занимающийся ребёнок и его родитель, который находится в воде и принимает самое активное участие в процессе обучения. То есть, тренеру приходится решать множество задач одновременно, в силу чего, эффективность его работы может зависеть от деятельности, в том числе, не всегда желаемой. Поэтому, для соблюдения техники безопасности и большей эффективности занятий, тренеру необходимо быть информированным о полном списке желаний, потребностей и мотивов не только ребенка, но и родителя.

Отметим, что рекомендации по обучению плаванию данного контингента детей не содержат сведений об учете в методике обучения их психолого-педагогических особенностей [2, 3, 10, 11]. В связи с этим, нами была предпринята попытка трансляции мнения родителя и занимающегося по проблеме адекватности содержания обучения плаванию детей 1-3 лет в потребностно-мотивационном аспекте практических мероприятий тренера.

Методы и организация исследования.

Цель исследования: выявить потребностно-мотивационное содержание процесса обучения двигательным действиям детей 1-3 лет в плавании.

Задачи исследования:

1. Исследовать информационные источники и результаты деятельности специалистов в обучении детей 1-3 лет плаванию на предмет учета в методике обучения их психолого-педагогических особенностей;

2. Определить потребностно-мотивационное содержание процесса обучения двигательным действиям детей в плавании.

Для решения вышеперечисленных задач был проведён констатирующий эксперимент, в рамках которого использовались метод изучения литературы, документов и результатов деятельности, наблюдение, опрос.

Изучение документов и результатов деятельности, а также наблюдение происходило на протяжении 3 лет с использованием ресурсов спортивного клуба «Торпедо», г. Москва и клуба «АВАТАР» г. Кишинёв.

Опрос на предмет потребностно-мотивационного содержания занятий мы проводили в рамках анкетирования с помощью следующих вопросов для родителей: «Занятие, вызывающее у Вашего ребёнка наилучшие положительные эмоции?», «Определите по значимости (от 1 до 7) любимое упражнение Вашего ребёнка в воде», «Определите по значимости (от 1 до 7) Ваше любимое упражнение в воде», «Изучение самооценки физических кондиций ребёнка». В опросе приняли участие мамы 16 детей в возрасте от 2,5 месяцев до 3 лет.

Результаты исследования и их обсуждение.

Как мы знаем, «для успешного решения задач обучения необходимо специально формировать систему потребностей, мотивов и целей ученика» [1].

В этой связи, участие матери в процессе обучения важно и вполне уместно. Также, важно и то, какое существует мнение у матери по проблемам процесса обучения: содержание, длительность, методика занятий. То есть, эффективность занятий напрямую зависит от понимания матери своей роли в процессе, от её потребностей и мотивов.

Данный психологический профиль обучения измерялся нами в системе занятий (таб.), в которых все дети с мамами занимались 3 раза в неделю. Как видно из плана занятия, использовались разнообразные упражнения. Как в Москве, так и в Кишинёве дети учились плавать по схеме обучения: тренер – мама – ребёнок.

В связи с тем, что инструктор не всегда находился в воде, все команды совершались с борта бассейна, вследствие чего, задача инструктора состояла в том, чтобы донести до мамы все последовательные манипуляции, которые она должна совершить со своим малышом [5, 6]. Кроме того, инструктор создавал определённый психологический фон занятий: убеждал мать в том, что она лучше всего справится с заданием; давал ей установку на успех; доносил до неё очень важную информацию о том, что все её эмоциональные переживания передаются непосредственно ребёнку, поэтому стоит соблюдать спокойствие и уверенность в себе. Для такой работы, тренеру требовалось полное понимание предпочтений, как малыша, так и мамы.

Дидактический проект занятия по плаванию для детей 1-3 лет

Часть	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная	1. Построение в круг.	1-2 мин	Инструктор просит активно помогать детям.
	2. Приветствие с водой, умывание.	1-2 мин	
	3. Дыхательные упражнения.	2-3 мин	Упр. выполняется напротив ребенка.
Основная	1. Разминание верхних конечностей.	10-12 раз	Родитель проговаривает команду «работаем руками».
	2. Разминание нижних конечностей.	20 раз	Родитель проговаривает команду «работаем ногами».
	3. Упр. «Полоскание» в различные стороны.	10-12 раз	Движения динамичны.
	4. Упр. «Плывем змейкой», активные движения на груди.	2-3 раза	Сохранять четкую позицию на груди.
	5. Упр. «Плывем на кораблике».	2 раза	Проговаривать команду «работаем ножками!»
	6. Упр. «Прыгаем с бортика».	5-6 раз	Четко проговариваем команду «Прыгаем».
	7. Упр. Отталкивание ногами от бортика бассейна.	5-6 раз	Четкое проговаривание команды «Толкаемся».
	8. Упр. «Бежим по воде».	2 раза	Родитель проговаривает команду «Бежим».
Заключительная	1. Массаж в воде.	5 мин	Массировать все части тела.
	2. Оценка состояния детей.	2 мин	
	3. Организованный выход из воды.	2-3 мин	

Как видно из плана занятия, использовались разнообразные упражнения. Как в Москве, так и в Кишинёве дети учились плавать по схеме обучения: тренер – мама – ребёнок.

В связи с тем, что инструктор не всегда находился в воде, все команды совершались с бортика бассейна, вследствие чего, задача инструктора состояла в том, чтобы донести до мамы все последовательные манипуляции, которые она должна совершить со своим малышом [5, 6]. Кроме того, инструктор создавал определённый психологический фон занятий: убеждал мать в том, что она лучше всего справится с заданием; давал ей установку на успех; доносил до неё очень важную информацию о том, что все её эмоциональные переживания передаются непосредственно ребёнку, поэтому стоит соблюдать спокойствие и уверенность в себе. Для такой

работы, тренеру требовалось полное понимание предпочтений, как малыша, так и мамы.

Исследовав их, мы поняли, что потребностно-мотивационное содержание процесса обучения двигательным действиям детей в плавании в возрасте 1-3 лет включает в себя особенности отношения ребёнка и мамы к своей деятельности, к плаванию вообще и к отдельным плавательным упражнениям в частности.

Так, ответы родителей констатируют содержание ценностного комплекса ребёнка и приоритет плавания в нём (рис. 1).

А как видно из диаграмм рисунков 2 и 3, упражнение «Нырание» как «самое значимое» совпадает, как со стороны родителя, так и со стороны ребёнка. Данный факт облегчает работу тренера в смысле подбора упражнений в процессе занятий.

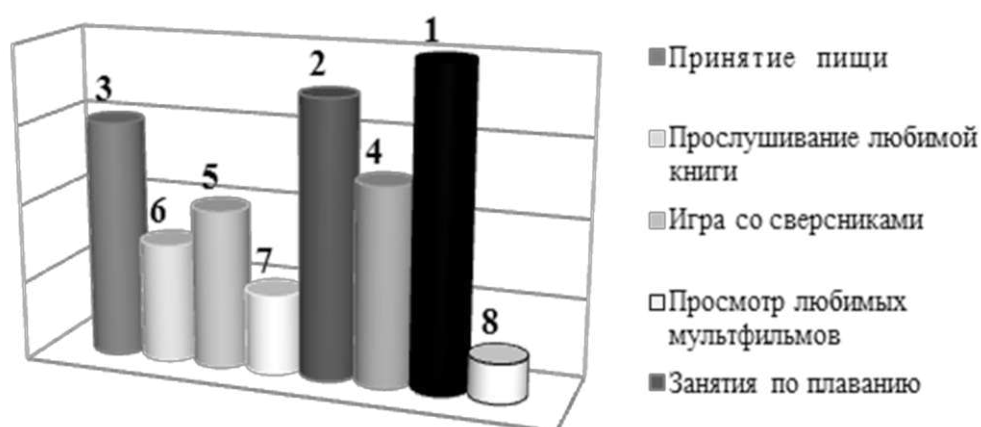


Рис. 1. Диаграмма распределения занятий, вызывающих у ребёнка наилучшие положительные эмоции.

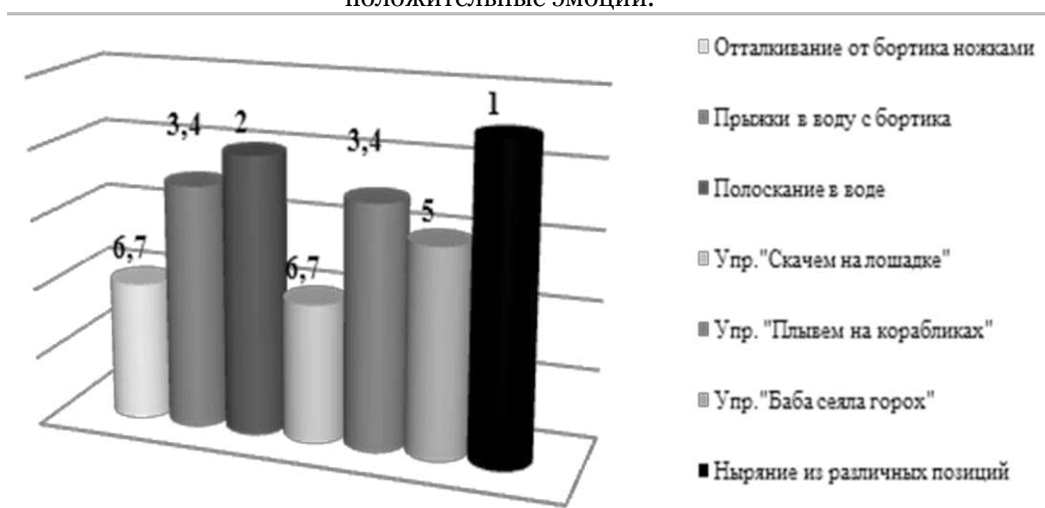


Рис. 2. Диаграмма распределения любимых упражнений ребёнка в воде.

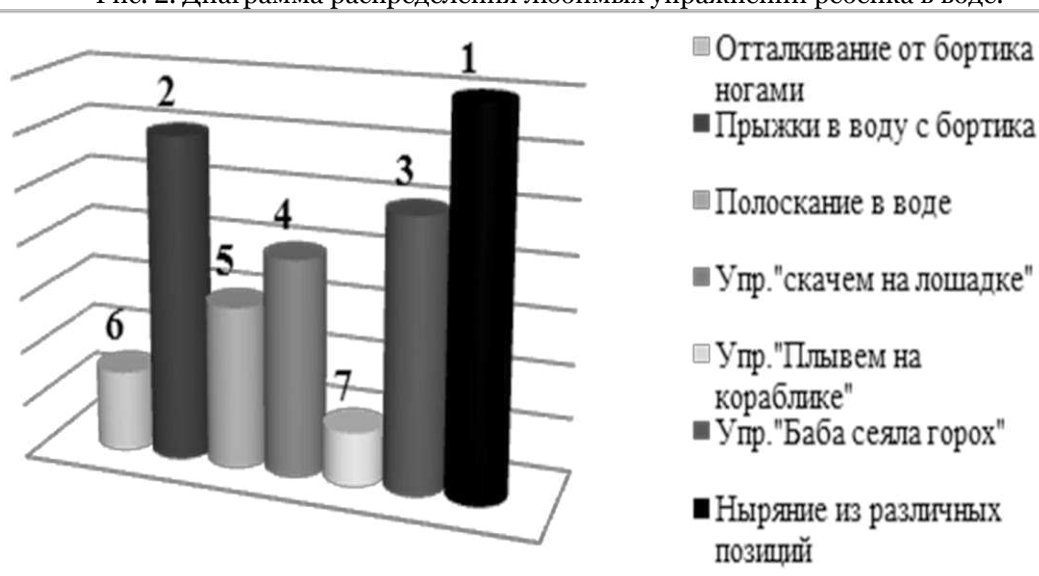


Рис. 3. Диаграмма распределения любимых упражнений родителя в воде.

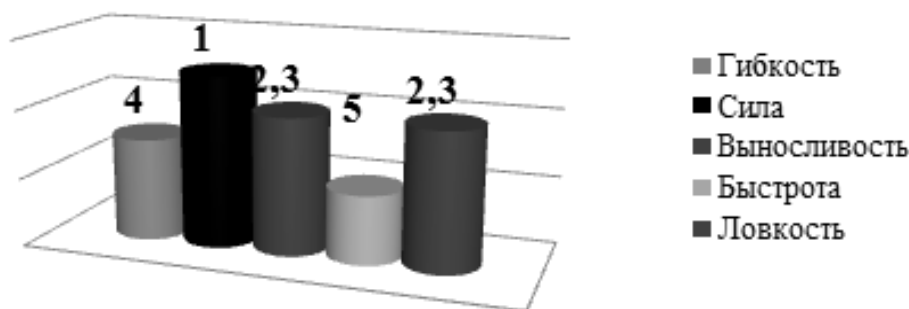


Рис. 5. Диаграмма распределения физических качеств ребёнка, существующих на данный момент.

На основании полученных результатов и их анализа можно сделать следующие **выводы**:

1. Анализ информационных источников и результатов деятельности в области обучения плаванию детей 1-3 лет на предмет психолого-педагогических особенностей в технологии обучения, позволил выявить, что в процессе обучения участвуют трое: тренер, занимающийся ребёнок и его родитель; поэтому тренеру необходимо принимать во внимание потребности и мотивы не только ребёнка, но и родителя.

2. Потребностно-мотивационное содержание обучения двигательным действиям детей 1-3 лет в плавании состоит из множества факторов. Однако, знания тренера о занятии, вызывающем у ребёнка «наилучшие» положительные эмоции, о любимом упражнении ребёнка в воде, о любимом упражнении в воде родителя и о самооценке физических кондиций ребёнка, позволяют более точно определить содержание занятия, проводимого тренером.

Литература

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. — М.: Физкультура и спорт, 1985. 192 с.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде и под водой. - М: Прайм, 2000. 71с.
3. Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. - М: Физкультура и спорт, 1977. 48с
4. Булах И.М. Плавание от рождения до школы. - М: Польша, 1991. 87с.
5. Васильев В.С. Учение детей плаванию. - М: Физкультура и спорт, 1989. 95с
6. Гализубова Л.Н., Мецзякова С.Ю. Педагогика детей раннего возраста. М: ВЛАДОС, 2007. 230 с.
7. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М: Детство-Пресс, 2005. 91с
8. Макаренко Л. П.. Универсальная программа начального обучения детей плаванию.- М: Физкультура и спорт, 1985. 7 с.
9. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. - М.: ФиС, 1979.
10. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. - СПб: ПИТЕР, 2008. 121с.
11. Соколова Н. Г. Плавание и здоровье малыша. - М: Феникс, 2007. 88с.
12. Скрипалев В.С. Плавать раньше, чем ходить. - СПб: АСТ Восток-Запад, 2006. 35с.
13. Фирсов З. П. Плавать раньше, чем ходить. - М: Физкультура и спорт. 1980. 23с
14. Франсуаза Б. Фридман. Плавание для малышей. - М: Этерна, 2009. 55с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, ШКОЛАХ И ВУЗАХ

Мухаметзянова Д. Ф.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

В системе физической культуры разрабатывается большое количество различных инновационных технологий, методик и оздоровительных программ.

Технология рассматривается, как система способов, приёмов, шагов, последователь-

ность выполнения которых обеспечивает решение поставленных задач.

Фитнес-технологии – это определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспе-

чивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования.

Больше всего фитнес-технологий появляется в фитнес-индустрии, которая, развиваясь быстрыми темпами, берет для решения своих задач всё самое ценное, наработанное за многие годы в оздоровительной физической культуре.

Детский фитнес – это система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию.

Использование элементов детского фитнеса в ДОУ (на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

Актуальность. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Программы по детскому фитнесу и его технологии в последние годы применяются в учреждениях общего (дошкольного и школьного), дополнительного образования, фитнес-центрах и в специальных коррекционных учреждениях.

Интерес к фитнесу и разновидностям его направлений не случаен. Занимающимся предоставляются большие возможности заниматься в соответствии с их потребностями и интересами, проявлять свою индивидуальность, самобытность.

В дошкольных и школьных учреждениях.

Детский фитнес включает большое разнообразие оздоровительных комплексных программ. Приоритет оздоровительно-профилактической направленности программ детского фитнеса определяются оби-

лием проблем с состоянием здоровья у детей и подростков. Их основу составляет использование физических нагрузок с целью оздоровления, физического развития, повышения физической подготовленности и раскрытия внутреннего потенциала ребёнка как личности, как сторонника здорового образа жизни. Демонстрация развития двигательных умений и навыков занимающихся реализуется через показательные выступления, конкурсы, фестивали и шоу.

Программы по детскому фитнесу и его технологии в последние годы применяются в учреждениях общего (дошкольного и школьного), дополнительного образования, фитнес-центрах и в специальных коррекционных учреждениях. Комплексы упражнений из разных направлений детского фитнеса можно включать в школе как во внеклассную работу (кружки, секции, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня, в общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях), так и в основную форму учебно-воспитательной работы – урок.

Программы с применением различных направлений фитнеса и его технологий (включающих средства ритмопластики, стретчинга, фитбол-аэробики, танцевально-игровой гимнастики, лечебно-профилактического танца), которые пользуются большой популярностью среди детей школьного возраста, могут способствовать:

-приобщению школьников к систематическим занятиям физической культурой и повышению интереса к ним;

-улучшению состояния их здоровья, профилактике различных заболеваний (зрения, осанки, плоскостопия, двигательной активности);

-повышению уровня физической подготовленности занимающихся и эффективному развитию двигательных способностей.

Детский фитнес можно рассматривать как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности на добровольной основе.

В ВУЗах.

Фитнес-культура в вузе является одним из компонентов процесса формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманитарного воспитания студентов. Как учебная дисциплина, она является одним из средств формирования всесторонне развитой личности, фактором укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки.

Направленность и содержание физического воспитания студентов обусловлено требованиями государственного образовательного стандарта, государственной учебной программы, предусматривающих организацию учебной, внеучебной, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Фитнес-культура студентов ориентирована на развитие целостной личности, гармонизацию ее духовных и физических сил, активизацию готовности реализовать потенциальные возможности в здоровом стиле жизни, профессиональной деятельности. Достигаемая при этом гуманизация педагогического процесса характеризует его очеловечивание, выдвигание личности студента в качестве главной ценности.

Литература

1. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 6–10.
2. Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России: Сборник материалов международной научно-практической конференции / Под общ. ред. Г.Н.Пономарёва, Е.Г.Сайкиной. – СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И.Герцена, 2010. – 292с.
3. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография. – СПб.: Образование, 2008. – 301 с.
4. Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2009. – 260с.
5. Фитнес в модернизации физкультурного образования и его роль в оздоровлении населения России: Сборник материалов международной научно-практической конференции / Под общ. ред. Г.Н.Пономарёва, Е.Г.Сайкиной. – СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И.Герцена, 2010. – 292с.

КЛАССИФИКАЦИЯ И ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИВАЮЩИХ ИГР С ДЕТЬМИ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Никоноров В.Т., Никоноров Д.В., Бурцев В.А.

*Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева,
Чебоксары, Россия*

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В статье представлены результаты теоретического исследования значения игры для физического и интеллектуального развития детей дошкольного возраста, раскрыты значение и методические аспекты обучения подвижным играм. Представлена классификация подвижных игр для детей среднего дошкольного возраста.

Актуальность. Современными исследователями доказано, что ухудшение здоровья детей обусловлено неблагоприятным воздействием не только социально-экономических, но и педагогических факторов. В настоящее время в дошкольных учреждениях одной из тенденций образовательного процесса является возрастание объема и интенсивности по-

Для специалистов АФК, обязательно и необходимо использовать фитнес-технологии. Они потенциально способны облегчить работы не только специалистов, но и так же разнообразить ЛФК, сделать ее не только полезной и эффективной, но и интересной. Так как не всем занимающимся интересны примитивные задания, такие, как игра в волейбол, баскетбол и т.д.

В заключение следует отметить, что фитнес-технологии пронизывают и обновляют содержание всех видов физической культуры (физкультурное образование, физкультурную рекреацию, физкультурную реабилитацию, спорт), и, в то же время, они интегрируют всё наиболее эффективное из них для оздоровления человека.

знавательной деятельности детей, в результате чего их умственные и психоэмоциональные нагрузки зачастую превышают возрастные нормы. Одним из условий, способствующих выходу из этой ситуации, является должная двигательная активность детей, обеспечиваемая не только физкультурными занятиями, но и многообразными формами физкультурно-оздоровительных и простейших подвижных игр, применяемых в режиме дня дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) при участии в их организации и проведении всех членов педагогического коллектива [2].

Цель исследования - состоит в том, чтобы раскрыть значение и методические аспекты обучения подвижным играм детей дошкольного возраста.

Игра – это наиболее доступный для детей вид деятельности, способ переработки полученных из окружающего мира впечатлений, знаний. В игре ярко проявляются особенности мышления и воображения ребенка, его эмоциональность, активность, развивающаяся потребность в общении. В игре растущий человек познает жизнь.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности в физическом и трудовом воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в окружающей действительности. Подвижных игр много, они разнообразны и хороши тем, что занимающиеся сами регулируют нагрузку в соответствии со своими возможностями.

Подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования активной личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство.

Во многих подвижных играх дошкольников с мячами, обручами, скакалками, камешками и другими предметами правила устанавливаются самими детьми. Например, дети договариваются, что считать ошибкой и что не считать. В процессе подвижных игр дошкольники учатся быстро ориентироваться в пространстве. Все подвижные игры в конечном итоге направлены на то, чтобы сделать движения легкими, красивыми, уверенными. Подвижные игры способствуют воспитанию сообразительности, наблюдательности, внимания, воображения, развитию положительных чувств. Активные действия в игре помогают детям устранить неуверенность в своих силах, застенчивость, робость. Четкое выполнение движений, смелость, ловкость, находчивость усиливают чувство уверенности в себе и помогают занять должное место в коллективе.

В подвижных играх дети не просто бегают, а догоняют кого-то или, наоборот, спасаются от ловящего; не просто прыгают, а изображают зайчиков или воробушков и т. д. В процессе игры у них тренируются, укрепляются те или иные группы мышц. Это свойство игры высоко ценил П. Ф. Лесгафт. Вместе с тем он видел в игре большую воспитательно-образовательную силу, считал ее сложным действием более высокого порядка, чем отдельные гимнастические упражнения, лучшим средством воспитания личности ребенка. Он особо подчеркивал тот факт, что игра ставит ребенка в такое положение, когда его ум работает живо, энергично, чувства напряжены, действия организованы. Эта тесная связь физического и психического развития находит

отражение в современных научных исследованиях и подтверждается практикой [2].

Нами проведена классификация подвижных игр для детей среднего дошкольного возраста. Подвижные игры классифицируются на игры:

– с бегом: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

– с прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

– с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

– с бросанием и ловлей: «Подбрось – поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

– на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

– народные игры: «У медведя во бору» и др.

Детей 5 лет уже интересует результат произведенных действий, затраченных усилий. Они стремятся обязательно убежать от ловящего, влезть повыше, прыгнуть дальше и т. д. В то же время они по-прежнему любят сюжетные игры («У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Самолеты» и др.) и с удовольствием выполняют те или иные роли (гуси стараются убежать от волка, пчелы – прогнать медведя, кошка – поймать мышку и т. д.).

В процессе игры внимание воспитателя должно быть направлено на совершенствование бега, прыжков, лазанья, поэтому игры даются с постепенным усложнением движения. Так, в игре «Мыши в кладовой» дети бегают в одном направлении, а в игре «Карусель» – по кругу, в играх «Самолеты», «У медведя во бору» дети упражняются в быстром беге и ловле, а в игре «Медведи и пчелы» – в быстром лазанье и т. д.

Следует помнить, что в игре нельзя давать лазанье, если дети еще не научились хорошо этого делать: обучать детей тому или иному движению надо на занятии, а затем уже использовать игру, включающую это движение. Точно так же, прежде чем вводить в игру перепрыгивание через препятствия, нужно проследить, как прыгает каждый ребенок. К игре привлекаются только те дети, которые прыгают свободно, с остальными надо предварительно поупражняться в прыжках в высоту, через веревочку.

В средней и в старшей группах воспитатель или руководитель физического воспитания вначале рассказывает детям, как играть, кто что должен делать, а затем уже распределяются роли. В группе детей 4 лет в начале

года воспитатель сам назначает, кто кем будет. При этом он учитывает степень активности детей, умение быстро бегать, лазать. Роль ведущего вначале следует поручать детям, которые заведомо с ней справятся, иначе ребенок может потерять веру в свои силы и его трудно будет привлечь к активному действию.

В процессе игры воспитатель отмечает успехи детей, обращает на них внимание товарищей, вселяет чувство уверенности. Например: «Вот какой ловкий был медведь, многих ребят поймал!».

Педагог использует подвижную игру для воспитания у детей доброжелательности, взаимопомощи и других моральных качеств. «Молодцы, ребята, – говорит он, – все дружно защищали мышку от кота, без вас ей бы не спастись!».

Помимо сюжетных игр, в этих группах используются игры, построенные на определенном задании: «Найди себе пару», «Найди свой цвет», «Пробеги тихо», «Школа мяча» и др. Эти игры могут проводиться и со всей группой, и с несколькими детьми.

В средней группе продолжается психическое и физическое развитие ребенка. На развертывание всех видов детской деятельности, их усложнение начинают оказывать сильное влияние собственные замыслы ребенка. Но полная реализация их пока еще возможна лишь с помощью взрослого.

Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Теперь уже они реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют совместно в небольших коллективах. У ребенка возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т. п.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу [1].

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их

физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышаются работоспособность и физическая подготовленность.

Средняя продолжительность игры в младшей группе составляет 5–6 минут, в средней – 6–8 минут и в старшей – 8–10 минут. Общая продолжительность игры считается с того момента, как дети собрались на игру и воспитатель начал ее объяснение.

Хорошо регулируется нагрузка, если бег, прыжки чередуются с отдыхом, ходьбой, произнесением текста («Круговые ловишки», «Хитрая лиса»). При правильной нагрузке учащенное дыхание приходит в норму через 1–2 минуты.

Соблюдая дозировку для всех детей, нужно, кроме того, иметь в виду ослабленных детей (пришедших после болезни или имеющих некоторые отклонения от нормы по состоянию сердца, легких). Не следует их выключать из игры, подчеркивать их болезненное состояние: надо найти им подходящую роль, чтобы они чувствовали себя членами общего коллектива, например, поручить им роль сторожа, назначить их раскладывать флажки, держать обручи, в которые пролезают дети, и т. д.

Внимание воспитателя должно быть направлено не на увеличение количества новых игр, а на повторение и усложнение их, на то, чтобы дети усвоили и полюбили проводимые с ними игры. Повторность и усложнение игр, навыки и привычки формируются при условии многократных упражнений. Без подкрепления, без упражнений навыки угасают. Поэтому одни и те же игры необходимо систематически повторять: только тогда у детей будут закрепляться положительные качества, двигательные и другие навыки. При систематическом повторении одних и тех раздражителей в коре головного мозга закрепляется определенное соотношение возбужденных и заторможенных очагов. Таким образом, систематическим повторением игр, постепенным их усложнением мы помогаем выработке у детей нужных навыков и качеств. В младшем возрасте у детей меньше опыта, образование временных связей идет медленно, дети медленно усваивают игры и овладевают навыками, поэтому воспитатель чаще повторяет с детьми одну и ту же игру (примерно в течение 3–4 занятий). В средней и старшей группах новую игру можно проводить в течение 2–3

занятий, затем повторить ранее проведенные игры и снова вернуться к той же игре.

При повторении игры нужно постепенно усложнять ее и пользоваться различными вариантами игр, чтобы дети умели применять приобретенные ими навыки в изменяющихся условиях. Усложнением может быть увеличение правил в игре (например, в игре «Поезд» вводится бег между рельсами, выложенными из кубиков, шишек, палок, ходьба по «мостикам» – по доске и т. д.). Можно увеличить расстояние для бега, прыжков, увеличить число ловишек (двоих вместо одного).

Усложнение может быть и в том случае, если меняется форма организации детей: увеличивается их число в каждой подгруппе, например, в игре «Чье звено скорее соберется» и др., изменяется темп движения (в игре «Поезд»), увеличивается количество предметов, вводимых в игру (в игре «Передача мяча» сначала передается один мяч, затем – два мяча; в игре «Кто ушел?» увеличивается количество детей, которых надо запомнить, изменяется форма построения детей в игре).

Формы организации детей в игре различны. Во всех возрастных группах игры мо-

гут быть проведены со всеми детьми или с частью группы, т. е. с небольшой подгруппой. Это зависит от характера игры и от тех задач, которые ставит руководитель при проведении данной игры. Например, игру для старшей группы «Наседка и коршун» нельзя проводить со всей группой, так как колонна детей, сцепленных друг с другом, не должна превышать 8–10 человек. Если колонна будет слишком длинной, коршун легко схватит последнего цыпленка; кроме того, колонна со сцепленными 20–25 детьми будет разрываться. В некоторых играх с лазанием также не могут участвовать одновременно все дети, так как они не поместятся на приборах для лазания и воспитателю трудно уследить за каждым ребенком [2].

Таким образом, в средней группе детей дошкольного возраста (4–5 лет) необходимо продолжать развивать двигательную активность детей в играх с мячами, обручами и другими предметами, психофизические качества; воспитать самостоятельность и инициативность в организации игр, приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.

Литература

1. Бурцев, В. А. Методика развития координации движений рук у девочек, занимающихся художественной гимнастикой, на этапе начальной подготовки : учебное пособие / В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева, А. С. Мартынова. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2014. – 115 с.
2. Пензулаева, Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7 лет / Л. И. Пензулаева. – М. : ВЛАДОС, 2002. – 112 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 15-17 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

Саитов Т.А., Гибадуллин М.Р.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Актуальность. В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека – является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребенка. Также, успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Только при строгом научном подходе физическое воспитание становится действенным средством сохранения и укрепления здоровья детей, улучшения их физического развития.

Закономерности физического воспитания невозможно выявить без познания фи-

зиологических основ двигательной деятельности организма. Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Большие сложности возникают при спортивной работе с подростками. Дело в том, что период от 13 до 17 лет характеризуется бурным развитием физических способностей ребят и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленных занятий в большинстве видов спорта.

В тоже время интенсивные нейро-эндокринные перестройки в организме подростков дают возможность рассматривать спорт как дополнительный раздражитель, который может, однако, как улучшить, так и ухудшить естественное течение биологических процессов.

Цель исследования: сравнительный анализ развития физических качеств спортсменов лыжников-гонщиков и школьников, не занимающихся спортом 15-17 лет.

Методы исследования: теоретический анализ литературных источников, метод контрольного упражнения, метод обработки полученных данных.

Результаты и их обсуждение:

Скорость (30 метров) У школьников результат скорости ухудшился, средний результат в 2013 году был 5,3 с, а в 2014 году – 5,5 с. У лыжников средний результат улучшился и стал равен 4,1 с (2013 году – 4,2 с). По данным школьной программы результат школьников находится на среднем уровне, а результат лыжников превышает высокий уровень физической подготовленности. Группы по развитию скорости существенно отличаются друг от друга.

Координация (челночный бег). У школьников и у лыжников за два года улучшилась. В среднем у школьников на 0,1 с, а у лыжников на 0,2 с. По данным литературных источников развитие координации завершается в основном до 15 лет. Уровень развития координации у школьников средний, а у лыжников превышает высокий уровень. Группы по развитию координации существенно отличаются друг от друга.

Выносливость (6-минутный бег). Также развивается у школьников и у лыжников. У школьников средний результат улучшился на 8 метров, у лыжников на 9 метров. В возрасте 15-17 лет выносливость продолжает развиваться. У школьников средний уровень развития выносливости, а у лыжников превышает высокий уровень. Группы по развитию выносливости существенно отличаются друг от друга.

Гибкость (наклон вперед из положения сидя). И у школьников, и у лыжников результаты не изменились. По данным литературных источников увеличение показателей гибкости наблюдаются до 13-14 лет. Проведённые исследования подтверждают данные литературных источников. Степень развития гибкости и у школьников, и у лыжников находятся на среднем уровне. Результаты не существенно отличаются друг от друга.

Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места). У школьников и у лыжников результаты улучшились. У школьников средний результат в 2013 году был 192 см, а 2014 году – 193 см. А у лыжников был 213 см, а в 2014 году средний результат стал 216 см. Скоростно-силовые качества продолжают развиваться и у школьников, и у лыжников. У школьников средний уровень развития скоростно-силовых качеств, у лыжников – превышает средний уровень. Группы по развитию скоростно-силовых качеств отличаются друг от друга.

Сила (подтягивание на перекладине). Также развивается и у школьников, и у лыжников. У школьников средний результат в 2013 году был равен 10, а в 2014 – 11 раз. У лыжников в 2013 году средний результат 18 раз, в 2014 году – 21 раз. По данным литературных источников наибольший прирост силы наблюдается в среднем и старшем школьном возрасте. Проведённые исследования подтверждают данные литературных источников. Уровень развития силы у школьников средний, у лыжников превышает средний уровень. Результаты существенно отличаются друг от друга.

Заключение: Изучение имеющейся литературы по исследуемой проблеме и обобщение полученных данных позволяют сделать следующие выводы: развитие физических качеств лыжников-гонщиков и школьников, не занимающихся спортом, 15-17 лет существенно отличаются друг от друга.

Полученные данные показали, что результаты лыжников-гонщиков превышают средний статистический уровень физической подготовленности, кроме показателей гибкости (средний уровень), а результаты школьников, не занимающихся спортом, находятся на среднем уровне.

Полученные результаты подтверждают данные литературных источников о том, что физические качества развиваются гетерохронно. К 15-17 годам заканчивается развитие гибкости и координации. В незначительной степени продолжает развиваться скорость и в большей степени – сила, скоростно-силовые качества и выносливость. Начиная с 15-17 лет для детей доступны занятия большинством видов спорта. Учет положительных особенностей этого возраста при рациональной системе обучения, эффективном использовании новых средств тренировки позволяет в этом возрасте достигнуть весьма высоких спортивных результатов.

ПРОПАГАНДА НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР В ВУЗАХ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН

Сафаров Ш.А.

*Таджикский институт физической культуры имени С. Рахимова, Душанбе,
Таджикистан*

Аннотация:

В статье рассматривается вопрос о пропаганде национальных игр в вузах. Выявлены факторы, влияющие на формирования и совершенствования высшего профессионального образования которые должны учитываться при преподавании национальными видами спорта.

За последние 20 лет после приобретения независимости Республики Таджикистан большую роль сыграло возобновление наших национальных игр в деле воспитания молодежи и студентов республики. Сегодня можно с уверенностью сказать, что каждый хорошо успевающий студент высшего учебного заведения может заниматься и участвовать в любом виде спорта. Важно отметить, что студенты показывают высокую эрудицию и культуру не только в учебном процессе, но и на соревнованиях между высшими учебными заведениями республики.

Необходимо отметить, что физическая культура и спорт является педагогическим процессом, который направлен на улучшение здоровья студентов, хорошего самочувствия, развитие их умственных способностей, совершенствования их тела.

Следует отметить, что до сих пор таджикские национальные игры не являлись предметом исследования. Кроме того концептуальная-дидактическая система образования вузов республики по физической культуре и спорту заключается в недостаточной разработанности научных основ.

Важно заметить, что роль национальных игр в воспитании молодежи и студентов высших учебных заведений Республики Таджикистан имеет политический, правовой и духовный фундамент, организаторскую базу и исследовательские, семейные, художественные, психологические и общественные основы.

Основной целью физической культурой и спортом, прежде всего, является воспитание молодежи в духе патриотизма, гуманизма, трудолюбия, миротворчества, уважения к себе и другим, интерес к своему и общественному здоровью, к политическому настроению общества.

Мы считаем, что воспитание молодежи должно быть построено на основе здорового духа и достойного поведения:

1. физическая закалка, а также качества как трудолюбие, патриотизм, гуманизм должны воспитываться в человеке в согласии с общественными требованиями;

2. содержание, нововведения, цели и задачи обучения должны полностью соответствовать программам и методологии образования;

3. достижение спортивных разрядов должны отражать национальные интересы;

4. должны быть определены комплексы упражнений, способствующих физическому и духовному воспитанию;

5. задачи педагога, тренера и спортсмена должны быть определены конкретно с учетом всех условий;

6. последующие занятия играми должны проводиться в новой форме, цели и задачи занятия должны определиться заранее;

7. успешные показатели игр должны определиться по результатам соревнований.

Задачи вузов заключается, прежде всего, в том, чтобы правильно воспитать студенческую молодежь физически и нравственно.

Комплексный анализ исследования показал, что при проведении национальных игр во время занятия дисциплинированность стоит на первом месте, то есть для здорового коллектива необходима строгая и правильная дисциплина. Достижения успехов, хороших результатов некоторым студентам (игрокам) необходима мотивация.

Для нравственного воспитания и качества воспитания мужества, стойкости, силы воли необходимо устранение недостатков, чтобы предупредить предстоящую усталость, повысить трудоспособность игроков, необходимо относительное усложнение занятий. Игры должны проводиться с сильными игроками, умеющими вести борьбу в любой ситуации.

Высшее профессиональное образование подразумевает подготовку высококвалифицированных специалистов, обеспечение народного хозяйства специалистами высшей категории, способствование развитию науки и культуры, национального самосознания, внедрение современных технологий, развитию экономики.

Содержание обучения во всех учебных заведениях, в том числе и в Таджикском институте физической культуры имени С.Рахимова отражены в трех основных доку-

ментах – в учебном плане, в учебной программе и в учебных пособиях.

Учебный план состоит из блоков: гуманитарные, математические и естественные дисциплины. Особое внимание уделено блоку специальных дисциплин и видов спорта, но национальные виды спорта не были включены в этот блок.

Исследование таджикских национальных игр и их включение в перечень учебного плана, стало причиной обогащения содержания

спортивного образования, увеличило число количество поклонников и желающих ими заниматься (табл.1).

Как видно из табл.1 на занятия различных национальных игр в 2009 году принимали участия всего 97 студентов, а в 2013 году число занимающихся увеличилось 562 студента. Это говорит о том, что с каждым годом увеличивается количество желающих заниматься национальными видами спорта.

Таблица 1

Динамика роста желающих в 2009-2013гг.

Перечень национальных игр	2009	2010	2011	2012	2013
Национальная борьба	21	43	92	102	171
Шахматы	12	16	26	39	52
Хоккей на траве	38	53	72	96	132
Стрельба	9	21	29	38	84
Плавание	8	18	18	42	74
фехтование	9	16	22	36	49
Итого	97	167	259	352	562

Укрепилась методология обучения игр, были составлены спортивные программы, установился твердый порядок в системе образования и обучения. Проводились подвижные игры: борьба (гуштингири), стрельба из лука, плавание, прыжки в высоту и в длину, поднятие штанги, бросание аркана, метание диска и копья, конный спорт, фехтование, чавгонбози (хоккей на траве). В республике развивался футбол, волейбол, баскетбол, большой и настольный теннис, бадминтон и другие массовые виды спорта, так же развивались многие национальные игры, имеющие тысячелетнюю историю, которые технически обновились, получив постепенно свойства спортивных игр.

Можно сделать вывод о том, что студенческая молодежь стала положительно относиться к здоровому образу жизни, не пользоваться вредными веществами, укрепляет дружбу между студенческой молодежью, а также помогает достичь успехов в учебе и т.д.

Сегодня мы с радостью можем сказать, что студенты высших учебных заведений

Республики Таджикистан наряду с изучением основ науки, могут благополучно работать в любых отраслях экономики как на земле, заводах и фабриках, так и внутри страны и за рубежом, заниматься делом, не обращать внимания на трудности, вести себя культурно, как и подобает воспитанному и цивилизованному народу.

Таким образом, в современных условиях формирования и совершенствования высшего профессионального образования должно учитывать то, что преподавание и пропаганда национальных игр в высших вузов Республики Таджикистан зависит, прежде всего, от любви желающего к избранному виду игры и зависит от следующих факторов: вера в себя и свои силы; искусство и мастерство тренеров и преподавателей; условий и возможностей; стимулирование современной технологии; продвижение членов общества и всех институтов воспитания; материального и морального стимулирования спортсменов и др.

Литература

1. Закон «Об образовании». Маджлиси намояндагон Маджлиси олии РТ, 14 апреля 2004 г.
2. Закон Республики Таджикистан от 5 марта 2007 г. №243 «О физической культуре и спорте» (В редакции Закона РТ от 16.04.2012 г. №825)
3. Арбобзода А. История культуры таджикского народа / А.Арбобзода. - Душанбе, 2003. - 267с.
4. Гафуров Б.Г. История таджикского народа. Т.1. 1952 г. стр. 147-151; Он же: Таджики... стр. 328-331; ИТН. Т.2, кн.1, Москва. 1964 г. стр. 116-119; ИТН. Т.2. Изд.2, Душанбе. 1999 г. стр. 81-84; Al-Muqanna, // Extract from the Encyclopedia of Islam CD-ROM Edition v.1.1, leiden, 2001г.; Научно-популярные работы на таджикском языке.
5. Сафаров Ш.А. Национальные игры как цивилизация таджикского народа. Душанбе, 2011 г.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КАЧЕСТВА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ, ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ

Сафиуллина А.А., Агеева Г.Ф.

*Набережночелнинский филиал Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма,
Набережные Челны, Россия*

Аннотация:

Помимо реализации основных общеобразовательных программ, образовательные учреждения предоставляют услуги по дополнительным образовательным программам, таким как дополнительные физкультурно-оздоровительные услуги. Как для любой организации, предоставляющей услуги, образовательным учреждениям важно высокое качество этих услуг и удовлетворенность ими потребителей.

Для потребителя функция качества полученного обслуживания представляет собой формализованное описание зависимости его восприятия и оценки качества обслуживания в целом от восприятия и оценки качества его структурных элементов.

Цель исследования - определить качество дополнительных физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг образовательных учреждений.

В исследовании применялись следующие методы: анализ научно-методической

литературы, анкетирование, анализ документов, математическая обработка полученных данных.

Исследование, в котором приняло участие 67 человек, проводилось с декабря 2013 года по декабрь 2014 года на базе образовательных учреждений города Набережные Челны Республики Татарстан.

Для выявления качества физкультурно-оздоровительных услуг, а именно удовлетворенности или неудовлетворенности потребителей, была использована концептуальная модель SERQUAL. Анкета была модифицирована и адаптирована применительно к специфике деятельности образовательных учреждений, предоставляющих дополнительные физкультурно-оздоровительные и спортивные услуги, включала в себя 13 вопросов по пяти критериям: «материальность», «отзывчивость», «надежность», «убежденность», «сочувствие».

Результаты анкетирования в образовательных учреждениях представлены на рисунках 1 и 2.

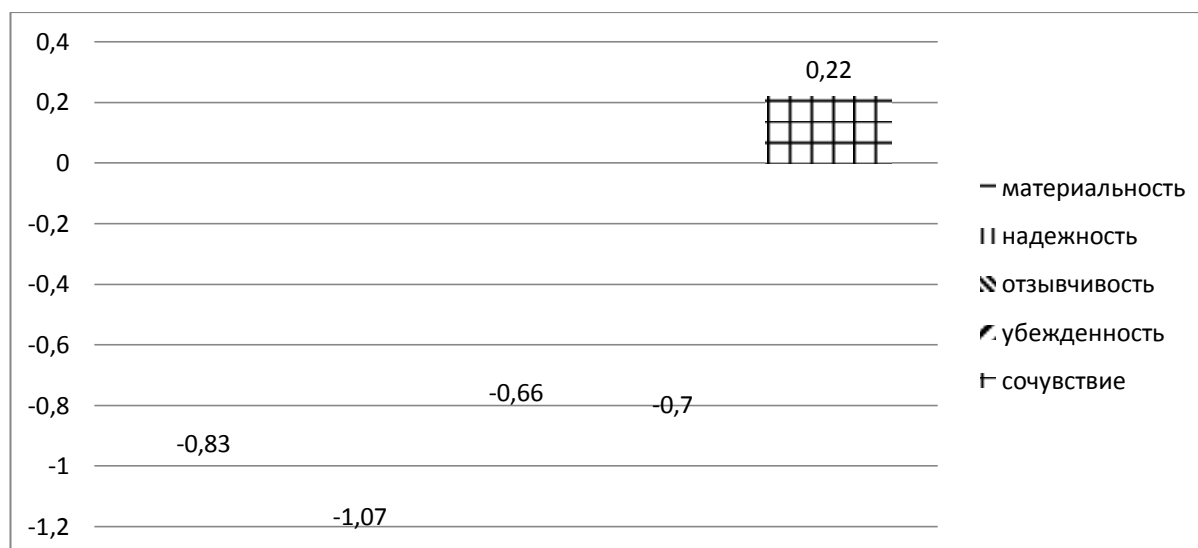


Рис.2. Результаты анкетирования по определению качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг средней общеобразовательной школы

Полученные результаты, отображенные на рисунке 1, показали:

а) по критерию «материальность» коэффициент качества физкультурно-

оздоровительных и спортивных услуг составил «-0,83» - это указывает на то, что занимающиеся желают видеть в спортивных залах более современное оборудование и

инвентарь;

б) по критерию «надежность» коэффициент качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг в школе составил «-1,07» - это обусловлено тем, что у потребителей высокий коэффициент ожидания надежности качества физкультурно-оздоровительных услуг;

в) по критерию «отзывчивость» коэффициент качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг в школе составил « -0,66»;

г) по критерию «убежденность» коэффициент качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг в школе составил «-0,7» - это обусловлено тем, что ученики ожидают больше понимания и вежливости от преподавателей;

д) по критерию «сочувствие» коэффициент качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг в школе составил «0,22» – это положительное неподтверждение, следовательно, восприятие превосходит ожидания.

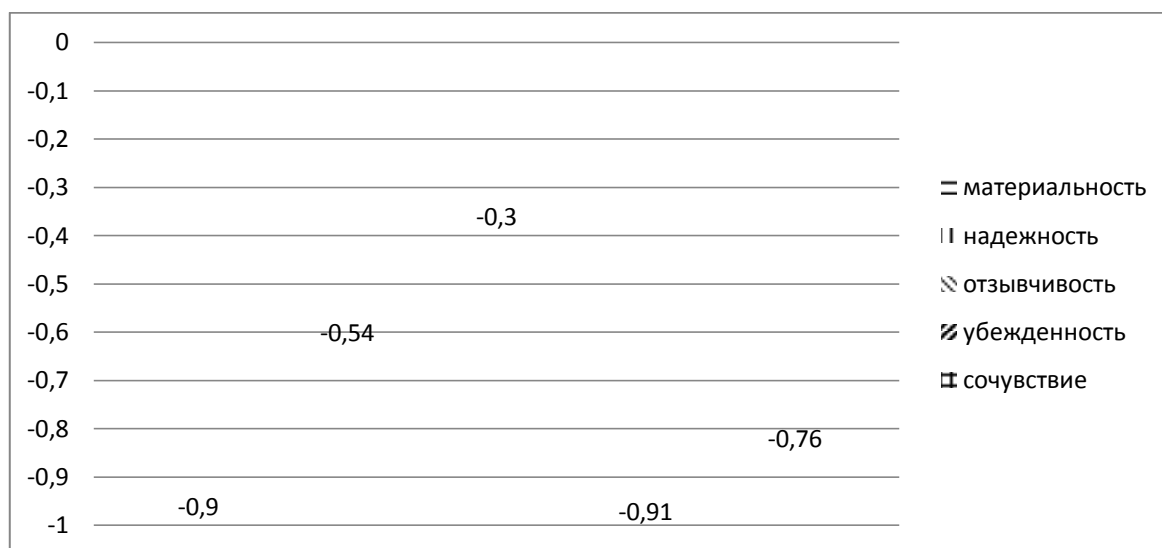


Рис.2. Результаты анкетирования по определению качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг лицей-интерната

Полученные результаты, отображенные на рисунке 2, показали:

а) по критерию «материальность» коэффициент качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг составил «-0,9» - это указывает на то, что занимающиеся желают видеть в спортивных залах более современное оборудование и инвентарь;

б) по критерию «надежность» коэффициент качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг в школе составил «-0,54». Это обусловлено тем, что у потребителей коэффициент ожидания надежности качества физкультурно-оздоровительных услуг значительно превышает коэффициент восприятия качества надежности;

в) по критерию «отзывчивость» коэффициент качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг составил «-0,3»;

г) по критерию «убежденность» коэффициент качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг в лицей-интернате составил «-0,76», т.е.

занимающиеся считают, что преподаватели должны быть более вежливее, чем есть на само деле.

д) по критерию «сочувствие» коэффициент качества физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг составил «-0,91».

Таким образом, анализ результатов оценки качества дополнительных физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг образовательных учреждений выявил, что лицей-интернат и средняя общеобразовательная школа по концептуальной модели SERVQUAL практически по всем показателям коэффициент качества услуг имеет отрицательные значения. Это означает, что уровень ожидания превышает уровень восприятия потребителей. Самый высокий показатель коэффициента качества услуг в школе по критерию «сочувствие» (0,22), по критерию «отзывчивость» в лицей-интернате (-0,3), самый низкий показатель коэффициента качества услуг в школе по критерию «надежность» (-1,07), а в лицей-интернате по критерию «сочувствие».

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА (БАСКЕТБОЛ И ВОЛЕЙБОЛ) С РАЗНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Серебrenникова Н.А.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Россия, Казань*

Аннотация:

Агрессия проявляется как результат личностных деформаций, возникающих вследствие психического и психофизиологического напряжения, связанного со снижением профессиональной успешности и удовлетворенности результатами своей деятельности и собой в целом. Выявлены агрессивные тенденции которые, заключаются в значимо большей сформированности навыков произвольной регуляции проявлений агрессивных форм поведения у спортсменов высокой квалификации и импульсивных форм у спортсменов низкой квалификации.

Актуальность: В настоящее время в отечественной психологии спорта наблюдается повышение интереса к проявлению агрессии, которая вполне закономерно влияет на все сферы личности. Изучению агрессии в спорте стали уделять внимание сравнительно недавно и это обусловлено тем, что современные требования к спортивной подготовке стали более жесткие.

Требования к спортсменам отражают не только показатели высокого спортивного результата, но и мобилизацию внутренних психологических ресурсов: волю, мотивацию, эмоциональную уравновешенность. Проявление агрессии в спортивной деятельности напрямую связано не только с индивидуально-личностными особенностями спортсмена и с видом спорта. На наш взгляд, агрессия – это защитная установка.

Цель: исследование влияния спортивной квалификации на проявление агрессии.

Задачи:

1. провести теоретико-методологический анализ исследований по проблеме агрессии в спорте;
2. изучить особенности проявления агрессии в спортивной деятельности;

3. определить влияние самооценок спортсменов личных качеств на проявление агрессивности и агрессии.

Методы и организация исследования:

Методы исследования:

- анализ учебной документации,
- методы опроса (беседа, анкетирование, опросники),
- не стандартизированное педагогическое наблюдение,
- статистическая и математическая обработка данных.

Методики исследования:

- PSM-25 Лемура - Тесье-Филлиона;
- Методика СЖО;
- Методика Спилбергера-Ханина «исследование тревожности».

Выборку испытуемых составили спортсмены от 2 разряда до МСМК и студенты, в возрасте 18-24 лет, мужского и женского пола.

В исследовании участвовали спортсмены:

- 10-баскетболистов (юноши) - «Академия-Казань» - ПовГАФКСиТ
- 10-баскетболисток (девушки) - «Академия-Казань» - ПовГАФКСиТ
- 10-волейболистов (юноши) - «Академия-Казань» - ПовГАФКСиТ
- 10-волейболисток (девушки) - «Академия-Казань» - ПовГАФКСиТ

Результаты исследования и их обсуждение: были выявлены достоверные различия между спортсменами высокой и низкой квалификации по всем параметрам, за исключением шкалы «Чувство вины». Мы считаем, что данное чувство вины присуще для спортсменов любой квалификации, особенно в случае поражения команды.

Таблица 1

Средние показатели проявления агрессии между спортсменами

Показа-тели	Кос-венная	Раздра-жение	Негаги-визм	Оби-да	Подозри-тельность	Физи-ческая	Вер-бальная	Чувство вины
Выс.квалифи-кация	3,1	3,2	4,1	3,8	3,3	4,2	3	4,8
Низ.квалифи-кация	6,2	5,5	4,3	5,4	6,1	5,3	6,1	4,8
t Эмп.	11,21	7,4	6,3	6,1	7,9	5,3	7,2	0

Для спортсменов низкой квалификации все показатели агрессии более выражены.

Чем выше квалификация спортсменов, тем меньше трудностей возникает при разрешении стрессовых ситуаций. Следовательно, можно предположить, что со снижением фрустрации повышается устойчивость спортсменов и к стресс-факторам благодаря нахождению конструктивных путей для их решения. Ведь стресс и фрустрация - это два вида психического состояния, которые не исключают друг друга, хотя причины их проявления различны.

Обследование больших групп спортсменов высокой квалификации показывает, что наиболее характерными особенностями их личности являются: высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, независимость, самостоятельность, склонность к риску, самоконтроль, общительность.

Мы исследовали спортсменов различной квалификации на определение уровня психологического стресса по шкале PSM-25 Лемура - Тесье-Филлиона. В результате у нас получились следующие ответы.

Таблица 2
Средние показатели проявления психологического стресса по шкале PSM-25 Лемура - Тесье-Филлиона между спортсменами

Показатели	Псих.стресс	Орг. стресс	Самопознание	Интересы	Ценности	Гибкость	Активность
Высокая квалификация	42,2	54,2	11,3	13,2	15,3	10,2	11,3
Низкая квалификация	159,4	112	21,1	19,9	19,6	18,6	17,6
tЭмп.	21,4	15,6	17,3	18,6	17,4	16,1	11,3

Примечание: при $p < 0,05$ $t = 2,75$, при $p < 0,01$ $t = 2,04$.

Анализируя данные исследования мы пришли к следующим результатам:

Спортсмены высокой квалификации имеют низкие показатели ОП и ОС. Так же показатели самопознания, интересов, ценностей, гибкости и активности статистически различны.

Учитывая результаты исследования, можно сделать вывод, что уровень стрессоустойчивости выше у спортсменов высокой квалификации. Это обусловлено более высо-

ким уровнем психологической подготовки. Спортсменам низкой квалификации свойственно неумение регулировать свои психологические импульсы. Перед ответственными соревнованиями спортсмен находится в состоянии эмоционального напряжения, и он скорее может "слопаться" или по крайней мере результаты будут ниже потенциально возможных. На этом этапе спортсмен находится в состоянии предельного возбуждения.

Таблица 3
Результаты выраженности смысложизненных ориентаций у спортсменов различной квалификации

Шкала	Спортивная квалификация	Средние показатели	Уровень выраженности
Цели	Высокая квалификация	29,6	Средний уровень
	Низкая квалификация	38,3	Высокий уровень
Процесс	Высокая квалификация	32,3	Средний уровень
	Низкая квалификация	35,7	Высокий уровень
Результат	Высокая квалификация	24,5	Средний уровень
	Низкая квалификация	28,3	Высокий уровень
ЛК-Я	Высокая квалификация	21	Средний уровень
	Низкая квалификация	25,3	Высокий уровень
ЛК-жизнь	Высокая квалификация	30	Средний уровень
	Низкая квалификация	35	Высокий уровень
Общий ОЖ	Высокая квалификация	101,3	-
	Низкая квалификация	112,3	-

При таком состоянии психический стресс может возникнуть из-за незначительного раздражителя. Поэтому спортсмены высокого класса более эмоционально устойчивы и физически выносливы, легче противостоят

стрессовым ситуациям. Для спортсменов высокого класса характерны черты личности: повышенная выносливость, эмоциональная стабильность, лучшая способность к саморегуляции и самоконтролю.

В результате анализа полученных данных исследования смысложизненных ориентаций у спортсменов различной квалификации получились следующие данные.

Таким образом, прослеживается четкая тенденция увеличения результатов по всем показателям в соответствии с повышением уровня мастерства спортсменов. Чем выше становится спортивная квалификация, тем более четко выраженными становятся цели в жизни, касающиеся будущего, повышается насыщенность жизни в настоящий момент, а также высокого уровня достигает удовлетворенность самореализацией в спортивной деятельности. При этом всех спортсменов характеризует четкое убеждение в том, что вся выполняемая деятельность подчинена контролю и сам спортсмен способен такой контроль осуществлять. Это, видимо, позволяет чувствовать некоторую уверенность в условиях данного вида спорта.

Данные результаты позволяют говорить об устойчивости выявленных жизненных образований, что переводит их в разряд личностных черт спортсменов и способствует в дальнейших исследованиях уточнению психологических характеристик спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта.

Итак, результаты показали, что у спортсменов с высокими показателями по этим субшкалам отмечалась более высокая нервно-психическая устойчивость и наличие четких целей на будущее, которые определяют осмысленность жизни, направленность на реальную перспективу в спортивной деятельности. У таких спортсменов сформировано представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора в действиях для построения жизни в соответствии со своими целями и задачами.

На следующем этапе исследования в результате опроса испытуемых по методике «Исследование тревожности» Спилбергера-

Ханина были получены следующие данные.

Источник стресса для каждого был осознаваем, отсутствовал лишь необходимый доступ к приспособительным ресурсам личности.

Спортсмены, имеющие более высокую квалификацию имеют средний уровень тревожности, а спортсмены с более низкой квалификацией высокий, что может свидетельствовать о том, что мастера спорта и кандидаты в мастера спорта более стрессоустойчивы. Показатели стрессоустойчивости выше у спортсменов, имеющих более высокие спортивные разряды.

Выводы: по результатам методики СЖО можно сделать вывод о деформациях ценностно-смысловой сферы у спортсменов разной квалификации.

Для спортсменов низкой квалификации все показатели агрессии более выражены. Чем выше квалификация спортсменов, тем меньше трудностей возникает при разрешении стрессовых ситуаций.

Спортсмены высокой квалификации имеют низкие показатели психического стресса (ПС) и организационного стресса (ОС). Так же показатели самопознания, интересов, ценностей, гибкости и активности статистически различны.

Чем выше становится спортивная квалификация, тем более четко выраженными становятся цели в жизни, касающиеся будущего, повышается насыщенность жизни в настоящий момент, а также высокого уровня достигает удовлетворенность самореализацией в спортивной деятельности.

Спортсмены, имеющие более высокую квалификацию имеют средний уровень тревожности, а спортсмены с более низкой квалификацией высокий, что может свидетельствовать о том, что мастера спорта и кандидаты в мастера спорта более стрессоустойчивы.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА (БАСКЕТБОЛ И ВОЛЕЙБОЛ)

Серебряникова Н.А.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Россия, Казань*

Аннотация:

На проявления агрессии оказывает существенное влияние фактор пола спортсмена. Чем больше допускаются правилами соревнований агрессивность поведения, тем больше различий между видами спорта и между спортсменами мужчинами и женщи-

нами. Особенность вида спорта по показателю допустимости агрессии в рамках правил как-бы поляризует спортсменов по выраженности ситуативных проявлений агрессии.

Актуальность. В настоящее время в отечественной психологии спорта наблюда-

ется повышение интереса к проявлению агрессии, которая вполне закономерно влияет на все сферы личности. Изучению агрессии в спорте стали уделять внимание сравнительно недавно и это обусловлено тем, что современные требования к спортивной подготовке стали более жесткие.

Требования к спортсменам отражают не только показатели высокого спортивного результата, но и мобилизацию внутренних психологических ресурсов: волю, мотивацию, эмоциональную уравновешенность. Проявление агрессии в спортивной деятельности напрямую связано не только с индивидуальными особенностями спортсмена и с видом спорта, но и с гендерными различиями.

Цель: исследование влияния гендерных различий на проявление агрессии.

Задачи:

1. провести теоретико-методологический анализ исследований по проблеме агрессии в спорте;
2. изучить особенности проявления агрессии в спортивной деятельности;
3. определить влияние стрессоустойчивости и самооценок спортсменов личных качеств на проявление агрессивности и агрессии.

Методы и организация исследования:

Методы исследования: анализ учебной документации, методы опроса (беседа, анкетирование, опросники), не стандартизированное педагогическое наблюдение, статистическая и математическая обработка данных.

Методики исследования:

- методика Басса-Дарки,
- PSM-25 Лемура - Тесье-Филлиона,
- методика СЖО,
- методика Спилбергера-Ханина «исследование тревожности».

Выборку испытуемых составили спортсмены от 2 разряда до МСМК и студенты, в возрасте 18-24 лет, мужского и женского пола.

Результаты исследования и их об- суждение: результаты обследования испытуемых по методике Басса-Дарки не показали различий в проявлениях агрессивности в зависимости от вида спорта и фактора пола. Мы, склонны это, объяснить тем, что методика ориентирована на диагностику устойчивых, личностных проявлений явления агрессии. Сопоставление групповых данных по данной методике позволило установить следующие закономерности по выборке спортсменов (таб.1).

Таблица 1

Значение показателей агрессивности по методике Басса-Дарки по группам спортсменов мужчин и женщин разных видов спорта

	Индекс агрес- ти		Индекс враждебно- сти		Физич. агрес- ть.		Верб. агрес- ть		Косв. агрес- ть		Раздражи- тельность	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
Баскетбол	17,4	16,0	7,6	6,8	6,0	5,2	8,2	6,7	3,2	5,3	5,3	5,9
Волейбол	18,4	17,0	8,7	9,2	5,4	3,8	7,3	5,1	5,7	8,12	7,2	6,6

По комплексным показателям агрессивности - индекс агрессивности и индекс враждебности - нет различий между мужчинами и женщинами. В целом у мужчин более выражена физическая и вербальная агрессия, а у женщин косвенная.

Спортсмены баскетболисты значимо превосходят волейболистов по физической и вербальной агрессии, и наоборот, последние превосходят первых по показателям косвенной агрессии. Причем эта закономерность проявляется на мужчинах и женщинах. Более того, по спортсменам баскетболистов нет различий в физической и вербальной агрессии между мужчинами и женщинами.

Анализ представленных данных по группам спортсменов мужчин и женщин показал, что на проявления агрессии оказывает

существенное влияние фактор пола спортсмена. Сопоставление полученных данных по группам мужчин и женщин позволяют сделать следующие выводы:

– особенности видов спорта по степени допустимости агрессивных форм поведения спортсмена в рамках правил накладывают отпечаток на проявления агрессии спортсменами.

– чем больше допускается правилами вида спорта агрессия в ведении спортивной борьбы, тем больше различий между видами спорта и между спортсменами мужчинами и женщинами, так в неконтактных видах спорта (отсутствие агрессии) с одной стороны наибольшее отличие от контактных (поощрение агрессии).

– особенность вида спорта по показате-

лю допустимости агрессии в рамках правил как-бы поляризует спортсменов по выраженности ситуативных проявлений агрессии; виды спорта, допускающие агрессию спортсменов, в большей степени сказываются на женщинах, формируя у них типично мужские формы агрессивного поведения.

Мы исследовали спортсменов мужчин и женщин различных видов спорта на определение уровня психологического стресса по шкале PSM-25 Лемура - Тесье-Филлиона. В результате у нас получились следующие ответы (таб.2).

Таблица 2
Средние показатели проявления психологического стресса по шкале PSM-25 Лемура - Тесье-Филлиона по группам спортсменов мужчин и женщин

П	Псих. стресс		Орг. стресс		Самопознание		Интересы		Ценности		Гибкость		Активность	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
Б.	159	156	51	50	9,6	11,4	16,1	19,2	15,5	17,1	9,3	11,2	19,3	18,1
В.	65	58	49	43	15,1	19,2	11,7	14,4	11,7	14,4	14,2	15,9	12,8	10,6
t-эмп	13,4	19,2	9,5	7,7	5,6	8,4	6,1	7,2	4,9	5,2	4,4	5,6	8,5	5,5

Примечание: при $p < 0,05$ $t = 2,75$, при $p < 0,01$ $t = 2,04$, Б.- баскетбол, В.- волейбол

Анализируя данные исследования мы пришли к следующим результатам:

У баскетболистов мужчин и женщин уровень психического стресса (ПС) и организационного стресса (ОС) находится на высоком уровне, что свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

У волейболистов мужчин и женщин уровень психического стресса (ПС) и организационного стресса (ОС) находится на низком уровне. Результаты исследования по данной методике совпадают с результатами, полученными при анализе ответов по этой же методике между спортсменами в целом. Как мужчины, так и женщины - баскетболисты подвержены высокому уровню стресса, этот фактор связан с видом спорта.

В целом, показатели по данной методике схожи с показателями агрессии. От вида игры и тактики ее ведения зависит уровень стресса. В неконтактных видах спорта, по сравнению с контактными уровень психического стресса (ПС) и организационного стресса (ОС) ниже в зависимости от пола. Виды спорта, допускающие проявление стрессогенных факторов, в большей степени сказываются на женщинах.

На следующем этапе исследования в результате опроса испытуемых по методике «Исследование тревожности» Спилберга-Ханина были получены следующие данные:

✓ личностная тревожность

– у баскетболисток 35,6; у баскетболи-

стов 52,1;

– у волейболисток 30,2; у волейболистов 35,9;

✓ ситуативная тревожность

– у баскетболисток 3,6; у баскетболистов 52,1;

– у волейболисток 30,2; у волейболистов 35,9.

Личностная тревожность и ситуативная тревожность на более высоком уровне у женщин и мужчин баскетболистов, тогда как у женщин и мужчин волейболистов уровень тревожности находится на среднем и низком уровне.

Показатели тревожности более свойственны женщинам, как волейболисткам, так и баскетболисткам. Представленные результаты обработки и анализа эмпирических данных показали влияние особенностей видов спорта и пола на проявления тревожности. Это дает нам право сделать вывод, что женщины являются менее устойчивыми к стрессу, чем спортсмены мужского пола.

Трансформация ценностно-смысловой сферы в процессе занятий профессиональным спортом происходит практически сразу. Спортивные достижения, награды, неудачи, перетренированность – все эти факторы накладывают свой отпечаток на становление ценностно-смысловой сферы жизни, что приводит к состоянию повышенной тревожности и раздражительности.

Анализ результатов по тесту СЖО выявил ряд различий в структуре ценностно-смысловой сферы личности спортсменов на гендерном уровне.

Таблица 3

Смысложизненные ориентации по группам спортсменов мужчин и женщин

Показатели по шкалам	Баскетболисты		Волейболисты	
	м	ж	м	ж
Цели	72,1	17,9	40	60
Процесс	82,9	7,1	40,1	60,9
Результат	76,4	23,6	34,2	65,8
Локус контроля - Я	75	25	31,9	69,1
Локус контроля - Жизнь	53,6	37,4	21,1	69,9

Рассматривая показатели по шкалам (таб.3):

По шкале «Цели» можно наблюдать такую закономерность: в группе волейболистов показатели выше у женщин, чем у мужчин, однако в группе баскетболистов показатели противоположны.

Мужчины – баскетболисты более реально представляют себе свое будущее, у женщин данной группы этот показатель более размыт. У мужчин – волейболистов по данной шкале показатели выше, чем у баскетболистов. Вид спорта играет существенную роль в достижении жизненных планов. Этот фактор мы обусловили тем, что контактный вид спорта более травмоопасен, и сложно спортсменам прогнозировать результаты на жизнь, в случае получения травм.

По шкале «Процесс» можно отметить следующее, что женщины - баскетболистки не получили низкие баллы по данной шкале, по сравнению с женщинами волейболистками. Баскетболистки не воспринимают процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Средние показатели у мужчин волейболистов, по сравнению с баскетболистами говорят о том, что в целом, такой показатель как процесс жизни для них не становится самоцелью.

По шкале «Результат» у баскетболисток, по сравнению с волейболистками показатели по этой шкале ниже, а у мужчины наоборот.

По шкале «Локус контроля – Я» высокий уровень у волейболисток, по сравнению с баскетболистками соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие баллы у волейболистов и баскетболисток – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

По шкале «Локус контроля-жизнь» у волейболисток выше, чем у баскетболисток. При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь,

свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы у волейболистов говорят о том, что они думают, то жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода выбора иллюзорна и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

Рассмотрев общую осмысленность жизни спортсменов, можно заключить, что для женщин – волейболисток, она представляется более осмысленной и целенаправленной, что задает им временную направленность на будущее. Баскетболисткам жизнь видится более бессмысленной и бесцельной.

В соответствии с этим, можно сделать вывод о деформациях ценностно-смысловой сферы у баскетболистов как мужчин, так и женщин.

Вывод: анализ данных по группам спортсменов мужчин и женщин показал, что на проявления агрессии оказывает существенное влияние фактор пола спортсмена. Виды спорта, допускающие агрессию спортсменов, в большей степени сказываются на агрессии у женщин, формируя у них типично мужские формы агрессивного поведения.

Для мужчин значимыми в проявлениях агрессии являются удовлетворенности достигнутыми достижениями, уверенность в себе и реализация возможностей. В беседах спортсмены отмечали необходимость концентрироваться на сопернике, его действиях. При этом мужчины-спортсмены стремятся своим видом показать уверенность и спокойствие. На вопрос, а как это продемонстрировать часто был ответ - активностью, решительностью.

Для женщин значимыми в проявлениях агрессии являются удовлетворенность, уверенность и авторитет у спортсменов. По показателю агрессивности не установлено достоверных различий между представительницами разных видов спорта. Нужно отметить, что спортсменки – волейболистки не ставят перед собой цели достижения каких-либо высот в спорте. Как они отмечают - их цель заниматься спортом для себя, это уже привычка тренироваться и получать удовольствие от занятия спортом.

ПРОЯВЛЕНИЕ «СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» У СПОРТСМЕНОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Серебренникова Н.А.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Россия, Казань*

Аннотация:

Агрессия является одним из видов профессионального выгорания, которое возникает и проявляется как результат личностных деформаций, возникающих вследствие психического и психофизиологического напряжения, связанного со снижением профессиональной успешности и удовлетворенности результатами своей деятельности и собой в целом.

Актуальность. В настоящее время в отечественной психологии спорта наблюдается повышение интереса к проявлению агрессии, которая вполне закономерно влияет на все сферы личности. Изучению агрессии в спорте стали уделять внимание сравнительно недавно и это обусловлено тем, что современные требования к спортивной подготовке стали более жесткие.

Требования к спортсменам отражают не только показатели высокого спортивного результата, но и мобилизацию внутренних психологических ресурсов: волю, мотивацию, эмоциональную уравновешенность. Проявление агрессии в спортивной деятельности напрямую связано не только с индивидуально-личностными особенностями спортсмена и с видом спорта. На наш взгляд, агрессия – это защитная установка, которая является следствием синдрома эмоционального выгорания спортсмена.

Перетренированные и переутомленные спортсмены имеют высокую степень риска возникновения эмоционального выгорания, что может привести к снижению уровня спортивной деятельности и уходу из спорта, поэтому тренеры и преподаватели должны тщательно контролировать уровень тренировочных и соревновательных нагрузок каждого спортсмена.

Установлено, что эмоциональное выгорание может быть охарактеризовано как негативный феномен, характеризующий качество связи личностного и профессионального компонентов, обуславливающей степень его выраженности, возможность преодоления и коррекции с помощью психологических средств.

Цель: выявить проявления эмоционального выгорания на уровне личностных особенностей и психического состояния спортсменов в баскетболе.

Методы и организация исследования:

- методы исследования: методы опроса, педагогическое наблюдение, статистическая и математическая обработка данных (подсчет теста Student's t-distribution (t-распределение) в области статистической дедукции);

- методика исследования: методика Бойко СЭВ.

Выборку испытуемых составили 20 спортсменов баскетболистов.

Результаты исследования и их обсуждение: у баскетболистов происходит глубокая проработка всей жизни и переоценка личностных смыслов и ценностей. При этом предшествовавшая жизнь (ее процесс, результативность и локус контроля) оцениваются занижено.

В ходе проведенного исследования феномена эмоционального выгорания по методике В.В. Бойко, мы получили следующие результаты:

1) у баскетболистов, синдром во всех фазах полностью сформирован;

2) в фазе напряжения у 12 человек нет симптома эмоционального выгорания: у 9 человек данный симптом находится в стадии становления; у 4 человек симптом сформировался;

3) в фазе резисценции у 11 человек симптом не сформировался: у 12 человек данный симптом находится в стадии становления; у 2 человек симптом сформировался;

4) в фазе истощения у 9 человек нет симптома эмоционального выгорания: у 12 человек данный симптом находится в стадии становления; у 4 человек симптом сформировался.

В фазе «напряжение» в группе баскетболистов доминирует симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств» (соответственно 37,5%), это означает, что они в настоящее время испытывают воздействие психотравмирующих факторов, нарастает напряжение, которое выливается в отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию явлений «выгорания».

Ощущение «неудовлетворенности собой» сформировалось у очень небольшого количества баскетболистов (5%), это говорит о том, что в основном они не испытывают недовольства собой в спортивной деятельности и конкретными обстоятельствами в про-

цессе тренировки. Но у 45% всех спортсменов этот симптом начинает складываться, и можно говорить о том, что начинает действовать механизм «эмоционального переноса», то есть вся сила эмоций направляется не во вне, а на себя. Это проявляется в интенсивной интериоризации обязанностей, повышенной совестливости и чувстве ответственности, что, несомненно, нагнетает напряжение, а на последующих этапах «выгорания» может спровоцировать психологическую защиту.

Симптом «загнанности в клетку» в группе баскетболистов сложился у 25% и еще у 25% находится в стадии формирования. Это значит, что данные спортсмены ощущают или начинают ощущать состояние интеллектуально-эмоционального затора, тупика. К этому могут приводить организационные недостатки, повседневная рутина и т.д.

Последний симптом в данной фазе, симптом «тревоги и депрессии» сложился у значительного количества баскетболистов (22,5%) это свидетельствует о том, что спортсмены испытывают напряжение в форме переживания ситуативной и личностной тревоги, разочарование. Сложившийся симптом нервной тревожности означает начало сопротивления стрессовым ситуациям и начало формирования эмоциональной защиты.

В фазе «резистенция» доминирующим является симптом «расширения сферы экономии эмоций». Этот симптом сложился у 32,5% баскетболистов. Это говорит о том, что данная форма защиты осуществляется вне спортивной области – в общении с родными, друзьями.

Далее следует симптом «неадекватного эмоционального реагирования». Этот симптом сложился у 30% баскетболистов. Сформированность данного симптома говорит о том, что профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономным проявлением эмоций и неадекватным избирательным эмоциональным реагированием. Неадекватная «экономия» эмоций ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе контактов. При этом человеку кажется, что он поступает допустимым образом. Субъект общения фиксирует при этом иное – эмоциональную черствость, равнодушие и неуважение к личности.

Следующим по степени выраженности является симптом «редукции профессиональных обязанностей». Этот симптом сложился у 25% баскетболистов и складывается 5%.

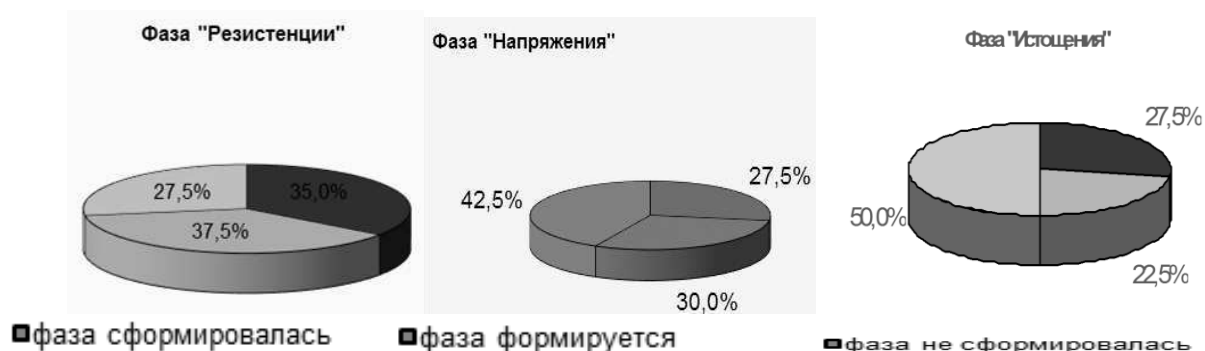


Рис. 1. - Уровень проявления СЭВ по фазам для всех испытуемых (%).

Наименее выраженным в данной фазе оказался симптом «эмоционально-нравственной ориентации». Складывается этот симптом у 5% баскетболистов. Для таких спортсменов настроения и субъективные предпочтения влияют на выполнение спортивных обязанностей.

В фазе «истощение» доминирующим является симптом «личностной отстраненности». Он сложился у 27,5% баскетболистов, но складывается этот симптом у 7,5%. Данный симптом проявляется в процессе общения в виде частичной утраты интереса к субъекту спортивной деятельности.

Следующим по степени выраженности является симптом «психосоматических и

психовегетативных нарушений». Симптом сложился у 22,5% баскетболистов. Складывается он у 12,5% баскетболистов. Симптом «эмоционального дефицита», сложился у 20% баскетболистов. Он проявляется в ощущении своей неспособности помочь субъектам своей деятельности в эмоциональном плане, не в состоянии войти в их положение. При этом личность переживает появление этих ощущений. Если положительные эмоции проявляются все реже, а отрицательные чаще, значит, симптом усиливается. Грубость, раздражительность, обиды – все это проявления симптома «эмоционального дефицита».

Наименее выраженным оказался симп-

том «эмоциональной отстраненности». Он сложился у 17,5% баскетболистов, но складывается этот симптом у 17,5 % баскетболистов. Спортсменов почти не волнуют, не вызывают эмоционального отклика – ни позитивные обстоятельства, ни негативные.

Выводы: мы видим, что в наибольшее количество спортсменов находится во второй фазе эмоционального выгорания, в фазе «резистенции» – сопротивления; в фазе «истощения» 50% испытуемых не подвержены синдрому эмоционального выгорания. Данный факт может говорить о том, что, при проведении определенной коррекционной работы большее количество спортсменов может справиться с негативными проявлениями синдрома эмоционального выгорания. Спортсмены, вошедшие в данную группу, оказались наиболее подверженными синдрому эмоционального выгорания.

Важным аспектом профилактики эмоционального выгорания и агрессии должно являться внимание к источникам напряжения. В качестве основных средств предотвращения синдрома эмоционального выгорания спортсменов и как следствия проявления агрессии необходимо:

- Определять краткосрочные соревнова-

тельные цели, которые повышают уровень самовосприятия спортсменов. Очень важно включать разнообразие в тренировочный процесс, это позволит снизить монотонность и однообразие тренировочного занятия.

- Тренерам, спортсменам и судьям необходимо анализировать не только тренировочный и соревновательный процесс, но и делиться своими переживаниями и чувствами, что несомненно снизит вероятность возникновения «выгорания».

- Очень важно для обеспечения психического и физического благополучия брать «тайм-аут», то есть отдыхать от работы и других нагрузок. Ежедневная тренировочная, соревновательная и умственная деятельность ведет к психическому и физическому утомлению. Снижение количества тренировочных нагрузок, а также интенсивности физических упражнений способствует психическому здоровью.

Для устранения «СЭВ» у спортсменов необходимо: овладеть умениями и навыками саморегуляции, контролировать эмоции, поддерживать высокий уровень спортивной формы, контролировать систему «работы-отдых».

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Силантьева Т., Бурцева Е.В., Бурцев В.А.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

Статья раскрывает содержание понятия «здоровый образ жизни» с психолого-педагогических позиций и конкретизировать его в соответствии с возрастными особенностями и уровнем развития учащихся младшего школьного возраста. Особое внимание уделено педагогическим условиям формирования здорового образа жизни младших школьников в процессе физического воспитания. Авторами разработана технология формирования навыков ведения ЗОЖ младших школьников в процессе физического воспитания с учетом выявленных педагогических условий.

Актуальность. Проблему сохранения и укрепления здоровья решают многие социальные институты. Важную роль в этом процессе играет и общеобразовательная школа. Однако эффективно осуществлять процесс формирования навыков ведения здорового

образа жизни в целостном педагогическом процессе невозможно из-за ряда неразрешенных противоречий, наличие которых затрудняет решение данной проблемы не только в рамках общеобразовательной школы, но и в обществе в целом.

Проблема исследования заключается в наличии противоречий между необходимостью определения научно обоснованных подходов к проблеме здоровьесбережения в общеобразовательной школе и недостаточной разработанностью технологии, способствующей решению оздоровительных задач и созданию субъективных условий для формирования у младших школьников навыков ведения здорового образа жизни в процессе физического воспитания.

Целью исследования является разработка и реализация технологии формирования навыков ведения здорового образа жизни младших школьников в общеобразовательной школе.

Предположено, что разработанная технология на основе выявленных педагогических условий позволит более эффективно управлять процессом формирования навыков ведения здорового образа жизни младших школьников в процессе физического воспитания.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Раскрыть содержание понятия «здоровый образ жизни» с психолого-педагогических позиций и конкретизировать его в соответствии с возрастными особенностями и уровнем развития учащихся младшего школьного возраста.

2. Выявить педагогические условия формирования здорового образа жизни младших школьников в процессе физического воспитания.

3. Разработать технологию формирования навыков ведения ЗОЖ младших школьников в процессе физического воспитания с учетом выявленных педагогических условий.

4. Экспериментально обосновать эффективность применения технологии формирования навыков ведения ЗОЖ младших школьников в процессе физического воспитания.

В контексте решения первой задачи мы понимаем под здоровым образом жизни младших школьников - совокупность знаний, практических умений, навыков, ценностно-смысловых ориентаций и поведения, соответствующих их возрасту и уровню развития, проявляющихся в специфических видах активности и жизнедеятельности, направленных на сохранение и укрепление своего здоровья. Формирование здорового образа жизни младших школьников предполагает усвоение ими определенных знаний о здоровом образе жизни, приобретение практических умений и навыков ведения здорового образа жизни, ценностно-смыслового отношения к здоровому образу жизни и выработку здоровьесберегающего поведения.

В соответствии со второй задачей на основе анализа и обобщения научно-методической литературы по проблеме исследования мы выделили ряд педагогических условий, выполнение которых является необходимым для формирования ценностного отношения учащихся к здоровому образу жизни. Эти условия относятся ко всем структурным и функциональным компонентам физического воспитания как педагогической системы.

Педагогические условия, обеспечивающие эффективность формирования ценностного отношения к здоровью и навыков веде-

ния здорового образа жизни в процессе физического воспитания следующие:

1. преимущественная направленность физического воспитания на решение образовательных и воспитательных задач.

2. включение в содержание физического воспитания валеологических знаний, умений и навыков.

3. формирование отношения к здоровью и здоровому образу жизни как условию полноценной жизни.

4. обусловленность критериев педагогического контроля, средств их измерения и оценивания целью и содержанием физического воспитания.

5. взаимодействие родителей, учителей начальных классов, учителя физической культуры по достижению единства воспитательных воздействий.

6. учет гендерных особенностей развития младших школьников в процессе формирования навыков ведения ЗОЖ.

7. взаимосвязь урочной и внеклассной физкультурной деятельности младших школьников для формирования навыков ведения ЗОЖ.

8. положительно эмоционально окрашенный тон занятий физическими упражнениями.

Для решения третьей задачи была разработана технология организации педагогического процесса, направленная на формирование навыков ведения здорового образа жизни учащихся младшего школьного возраста в процессе физического воспитания.

Данная технология включает в себя три звена. Первым и основным звеном являются изучаемые в рамках школьной учебной программы разделы предмета «Физическая культура»: легкая атлетика, подвижные игры; зимние забавы; плавание; гимнастика. Формирование системы знаний (представлений) о здоровом образе жизни осуществлялось на уроках физической культуры, на которых выделялось время (от 5 до 10 минут) для изучения теоретического материала во вводной и заключительной частях с учетом условных групп: сведения о сущности физического воспитания, о правилах выполнения физических упражнений, сведения медико-биологического характера.

Следующее звено технологии – это домашние задания, которые содержат последовательное ознакомление младших школьников с правилами личной гигиены, влиянием физической культуры на организм и здоровье человека, строением и функциями отдельных органов, правилами поведения и взаимоотношения с окружающими людьми, с основными характеристиками физических качеств

человека. Система домашних заданий включала в себя и практическую часть – это выполнение утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, комплекса дыхательных упражнений, закаливающих процедур вместе с родителями или самостоятельно и так далее.

Следующим звеном технологии является программа внеурочных занятий в кружке по физической культуре в школе рассчитанная на 35 часов, которая была разработана с целью формирования элементарных знаний о компонентах ЗОЖ у младших школьников и включала в себя теоретическую и практическую части.

Реализация технологии формирования навыков ведения здорового образа жизни была разделена на четыре этапа, каждый из которых длился на протяжении полугодия. В ходе реализации разработанной технологии решались следующие педагогические задачи.

Первой педагогической задачей технологии является формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у младших школьников

Второй педагогической задачей реализации технологии было формирование первоначальных знаний (представлений) о здоровом образе жизни.

Третьей педагогической задачей является формирование практических умений и навыков ведения здорового образа жизни.

Четвертой педагогической задачей стоит формирование устойчивых привычек к ЗОЖ, проявляющихся в соответствующем поведении.

В контексте решения четвертой задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 60 школьников, обучающихся во 2-ом, а затем в 3-ем классе. Экспериментальная группа состояла из 30 человек (20 девочек и 10 мальчиков), контрольная группа состояла также из 30 человек (18 девочек и 12 мальчиков).

В ходе эксперимента диагностические срезы осуществлялись в конце каждого этапа. На первых занятиях анализировались имеющиеся представления детей о здоровье и ЗОЖ и определялись ошибочные представления. Чаще всего ошибочные представления были связаны с медицинской активностью (регулярный медицинский осмотр, своевременное посещение врача с родителями при возникновении болезни, использование лекарственных препаратов под наблюдением родителей), которую дети относят к нездоровью. Уровень представлений проверялся в ходе специально разработанных тестовых заданий по основным разделам ЗОЖ и физического воспитания. Таким образом, на про-

тяжении всего эксперимента измерялся объем приобретаемых младшими школьниками новых представлений о ЗОЖ в процессе физического воспитания.

Анализ результатов анкетирования показал, что у большинства школьников имеются фрагментарные, несистематизированные представления о здоровом образе жизни. На вопрос о вредных привычках для здоровья человека младшие школьники выделили 13 смысловых рангов: курение, алкоголизм, несоблюдение правил гигиены, малоподвижный образ жизни, небрежное отношение к своему здоровью, неправильное питание, болезни, недисциплинированность, агрессивность, сквернословие, бездействие, длительный просмотр телепередач, нежелание помогать родителям.

Ответы учащихся на вопрос о полезных привычках для здоровья человека были следующие: занятия физической культурой, спортом, посещение спортивных секций, соблюдение правил гигиены, выполнение утренней гимнастики, употребление полезной пищи, прогулки, закаливание, лечение, помощь окружающим, дисциплинированность, аккуратность, дружба.

Как показал анализ полученных данных, исходный уровень правильных представлений о ЗОЖ младших школьников одинаков в КГ и ЭГ и составляет 51,6 %. На заключительном этапе эксперимента при анализе данных о сформированности представлений о ЗОЖ в экспериментальной группе средний процент сформированных правильных представлений составил 80,9 %, а в контрольной группе 54 %. Разница в сформированности правильных представлений экспериментальной и контрольной групп к концу эксперимента составила 26,9 % в пользу учащихся экспериментальной группы.

Сформированность здоровьесберегающего поведения нами определялась при помощи нескольких показателей: подсчитывалось количество детей, начавших посещать секции, выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику, изменивших качество своих прогулок и показавших в результате опроса сформированность здоровьесберегающего поведения. Дети контрольной группы посещали в основном только уроки физической культуры, а школьники экспериментальной группы - урочные и внеклассные формы, занятия в режиме учебного дня.

Представленная в работе технология позволила сформировать основные компоненты ЗОЖ младших школьников (знания (представления), практические умения и навыки, ценностно-смысловое отношения и здоровьесберегающее поведение. Сравнивая

показатели самооценки образа жизни детей, можно обратить внимание на то, что дети из экспериментальной группы выше оценивают свои знания в области физической культуры, для них характерны более высокая значимость предмета «Физическая культура», лучшее отношение к урокам физической культуры, более высокая значимость мотива «улучшить здоровье» в результате занятий физической культурой.

В таблице представлена динамика изменения представлений о здоровье и здоровом образе жизни школьников, обучавшихся во 2-ом, а затем перешедших в 3-й класс. Рост представлений о ЗОЖ связан также с увеличением объема двигательной активности младших школьников за счет использования основных форм физического воспитания в школе.

Таблица – Динамика изменений представлений у младших школьников о ЗОЖ в ЭГ и КГ на протяжении всего эксперимента

Группы	Показатели	Этапы эксперимента			
		I	II	III	IV
		2 класс		3 класс	
ЭГ	Правильные представления	51,6 %	61,1 %	75 %	80,9 %
	Ошибочные представления	25,6 %	21,2 %	15 %	13,4 %
	Отсутствие представлений	22,8 %	17,7 %	10 %	5,7 %
КГ	Правильные представления	51,6 %	52,1 %	54 %	54 %
	Ошибочные представления	24,7 %	25 %	22,6 %	23,5 %
	Отсутствие представлений	23,2 %	22,9 %	23,4 %	22,5 %

Таким образом, основой исследования по формированию навыков ведения здорового образа жизни младших школьников явилась технология, позволяющая сформировать основные компоненты ЗОЖ младших школьников: знания (представления), практические умения и навыки, ценностные ориентации и здоровосберегающее поведение. Данная технология в некоторой степени условна, т.к. все компоненты ЗОЖ формируются одновременно в целостном педагогическом процессе. Однако на каждом этапе мы имеем возможность обратить особое внимание на формирование одного из компонентов здорового образа жизни. В процессе реализации технологии были практически обоснованы педагогические условия, позволяющие эффективно реализовать модель педагогического процесса, направленную на формирование основных компонентов ЗОЖ в процессе физического воспитания. На каждом этапе реализации технологии необходимо соблюдение

всего комплекса данных условий. Однако относительная значимость того или иного условия на отдельных этапах может возрастать.

Эффективность технологии формирования ЗОЖ младших школьников в процессе физического воспитания в школе была проверена экспериментально. Результаты педагогической диагностики свидетельствуют о том, что у всех учащихся, занимавшихся по предложенной технологии, значительно повысился уровень сформированности всех основных компонентов ЗОЖ.

Использование технологии позволило увеличить объем двигательной активности учащихся, что дало возможность более успешно решать проблему их общего физического развития. В то же время происходило комплексное развитие личности в целом, что является несомненным преимуществом представленной технологии по сравнению с традиционной системой физического воспитания.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СУЩНОСТИ, СОДЕРЖАНИЯ И ОСОБЕННОСТЕЙ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ

Силантьева Т.Д., Бурцева Е.В., Бурцев В.А.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Аннотация:

В статье представлены результаты теоретического исследования проблемы сущности,

содержания и особенностей мотивационной сферы личности. Сущность мотива заключается во внутреннем побуждении личности к то-

му или иному виду активности, связанной с удовлетворением определенной потребности. В статье представлено содержание методики А. В. Шаболтас определения ведущих мотивов занятия спортом.

Актуальность. Достижение высоких спортивных результатов российских спортсменов на международной арене невозможно без изучения психологии личности спортсмена. В продолжительности и эффективности занятий спортом существенная роль принадлежит мотивационной сфере личности спортсмена, являющейся, с одной стороны, основанием его действий, поступков, деятельности и поведения, а с другой, побуждением к достижению поставленной им цели. Осознанные мотивы в совокупности образуют внутренний стержень личности спортсмена, определяя его спортивный характер и в конечном итоге - мотивационную направленность.

Недооценка роли мотивационных факторов, а также учета динамики изменения мотивов тренерами и самими спортсменами часто приводит к тому, что спортсмен неспособен реализовать свои потенциальные возможности в тренировочной и соревновательной деятельности.

Полная самоотдача в тренировочном процессе и достигаемые спортсменом соревновательные результаты во многом зависят от уровня развития спортивной мотивации. Наряду с этим остаются малоисследованными психологические особенности содержания мотивов занятий спортом с учетом уровня спортивной квалификации и спортивной специализации.

Таким образом, в настоящее время существует объективное противоречие, с одной стороны, между высокой значимостью мотивов занятий спортом для эффективности и продолжительности спортивной деятельности, с другой, недостаточной изученностью особенностей мотивационной сферы спортсменов в связи с уровнем спортивной квалификации и специализации.

Проблема нашего исследования сформулирована следующим образом: каковы ведущие мотивы занятий спортом у спортсменов различной спортивной квалификации и специализации?

Объектом исследования выступает мотивационная сфера личности.

Предметом исследования являются мотивы занятий спортом у студентов.

С учетом содержания проблемы цель нашего исследования заключается в теоретическом исследовании мотивов занятий спортом у студентов.

Задачи исследования:

1. Теоретически исследовать проблему сущности, содержания и особенностей мотивационной сферы спортсменов.

2. Подобрать методики исследования мотивов занятий спортом у студентов.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; психодиагностика.

Для решения *первой задачи* исследования нами была рассмотрена сущность и содержание мотива и мотивации.

Большинство психологов (Леонтьев, Рубинштейн, Мерлин, Божович, Платонов, Ковалев и др.) сходятся на том, что чаще всего мотив - это либо побуждение, либо цель (предмет), либо намерение, либо потребность, либо свойство личности, либо ее состояние.

Следовательно, мотив - внутреннее побуждение личности к тому или иному виду активности, связанное с удовлетворением определенной потребности. Мотивы возникают, формируются, развиваются, перестраиваются под влиянием возрастного, интеллектуального, нравственного развития личности спортсмена, а также в связи с накоплением опыта занятий спортом, ростом спортивного мастерства.

В психологической литературе предлагается различать понятия мотив и мотивация. Мотивация рассматривается как психическое состояние, формирующееся в результате соотношения человеком своих мотивов, потребностей, интересов, стремлений, идеалов и возможностей с особенностями конкретной деятельности и служащее основой для постановки и осуществления ее целей.

Возникновение, развитие и функционирование мотивации взаимосвязано с эмоциональной и волевой сферами личности, с проявлением и развитием способностей.

Мотивация в отличие от мотивов, которые отличаются устойчивостью, представляет динамический компонент мотивационной сферы личности, изменяющийся по направленности и степени выраженности.

Спортивная мотивация обусловлена, с одной стороны, потребностями спортсмена, с другой, самооценкой способностей, уверенностью в себе, субъективными критериями удовлетворительного достижения цели и оценкой внешних условий спортивной деятельности [1, 2].

Таким образом, мотивы возникают, формируются, перестраиваются под влиянием физического, интеллектуального, нравственного развития личности спортсмена, а также в связи с накоплением опыта занятий спортом и ростом спортивного мастерства. Происходит изменение от первоначальных мотивов, приведших новичка в спортивную школу, до мо-

тивов, которыми руководствуются мастера спорта международного класса. Изучение и выявление ведущих мотивов занятий спортом необходимо для развития и формирования спортивной мотивации.

Для решения *второй задачи* мы подобрали методику А. В. Шаболтас [3], которой было выделено 10 основных мотивов - категорий занятия спортом:

1. Мотив эмоционального удовольствия (ЭУ)
2. Мотив социального самоутверждения (СС)
3. Мотив физического самоутверждения (ФС)
4. Социально-эмоциональный мотив (СЭ)
5. Социально-моральный мотив (СМ)
6. Мотив достижения успеха в спорте (ДУ)
7. Спортивно-познавательный мотив (СП)
8. Рационально-волевой мотив (РВ)
9. Мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПД)
10. Гражданско-патриотический мотив (ГП).

По каждому мотиву-категории автором были составлены соответствующие высказывания - мотивы-суждения:

1. Мотив эмоционального удовольствия (ЭУ): "Я получаю радость от спорта, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и повышает мое настроение".

2. Мотив социального самоутверждения (СС): "Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и по спортивной команде, как и зрители, уважают меня за это. Когда соревнуешься приятно быть в центре внимания и повышать свой престиж".

3. Мотив физического самоутверждения (ФС): "Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развивать свой организм и совершенствовать свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым".

4. Социально-эмоциональный мотив (СЭ): "Мне нравятся занятия спортом, потому что соревнования очень интересны и можно радоваться достигнутым успехам. Я люблю соревновательную атмосферу".

5. Социально-моральный мотив (СМ): "Моя спортивная команда (учебная группа) должна занимать лидирующие места. Я хочу

внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей (преподавателя по физкультуре), это заставляет меня больше и лучше тренироваться".

6. Мотив достижения успеха в спорте (ДУ): "Я регулярно тренируюсь, чтобы обязательно поддерживать достигнутые спортивные результаты, чтобы повышать достижения и добиться поставленной передо мной цели".

7. Спортивно-познавательный мотив (СП): "Я хочу в области спорта разбираться в вопросах техники, принципах тренировочного процесса".

8. Рационально-волевой мотив (РВ): "Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной работы, чтобы получить прилив сил для здоровья. Поэтому спорт для меня это хобби. Достижения успеха и спортивные переживания интересуют меня в меньшей степени".

9. Мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПД): "Достичь хороших результатов в учебе и потом в профессиональной жизни возможно только, если я буду здоровым и физически развитым. Этому содействует спорт".

10. Гражданско-патриотический мотив (ГП): "Если я буду регулярно тренироваться, я смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны".

Суть методики заключается в том, что оценивается отношение испытуемого на сочетание двух суждений. Из каждой пары он должен выбрать одно утверждение, которое соответствует его отношению к своей спортивной деятельности. По мнению автора, такая процедура очень сходна с реально существующей "борьбой внутри мотивов".

Таким образом, нами был проведен анализ научно-методической литературы по данной теме и подобрана методика для определения ведущих мотивов занятия спортом в зависимости от уровня спортивной квалификации и специализации. Данная методика позволит оперативно осуществлять психологическую диагностику направленности личности спортсмена и своевременно корректировать процесс психологической подготовки, тем самым обеспечивая высокий уровень мотивационной готовности спортсменов к многолетней спортивной подготовке и успешному выступлению на соревнованиях.

Литература

1. Бурцев, В.А. Экспериментальное исследование мотивов занятий физическими упражнениями у студентов, занимающихся спортом, с учетом уровня спортивной квалификации / В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева, В. Т. Никоноров // *Фундаментальные исследования*. – 2015. – № 2. Ч.2. – С.369-373.

2. Драндров, Г. Л. *Сущность и содержание спортивной ориентации как личностной характеристики юных спортсменов* / Г. Л. Драндров, В. А. Бурцев, Г. В. Хворонова // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 9. Ч.8. – С.1836-1839.

3. Шаболтас, А. В. *Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте* : автореф. дис. ... канд. психол. наук :19. 00.01. / А. В. Шаболтас. – СПб., 1998. – 21 с.

ЧУВСТВО ТРЕВОЖНОСТИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Степанян А. Г., Кайфаджян Т. М.

*Армянский государственный институт физической культуры,
Ереван, Армения*

Аннотация:

Мотивировка уклонения от поражения и стремления к успеху находятся в зависимости от уровня беспокойства (тревоги). Это обнаруживается у спортсменов, которые часто оказываются в ситуации поражения или успеха.

Экспериментально установлено, что мотивировка уклонения от поражения и стремление к успеху находятся в зависимости от уровня беспокойства (тревоги). Эта зависимость обнаруживается у спортсменов, которые особенно часто оказываются в ситуации поражения или успеха, что вытекает из самого факта участия в спортивных соревнованиях. Если предположить, что мотивировка успеха должна быть у спортсменов более сильной и преобладать над мотивировкой уклонения от поражения, то исследование уровня беспокойства тревоги становится особенно интересным и актуальным вопросом. [2]

Уровень беспокойства, тревоги (условно обозначим эти состояния – БТ) был уже предметом многих исследований, о чём свидетельствует обширная литература.

Широко и разносторонне исследовано так называемое предстартовое состояние, в рамках которого среди других симптомов, сопутствующих этому состоянию, учитывается также и БТ [1, 2].

В литературе, посвящённой этому вопросу, мы встретили интересную работу А.Г. Степанян, который указывает, что необходимо познание степени БТ, (называемого также «anxiety», явным беспокойством, тревогой, иногда даже страхом) у отдельных спортсменов. В исследованиях, проведённых на 250 спортсменах при помощи группы тестов (16ПФ- Кэтелла МПИ –Айзенка МАС – Тэйлора), обнаружено, что спортсменов характеризует сравнительно высокая степень БТ, а у большинства спортсменов это состояние ярко выражено. Автор утверждает, что БТ у спортсменов значительно увеличивается с

возрастом. В других исследованиях установлено, что высокий уровень физической подготовленности способствует уменьшению уровня БТ и невротичности [3, 4].

Обнаружено, что БТ действует как мотив и как средство стимулирования, т.е. имеет мотивирующие последствия. В исследовательских подходах пытались проверить влияние уровня БТ на готовность к действию, на качество и результаты выполняемого задания. Пытались определить влияние БТ на полученные результаты не только в зависимости от его уровня, но также в зависимости от ситуации обучения, стресса, неудачи, силы мотивировки или соревновательной ситуации [4].

Особенно популярной шкалой при исследованиях БТ является МАС (Manifest Anxiety Scala) Тейлора. Кроме того, существуют ещё и другие шкалы. Беспокойство → (тревога) ← отождествляется также с нервно-стью и невротичностью.

Под БТ (явным беспокойством, тревогой) мы понимаем так называемые субъективные опасения, не вызванные сигналом и не относящиеся к событиям

случаям, которые могут произойти. В отличие от субъективного БТ чувство страха мы определяем как специфическую эмоциональную реакцию, вызванную непосредственным раздражителем. Но нужно добавить, что нет однозначного и общепринятого определения БТ. Считается, что состояние БТ сложно определить, а его степень трудно измерить. Установлено, что беспокойные спортсмены, которых характеризует беспокойство, связанное с ожидающим их стартом в соревнованиях, могут предугадывать поражение ещё перед началом соревнований, не располагая для этого никакими объективными показателями. Они обладают способностью предчувствовать, что не окончат соревнований, что другим победа достанется легче. Таким образом, под понятием явного БТ следует понимать сумму некоторых впечатлений и реакций, определённых в применяемой

шкале, в существовании и переживании которых признаётся исследуемый спортсмен [1, 2, 3].

Мы предприняли попытку создать анкету для измерения БТ и назвали её «шкалой самооценки». Она содержит 40 вопросов шкалы БТ и 14 вопросов шкалы лжи. Проведён анализ вопросов, дискриминационная сила которых определялась при помощи коэффициентов корреляции. Из эксперимента исключены вопросы с низкой дискриминационной силой. Подготовлены отдельные варианты для мужчин и женщин. Получены высокие коэффициенты корреляции разница между результатами (0,90, 0,91, 0,99), разница между результатами женщин и мужчин статистически существенна. Кроме того, была определена корреляция между результатами шкалы самооценки и шкалы невротичности Айзенка. Показатели корреляции составляют соответственно для женщин 0,67, для мужчин – 0,56. Оба коэффициента существенны на уровне значимости $p < 0,01$.

Шкала самооценки содержит нормы, предварительно разработанные на основе результатов 200 высококвалифицированных спортсменов (100 мужчин и 100 женщин) – в большинстве случаев членов сборных команд Армении. Шкала разработана на основе предварительных исследований, которые включали в себя наблюдения за поведением спортсменов перед стартом и во время тренировки, неоднократные беседы и интервью со спортсменами во время тренировки, ретроспективные показания, относящиеся к переживаниям, связанным с участием в соревнованиях выдающихся в прошлом спортсменов. Очевидно, следует отметить, что ряд явлений, описанных спортсменами, уже занесен в целый ряд других применяемых ранее шкал. Это касается прежде всего физиологических симптомов.

Исследуемый спортсмен, заполнявший шкалу самооценки, указывал, который из симптомов, имеющих в анкете, чаще всего встречается у него перед стартом. На все вопросы следовало ответить только «да», «нет» или «?». Исследуемый подчеркивал один из

ответов.

Среди наблюдаемых нами мужчин ($n = 80$) 24 спортсмена характеризовались низким уровнем БТ, 34 – средним, т.е. в границах нормы, а 22 – высоким уровнем. Наивысший процент спортсменов с высоким уровнем БТ встретился нам у борцов. Среди 74 спортсменов, в том числе участниц сборных команд страны, 30 человек характеризовались низким уровнем БТ, 32 – средним, а 12 – высоким. Из этих результатов следует, что у мужчин более высокие результаты по шкале БТ.

Если уровень БТ зависит от возраста и спортивной квалификации, то, возможно, большое число случаев высокого БТ у мужчин объясняется тем фактом, что для испытуемых мужчин был характерен более высокий спортивный уровень и больший спортивный стаж. А если такая зависимость существует, то можно ли утверждать, что высокий уровень подготовки способствует уменьшению БТ? Формулирование однозначного вывода и сравнение не всегда идентичных популяций, а кроме того, ссыла на исследования, в которых применялись несколько другие исследовательские инструменты, не кажутся нам правильным шагом. Вопрос требует отдельных и серьезных исследований.

Конструкция шкалы и оценка уровня БТ в избранных спортивных дисциплинах – только первый этап исследовательской работы. Следующим этапом в разработке тематики будет определение связей, существующих между мотивационными факторами, между успехом и неудачей в спортивной борьбе, между уровнем БТ и способом исполнения деятельности в избранных ситуациях. Определено, что у отдельных спортсменов уровень БТ различен. Возможно, эти различия показывают оптимальный для каждого спортсмена уровень. Значительным шагом было бы определить, является ли уровень БТ (измеряемый при помощи описанной шкалы) для каждого спортсмена сравнительно постоянным, а если существует непостоянство, то не зависит ли оно от объективных изменений среды, от фактора различия самих соревнований.

Литература

1. Басин Ф. В., Рожков В. Е. Рожкова М. А. Некоторые векторы эмоциональной напряженности. М. 1974 г.
2. Найдиффер Д., Психология соревнующегося спортсмена. М. 1979 г.
3. Степанян А. Г., Сравнительный анализ личностных изменений спортсмена в специфических условиях спортивной деятельности. Кандид. диссерт. Ереван.
4. Степанян А. Г., Факторная структура особенностей в развитии личности юных спортсменов. Вестник МАНЕВ т. 10. W5. СтП. 2005г.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШИХ КЛАССАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Тимергалиева Л., Бурцева Е.В., Бурцев В.А.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В статье представлена методика проведения уроков физической культуры в младших классах с использованием подвижных игр с целью обеспечения комплексного развития и совершенствования двигательных способностей и повышения интереса к урокам физической культуры у детей младшего школьного возраста. Авторами проведен анализ научно-методической литературы, который позволил определить место, значение и роль подвижных игр в физическом воспитании школьников. Выявлены особенности развития интереса школьников 1-х и 4-х классов к урокам физической культуры.

Актуальность. Для повышения эффективности процесса физического воспитания необходимо использовать все многообразие форм, средств, методов, приемов школьного физического воспитания. Подвижные игры имеют достаточное преимущество перед другими средствами физической культуры и стоят на высшей ступени интересов детей, поэтому использование на уроке преимущественно игровых средств будет способствовать оптимальному решению задач физического воспитания.

Проблема исследования заключается в наличии противоречия между необходимостью использования подвижных игр как ведущего средства физического воспитания учащихся младшего школьного возраста и недостаточной систематизацией и разнообразием подвижных игр, используемых на уроках физической культуры в начальных классах.

Цель исследования - разработка и обоснование методики проведения уроков физической культуры в младших классах с использованием подвижных игр.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста в общеобразовательной школе.

Предмет исследования – методика проведения уроков физической культуры в младших классах с использованием подвижных игр.

Предполагается, что внедрение в учебный процесс методики проведения уроков физической культуры в начальных классах, основанной на применении подвижных игр позволит повысить интерес к урокам физической культуры

и уровень развития двигательных способностей учащихся.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Определить место, значение и роль подвижных игр в физическом воспитании школьников.

2. Выявить особенности развития интереса школьников 1 и 4 классов к урокам физической культуры.

3. Разработать и обосновать эффективность методики проведения уроков физической культуры в младших классах с использованием подвижных игр.

В контексте решения первой задачи на основе анализа и обобщения научно-методической литературы мы выявили, что подвижные игры являются одним из наиболее эффективных и адекватных возрасту и интересам детей 8-10 лет средств физической культуры. Подвижные игры решают образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи, способствуют увеличению рациональной двигательной активности, повышают уровень физической подготовленности. Присущие игровой деятельности особенности: сюжет, содержательная и поведенческая модель, роль, правила, определяющие двигательные действия, обеспечивая проектирование, конструирование и моделирование игровой цели на основе процессов имитирования и импровизации, способствуют формированию системных знаний об основах двигательной деятельности.

Педагогическое тестирование было направлено на определение уровня развития двигательных способностей по контрольным упражнениям, представленным в авторской программе В. И. Ляха по предмету «Физическая культура».

Педагогический эксперимент проводился на базе МОУ «Школа № 150» г. Казань, в нем приняли участие школьники первых и четвертых классов. Экспериментальная группа первоклассников состояла из 23 человек, четвероклассников из 25 человек. В контрольной группе в первом классе насчитывалось – 20 человек, в четвертом – 26 человек.

В контрольных группах на уроках физической культуры проводились подвижные игры, составляющие программный материал дисциплины «Физическая культура» для школьников 1-4-х классов. Эксперименталь-

ные группы занимались по аналогичной программе с применением методики проведения уроков физической культуры на основе использования подвижных игр различной интенсивности в новых нестандартных условиях проведения.

Результаты исследования и их обсуждение. В соответствии со второй задачей мы провели анкетирование учащихся 1-х и 4-х классов. Анализ интереса младших школьников к урокам физической культуры выявил, что:

- интерес к физической культуре учащихся 1-х и 4-х классов отличается. 50 % мальчиков 1-ых классов положительно относятся к физической культуре, 25 % безразличны и 25 % отрицательно относятся к физической культуре, среди девочек процент тех, кто отрицательно относится к занятиям выше и составляет 37 % опрошенных.

- 55% испытуемых 4-х классов имеют положительное отношение к урокам физической культуры, среди девочек процент заинтересованных немного ниже (41%).

- 87 % школьников 1-го класса экспериментальной группы и 75 % контрольной предпочитают подвижные игры высокой интенсивности, 80 % школьников 4-го класса экспериментальной группы и 77 % контрольной предпочитают подвижные игры низкой интенсивности;

- 85 % школьников 1-го класса экспериментальной группы и 78 % контрольной предпочитают игры, где нужно играть в паре с другом, учащиеся 4-го класса в ЭГ и КГ на первое место ставят игры в команде, а затем в паре с партнером;

- большинство школьников 1-го класса в условиях выбора игр, отдают предпочтение играм, где они самостоятельно устанавливают правила, учащиеся 4-го класса предпочитают играть по установленным правилам, с возможностью внесения своих изменений;

- для девочек 1-х классов физическая культура является значимым предметом, который находится на 3-ем месте, у мальчиков этот предмет стоит на 11-м месте. У школьников 4-х классов физическая культура у мальчиков находится на 4-ом месте по степени значимости среди двенадцати учебных предметов, у девочек на седьмом месте.

Для решения третьей задачи была разработана методика проведения уроков физической культуры в младших классах с использованием подвижных игр с целью обеспечения комплексного развития и совершенствования двигательных способностей и повышения интереса к урокам физической культуры у детей младшего школьного возраста. Объединение подвижных игр в группы осу-

ществлялось на основании разделов учебной программы по предмету «Физическая культура» (подвижные игры, легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики и лыжная подготовка), с учетом их направленности на развитие двигательных способностей младших школьников, интенсивности подвижной игры и части урока, в которой проводятся подвижные игры

На уроках физической культуры проводились игры и игровые упражнения в различном объеме от общего времени урока:

- специальные игровые уроки, на которых все время отводится подвижным играми и игровым упражнениям

- уроки закрепления и совершенствования учебного материала, уроки совершенствования двигательной подготовленности учащихся (до 80% времени урока);

- уроки обучения, где игры составляют всю вводную и заключительную часть, до 1/2 основной части (60% времени урока). Такие уроки чередовались между собой.

При отведении всего времени урока на игровые упражнения подбор двигательных действий осуществлялся по общепринятой схеме: вводная часть, основная и заключительная: во вводной части – это 20% от общего времени урока, применялись игры с целью организации учащихся, общей и специальной разминки; в основной части – это до 50% времени урока, где игры использовались с целью развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков; в заключительной части - это около 10 % времени урока.

При проведении подвижных игр учитывалась их интенсивность и направленность, по которой они были классифицированы на 5 групп: игры низкой интенсивности (до 145 уд/мин), игры средней интенсивности (146 - 170 уд/мин), игры большой интенсивности (171 - 185 уд/мин), игры высокой интенсивности (более 186 уд/мин), игры скоростно-силовой направленности (до 145 уд/мин).

Подвижные игры – это школа движений. Поэтому по мере накопления детьми двигательного опыта, игры нужно усложнять, используя нестандартные задания и оборудование.

В качестве нестандартных заданий выступают:

- изменение правил игры (введение дополнительного водящего, уточнение и разделение действий каждого водящего, не свойственные первоначальной игре);

- проведение игры в нестандартных условиях (на песке, в лесу и т.д.)

- использование нестандартного оборудования (пуфики из поролона, ленты на резинке, пневматический коврик и т.д.);

- усложнение двигательного содержания игры;
- изменение размещения играющих на площадке;
- смена сигнала (вместо словесного сигнала - зрительный или звуковой);
- включение творческих заданий;
- включение дополнительных заданий;
- увеличение дозировки (повторность и общую продолжительность игры).

Подбор подвижных игр обусловлен содержанием урока физической культуры.

Педагогическое тестирование, проведенное в конце эксперимента, позволяет сделать вывод, что школьники экспериментальной группы 1-го класса перешли по уровню развития двигательных способностей из группы ниже среднего в группу – выше среднего (4 балла), а испытуемые, обучающиеся в 4-ом классе по средним показателям развития двигательных способностей, перешли из группы, имеющей средний уровень в группу – выше среднего (4 балла). Недостоверные отличия в показателях развития двигательных способностей испытуемых ЭГ от КГ выявлены в развитии силовых способностей у школьников 1-го

класса, и в уровне развития гибкости у испытуемых 4-го класса.

Анализ данных анкетирования в конце педагогического эксперимента позволил также выявить различия в интересе школьников 1 и 4 классов к физической культуре вообще, и к урокам физической культуры, в частности. Среди мальчиков 1-го класса ЭГ положительное отношение к физической культуре имеет 83 %, 17 % безразличны к урокам физической культуры, но тех, кто отрицательно относится к урокам физической культуры и не занимается физическими упражнениями не выявлено. Среди девочек 1-го класса ЭГ – 90 % положительно относятся, 10 % – равнодушны к физической культуре. В ходе анкетирования было выявлено, что 92% мальчиков 4-го класса ЭГ имеют положительное отношение к урокам физической культуры, среди девочек заинтересованность немного ниже и составила 77 %. Таким образом, результаты педагогического эксперимента доказывают эффективность предложенной методики проведения уроков физической культуры для комплексного развития двигательных способностей учащихся младших классов и повышения интереса к урокам физической культуры.

ПОТЕНЦИАЛ КОМПЛЕКСНЫХ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ (ПО ДАННЫМ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА)

Фомин П.Е.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Актуальность. На сегодняшний день накоплен огромный опыт организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с целью рекреации, оздоровления и восстановления работоспособности людей, занятых трудовой деятельностью. Однако новые социально-экономические условия диктуют необходимость поиска новых подходов, форм, методов организации физкультурно-оздоровительных и рекреационных мероприятий для людей трудоспособного возраста.

В России складывается система корпоративного спорта как элемента корпоративной культуры. Это одна из форм реализации социальной ответственности организаций, важная составляющая их имиджа, элемент управления сотрудниками. Одним из основных элементов корпоративного спорта можно рассматривать комплексные спортивно-массовые мероприятия, под которыми мы понимаем все виды турниров, олимпиад, спартакиад, орга-

низующих внутри предприятия между его отделами, подразделениями, филиалами; а также межотраслевые соревнования и турниры. Они делятся на многоэтапные (спартакиады, олимпиады), разовые (первенства, матчевые соревнования, классификационные соревнования; отборочные соревнования), дни спорта и здоровья, физкультурно-оздоровительные праздники и фестивали. При их организации и проведении используются популярные виды и формы спортивных состязаний – футбол, волейбол, баскетбол и индивидуальные соревнования в бильярде, теннисе, бадминтоне [1].

Проводя такие мероприятия, как Спартакиада, организация сразу решает несколько задач:

- содействует улучшению здоровья сотрудников;
- способствует сплочению коллектива через совместное участие в различных формах физической активности;

- благодаря освещению соревнований в СМИ создает внешнее положительное информационное окружение;

- формирует лояльность коллектива к руководству.

Вышесказанное определило **цель** нашего исследования – изучить отношение трудящихся к комплексным спортивно-массовым мероприятиям и потенциал таких мероприятий.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование; методы статистической обработки результатов

Результаты исследований и их обсуждение. Анализ практики организации комплексных спортивно-массовых мероприятий в Республике Татарстан показывает, что в последние 15 лет расширяется практика проведения среди работников крупных предприятий, а также среди государственных и муниципальных служащих республики таких комплексных спортивно-массовых мероприятий, как Спартакиада.

Нами установлено, что Спартакиады ежегодно проводятся в течение 10 месяцев (с марта по декабрь) среди 30 министерств и ведомств и включают соревнования по 9-12 видам спорта (бадминтон, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, лыжи, настольный теннис, футбол, шахматы и др.).

Для изучения отношения трудящихся к комплексным спортивно-массовым мероприятиям нами была разработана анкета, состоящая из 17 вопросов и 105 подвопросов открытого и закрытого типа.

К анкетированию были привлечены 179 работников (139 мужчин и 40 женщин) из 10 министерств и ведомств, принимавших участие в Спартакиаде государственных служащих Республики Татарстан.

Вопросы анкеты касались отношения работников к условиям проведения и организации Спартакиады, отношения их руководителей и членов семьи к их участию в соревнованиях, а также потенциала Спартакиад.

По результатам анкетирования выявлено, что количество участвующих в Спартакиаде работников мужского пола превышает в 3,5 раза количества представителей женского пола. Это обусловлено тем, что участие женщин в Спартакиаде обязательно лишь в 5 видах спорта (лыжи, шахматы, бадминтон, настольный теннис и легкая атлетика) и соответственно в этих дисциплинах они соревнуются между собой. В остальных видах спорта женщины могут принимать участие, соревнуясь на равных с мужчинами.

Анализ ответов на вопрос о посещении тренировочных занятий по видам спорта, включенных в программу Спартакиады позволил выявить, что первое и второе место занимают соответственно футбол (45% опрошенных) и волейбол (43% опрошенных), меньше всего тренировки посещают по таким видам как легкая атлетика (19% опрошенных) и шахматы (10% опрошенных).

В связи с вышесказанным не является неожиданным, что респонденты считают футбол и волейбол самыми зрелищными видами входящими в рамки Спартакиады. Наименее зрелищными признаны настольный теннис и шахматы.

Более 50% опрошенных высоко оценивают программу Спартакиады; при этом 25% опрошенных хотели бы добавить соревнования по теннису, а 12% опрошенных хотели бы исключить из программы шахматы.

Распределение ответов на вопрос «Какие причины заставляют Вас участвовать в Спартакиаде?», представлены в таблице 1.

Таблица 1

Распределение ответов на вопрос «Какие причины заставляют Вас участвовать в Спартакиаде?»

№ п/п	Наименование причины	Мужчины		Женщины		Всего	
		в %	место	в %	место	в %	место
1	поддержание здорового образа жизни	61,9	1	52,5	1	59,8	1
2	возможность получения денежного вознаграждения (премии)	7,2	3	2,5	5	6,1	3
3	возможность общения с коллегами в неформальной обстановке	5,8	4	7,5	3	6,1	3
4	расчет на иные виды поощрения со стороны руководства за участие в соревнованиях	0,0	6	0,0	6	0,0	6
5	поручение руководства	5,8	4	5,0	4	5,6	4
6	интерес, спортивный азарт	22,3	2	30,0	2	24,0	2
7	другое	0,7	5	2,5	5	1,1	5

Как видно из таблицы, поддержание здорового образа жизни и интерес, спортивный азарт являются главными факторами, обуславливающими участие и мужчин, и женщин в Спартакиаде; третьим фактором, побуждающим участвовать в Спартакиаде у мужчин является возможность получения денежного вознаграждения (премии), а у женщин – возможность общения с коллегами в неформальной обстановке.

По утверждению 77% опрошенных руководство организации положительно относится к участию работников в Спартакиаде. Количеству руководителей, отрицательно относящихся к участию работников в Спартакиаде, составило лишь 1%. Также был другой вариант ответа – «руководство относится положительно, если это отрицательно не влияет на качество и сроки выполнения поручений и текущей работы». На основе анализа анкет нам удалось выявить следующую закономерность: в министерствах и ведомствах в которых руководство более лояльно относится к участию своих подчиненных в Спартакиаде,

результаты по итогам сезона были более высокие, чем в других структурах.

Анализ ответов на вопрос «Как Ваша семья, близкие относятся к тому, что Вы участвуете в соревнованиях Спартакиады?» (таблица 2) показал, что более 80% опрошенных отмечают отношение близких как «положительное» (63% опрошенных отмечает «положительное» отношение, 18% опрошенных – «скорее положительное» отношение). У 11% опрошенных близкие относятся «нейтрально» к их участию в Спартакиаде, у 5% – «скорее отрицательно» и у 1% опрошенных семьи относятся «отрицательно». Также были даны такие ответы как: «отношение в момент участия – отрицательное, после награждения – положительное» и «родные и близкие переживают и болеют». Мы предполагаем, что в целом положительное отношение близких к участию в Спартакиаде, может подтолкнуть их самих к занятиям спортом, и в дальнейшем работники организаций смогут посещать тренировки вместе со своими близкими.

Таблица 2

Распределение ответов на вопрос «Как Ваша семья, близкие относятся к тому, что Вы участвуете в соревнованиях Спартакиады?»

№ п/п	Наименование	Мужчины		Женщины		Всего	
		в %	место	в %	место	в %	место
1	положительно	56,8	1	85,0	1	63,1	1
2	скорее положительно	20,1	2	12,5	2	18,4	2
3	нейтрально	13,7	3	2,5	3	11,2	3
4	скорее отрицательно	5,8	4	0,0	4	4,5	4
5	отрицательно	0,7	5	0,0	4	0,6	6
6	другое	0,7	5	2,5	3	1,1	5

Распределение ответов на вопрос «Как меняется Ваше отношение к Спартакиаде?», представлено в таблице 3.

Таблица 3

Распределение ответов на вопрос «Как меняется Ваше отношение к Спартакиаде?»

№ п/п	Отношение	Мужчины		Женщины		Всего	
		в %	место	в %	место	%	место
1	с каждым годом все больше нравится участвовать	37,4	2	35,0	2	36,9	2
2	понравилось с самого начала	54,0	1	50,0	1	53,1	1
3	с каждым годом нравится все меньше	7,9	3	10,0	3	8,4	3
4	нейтральное	2,9	4	2,5	4	2,8	4

Анализ анкет показал, что для 90% опрошенных соревнования в рамках Спартакиады становятся со временем более привлекательными и, лишь 7,9% опрошенных утверждают, что их отношение к Спартакиаде имеет негативную динамику. На наш взгляд, эти показатели свидетельствуют о том, что в целом в организациях, в которых проводи-

лось анкетирование созданы хорошие условия для занятий спортом.

Выводы. Таким образом анкетный опрос участников Спартакиады государственных служащих Республики Татарстан позволил установить, что как руководство, так и семья относятся положительно к участию опрошенных в соревнованиях и это иг-

рает немаловажную роль в том, что отношение самих работников к Спартакиаде за последние годы становится более лояльным.

Оценивая значимость Спартакиад, участники анкетного опроса прежде всего различают оздоровительный (меньше болеют, чем до того, как стали участвовать в Спар-

такиаде; дает чувство бодрости в течение рабочего дня; повышает выносливость и в целом общую физическую подготовленность) и социальный потенциал комплексных спортивно-массовых мероприятий (дает возможность укрепить семью и формирует корпоративный дух)

Литература

1. Колтан С.В., Конеева Е.В., *Корпоративный спорт и его миссия в развитии международной компании.*// Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. – 2014. – №5. – С. 75-79.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ КАК АЛЬТЕРНАТИВА КОМПЬЮТЕРНЫМ ИГРАМ

Хасанов А.Р.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В данной работе были проведены анкетный опрос учеников 1-3 классов и их родителей, выборочный устный опрос и эксперимент позволяющий подтвердить гипотезу, что у детей младшего школьного возраста показатели двигательных способностей имеют отрицательную динамику, так как большую часть свободного от учёбы времени они проводят в виртуальной реальности. Работа содержит в себе анализ показывающий, что применение авторской методики организации и проведения подвижных игр на занятиях физической культурой в начальных классах позволяет улучшить показатели двигательных способностей детей младшего школьного возраста.

Актуальность темы обуславливается отсутствием в настоящее время эффективной методики организации и проведения подвижных игр на занятиях физической культурой в начальных классах школы, способствующей увеличению двигательной активности, формированию мотивации школьников к замещению компьютерных игр подвижными играми.

Подвижные игры предполагают двигательную активность, которая:

- определяет уровень обменных процессов в организме человека;
- влияет на состояние костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы;
- воздействует на дыхательную систему и психическое состояние человека и др.

Особенно важна двигательная активность в период роста ребёнка. Отмечается, что в дошкольном возрасте дети более подвижны в виду отсутствия у них занятий,

предполагающих длительное статическое положение тела. Они больше играют в подвижные игры, их трудно удержать сидя на одном месте.

В настоящее время школьники после статичных занятий в школе, придя домой, садятся за компьютеры, заменяя тем самым игровую активность на свежем воздухе игровой активностью, сидя за столом, с компьютером, ноутбуком и т.д.

В этой связи становится актуальным вопрос изучения методики организации и проведения подвижных игр для учащихся начальных классов, способствующей увеличению двигательной активности школьников, их мотивации к замещению компьютерных игр подвижными играми.

Цель исследования - теоретически обосновать методику организации и проведения подвижных игр на занятиях физической культурой в начальных классах.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень вовлеченности в компьютерные игры учащихся начальных классов.

2. Определить фактические значения показателей двигательных способностей детей младшего школьного возраста, и выявить причины снижения двигательной активности учащихся 1-3 классов.

3. Разработать содержание методики, способствующей улучшению показателей двигательных способностей детей младшего школьного возраста.

Объектом исследования является физическое воспитание детей младшего школьного возраста.

Предметом исследования является методика организации и проведения по-

движных игр на занятиях физической культурой в начальных классах общеобразовательной школы.

Методы исследования.

Основными методами служат:

- анкетирование (письменное заполнение анкет);
- устный опрос (интервьюирование);
- эксперимент.

Целью проведения анкетирования школьников является определение с высокой степенью объективности фактические значения показателей двигательных способностей детей младшего школьного возраста, и выявление причин снижения двигательной активности учащихся 1-3 классов.

Целью педагогического эксперимента является выявление динамики двигательных способностей детей младшего школьного возраста, происходящей в процессе реализации авторской методики на практике, анализ динамики и оценка значимости и направленности изменений, а также выявление ведущих факторов, оказывающих влияние на процесс.

Эксперимент, предусматривающий альтернативу для учеников начальных классов средне-образовательной школы № 89 г. Казани в виде игры в вышибалы или другой подвижной игры (желательно в хорошую погоду и на свежем воздухе) или компьютерным играм в компьютерном классе. Длительность эксперимента составит 4 месяца (сентябрь-декабрь 2014г.), на протяжении которого можно будет заменять уроки физической культуры играми на компьютере в компьютерном классе. Уроки физической культуры в сентябре-декабре 2014 года будут проходить в соответствии с авторской методикой организации и проведения подвижных игр на занятиях физической культурой. Для определения степени улучшения показателей двигательных способностей детей младшего школьного возраста, посещавших уроки физической культуры в сентябре-декабре 2014г., будет осуществлено сравнение:

- начального состояния (до эксперимента, то есть данные марта 2014г.);
- промежуточного состояния (непосредственно перед экспериментом, 2 сентября 2014г.);
- итогового состояния (непосредственно после эксперимента).

Участие в эксперименте будет осуществляться на добровольных началах с обязательного согласия родителей.

Результат исследования:

По итогам первичного анкетирования можно подытожит что:

1) Из всех респондентов 97% имеют дома персональный компьютер (ноутбук, планшет и т.д.).

2) Среднее время нахождения 1 учащегося младших классов за компьютером в сутки составляет чуть меньше 1 часа, а именно 51-53 минуты. При этом, большая часть из опрошенных, а это 37%, проводит за компьютером менее 20%, что соответствует нормам; превышают норму нахождения за компьютером в 1,5-3 раза 31% респондентов; 15% и 17% всех опрошенных проводят за компьютером 1-2 часа или более 2 часов соответственно.

3) Среднее время нахождения 1 учащегося младших классов на улице составляет чуть более 1 часа, точнее 66 минут. Большая часть респондентов (36%) проводит на улице от 30 до 60 минут; 19% и 26% - проводят на улице от 60 до 120 минут и более 120 часов в сутки соответственно; 19% опрошенных проводят на свежем воздухе менее 20 минут.

При этом важно понимать, что среднее значение имеют свою специфику: из пяти учащихся 1 может проводить за компьютером 5 часов в день, а остальные 4 ни 1 часа, в среднем получится по 1 часу за каждого. Поэтому данный показатель требует дополнительной оценки.

4) Самыми популярными играми на улице среди школьников младших классов (1-3 классы) являются: вышибалы - 80%; катание с горок на санках и ватрушках - 45%; заморозка - 43%; прятки и догонялки, 34% и 31% соответственно.

5) 28% респондентов считают, что компьютер может заменить им лыжную прогулку, катание на коньках, подвижные игры на свежем воздухе с друзьями.

6) Уровень заболеваемости респондентов составляет 35%. При этом наиболее распространённым заболеванием является слабое зрение - 17%; различные виды аллергий заболевания почек, сердечно-сосудистой системы и др. - 13%; сколиоз - 5%.

Вторичное анкетирование показало динамику рассматриваемых показателей, а именно:

1) Увеличилось на 2% количество респондентов, имеющих дома персональный компьютер (ноутбук, планшет и т.д.).

2) Снизилось на 2 минуты среднее время нахождения 1 учащегося младших классов за компьютером в сутки. Увеличилось на 1% количество детей, проводящих за компьютером менее 20 минут в сутки, и на 4% - количество детей, проводящих за компьютером более 2 часов.

3) Длительность нахождения детей младшего школьного возраста на улице изменилась незначительно: на 2% сократилось

количество детей, проводящих на улице более 2 часов в сутки, и возросло на 1% и на 2% количество детей, проводящих на улице менее 20 минут и от 30 минут до 1 часа в сутки соответственно.

4) Возросло на 4% количество респондентов, желающих заменить лыжную прогулку на коньках, подвижные игры на свежем воздухе с друзьями компьютерными играми.

5) На 5% возрос уровень заболеваемости. Рост обусловлен увеличением количества детей с частыми простудными заболеваниями, а также слабеющим зрением.

Таким образом, по итогам анкетирования школьников выяснилось, что ученики младших классов средне-образовательной школы № 89 г. Казани в среднем в сутки большее времени проводят на улице 66-67 минут против 49-51 минуты дома за компьютером.

Чтобы подтвердить данное суждение, были проанализированы усреднённые показатели длительности пребывания дома за компьютером и на улице. Для этого данные были внесены в сравнительную таблицу 2.4.

Таблица 1
Длительность пребывания за компьютером учащихся младших классов

Длительность нахождения	Отклонение от нормы	март 2014г.				декабрь 2014г.			
		За компьютером		На улице		За компьютером		На улице	
		чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Менее 20 минут	Норма	45	37	25	19	48	37	25	19
30 минут - 1 час	Превышение нормы в 1,5-3 раза	38	31	48	36	36	28	49	38
1 - 2 часа	Превышение нормы в 3-6 раз	21	17	25	19	21	16	23	19
Более 2 часов	Превышение нормы более чем в 6 раз	19	15	34	26	24	19	31	24

Таким образом, 37%, а это большинство из опрошенных учеников младших классов, проводит за компьютером дома не более 20 минут. Превышают норму нахождения за компьютером в 1,5-3 раза 28-31% респондентов. 15-19% опрошенных превышают норму в 3-6 раз и более. Следовательно, средний показатель пребывания за компьютером в целом не исказил общего вывода, но рассеял группу учеников, злоупотребляющих компьютерными технологиями. Важно отметить динамику увеличения (+4%) количества детей, проводящих за компьютером более 2 часов, то есть превышающих норму более чем в 6 раз. Из таблицы 1 видно, что рост обусловлен перераспределением учеников, так или иначе, превышающих норму пребывания за компьютером в 1,5-6 раз.

Большая часть респондентов, 36-49%, проводит на улице от 30 минут до 60 минут в сутки, 60-120 минут и более проводят на улице 43-45% учеников 1-3 классов.

Для полноты информации и достоверности выводов было проведено перекрёстное анкетирование родителей учеников 1-3 клас-

сов средне-образовательной школы № 89 г. Казани в декабре 2014 года, а также выборочное анкетирование родителей тех детей, которые проводят на улице и/или за компьютером более 2 часов.

Результаты анкетирования родителей в целом подтвердили, что их дети проводят за компьютером (планшетом/ноутбуком) не менее 1 часа, а чаще 1,5 часа в день, и в альтернативе «пойти погулять или поиграть в компьютерные игры» 4 из 10 выбирают второе. Учитывая занятость родителей, в 8 случаях из 10 в будние дни дети гуляют не более получаса (дорога до школы и обратно), в выходные – не более 1 часа. Только 3 из 10 школьников 1-3 классов посещают спортивные или музыкальные (театральные и др.) секции вне школы в будние дни.

Чтобы количество оценить степень развитости двигательных способностей учеников младших классов, а также оценить влияние развития двигательных способностей детей на психофизическое развитие, было проанализировано их психофизическое развитие.

Результат исследования показал, что отклонение от нормы выявлено практически по всем показателям. Следует отметить, что где-то фактические показатели превышают нормальные, где-то не достигают пороговых значений. При этом, важным видится факт, что у 100% учеников, проводящих более 2 часов в сутки за компьютером выявлено превышение весо-ростового индекса. Если связать данное превышение с показателями динамики веса и роста данных учеников, выявляется превышение динамики веса у 100% исследуемых при не достижении нормального значения динамики роста у 50 % исследуемых учеников. Это говорит об избыточном весе ребёнка для данного возраста. Стоит отметить, что среди рассматриваемых учеников 2 классов также встречалось превышение показателя «динамика веса», но вкуче с активным ростом школьника за рассматриваемый период, не произошло превышение ВРИ. Это связано с двигательной активностью ребёнка.

Далее по школьникам, у которых выявлено превышение роста-весового индекса, запрошена информация у школьного психолога. На основании наблюдений за ними выявлено, что 80% (8 из 10) школьников не достаточно активны как на уроках физической культуры

Подытожить можно тем, что влияние подвижных и компьютерных (виртуальных) игр на психофизическое развитие школьников младшей возрастной группы, несомненно, существует. С точки зрения физического развития, оно отрицательное, с точки зрения психического развития отмечаются некоторые позитивные эффекты. В известной поговорке говорится «в здоровом теле, здоровый дух», а не наоборот. Другими словами, если выпускники школ будут иметь проблемы со здоровьем и коммуникациями в обществе, насколько будут важны их достижения в логике?!

МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Холмуродов Л.З., Рахматова Д.Н.

*Узбекский государственный институт физической культуры,
Ташкент, Узбекистан*

Аннотация:

Для достижения целей программы необходим новый творческий подход к обучению детей и подростков основам здорового образа жизни, начиная с раннего возраста.

-выявить фактическое состояние формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой;

-повысить эффективность формирования здорового образа жизни и улучшить физическую подготовленность учащихся старших классов общеобразовательной школы и студентов Узбекистана;

-определить пути расширения и углубления содержания занятий по физической культуре и их методического обеспечения;

-экспериментальным путем апробировать особенности построения процесса формирования здорового образа жизни в естественных условиях работы по физической культуре;

-разработать практические рекомендации по формированию здорового образа жизни на занятиях физической культуры;

В целях укрепления здоровья детей необходимо обеспечить оптимальные условия для формирования здоровья на всех этапах роста и развития детей. Необходимо добиться

того, чтобы приоритетной задачей школы стало сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Актуальность. В большинстве стран, сформировавшихся на постсоветском пространстве, состояние здоровья и уровень физической подготовленности разных слоев общества, особенно подрастающего поколения, вызывает серьезную озабоченность специалистов государственных структур и общественности. К тому побуждают многочисленные убедительные факты.

Сегодня это положение, ставшее аксиомой, никем не оспаривается. Сложности переходного периода, экономические проблемы, социальная неустроенность народа приводят к ухудшению демографической ситуации, а именно, к росту показателей младенческой, материнской и общей смертности на фоне снижения рождаемости, увеличению количества смертей в результате насильственных и несчастных случаев. На фоне утраты нравственных устоев наметился рост алкоголизма и наркомании, числа венерических заболеваний. Растет заболеваемость туберкулезом, онкологическими и инфекционными заболеваниями. Курение широко распространено сре-

ди школьников. 46% школьников к моменту окончания школы имеют хронические заболевания, 20% гастроэнтерологические отклонения.

В создавшейся кризисной ситуации весьма актуально понимание людьми важности здорового образа жизни. Он должен стать подлинным искусством, призванным улучшить жизнь не только в смысле материального благополучия, но также в плане сохранения здоровья, повышения образовательного и культурного уровня, а также формирования ответственного поведения. Значительная роль в этом принадлежит правильно организованной воспитательной работе.

Методы исследования. Основными направлениями развития охраны и укрепления здоровья детей и молодежи на ближайшую перспективу, многие из которых уже сейчас реализуются в рамках выполнения Национальной программы по подготовке кадров, Государственной общенациональной программы развития школьного образования следует считать:

совершенствование форм и методов ежегодных профилактических осмотров учащихся с использованием скрининг-программ, автоматизированных систем;

организацию в каждом образовательном учреждении медицинских кабинетов с необходимым штатным персоналом, медицинским и специальным оборудованием;

обеспечение оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса, внедрение эффективных методов, форм и средств регламентации учебных и физических нагрузок, осуществление мероприятий по исключению умственных и физических перегрузок учащихся;

создание соответствующих условий обучения и воспитания, удовлетворяющих нормам и требованиям санитарии и гигиены по всем аспектам (водоснабжение, канализация, освещение, мебель т.д.);

создание при органах управления образованием кабинетов медико-профилактических консультаций и диагностики;

совершенствование комплексов физкультурно-оздоровительных мероприятий, спортивно-массового движения, формирования медико-гигиенической культуры школь-

ников, методическое и материальное обеспечение указанных процессов;

-разработку государственных стандартов физического образования детей и молодежи (они стали составной частью Государственного стандарта общего среднего образования);

-расширение пропаганды здорового образа жизни через средства массовой информации и научно-популярную литературу, а также против вредных привычек (курение, наркомания, токсикомания и т.д.);

-совершенствование работы по коррекции отклонений в состоянии здоровья детей и подростков;

-создание Координационного центра и его региональных отделений по охране здоровья детей и молодежи;

-организацию банка данных ослабленных и часто болеющих детей, обеспечение детей, обеспечение мониторинга их реабилитации и развития;

-совершенствование медико-психологической, оздоровительной и воспитательной работы среди детей и молодежи;

-разработку системы и ведение мониторинга состояния и охраны здоровья детей и молодежи.

Физическая культура и спорт занимают важное место в укреплении здоровья учащихся, всестороннем развитии личности, а также в формировании жизненно важных двигательных умений и навыков.

С первых дней обучения детей в школе с помощью средств и методов физической культуры и спорта необходимо стремиться, чтобы школьники освоили понятия «природа-здоровье-человек».

Эти задачи можно решить успешно лишь при условии полного использования всех составляющих физической культуры и спорта.

Именно занятия физической культурой обеспечивают эффективное положительное влияние на многие стороны здоровья человека, его морфологические и функциональные показатели, уровень развития физических сил и способностей, физические возможности создают условия для достижения высоких границ двигательной активности, необходимой для общей и специальной работоспособности. Без такого влияния нет и быть не может становления здорового стиля жизни и деятельности.

Литература

1. Кошбахтиев И.А. Основы оздоровительной физической культуры молодежи. Ташкент, 1994.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Уч. для инст. физ.культуры. М, "ФиС", 1991.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002.283 – 296 с.
4. Юнусова Ю.М. Основы методика физической культуры.Изд. Лит.фонд Союза писателей Уз. Ташкент,2005.

ЗНАЧИМОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПАРКУРЕ

Шайдуллин Э.А., Чинкин А.С.

*Поволжская государственная академия физической культуры спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

Паркур – это искусство разносторонней деятельности человека, в большей степени подразумевающее под собой синтетический вид двигательной деятельности и в индивидуально-личностном понимании препятствия и способа его рационального преодоления. Как любой вид двигательной активности паркур не исключает необходимости развития физических качеств. Одним из обязательных физических качеств в паркуре является воспитание координации. В случае с нашим исследованием нам важно выяснить влияние занятий паркуром, по плану интегрированного тренировочного процесса, на развитие координации.

Введение. В настоящее время паркур является достаточно обыденным видом двигательной деятельности среди молодежи, но по-прежнему нуждается в более глубоком анализе и исследовании его как вида двигательной деятельности. Несмотря на значительный прирост теоретических аспектов о методах тренировки, образования целенаправленных школ, тренировочных баз, фестивалей и соревнований по данному виду двигательной активности, мы наблюдаем отсутствие теории и методики обучения элементам паркура, способа их технического выполнения. И, как следствие, мы не можем углубиться в изучение влияния занятий паркуром на развитие физических качеств при определенных условиях построения тренировочного процесса.

Разработанный нами план интегрированного тренировочного процесса (Приложение 1) включает в себя разделение по возрастам в зависимости от преимущественного физического качества преобладающего в определенный этап сенситивного периода развития. При анализе физических качеств в разных возрастных периодах мы выделили, что координация является, значим фактором при занятиях паркуром. Акробатически общепринятые базовые элементы в паркуре и их вариации, осуществляются в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которые требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рацио-

нальности. И как следствие проблемой нашего исследования является влияние занятий паркуром на развитие двигательно-координационных способностей в рамках плана интегрированного тренировочного процесса.

Целью нашего исследования является влияние занятий паркуром на развитие двигательно-координационных способностей, в рамках интегрированного тренировочного процесса.

Для решения этой цели мы рассмотрели следующие задачи.

1. анализ интегрированного тренировочного процесса в паркуре;
2. анализ показателей проб координации на стабиланте.

Рассмотрев план интегрированного тренировочного процесса в паркуре нами построена следующая схема актуальности развития физических способностей при занятиях паркуром на возрастном отрезке от 6 до 21 года в процентном соотношении:

- Координация - 56,3%
- Гибкость - 62,5%
- Скорость - 25%
- Скоростно-силовые - 25%
- Сила - 25%
- Выносливость - 12,5%

По результатам данного соотношения мы наблюдаем значения координации и гибкости (свыше 50%) при занятиях паркуром.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Что в полной мере можно отнести к занятиям паркуром. Тем самым решение задач физического воспитания по направленному развитию координационных способностей является одной из первоначальных задач при занятиях паркуром.

Развитие координационных способностей занимающихся определяется по показателям стабиллографической пробы Таб.1. Данный этап исследования оценивает выраженность функций равновесия занимающегося в основной позе (привычной для исследуемого), функциональное состояние обследуемого, что позволяет организовать высокоэффективный мониторинг состояния здоровья и

является основным показателем основной части тренировки в интегрированной методике. Так же рассмотрены показатели мотор-

ной памяти занимающегося и оценки уровня чувствительности при управлении телом

Таб.2.

Таблица 1

Стабิโลграфический тест							
	МО(x),мм	МО(y),мм	Q(x),мм	Q(y),мм	V,мм/сек	EllS,кв.мм	КФР,%
1	-4,09	-2,97	2,48	6,47	7,82	231,8	87,07
2	-2,05	0,56	1,58	4,28	8,54	95,4	85,41
3	-2,32	-5,43	1,86	2,77	5,89	69,8	93,13
4	-1,75	1,15	2,45	4,94	9,77	126,1	79,85
5	-2,11	2,04	2,32	3,64	8,24	122,1	85,72
6	4,6	8,62	5,08	5,83	10,57	417,2	76,72
7	2,55	-2,25	4,08	5,12	11,7	295,7	72,3
8	-0,21	-23,35	3,06	7	9,47	309,4	82,28
9	-2,08	-7,62	2,63	4,21	15,75	155,7	56,92
10	-4,48	1,39	4,41	3,48	13,49	210,5	66,05
11	1,56	2,79	3,4	5,65	12,45	1,66	69,84

Таблица 2

Проба "мишень"		Тест со ступенчатым воздействием	
№	%	Lat,сек	Time,сек
1	93	0,3	3,62
2	99	0,28	5,58
3	88	0,22	3,66
4	80	0,4	5,38
5	88	0,32	3,62
6	85	0,32	2,6
7	83	0,24	2,68
8	96	0,34	4,92
9	90	0,4	1,06
10	91	0,42	3,28
11	93	0,26	4,66

Данные показатели исследования двигательного-координационных способностей показывают уровень развития данных способностей у занимающихся с большим стажем практики паркура. Тренировочный процесс данной группы на первом этапе исследования не включает в себя занятия по плану интегрированного тренировочного процесса. Данный план занятий включен в программу после проведенных нами исследований, для дальнейшего изучения влияния занятий паркуром на двигательные-координационные способности занимающегося.

Выводы. Анализ составленного нами плана интегрированного тренировочного процесса указывает на важность проблемы развития двигательных-координационных способностей у занимающихся. И в возрастном отрезке от 6 до 21 года наряду с гибкостью занимает более 50% всего тренировоч-

ного процесса, что указывает на актуальность изучения проблемы развития координационных способностей в паркуре.

Показатели первого исследования уровня двигательных-координационных способностей в паркуре указывают на высокий уровень их развития. Данные значения подтверждают достоверность необходимости изучения проблемы развития двигательных-координационных способностей.

Внедрение плана интегрированного тренировочного процесса в занятия паркуром, внесут кардинальные изменения в тренировочный процесс. Что в свою очередь внесет некоторые коррективы в уровень развития двигательных-координационных способностей и в дальнейшем поможет нам лучше изучить проблему развития двигательных-координационных способностей.

ОТНОШЕНИЕ ЧЕЛЯБИНСКИХ ПОДРОСТКОВ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Шалагинов Д.В., Федоров А.И.

*Южно-Уральский государственный университет,
Челябинск, Россия*

Аннотация:

Исследование посвящено проблеме изучения отношения подростков к своему здоровью. Понятие «отношение к здоровью» является сложным и комплексным; включает в себя несколько компонентов: когнитивный (идеи, мнения, знания, убеждения), эмоциональный (чувства, эмоции, ценности), поведенческий (действия и деятельность). Отношение к здоровью является одним из важнейших компонентов системы ценностей человека. В ходе исследования выполнен анализ показателей, которые характеризуют отношение подростков к своему здоровью.

Актуальность проблемы изучения отношения подростков к своему здоровью обусловлена несколькими причинами. Это, во-первых, исторически обусловленная смена факторов патологии, что характеризуется преобладанием неинфекционных эндогенных факторов заболеваемости и смертности населения в целом и подростков в частности [3, с. 35]. Во-вторых, для современных подростков характерен относительно низкий уровень культуры здоровья и культуры поведения в сфере здоровья [3, с. 35; 5, с. 5-12]. В-третьих, в последние годы существенно изменилось функционирование отечественной системы здравоохранения (медицина стала преимущественно платной) [2, с. 5-8].

Высокая научная и социальная значимость проблемы исследования непосредственно связана с выраженным ухудшением состояния здоровья современных подростков. Так, согласно результатам исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи около 90% российских школьников имеют отклонения в состоянии физического и психического здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается примерно в четыре раза; количество детей, страдающих близорукостью, увеличивается до 50%; нарушения осанки диагностируются у 65% детей, а нервно-психические расстройства – у 40% школьников. Чрезмерные нагрузки, связанные с выполнением учебной деятельности в современной школе, способствуют возникновению хронических заболеваний у каждого второго ребенка [4, с. 67-68].

На современном этапе развития общества, когда обостряется проблема оздоровле-

ния нации, особое значение приобретает не столько реализация медицинских мероприятий, направленных на лечение уже больных подростков, сколько создание социально и личностно ориентированной среды, способствующей формированию у подростков позитивного отношения к своему здоровью.

Цель исследования – изучение показателей, характеризующих отношение подростков к своему здоровью.

Методика и организация исследования. Изучение отношения подростков к своему здоровью осуществлялось в рамках международной исследовательской программы «Health Behaviour in School-aged Children». Исследование проводилось в феврале-марте 2010 года на базе десяти общеобразовательных школ г. Челябинска. Всего в исследовании приняли участие 1000 подростков.

В качестве основного средства для сбора информации использовалась специально разработанная анкета, включающая 126 вопросов, объединенных в несколько смысловых блоков. Изучались такие характеристики, как: мнение подростков о собственном физическом, психическом и социальном состоянии; «социальный портрет» учащихся; социально-педагогические условия их жизни и деятельности; вредные привычки; знания в сфере здоровья; особенности взаимоотношений в семье, со сверстниками и друзьями; особенности питания; показатели поведенческого риска; уровень физической активности.

В ходе исследования создана электронная база социальных данных, которые в дальнейшем были обработаны с помощью программы SPSS 11.0 (статистический пакет для обработки социологических данных).

Результаты исследования и их обсуждение. Отношение отдельного человека к здоровью может быть охарактеризовано следующими показателями: оценка (самооценка) здоровья, медицинская информированность (знания в сфере здоровья), ценностные установки в отношении здоровья, деятельность человека по сохранению своего здоровья (в том числе и физическая активность) [3, с. 35-38].

В ходе исследования выполнен анализ социологических показателей, характеризующих отношение подростков к своему здоровью. В частности, установлено следующее.

Оценка (самооценка) подростками своего здоровья. Отношение человека к своему здоровью обусловлено объективными и субъективными факторами и проявляется в действиях, поступках, выражается мнениями и суждениями относительно причин, влияющих на его физическое и психическое благополучие. Отношение человека к здоровью включает в себя субъективную оценку или самооценку человеком своего физического и психического состояния.

Установлено, что показатели самооценок здоровья у девочек и девушек существенно ниже, чем у мальчиков и юношей того же возраста. В частности, 30,5% челябинских мальчиков и юношей оценили состояние своего здоровья как отличное, 52,0% – как хорошее, 14,6% – как удовлетворительное и 2,9% – как плохое. У девочек и девушек показатели самооценки здоровья ниже (16,3% – отличное, 49,1% – хорошее, 29,6% – удовлетворительное, 5,0% – плохое). Для девушек в большей степени характерны различные жалобы на состояние здоровья, недомогания и психосоматические расстройства. В частности, установлено, что 15-летними девушками чаще, чем юношами, отмечены жалобы и недомогания.

Показатели самооценок физической подготовленности и уровня знаний в области физической культуры у девочек и девушек также ниже, чем у мальчиков и юношей того же возраста [5, с. 8].

Медицинская информированность подростков. Поведение подростков в сфере здоровья в значительной мере связано с уровнем их медицинской информированности. Медицинская информированность характеризуется знаниями подростка: о вреде для здоровья некоторых привычек, о факторах риска наиболее распространенных заболеваний, о перенесенных заболеваниях, об особенностях своего организма в связи с противопоказанием приема тех или иных лекарств, о правилах оказания первой медицинской помощи. Кроме того, медицинская информированность характеризует эффективность профилактической деятельности системы здравоохранения. В целом для российских подростков характерен более низкий уровень показателей медицинской информированности по сравнению с их зарубежными сверстниками; для юношей характерен более низкий уровень медицинской информированности, чем для девушек того же возраста [2, с. 47-53].

Изучение уровня медицинской информированности подростков производилась на основе анализа показателей, характеризующих отношение учащихся десятых классов к употреблению наркотических средств [5, с. 9].

Установлено, что 24,8 и 45,0% девушек и 24,8 и 39,3% юношей отметили соответственно, что полностью согласны или согласны с утверждением «многие молодые люди употребляют наркотики» (!).

20,8% девушек и 18,8% юношей считают соответственно, что употребление наркотиков «позволяет чувствовать себя лучше», а 20,3% девушек и 24,8% юношей отметили соответственно, что употребление слабых наркотиков безвредно. По нашему мнению, эти данные свидетельствуют о наличии негативных установок у подростков по вопросам употребления наркотических средств.

Ценностные установки подростков в отношении здоровья. Результаты раннее проведенных исследований свидетельствуют о том, что в системе жизненных ценностей индивида здоровье как базовая ценность занимает третье-четвертое место после «достижение материального благополучия», «получение работы», «создание семьи». Следует особо отметить, что достаточно высокий рейтинг в структуре жизненных ценностей здоровье занимает потому, что, будучи качественной характеристикой личности, оно способствует достижению многих других целей и удовлетворению различных потребностей человека. Изучение ценностных установок подростков по отношению к здоровью позволяет констатировать, что для современных школьников ценность здоровья сохраняет свой инструментальный характер. То есть в современных социально-экономических условиях здоровье рассматривается значительной частью подростков, как единственный ресурс достижения других жизненных целей [3, с. 60-62].

Деятельность подростков по сохранению своего здоровья. Самооценка индивидом своего здоровья и ценностные установки в отношении здоровья обуславливают соответствующее поведение. Поведение человека, направленное на сохранение и укрепление своего здоровья, определяется как самосохранительное поведение [3, с. 65].

В широком смысле поведение человека, направленное на сохранение своего здоровья, отражается в образе, а, точнее, стиле жизни. В узком смысле самосохранительное поведение человека характеризуется совокупностью действий и отношений, непосредственно связанных со здоровьем, а это, в свою очередь, отражается в таких формах заботы о здоровье, как соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил, рациональное питание, отказ от вредных привычек (табакокурение и употребление алкогольных напитков), физическая и спортивная активность т.п.

Ниже более подробно будут представлены данные, характеризующие уровень физи-

ческой активности подростков. Это объясняется, в первую очередь, тем, что физическая активность является важнейшим компонентом здорового стиля жизни, а само понятие «физическая активность» в большей степени отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре и своему здоровью, предполагает осуществление определенной деятельности с целью достижения физического здоровья [1, с. 5-8].

В ходе исследования установлено, что уровень физической активности подростков в целом можно оценить как недостаточный. Регулярно занимаются физическими упражнениями во внеурочное время 4-6 раз в неделю и более 39,8% респондентов, а 60,2% респондентов физическими упражнениями не занимаются. 41,7% респондентов являются членами спортивных секций, регулярно и организованно занимаются спортом, а 58,3% респондентов не вовлечены в организованные занятия спортом. Подростки недостаточно используют возможности активного отдыха на свежем воздухе. Уровень физической активности девушек существенно ниже по сравнению с юношами одного возраста. Регулярно занимаются физическими упражнениями вне школьных уроков 48,0% юношей и 30,1% девушек, а регулярно занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта 26,9% юношей и лишь 9,8% девушек [5, с. 12].

Выявлены определенные различия в уровне физической активности подростков, обусловленные самооценкой здоровья. Установлено, что чем выше самооценка подростками своего здоровья, тем выше уровень их физической активности.

Таким образом, в зависимости от самооценки подростками своего здоровья проявляются различия в уровне физической активности. Одна из основных причин этих различий заключается в особенностях мотивации подростков к занятиям физическими упражнениями.

Заключение. На основе анализа основных результатов проведенного исследования сформулированы следующие выводы:

Литература

1. Бальсевич, В.К. *Онтокинезиология человека* / В.К.Бальсевич. – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2000. – 275 с.
2. Журавлева, И.В. *Здоровье подростков: социологический анализ* / И.В.Журавлева. – М.: Изд-во Института социологии РАН, 2002. – 240 с.
3. Журавлева, И.В. *Отношение к здоровью индивида и общества* / И.В.Журавлева. – М.: Наука, 2006. – 238 с.
4. *Заболеваемость населения России в 2002 году. Статистические материалы.* – М.: Минздрав РФ, 2003. – Ч. 1. – С. 67-68, 151-152.
5. Федоров, А.И. *Поведенческие факторы здоровья подростков: гендерный аспект* / А.И. Федоров. – 2-е изд., стереотип. – Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2013. – 28 с.

1. Отношение подростков к здоровью является сложным социальным феноменом, а его недостаточная изученность свидетельствует о необходимости проведения дальнейших исследований, направленных на выявление и уточнение факторов, способствующих формированию у подростков позитивного отношения к своему здоровью. Формирование у подростков позитивного отношения к своему здоровью может и должно осуществляться на основе взаимодействия различных социальных институтов: семьи, общеобразовательной школы, системы здравоохранения, средств массовой информации и государственной политики в сфере здоровья.

2. В качестве показателей, характеризующих отношение подростков к здоровью, выделены: оценка (самооценка) здоровья, медицинская информированность (знания в сфере здоровья), ценностные установки в отношении здоровья, деятельность человека по сохранению своего здоровья (в том числе и физическая активность).

3. Выявлены определенные различия в уровне физической активности подростков, обусловленные самооценкой здоровья. Установлено, что чем выше самооценка подростками своего здоровья, тем выше уровень их физической активности, тем чаще они занимаются физическими упражнениями с достижением тренирующего эффекта.

4. При разработке инновационных образовательных программ, а также в процессе реализации государственной стратегии развития физической культуры и массового спорта в нашей стране важно учесть, что детство само по себе является самоценным периодом в жизни каждого ребенка. Поэтому необходимо отказаться от стереотипа трактовки детства как этапа подготовки к последующей жизни («подготовка к обучению в школе», «подготовка к поступлению в вуз», «подготовка к службе в армии» и т.п.). Занятия физическими упражнениями и массовым спортом важны и необходимы, в первую очередь, для того, чтобы повысить качество жизни детей и сделать их более счастливыми.

ОЦЕНКА МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шатунов Д.А.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В статье рассматривается степень мотивации на уроках физической культуры у учащихся с нарушением слуха экспериментальной и контрольной группы, а так же влияние, предложенной нами, вариативной части коррекционно-оздоровительной программы на повышение интереса к процессу физического воспитания у школьников экспериментальной группы.

Введение. Путь к эффективному управлению человеком лежит через понимание его мотивации. Только зная то, что движет человеком, что побуждает его к деятельности, какие мотивы лежат в основе его действий, можно попытаться разработать эффективную систему форм и методов развития личности. Научные исследования показывают, что каждому человеку свойственна определенная мотивационная структура, которая в конкретной ситуации приводит к вполне определенным действиям [1].

Одной из важных проблем физического воспитания является низкая степень мотивации у учащихся на уроках физической культуры. Причинами этому служат различные недостатки, возникающие в процессе физического воспитания. Одной из таких ярких причин выступает отсутствие интереса к физическим упражнениям, которое может быть вызвано рядом обстоятельств. Некоторыми из них могут быть слишком сложные или наоборот, простые двигательные задания, отсутствие разнообразия в средствах и методах физического воспитания, а также отношение преподавателя к своему предмету.

Для школьников с нарушением слуха создать условия комфорта и повысить мотивационный компонент гораздо сложнее, так как отсутствие или недостаток важнейшей сенсорной системы обуславливает бедность и простоту процесса физического воспитания. Одним из условий в физическом воспитании слабослышащих, является подбор специальных средств, которые могли бы максимально разнообразить характер двигательных действий, включая моменты противоборства и состязания, при этом оставаться максимально эффективными.

Целью данной работы является выявление мотивации учащихся среднего школь-

ного возраста с нарушением слуха на уроках физической культуры.

Методы исследования: 1. анализ научно-методической литературы; 2. анкетирование.

Организация исследования. В эксперименте принимали участие 30 учащихся среднего школьного возраста (12-14 лет) с нарушением слуха специальной коррекционной школы-интерната 1, 2 вида г. Елабуга, Республики Татарстан. В качестве испытуемых контрольных групп в количестве 30 человек, выступили сверстники из специальной (коррекционной) школы-интерната им. Е.Г. Ласточкиной г. Казань Республики Татарстан.

Для учащихся экспериментальных групп мы разработали комплексную коррекционно-оздоровительную программу, направленную на формирование отстающих показателей физического здоровья, физической подготовленности и уровня тревожности. Занятия проводились 2 раза в неделю в течение двух учебных лет и занимали 20 минут от общего времени урока.

Описание вариативной части программы. Разделы, входящие в состав вариативного блока, учитывали сопутствующие заболевания школьников, степень нарушения слуха, индивидуальные особенности физического здоровья, физической подготовленности и психо-эмоционального состояния. Характер средств в разделах подбирался в соответствии с особенностями функций слуховой сенсорной системы, нервно-мышечной системы, вестибулярного аппарата. Кроме этого упражнения вариативного блока носят дух состязания и борьбы, что способствует повышению интереса и эмоционального состояния школьника.

Корригирующая легкая атлетика. Упражнения с ограничителями движений (набивные мячи, низкие барьеры, барьеры, поролоновые прямоугольники).

Недостаток слуха и несформированная устная речь влечет за собой низкое восприятие информации, что отрицательно сказывается на формировании мышления, как интеллектуального, так и двигательного [2, 3]. Легкоатлетические упражнения с использованием ограничителей движений направлены на формирование кинестетических ощущений и пространственной ориентировки,

что положительно сказывается на развитии двигательного мышления. В отличие от простых двигательных действий, упражнения с использованием ограничителей движений требуют от занимающихся полного осмысления выполняемого упражнения по заданной амплитуде и траектории движения.

Упражнения с использованием света ламп. Эффективность усвоения учебного материала в процессе физического воспитания во многом зависит от внимания учеников, концентрация которого у школьников с нарушением слуха гораздо ниже, чем у их здоровых сверстников [4, 5].

Упражнения скоростно-силового характера, выполняемые по свету лампочек, способствуют максимальному сосредоточению внимания, что отражается на организации учебного процесса и повышении моторной плотности. Увеличенная сила зрительного раздражителя и выполнение упражнений из положения «Финального усилия» способствуют вовлечению большего числа, участвующих в двигательном действии, мышечных волокон, что отражается на формировании скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроме того, характер данных средств носит дух состязаний и борьбы, что положительно сказывается на формировании лидерских качеств и уверенности в собственных силах.

Коррекционно-оздоровительными подвижными играми по Страковской В.Л. мы формировали координационные способности и быстроту. Мы убеждены в том, что подвижные игры являются неотъемлемой составляющей физического воспитания учащихся младшего школьного возраста. Помимо развития двигательных способностей, игры и эстафеты положительно воздействуют на психику ребенка, способствуя становлению личности.

Элементы йоги вошли в состав вариативного блока, потому как для детей младшего школьного возраста многие упражнения из этой системы доступны, просты для выполнения, помогают сконцентрироваться и развивать необходимые физические и психологические качества: гибкость, умение концентрироваться, память и дисциплину.

Коррекцию остаточного слуха мы осуществляли элементами степ аэробики, при этом оказывая положительное воздействие на сердечнососудистую систему.

Использование звукового сопровождения на занятиях по физическому воспитанию помогает развитию чувства ритма, вибрационной чувствительности, различению медленных и быстрых звучаний, таким образом, способствует развитию остаточного слухового восприятия [6, 7].

Развитие дыхательной системы осуществлялось посредством дыхательной гимнастикой Стрельниковой А.Н. с произношением звуков на выдохе и корригирующими дыхательную систему упражнениями в игровой форме. Коррекцию слабых показателей ЖЕЛ и пробы Штанге мы осуществляли не только дыхательными упражнениями, разработанными Стрельниковой А.Н. Нами использовались и игровые задания: задувания свечей и различных предметов из положений сидя и стоя, привязанных воздушных шаров, теннисных шариков по желобу с учетом времени. Данные средства использовались и в виде эстафет.

Для снижения уровня тревожности у школьников экспериментальной группы в программу были включены тренинговые упражнения и игры направленные на коррекцию тревожности.

Результаты исследования приведены ниже (табл. 1)

Таблица 1
Оценка мотивации учащихся среднего школьного возраста с нарушением слуха на уроках физической культуры

Вопросы	Ответы	Девушки ЭГ (n=15)	Девушки КГ (n=15)	Юноши ЭГ (n=15)	Юноши КГ (n=15)
Нравятся ли Вам уроки физкультуры	да	78%	52%	75%	56%
	нет	9%	25%	7%	21%
	не знаю	13%	23%	18%	23%
Почему Вы посещаете уроки физкультуры	укрепить здоровье	9%	9%	7%	12%
	отдохнуть от занятий в классе	20%	39%	15%	42%
	улучшить настроение	71%	52%	78%	46%
Что не устраивает Вас на уроках физкультуры	недостаточные нагрузки	60%	7%	57%	3%
	большие физические нагрузки	-	16%	-	17%
	не нравятся упражнения	4%	15%	6%	11%

С желанием ли Вы идете на урок физкультуры	да	75%	52%	80%	56%	
	нет	7%	25%	9%	21%	
	не знаю	18%	23%	11%	23%	
Какое настроение у Вас после уроков физкультуры	хорошее	75%	46%	70%	56%	
	плохое	9%	18%	9%	18%	
	бывает по-разному	16%	36%	21%	26%	
	мало состязаний		18%	33%	13%	36%
	мало упражнений под музыку		18%	29%	24%	33%

Таким образом, мотивация и интерес к урокам физической культуры учащихся среднего школьного возраста с нарушением слуха экспериментальной группы выше, чем у их сверстников из контрольной группы, что

наглядно выражается в процентном соотношении ответов, которые отражают отношение школьников к урокам физической культуры.

Литература

1. Игнатъева Е.С., Шатунов Д.А. Формирование мотивации учащихся на уроках физической культуры / Игнатъева Е.С., Шатунов Д.А. // Перспективы развития образования в условиях введения ФГОС и ФГОТ. – Казань: ООО «Новое знание», 2014. – С. 47-51.
2. Боскис, Р.М. Глухие и слабослышащие дети / Р.М. Боскис. - Москва: Советский спорт, 2004 - 304 с.
3. Богданова, Т.Г. Динамика интеллектуального развития детей с нарушениями слуха / Т.Г. Богданова, И.Е. Щурова // Вопросы психологии, 2009 - №2 - С. 46-55.
4. Григорьева, Л.П. Психофизиология развитие внимания у детей с комплексной здоровья и сенсорными нарушениями / Л.П. Григорьевой // дефектологич. - 2002 - №1. - С. 3-13.
5. Хода, Л.Д. Методология социальной интеграции глухих людей в различных видах физической культуры: Автор. дис. ... Доктор. пед. Наук. - Санкт-Петербург, 2008 - 41 с.
6. Калинин, Ю.К. Коррекция двигателя и функциональных нарушений слуха детей 12-15 лет в ходе занятий оздоровительной аэробикой: Дис. ... Кандидат. пед. Наук. Тамбов, 2012 - 214 с.
7. Белик, Е.С. Музыка против глухоты: Опыт работы с индивидуальных занятий музыкой не слыша Детский программы Детская музыкальная школа / Белик Е.С. - М., 2000 - 160 с.

МЕСТО И РОЛЬ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ

Яковлева А.Л., Галазова Г. В., Ахметшина Л. В.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

В данной статье рассматриваются вопросы роли физической культуры в жизни подростков, а также влияния введенных норм ГТО на здоровье народа.

В наше время спорту уделяется огромное внимание. Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры современного общества представляет собой многогранное социальное явление, оказывающее мощное воздействие на развитие и воспитание всех слоев населения. Тому пример введенные нормы ГТО. В 2015 году планируется в полном объеме возродить в школах сдачу нормативов ГТО. Такое заявление сделал глава Минспорта Виталий Мутко, выступая на заседании президентского совета по развитию физкультуры и спорта. «В этом году в системе образования мы начнем реализацию этого проекта. В следующем году – все шко-

лы, а через год – вся страна, мы в общем перейдем на комплекс ГТО», - заявил Мутко. Основными факторами развития становятся интеллектуальные ресурсы, а они немалымы без нормального физического состояния, считает глава государства. Будущие специалисты, наши интеллектуальные ресурсы также будут сдавать различные нормы ГТО. А какое же влияние они могут оказать? И как воспринимается данное введение подростками? Именно эти вопросы будут рассматриваться в данной работе.

В наш век – век значительных социальных, технических и физических преобразований научно-техническая революция наряду с прогрессивными явлениями внесла в жизнь и ряд неблагоприятных факторов. К ним следует отнести гиподинамию, нервные и физические перегрузки, связанные с овладением

сложной современной техникой, а также стрессы профессионального и бытового порядка и как следствие – нарушение обмена веществ, избыточный вес, предрасположение к сердечно-сосудистым заболеваниям. Влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. По мнению многих исследователей, всемирно признан факт полезности занятий физическими упражнениями и оздоровительными видами спорта, являющихся средствами укрепления здоровья и способствующих снижению риска неинфекционных заболеваний, а также эффективным средством профилактики девиантного поведения. Использование средств физической культуры практически не требует серьезных дополнительных затрат государства. Урбанизация и технизация жизни и деятельности современного общества неизбежно влекут за собой гиподинамию, и совершенно очевидно, что кардинально решить задачу повышения режима двигательной деятельности людей, минуя средства физической культуры и спорта, в настоящее время практически невозможно. 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;

- 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.

Среди функций, присущих общей культуре, в выполнении которых непосредственно

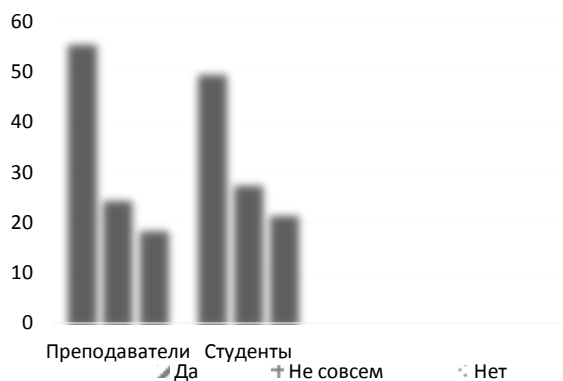
используются средства физической культуры, можно отметить воспитательную, нормативную, эстетическую. В решении центральной задачи всестороннего гармонического развития человека участвуют все функции физической культуры в своем единстве. Каждая из ее составных частей имеет свои особенности, решает свои частные задачи и поэтому может рассматриваться самостоятельно. Базовая физическая культура – эта часть физической культуры, включенная в систему общего образования в качестве одной из учебных дисциплин, обеспечивающих разностороннюю физическую подготовку. Важность и высокую значимость этого вида физической культуры в жизни каждого человека трудно переоценить.

То, что и как закладывается с детских лет в организм человека в виде фундамента здоровья, во многом определяет не только его физические кондиции в будущем, но и его психическое состояние, умственную деятельность, активное творческое долголетие. Слова М.И.Калинина являются тому и подтверждением: «Почему же я поставил физкультуру на одну линию с русским языком и математикой? Почему я считаю ее одним из основных предметов обучения и воспитания? В первую очередь потому, что я хочу, чтобы все вы были здоровыми советскими гражданами. Если наша школа будет выпускать людей с испорченными нервами и расстроенными желудками, нуждающихся в ежегодном лечении на курортах, то куда же это годится? Таким людям будет трудно найти счастье в жизни. Какое же может быть счастье без хорошего, крепкого здоровья? Мы должны готовить себе здоровую смену – здоровых мужчин и здоровых женщин». Базовая физическая культура является основным звеном системы физического воспитания и сопутствует практически всем периодам творческой жизни человека. В базовую физическую культуру частично входит и спорт, а именно – в его массовых формах – в пределах 2-го спортивного разряда Единой всесоюзной спортивной классификации.

Профессионально-прикладная культура направлена на решение задач развития и повышения профессионально значимых качеств и навыков, на совершенствование подготовки людей к конкретной деятельности. Она обусловлена влиянием на человека особенностей профессионального труда и находится в прямой зависимости от его специфики. Профессионально-прикладная физическая культура может как предшествовать занятию профессиональным трудом и осуществляться в виде организованного и целенаправленного процесса физического воспитания в техникумах, вузах и

других специальных учебных заведениях, так и проводиться на предприятии в режиме рабочего дня в свободное от работы время (восстановительные мероприятия). Люди, регулярно занимающиеся физкультурой и спортом, значительно реже болеют, меньше утомляются к концу рабочей недели, а, следовательно, производительность их труда намного выше. Поэтому и были введены нормы ГТО, которые будут положительно влиять на общее здоровье, а также на экономику страны в целом. Введение обязательных для сдачи норм ГТО требует создания массивной информационно-пропагандистской кампании.

Диаграмма 1.



Спорт для подростков крайне важен. В первую очередь происходит укрепление здоровья, а это, пожалуй, важнее всего. Все органы лучше снабжаются кислородом и кровью. Легкие, мышцы и сердце тренируются и работают без перебоев. Также спорт позволяет стать подростку более выносливым, что при нынешнем ритме жизни также немаловажно. Кроме того, подростки, занимающиеся спортом, более дисциплинированы и собраны. А это, в свою очередь, помогает как в учёбе, так и в будущей взрослой жизни. Что касается того, какое место спорт в жизни подростка будет занимать, а также каким будет вид спорта, то решение принимать должен сам ребёнок, давления со стороны родителей быть не должно. Возможно, стоит попробовать себя в нескольких видах, это поможет определиться. Если подросток решил зани-

маться спортом профессионально, то стоит ему рассказать обо всех тонкостях. Но отговаривать его нельзя, не смотря на сложность того или иного вида, это прежде всего, преодоление трудностей, которое может помочь в будущем, в обыденной суете. Спорт – это упорные тренировки, взлеты и падения, разочарования, жесткая дисциплина, режим дня. Поэтому это отличная школа для формирования закаленного характера.

В ходе исследования был проведен опрос среди студентов и педагогов. Был задан один вопрос, определяющий цель данной работы: «Важен ли спорт для подростков?». Мнения респондентов разделились, но большинство высказалось «за». Также порадовало, как у студентов, так и у преподавателей мнение в этом вопросе схоже. Более подробные данные представлены на диаграмме ниже:

Проводя исследование, я подробно изучила мероприятия, проводимые в области поддержания спортивной культуры в нашей стране. Но мне все-таки стало интересно, а как проводится данная политика в других странах. Мое внимание привлекла такая здоровая держава, как Китай. Успешные выступления на Олимпиадах за столь короткие сроки внушают доверие.

Таблица 1

Итоги выступления сборной команды Китая в Играх Олимпиад 1984-2012 гг.

Год и место проведения	Количество медалей			Место в общекомандном зачете
	золотых	серебряных	бронзовых	
1992, Барселона	16	22	16	4
1996, Атланта	16	22	12	4
2000, Сидней	28	16	15	3
2004, Афины	32	17	14	2
2008, Пекин	51	21	28	1
2012, Лондон	38	27	23	2

Государство играет важную роль во всех общественных сферах Китая, в том числе в спорте. В июне 1995 г. Государственный Совет впервые опубликовал программу, выдвинув новые требования, касающиеся целей, задач и мер, направленных на развитие массового спорта с целью повышения уровня физической подготовленности и здоровья китайской нации. Программа, выдвинутая государством, нашла поддержку у общества. Она ставит массовый спорт Китая на один уровень с международным массовым спортом, являя собой новую фазу в развитии массового спорта Китая. В физкультурной деятельности преобладали трансляции зарядок по радио, производственных упражнений, занятия ушу, различные игры с мячом, а также занятия танцами, аэробикой, боулингом, теннисом, крикетом и другими модными видами спорта. С середины 80-х гг. в городах начали образовываться спортивные общества как новый тип массового спорта. Китайское правительство придает большое значение развитию спорта среди меньшинств населения. Появилось свыше 1000 новых видов спорта. Регулярно проводятся соревнования. Когда представители 56 народностей собираются вместе на состязания - это представляет собой грандиозное зрелище! Спортивные школы Китая не являются таковыми в узком понимании, а представляют собой направление по подготовке и развитию талантов, которое подчинено службам науки и воспитания Центрального управления спорта и интегрирует школы высшего спортивного мастерства, специализированные и общеобразователь-

ные школы. На уровне округов тренировочный процесс осуществляется в общеобразовательных или специализированных спортивных школах выходного дня. Многообещающие таланты после спортивных успехов или хороших результатов при отборе переходят на следующий уровень - в юношеские спортивные школы округов или провинций, большинство которых организованы как интернаты. Наивысший уровень в спортивной школьной системе образуют так называемые спортивные школы высших достижений в провинциях, где тренируются не только выдающиеся таланты, но и спортсмены провинциальных команд, которые направляют ведущих спортсменов в китайские национальные сборные. Впечатляющие результаты, долгожители, здоровая нация, сплоченность народа одной целью, а именно поддержание здоровья - все это и делает спорт, поэтому можно смело сказать: «Китай - страна, сплоченная спортом».

Делая выводы по данной работе, можно сказать о том, что спорт крайне необходим для всего общества, а особенно для несформированного еще в основном молодого организма. Можно заниматься спортом целенаправленно, идя к золотым вершинам, а можно и нужно заниматься им для поддержания своего здоровья. Спорт порой бывает жестоким, но это просто необходимо для формирования молодого характера. Не смотря на все трудности занятия таким непростым и сложным делом, нужно идти к своей заветной цели - цели быть здоровым. Как говорится: «В здоровом теле - здоровый дух!».

EMOTIONAL SKILLS AMONG SENIOR HIGH SCHOOL AGE STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Akelaitis A.

*Lithuanian Sports University,
Kaunas, Lithuania*

Abstract:

The aim of this study was to analyse and compare the peculiarities of emotional skills among senior high school age students in physical education classes. The independent random sample consisted of 391 students of senior high school age. Schutte Self-Report Inventory (SSRI) was employed. This instrument divides emotional skills into four separate components, namely: ability to use personal positive emotional experience, ability to assess and express emotions, ability to understand and analyse emotions and ability to manage emotions. It was found that 17 - 18

years old students have better ability to use own positive emotional experience than those of 15 - 16 years old and girls have better ability to understand and analyse emotions in physical education classes than boys.

Introduction. Students with poor emotional skills are more at risk of experiencing learning difficulties and engaging in such behaviours as anti-social behaviour, substance abuse, violence and criminality, and to leave school without any certification or vocational skills, with consequently poor employability op-

portunities (Bradley et al., 2008; Colman et al., 2009).

Physical education classes, where intense emotional situations take place and individuals' characters are tested, are the proper places for the development of students' social and emotional skills (Tjeerdsma, 1999; Laker, 2000). Physical education classes involve many varied and intense emotions. Student's character and personality can be tested in competitive games, and the positive management of feelings may be governed by a particular ability (Tugade & Fredrickson, 2001). *Scientific novelty*: the present research will provide the first thorough analysis of the components of emotional skills among senior high school age students in physical education classes. *The aim of the research* is to analyse and compare the peculiarities of emotional skills among senior high school age students in physical education classes.

Research methods. *Instruments*: data collection and analysis. Schutte Self-Report Inventory (SSRI) was employed. This instrument divides emotional skills into four separate components (Palmer, 2003), namely: ability to use personal positive emotional experience, ability to assess and express emotions, ability to understand and analyse emotions and ability to manage emotions (Schutte et al., 1998; Schutte & Malouff, 1999).

The Lithuanian version of the SSRI shows internal consistency value 0.79 and a test-retest reliability coefficient of 0.84 for the overall questionnaire (Malinauskas & Šniras, 2010). The statistical hypotheses were tested by applying the Student t-test.

Sample and procedure. The independent random sample consisted of 186 (15 – 16 years old) students and 205 (17 – 18 years old) students, of which there were 198 boys and 193 girls. The survey was conducted in compliance with the ethical principles and applicable legislation, i. e. each respondent was explained the goal of the study and was ensured that the questionnaires were anonymous. The duration of the survey was 20 minutes.

Results. The research started from the analysis of the ability of 15 – 16 years old students and 17 – 18 years old students to use personal positive emotional experience in physical education classes. The analysis of the ability to use personal positive emotional experience resulted in the following averages: 50.77 ± 5.12 in case of 15 – 16 years old students and 51.86 ± 5.83 in case of 17 – 18 years old students. The application of the Student's t-test revealed a statistically significant difference in the ability of 15 – 16 years old students to use own positive emotional experience

in physical education classes and that of 17 – 18 years old students: $t(389) = -1.97$; $p < 0.05$.

The research results revealed that there no significant differences between 15 – 16 years old students and 17 – 18 years old students in terms of their ability to manage emotions and to assess and express their emotions in physical education classes.

It was found that girls have a higher ability to understand and analyse emotions in physical education classes than boys: $t(389) = -1.98$; $p < 0.05$. The analysis of the ability to understand and analyse emotions resulted in the following averages: boys – 31.49 ± 3.68 and girls – 32.13 ± 3.72 .

Discussion. The carried out research helped assess the intensity of the components of emotional skills among senior high school age students in physical education classes. The results of this research do not contradict with the results obtained in the earlier research that the emotional intelligence also alter with age (Mayer, Salovey, & Caruso, 2000). The results of this study showed that 17 – 18 years old students have better ability to use own positive emotional experience in physical education classes than 15 – 16 years old students ($p < 0.05$).

The results of the present study also revealed that girls have better ability to understand and analyse emotions in physical education classes than boys ($p < 0.05$). Murphy (2006) did not look for senior high school age students but determined that the female respondents had better ability to understand and analyse emotions than the male respondents in that particular research. Emotional intelligence researchers frequently conclude that female respondents score higher than male respondents on emotional intelligence measures (Van Rooy et al., 2006).

Emotional skills can be developed in physical education classes via specially designed programs and teaching methods. Therefore, it is worth investigating the relationship between students' social and emotional competencies and skills and other psychological parameters in physical education classes and in other school settings.

Conclusion. The comparison of emotional skills among 15 – 16 years old and 17 – 18 years old students revealed that 17 – 18 years old students have better ability to use own positive emotional experience in physical education classes ($p < 0.05$). The comparison of emotional skills among boys and girls revealed that girls have better ability to understand and analyse emotions in physical education classes than boys ($p < 0.05$).

References.

1. Bradley, R., Doolittle, J., & Bartolotta, R. (2008). *Building on the data and adding to the discussion: The experiences and outcomes of students with emotional disturbance. Journal of Behavioral Education, 17*, p. 3-23.
2. Colman, I., Murray, J., Abbott, R. A., Maughan, B., Kuh, D., Croudace, T. J., & Jones, P. B. (2009). *Outcomes of conduct problems in adolescence: 40 year follow-up of national cohort. British Medical Journal, 338*, p. 208-211.
3. Laker, A. (2000). *Beyond the boundaries of physical education: educating young people for citizenship and social responsibility. London: Routledge.*
4. Malinauskas, R., & Šniras, Š. (2010). *Būsimųjų kūno kultūros mokytojų emocinės inteligencijos raiška. Mokslas ir edukaciniai procesai, 4(13)*, p. 81-88.
5. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R. (2000). *Selecting a measure of emotional intelligence. In R. Bar-On, & J.D.A. Parker (Eds.), The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace. San Francisco: Jossey-Bass Inc. p. 320-342.*
6. Murphy, A. (2006). *A comparison of the emotional intelligence and thinking styles of students in different university study fields. Master thesis. Johannesburg: University of South Africa.*
7. Palmer, B. R. (2003). *An analysis of the relationship between various models and measures of emotional intelligence. Doctoral Dissertation. Swinburne University of Technology.*
8. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., Dornheim, L. (1998). *Development and validation of a measure of emotional intelligence. Personality and Individual Differences, No.25*, p.167-177.
9. Schutte, N. S., Malouff, J. M. (1999). *Measuring emotional intelligence and related constructs. New York: Edwin Mellen Press.*
10. Tjeerdsmā, B. (1999). *Physical education as a social and emotional development laboratory. Teaching Elementary Physical Education., 10 (4).*, p. 12 - 16.
11. Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. (2001). *Positive emotions and emotional intelligence. In: Barrett L Feldman, Salovey P, eds. The Wisdom of Feelings, New York: Guilford Press; p. 319-340.*
12. Van Rooy, D. L., Dilchert, S., Viswesvaran, C., Ones, D. S. (2006). *Multiplying intelligences: Are general, emotional, and practical intelligences equal? In K. R. Murphy (Ed.), A critique of emotional intelligence. Mahwah, NJ: Erlbaum. p. 235-262.*

PHYSICAL CULTURE INTEGRATION IN EDUCATIONAL AREAS OF PRESCHOOL AGE CHILDREN

Gamirova E.I.

*Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism,
Kazan, Russia*

Annotation:

In the article the integration of physical education in the field of educational activities carried out under the preschool educational institutions to improve the quality of education, development and education of children of preschool age is considered. A necessity of introduction in the educational process of new forms of organization and variability of content of physical education allowing to promote the degree of integrating of physical culture in other educational areas comes to light.

The relevance of the research. Due to the increasing requirements for the quality of the educational process of children, implemented within the framework of preschool educational institutions (PEI), the role of all of its components, including physical education and other educational activities increase.

In PEI plenty of the methods and technologies, related to forming for the preschool children the knowledge in area of physical culture and other types of educational activity as the new inte-

grated direction of activity, are realized today. But practically there are not certain programs that directly would decide the tasks of general education of preschool children in the process of engaging in physical exercises.

Taking into account all the above, the **aim of our research** is a theoretical justification and experimental verification of the integration of physical culture in the educational development of children of preschool age.

The research was conducted on the basis of PEI school number 339 in Kazan. The children of junior groups took part in an experiment. The study was conducted on comparison of children for 20 persons in the experimental and control groups. The control group occupied only under direction of a tutor, the experimental one under direction of a tutor and an instructor on physical education.

The results of the research and discussion. Use of physical culture means in general education of children is one of perspective directions of PEI activity, within the framework of that the decision of one of the most essential tasks

of education of preschool children is possible, is understanding of value of own life and health, through forming of the all-round developed personality.

Analysis of the calendar-thematic plans showed that in preschool the means of physical culture in the educational activities for children of preschool age, including in environmental education are not used. In the work the specialists apply mainly supervisions, educational activity, reading of fiction and didactic games. Meanwhile, many of the tools of physical culture have a content that is able to effectively influence in educational activities of PEI on the development of a common culture of preschool children in general, and the level of education in particular.

That is, the operation of modern preschool, first and foremost, should be aimed at the formation of the holistic development of the child's personality, which is put forward as the main goal of the education and the condition of its efficiency. In turn, that requires ensuring the integration of all its activities, such as environmental education. In many circumstances the most productive way to achieve the stated purpose is physical culture.

At the beginning of the experiment a program of physical culture with elements of environmental work to ensure the integration of educational areas of physical education and environmental education to improve the level of formation of environmental awareness in children of preschool age through the use of exercise was developed and subsequently implemented [1].

Environmental orientation of the experimental program of physical culture was based on the fact that the analysis of the cognitive development of preschool children carried out at the beginning of the experiment showed limited knowledge of children in nature. The objects of the study chosen were: grass, flowers, trees, insects, domestic and wild animals and birds. This is due to the fact that plants and animals surround us all the time, but children do not usually pay attention to it. Though, environmental education should begin with the immediate environment of objects a child faces with in everyday life.

Thus, in our program of physical culture all the necessary methodological principles were identified, such as: a purpose, objectives, a type, methodological requirements, an implementation period, the participants, content, and an expected result.

The content of the pilot program included traditional (outdoor games) and traditional (elements of yoga) means of physical culture.

Physical exercise as a means of physical education is the most natural and affordable human activity, forming his character, which in turn determines its attitude towards the world, including

nature.

In the preschool age the assimilation of new knowledge in a form of exercise games takes place better than directly in the educational activity. The training objective set out in a form of game, has more advantages, because playing a game a child understands the need to acquire new knowledge and methods of action. The child, fascinated by a plan, does not notice that he learns new ways, although he continually faces with difficulties that require restructuring of his representations and cognitive activity. If at the lesson the child performs the task of the adult, during the game he decides his own task [6].

The more various in content the gaming activities, the more interesting and the more effective game techniques. Devising them we should focus on the knowledge of children and life situations of the behavior of human beings and animals. The whole complex set of practical and intellectual activities performed by the child playing exercise is not recognized as a deliberate process of learning, because a child learns, doing physical training.

Assimilation of knowledge about nature with the help of the game exercise, causing the children's emotional response, naturally affects the formation of a positive attitude to the objects of flora and fauna.

Outdoor games included in the program carried mainly role-play and imitation-role-play character and had an ecological orientation.

The game in the context of our research is a way of thinking of the world and baby's place in it. In a game activity children learn the rules of behavior in nature and moral norms that develop their sense of responsibility and compassion. In games, try on the role of animals and plants, recreating the operation and status, a child enters them a sense of empathy that promotes his environmental ethics.

Games help the child to see the uniqueness of not only a certain living organism, but also the ecosystem as a whole, to realize the impossibility of violation of its integrity, understand that it is unwise intervention in nature can result in significant changes both within the system and beyond [6].

In the process of communicating with nature through play in children emotional responsiveness, forming ability and desire to protect nature, to see the live objects in all their diversity, to participate in the creation of the necessary conditions for the normal functioning of living creatures that are in the field of children's reach, to understand the importance of nature protection consciously perform the norms of behavior in nature are brought up [4].

In the process of physical education of children it is necessary to use both traditional and

non-traditional means of physical culture, one of which is yoga.

Yoga helps the child to develop flexibility, good posture and coordination of movements and subsequently avoid these common diseases of the spine, such as scoliosis, strengthen internal organs and improve the general condition. Yoga exercises strengthen the muscles, making them more flexible, developing joints, making the child's movement beautiful and plastic [2].

Yoga includes two main areas:

1. Special exercises, called «asana».
2. Breathing exercises, which are called «pranayama».

During the execution of asana a body takes many forms resembling a variety of creatures and objects [2].

Yoga trainers think that in the entire range of works – from the lowest to the perfect insect sage – the same universal spirit breathes, which takes myriad forms. Yogi knows that the highest form is formlessness. He finds a unity in universality [2].

In the process of yoga children form a view about the nature of some representatives of flora and fauna, especially their appearance, habits, ways of life. Children are introduced to the character of the interaction of plants and animals. In addition, the development of elements of yoga helps children develop flexibility, good posture and coordination of movements, and improve overall health.

Yoga exercises were conducted with children in a playful way. Children depicted various animals and did exercises in a certain scenario sequence. That is, elements of yoga wear imitation character and implemented in the form of games, consisting of interlocking game situations, assignments, exercises, selected in such a way as to contribute to the solution of health, educational and developmental problems. With emulating the images, the knowledge of the child expanded their understanding of the plants and animals. Figurative and imitative movements improved motor activity, developed attention, memory and reaction time, formed creative thinking.

In implementing the program there were

References:

1. Veraksa, N. E. *Program of preschool education from birth to school*. - 2nd ed. / N.E. Veraksa, T.S. Komarova, M.A. Vasileva. - M.: Mosaic-Synthesis, 2011. - 336 p.
2. Volkov, O. A. *Cheerful Yoga. Especially for children* / O.A. Volkov, E.A. Volkov. – Rostov-on-Don: Phoenix, 2008. - 125 p.
3. Molodova, L. P. *Gaming environmental classes for children* / L.P. Molodova. - Minsk: Asar, 1996. - 128 p.
4. Nikolaeva, S. N. *Place game in ecological education of preschool children* / S.N. Nikolaev. - M.: New School, 2006. - 51 p.
5. Solomennikova, O. A. *Going to form elementary ecological concepts* / O.A. Solomennikova. - M.: Mosaic-Synthesis, 2010. - 48 p.
6. Shcherbakov, V. *Educational games for preschoolers* / V. Shcherbakov. - M.: Globus, 2007. - 175 p.

used as verbal and visual and practical methods. Thus, special attention was paid to selection and preparation of equipment and visual aids. For work there were prepared photographs, reproductions of paintings depicting plants, animals, insects, made masks, costumes, models and colors of subject literature.

Expected results from the implementation of the program are received in full. The environmental knowledge that children received in the course of the experiment, were shown at the last stage of the study.

To determine the effectiveness of the program on physical training with elements of environmental work the method by O.A. Solomennikova was used [5].

The technique involves the solution of control tasks to determine the characteristics of the representatives of the world of flora and fauna, as well as thematic discussions on the pictures.

Solutions. To conclude all said above, we can state that the current physical education, by virtue of many circumstances and large potential possibilities, can and should act as the main means of solving the most productive integration of many types of cognitive activity of children in the educational environment, implemented in the system of preschool educational institutions.

Use of traditional and non-traditional means of physical culture in the classroom with children of preschool age not only solves common problems (educational, developmental and health), but also specific tasks (educational).

Based on these results we can say about the effectiveness of the worked out program on physical training with elements of environmental work that is proved by the number of children in the experimental group shown at the end of the study the high level of development of ecological knowledge. In addition, the attitude of children of experimental group changed greatly toward natural objects. In the process, the children learned the norms and rules of interaction with the outside world. They feel the need to acquire environmental knowledge, guided by their practical application.

AN EXAMINATION OF SOCIAL RESPONSIBILITY IN SPORTS SCHOOLS

Juodsnukis D.

*Lithuanian Sports University,
Kaunas, Lithuania*

Abstract:

This research examines social responsibility of the football sports schools cadets and juniors. Presented social responsibility peculiarities by age, social responsibility components and expressions areas of social responsibility.

It has been revealed, that social responsibility of youth (17-18 years) in football sports schools was more ($p < 0.05$) based on respect for others, than of cadets (15-16 years) in football sports schools. Revealed, that social responsibility among 17-18 years football sports schools students was more ($p < 0.05$) expressed on training and competition than this among 15-16 years old football sports schools students. The evaluation of social responsibility level among 15-16 and 17-18 years football sports schools students showed that 17-18 year football sports school students have a higher level of social responsibility ($p < 0.05$).

Introduction

Social responsibility philosophical essence defined by the following words: "We are all one social system and live together on one planet. We have to act according to these facts (Vyšniauskienė & Minkutė, 2008). Social responsibility expresses itself in two areas, that it is the respect and concern for others (Li et al., 2008).

Responsibility and social responsibility concepts, definitions and analysis revealed that the concept of social responsibility depends on the context in which it will be used, on the basis from the analysis of concepts, described as integrative personality characteristic that expresses itself as moral and ethical principles of behavior-based, a conscious acceptance of social norms, acceptance of attitudes and values, expression of the will, awareness of the consequences of the activities carried out to the same person and other people (Juodsnukis & Malinauskas 2014).

In the previous studies (Hellison, Walsh, 2002; Caballero-Blanco et al., 2013; Juodsnukis & Malinauskas, 2014), were analyzed social responsibility aspects among children and youth through physical education and physical activities, however there is a lack of publications, which are analyzed sports schools students social responsibility. Many social responsibility researches have been conducted in the US. However, between the United States and Lithuania are many striking cultural differences. Since the education area of social respon-

sibility through physical education and sport is new, it is necessary to evaluate social responsibility peculiarities of Lithuanian sports schools. Most of the researches performed in those programs where students belong to risk groups.

The research problem. Often social responsibility researches indicate one-sided examination. There is a lack of publications, which are analyzed social responsibility in sports schools. Lack of social responsibility researches in Lithuania: There have been no studies examining the education of social responsibility in the context of Lithuania. Lack of social responsibility researches, where students are not at risk: it was carried out only by a narrow model of research examining the impact on pupils outside the various groups at risk

The object of the research – social responsibility of football sports schools students

The aim of research – is to analyze social responsibility of football sports schools students.

Objectives of the study:

- To compare social responsibility components of 15-16 years and 17-18 years football sports schools students.
- To compare social responsibility expression areas of 15-16 years and 17-18 years football sports schools students.
- To reveal social responsibility level of 15-16 years and 17-18 years football sports schools students.

Research methods

For examination of social responsibility level it has been used a modified questionnaire of social responsibility (Li et al., 2008). The confirmatory factor analysis indicated that factor structure provided an acceptable fit to the observed data, $\chi^2(76) = 147.93$, $p < .0001$; NNFI = .92; CFI = .93; RMSEA = .06. All subscales from the PSRQ scales demonstrated acceptable levels of internal consistency (Cronbach alpha - 0.79).

Statistical analysis. The study questionnaires involve internal consistency was assessed on the basis of Cronbach alpha test. Check the statistical hypotheses were applied Student's t test for independent sample as the data were normal distribution.

Sample and procedure. The study was conducted in 2014. There were interviewed 116 cadets (15-16 years) and 107 juniors (17-18 years old) who sports in football sports schools. In a survey of subjects complied with the ethical and legal principles of the research, i.e., from each

received consent to participate in the study, each study participant was explained the aims of survey and ensured anonymity. The survey carried out during the exercise. Interview duration - 15 minutes.

Results

It was found that 17 to 18 years old footballers more common respect to others (4.99 ± 1.05) by comparing with 15 to 16 years old football sports school representatives. This is confirmed by a statistically significant difference ($t(221) = -2.02, p < 0.05$). There was not found statistically significant difference from caring parameter between 15-16 years and 17-18 years of football sports schools students

The research results revealed that there no significant differences between 15 – 16 years old students and 17 – 18 years old students, also research results revealed that there no significant differences between the cadets (15-16 years) and youth (17-18 years old) footballers in expression of social responsibility.

It was found that social responsibility among 17 -18 years old footballers is more pronounced in training and competitions (4.49 ± 1.01) than those 15 to 16 years of football sports school representatives (4.22 ± 0.99). This is confirmed by a statistically significant difference ($t(221) = -2.01, p < 0.05$)

The assessment of the level of social responsibility among cadets (15-16 years) and youth (17-18 years) footballers showed that social responsibility level (4.61 ± 1.07 points) among 17 – 18 years old footballers is higher than this among 15 to 16-year football sports school representatives (4.33 ± 0.98 points). This is confirmed by a statistically significant difference ($t(221) = -2.03, p < 0.05$)

Discussion

Our study shows that the majority of the respondents noted the average level of social responsibility, which corresponds to previous findings (Juodsnukis & Malinauskas 2013), which was analyzed by the Latvian and Lithuanian sports schools students social responsibility and the revealed, that majority of respondents are also marked by the medium level of social responsibility.

Caballero-Blanco et al. (2013) in the review of researches on social responsibility, says that

References

1. Caballero-Blanco P, Delgado-Noguera M, Escartí-Carbonell A. (2013). Analysis of Teaching Personal and Social Responsibility model-based programmes applied in USA and Spain. *Journal Of Human Sport & Exercise*, Nr.8(2), p. 427-441.
2. Hayden, L. (2010). *The power of a caring climate: assessing the fidelity of team support to Hellison's responsibility model and student-athletes perceived outcomes of participating in team support*. *Daktaro disertacija. University of Boston, Boston, EEUU*.
3. Hayden, L., Baltzell, A., Kilty, K., Mccarthy, J. (2012). *Developing responsibility using physical activity: a case study of team support*. *Ágora*, Nr.14 (2), p. 264-281.

there is a lack of studies, which are analyzed social responsibility over 16 years of age respondents, so the results of this study with 17-18 footballers complement the existing data in the field of social responsibility.

Our investigation has helped to assess youth football schools and junior level of social responsibility. Results from this study revealed that there were no respondents with the low level of social responsibility. It has been revealed that respondents have high or moderate level of social responsibility. Several studies (Hellison & Walsh, 2002; Hellison & Martinek, 2006; Li et al., 2008) found that a high level of social responsibility relates to a high level of intrinsic motivation of physical education process. Several studies have shown that education programs have gained more confidence in their skills, improving their social skills: the ability to help others, the ability to resolve conflicts. Increased their motivation to continue learning, education programs have developed the ability to learn (Schilling et al., 2007; Walsh, 2008). Noted that education stakeholders in the evolution of behavior based on social responsibility. (Hayden, 2010; Hayden et al., 2012; Hellison & Walsh, 2002; Wright et al., 2012;). Watson et al., (2003) study showed that educational programs based on the model of social responsibility in education, promotes a sense of pleasure in sports and interest in sport, and encourages thinking about the future and respect for the group leaders.

Conclusions

1. Revealed, that social responsibility of youth (17-18 years) football sports schools was more ($p < 0.05$), based on respect for others, than cadets (15-16 years) of football sports schools.

2. Revealed, that social responsibility of 17-18 years football sports schools students was more ($p < 0.05$) expressed on training and competition than the 15-16 years old football sports schools students.

3. The evaluation of 15-16 and 17-18 years football sports schools students of social responsibility level showed that 17-18 year football sports school students has a higher level of social responsibility ($p < 0.05$).

4. Hellison, D., Martinek, T. (2006). *Social and individual responsibility programs*. D. Kirk, D. Macdonald, and M. O'Sullivan *The Handbook of Physical Education*. London: Sage Publications Ltd. 610-626 p.
5. Hellison, D., Walsh, D. (2002). *Responsibility-Based Youth Programs Evaluation: Investigating the Investigators*. *Quest*, Nr.54 (4), p. 292-307.
6. Juodsnukis, D., Malinauskas, R. (2013). „Peculiarities of social responsibility among Lithuanian and Latvian sports schools students“. *6th Baltic Scientific Conference Sport Science for Sustainable Society Latvian Academy of Sport Education*. Ryga, pp. 35-36.
7. Juodsnukis, D., Malinauskas, R. (2014). *Socialinės atsakomybės samprata ir socialinės atsakomybės ugdymo patirtis per kūno kultūrą ir sportą*. *Mokslas Ir Edukaciniai Procesai=Science and Processes of Education*, (1), 36-45.
8. Li, W., Wright, P., Rukavina, P. B., Pickering, M. (2008). *Measuring student's perceptions of personal and social responsibility and the relationship to intrinsic motivation in urban physical education*. *Journal of Teaching in Physical Education*, Nr.27 (2), p. 167-178.
9. Schilling, T., Martinek, T., Carson, S. (2007). *Youth leader's perceptions of commitment a responsibility-based physical activity program*. *Research Quaterly for Exercise and Sport*, Nr.78 (1), p. 48-60.
10. Walsh, D.S. (2008). *Helping youth in underserved communities envision possible futures: an extension of the teaching personal and social responsibility model*. *Research Quaterly for Exercise and Sport*, Nr.79 (2), p. 209-221.
11. Watson, D.L., Newton, M., Kim, M. (2003). *Recognition of values-based constructs in a summer physical activity program*. *Urban Review*, Nr.35 (3), p. 217-232.
12. Wright, P.M., Dyson, B., Moten, T. (2012). *Exploring the individualized experiences of participants in a responsibility-based youth development program*. *Ágora*, Nr.14 (2), p. 248-263.
13. Vyšniauskienė, D., Minkutė, R. (2008). *Socialinės veiklos profesinė etika*. Kaunas: Kauno technologijos universitetas. 119 p.

THE COMPLEX GTO AS AN IMPLEMENTER OF FEDERAL PROGRAM FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF PRIMARY EDUCATION

Kopotilova E. S., Sadykova S. V., Volchkova V. I.
Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia

Annotation:

The introduction of the "Ready for Labor and Defense" complex in the educational process of pupils of younger school age will solve the problems of the Federal Target Program "Development of Physical Culture and Sport in the Russian Federation for 2016-2020 years", and also, will define an ultimate goal of the implementation of the Federal State Educational Standard of primary general education as a criterion for evaluating of the pupils' physical fitness.

Introduction. The "Ready for Labor and Defense" complex (GTO), which was adopted in September 1, 2014, is one of implementers of federal programs for the development of physical culture and sport.

In accordance with the Action Plan for the modernization of general education for 2011-2015, approved by the order of the Government of the Russian Federation from 07.09.2010 № 1507-r to September 1, 2015 the Federal State Educational Standard of the main general education is introduced in all educational institutions of the Russian Federation.

Results and discussion. The Federal State Educational Standard is a document, fundamentally new for the Russian school, which

came to replace the State Educational Standard of the first generation, the purpose and function of which is unprecedented in its history.

A distinctive feature of the new standard is its active character that sets as the main goal – a personality development of pupils. The requirements for training outcomes are formulated in a form of personal, metasubject and subject results.

The previous generation of educational standards was, first of all, standards of the education level maintenance; they, along with others, established requirements for physical fitness of pupils. The Federal State Educational Standard of the primary general education of the second generation normalizes results of the main educational programs development and conditions of their realization, identifies all important aspects of a school, considers dynamics and life direction, psychological and pedagogical recommendations of the modernity, but they don't provide requirements to physical fitness of pupils. And, as the new Federal State Educational Standard gives significantly greater independence to school, it is possible to take as a criterion of pupils physical fitness estimation the "Ready for Labor and Defense" in a modern format, which the President Vladimir Putin suggested to

revive for revision of approaches to physical education of youth. Since September 1, 2014 the GTO sports complex, designed for 11 age groups, is officially realized.

The goals, set by the GTO complex, namely, familiarizing of the population with regular sport activities, increase of physical fitness level, quality and length of the citizens' life, formation in the mind of citizens of conscious needs for systematic physical culture and sports, self-improvement, leading a healthy lifestyle, are similar to the goals of the Federal Target Program "Development of physical culture and sports in the Russian Federation for 2016-2020

years". Consequently, the GTO complex is a link between the implementation of educational programs and Federal program for the development of physical culture and sport.

Conclusion. So, introduction of the GTO complex in the educational process of pupils of younger school age will solve the problems of the Federal Target Program "Development of Physical Culture and Sport in the Russian Federation for 2016-2020 years", and also will define an ultimate goal of the implementation of the Federal State Educational Standard of the primary general education as a criterion for evaluating of the pupils physical fitness.

References

1. President of Russia. Presidential Decree of March 24, 2014 N 172 "The All-Russia sports complex" Ready for Labor and Defense "(GTO)". <http://kremlin.ru/acts/20636> (Accessed 19.02.2015).
2. Ministry of Education and Science. Action Plan for the modernization of general education for 2011-2015, approved by the order of the Government of the Russian Federation of 07.09.2010 № 1507-r, until September 1, 2015 the Federal State Educational Standard. <http://xn--80abuejiibhv9a.xn-p1ai/%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%D1%82%D1%8B/543> (Accessed 18.02.2015).
3. Norms "GTO" 2015. <http://www.gto-normy.ru/> (Accessed 15.02.2015).
4. Government of Russia. The federal target program "Development of Physical Culture and Sport in the Russian Federation for 2016-2020 years". Order of the Government of the Russian Federation of 02.01.2014 N 2-p. <http://government.ru/> (Accessed 25.02.2015).

TO A PROBLEM OF DEFINITION OF AN AXIOLOGY IN PRE-CLASSICAL AND CLASSICAL STAGES OF ITS DEVELOPMENT

Malikov T.R.

*Volga Region State Academy of Physical Culture Sport and Tourism,
Kazan, Russia*

Annotation:

This article deals with the problem of determining the axiology in pre-classical and classic stages of its development. The paper reveals the basic concepts, the development of axiology in XVIII-XIX centuries. This article is addressed to specialists in sphere reviewed.

Introduction. In translation from Greek the axiology (aks - the value, logos - the doctrine) means the doctrine about values. It is a component of philosophical science which investigates «characteristics, structures and hierarchy of the valuable world, ways of its knowledge and its ontological status, and also the nature and specifics of valuable judgments. The axiology includes also studying of valuable aspects of other philosophical, and also separate scientific disciplines, and in a broader sense – all range of social, art and religious practice, a human civilization and culture at whole» [1].

The purpose of our research is to reveal the uniform theory about axiology, determination of values.

Methods of the research. Studying of scientific literature, analysis and synthesis, supervision, generalization and comparison.

Results and discussion. In 1902 into scientific circulation this term was introduced by the French philosopher P. Lapi. The same year I. Kreybig entered the term «timologiya» which in translation from Greek means the doctrine about the price (timo - the price). The term «axiology» won in a competitive fight. In 1904 E. von Gartman submitted the term as one of philosophy components.

The doctrine about values in the history of philosophy develops in several stages. Philosophizing about values takes place and in antiquity, but there is still neither category, nor the world of values, judgments about it. From the second half of the XIX century the doctrine about values becomes the priority direction in the European philosophy. The history of development of an axiology as part of philosophy is divided into three stages: pre-classical, classical, and post-classical.

In the pre-classical period R.G. Lottsa widely introduced (1817-1881) the categories of

value in philosophical science. He considered that feeling of values and relationship with participation of values is important for knowledge of values of the world. He considered that values exist in feelings of the subject because a things does not belong itself. At the same time it does not mean that values are only subjective. Evidence of that they are objective is their dependence on the estimated objects. In axiological knowledge allocates R.G. Lottsa underlines «concept» and «thought». «Concept» reports objective sense of cognizable, and «thought» - its importance and value. With R.G. Lottsa become significant in philosophy the concepts of esthetic, moral, and religious values.

After R.G. Lottsa the theory of values on a new level of development was lifted by A. Ritchel (1822-1889) and F. Brentano (1838-1917). Then F. Nietzsche (1844-1900) demanded «revaluation of all values» and proclaimed the supreme and true value of the world as «will to the power».

During the classical period (1890-1920) in the European philosophical thought the problem of values became nearly prevailing. During this period the axiology makes a unity of «formal» and «material» values. The formal» one studies the general laws of the valuable relations, and «material» one studies structure and hierarchy of empirical values. The «axiological ontology», studying a problem of subjectivity or objectivity of value, a ratio between the value and knowledge which make the fundamental theory of values is added to them.

In a «formal» axiology M. Sheler (1874-1928) allocated the relations between value and obligation: they have to exist to only values; they have to be only positive; the same value can be either positive or negative.

E. von Gartman offered following number of hierarchy of values: pleasure – expediency – beauty – moral – religiousness. G. Myunsterberg's hierarchy (1863-1916) is more difficult:

- values of «self-maintenance», «consent», «consent», «activity», «implementation»;
- vital and cultural values;
- values of existence, unity, development (correlated to vital values, formation, action), divine;
- values of interrelation, beauty, «production», outlook.

M. Sheler in hierarchy of values allocates «preferences». «This comprehension differs in connection with the benefits, as carriers of values, and values themselves because in the first case it is about empirical, and in the second – about aprioristic preference. The one who prefers value «noble» to value «pleasant», will possess inductive experience absolutely of other world of the benefits, than the one who does not do it. As the hierarchy of values is ontologically different from

the «preferring» of their empirical carriers, it, according to Sheler, is absolutely invariable in the essence for all subjects though the «rules of preference» arising in the history are always variable. To comprehend, which value is higher, than another, it is necessary every time to reread «the act of preference» [1].

In the hierarchy two things differ: the first orders ratios according to intrinsic carriers, the second consists of own valuable modalities. Valuable things and persons bear the benefit. Except them, there can be valuable:

- certain «acts» (knowledge, love, hatred, will);
- functions (hearing, sight, feeling);
- responses (pleasure on the activator, on people);
- spontaneous acts.

In the hierarchy of valuable modalities the following are considered to be important:

1) a valuable row of «pleasant» and «unpleasant», there we correspond «sensual feeling» (pleasure and suffering), and also «feelings of feelings» (sensual pleasure and pain);

2) a set of an axiology of vital feeling where we refer contrasts of «noble» and «low», «wellbeing» and «welfare» with corresponding values of temporary states: rise, recession, health, illness, responses to which are pleasure, grief, and also instinctive reactions, such as courage, fear, honor, anger, etc.;

3) cultural wealth (fine, ugly), esthetic values, ethical values (justice, injustice), values of knowledge of truth (for «domination over the phenomena»). From them there come the culture values relating to the benefits proceed (treasures of art, scientific institutions, laws). Correlates of a condition of cultural wealth are pleasure and grief, reciprocal which are resulted in reactions of an arrangement/not arrangement, approval/disapproval, respect/disrespect, sympathy/antipathy, etc. are;

4) the supreme value is sacred/not sacred. All other values are only its symbols. Being able it is reflected in pleasure/despair, responses to which are belief/disbelief, awe/disrespect, a worship/abuse, etc. In this case the value of the personality is necessary. The value of the sacred is reflected in the form of worship in the form of cults and sacraments.

To the called four values personal types leaders there can be corresponded: an artist of pleasure, a hero, a genius, a sacred. Type leaders work in the relevant communities: different societies (cultural), the state (vital, legal, etc.), community of love to Supreme (in cult constructions).

In determination of values three components are necessary: estimating (subject), estimated (a thing, the phenomenon), estimation itself (the relation between things or the phenome-

na), and also desires and requirements of the estimating, its goal-setting, internal experiences and feelings are important. By definition of Austrian philosopher H. Erenfels (1859-1932), the value of a thing is equal to its desirability, and also «value is the relation between an object and as subject which expresses that fact that the subject wishes object or already actually or would wish it and in case even it is not convinced of its existence». He claimed that «the size of value is proportional to desirability» [1].

G. Schwartz called a value as the mediated or direct purpose. According to G. Kogen, the will makes values which are allocated with advantage. Yum, Baumgarten, Meyer, Tetens, Iherveg, Shupp, Dilty, etc. became supporters of localization of values in experiences of internal feeling. They were resisted by those who considered value neutral, not depending on a state of mind. Among them there was F. Schiller who considered value as property of the whole. According to E. von Gartman, interaction of logical representation, internal feeling, and target think will be important for determination of value. A. Ril saw values in actions of mind, sincere experiences and aspiration of will.

The Austrian philosopher and psychologists

References

1. *New philosophical encyclopedia [An electronic resource] // <http://iph.ras.ru/elib/0086.html>, (Access 24.01.2015).*

who developed own theory of value, and also dealing with issues of the theory of reason and A. Meinong's ontology (1851-1920) criticized subjectivity in values, considered insolvent to bring object value out of desires and satisfaction of requirements, and, on the contrary, considered that we wish and we are satisfied that is considered valuable to us. Subjectivity is reflected in determination of value by valuable feelings, different at different people, which are caused by the same object. Therefore the value of object is not limited to feelings of one subject. The English philosopher, the ancestor of analytical tradition in philosophy J.E. Moore (1873-1958) also considered that emotional conditions of individuals do not dictate understanding of value of object. Value as special property of object is comprehended by special intuition. According to I. Heyda, the feeling of the subject and property of object do not determine value, and only make its basis. Value is a special relation between an object and condition of the subject of value (its feeling).

Conclusion. Thus, in definition of an axiology in pre-classical and classical stages there is no uniform theory, and there are only separate researches and attempts of determination of values.

HOCKEY SCHOOL FOR ADULTS IN KAZAN

Nasybullov N. R.

Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia

Annotation:

This article describes the situation of amateur hockey in Kazan, opportunities for adults which wish to learn play hockey like confident players. The level of developing of amateur hockey is so high that creating special schools of hockey for adults has been necessary. The methods of teaching adults on the ice are discussed. This article includes: research methods, research results and their discussion.

Introduction. Amateur hockey is very popular in our country, especially in Kazan. More than 3 thousand adult amateur players play hockey every day in different ice arenas. That's why it was necessary to create special hockey schools for adults, where every man, older than 18, can learn to play hockey from level zero to confident player one. This idea was innovative because 3 years ago

special hockey schools for adults were not everywhere.

Methods of the research.

1. Theoretical analysis of methodological literature of amateur hockey in Kazan.
2. Comparative analysis of indicators of developing amateur hockey in Kazan.
3. Pedagogical supervision.
4. Teaching experiment.
5. Own experience.

Results and discussion. Nowadays 4 hockey schools for adults are working in Kazan. Frankly speaking, some of them are good, some are not professional enough. The hockey school, where the article's first author is an organizer and a head coach at same time, is called the Tsunami. It was created on 21, October in 2013. So, it has been 2 years already we are training twice a week. There is a quote by the staff of one of hockey

school public, it says why adult people go to learn hockey.

“Why do people play hockey and number of players increases with geometric progressive every year? The answer is simple. Because hockey is a game and when we are playing we are happy, because we are receiving positive emotions. Like in childhood. And now let’s remember how many times we feel we are really happy a week? On Fridays and Saturdays? Here is a problem. Besides of this most of the people, who start to play hockey, forget about a gym, a swimming pool, yoga club, etc. Hockey is enough for them, so they do not look for extra trainings.”[2]

Since Kovalchuk scored a winning goal at overtime of the World Cup 2008 in Quebec, hockey at one moment has become very popular and even cultic in our country. Already in 2011, there was an entirely new “League for all”. It was attended by both men and women. The divisions were divided by age and skill of the players. And the intensity of emotions did not conceded to the KHL.

Nowadays in Kazan there are 8 ice arenas and all of them are full from morning to night. There are more than 50 amateur teams, which levels are developed so high that Tatarstan has always been a favorite one at national and international competitions. That's a great achievement of trainers, many of which are coaches at children's sports clubs.

The buzz that hockey causes today and most importantly, its availability is beneficial to the physical conditions and health of the nation. Training for many years amateur teams, we are sure that people will to skimp on anything but not hockey. Some of them live from training sessions to training ones. Others embodied their child's dream in the life.

Also we would like to share with you one of the methods which will increase quality of your game twice. This quote is also from hockey public.[2]

“Habit, which increases your hockey. Firstly, I would like to say that even not every professional player uses it, despite the fact it is simple. About 50% of professional players do not use it. And the habit is you must see where your hockey partners are before you take the puck. You win precious seconds and it gives a result” And one more quote says: “One of the primary hockey law means that you should have a continuation after yourself as in life.” [2].

The development of coordination abilities occurs in two approaches. The first approach involves the learning of new athletic exercises. Most often, this way is used in the initial stages of sports improvement. Learning new exercises, adult hockey amateurs, do not only replenish their athletic experience, but also develop the ability to generate new forms of coordination.

Table 1. Orientation of training sessions adult hockey amateurs (exercises, time)

Exercises	Time
Practice training	1, 15 h
Warming-up, stretch	5 m
Exercises on skating, without puck	10-15 m
Acceleration, without puck	5 m
Pause, the rest	5 m
Shoots on goals, with puck, for goalkeepers	10 m
Acceleration, without puck	5 m
Different exercises, focusing on pass (may be with shoots on goals)	10-15 m
Practice finally game	20-25 m

Conclusion. To conclude all that have been said above, in the next 2-3 years we expect our adult hockey amateurs will become confident hockey players, and be thankful to us. Also, a number of ice arenas, amateur teams, their fans and people, attracted to hockey, is expected.

References

1. Matveev, L.P. *Theory and methods of physical training: a textbook for high schools. Part 1.: Introduction to the general theory of physical culture.* - Izd.2 e-Ispra. and add. / LP Matveev. - M.: Physical Culture and Sports, 2002. - 177 p.
2. Nasybullov N.R. *Hockey school for adults in Kazan.* [Electronic resource] <http://vk.com/hock4apl> (Accessed 15.03.2015).

Training methods always improve and adjust to players. Next year we are planning to add one extra football training session a week. In our view it will improve considerably the situation.

FITNESS AS A MOTIVATION MEANS OF ADULT POPULATION TO TAKE THE COMPLEX TRP

Ochkalova O.P., Sadykova S.V.

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

Abstract:

In March 2013, the government of the Russian Federation in the person of Russian President Vladimir Putin proposed to construct the system of all-Russian Sports Complex "Ready for labor and defense" in a new format of modern standards. The reason for creation the complex is the problem of having children with the disease and life expectancy increasing of the population. For achievement of a goal it is necessary to develop a system of motivation for the population of the country to take the complex TRP. In this case, the fitness can perform as a means of motivation in the system. Perhaps, systematic fitness classes will create desire and physical fitness readiness of the population in taking the TRP complex.

Introduction. During the seventy years of Soviet power, sport and politics were inextricably linked, although the people of the country were assured that it is completely incompatible things. In practice, the policy actively intervened in not only the sports of the highest achievements, but controlled national mass sport. Physical culture was accustomed from childhood.

The sport was available for everyone who wanted to do it, regardless of age. Numerous sports clubs offered such an opportunity. It is also necessary to recall the program "Ready for labor and defense", in which competitions were organized for different age groups, from 10 to 60 years old.

There were two main objectives of TRP leading to improving the overall health status of the population, and creating a certain stratum in society, always ready for military defense, that was very important in the post-revolutionary period. The society layer at that time was the group of the population of the country that was perfectly able to pass the complex TRP.

That time, for a young socialist country it was important to have a strong and healthy population, which if necessary will be able to defend it with weapons. In the USSR, for patriotic education of the youth the program of athletic training in secondary, vocational and sports organizations was responsible. It was a basis of the state system of physical education. Appropriate requirements and standards of physical training have been established for each age group [2, 6].

The purpose of our research is to study relation and physical readiness of the pop-

ulation, which is engaged in fitness to take the standards of the TRP.

Materials and methods. For identification of motivation of the population for fitness and the attitude of the engaged people and their readiness to take the standards of TRP a theoretical analysis of methodological literature was carried out. The surveys and interviews, pedagogical experiment were fulfilled. For data processing and identification of necessary results of questioning and experiment, the methods of mathematical statistics will be used.

Results of the research and discussion. If the twentieth century people worried more about progress of the country on the world arena, trying to perform it as a sporty country, in the twenty-first century in the Russian Federation showed a significant development in human health, especially, in the mass sports, physical education, healthy recreation, and tourism. Currently, physical culture and sport is a complex social phenomenon, that is one of the most powerful social movements. Today in the sphere of physical culture and sports several levels of the organization are distinguished. Some of them are mass physical culture and mass sport.

At these levels, the decisive factor in promoting health personal attitude of the man, his attitude to his own psychological, social and physical health are recognized. In this issue, fitness, manifesting itself as a social phenomenon, creates conditions to meet the needs of each person in the field of physical culture and sports.

What is fitness? The founder of fitness is Jack Leland. At the age of 14, inspired by the lecture Polay Bragg to solve his health problems, Leland decides to start a healthy lifestyle. In 1936 he opened the first fitness club in Auckland. The club consisted of the gym, with weights constructed himself Laland, juice bar and health food store. Soon 100 clubs were opened throughout the country. In 1951 he appeared on the TV program for Housewives. Leland is the author of several books and founder of sports centers [1].

In Russia the fitness appeared about 15 years ago, in the early 1990s. In 1990 in the USSR, with the active participation of the largest network of fitness clubs in Sweden, the first fitness club was registered. It happened in Lenin-grad. Known in our time, the World Class brand appeared on the Russian market in 1990 [4].

Today, fitness is a special industry, which

has a great demand about the population. In 2012, the President of the Association of fitness professionals Dmitry Kalashnikov said that the fitness industry is steadily growing in Russia, in average 20% per year. The demand for fitness is increasing every year, there often open new clubs, come new brands.

For 2014 the share of citizens, systematically doing physical culture and sports, in the total population is 27,47%, of which about 1,3% of youth and 1,7% of the adult population, are involved in fitness classes [5].

In connection with the decision to recreate the all-Russian sports complex, there is a problem in motivating people to take the standards of TRP. Today specific ways to stimulate to take the complex "Ready for labor and defense" has not adopted yet.

Suggestions to bring in the estimation of level of physical preparation of schoolboy in a certificate and take into account it at entering institutions of higher learning acted to consideration. Acquainting with the standards by students is also planned [3].

If there is opportunity to make students take TRP, how to be with an adult population of the country. As for as we know, at present the question of the prevention of professional diseases and increasing the duration of life is very

important.

However, it is fair to note that for 27,47% of the population who are engaged in physical culture and sports, visiting the fitness, it will be easier to pass the standards, as they are more adapted and prepared for physical activity. The relevance of these questions is great, because fitness is not only for people of active age (18-35), but also for mature one (40-60).

Conclusion. To conclude all said above, we can assume that the pioneers, taking the complex TRP, will be those who are involved in fitness because they have a certain physical training base and it will be easier for them to take the standards compared to the rest of the population. Therefore, in order to increase the percentage of the population that will be able to pass the standards of TRP we should initially go to the communion of the population to regular fitness activities. In this case, the fitness will act as a mean to motivate the population in the complex TRP.

In connection with the previous XXIII World Summer Universiade 2013, the Winter Olympic Games in Sochi 2014 and the forthcoming World Aquatics Championship 2015, the FIFA World Cup in Great Britain, Russia has a large sports infrastructure to achieve this goal.

References

1. In California, at the age of 96 years, died the founder of fitness Jack Leland (+video) [Electronic resource] // Access mode: <http://www.buseck.ru/news/357-jack-lalanne.html/>, free.
2. The bill of the all-Russian sports complex "Ready for labor and defense" [Electronic resource] // Access mode: <http://government.ru/activities/16155/>, free.
3. The Ministry of sports of the Russian Federation. Sports complex TRP [Electronic resource] // Access mode: <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4240/>, free.
4. Fitness portal Mikhail Dyakonov. The revival of athleticism. [Electronic resource] // Access mode: <http://dyakonov.ru/?p=4510>, free.
5. Evplanov A. The fitness industry grows in Russia for 20 percent a year. [Electronic resource] // Access mode: <http://www.rg.ru/2012/03/20/fitnes.html>, free.
6. Prozymenshikov, M.U. Big sports and big politics. / M.U. Prozymenshikov. – Moscow: "Russian political encyclopedia", 2004. – 464 p.

TEACHING OF PHYSICAL EDUCATION USING FITNESS TECHNOLOGIES

Sadykova I.L.

*The Volga State academy of Physical Culture, Sport and Tourism
Kazan, Russia*

Abstract:

This article will analyze the problem of teaching of physical education using fitness technologies.

Introduction. Nowadays educational programs of different physical culture include fitness technologies at lessons. In particular, in Moscow such lessons at many schools are held.

We analyzed an educational program "Fitness aerobics at school" for Moscow State educational center № 1941.

Purpose of work. To increase of interest in occupations by physical exercises, development of physical qualities, correction of a bearing in pupils using fitness and formation of skills of a healthy lifestyle.

Program tasks:

1. To form motive abilities in performance of physical exercises of various orientation.

2. To develop psychophysical qualities (attention, thinking, memory, movement coordination, power endurance, flexibility etc.), through earlier studied sets of exercises.

3. To cultivate discipline, persistence, organization.

4. To increase interest in exercises, to develop needs for systematic sports activities.

Services of fitness are demanded, they are interesting to children. Fitness forms need of the child for physical activity.

Organization and research methods. We found sociological questioning of school pupils and their parents about their relation to teaching physical culture at schools.

By questioning of parents we made a result:

– 96% of parents know about teaching of physical culture at school;

– 76% consider that children go to physical education classes with pleasure;

– 11% of children attend lessons without pleasure.

On a question: "Why children don't visit physical education classes?" – Parents noticed the following reasons:

it is not interesting;

– A lot of practice, difficult standards;

– bad conditions, sport equipment;

– Laziness.

The feature of physical culture classes notice that the child always on a look and if the child makes a mistake, it becomes noticeable to people around. In fact in each class has a pupil with a so-called syndrome of a mirror – fear of the reflection in the opinion of schoolmates.

It is interesting that children answered:

– 40% don't miss physical education classes;

– 28% – try not to miss classes;

– 15–17% – are exempted from physical education classes;

– 5–6% – miss physical education classes.

Research results and their discussion. Let's compare children's fitness and a school physical education class. Children's fitness – system of events which helps to support and strength of health of the child, his normal, physical and mental development by age, social adaptation and integration. It is easy to notice that the school physical education class has the same focus, all latest fitness techniques can be applied at physical education classes. Moreover, the purposes of children's fitness coincide with the purposes of a school lesson which consist in the following:

– Strengthening and preservation of health;

– Maintenance of high level of intellectual and physical working capacity;

– Maintenance of optimum structure of a body;

– Creation of a positive emotions

– Removal of exhaustion and increase of intellectual working capacity.

The structure of occupation includes development:

– Cardiovascular and respiratory systems;

– Muscular force and muscular endurance;

– flexibility.

It is possible to notice that the organization of fitness occupation is similar to a school lesson: there is preparatory, the main and final parts. A basic difference – in the facilities offered by fitness and school. In particular, running can be replaced with successfully with aerobics, cyclic exercises on cardiovascular machines, jumps, dancing exercises. That's way, set objectives will be solved, and the lesson in general will win in a variety, dynamism, and interest of pupils will increase.

Solving the tasks set in the main part of a lesson, teacher of physical education develop the muscular force and muscular endurance, because it is impossible to train in physical actions, to develop physical qualities.

The final part of a lesson directed on recreation of forces of an organism, it is favorable for flexibility development – very important physical quality which is the main indicator of mobility of joints. Therefore any fitness occupation doesn't do without exercises on flexibility which also help to take off tiredness in muscles. Besides, all this the physical education teacher uses various methods. Trainers usually use fitness element as stretching – in preparatory and in final part.

So why do children find the lesson not interesting?

There are following reasons of falling of interest of pupils in a lesson of physical culture:

– The boring, repeating tasks;

– High standards;

– Competitions.

Unfortunately, school programs don't consider that competitions are interesting generally to pupils of initial classes owing to their age features. It is interesting to compare the results to others; children at this age aren't afraid to lose. If the child has achievements, he will train and compete with motivation. What about others?

School programs for physical training are made cyclically: every year the same sports are studied that reduces interest at lesson.

As it was already noted, a basic difference between fitness occupation and a school physical

education class – in their facilities. For decades the school program includes lessons of track and field, sports and outdoor games, gymnastics, ski preparation, and swimming (whenever it is possible). The physical culture at school is attached to sports. Does it demand in everyday life, promote harmonious development of the personality? Children's fitness can be used at school:

- Training with music;
- lessons with game elements;
- Thematic lessons: choreography, power occupations, yoga, aerobics;
- Correctional lessons: physiotherapy exercises, occupations in SMG;
- Occupations on exercise machines;
- target preparation for sporting events;

Why don't schools get accustomed fitness? Why do the teachers introduce hardly the fitness techniques in school lessons?

We tried to estimate objectively advantages and disadvantages of using fitness elements.

PROS

- Children and young people prefer fitness more than the monotony of the lessons of physical culture. There are a lot of amateurs of fitness and healthy life.. Fitness is fashionable!

- Fitness is safer than regular school physical training. We have written extensively about how the students get injuries in the gym. They have injuries during exercises (high jump, jumping goat), use old sports equipment, the poor teacher's qualification, and non-compliance of safety regulations. The possibility of getting injury in fitness is minimized, because any lesson is based on a specific pattern (warm-up, main part, hitch), used high-quality and safe equipment.

- To reorient school physical culture on fitness, it isn't necessary to employ new experts. There are special advanced training courses for teachers, trainers of physical culture. They have an opportunity to get extra professional skills.

- Fitness at schools is not cheap pleasure. It is necessary to have money on everything – on training of instructors and, of course, on purchase of necessary equipment.

In our research we interviewed first-year students, 22 people who are trained in the direction of Physical culture for persons with deviations in a state of health (adaptive physical culture) asked them the following questions:

1. Do you know the fitness bases? We received the following answers:

Yes – 18 people

No – 4 persons

2. Would you like to get extra knowledge of fitness?

Yes – 19 people

No – 3 persons

3. What course do you study?

The 1st course – 12 people

The 2nd course – 3 persons

The 3rd course – 4 persons

We made questioning of 27 pupils of the 7th grade of Lyceum No. 149 of Kazan. We asked them the following questions:

1. Do you like physical culture classes?

Yes – 18 people

No – 9 people

2. Would like to add to a fitness exercise physical education classes (aerobics, power exercises, yoga)

Yes – 25 people

No – 3 persons

3. Do you attend physical education classes with fitness exercises, than a usual physical education class?

Yes – 26 people

No – 1 person

Conclusions. We suggest including the following elements of fitness in a lesson:

Instead of running to offer dancing exercises with music, and at the end – exercises on flexibility.

Children do exercises on strengthening of muscles of a back; feet and an abdominal tension at six various steps.

Stretching exercises are selected to remove muscular stress. These types of exercises normalize breath and heart rate, the stretching promotes the development of flexibility of joints and elasticity of muscles.

References

1. Belonozhkina, T., Mashkovtsev A. *Child fitness physical culture lesson [Electronic resource]: T. Belonozhkina., A. Mashkovtsev.- M.: Autonomous Non-Commercial Organization "Premier School, 2013. - /<http://gingetich>.*
2. Lisitskaya, T.S., Sidneva L.V. *Aerobics. Private techniques. – T.S. Lisitskaya., L.V. Sidneva / T. II. – M.: HEADLIGHTS, 2002. – 211 p.*
3. Kurneshov, L.E. *Physical culture from three to eighteen years: instructive-methodological Providing the Content of Education in Moscow series / L.E. Kurneshov. - M.: School Book center, 2006. – 272 p.*
4. Cizbra, M. *Yoga for your children / M. Cizbra.- Publishing house: Potpourri, 2009.*

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF STIMULATION OF ACHIEVEMENT OF RESULTS IN SPORTS ACTIVITY

Salakhov D.Y.

*Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia*

Annotation:

In article the psychological factors influencing productivity of the athlete that assumes deep studying of such component of sports training as psychological preparation, identification of the most effective methods and means mechanisms of its realization are considered.

Modern professional sport cannot be presented without sports psychology, without stimulation of athletes. Today the huge attention is paid to it. The priority of sports psychology is development of effective practical methods of psychological preparation, which would help athletes to adapt to more and more intensive loadings on trainings and competitions. Claims of a sportsman depend foremost on forthcoming competitions and level of his preparedness, that is expressed in not stable behavior and enhanceable level of aggressiveness.

For a long time is known the fact that efficiency of psychological preparation is influenced, first, by bright and deep personal interest of the person in the fastest achievement of the purpose. Any sophisticated techniques and artificial increase in duration of training it is impossible even to approach the necessary level of psychological preparation which personal interest of the athlete gives close. It doubles concentration of attention; she allows receiving easily the live and volume picture in the head. It easily eliminates all barriers preventing to observe a certain day regimen and trainings.

During training the athlete have to be in such state that are ready to achieve the in that that became. In addition, externally it cannot be expressed in any way, and to people around this huge powerful energy, which is shown by the athlete, can be no noticeable, having correctly adjusted on training.

Due to state above by the purpose of our research identification of factors, and the mechanisms of realization of psychological training of the athlete influencing his results is.

On the way to good results, athletes should maintain and overcome systematically extreme physical and emotional activities that defines importance of a psychological factor in their preparation. High and long tension, especially in the conditions of monotony of training occupations, can have negative impact on the athlete that finally can lead to a mental overstrain, excessive emotional excitement, excess and unjustified power consumption, first of all,

of the nervous. Quite often, during trainings there are an over fatigue, fear of loadings, there is a strong irritability, the dream and appetite worsens. Cases of nervous breakdowns at competitions meet still more often when because of excessive excitement or apathy athletes can't show the results corresponding to their readiness [6].

To avoid the similar phenomena in sports practice, the constant control and regulation of a mental condition of athletes are even more often used.

Psychological ensuring sports activity is a complex of the actions aimed at the special development, at improvement and optimization of systems of mental regulation of functions of an organism and behavior of the athlete taking into account problems of training and competition [1].

Being stabilized, the actual state passes in dominating and creates the corresponding background of activity for rather long time. Thus, psychological cooking is the most difficult process of stabilization of an actual psychological state until it does not become dominating, and then will turn into property of the personality. The central problem of this process is formation and fixing of the corresponding relations making a basis of sports character [2].

It is necessary to form and support installation on achievement of success. As stage-by-stage, achievement of higher purposes can gradually reduce energy and activity of the athlete in training and competitive activity. Satisfaction with the reached has to be replaced by desire to reach new tops. Otherwise, the aspiration to achievement of success will be replaced by installation with avoidance of failure [5].

The athlete has to be confident in full restoration after the loading transferred it, not fix attention on fatigue, on any painful manifestations, and not have fear for a condition of the health. During sports competitions often there are situations in which it is necessary to regulate the state. When mental and physical activities exhaust, the athlete badly operates the state, there is excessive mental tension, which reduces efficiency of activity and can give its disorganization. Repetition of such cases quite often brings to failures, loss of self-confidence, a nervous depression.

The good result in competitions almost means that in the future the athlete will manage

to adapt quickly to new conditions. If the athlete shows low results, it depresses him, reduces self-confidence, and calls into question the future, fixes negative attitude to competitions in general. The general psychological preparation to competitions is especially important during formation of the athlete, formation of feeling of own value at it and prospects.

Recently within psychological preparation, athletes even more often resort to the help of professional psychologists, which main function participation in education of emotional stability, in formation and improvement of sports character. Such approach by those often young athletes participate in large competitions and serious problems are set for them not on age. In these cases the professional help, a friend advice and support are especially necessary.

Other important factor of psychological preparation is self-control. Skillful and timely use of ways of self-control can level many of the factors making an adverse effect on a condition of the athlete during competitions.

The trainer trains in ways of self-control of the athlete. The trainer is one of powerful factors, which influence success, productivity of activity of athletes. Optimism in all cases, in any training and competitive situations; emotional self-checking; ability to be flexible and multidimensional in communication with athletes, to be at the right time both soft and rigid; the sincere and deep belief in the pupil, in his abilities and opportunities to make great progress in sport is some of qualities with which it is so important that the trainer would possess, and didn't forget them to develop.

At what stage of a sports way there would be no athlete, the trainer always needs to set the far purposes, which have to be carried out further through a series of the intermediate before the athlete. To create at the athlete of quality for achievement of success, the psychologist and the trainer should pay attention of self-updating of the athlete, to his improvement of through sport.

And it is also impossible to disregard that fact that if the athlete realizes for what he achieves good results, receives awards, what advantage it bears for itself(himself), native and the countries in general, at it the desire to achieve good results substantially will be already created.

Thus, proceeding from all this, it is possible to assume that, influencing a mental condition of the athlete, it is possible to affect his

functional state thereby. For this purpose, it is necessary to reveal those psychological characteristics, which have positive impact on a functional condition of the athlete, considering thus specific features of each athlete and his type of response to a situation in competition, i.e. basic coping-strategy.

It is necessary to consider also that all athletes are individual also achievement of the necessary level of motivation at athletes – one of the most difficult tasks. Therefore, in training process needs to use the most various methods and means as in the certain athlete, and team in general.

Success of sports activity is substantially caused also by that, the sport which is how chosen to subjects corresponds to his tendencies, motives, interests, abilities and psychophysiological structure of the personality. It is connected by that achievement of outstanding result in sport possibly people with the most various combination of features of identity, but an indispensable condition is that these features corresponded to specifics of the chosen type of sports activity [3].

The level of development of need for achievements has already greater influence on sporting achievements. For athletes with high achievements higher average values of need for achievements, and at the different levels of their development are characteristic.

At athletes of high qualification, the requirement to achieve success is expressed more strongly, than requirement of avoiding of failure. Such ratio, on the one hand, induces these athletes to show high activity in achievement of the purpose, and with another – to undertake measures for the prevention of possible failures. At the athletes who successfully acted in the most responsible competitions of a season, the motive of avoiding of failure is expressed less, than at the athletes who acted below the opportunities. Possibly, the increased activation of this motive prevents athletes to realize effectively the opportunities [4].

Thus, considering everything stated above it is possible to draw a conclusion that growth of sporting achievements depends on creation of effective system of training of the athlete which can be defined as rationally organized process of training, education and training on the basis of the accounting of regularities of formation of an athletic ability, adaptation in physical and mental activities, and also feature of psychological properties and qualities of the personality.

References

1. Akimova, L. N. *Psikhologiya of sport: Course of lectures / L.N. Akimova. – Odessa: Negotsiant studio, 2004. – 127 p.*

2. Enikeev, M. I. *General psychology* / M.I. Enikeev. – M.: NORMA-INFRA publishing group, 1999. – 624 p.
3. Yurov, I. A. *Psikhologiya of success of the athlete-swimmer: monograph* / I.A. Yurov. – Sochi, 2012. – 157 p.
4. Fornications, Yu. M. *Lichnost in sport: Sketches of research of psychology of athlete* / Yu.M. Fornications, V.A. Plakhtiyenko. – M.: Owls. Russia, 1987. – 545 p.
5. Kretti, B. J. *Psikhologiya in modern sport* / B. J. Kretti. – M, 1978. – 295 p.
6. Hesse, L. D. *Psikhologiya and psychohygiene in sport: manual* / L.D. Gissen. – M, 1973.

ON THE WAY OF CREATION OF PARKOUR THEORY AND METHODOLOGY

Shaidullin E.A., Chinkin A.S., Volchkova V.I.

*The Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism,
Kazan, Russia*

Annotation:

At the moment parkour is rather usual kind of moving activity among the youth, but it still needs in-depth analysis and research. Despite a significant increase in theoretical aspects of training methodology, creation of special schools, training bases, festivals and competitions on this kind of activity, we observe the lack of theory and methodology of teaching elements of parkour, the way of their technical realization. And as a result, we have only subjective assessment of fulfilling the elements on different competition stages on parkour. In addition, more often the priority way of teaching is watching the video or master classes of professionals who take up this activity. The latter sometimes do not consider the harm they make on the health of students who use the method.

Introduction. Nowadays traditional institutes of physical culture cannot meet the demands of modern youth in moving activity. So the interest in non-traditional kinds such as parkour is obvious. For the tracers-beginners video clips are still the main source of showing the idea about parkour. They note the high level of preparing masters, where boys and girls realize complicated tricks and elements. But none of the sources show the ways any tracer fulfilled to achieve the aims. The lack of the theory and methodology of physical culture and training in parkour and consequently the absence of qualified coaches on this kind of sport evolve negative reaction. All these explain the interest in conducting research on creating the theory and methodology of parkour.

Here it is worth to define the following aspects:

- High level of the development of modern sport and educational science.
- Demand of the youth in non-traditional kinds of moving activity.

Due to the aspects mentioned above we find out the contradiction between high level of the development of modern sport and educational activity and the lack of the level of realization of

its achievements in practicing parkour, the absence of the theory and methodology of parkour.

The problem of our research is the lack of the theory and methodology of parkour as motor activity.

The aim is to investigate the ways of creating the theory and methodology of parkour as motor activity.

We also put tasks to attain the indicated aim.

1. To define the notion of parkour.
2. To develop a plan for integrated training process into parkour for creating the theory and methodology.
3. To conduct a research based on the knowledge of biomechanics of parkour movement.

For creating the theory and methodology of parkour, we need to pay attention to the aspects of this kind of activity. We have also worked out the following definition for parkour: "Parkour is an art of wide-scale activity of the human, which supposes in general the synthetic kind of moving activity and in individual understanding the obstacle and the way of overcoming it". This definition points at one of the most important problems of establishing the methodology of fulfilling the elements of parkour, especially its individual understanding of those who take it up. This aspect demonstrates free style of exercises without any definite borders and frames of its technical realization, but the simple background that has been formed recently makes the solution to the problem easier, because most of the elements have one common way of technical realization and are variation of each other.

There is one more understanding of parkour as a synthetic kind of moving activity. This variant shows the connection of parkour with sports which are historically established. This connection first was the push factor for creation the first visual plan of integrated training process in parkour (see table 1).

Table 1. The plan of integrated training process in parkour

Age	Prior physical qualities within the experimental methodology	Physical qualities within the prior methodology	The scheme of building the integrated training process
6 years	Flexibility	Strengthening	1. Warming up 2. Development of strengthening abilities 3. Development of flexibility
7-9 years	Flexibility, coordination	Strengthening	1. Warming up 2. Development of coordination abilities 3. Development of strengthening abilities 4. Development of flexibility
10-13 years	Flexibility, coordination, speed-oriented	Strengthening	1. Warming up 2. Development of coordination abilities 3. Development of speed-oriented abilities 4. Development of strengthening abilities 5. Development of flexibility
14-15 years	Flexibility, coordination, speed-oriented	Coordination	1. Warming up 2. Development of coordination abilities 3. Development of speed-oriented and strengthening abilities 4. Development of flexibility
16-17 years	Speed-oriented and strengthening, stamina	Speed-oriented and strengthening, coordination, flexibility	1. Warming up 2. Development of coordination abilities 3. Development of speed-oriented and strengthening abilities 4. Development of stamina 5. Development of flexibility
			1. Warming up 2. Development of stamina 3. Development of coordination abilities 4. Development of flexibility
18-21 years	Stamina, strengthening	Speed-oriented and strengthening, strengthening, coordination, flexibility	1. Warming up 2. Development of coordination abilities 3. Development of speed-oriented and strengthening abilities 4. Development of stamina 5. Development of flexibility
			1. Warming up 2. Development of stamina 3. Development of coordination abilities 4. Development of flexibility
			1. Warming up 2. Development of coordination abilities 3. Development of strengthening abilities 4. Development of stamina 5. Development of flexibility

At this stage of the research we conducted video analysis, which helps to study the fulfillment of the elements and exact arrangement of the parts of the main center of mass on the basis of biomechanical knowledge. It is planned to consider each element performed by 10-15 trainees for working out the exact technical fulfillment of the element. After that the created theory and methodology of the technical fulfillment of performing elements in parkour will be closely integrated into current training process in parkour.

The next stage of research will include the study of physiological aspects of influence of parkour classes on the organism of trainees. Because of dividing the methodology of integrated training process into sensitive stages of forming physical qualities, the influence of workloads during the training will be studied stage by stage, taking into account the age.

Conclusion. Thus, at this stage of the research we worked out the first visual plan of integrated training process in parkour. On the basis of

studied material and received data we concluded the following: according to the definitions of parkour in literature we singled out two aspects: parkour as an art of wide-scale activity of the human in his individual understanding and as a syn-

thetic kind of moving activity. The next stage of the research will be devoted to the methodology of realizing separate elements of parkour on the basis of knowledge about biomechanics.

References

1. Zhuravin M.L. *Gymnastics: course book for university students* / M.L. Zhuravin, O.V. Zagryadskaya, O.A. Kaminsky [and others]; edited by M.L. Zuravina, N.K. Menshikova. - M.:Academia, 2008. - 448 p.
2. Zhilkin A. I. *Track-and-field: study book for universities* / A.I. Zhilkina, V.S. Kuzmin, E.V. Sidorchuk. - M.:Academia, 2008. - 464 p.
3. Kholodov Zh.K. *The theory and methodology of physical education and sport: a study book for university students* / Zh.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov. - M.:Academia, 2000. - 480 p.
4. Popov G.I. *Biomechanics of moving activity: a study book for university students* / G.I. Popov, A.V. Samsonova. - 2nd edition, stereotyped. - M.:Academia, 2013. - 320 p.

RELATIONSHIP BETWEEN OBJECTIVELY MEASURED PHYSICAL ACTIVITY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Shvedko A.V.

Volga state academy of physical culture, sports and tourism,
Kazan, Russia

Abstract:

The experiment was aimed to investigate the relationship between physical activity and psychological well-being of 9-11 years old children. 82 participants (9.7±0.7 years) were exposed to an 8 week intervention of high and moderate intensity. The effect of moderate and vigorous intensity activity on variables of psychological well-being was not documented. There were significant changes over time for all groups in depression, trait anxiety and body attractiveness.

Rationale

There are well-established benefits of regular exercising on mental health and psychological well-being in general population [1, 2, 4]. However studies are lack of data on intensity of activity with the limited evidence to suggest the greater effect of vigorous intensity physical activity on depression reduction in general population [Laruen *et al.*, 2006 in 1] and mostly moderate intensity of activity on anxiety reduction in long-term evidence [Petruzello *et al.*, 1991 in 1]. Majority of studies in this field up to date mostly consist of cross-sectional evidence and observational data, therefore not revealing the causality between studied outcomes [1, 4]. Stronger correlation between PA and psychological health outcomes are obtained in studies, using objective methods of assessment of physical activity [4, 5]. Therefore further research on assessment of psychological well-being and its relationship with amount of activity seems to explore this relationship further.

The purpose of the research was to investigate the relationship between physical activi-

ty and psychological well-being of 9-11 years old children.

Methods of the research

1. Age, gender of participants, anthropometric measurements: body mass (kg), height (m), BMI (kg·m⁻²).

2. Assessment of psychological well-being: Children's Depression Inventory, State-Trait Anxiety Inventory for Children, Children and youth physical self-perception profile, validated for use in children population [3, 4].

3. Assessment of physical activity via uniaxial accelerometers based on 2 s epochs interval (ActiGraph GT1M, ActiGraph, Pensacola, Florida, USA). 7 days with of data collection, 60 minutes of consecutive zero counts - as the criterion for non-wearing. Cutpoints by Stone *et al.* (2009) with moderate physical activity (MPA) classified as 2581 -6130 counts/min and vigorous physical activity (VPA) classified as more than 6130 counts/min. The raw data were analysed by software ActiGraph Analysis 1.0, Exeter, U.K.

4. Statistical analysis. Data analysis was calculated in SPSS (version 17.0; SPSS Inc., Chicago, IL, USA) statistical package at p<0.05.

Rationale and intervention

82 participants (32 boys, 50 girls) (9.7±0.7 years) from three public primary schools of England were randomly assigned into the vigorous intensity exercise condition (15 minutes of a vigorous intensity activity), the moderate intensity exercise condition (30 minutes of a moderate intensity activity) and a passive control condition, that took part in an eight week intervention, coincident to the one school term from January to March, 2011 in England (Exeter city). Interven-

tion consisted of playground games without equipment. The group comparison was based on the baseline, midpoint and post-intervention data analysis.

There were significant main effect for time for scores of depression (Wilks Lambda = 0.74, $F_{2,57} = 10.01$, $p < 0.05$, $R^2 = 0.26$), trait anxiety (Wilks Lambda = 0.88, $F_{2,58} = 4.02$, $p < 0.05$, $R^2 = 0.12$) and body attractiveness (Wilks Lambda = 0.79, $F_{2,55} = 7.42$, $p < 0.05$, $R^2 = 0.21$) between groups over the time. No significant main effect for group was obtained for all variables of psychological well-being. There was obtained the significant main effect for the group in the total amount of MVPA (min) for the duration of the exercise

session ($F_{1,35} = 20.558$, $p < 0.05$, $R^2 = 0.37$) (Table 1). Therefore, the effect of moderate and vigorous intensity activity on psychological well-being of children 9-11 years old was not obtained. It is still remains not clear that used in the research ActiGraph GT1M, programmed to collect high-frequency physical activity (1s >) and suggested to be reliable method of assessment of children's physical activity ($R = 0.53-0.78$) [4, 5], resulted in low values of total time spent at light, moderate and vigorous intensities in intervention groups, averaged for intervention and non-intervention days. Table 1

Table 1. Means and standard deviations for variables of children's psychological well-being in vigorous intensity, moderate intensity activity and control group.

Variables	Vigorous intensity group		Moderate intensity group		Control group	
	M	SD	M	SD	M	SD
<i>Baseline</i>						
Depression**	7.3	4.9	8.5	5.8	8.0	6.0
Trait anxiety**	30.8	6.9	31.5	7.9	31.2	7.2
Global self-worth	20.3	2.7	19.6	3.3	19.6	4.1
Physical self-worth	18.3	2.6	18.1	3.7	17.3	3.8
Body attractiveness**	17.4	2.9	17.0	4.3	14.7	4.3
Sport competence	17.6	3.6	18.3	4.3	17.9	3.7
Physical condition	18.0	3.5	18.9	3.3	17.9	4.5
Physical strength	16.0	3.0	16.6	3.8	16.0	3.5
<i>Endpoint</i>						
Depression**	5.6	4.9	5.7	5.0	6.2	6.5
Trait anxiety**	30.1	6.7	26.8	8.2	28.3	7.2
Global self-worth	20.7	3.6	19.7	5.1	19.5	2.8
Physical self-worth	18.8	3.8	19.3	3.8	17.6	2.9
Body attractiveness**	19.0	3.3	17.8	3.7	16.6	3.6
Sport competence	19.3	3.1	19.0	4.8	17.9	3.4
Physical condition	17.8	4.3	19.4	3.7	17.7	3.8
Physical strength	16.5	4.1	17.5	4.8	16.6	2.6

Notes: M, mean; SD, standard deviation; ** significant time differences at $p < 0.05$. Data for midpoint assessment were deleted.

Conclusion

TriTrac-R3D accelerometers tend to provide better evaluations of children's free-play activities than uniaxial accelerometers [4], the future research would be appropriate to conduct with this model. Possible limitations of this study are the experimental nature of this study that doesn't allow defining dose-response relationship between intensity of activity and children's psychological well-being. At the same time, with the lack of longitudinal studies and evident limitations associated with cross-sectional observation, interventional research may serve as one of the methods required for further investigation of the influence of particular intensity of physical activity on psycho-

logical well-being of children. Particularly in children psychological state of children is very sensitive to subjective nature of psychological well-being via questionnaires and future research is required to establish role of physical activity (its amount, type and intensity) in coping with stress factors of everyday life. Non-depressed participants of the research can't become less depressed as a result of a physical activity [1]. This is was another limitation of conducted study. However, further research is required to see whether stress reactivity is moderated in exercised participants by means of physical activity compared to sedentary subjects in children, as well as in adult population.

References

1. Biddle SJH, Asare M. *Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews*. *Br J Sports Med* 2011; 45:886-95.
2. Calfas CJ and Taylor WC. *Effects of physical activity on psychological variables of children*. *Pediatr Exerc Sci* 1994; 6:406-23.
3. Fox KR, Corbin CB. *The physical self-perception profile: development and preliminary validation*. *J Sport Exerc Psych* 1989; 11:408-30.
4. Parfitt G, Pavey T, and Rowlands A. *Children's physical activity and psychological health: The relevance of intensity*. *Acta Paediatrica* 2009; 98(6):1037-43.
5. Stone MR, Rowlands AV, Eston RG. *Relationships between accelerometer-assessed physical activity and health in children: impact of the activity-intensity classification method*. *J Sport Sci Med* 2009; 8:136-43.

ACCELEROMETER-ACCESSED PHYSICAL ACTIVITY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN CHILDREN: DISCUSSION ON STUDY LIMITATIONS

Shvedko A.V.

*Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russian Federation*

Dr Rowlands A.V.

*Sansom Institute for Health Research
University of South Australia,
Adelaide, Australia*

Abstract:

Experimental study, conducted from January to March, 2011 was aimed to investigate the influence of moderate and vigorous intensity activity on psychological well-being of children 9-11 years old [4].

82 participants (32 boys, 50 girls) (9.7 ± 0.7 years) from three public primary schools of England were randomly assigned into the vigorous intensity exercise condition (15 minutes of a vigorous intensity activity), the moderate intensity exercise condition (30 minutes of a moderate intensity activity) and a passive control condition, that took part in an eight week intervention. The group comparison was based on the baseline, midpoint and post-intervention assessment of anthropometric measurements, psychological well-being and physical activity, accessed via uniaxial accelerometers. The effect of moderate and vigorous intensity activity on psychological well-being of children 9-11 years old was not obtained.

Key words: MENTAL HEALTH, EXERCISE, ACTIVITY INTENSITY, INTERVENTION, EFFECT, ASSESSMENT.

Introduction. The experimental data of studies up to date confirmed advantages of objective methods of assessment of physical activity in children [2]. However, yet there is still unclear whether intensity of activity or its type have the most significant impact on children's psychological well-being.

The intensity of physical activity was found to moderate the relationship between activity and psychological constructs, such as self-esteem (ES

from 0.12 to 0.41), depression (ES from -0.15 to -0.66) and anxiety in children (ES from 0.12 to 0.41) [1, 2]. However exist studies are lack of data on intensity of activity with the limited evidence to suggest the greater effect of vigorous intensity physical activity on depression reduction in general population [Laruen *et al.*, 2006 in 1] and, mostly moderate intensity of activity, on anxiety reduction in long-term evidence [Petruzello *et al.*, 1991 in 1].

Stronger correlation between physical activity and psychological health outcomes were obtained in studies, using objective methods of assessment of children physical activity [2]. These studies mostly consist of short-term observational, cross-sectional and correlational studies, allowing documenting an association, but not revealing a causal relationship between studied outcomes, requiring long-term observation [1, 3].

Rationale and intervention. Experimental study, conducted from January to March, 2011 was aimed to investigate the influence of moderate and vigorous intensity activity on psychological well-being of children 9-11 years old [4].

82 participants (32 boys, 50 girls) (9.7 ± 0.7 years) from three public primary schools of England were randomly assigned into the vigorous intensity exercise condition (15 minutes of a vigorous intensity activity), the moderate intensity exercise condition (30 minutes of a moderate intensity activity) and a passive control condition, that took part in an eight week intervention. The group comparison was based on the baseline, midpoint and post-intervention assessment of

anthropometric measurements, psychological well-being and physical activity, accessed via uniaxial accelerometers (ActiGraph GT1M, ActiGraph, Pensacola, Florida, USA). Classification of activity was based on converting minute-by-minute epochs into METs expressed as counts/minute. Activity thresholds were set by classification of Stone *et al.* (2009) [3]. Activity counts were registered every 2 sec.

Results. Conducted research didn't confirm that greater intensity of physical activity would be positively associated with physical self-perception, physical and global self-worth and negatively associated with depression and anxiety of children aged 9-11 years [4]. However, there were significant main effect for time for scores of depression (Wilks Lambda =0.74, $F_{2,57} = 10.01$, $p < 0.05$, $R^2 = 0.26$), trait anxiety (Wilks Lambda =0.88, $F_{2,58} = 4.02$, $p < 0.05$, $R^2 = 0.12$) and body attractiveness (Wilks Lambda = 0.79, $F_{2,55} = 7.42$, $p < 0.05$, $R^2 = 0.21$) between groups over the time. No significant main effect for group was obtained for all variables of psychological well-being in scores of depression ($F_{2,58} = 0.31$, $p > 0.05$,

$R^2 = 0.11$), trait anxiety ($F_{2,59} = 0.04$, $p > 0.05$, $R^2 = 0.001$), global self-worth ($F_{2,56} = 0.43$, $p > 0.05$, $R^2 = 0.015$), physical self-worth ($F_{2,57} = 1.28$, $p > 0.05$, $R^2 = 0.043$), body attractiveness ($F_{2,56} = 2.94$, $p > 0.05$, $R^2 = 0.095$), sport competence ($F_{2,57} = 0.59$, $p > 0.05$, $R^2 = 0.018$), physical condition ($F_{2,57} = 0.83$, $p > 0.05$, $R^2 = 0.03$) and physical strength ($F_{2,57} = 0.40$, $p > 0.05$, $R^2 = 0.01$). There was obtained the significant main effect for the group in the total amount of MVPA (min) for the duration of the exercise session ($F_{1,35} = 20.558$, $p < 0.05$, $R^2 = 0.37$). Participants of both the vigorous intensity and moderate intensity activity group had accumulated significantly higher amount of time spent in light, moderate and vigorous activity for the time of the intervention during intervention days compare to non-intervention days (Figure 1). However, the vigorous intensity and moderate intensity exercise condition were not met due to lower time spent at prescribed for every group intensity and set according to classification of activity thresholds by Stone *et al.* (2009), based on accelerometer's data.

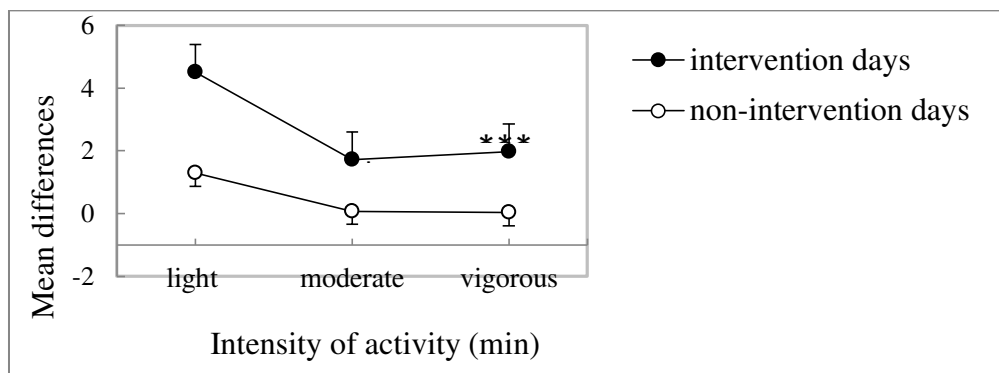


Figure 1. The amount of intensity of activity during intervention and non-intervention days in the vigorous intensity activity group.

Notes: *, **, *** Significantly higher on intervention days, $p < 0.017$ (with Bonferroni correction).

Table 1. Summary of studies comparing different accelerometers in children and adolescents (adapted from Trost *et al.*, 2005).

	MTIActiGraph	TriTrac-R3	Caltra	Actiwate	Actica
Welk <i>et al.</i> (1995)	-	0.58	0.52	-	-
Eston <i>et al.</i> (1998)	0.78	0.83	-	-	-
Ott <i>et al.</i> (2000)	0.53-0.64	0.66-0.73	-	-	-
Puyau <i>et al.</i> (2002)	0.66-0.73	-	-	0.78-0.80	-
Puyau <i>et al.</i> (2004)	-	-	-	0.82	0.85
Kelly <i>et al.</i> (2004)	0.72	-	-	0.16	-

Discussion.

1. Possible underestimation of physical activity in children by uniaxial accelerometer when counts per minute converted into Kilocalories per kg per day. Studies show that three-dimensional accelerometers provide better evaluations of children's free-play activities than uniaxial accelerometers [2, 5].

In the study of Eston *et al.* (1998) lower correlation has been obtained for the uniaxial ActiGraph ($r = 0.7$) than for TriTrac-R3D accelerometers ($r = 0.91$) in children during treadmill running/walking and unregulated play activities [2]. These findings were in a line with previous studies for youth (Table 1).

2. An error associated with formula of regression of uniaxial accelerometer (ActiGraph GT1M, ActiGraph, Pensacola, Florida, USA). The uniaxial Actigraph could differentiate on significant level counts/minute between activity groups with higher activity counts registered for vigorous activity group on intervention and non-intervention days (see Figure 1). However, still it didn't meet the planned expectations due to error associated with formulas of regression in the microchip of used Actigraph.

3. Cutpoints the conducted study, proposed by Stone *et al.* (2009), with moderate physical activity (MPA) classified as 2581 -6130 counts/min and vigorous physical activity (VPA) classified as more than 6130 counts/min, could influence the absence of prescribed exercise intensity levels. In addition, the obtained results do not support the suggestion that children's levels of physical activity reach a peak at this age period and decline with the onset of the adolescence [Riddoch *et al.*, 2004 in 3].

4. Field-based activities and associated errors in measurement of energy expenditure [2]. It may be prudent to develop sample-specific thresholds based on the accelerometer calibration of sample [2] instead of using exist published thresholds [Mattocks *et al.*, 2007 in 2].

5. Non-depressed participants of the research can't become less depressed due to physical activity' effect [1], particularly in children. The validation of questionnaires is necessary for each research group prior beginning the experiment, despite previously obtained good validity of used questionnaires [2]. Further discrepancies between children answers may be determined by biases, such as the seasonal and daily variations of activity, sex and age differences, ethnicity of participants, social environment in the class or collective, material discrepancies of participants and even educational status of parents [1].

6. The experiment mode and sex differences in physical activity patterns at primary age. Small sample size, estimating 82 participants (32 boys, 50 girls) did not allow differentiate data for boys and girls separately. Also, psychological well-being of participants aged 9-11 years could be effected by the small size of the

playground in the vigorous activity group, based on settings (e.g. playground, school sport hall, etc).

Conclusion. Recent findings [Baquet *et al.*, 2007 in 1] demonstrated that vigorous intensity of physical activity accounts for a large percentage of daily children's physical activity with more activity showed during weekdays [Riddoch *et al.*, 2007 in 2]. However, these arguments were drawn from the literature analysis and the experimental nature of the current research does not allow implying cause and effect, requiring the long-term detailed observation. It is still remains not clear that used in the research ActiGraph GT1M, programmed to collect high-frequency physical activity ($1s >$) and suggested to be reliable method of assessment of children's physical activity ($R = 0.53-0.78$) [Welk *et al.*, 1995; Eston *et al.*, 1998; Ott *et al.*, 2000; Puyau *et al.*, 2002; Puyau *et al.*, 2004; Kelly *et al.*, 2004 in 1], resulted in low values of total time spent at light, moderate and vigorous intensities in intervention groups, averaged for intervention and non-intervention days. Given the view that three-dimensional accelerometers, such as the TriTrac-R3D, may provide better evaluations of children's free-play activities than uniaxial accelerometers [2, 5], the obtained activity data in the current research may be not surprising and the use of three-dimensional accelerometer may be more appropriate in the next follow-up. Possible limitations of this study are the experimental nature of this study that doesn't allow defining dose-response relationship between intensity of activity and children's psychological well-being. At the same time, with the lack of longitudinal studies and evident limitations associated with cross-sectional observation, interventional research may serve as one of the methods required for further investigation of the influence of particular intensity of physical activity on psychological well-being of children. Given obtained in earlier studies positive association of higher amount of physical activity and overall time spent in certain intensity of activity positively influencing psychological health of children, analyses of relationship between different intensity of exercises seems prudent.

Bibliography

1. Biddle, S. & Asare M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. *Br J Sports Med*, 45, 886-895.
2. Parfitt G., Pavey T. & Rowlands A. (2009). Children's physical activity and psychological health: The relevance of intensity. *Acta Paediatrica*, 98(6), 1037-1043.
3. Stone, M., Rowlands, A. & Eston, R. (2009). Relationships between accelerometer-assessed physical activity and health in children: impact of the activity-intensity classification method. *J Sport Sci Med*, 8, 136-143.
4. Shvedko A., Rowlands, A. (2014). The influence of intensity of physical activity on psychological well-being of children 9-11 years old. *Actual problems of physical culture and sport: publications of IV international scientific and practical conference. – Cheboksary : Chuvash state ped. uni., – p. 1148-1152.*
5. Trost S., McIver K. & Pate R. (2005). Conducting accelerometer-based activity assessments in field-based research. *Med Sci Sports Exerc*, 37(11, Supplement), 531-543.

Научная секция 4

**Подготовка профессиональных кадров в сфере
физической культуры и спорта**



РАЗВИТИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА БУДУЩИХ СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ (НА ПРИМЕРЕ ПОВОЛЖСКОЙ АКАДЕМИИ СПОРТА)

Агалтдинова А.А., Мустафина Р.Н.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Введение. В современных условиях развития образования особое внимание уделяется высокопрофессиональному педагогу, обладающему творческим потенциалом, способному к саморазвитию и самосовершенствованию, созданию и передаче духовных ценностей. Сегодня социальный запрос сделан на творческую индивидуальность, готовность педагога действовать в неординарных ситуациях, что предполагает наличие неповторимых индивидуальных свойств. Таким образом, необходимость повышения профессионально-педагогической культуры как преподавателя высшей школы, так и ее выпускников, обусловлена возрастающими требованиями к общекультурной и социальной компетентности выпускников вузов, что и обусловило тему данного исследования.

Объект, предмет и методы исследования. Объектом данного исследования являются педагогическая культура и профессионально-педагогическое мастерство, предметом – процесс формирования педагогической культуры и профессионального мастерства будущих спортивных педагогов – студентов Поволжской ГАФКСиТ. Методической основой исследования является сравнительный анализ анкет студентов 1 и 4 курсов ПГАФКСиТ.

Результаты исследования и их об-суждение. Рассмотрим две составляющие профессиональной компетентности современного педагога: профессиональное мастерство и педагогическую культуру. Профессиональное мастерство педагога - это искусство обучения и воспитания, доступное каждому педагогу, но требующее постоянного совершенствования и развития. Педагог становится мастером своего дела, профессионалом по мере того, как он осваивает и развивает педагогическую деятельность, формирует личные педагогические ценности, овладевает способностью «построить и привести в движение воспитательный процесс» [6], «владеть воспитательными свойствами слова» [4], выведение учителем своего труда на уровень высоких образцов и эталонов, отработанных в практике и уже описанных в педагогических разработках и рекомендациях. [1].

Таким образом, педагогическое мастерство - комплекс свойств личности, обеспечи-

вающий высокий уровень самоорганизации и эффективности педагогической деятельности.

Столь же важным условием профессиональной деятельности является педагогическая культура специалиста, под которой понимают социокультурный, интеллектуальный, нравственный потенциал преподавателя. По мнению И.Ф.Исаева, в современных условиях конкурентоспособным ресурсом деятельности учителя, преподавателя, воспитателя являются не столько социальные способности, сколько общая и профессионально-педагогическая культура, обеспечивающая личностное развитие [4]. Педагогическая культура базируется на общей культуре с учётом специфики педагогической деятельности и является частью общечеловеческой культуры, интегрирующей историко-педагогический опыт и регулирующей сферу педагогического взаимодействия. В процессе общекультурного развития специалист физической культуры и спорта должен проявлять активность, стремиться к расширению своего кругозора и эрудиции, по средствам самовоспитания корректировать систему индивидуальных норм поведения, приводя их в соответствии с культурными образцами и нормами, оцениваемыми обществом как социально значимые [2].

Выделим элементы общекультурного развития, влияющие на формирование педагогической культуры:

- Гражданская позиция – способность оценивать социальные явления и процессы, свои поступки и действия с точки зрения общественных интересов, идей, норм. [3, 6].

- Правовая культура - соблюдение требований правовых норм, приобретении ими личностного смысла, использовании в повседневном поведении [7].

- Нравственная культура - наличие таких регуляторов поведения, как доброта, порядочность, честность, правдивость, справедливость, трудолюбие, дисциплинированность, коллективизм. [1, 7].

- Экологическая культура - ответственное, бережное отношение к природе, раскрытие положительных и отрицательных воздействий человека на природу в масштабе конкретного места проживания, региона, мира в целом [7,8].

- Экономическая культура – знание основных экономических закономерностей развития общества и воспитание на этой основе таких качеств личности, которые необходимы ей в производственно-экономической деятельности. [2, 7].

- Эстетическая культура - способность к восприятию и пониманию прекрасного в искусстве и действительности. [7].

- Физическая культура – это развитие устойчивости организма против неблагоприятных условий внешней среды, предупреждение заболеваний и охрана здоровья; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой; приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. [5, 7].

Таким образом, педагогическая культура - это синтез педагогических убеждений и мастерства, педагогической этики, и профессионально-педагогических качеств, стиля учебно-воспитательной работы и отношений преподавателя к своему делу и к самому себе. Развитая педагогическая культура проявляется в глубоких психолого-педагогических знаниях, разносторонней образованности, постоянной возбужденности педагогической мысли, внутренней удовлетворенности по отношению к работе.

Спортивный педагог является носителем знаний, умений и навыков, которые он должен передать своим воспитанникам.

Чтобы быть профессионалом в своей области, необходимо обладать не только спортивно-практической подготовленностью, но и большим арсеналом методов и средств воспитания и обучения, быть незаурядной личностью, способной привести воспитанников к достижению результатов в спорте. Все это накладывает большие требования к его профессионально-педагогической культуре и педагогическому мастерству, необходимых для высокого уровня самоорганизации профессиональной педагогической деятельности, педагогического творчества и формирования индивидуального стиля учебно-тренировочной работы.

Авторами было проведено анкетирование студентов направления «Физическая культура» Поволжской академии физической культуры, спорта и туризма по самооценке уровня сформированности общей культуры и педагогического мастерства будущих тренеров. В исследовании приняли участие 80 студентов 1 и 4 курсов. В рамках анкеты студенты проводили самооценку по показателям общей культуры личности и ряду критериев сформированности педагогического мастерства. Студенты имели возможность оценить общекультурный уровень и степень развития педагогического мастерства, для чего было использовано четыре показателя: 4 – отчетливо сформирована; 3 – достаточно сформирована; 2 – имеет место; 1 – сформирована в минимальной степени. Результаты самообследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сформированность общей культуры и педагогического мастерства тренера в самооценке студентов 1 и 4 курсов ПГАФКСиТ (в баллах)

	1. Общекультурная самооценка	1 курс	4 курс
1	Социальная и профессиональная позиция	24	20
2	Интеллектуальный уровень	27	29,4
3	Гражданская позиция	24	25,4
4	Правовая культура	19,4	23
5	Нравственная культура	25	24,6
6	Экологическая культура	27,4	25,4
7	Трудолюбие	27,4	27
8	Экономическая культура	23,4	26,4
9	Эстетическая культура	22	22,4
10	Физическая культура	29	30
11	Духовная культура	25,4	27,4
12	Культура межэтнических отношений	21,4	25,4
13	Культура здоровья	28	28
14	Языковая культура (умение грамотно писать и говорить)	27,4	27
15	Поведение в чрезвычайной ситуации	26,4	26
	Педагогическое мастерство тренера	1 курс	4 курс
1	комплексность: синтез и сравнение полученных знаний в области ФК и С	25	27

2	личностная окрашенность знаний: увлеченность своей профессией, умение заинтересовать воспитанников.	26	27
3	коммуникативность: расположенность к людям, доброжелательность, общительность;	29,4	28
4	перцептивность: профессиональная наблюдательность, педагогическая интуиция;	25	28
5	динамизм личности: эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции.	28	26
6	внешний вид: красивая осанка, уверенная походка, соблюдение чувства меры в одежде	24	23
7	способность к психофизической саморегуляции	27	28
8	владение невербальными средствами общения	23	27
9	техника и культура речи: звучность голоса, темп речи, дикция, корректное использование профессиональной терминологии;	21	26,8
10	культура педагогического общения: педагогический такт, наличие собственного стиля общения	22,4	27,4

Выводы. Анализ полученных результатов позволяет сделать следующие выводы:

1. В целом уровень самооценки общей культуры и педагогического мастерства можно охарактеризовать как адекватный (3,5 – 4 балла по пятибалльной шкале в среднем для всех обследованных студентов).

2. Общекультурная самооценка демонстрирует устойчивость показателей, что свидетельствует, что в академию приходят студенты с уже сформировавшимся мировоззрением. Снижение одного показателя – «социальной и профессиональной позиции» является результатом естественного процесса социализации, когда радужные надежды первокурсников корректируются реальностью, но остаются при этом достаточно высокими. Особенно наглядна положительная динамика в развитии правовой, экономической и физической культуры и, в целом, - интеллектуального уровня, что является наглядным результатом обучения в стенах академии и высокой оценки преподавателей соответствующих дисциплин. Особенно актуальна, на наш взгляд, высокая положительная динамика показателя культуры межэтнических отношений, что является, на наш взгляд, результатом жизни и обучения в толерантной полиэтнической среде, свойственной нашему региону.

3. Наблюдается также положительная динамика развития по большинству показателей педагогического мастерства. Особенно следует отметить качественный рост по таким показателям как культура педагогического общения и ее составляющим (перцептивность, владение невербальными средствами

общения, техника и культура речи). Авторы считают, что положительная динамика в становлении педагогического мастерства обусловлена не только овладением теории в процессе обучения и ежегодной плановой практикой, но и регулярной работой в качестве тренеров спортивных школ и фитнес-центров, учителей физкультуры общеобразовательных школ, волонтеров спортивных мероприятий различного масштаба. Таким образом, наличие прекрасной материальной базы создает прекрасную для этого возможность, а поддержка Поволжской академией желаний студентов уже в процессе учебы совмещать теорию и практику овладения тонкостей педагогического мастерства дает свои несомненно положительные результаты.

4. Наряду с этим необходимо отметить тревожный симптом, связанный с личной самооценкой психологического здоровья респондентов: оценки коммуникативности, динамизма личности и внешнего вида имеют отрицательную тенденцию. Возможно это связано с психологическими перегрузками, что требует дополнительного исследования для адекватности выводов. Тем не менее, полученные результаты свидетельствуют о необходимости внедрения психологических учебных дисциплин прикладного характера, а также укрепления психологической службы вуза для консультирования и реализации различных тренинговых программ для развития личностной компетентности.

В заключение отметим, что цель Поволжской академии физической культуры, спорта и туризма – подготовка профессионально-компетентных, творчески развиваю-

щихся, гуманных, нравственно-ориентированных спортивных педагогов, обладающих ярко выраженной субъектной позицией, ин-

дивидуальным стилем деятельности и богатым творческим потенциалом.

Литература

1. Горленко, В.П. Цели педагогической практики: проблемы обоснования / В.П. Горленко // Педагогика - № 4. - 1999. - С. 8-15.
2. Добролюбов, Н.А. Учитель должен служить идеалом для учеников // Н.Г. Чернышевский, Н.А. Добролюбов. Избранные произведения. - М., 1995. - С. 145.
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: Издательский центр "Академия", 2001. - 264с.
4. Исаев, И.Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя: Учебное пособие для студ. высш. учеб. Заведений / И.Ф. Исаев. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 208с.
5. Творчество и социальные познания / Под. ред. А.М. Коршунова, С.С. Гольдентрихта. - М., 1982. - С.8.
6. Кузьмина, Н.В. Способности, одаренность, талант учителя / Н.В. Кузьмина. - Л., 1995.-137с.
7. Макаренко, А.С. Сочинения. – Т.5 - М., 1958. – С.234.
8. Макарова, А.К. Психология труда учителя: кн. для учителя / А.К. Макарова. - М.: Просвещение, 1993.-192с.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ИХ РОЛЬ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ

Агзамова З.Р.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В данной статье я рассмотрела влияние информационных технологий в спорте, узнала, насколько велика их роль в спортивном вузе. Определила статистику посещения учебно – научной лаборатории Поволжской академии и многие другие факторы, касающиеся учебно – научной лаборатории.

Введение. В последние годы информатизация спорта развивается с каждым днем. На сегодняшний день, благодаря информационным технологиям, подготовка спортсменов и квалифицированных специалистов не вызывает таких больших затруднений.

В современном спорте ведется активное интеграция информационных технологий в систему подготовки спортсменов. Одной из главных задач является повышение функциональных возможностей спортсменов и достижения максимальной эффективности в момент соревнования при сохранении оптимального уровня здоровья.

Цель работы. Рассмотреть влияние информационных технологий в спорте. Определить их роль в спортивном вузе. Рассмотреть уровень развитости учебно – научного центра технологий подготовки спортивного резерва в ПовГАФКСиТ. Определить статистику посещения студентов – спортсменов учебно-научной лаборатории Поволжской академии.

Организация и методы исследования. Анализ Интернет – источников по теме исследования, опрос, описание, обобщение и логический анализ.

Нами проведено исследование учебно – научной лаборатории Поволжской академии, проведен (пилотажный) социологический опрос студентов ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия спорта и туризма» с целью выявления значимости учебно-научной лаборатории Поволжской академии в области физической культуры и спорта, в опросе приняли участие 60 респондентов.

Результаты исследования и их обсуждение. Одним из важнейших направлений информатизации современного общества является информатизация спорта. Процесс обеспечения сферы спорта теорией и практикой, разработки и использования современных информационных технологий.

В настоящее время в системе подготовки спортсменов с успехом используются различные информационные технологии:

1. Компьютерные комплексы для оценки и мониторинга состояния спортсменов.
2. Тренажерно – диагностические стенды для изучения реакций организма спортсменов на физические нагрузки.
3. Компьютеризированные оптико – электронные комплексы для сбора и анализа информации о технической подготовленности спортсменов.

4. Системы «виртуальной реальности» для формирования у спортсменов специальных двигательных навыков.

5. Экспертные системы для планирования тренировочного процесса спортсменов.

6. Автоматизированные системы для контроля и управления тренировочным процессом спортсменов. [1]

В нашей стране существует множество спортивных вузов. И, конечно же, без развитых и модернизированных информационной технологий трудно эффективно оценить уровень тренировочного процесса, провезти сертификацию средств и методов, применяемых тренерами, определить уровень подготовленности спортсменов.

В Поволжской Государственной Академии Физической Культуры, Спорта и Туризма проходит подготовка высококвалифицированных кадров в области физической культуры и спорта. В процессе обучения студентов немаловажным считается и подготовка спортивного резерва с помощью научного сопровождения.

Учебно-научный центр технологий подготовки спортивного резерва включает в себя две научные лаборатории: технологий подготовки спортивного резерва и спортивной морфологии и диетологии.

• Основные направления (возможности Центра):

- Спортивная морфология и диетология
- Спортивная физиология
- Спортивная кинезиология и психология

- Спортивная биохимия и генетика
- Функциональная диагностика и спортивная кардиология. [2]

Так же в стенах Поволжской Государственной Академии Физической Культуры, Спорта и Туризма я провела опрос среди студентов – спортсменов. Результаты исследования оказались довольно любопытными. Выяснилось, что 45 % обучающихся не знали, что в стенах нашей академии есть такая лаборатория, 43 % знают о ее существовании и лишь 12 % проходили в ней обследование.

Отдельный блок вопросов я посвятила пунктам, касающихся желанию пройти тестирование в данной лаборатории. Радует, что 67 % опрошенных имеют желание пройти такое тестирование, а из 23 % затруднившихся ответить на вопрос и 10 % которые не хотят его проходить, 73 % пожаловались на нехватку времени и 27 % не хотят знать результатов. Я считаю, что это весьма хорошие результаты, и

хочу отметить, что ни один респондент не пожаловался на плохое отношение персонала и все доверяют результатам обследования.

Интересно было выяснить, какое обследование студенты хотели бы пройти в первую очередь. Было предложено 7 основных обследований, которые проводятся в учебно-научной лаборатории Поволжской академии:

1. Выявление одаренности и предрасположенности к определенным видам спорта

2. Тестирование координационных способностей

3. Оценка выносливости и скоростно – силовых возможностей

4. Определение состава тела: масса подкожного, общего и внутреннего жира, масса мышц, масса скелета и внутренних органов

5. Определение максимальной алактатной мощности мышц

6. Определение функционального состояния и потенциальных возможностей мышц и сердечно – сосудистой системы

7. Прогнозирование спортивного результата

Самыми интересными и интригующими студентов оказались обследования под номерами 1, 4 и 6 их выбрали более 85 % обучающихся.

Выводы. Проведенный анализ Интернет – источников и социологический опрос студентов по проблеме исследования дали ряд результатов:

1. В последние годы информатизация спорта развивается с каждым днем. На сегодняшний день, благодаря информационным технологиям, подготовка спортсменов и квалифицированных специалистов не вызывает таких больших затруднений.

2. С помощью таких информационных технологий, которые предлагает нам учебно-научная лаборатория Поволжской академии, можно выявлять недостатки организма и правильно подбирать для конкретного человека уровень интенсивности физической нагрузки.

3. В результате социологического опроса студентов, было выявлено, что большинство опрошенных не проходили обследование в учебно – научной лаборатории Поволжской академии, но порадовал тот факт, что многие желают это сделать. Также на основе опроса стало понятно, что многие студенты хотели бы выявить одаренности и предрасположенности к определенным видам спорта, определить свой состав тела и узнать о функциональном состоянии и потенциальных возможностях мышц, и сердечно-сосудистой системы.

Литература

[1] <http://sport.mipt.ru/>

[2] <http://www.sportacadem.ru/>

ПОСЕЩЕНИЕ СТУДЕНТАМИ ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ УЧЕБНО – НАУЧНОГО ЦЕНТРА ТЕХНОЛОГИЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Агзамова З.Р.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В данной статье рассмотрено посещение студентами «Поволжской ГАФКСИТ» учебно-научного Центра технологий подготовки спортивного резерва. На основе социологического опроса выявлена осведомленность студентов разных факультетов о существовании лаборатории в стенах своего вуза, определена статистика посещения лаборатории и многие другие факторы, касающиеся функционирования учебно-научной лаборатории.

Введение. В наши дни происходят масштабные изменения во всех сферах человеческой жизни. Важную роль в этих преобразованиях играет стремительное развитие научно-технического прогресса, глобальная информатизация.

Сегодня очень важно создание опережающей информационной среды физкультурного образования, которая могла бы позволить свободно проводить фундаментальные и прикладные исследования по различным направлениям спортивной науки, а также выполнять инновационные разработки и проекты [1].

В Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма проходит подготовка высококвалифицированных кадров в области физической культуры и спорта. В процессе обучения студентов немаловажным считается и подготовка спортивного резерва с помощью научного сопровождения.

Учебно-научный центр технологий подготовки спортивного резерва включает в себя две научные лаборатории: технологий подготовки спортивного резерва и спортивной морфологии и диетологии.

Целью центра является: совершенствование технологий подготовки спортивного резерва и проведение научно-исследовательских работ в области физической культуры и спорта с привлечением профессорско-преподавательского состава и студентов Поволжской ГАФКСИТ.

Основные направления научной деятельности (возможности Центра):

- Спортивная морфология и диетология;
- Спортивная физиология;

- Спортивная кинезиология и психология;
- Спортивная биохимия и генетика;
- Функциональная диагностика и спортивная кардиология

С января 2012 года учебно-научная лаборатория технологий подготовки спортивного резерва Поволжской академии начала тестировать спортсменов, тренирующихся на объектах вуза.

Поволжская академия закупила для лаборатории высокотехнологичное оборудование, которое позволяет проводить системный анализ состава тела спортсмена, выявлять содержание мышечной, жировой и костной массы, количество воды и белков, определять основной обмен веществ и метаболический возраст. Данная информация будет весьма полезной для спортсменов, поскольку с помощью такого комплексного обследования станет возможным выявлять недостаток или избыток того или иного компонента в организме.

Помимо этого, лаборатория проводит и другие виды диагностики. В ее распоряжении: биохимический анализатор, который определяет уровни молочной кислоты и глюкозы в организме. Эта информация очень важна для тренеров, поскольку показатель молочной кислоты позволяет правильно подобрать для конкретного спортсмена уровень интенсивности физической нагрузки [2].

Цель работы. Определить осведомленность студентов Поволжской ГАФКСИТ о существовании учебно-научного центра технологий подготовки спортивного резерва, привлечение студентов Академии в лабораторию.

Организация и методы исследования. Анализ Интернет-источников по теме исследования, опрос, описание, обобщение и логический анализ.

Было проведено социологический опрос студентов ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия спорта и туризма» с целью выявления осведомленности студентов о существовании учебно-научного центра технологий подготовки спортивного резерва, выборочная совокупность 60 респондентов. В данном опросе приняли участие 17 % профессиональных спортсменов,

28 % бывших спортсменов и 55 % любителей.

Результаты исследования и их об- суждение. По данным нашего исследова- ния выяснилось, что 45 % обучающихся не знали, что в стенах нашей академии есть та- кая лаборатория, 43 % знают о ее существо- вании и лишь 12 % проходили в ней обследо- вание.

В зависимости от возраста студента за- висит и его отношение к своему здоровью. К примеру, в возрасте до 18 лет своим здоро- вьем довольны 83 % студентов, что больше, чем у студентов старше 18 лет, которые до- вольны своим здоровьем лишь на 73 %. По оценке студентов можно было понять, что 90% юношей и 76% девушек считают, что их образ жизни в среднем соответствует «пра- вильному» здоровому образу жизни.

Отдельный блок вопросов был посвя- щен пунктам, касающихся желанию пройти тестирование в данной лаборатории. Радует, что 67 % опрошенных имеют желание прой- ти такое тестирование, и только 10% не хотят его проходить (23 % затруднились ответить). Основными причинами выделяются: 73 % пожаловались на нехватку времени и 27 % не хотят знать результатов. Я считаю, что это весьма хорошие результаты, и хочу отме- тить, что ни один респондент не пожаловал- ся на плохое отношение персонала и все до- веряют результатам обследования.

Интересно было выяснить, какое об- следование студенты хотели бы пройти в первую очередь. Было предложено 7 основ- ных обследований, которые проводятся в учебно-научной лаборатории Поволжской академии:

1. Выявление одаренности и предрас- положенности к определенным видам спор- та.

2. Тестирование координационных спо- собностей.

3. Оценка выносливости и скоростно- силовых возможностей.

4. Определение состава тела: масса подкожного, общего и внутреннего жира, масса мышц, масса скелета и внутренних органов.

5. Определение максимальной алак- татной мощности мышц.

6. Определение функционального со- стояния и потенциальных возможностей мышц и сердечно-сосудистой системы.

7. Прогнозирование спортивного ре- зультата.

Самыми интересными и интригующи- ми для студентов оказались обследования под номерами 1, 4 и 6 их выбрали более 85 % обучающихся.

Одним из основных пунктов, по-моему мнению, был вопрос, связанный с осведом- лением студентов о медицинском обследо- вании в учебно-научной лаборатории. Так, 44 % предложили пустить рекламу на сайт Академии, 41 % решили, что надо осведом- лять в первую очередь старост групп, 13 % думают, что лучше повесить объявления возле деканатов. Лично мне понравилось предложение одного из респондентов, кото- рый предложил устроить выставку, где пока- зывали бы, чем именно занимается лабора- тория.

Выводы. Проведенный позволяет за- ключить следующее.

1. С помощью такого комплексного об- следования, которая предлагает нам учебно- научная лаборатория, можно выявлять не- достатки организма и правильно подобрать для конкретного человека уровень интен- сивности физической нагрузки.

2. Среди студентов факультетов спорта и физической культуры, гораздо больше осведомленных о действующей учебно- научной лаборатории, чем среди студентов факультета сервиса и туризма.

3. В результате социологического опро- са студентов, было выявлено, что большин- ство опрошенных не проходили обследова- ние в учебно-научной лаборатории Поволж- ской академии, но порадовал тот факт, что многие желают это сделать. Также на основе опроса стало понятно, что многие студенты хотели бы выявить одаренности и предрас- положенности к определенным видам спор- та, определить свой состав тела и узнать о функциональном состоянии и потенциаль- ных возможностях мышц и сердечно- сосудистой системы.

Литература

- 1.http://sportacadem.ru/nauka/uchebnonauchnaya_laboratoriya_tehnologij_podgotovki_sportivnogo_rezerva/
- 2.<http://www.russia.edu.ru/vuz/>

УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Арыстанбеков А.А., Абилкаиров С.М., Кутымбаев Р.Т.
Казахская академия спорта и туризма,
Алматы, Казахстан

Актуальность. В научных исследованиях, посвященных проблемам формирования различных видов профессиональной культуры педагога, как правило, выделяются четыре уровня ее сформированности: адаптивный, репродуктивный, эвристический, креативный (Ходусов, 1997).

Цель исследования. Изучить уровни сформированности профессионально-педагогической культуры выпускников спортивного колледжа, работающих в ДЮСШ РК.

Методы исследования. При изучении уровней сформированности профессионально-педагогической культуры у 120 выпускников спортивного колледжа, работающих в ДЮСШ РК (стаж работы от 1 года до 5 лет), обучавшихся по традиционной методике использовались методы наблюдения, беседы, анкетирования, интервьюирования, обобщения независимых характеристик, тестирования, рейтинговых оценок, путем непосредственного изучения педагогического опыта и обобщенного анализа материалов аттестации тренеров. Полученные данные обрабатывались с помощью методов математической статистики с использованием компьютерной техники.

Результаты исследования и их обобщение. Результаты проведенного исследования профессионально - педагогической культуры позволили выявить и проанализировать особенности проявления у тренеров адаптивного, репродуктивного, эвристического и креативного уровней ее сформированности. На этой основе были разработаны уровневые характеристики, представленные в обобщенном виде в таблице 1.

Для адаптивного уровня профессионально-педагогической (17,5% обследован-

ных тренеров) характерно не критическое отношение к педагогической реальности, определение тренером целей и задач собственной профессиональной деятельности в общем виде, без дифференцирования их из многообразия педагогических ценностей. В связи с этим, на данном уровне антропологические ценности не могут выступать ориентиром и критерием педагогической деятельности, установка на их реализацию отсутствует.

Профессиональный выбор, как правило, является неосознанным, либо его мотивы лежат вне сферы педагогической деятельности (спортивная карьера, получение специального образования, перспектива работы в управленческих структурах и др.). Не проявляется потребность в профессиональной самореализации. Отношение к ученику, как к субъекту познания и развития, не выражено. Отсутствует личностно- ориентированный подход, не применяются индивидуализированные методики развития личности, преобладает авторитарный стиль педагогического руководства.

Тренер, находящийся на данном уровне сформированности профессионально-педагогической культуры, демонстрирует недостаточно полное овладение понятийно-терминологическим аппаратом педагогики и ТФК, его спортивно-педагогические знания не составляют целостной системы, интерес к ним отсутствует. Готовность к использованию теоретических знаний в собственной практической деятельности не сформирована, отсутствует установка на преобразование педагогической теории в метод познавательной деятельности.

Таблица 1

Уровневые характеристики профессионально-педагогической культуры личности тренера

Критерий	Показатели	Уровни			
		Адаптивный	Репродуктивный	Эвристический	Креативный
Педагогическая направленность	-осознание педагогических ценностей	-	±	+	+
	-дифференциация ценностей	-	±	±	+
	-проявление установки на реализацию ценностей в деятельности	-	±	+	+
Субъективная	-осознанный профессио-	-	±	+	+

позиция	нальный выбор -проявление потребности в профессиональной самореализации -проявление отношения к ученику как к субъекту познания и развития	- -	± ±	+ +	+ +
Методологическое мышление	-владение понятийно-терминологическим аппаратом педагогики и ТФК -проявление интереса к психолого-педагогическим знаниям -проявление установки на преобразование педагогической теории в метод познавательной деятельности	± - -	+ ± ±	+ + +	+ + +
Рефлексия	-проявление установки на моделирование деятельности -саморегуляция -самосовершенствование	- - -	± ± ±	+ + ±	+ + +
Овладение действиями и операциями	-анализ -целеполагание -проектирование -исполнение -экспертиза -коррекция	- - - ± - -	± ± ± + ± ±	+ + ± + + +	+ + + + + +

Примечание: « + » - полное соответствие критерию,
« ± » - частичное соответствие,
« - » - указанное проявление не выражено.

Репродуктивный уровень профессионально-педагогической культуры (60,8 % тренеров) характеризуется проявлением ценностного отношения к педагогической реальности. Спортивный педагог дифференцирует из многообразия мировых ценностей антропологические ценности, признает гуманистическую сущность физической культуры и спорта. Фиксируются отдельные проявления установки на реализацию педагогических ценностей в собственной профессиональной деятельности. Развивается способность к рефлексии, что способствует формированию положительных установок на самостоятельное моделирование структуры педагогической деятельности, а также развитию элементов саморегуляции и самосовершенствования. Рейтинговая самооценка профессионально-личностных качеств смещается в область знание предмета (физическая культура и спорт) и умения его преподавать с учетом особенностей, интересов и склонностей учеников-спортсменов.

В ряде случаев проявляется негативное отношение к изучению педагогической теории. Она воспринимается как набор абстрактных положений, не имеющих отношения к практической деятельности специали-

ста физической культуры и спорта. Не развито рефлексивное сознание, саморегуляция, стремление к профессионально-педагогическому совершенствованию. При рейтинговой самооценке профессионально-личностных качеств предпочтение отдается высокому уровню спортивного мастерства тренера, его авторитетности, владению методикой физической культуры и спорта. Установка на моделирование педагогической деятельности не фиксируется. Последняя выстраивается тренером с использованием методов и средств, характерных для тренировочного процесса, на основании воспроизводства предшествующего опыта решения простейших организационно-деятельностных задач, охватывающих сферу укрепления здоровья детей, формирования у них двигательных качеств, умений и навыков.

В профессиональной деятельности решаются не только организационно-деятельностные, но и конструктивно-прогностические задачи. Проявляется умение анализировать педагогические факты и явления, целеполагание и элементы поиска новых решений в стандартных педагогических ситуациях. Вместе с тем, основная

творческая активность проявляется в русле воспроизводимой деятельности по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, оздоровлению занимающихся.

Эвристический уровень профессионально-педагогической культуры (14,2 % обследованных спортивных педагогов) предполагает осознанность и устойчивость принятия ценностей в качестве общей и личной целей деятельности с учетом их дифференциации. Тренер осознает духовно-физическую сущность физической культуры и спорта и их образовательный, оздоровительный и воспитательный потенциал, стремится к его реализации в профессиональной деятельности. Профессиональный выбор осознан, выражено стремление к самореализации в педагогической деятельности. Устойчиво проявляется отношение к ученику-спортсмену как к субъекту познания и развития. Взаимоотношения с занимающимися строятся на основе взаимного доверия, дружелюбности, эмпатии. На данном уровне происходит становление спортивного педагога в качестве субъекта собственной профессиональной деятельности. Тренер владеет понятийно-терминологическим аппаратом педагогики и ТФК, проявляет устойчивый интерес к спортивно-педагогическим знаниям и готовность их использовать в преобразовании педагогической действительности, признает важную роль педагогической теории и методологии в совершенствовании своей практической деятельности. Сформировано рефлексивное сознание, выражена установка на моделирование педагогической деятельности, развита методологическая рефлексия, что обеспечивает глубокое понимание структуры и сущности педагогического процесса и предвидение возможных противоречий. Данный уровень характеризуется развитием саморегуляции и проявлением стремления к самосовершенствованию. Рейтинговая самооценка выявляет приоритет таких показателей, как любовь к ученикам-спортсменам и педагогической профессии, овладение ею в совершенстве, а также профессионально-личностных качеств тренера (доброта, справедливость, требовательность и др.). Развита аналитическое мышление и педагогическое целеполагание. Освоены действия проектирования, экспертизы и коррекции педагогической деятельности, направленной на решение оценочно-информационных и коррекционно-регулирующих задач в процессе физического развития и воспитания юных спортсменов.

Креативный уровень (7,5 % обследованных) отличается тем, что тренер осознает педагогические ценности и ценности физиче-

ской культуры и спорта личности (идеал физического совершенства, социальное признание, коммуникация, самоактуализация, развитие эмоционально-волевой сферы и др.):

- самостоятельно включает ценности как систему социальных и психолого-педагогических координат в организацию и регуляцию всех видов деятельности;

- оценивает свои профессиональные действия с точки зрения их вклада в утверждение гуманистических ценностей физической культуры и спорта в обществе, в жизнедеятельности спортсменов и своей собственной.

Глубокая осознанность профессионального выбора детерминирует выраженную потребность в профессиональной самореализации, проявляющуюся в таких формах субъективного творчества, как алгоритмизация, педагогическая импровизация, педагогическая интуиция, воображение. Происходит также самореализация индивидуально-психологических, интеллектуальных и других возможностей личности тренера. Содержание деятельности тренера воплощается в полном объеме с высокой степенью самостоятельности и результативности в достижении целей. В качестве главной из них осознается и реализуется развитие личности ученика как субъекта образовательно-воспитательного процесса. Устойчивый интерес к спортивно-педагогическим знаниям подкрепляется стремлением к их постоянному пополнению и совершенствованию. Система методологических и теоретических знаний творчески используется для развития педагогических идей, формирования научной картины педагогической действительности, развития аналитико-рефлексивных умений.

Развитое методологическое и рефлексивное сознание позволяет моделировать собственную педагогическую деятельность, разрабатывать и воплощать новые идеи, способствует проявлению устойчивого стремления совершенствовать свою педагогическую систему, росту профессионального мастерства. При рейтинговой самооценке профессионально-личностных качеств ведущее место занимает гуманное отношение к юным спортсменам и людям вообще. Высоко оценивается также профессиональная компетентность, активность, творческий потенциал спортивного педагога. Профессиональная деятельность становится преобразующей, активно-созидательной, самостоятельной, характеризуется выраженной положительной эмоциональной окраской, направленностью на развитие способностей и качеств личности ребенка (нравственных, физических, интеллектуальных, эмоционально-волевых и др.).

Выводы. Таким образом, в результате исследования определены уровневые характеристики профессионально-педагогической

культуры, выявлены и охарактеризованы уровни ее сформированности у тренеров-преподавателей.

Литература

1. Ходусов А. Н. *Формирование методологической культуры учителя: дисс. докт. пед. наук: 13.00.01. – М., 1997. – С.42-45.*

ЗАКОН СОХРАНЕНИЯ ЭНЕРГИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УДАРНЫХ ДВИЖЕНИЙ В СПОРТЕ

Багаутдинов Л.Р., Иванов Е., Камалов З.Т.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В данной статье рассматривается использование закона сохранения энергии при выполнении ударных движений в различных видах спорта: в теннисе, волейболе, единоборствах. Вводятся основные физические величины: кинетическая и потенциальная энергии, описывается процесс перехода энергии из одного вида в другой.

Актуальность. Современный этап развития спорта характеризуется значительным ростом его популярности. Интерес стимулирует желание изучить, выявить и научно обосновать факторы, способствующие повышению результативности действий игроков и качества игры. Виды спорта, рассматриваемые в нашей работе, очень популярны. Именно поэтому они привлекли наше внимание к исследованию.

Введение. Закон сохранения энергии – фундаментальный закон природы, проявляющийся при различных явлениях в быту, на производстве, в спорте. К примеру, самым обыкновенным проявлением закона в быту является кастрюля с водой, поставленная на газовую плиту. Энергия, получаемая кастрюлей от огня, переходит также в тепловую энергию воды. Во всех видах спорта также проявляется этот закон. В качестве примера нами будут рассмотрены ударные движения в таких видах спорта, как теннис, волейбол, единоборство.

Методы исследования. Анализ литературы по исследуемой теме, практический опыт и наблюдение.

Результаты исследования и их об-суждения.

1. Введем основные физические понятия

Кинетическая энергия – скалярная величина, являющаяся мерой движения материальной точки и зависящая только от массы

и модуля скорости материальных точек, образующих рассматриваемую физическую систему.

$$E_k = mv^2/2$$

E_k – кинетическая энергия (Дж)

m – масса (кг)

v – скорость (м/с)

Потенциальная энергия – скалярная физическая величина, зависит от положения материальных точек, составляющих систему, и характеризует работу, совершаемую полем при их перемещении.

$$E_p = mgh$$

E_p – потенциальная энергия (Дж)

g – ускорение свободного падения (м/с²)

h – высота, на которой находится тело (м)

Полная механическая энергия – сумма потенциальной и кинетической энергии.

$$E = E_k + E_p$$

Закон сохранения энергии – фундаментальный закон природы, установленный эмпирически и заключающийся в том, что для изолированной физической системы может быть введена скалярная физическая величина, являющаяся функцией параметров системы и называемая энергией, которая сохраняется с течением времени.

$$E = \text{const}$$

2. Рассмотрим применение закона сохранения энергии для объяснения физики выполнения удара

Удар ракеткой по теннисному мячу, рукой по волейбольному мячу и техника удара в спарринге зависят от многих физических факторов, таких как энергия, сила, импульс, скорость и др. В процессе игры в теннис и волейбол, при выполнении ударов в спарринге выполняется закон сохранения энергии.

а) Большой теннис. Закон сохранения энергии работает на всех этапах движения спортсмена: движение начинается с ног, передаваясь затем по всему телу к руке, от которой

совершается удар ракеткой. При подаче мяч имеет максимальную кинетическую энергию и минимальную потенциальную. Когда же мяч находится на вершине своего полета, то в этом случае потенциальная энергия ($E_{п}$) является максимальной, а кинетическая энергия ($E_{к}$) минимальной.

В результате: энергию никуда не девается, она лишь изменяется с одного состояния в другое:

$$E = E_{к} + E_{п} = \text{const}$$

б) Волейбол. Переход потенциальной энергии в кинетическую и обратный переход происходит аналогично примеру, рассмотренному выше.

с) Единоборства.

Ударом в механике называется кратковременное взаимодействие тел, в результате которого изменяются их скорости. В процессе удара также соблюдается закон сохранения энергии:

$$E_1 + E_2 = E'_1 + E'_2 + E_{1п} + E_{2п}$$

где

E_1 и E_2 – кинетические энергии первого и второго тела до удара;

E'_1 и E'_2 – кинетические энергии после удара;

$E_{1п}$ и $E_{2п}$ – энергии потерь при ударе в первом и во втором теле.

Соотношение между кинетической энергией после удара и энергией потерь составляет одну из основных проблем теории удара. Последовательность механических явлений при ударе такова, что сначала происходит деформация тел, во время которой кинетическая энергия движения переходит в потенциальную энергию упругой деформации. Затем потенциальная энергия переходит обратно в кинетическую.

В зависимости от того, какая часть потенциальной энергии переходит в кинетическую, а какая теряется, рассеиваясь на нагрев и деформацию, различают три вида удара: абсолютно упругий удар, абсолютно неупругий удар, частично неупругий удар (см. таблицу 1).

Таблица 1

Виды ударов		
Вид удара	Описание	Пример
Абсолютно упругий удар	вся механическая энергия сохраняется; это идеализированная модель соударения	удары бильярдных шаров
Абсолютно неупругий удар	энергия деформации полностью переходит в тепло; при абсолютно неупругом ударе скорости взаимодействующих тел после удара равны (тела слипаются)	приземление в прыжках и соскоках, удар шарика из пластилина в стену
Частично неупругий удар	часть энергии упругой деформации переходит в кинетическую энергию движения	соударение шаров, при котором относительная скорость после удара будет составлять некоторую долю относительной скорости шаров до удара

Вывод. На примере данных видов спорта мы рассмотрели различия в применении закона сохранения энергии и пришли к выводу, что этот закон действует одинаково

для большинства видов спорта и отличается только от функциональных возможностей спортсмена (техника выполнения движения, сила подачи, и т.д.).

Литература

1. Камалеева, А.Р. *Естественнонаучные основы физической культуры и спорта: Физика: учеб.–метод. пособие / Р.Р. Хадиуллина, А.Р. Камалеева – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2014. – 92 с.*
2. Кичайкина, Н.Б. *Биомеханика двигательных действий: учебное пособие / Н.Б. Кичайкина, А.В. Самсонова. – Санкт-Петербург: СПб., 2014. – 183 с.*
3. Кичайкина, Н.Б. *Биомеханика физических упражнений / Н.Б. Кичайкина, И.М. Козлов, А.В. Самсонова: учебно-методическое пособие. – СПб, 2008. – 164 с.*
4. Неделько В.И., Хунджиа А.Г. *Физика: учеб. пособие для студ.образов. учреждений высш. проф.образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2011.*
5. Теория удара [электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.sportmedicine.ru/punchornot.php>
6. Хадиуллина, Р.Р. *Физика в спорте: учеб.–метод. пособие / Р.Р. Хадиуллина – Казань: Отечество, 2014. – 131 с.*

АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ В АСПЕКТЕ МИКРОСТАРТОВЫХ ДВИЖЕНИЙ

Вайнштейн Б.В., Абульханов А.Н.

*Московская Государственная Академия Физической культуры
Москва, Россия*

Актуальность: на уровне высшего спортивного мастерства в греко-римской борьбе к технике спортсмена предъявляются высокие требования, а именно техническое действие должно выполняться быстро, точно и надежно. Под точностью понимается технически четкое выполнение всех элементов приема. Под надежностью понимается безопасное проведение технического действия с максимальной реализацией всех попыток проведения приемов и минимизацией контратаки со стороны противника. Быстрота и точность всего технических действий на соревнованиях зависит от его начала – микростарта, который на сегодняшний момент мало изучен. Таким образом, исследование микростартовых движений позволит повысить данные показатели (быстроту, точность и надежность) при выполнении приемов на соревнованиях борцами греко-римского стиля.

Цель исследования: Провести анализ технической подготовленности борцов высшей квалификации с целью выявления микростартов в группах приемов греко-римской борьбы в стойке

Объект исследования: индивидуальная технико-тактическая подготовленность борцов высшей квалификации.

Предмет исследования: микростартовые движения у борцов при выполнении

приемов в стойке из разных групп на соревнованиях.

Задачи

1. Выполнить видеоанализ соревновательных поединков высококвалифицированных борцов.

2. Провести распределение групп приемов греко-римской борьбы в стойке по возможности реализации микростарта.

3. Определить влияние микростартов на успешное выступление борцов греко-римского стиля на соревнованиях.

Методы исследования: анализ литературы, анализ соревновательных поединков, анализ технико-тактических действий с использованием компьютерных программ.

Для анализа были выбраны крупнейшие соревнования: Чемпионат мира 2011 года среди взрослых, Чемпионат Европы 2012 года, турниры Европейской квалификации на Олимпийские игры и Чемпионат мира 2013 года среди юниоров в весовой категории до 74 килограмм, который проводился по новому регламенту поединка.

Как показал видеоанализ соревнований спортсменов старшей возрастной группы, борцами полусреднего веса было реализовано 61 попытка проведения технических приемов, а количество реальных, но не реализованных попыток составило 44. (таблица 1)

Таблица 1

Количество приемов и попыток в стойке на соревнованиях

Название групп приемов	Реализованные попытки	Реальные попытки
Переводы		
Рывком	11	14
Нырком	3	3
Вращением	9	4
Броски		
Наклоном	0	0
Подворотом	6	6
Прогибом	9	10
Сваливания		
Сбиванием	21	4
Скручиванием	2	3
Итого	61	44

Анализ показал, что чаще других борцы выполняли техническое действие «свалива-

ние сбиванием» - 21 реализованная попытка, на втором месте «перевод в партер рывком за

руку» - 11 реализованных попыток, «броски прогибом» - 9 реализованных попыток и «броски подворотом вращением» - 9 реализованных попыток.

Также по результатам видеонализа было выявлено количество приемов, выполненных с микростартом. На анализируемых соревнованиях их количество составило 38.

При выполнении технических приемов без микростарта выявлено 18 оцененных судьями действий в защите и контратак. В случаях проведения технических приемов с микростартом, то есть быстрее 0,2 с, защитных действий со стороны противников не выявлено (таблица 2).

Таблица 2

Количество и среднее время выполнения микростарта на соревнованиях

Название групп приема	Микростартовые точностные движения	Среднее время выполнения
Перевод в партер рывком за руку	8	0,18-0,2
Бросок прогибом	6	0,2
Перевод в партер нырком	2	0,2
Бросок подворотом	4	0,22
Сваливание сбиванием	7	0,17-0,2
Бросок подворотом-вращением	8	0,12-0,15
Выталкивание	3	0,22

Исходя из видеонализа соревновательной деятельности, были определены критерии микростартовых движений.

Первый и основной критерий для выявленных технических действий - микростартовое движение должно осуществляться за временной отрезок меньше 0.2 сек.

Второй критерий – микростарт длится от момента начала захвата и до прохождения атакующим спортсменом «точки невозврата» для атакуемого борца, которая характеризуется невозможностью среагировать на стартовые микродвижения атакующего, выполненные быстрее 0,2 сек.

Дальнейшее реагирование атакуемого борца не приводит к срыву атаки. В таком случаи можно говорить о том, что атакуемый

борец «опоздал» или «зевнул». Данная «точка» в каждом из приемов своя и ее можно определить для каждого приема отдельно.

На основе выявленных фактов было проведено распределение технических действий греко-римской борьбы в стойке по возможности реализации микростарта. За основу распределения была взята ныне действующая классификация «приемов» в спортивной борьбе, и в греко-римской борьбе в частности. В данной классификации содержится 4 уровня. (табл. 3)

В проведенном распределении сохраняется данная иерархия. Однако третий уровень, будет рассматриваться с позиции наличия в структуре приема микростарта.

Таблица 3

Распределение приемов по возможности реализации микростарта

Класс		Приемы в стойке			Время выполнения, сек
Подклассы		Переводы	Броски	Сваливания	
Г Р У П П Ы	С микростартом	Рывком, нырком, вращением	Подворотом вращением, прогибом	Сбиванием	Менее 0,2
	Без микростарта		Наклоном, подворотом	Скручиванием	Более 0,2
Подгруппы		Действия руками и ногами, образующие варианты приемов, проводимых с различными захватами в различных направлениях и с другими особенностями выполнения			

Исходя из данной таблицы видно, что группы входящие в подкласс технических действий «переводы» имеют возможность реализации микроста. В подклассе «броски» с возможностью реализации микростарта оказались группы бросков подворотом вращением и прогибом. А в подклассе «сваливания» оказалась группа сваливания сбиванием.

Так же выявлено, что при выполнении некоторых групп технических действий возможность реализации микростарта отсутствует из за сложности и длительности начальных фаз (больше 0,2 сек). Поэтому их реализация возможно только с применением

тактических подготовок, ставящих атакуемого в условия сложного реагирования.

Анализ Чемпионата мира среди юниоров 2013 года в весовой категории до 74 кг, проходивший по новому регламенту, показал схожую картину со спортсменами старшей возрастной группы. В 30 поединках было выполнено 65 попыток проведения приемов в стойке. Из них количество реализованных попыток составило 37.

Так же было выявлено, что большая часть реализованных приемов, а именно 26 из 37, выполнены с микростартом. Данные представлены в таблице 4.

Таблица 4

Общее количество приемов и микростартовых движений

Название групп приемов	Количество реализованных попыток	Количество микростартовых движений	Среднее время выполнения микростарта
Перевод в партер рывком	2	2	0,16-0,18
Перевод в партер нырком	3	3	0,18-0,2
Перевод в партер вращением (бросок подворотом вращением)	5	5	0,15-0,17
Броски прогибом	11	10	0,18-0,2
Броски подворотом	8	0	
Броски наклоном	0	0	
Сваливания сбиванием	6	6	0,17
Сваливание скручиванием	2	0	
Итого	37	26	

Далее проводился анализ влияния микростартов на успешность выступления на соревнованиях. В таблице 5 представлены не инициалы спортсменов, а их страна по протоколу. (Таблица 5).

Группа лидеров (1-3 место) реализовала 13 технических действий с микростартом из 15 реализованных приемов. Группа «средняков» (5-15 место) реализовала 8 технических действий с микростартом из 16 реализованных приемов. Группа «аутсайдеров» реализовала 3 технических действия с микростартом из 3 реализованных приемов.

Из данной таблицы видно, что «лидеры» весовой категории до 74 кг практически в каждой атаке используют микростартовые движения. Спортсмены группы «средняков» также реализовывали микростарты в своих технических действиях, но только в 50 % случаев.

Таким образом, выявлена зависимость количества приемов реализованных с микростартом и места занятого на соревнованиях борцами.

Выводы

1. Видеоанализ соревновательных поединков позволил выявить микростартовые движения в технике приемов греко-римской борьбы в стойке.

Микростарт – это элемент стартового движения приема, выполняемый быстрее двигательной реакции соперника. На основе данного видеоанализа определены критерии микростартовых движений, «точки невозврата» в группах приемов греко-римской борьбы в стойке. Определены количественные показатели микростартов у борцов греко-римского стиля старшей возрастной группы

2. На основе анализе соревновательных поединков борцов, а также определении критериев микростартовых движений было проведено распределение приемов греко-римской борьбы в стойке по возможности реализации микростарта. По итогам распределения большая часть приемов борьбы в стойке может реализовываться с микростартом. Но есть приемы борьбы в стойке, которые по своей структуре не могут содержать микростарта. Реализация данных приемов возможна лишь в условиях сложного реагирования атакуемого борца.

3. Анализ соревновательных поединков ЧМ 2013 года позволил определить влияние микростартов на успешность выступления на соревнованиях. Спортсмены, реализующие микростарта практически в каждой атаке, в результате соревнований заняли места с 1-3, то есть являются лидерами данной весовой категории. Борцы, реализовавшие микростарта в 50 % случаев заняли места с 5-15. Спортсмены не реализовавшие микростарта в своих атакующих действиях ни разу оказались в группе аутсайдеров (места с 16-26).

ЗАКОНЫ СОХРАНЕНИЯ ИМПУЛЬСА И ЭНЕРГИИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Валева И.И., Абдуллина Л.А.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В статье рассматривается применение законов сохранения импульса и энергии в волейболе. Вводятся базовые понятия: импульс, кинетическая и потенциальные энергии. Определяется характер движения мяча в зависимости от изменения соответствующих физических характеристик. Для каждого закона приводятся примеры их применения в волейболе.

Актуальность. Достижение высоких спортивных результатов невозможно без определенных теоретических знаний, в том числе, и законов физики. Нам, как спортсменам и будущим тренерам, необходимо понимать, что знание и умение применять эти законы позволят совершенствовать спортивные результаты.

Введение. Тема «Физика в волейболе» выбрана нами не случайно. Мы, авторы статьи, еще со школьной скамьи занимаемся этим видом спорта. Для нас всегда было удивительным наблюдать за полетом мяча. И всегда хотелось понять, от каких параметров зависит характер траектории его движения.

Методы исследования: анализ литературы по исследуемой теме, практический опыт и наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Полет мяча зависит от многих параметров: начальной скорости мяча; угла, под которым он был брошен; силы удара и т.д. При движении мяча выполняются законы сохранения импульса и энергии. Рассмотрим применение этих законов.

1. Закон сохранения импульса в волейболе

Импульсом тела называется физическая величина, являющаяся мерой механического движения тела. Импульс – это векторная величина, при этом его направление всегда совпадает с направлением скорости.

Импульс тела выражается формулой:

$$\vec{P} = m \cdot \vec{v}$$

где

P – импульс (кг·м/с)

m – масса (кг)

v – скорость (м/с)

Закон сохранения импульса гласит: в замкнутой системе геометрическая сумма импульсов тел остается постоянной:

$$\vec{p}_1 + \vec{p}_2 = \vec{p}_1 + \vec{p}_2$$

где левая часть уравнения это сумма импульсов тел после взаимодействия, а правая часть после взаимодействия. Уравнение говорит нам, что общий импульс (сумма импульсов) остается неизменным.

Применение закона сохранения импульса в волейболе

Закон сохранения импульса выполняется при ударе мяча о пол, о волейбольную сетку, а также при совершении подачи: векторная сумма импульсов до и после удара по мячу остаётся постоянной.

Так как после удара рука (вместе с телом) практически заканчивает движение (V игрока ~ 0), вся энергия достаётся мячу, и он летит с высокой скоростью, что и обеспечивает дальность траектории (см. рис.1). Дальность траектории зависит от начального угла выпуска мяча. При величине угла больше 45 градусов горизонтальная составляющая им-

пульса, обеспечивающая движение в нужном направлении существенно уменьшается.

При малых углах траектория быстрее спадает до уровня площадки.

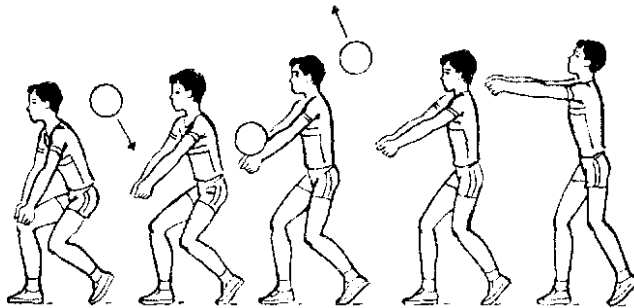
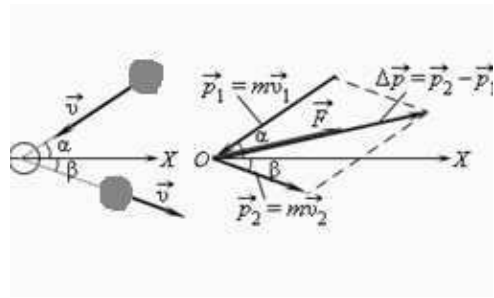


Рис. 1 Схема выполнения подачи и закон сохранения импульса в волейболе



Вывод.

- По закону сохранения импульса после удара по мячу, весь импульс передается мячу, что обеспечивает дальность траектории.
- Оптимальный угол подачи – 45 градусов.

2. Закон сохранения энергии волейболе

Кинетическая энергия – это энергия, которой тело обладает вследствие своего движения:

$$E_k = \frac{mv^2}{2}$$

- где
- E_k – кинетическая энергия (Дж)
- m – масса (кг)
- v – скорость (м/с)

Потенциальная энергия – это энергия, которой обладает тело благодаря своему положению по отношению к другим телам, или благодаря взаимному расположению частей одного тела:

$$E_p = mgh$$

- где
- E_p – потенциальная энергия (Дж)
- m – масса (кг)
- g – ускорение свободного падения (м/с²)

h – высота, на которую поднято тело (м)
Закон сохранения энергии: сумма кинетической и потенциальной энергии тел, составляющих замкнутую систему и взаимодействующих между собой посредством сил тяготения и сил упругости, остается неизменной.

$$E_{k1} + E_{p1} = E_{k2} + E_{p2}.$$

Сумму $E = E_k + E_p$ называют *полной механической энергией*.

Замкнутая система представляет собой систему, в которой отсутствует обмен веществом, энергией и информацией с внешней средой или окружением.

Применение закона сохранения и превращения энергии в волейболе

Рассмотрим вопрос: как нужно подбросить мяч, чтобы сила удара мяча о пол была больше и почему? Здесь необходимо учитывать закон сохранения энергии. Мяч нужно подбросить выше, так как от высоты зависит потенциальная энергия, а, следовательно, и кинетическая энергия при падении; при ударе по мячу игрок направляет его в нужную точку, добавляя ему скорость и вращение (см. рис.2).

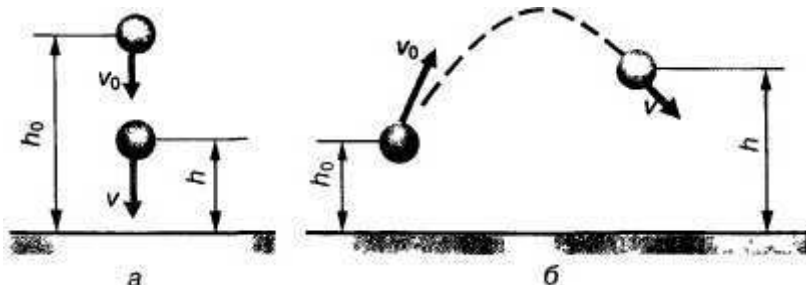


Рис. 2 Изменение скорости и высоты полета мяча в волейболе

Вывод.

- Чем на большую высоту поднимается мяч, тем большую скорость он приобретает при падении.

- Игрок регулирует скорость и траекторию движения мяча при совершении удара по нему.

Заключение. Законы сохранения импульса и энергии позволяют описывать и по-

нимать многие явления в спорте, в том числе, и в волейболе. Для спортсменов, на пути к лучшим результатам, стоят преграды, обуславливаемые проявлением тех или иных

физических явлений и закономерностей. Однако, правильное использование соответствующих физических законов может помочь спортсмену в достижении успеха.

Литература:

1. Камалева, А.Р. *Естественнонаучные основы физической культуры и спорта: Физика: учеб.–метод. пособие / Р.Р. Хадиуллина, А.Р. Камалева – Казань: Поволжская ГАФКСуТ, 2014. – 92 с.*
2. Неделько В.И., Хунджуга А.Г. *Физика: учеб. пособие для студ.образов. учреждений высш. проф.образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2011.*
3. Фестиваль [электронный ресурс] / Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/603023/>
4. Трофимова Т.И. *Курс физики: Учеб. пособие для вузов. – 7-е изд., стер. – М.: Высш. шк., 2001. – 542 с.: ил.*
5. Хадиуллина, Р.Р. *Физика в спорте: учеб.–метод. пособие / Р.Р. Хадиуллина – Казань: Отечество, 2014. – 131 с.*

РАСЧЕТ КОРРЕЛЯЦИОННЫХ ОТНОШЕНИЙ В ЗАДАЧАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Гаврилюк К.В.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Аннотация:

Статья посвящена расчету корреляционных отношений в задаче из области физической культуры и спорта. Изучается и оценивается зависимость величины кислородного долга от средней скорости прохождения дистанции 100 м для 12 пловцов. На основании расчетов, проведенных в *Microsoft Excel*, можно сделать статистический вывод, что между исследуемыми признаками наблюдается тесная корреляционная связь. Данную корреляционную зависимость можно считать с известным приближением и криволинейной, и прямолинейной.

Введение. Коэффициент корреляции отражает прямолинейную корреляционную взаимосвязь, а корреляционные отношения – криволинейную. Отличить криволинейную корреляционную взаимосвязь от прямолинейной возможно на первом же этапе исследований: если среди наблюдаемых показаний встречаются одинаковые величины, то речь идет о криволинейной корреляции.

Корреляционные отношения определяются по формулам (1):

$$\eta_{y/x} = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (y'_i - \bar{y})^2}{\sum_{i=1}^n (y_i - \bar{y})^2}};$$

$$\eta_{x/y} = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x'_i - \bar{x})^2}{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}}, \quad (1)$$

где $\eta_{y/x}$ – корреляционное отношение, отражающее зависимость Y от X ; $\eta_{x/y}$ – корреляционное отношение, отражающее зависимость X от Y ; x_i, y_i – наблюдаемые значения признаков X и Y ; x'_i, y'_i – частные средние признаков X и Y ; \bar{x}, \bar{y} – средние арифметические признаков X и Y ; n – объем совокупности исследуемых групп.

В отличие от коэффициента корреляции, корреляционные отношения всегда положительны, так как используется только положительное значение радикала. Остальные характеристики свойств корреляционных отношений совпадают со свойствами коэффициента, представленного интервалом $0 \leq \eta \leq 1$.

Данный интервал позволяет оценить тесноту взаимосвязи признаков: чем ближе значение η к 1, тем теснее связь.

Корреляционные отношения имеют особенность. Каждая пара признаков оцени-

ваются двумя отношениями – $\eta_{y/x}$ и $\eta_{x/y}$. Если эти значения близки между собой, значит, влияние признаков друг на друга равноценно, а если их значения очевидно разнятся, то, возможно, присутствует ведущий, более независимый, признак, который оказывает на другой признак превалирующее влияние. Например, при определении влияния друг на друга признаков x и y исследователь установил, что $\eta_{x/y} = 0,9$, а $\eta_{y/x} = 0,8$.

Эти значения свидетельствуют о том, что признак x зависит от признака y больше (0,9), чем признак y зависит от признака x , где значение $\eta_{y/x}$ составляет 0,8. Следовательно, признак y является более независимым.[1]

Цель исследования: рассчитать корреляционные отношения в задачах физической культуры и спорта.

Методы исследования: анализ литературных источников, проведение расчетов в *Microsoft Excel*.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассмотрим задачу из области физической культуры и спорта.

Задача. Испытуемые 12 пловцов исследованы на выявление зависимости величины кислородного долга x_i (мл/кг) от средней скорости прохождения дистанции 100 м y_i (м/с). Оцените исследуемую зависимость. Исходные данные приведены в таблице 1.

Таблица 1

Зависимость средней скорости прохождения дистанции от величины кислородного долга

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	№	x_i	y_i	y'	$y' - y_{cp}$	$y_i - y_{cp}$	$(y' - y_{cp})^2$	$(y_i - y_{cp})^2$
2	1	70,00	0,80	0,87	-0,18	-0,25	0,0336	0,0625
3	2	70,00	0,90	0,87	-0,18	-0,15	0,0336	0,0225
4	3	70,00	0,90	0,87	-0,18	-0,15	0,0336	0,0225
5	4	72,00	0,90	0,90	-0,15	-0,15	0,0225	0,0225
6	5	75,00	1,00	1,00	-0,05	-0,05	0,0025	0,0025
7	6	75,00	1,00	1,00	-0,05	-0,05	0,0025	0,0025
8	7	77,00	1,00	1,05	0,00	-0,05	0,0000	0,0025
9	8	77,00	1,10	1,05	0,00	0,05	0,0000	0,0025
10	9	80,00	1,20	1,25	0,20	0,15	0,0400	0,0225
11	10	80,00	1,20	1,25	0,20	0,15	0,0400	0,0225
12	11	80,00	1,30	1,25	0,20	0,25	0,0400	0,0625
13	12	80,00	1,30	1,25	0,20	0,25	0,0400	0,0625
14	Всего	906	12,6				0,2883	0,3100
15	Среднее	75,5	1,05					
16	$\eta_{y/x}$	0,964						

Для вычисления корреляционного отношения $\eta_{y/x}$ по формуле (1), все необходимые расчеты выполним в *Microsoft Excel* (таблица 1). Для вычисления $\eta_{y/x}$, признак x делится на так называемые классы. Значения y_i внутри каждого класса усредняются и представляют собой частные средние при-

знака y , обозначенные как y' . В результате, получим $\eta_{y/x} = 0,964$, что свидетельствует о тесной корреляционной связи, отражающей зависимость y от x .

Исходные данные, приведенные в столбцах x_i и y_i таблицы 1, свидетельствуют о том, что если корреляция между иссле-

дугеми признаками ест, то она имеет криволинейный вид, потому что как в признаке X , так и в признаке Y имеются одинаковые значения наблюдаемых величин.

Для вычисления корреляционного отношения $\eta_{x/y}$ по формуле (1) проведем аналогичные вычисления, деля признак Y на

классы и усредняя значения x_i внутри каждого класса. В результате получим $\eta_{x/y} = 0,986$, что свидетельствует о тесной корреляционной связи, отражающей зависимость X от Y (таблица 2)

Таблица 2

Зависимость величины кислородного долга от средней скорости прохождения дистанции								
	A	B	C	D	E	F	G	H
1	№	x_i	y_i	x'	$x' - x_{cp}$	$x_i - x_{cp}$	$(x' - x_{cp})^2$	$(x_i - x_{cp})^2$
2	1	70,00	0,80	70,00	-5,50	-5,50	30,25	30,25
3	2	70,00	0,90	70,67	-4,83	-5,50	23,36	30,25
4	3	70,00	0,90	70,67	-4,83	-5,50	23,36	30,25
5	4	72,00	0,90	70,67	-4,83	-3,50	23,36	12,25
6	5	75,00	1,00	75,67	0,17	-0,50	0,03	0,25
7	6	75,00	1,00	75,67	0,17	-0,50	0,03	0,25
8	7	77,00	1,00	75,67	0,17	1,50	0,03	2,25
9	8	77,00	1,10	77,00	1,50	1,50	2,25	2,25
10	9	80,00	1,20	80,00	4,50	4,50	20,25	20,25
11	10	80,00	1,20	80,00	4,50	4,50	20,25	20,25
12	11	80,00	1,30	80,00	4,50	4,50	20,25	20,25
13	12	80,00	1,30	80,00	4,50	4,50	20,25	20,25
14	Всего	906	12,6				183,67	189,00
15	Среднее	75,5	1,05					
16	$\eta_{x/y}$	0,986						
17								

На основании расчетов можно сделать статистический вывод, что между исследуемыми признаками наблюдается тесная корреляционная связь.

Педагогический вывод: величина кислородного долга у испытуемых пловцов существенно зависит от средней скорости их продвижения на дистанции 100 м.

Следует отметить, что и криволинейная, и прямолинейная корреляции отражают приближенную зависимость признаков друг от друга. Точную же зависимость отражает функциональная взаимосвязь признаков. Поэтому при оценке криволинейной корреляции приближенное равенство корреляционных отношений может означать и приближение к прямолинейной корреляции. При их

примерном совпадении следовало бы ожидать примерное совпадение корреляционных отношений и коэффициента корреляции.

Проведем расчет парного коэффициента корреляции Бравэ-Пирсона r_{xy} по формуле (2):

$$r_{xy} = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 \sum_{i=1}^n (y_i - \bar{y})^2}} \quad (2)$$

Все необходимые расчеты также проведем в *Microsoft Excel* (таблица 3).

Таблица 3

Взаимосвязь между скоростью продвижения пловцов
и величиной кислородного долга

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	№	x_i	y_i	$x_i - x_{cp}$	$y_i - y_{cp}$	$(x_i - x_{cp})(y_i - y_{cp})$	$(x_i - x_{cp})^2$	$(y_i - y_{cp})^2$
2	1	70,00	0,80	-5,50	-0,25	1,375	30,25	0,0625
3	2	70,00	0,90	-5,50	-0,15	0,825	30,25	0,0225
4	3	70,00	0,90	-5,50	-0,15	0,825	30,25	0,0225
5	4	72,00	0,90	-3,50	-0,15	0,525	12,25	0,0225
6	5	75,00	1,00	-0,50	-0,05	0,025	0,25	0,0025
7	6	75,00	1,00	-0,50	-0,05	0,025	0,25	0,0025
8	7	77,00	1,00	1,50	-0,05	-0,075	2,25	0,0025
9	8	77,00	1,10	1,50	0,05	0,075	2,25	0,0025
10	9	80,00	1,20	4,50	0,15	0,675	20,25	0,0225
11	10	80,00	1,20	4,50	0,15	0,675	20,25	0,0225
12	11	80,00	1,30	4,50	0,25	1,125	20,25	0,0625
13	12	80,00	1,30	4,50	0,25	1,125	20,25	0,0625
14	Всего	906	12,6			7,200	189,00	0,3100
15	Среднее	75,5	1,05					
16	r_{xy}	0,941						

В результате получим $r_{xy} = 0,941$.

Поскольку все показатели r_{xy} , $\eta_{y/x}$ и $\eta_{x/y}$ близки по своему значению, то корреляцию можно считать с известным приближением и криволинейной, и прямолинейной.

Выводы

1. Получены корреляционные отношения $\eta_{y/x} = 0,964$ и $\eta_{x/y} = 0,986$, свидетельствующие о тесной корреляционной связи, отражающей зависимость как Y от X , так и зависимость X от Y .

2. Величина кислородного долга у испытуемых пловцов существенно зависит от

средней скорости их продвижения на дистанции 100 м.

3. Поскольку значения парного коэффициента корреляции Бравэ-Пирсона r_{xy} и корреляционных отношений $\eta_{y/x}$, $\eta_{x/y}$ близки, то корреляцию можно считать с известным приближением и криволинейной, и прямолинейной.

Литература

1. Начинская, С. Спортивная метрология: учебник/ С. Начинская. – 3-е издание, испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 240с. – (Сер. Бакалавриат).

ФИЗИКА В ФЕХТОВАНИИ

Гиндуллина Л.А., Низамутдинова Н.Н.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия

Аннотация. Спортивное фехтование – вид спорта, объединяющий три дисциплины: рапира, шпага, сабля. Главная цель спортивного состязания – нанести укол противнику

и, соответственно, избежать укола самому. Победа присуждается тому, кто первым нанесет сопернику определенное количество уколов в соответствии с правилами или нанесет

больше таких уколов за установленный промежуток времени. Сила удара оружием подчиняется законам физики и зависит от некоторых параметров. Зафиксировать этот удар позволяют свойство электропроводимости защитного материала и оружия.

Метод исследования: анализ литературы по исследуемой теме, наблюдение.

Введение. Введем несколько основополагающих физических понятий, которые позволят нам объяснить различные виды ударов в фехтовании и особенности их регистрации.

• *Механическое давление* прямо пропорционально силе и обратно пропорционально площади поверхности.

$$P \quad [Н/м^2] \quad - \quad \text{механическое}$$

$P = F/S$

давление

F [Н] – сила

S [м²] – площадь поверхности

• *Импульс силы* равен изменению им-

пульса тела:

$F\Delta t = \Delta P$

F [кг·м/с²] – импульс силы

Δt [с] – время

ΔP [кг·м/с] – изменение импульса тела

• *Электропроводность* – способность тела пропускать электрический ток под воздействием электрического поля, а также физическая величина, количественно характеризующая эту способность.

• *Электропроводимость* – величина, характеризующая способность тела проводить электрический ток.

• Все вещества по способности проводить электрический ток делятся на: диэлектрики, проводники и полупроводники.

➤ *Диэлектрики* – вещество, практически не проводящее электрический ток.

➤ *Проводники* – вещества, хорошо проводящие электрический ток.

➤ *Полупроводники* – вещества, занимающее промежуточное положение между проводниками и диэлектриками.

Результаты исследования и обсуждения. Рассмотрим применение законов физики в фехтовании.

• **Виды оружия в фехтовании**

Соревнования проводятся с помощью трех видов оружия – шпага, рапира, сабля. Фехтовальное оружие состоит из клинка, гарды (щит на рукоятке, защищающий руку спортсмена), прокладки, рукоятки, гайки. На острие клинка крепится специальный защитный наконечник.

Тренировочное оружие бывает двух видов: не электрифицированное и электрическое. Электрическое оружие с помощью специального провода, проходящего под курткой спортсмена, крепится к прибору, фиксирующему уколы; к гарде прикрепляется разъем-двойник (рапира) или тройник (шпага) для шнура. Клинок проклеивается проводом, на острие оружия одевается железный наконечник с кнопкой.

Рассмотрим основные виды оружия в фехтовании (см. табл. 1)

Таблица 1

Виды оружия в фехтовании

Спортивное оружие	Общая длина оружия (см)	Длина клинка (см)	Вес клинка (г)	Диаметр гарды (см)	Описание оружие
Шпага	110	90	770	13,5	Колошечное оружие с гибким стальным клинком трехгранного сечения
Рапира	110	90	500	12	Колошечное оружие с четырехгранным гибким стальным клинком
Сабля	105	88	500	-	Колошечное-режущее оружие со стальным эластичным клинком трапециевидного перемещаемого сечения

• **Экипировка фехтовальщика**

Экипировка фехтовальщика включает в себя защитный костюм белого цвета, состоящего из куртки (колет) и брюк по колено на подтяжках. Ткань костюмов выдерживает удары до 800 ньютонов. Для тренировок до-

статочно наличие костюмов, ткань которых выдерживает силу удара в 350 ньютонов.

➤ *Обувь.* На ноги одеваются длинные белые носки – гетры и специальная фехтовальная обувь. Обувь бывает низкая и высокая – для фиксации голеностопа.

➤ **Маска.** Голову защищает маска с металлической сеткой и воротом, защищающим горло спортсмена. Маски шпажистов имеют сетку, изолированную изнутри и снаружи пластическим ударостойким материалом. Воротник маски изготавливается из ткани, имеющей сопротивление к перфорированию в 1600 ньютонов или 350 ньютонов для тренировок. Маски рапиристов идентичны шпажным маскам, но имеют электрический воротник. У саблистов сетка маски не изолирована. Она должна гарантировать электропроводность. Воротник сабельной маски и вся обшивка выполняются из электропроводящего материала.

➤ **Перчатки.** На вооруженную руку фехтовальщик одевает перчатку. Сабельная перчатка имеет токопроводящий манжет.

➤ **Набочники.** Под костюм фехтовальщики надевают защитные набочники, также как и костюмы, выдерживающие удары до 350 или 800 ньютонов. Для более надежного избежания повреждений под набочник одевается пластиковая мужская и женская защита.

Рассмотрим особенности экипировки и области поражаемой поверхности при различных видах фехтования (см. табл.2).

Таблица 2

Поражаемая поверхность в фехтовании

Вид фехтования	Поражаемая поверхность	Особенности экипировки
Шпага	Любая часть тела соперника, кроме не защищенного маской затылка	Шпажисты не носят поверх костюма металлизированных одежд
Рапира	Торс соперника спереди и сзади (выше пояса)	Рапиристы надевают поверх костюма специальные металлизированные токопроводящие жилеты
Сабля	Все части тела выше пояса, включая торс (выше пояса), руки и голову (кроме затылка)	Саблисты надевают поверх костюма специальные металлизированные токопроводящие куртки, отображающие поражаемую поверхность спортсмена; голова входит в поражаемую поверхность, поэтому их маска находится с курткой в электрическом контакте, с помощью щипа

Применение законов физики:

- давление наконечника оружия тем больше, чем меньше площадь наконечника.

• Поединки

Поединки проводятся на фехтовальной дорожке длиной 14 м и шириной 1,5–2,00 м со специальной разметкой. На фехтовальной дорожке (поле боя) наносятся 5 линий, перпендикулярных её длине: центральная линия; две линии начала боя, расположенных на расстоянии 2 м от центральной линии; две линии задних границ, на расстоянии в 7 м от средней линии.

Фехтовальщик, находясь перед началом боя в 2 м от центра, имеет 5 м для отступления. Кроме того, с каждой стороны дорожки – по всей ее ширине – выделяются (обычно контрастным цветом) отрезки длиной в 2 м: во время поединка это служит своеобразным предупреждением отступающему спортсмену, что он находится в опасной близости от своей задней границы.

Применение законов физики:

- разгон спортсмена перед нанесением удара способствует увеличению изменения импульса силы, что увеличивает силу удара;

• Электрофиксация ударов

Современный фехтовальный бой проводится с использованием электрооборудования для фиксации уколов.

Электрофиксатор сигнализирует нанесение укола спортсменом зажиганием ламп различного цвета:

➤ если спортсмен нанёс укол, на его стороне раздаётся звуковой и зажигается световой сигнал; действительные уколы отмечаются зажиганием цветных ламп (красной или зелёной), а недействительные – белой лампой.

➤ если зажигаются одновременно цветная и белая лампы – это свидетельствует о том, что сначала был нанесён недействительный укол; в этом случае укол не засчитывается;

➤ в фехтовании на шпагах при уколах зажигаются только цветные лампы;

➤ если лампы зажигаются с двух сторон одновременно, каждому спортсмену присуждается по уколу.

Для того, чтобы электрофиксатор зарегистрировал укол рапирой и шпагой, давление на наконечник оружия должно составлять, не менее 4,9 Н (500 г) и 7,35 Н (750 г). Удар саблей, по правилам, должен быть доведен до конца: простое касание оружием зачетной зоны очков не приносит.

Применение законов физики:

- удар фиксируется при наличии минимально допустимого давления;

Литература

1. Фехтование в новое время [электронный ресурс] / Режим доступа: http://studopedia.ru/1_56263_fehtovanie-v-novoe-vremya.html.
2. Камалева, А.Р. *Естественнонаучные основы физической культуры и спорта: Физика: учеб.-метод. пособие* / Р.Р. Хадиуллина, А.Р. Камалева – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2014. – 92 с.
3. Неделько В.И., Хунджуа А.Г. *Физика: учеб. пособие для студ.образов. учреждений высш. проф.образования.* – М.: Издательский центр «Академия», 2011.
4. Энциклопедия: *Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия [электронный ресурс]* / Режим доступа: <http://www.krugosvet.ru/enc/sport/FEHTOVANIE.html>
5. Трофимова Т.И. *Курс физики: Учеб. пособие для вузов.* – 7-е изд., стер. – М.: Высш. шк., 2001. – 542 с.: ил.
6. Хадиуллина, Р.Р. *Физика в спорте: учеб.-метод. пособие* / Р.Р. Хадиуллина – Казань: Отечество, 2014. – 131 с.

О ЗНАЧЕНИИ АНИМАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ПРИУРОЧЕННЫХ К 70-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ ВОВ, НА ПРИМЕРЕ ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ

Давлетшина Г. И.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Аннотация:

Данная статья посвящена осмыслению значений анимационных мероприятий, посвященных Великой Отечественной войне, в преддверии 70-летия победы. Проанализирован проведенный опрос среди студентов Поволжской ГАФКСиТ.

«Прошла война,
Прошла страда,
Но боль взывает к людям.
Давайте, люди, никогда
Об этом не забудем.»
Твардовский А. Т.

Нынешний 2015 год ассоциируется у большинства россиян с 70-летием победы в Великой Отечественной войне. Наши деды и прадеды кровью отстаивали наше светлое будущее, право на жизнь. И мы не должны забывать их героический подвиг, какой ценой досталась им эта победа. Каждый обязан помнить их. Изучая историю своего народа, его культуру, человек учится уважению к

- фиксация удара возможна за счёт использования электропроводящей экипировки и оружия.

Заключение. Мы привели лишь несколько примеров применения законов физики в фехтовании (импульс силы, механическое давление, электропроводимость материала). Знание законов физики способствует лучшему осмыслению техники выполнения ударов, что приводит к высоким спортивным результатам.

предкам, чувству долга перед потомками. Таким образом, он связывает для себя прошлое и будущее, чтобы они стали для него чем-то единым, ибо каждое поколение - это связующее звено во времени. Но самое чудесное – это когда наши сердца наполняются чувством патриотизма. Это чувство захватывает изнутри, наполняет чем-то неосознанным и меняет людей полностью. Возможно, не каждый человек сможет обезвредить бомбу или подорвать вражеский танк. Но он может совершать маленькие подвиги, вдохновляя других.

Десятки тысяч наших земляков сражались с фашизмом на фронтах, в партизанских отрядах, проявляя беспримерное мужество и героизм. Непомерное бремя военного лихолетья вынесли на своих плечах труженики тыла. Путь к Победе был долог и труден. Невысокой жестокостью и болью, невосполнимыми потерями и разрушениями, скорбью по истерзанной огнём металлом родной земле были наполнены 1418 дней и ночей Великой Отечественной войны. Никто и ничто не в состоянии умалить величие подвига нашего

народа. Весенним днём 9 мая 1945 года усталый солдат великой страны вытер с лица пороховую гарь последнего, самого трудного боя. Именно в этот день во всех уголках нашей Родины радостной вестью прозвучало долгожданное слово: "Победа!" Совесть и долг перед погибшими и пережившими войну не должны позволить нам забыть эту героическую веху в истории нашего государства. [1]

Сейчас по всей стране проводят множество акций, проектов, экскурсий, мероприятий, приуроченных к 70-летию победы в Великой Отечественной войне. Например, в Омске весной этого года пройдет цикл праздничных мероприятий, вечеров-портретов, тематических встреч, торжественные митинги с возложением цветов к мемориальным комплексам и доскам с участием ветеранов Великой Отечественной войны и тружеников тыла под лозунгом «Нам память вновь покоя не даёт!». [2]

Не остались в стороне и студенты Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, что подтверждает их высокое моральное воспитание.

Студенческий совет общежития организовал встречу с ветеранами Великой Отечественной и Афганской войн, провел Спартакиаду, приуроченную к победе в ВОВ. Также в академии прошла интеллектуальная игра под названием «Вечер неизвестного солдата». Студентами прописан дальнейший план работ до конца учебного года.

Проведя небольшой социологический опрос у 40 респондентов, я сделала вывод, что 87% опрошенных, с удовольствием принимают участие в мероприятиях нашей академии, посвященных ВОВ. Значимость проведения мероприятий такого рода студенты

оценили следующим образом: 80% – считают, что это крайне важно, тем более в сложившейся политической ситуации в мире и «переписывании истории», 20% – думают, что подобные акции ни к чему. На вопрос об отношении к появившимся в нашей стране скинхедам и неонацистам подавляющее большинство дали отрицательный ответ, что еще раз подтверждает аксиому: «Насилие всегда порождает насилие».

По моему мнению, все прошедшие акции и проекты были проведены на высочайшем уровне. Мероприятия прошли очень ярко, насыщенно, активно и весело. Огромное количество положительных эмоций доставляют посещения данных программ. Радует, что студенты принимают активное участие как в организации, так и в качестве участников. Хотелось бы отметить чёткую организацию, продуманность и координацию действий, начиная с момента написания плана мероприятия и заканчивая его воплощением. Разработанная и с блеском осуществлённая программа не оставляет равнодушным ни одного из наших студентов, что запечатлено на многочисленных фотографиях с праздника. На каждом празднике слаженно работает студенческий пресс-центр академии.

Таким образом, сделаем вывод, что мероприятия данного рода должны проводиться постоянно. Это повышает патриотическое воспитание студенческой молодежи на боевых, трудовых подвигах советского народа в годы Великой отечественной войны, формирует у молодежи уважение к военной истории России, гражданских позиций, чувства гордости за свою Родину. Также данные программы выступают как способ развития инновационных форм и методов патриотического воспитания.

Литература

1. «Есть память, которой не будет забвенья, и слава, которой не будет конца». [Электронный ресурс]. Режим доступа - newlife-gazeta.ru

2. «План основных мероприятий, посвящённых 70-й годовщине Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов». [Электронный ресурс]. Режим доступа - www.adtomsk.ru

ЗАКОНЫ ФИЗИКИ ПРИ ПРЫЖКАХ В ВОДУ

Давлетшина Ф.Н., Кузьмина А.А., Камскова К.А.,

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В данной статье описываются особенности выполнения прыжков в воду и объясняется техника их выполнения на основе законов физики. Прыжки в воду – один из водных

видов спорта выполняемый с различных снарядов: вышки (5-10 метров), либо трамплина (1-3 метра). Во время прыжка спортсмены выполняют ряд акробатических действий (обороты, винты, вращения), выполнение

которых можно объяснить с помощью таких физических понятий, как обтекаемость, условие плавания тел, сила притяжения, сила сопротивления, закон Архимеда, закон Гука (упругости) и закон сохранения энергии и др.

Актуальность. Для нас, авторов статьи, плавание – любимое занятие, ведь это очень захватывающий вид спорта. При выполнении прыжков мы всегда задумывались над тем, как улучшить свой результат. Нам было очевидным, что для этого необходима особая техника их выполнения, базирующаяся на определённых законах физики.

Методы исследования: анализ источников литературы по исследуемой теме, практический опыт и наблюдение.

Результаты исследования и их об-суждение

1. Деформация, сила упругости и Закон Гука

✓ *Деформация* – это изменение формы или объёма тела вследствие наличия сил притяжения и отталкивания между молекулами. Все вещества обладают упругостью в виде возникновения реакции связи.

✓ *Упругая деформация* – деформация, исчезающая после прекращения действия внешних сил.

✓ *Пластичная деформация* – деформация, сохраняющаяся после прекращения действия внешних сил.

✓ *Закон Гука:* сила упругости (F_y), возникающая при малой (по сравнению с размерами тела) деформации, прямо пропорцио-

нальна величине деформации (Δx) и направлена в сторону, противоположную смещению частиц тела:

$$F_y = -k \cdot \Delta x$$

k [Н/м] – коэффициент жесткости тела;

F [Н] – сила упругости;

Δx [м] – абсолютное удлинение деформации.

При прыжке с трамплина, очень важен процесс восстановления формы деформированного тела. Так, при прыжках в воду используют упругий трамплин, который, распрямляясь, сообщает телу спортсмена дополнительную скорость и он прыгает выше (сила упругости деформированного трамплина совершает положительную работу).

Вывод:

- упругий трамплин, распрямляясь, сообщает спортсмену дополнительную скорость;

- чем больше деформация трамплина, тем большую скорость приобретает спортсмен.

2. Обтекаемость тела спортсмена

Чрезвычайно большое влияние на величину сопротивления воды оказывает форма тела. Определены модельные характеристики сильнейших прыгунов в воду по соматическим, силовым, координационным показателям и подвижности в суставах: при средних тотальных размерах тела, пропорции тела прыгунов в воду характеризуются мезоморфией с тенденцией к долихоморфии (см. рисунок 1).



Рисунок 1 – Мезоморфный и долихоморфный тип телосложения

Прыгуны в воду экстра класса (элита) имеют короткое туловище, среднюю ширину плеч и длину руки, длина ног имеет как средние, так и высокие значения. Форма тела прыгунов в воду отличается обтекаемостью, пластичностью и законченностью линий и в целом напоминает удлиненную суженную перевернутую каплю, что обеспечивает наиболее благоприятные условия для входа в воду.

Вывод: для достижения лучших результатов при прыжках в воду тип телосложения прыгуна имеет важное значение: короткое туловище, средняя ширина плеч и длина руки, среднее и высокое значение длины ног, обтекаемая форма тела, пластичность и законченность линий.

3. Закон сохранения энергии

✓ *Потенциальная энергия тела*, поднятого на высоту – энергия взаимодействия

тел, определяются взаимным положением тел.

$$E_p = m \cdot g \cdot h$$

$$E_p = \left[\frac{\text{кг} \cdot \text{м}^2}{\text{с}^2} \right] = \text{Н} \cdot \text{м} = \text{Дж};$$

m [кг] – масса тела;

g [$\text{м}^2 / \text{с}^2$] – сила тяжести;

h [м] – высота.

✓ *Кинетическая энергия* – энергия, которой обладают движущиеся тела, равна половине произведения массы на квадрат скорости.

$$E_k = \frac{m \cdot v^2}{2}$$

$$E_k = \left[\frac{\text{кг} \cdot \text{м}^2}{\text{с}^2} \right] = \text{Н} \cdot \text{м} = \text{Дж};$$

m [кг] – масса тела;

v [м/с] – скорость.

✓ *Закон сохранения энергии* – полная механическая энергия замкнутой системы тел, между которыми действуют только консервативные силы, остаётся постоянной.

$$E_{p1} + E_{k1} = E_{p2} + E_{k2}$$

При прыжке ныряльщика в воду потенциальная сила притяжения совершает работу, которая равна изменению потенциальной энергии ныряльщика; эта работа идет на изменение кинетической энергии прыгуна.

Вывод: При прыжках в воду полная механическая энергия прыгуна остается постоянной, изменение потенциальной энергии приводит к изменению кинетической энергии. С чем большей высоты прыгает спортсмен, тем большую скорость он приобретает в момент вхождения в воду.

4. Закон сохранения вращательно-го импульса

✓ *Момент инерции* – скалярная физическая величина, мера инертности во вращательном движении вокруг оси, подобно тому, как масса тела является мерой его инертности в поступательном движении. Характеризуется распределением масс в теле: момент инерции равен сумме произведений элементарных масс на квадрат их расстояний до базового множества.

$$J = \int r^2 \cdot d m$$

J [$\text{кг} \cdot \text{м}^2$] – момент инерции;

r [м] – расстояние;

m [кг] – масса тела.

✓ *Закон сохранения момента инерции:* момент инерции тела равен сумме моментов инерций его составных частей.

Литература

1. Биомеханика: [электронный ресурс] / Режим доступа: <http://mir.zavantaq.com/sport/871949/index.html>.

2. Закон сохранения вращательного импульса [электронный ресурс] / Режим доступа: http://pskqu.ru/ebooks/sdvmpdf1/smg105_34.pdf.

3. Камалева, А.Р. Естественнаучные основы физической культуры и спорта: Физика: учеб.-метод. пособие / Р.Р. Хадиуллина, А.Р. Камалева – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2014. – 92 с.

✓ *Вращательный момент* – векторная физическая величина, равная векторному произведению радиус-вектора на вектор этой силы.

$$\vec{M} = \left[\vec{r} \times \vec{F} \right]$$

\vec{M} [$\text{Н} \cdot \text{м}$]-вращательный момент;

\vec{r} [м]-радиус-вектор частицы;

\vec{F} [Н]-сила, действующая на частицу.

Прыгун, чтобы сделать сальто, отталкивается от трамплина и тем самым сообщает своему телу вращательный импульс (см. рисунок 2). Этот импульс сохраняется при дальнейшем движении прыгуна в воздухе.

• В начале форма тела прыгуна вытянута и момент инерции велик.

• В некоторый момент прыгун свертывается клубком, уменьшая момент инерции в три и большее число раз. Угловая скорость возрастает во столько же раз. С этой угловой скоростью прыгун выполняет один, два и даже три полных оборота.

В нужный момент прыгун снова выпрямляет тело и с малой угловой скоростью становится на землю или погружается в воду.

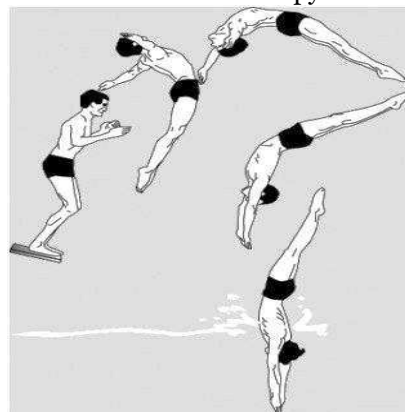


Рисунок 2 – Вращательные движения при прыжках в воду

Вывод:

• вращательный импульс, сообщаемый спортсменом его телу, сохраняется при дальнейшем движении прыгуна в воздухе;

• при уменьшении момента инерции (в момент группировки тела при вращении), увеличивается угловая скорость вращения, что в дальнейшем влияет на результат прыжка.

4. Распопова, Е.А. *Научно-методические основы многолетней подготовки прыгунов в воду: автореф. дис. ... докт. пед. наук.: 13.00.04 / Распопова Евгения Андреевна – Москва, 2000. – 77 с.*

5. Хадиуллина, Р.Р. *Физика в спорте: учеб.–метод. пособие / Р.Р. Хадиуллина – Казань: Отечество, 2014. – 131 с.*

РАЗВИТИЕ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Данилов С.А.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Введение: инновационная деятельность в сфере физической культуры и спорта обусловлена своей специфичностью данной сферы, которая имеет две различные составляющие:

- физкультурно-оздоровительная;
- спортивно-соревновательная.

Физкультурно-оздоровительная составляющая представляет духовное и физическое развитие человека. Спортивно-соревновательная составляющая основана на соревновательной деятельности и подготовке к ней. Вместе они образуют четкую систему взаимодействия друг с другом, которая представляет совокупность материальных и духовных ценностей. Здоровье и физическая подготовка, проверяемые на практике, находят отражение в виде соревновательной деятельности, в которой человек стремится расширить границы своих возможностей, превращая данную деятельность в популярное зрелище, средство воспитания и самовоспитания личности, удовлетворяет многие потребности человека и становится физической и духовной необходимостью.

Материальные и духовные ценности зависят друг от друга, что порождает мотивацию для совершенствования и движения вперед обеих составляющих инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Так, например, применение ранее не используемых физических упражнений, требует создание нового спортивного инвентаря. Из этого следует, что сфера физической культуры и спорта имеет потребность в нововведениях и обладает инновационным потенциалом, которые нуждаются в развитии.

Методы и организация исследования: теоретический анализ и обобщение, систематизация; анализ педагогической литературы.

Результаты исследования.

Развитие инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта прежде всего зависит от самих специалистов и здесь важен их настрой и заинтересованность. Очень важно, что бы специалист был

готов к инновационной деятельности, что выражается в активно-действенном состоянии, определяющее его направленность на развитие собственной деятельности, понимание сущности и структуры инновационной деятельности, а так же обладание высоким уровнем сформированности ее компонентов, которые позволяют выявлять актуальные проблемы, находить и реализовывать эффективные способы их решения.

Для выявления готовности разработан диагностический инструментарий, позволяющий выявить уровень готовности специалиста к инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта по каждому показателю и в целом, определить сильные и слабые показатели готовности, скоординировать дальнейшую работу по формированию готовности к инновационной деятельности.

Многие педагоги не готовы к инновационной деятельности и сопротивляются нововведениям, не говоря уже о самостоятельной работе в этом направлении.

Сопротивление инновациям руководителей и отдельных работников педагогических коллективов уменьшается при организации коллективной и индивидуальной работы по изменению мышления, выработке нового видения и позиции в ходе повышения квалификации и активной групповой работы (интерактивный семинар, дискуссия, фокус-группа, коллективная форма повышения квалификации). Изменению ситуации способствует включение показателя восприимчивости нововведений как квалификационного требования к руководителям образовательных учреждений и педагогам высшей квалификационной категории с разработкой соответствующих квалификационных испытаний при аттестации [3].

Развитию инновационной деятельности способствует благоприятная инновационная обстановка, включающая в себя:

- создание режима благоприятствования на всех уровнях управления, выражающегося в востребовании инициативы и твор-

чества педагогов, определение форм поддержки и практической помощи им;

- формирование кадрового научного потенциала, способного обеспечить сопровождение рождающихся и разрабатываемых программ и экспериментов;

- создание управленческой инфраструктуры, специализирующейся на управлении инновационной деятельностью на всех уровнях;

- формирование служб обеспечения, основной задачей которой является формирование социального заказа на инновации, обеспечение экспертной оценки значимости и перспективности разрабатываемых проектов, отслеживание результатов инновационной деятельности отдельных педагогов, творческих групп, целых педагогических коллективов, муниципальных управленческих структур;

- создание системы информационно-методического обеспечения на всех уровнях, отвечающих запросам педагогов, включающей тиражирование результатов деятельности, проведение научно-практических конференций и т.д.;

- создание опорных образовательных учреждений, муниципальных органов управления образованием, в опережающем порядке переходящих на работу в режиме развития;

- создание временных научно-исследовательских коллективов в рамках образовательного учреждения, муниципальной системы образования;

- обеспечение разработки учебных планов, программ регионального компонента содержания образования и его методического сопровождения;

- создание атмосферы общественной значимости инновационных процессов, обес-

печение информированности детей и родителей о происходящих изменениях в сфере образования [1].

Так же одно из необходимых условий развития инновационной деятельности, является комплекс мер, стимулирующих инновационную деятельность специалистов:

- материальная поддержка, выражающаяся в частичном финансировании проектов, надбавках в заработной плате, материальном поощрении в случае конкурсного отбора проекта;

- моральная поддержка: общественное признание проблем, заявленных в инновационном проекте; возможность осознания себя творческой личностью, причастной к важному профессиональному делу в сотрудничестве с коллегами; возможность издания результатов инновационной деятельности;

- профессиональная поддержка: индивидуально ориентированная помощь, возможность обучения на целевых курсах, участие в “круглых столах”, организационно-деятельностных играх; особое внимание инновационной деятельности при аттестации на квалификационные категории [2].

Выводы: инновационная деятельность в сфере физической культуры и спорта не может быть стихийным процессом, поэтому она нуждается в постоянном управлении и совершенствовании.

Условия, способствующие развитию инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта:

- готовность специалистов к инновационной деятельности;

- благоприятная инновационная обстановка;

- реализация комплекса мер стимулирующих инновационную деятельность специалистов.

Литература

1. Лазарев В.С. Педагогика. Большая современная энциклопедия / В.С. Лазарев // Сельская школа. – 2003. - №1.
2. Сластенин В.А. Педагогика / В.А. Сластенин. – М.: Школа-Пресс, 2000.
3. Тюников Ю.С. Анализ инновационной деятельности общеобразовательного учреждения: сценарий, подход / Ю.С. Тюников // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2004. - №5.

МАТЕМАТИКА КУБИКА РУБИКА

Ибрашев Р.Р.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В данной работе описывается про самую известную головоломку в мире – кубик Рубика; про его роль в развитии человека и лично-

сти. Приводятся интересные сведения о новом виде спорта – спидкубинге, заключающегося в скоростной сборке кубика. На основе кубика Рубика объясняются теории и формулы выс-

шей математики. А также приведены данные социологического опроса, показывающие актуальность темы и возможность роста студенческого спортивного движения.

Актуальность исследования. Уже с далеких 80-х годов, кубик Рубика пользуется большой популярностью. Крайне редко встретишь человека, не знающего эту головоломку. Ведь по рейтингу самых продаваемых товаров в мире, кубик занимает первое место! Сегодня сборка кубика Рубика – это не просто хобби, это молодой вид интеллектуального спорта. Speedcubing (Спидкубинг) – сборка кубика Рубика на скорость. Сегодня проводятся множество как Российских, так и международных соревнований по этому виду спорта. Но на стандартном кубике 3x3 мир не остановился. Существуют дисциплины по сборке кубика 2x2, 4x4, 5x5, и др., «пирамидки». Приобщение к этому занятию помогает в социальной адаптации и умственном развитии. Спидкубинг развивает память, моторику пальцев, логику и реакцию, а также абстрактное мышление. Достижение поставленных целей в спидкубинге способствует развитию личности.

Но не только вышеперечисленное является преимуществом кубика Рубика. Ознакомление с кубиком Рубика помогает понять некоторые математические теории. На самом деле ради этого он и был создан 40 лет назад венгерским преподавателем архитектуры Эрно Рубиком, который с помощью своего изобретения пытался объяснить теорию графов.

Объектом исследования данной исследовательской работы выступает головоломка - кубик Рубика.

Предметом исследования являются математические теории, формулы и алгоритмы.

Цель исследования - познакомить с этим необычным видом спорта и выявить связь с математикой.

Поставленная цель требует решения следующих **задач**:

- ознакомиться с историей возникновения Кубика Рубика;
- раскрыть сущность математических теорий на основе головоломки;
- показать актуальность спидкубинга в нашем вузе.

Результаты исследования.

Теория графов. В кубике Рубика теория графов объясняется структурой. В общем

смысле граф представляется здесь как множество вершин (узлов), соединённых рёбрами. С поворотом слоя кубика изменяется система, потому что отношения между его эмпирическими свойствами элементов (например, цветов) изменяется. Однако, структура не меняется, потому что позиции не меняются.

Теория групп в кубике Рубика объясняется 3 аксиомами:

- *Ассоциативность операции умножения.* Порядок выполнения умножения несущественен. Причем это выполняется только на симметричные грани куба.

- *Существование единичного элемента.* В группе существует некоторый элемент E , произведение которого с любым элементом A группы даёт тот же самый элемент A . Этот элемент есть центральный неподвижный элемент в кубике (таких всего 6).

- *Существование обратного элемента.* Для любого элемента A группы существует такой элемент A^{-1} , что их произведение даёт единичный элемент, где A^{-1} – это обратный поворот грани.

Комбинаторика показывает число всех достижимых различных состояний кубика Рубика 3x3x3, что вычисляется по формуле:

$$|G| = \frac{8! \cdot 12! \cdot 3^8 \cdot 2^{12}}{3 \cdot 2 \cdot 2} = 43\,252\,003\,274\,489\,856\,000 = 2^{27} \cdot 3^{14} \cdot 5^3 \cdot 7^2 \cdot 11,$$

где $8!$ – количество возможных расположений угловых элементов, $12!$ – количество возможных расположений реберных элементов, 3^8 – количество вариантов расположения угловых элементов на позициях, 2^{12} – количество вариантов расположения реберных элементов на позициях, $3 \cdot 2 \cdot 2$ – исключение дублирования ходов ($2R = 2R'$ и др.).

По данным социологического опроса из 16 студентов группы 4351 факультета сервиса и туризма, 14 студентов изъявили желание научиться собирать кубик Рубика, и лишь 2 не видят в этом необходимости.

Выводы. История всемирно известной головоломки кубик Рубика уходит далеко в прошлое. Однако даже сегодня кубик Рубика не потерял свою актуальность. На основе этой головоломки можно объяснять математические теории (графов, групп, комбинаторики), что помогает легко и с интересом освоить этот достаточно сложный материал.

Литература

1. История спидкубинга [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://speedcubing.ru/history>

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БАКАЛАВРА

Карпова О.Л., Беляева Е.С., Агладина Н.С.

*Уральский государственный университет физической культуры,
Челябинск, Россия*

Аннотация:

В статье рассматривается идея развития познавательного интереса как фактора формирования управленческой компетентности бакалавра рекламы и связей с общественностью. На основе анализа ФГОС ВПО обозначены структурные характеристики и компоненты (когнитивный, волевой и личностный) управленческой компетентности будущего бакалавра. Выделены критерии, характеризующие уровень развития управленческой компетентности: когнитивный, мотивационный, оценочно-рефлексивный.

Актуальность. Компетенции выступают ключевым ядром государственных образовательных стандартов нового поколения, смещаемых в сторону результатов образовательного процесса в высшей школе. Результат обучения и воспитания в идеале рассматривается как всестороннее развитие личности бакалавра, поэтому должен описываться рядом компетентностей, относящихся к различным аспектам профессиональной деятельности.

Методы исследования. Наше исследование проводится на базе ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры» (г. Челябинск) среди студентов направления 031600 «Реклама и связи с общественностью». Основными методами исследования явились: анализ нормативных документов, изучение литературы по исследуемой проблеме в теории и практике, педагогический эксперимент.

Результаты исследования и их обсуждение. Среди особо значимых профессиональных компетенций, которыми должен обладать бакалавр рекламы и связей с общественностью, необходимо отметить управленческие компетенции. Им отводится основополагающая роль в ФГОС ВПО третьего поколения [3]. Именно они, как показывает исследование, позволяют выпускнику качественно реализовывать закрепленные в стандарте по данному направлению подготовки бакалавров базовые организационно-управленческие, проектные, коммуникационные, рекламно-информационные, рыночно-исследовательские и прогнозно-аналитические виды профессиональной деятельности.

Управленческая компетентность рассматривается нами как готовность бакалавра к управленческой деятельности в конкретных профессиональных ситуациях. В свете ФГОС ВПО третьего поколения по направлению подготовки 031600 «Реклама и связи с общественностью» управленческая компетентность складывается из ряда компетенций в области управления.

При этом управленческая компетентность бакалавра характеризуется не только сформированностью универсальных учебных действий (знания, умения, навыки), но и свидетельствует об уровне развития личности обучающегося, его умении учиться, т.е. способности к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта. Это достигается, как показывает практика, благодаря развитию познавательного интереса бакалавров в ходе учебного процесса [1].

Познавательный интерес, как отмечает в своей монографии А. Я. Найн, относится к разряду избирательных свойств личности на познание явлений, событий и предметов окружающего мира, активизирующей психические процессы, потребности, деятельность обучающегося, его познавательные возможности [2, с. 78].

Относительно управленческой компетентности, познавательный интерес выражается благодаря обеспечению активной позиции студентов в обучении и тем самым эффективному развитию компонентов управленческой компетентности. Специфика познавательного интереса тем самым заключается в углубленном изучении, в постоянном и самостоятельном добывании знаний в области рекламы и связей с общественностью, в активном приобретении необходимых для этого способов, в настойчивом преодолении трудностей, лежащих на пути формирования управленческой компетентности.

На основе анализа ФГОС ВПО, в исследовании были обозначены структурные характеристики и компоненты (когнитивный, волевой и личностный) управленческой компетентности будущего бакалавра рекламы и связей с общественностью (таб. 1).

Таблица 1 – Компоненты и структурные характеристики управленческой компетентности будущего бакалавра рекламы и связей с общественностью

Компоненты	Структурные характеристики (компетенции)
Когнитивный компонент	<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основ менеджмента и маркетинга (ПК-16); – истории и основных теорий менеджмента (ПК-17); – основ бизнес-процессов (ПК-17)
Волевой компонент	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять оперативное планирование и оперативный контроль за рекламной работой, деятельностью по ССО (ПК-19); – проводить мероприятия по повышению имиджа организации, продвижению товаров и услуг фирмы на рынок (ПК-19); – оценивать эффективность рекламной деятельности и ССО (ПК-19); – осуществлять работу по повышению квалификации и общего культурного и профессионального уровня сотрудников (ПК-22); – создавать и поддерживать благоприятный психологический климат в коллективе (ПК-22). <p>Навыки владения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основными управленческими функциями (планирование, организация, координация, учет, контроль, принятие решений, лидерство, мотивация, адаптация) и методами их реализации (ПК-17); – организации и оперативному планированию своей деятельности и деятельности фирмы и организации (ПК-20); – организационно-управленческой работы с малыми коллективами (ПК-21); – мотивации сотрудников на активную деятельность и развитие организации (ПК-22)
Личностный компонент	<p>Способности, деловые и личностные качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оперативно принимать решения, в том числе в кризисных ситуациях (ПК-18); – к выработке нестандартных решений (ПК-18); – принимать участие в управлении и организации работы рекламных служб и служб по ССО фирмы и организации (ПК-19); – находить организационно-управленческие решения в нестандартных ситуациях и готовность нести за них ответственность (ОК-4); – участвовать в формировании эффективных внутренних коммуникаций (ПК-22); – сформированность познавательного интереса

Каждый из выделенных компонентов, как видно из таблицы, включает определенные структурные характеристики управленческой компетентности, соответствует определенной компетенции и находит отражение в ФГОС ВПО по направлению подготовки «Реклама и связи с общественностью». Помимо знаний, умений и навыков, управленческая компетентность, как уже отмечалось выше, включает в себя способности, деловые и личностные качества. Среди них особое значение придается в исследовании развитию познавательного интереса обучающихся.

В ходе исследования нами были выявлены критерии, характеризующие уровень развития управленческой компетентности: когнитивный, отражающий осознание значимости управленческой деятельности как личностной и профессиональной ценности; мотивационный, характеризующийся наличием положительного отношения к управленческой деятельности в области рекламы и связей с общественностью; оценочно-рефлексивный,

включающий самооценку и рефлексию собственного уровня готовности к управленческой деятельности.

При оценке данных критериев были отмечены существенные изменения в динамике оценки уровня готовности обучающихся к управленческой деятельности. Это проявилось в изменении стиля умственной деятельности студентов, которая носит все более активный, самостоятельный и творческий характер.

Выводы. Таким образом, идея развития познавательного интереса как фактора формирования управленческой компетентности будущих бакалавров является основополагающей в нашем исследовании. Ее реализация происходит благодаря обеспечению активной позиции студентов в образовательном процессе вуза и развитию когнитивного, волевого и личностного компонентов. Познавательный интерес при этом имеет характер целенаправленной деятельности и приводит к формированию управленческой компетентности.

Литература

1. Карпова, О. Л. Теоретические основания развития самообразовательной деятельности студентов вуза / О. Л. Карпова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – Т. 28. – № 3 (28). – С. 51-57.
2. Компетентностный подход в образовании как основа качественной подготовки специалистов физической культуры : монография / Отв. ред. А. Я. Найн. – Челябинск : УралГУФК, 2012. – 328 с.
3. Приказ от 29 марта 2010 г. № 221 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 031600 «Реклама и связи с общественностью» (квалификация (степень) «бакалавр»)» (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 31.05.2011 № 1975).

НАХОЖДЕНИЕ МНОЖЕСТВЕННОЙ КОРРЕЛЯЦИИ В ЗАДАЧАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Лошадкина А.А.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия

Аннотация:

Статья посвящена нахождению множественной корреляции в задаче из области физической культуры и спорта. Изучается и оценивается зависимость результативности броска шайбы в ворота от времени оперативного мышления спортсмена и скорости движения клюшки. На основании расчетов, проведенных в *Microsoft Excel*, можно сделать статистический вывод, что время оперативного мышления игрока и скорость движения клюшки значительно влияют на результативность броска шайбы в ворота.

Введение. Множественная корреляция отражает связь между тремя и более признаками. В этом случае используют коэффициент множественной корреляции R , элементами которого выступают представленные выше парные коэффициенты корреляции r_{xy}

. Так, для трех признаков x_i, y_i, z_i коэффициент множественной корреляции определяется по следующей формуле:

$$R_{xyz} = \sqrt{\frac{r_{xz}^2 + r_{yz}^2 - 2r_{xy}r_{xz}r_{yz}}{1 - r_{xy}^2}}, \quad (1)$$

где R_{xyz} – коэффициент множественной корреляции, показывающий влияние признаков y и z на x , всегда положителен и меняется в пределах $0 \leq R_{xyz} \leq 1$; r_{xy} –

коэффициент корреляции между x и y ; r_{xz} – коэффициент корреляции между x и z ; r_{yz} – коэффициент корреляции между y и z .

Выводы относительно коэффициента множественной корреляции соответствуют выводам, для коэффициентов корреляции, в частности, при:

$0 \leq |r_{xy}| \leq 0,3$ – связь между признаками слабая;

$0,3 < |r_{xy}| \leq 0,7$ – связь между признаками средняя;

$0,7 < |r_{xy}| \leq 1,0$ – связь между признаками тесная.

Цель исследования: рассчитать коэффициент множественной корреляции в задаче физической культуры и спорта.

Методы исследования: анализ литературных источников, проведение расчетов в *Microsoft Excel*.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассмотрим задачу из области физической культуры и спорта.

Задача. Влияет ли на результативность броска шайбы в ворота x_i (% за игру) на время оперативного мышления спортсмена y_i (с) и скорость движения клюшки z_i (м/с) (таблица 1).

Таблица 1

Взаимосвязь между показателями результативности броска шайбы в ворота, времени оперативного мышления игрока и скорости движения клюшки

№ п/п	x_i	y_i	z_i	№ п/п	x_i	y_i	z_i
1	22,4	24,2	27,2	1	26,8	28,9	32,4
2	23,8	25,7	29,1	2	27,0	30,1	33,2
3	25,2	28,9	30,0	3	28,9	32,0	34,5

Используя исходные данные, представленные в таблице 1, построим таблицы 2, 3 и 4, которые позволят вычислить парные коэффициенты корреляции r_{xy} , r_{xz} и r_{yz} по формулам:

$$r_{xy} = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 \sum_{i=1}^n (y_i - \bar{y})^2}}; \quad r_{xz} = \frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})(z_i - \bar{z})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2 \sum_{i=1}^n (z_i - \bar{z})^2}};$$

$$r_{yz} = \frac{\sum_{i=1}^n (y_i - \bar{y})(z_i - \bar{z})}{\sqrt{\sum_{i=1}^n (y_i - \bar{y})^2 \sum_{i=1}^n (z_i - \bar{z})^2}}$$

Результаты расчетов в *Microsoft Excel* представлены в таблицах 2, 3 и 4.

Таблица 2

Взаимосвязь между результативностью броска шайбы в ворота и временем оперативного мышления игрока

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	№	x_i	y_i	$x_i - x_{cp}$	$y_i - y_{cp}$	$(x_i - x_{cp})(y_i - y_{cp})$	$(x_i - x_{cp})^2$	$(y_i - y_{cp})^2$
2	1	22,4	24,2	-3,3	-4,1	13,46	10,78	16,81
3	2	23,8	25,7	-1,9	-2,6	4,90	3,55	6,76
4	3	25,2	28,9	-0,5	0,6	-0,29	0,23	0,36
5	4	26,8	28,9	1,1	0,6	0,67	1,25	0,36
6	5	27,0	30,1	1,3	1,8	2,37	1,73	3,24
7	6	28,9	32,0	3,2	3,7	11,90	10,35	13,69
8	Всего	154,1	169,8			33,01	27,89	41,22
9	Среднее	25,68	28,30					
10	r_{xy}	0,97						

Таблица 3
Взаимосвязь между результативностью броска шайбы в ворота и скоростью движения клюшки

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	№	x_i	z_i	$x_i - x_{cp}$	$z_i - z_{cp}$	$(x_i - x_{cp})(z_i - z_{cp})$	$(x_i - x_{cp})^2$	$(z_i - z_{cp})^2$
2	1	22,4	27,2	-3,3	-3,9	12,70	10,78	14,95
3	2	23,8	29,1	-1,9	-2,0	3,70	3,55	3,87
4	3	25,2	30,0	-0,5	-1,1	0,52	0,23	1,14
5	4	26,8	32,4	1,1	1,3	1,49	1,25	1,78
6	5	27,0	33,2	1,3	2,1	2,81	1,73	4,55
7	6	28,9	34,5	3,2	3,4	11,04	10,35	11,79
8	Всего	154,1	186,4			32,26	27,89	38,07
9	Среднее	25,7	31,1					
10	r_{xz}	0,99						

Таблица 4
Взаимосвязь между временем оперативного мышления игрока и скоростью движения клюшки

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	№	x_i	z_i	$x_i - x_{cp}$	$z_i - z_{cp}$	$(x_i - x_{cp})(z_i - z_{cp})$	$(x_i - x_{cp})^2$	$(z_i - z_{cp})^2$
2	1	24,2	27,2	-4,1	-3,9	15,85	16,81	14,95
3	2	25,7	29,1	-2,6	-2,0	5,11	6,76	3,87
4	3	28,9	30,0	0,6	-1,1	-0,64	0,36	1,14
5	4	28,9	32,4	0,6	1,3	0,80	0,36	1,78
6	5	30,1	33,2	1,8	2,1	3,84	3,24	4,55
7	6	32,0	34,5	3,7	3,4	12,70	13,69	11,79
8	Всего	169,8	186,4			37,67	41,22	38,07
9	Среднее	28,3	31,1					
10	r_{yz}	0,95						

Получим:

$$r_{xy} = \frac{33,01}{\sqrt{27,89 \cdot 41,22}} \approx 0,97 ;$$

$$r_{xz} = \frac{32,26}{\sqrt{27,89 \cdot 38,07}} \approx 0,99 ;$$

$$r_{yz} = \frac{37,67}{\sqrt{41,22 \cdot 38,07}} \approx 0,95 .$$

На основании найденных парных коэффициентов определяем коэффициент множественной корреляции по формуле (1):

$$R_{xyz} = \sqrt{\frac{0,99^2 + 0,95^2 - 2 \cdot 0,97 \cdot 0,99 \cdot 0,95}{1 - 0,97^2}} \approx 0,99 .$$

Полученный коэффициент указывает на существенную тесноту корреляции. Статистический вывод: признаки Y и Z значительно влияют на признак X .

Педагогический вывод. Результативность броска шайбы в ворота во многом зависит и от времени оперативного мышления игрока, и от скорости движения клюшки.

Множественный коэффициент корреляции четырех и более признаков приводит к очень громоздким вычислениям, поэтому на практике он не применяется.

Разновидностью множественного коэффициента корреляции являются парциальные коэффициенты $r_{xy,z}$; $r_{xz,y}$; $r_{yz,x}$. Эти коэффициенты определяют взаимосвязь пары признаков при элиминировании (ис-

ключении) влияния третьего признака. Так, парциальный коэффициент $r_{xy,z}$, указывает на корреляционную связь между признаками X и Y , если бы признак Z не варьировал. Парциальный коэффициент определяется по формуле:

$$r_{xy,z} = \frac{r_{xy} - r_{xz} \cdot r_{yz}}{\sqrt{(1 - r_{xz})^2 (1 - r_{yz})^2}}, \quad (2)$$

где $r_{xy,z}$ – парциальный коэффициент корреляции между признаками X и Y при постоянном признаке Z .

Коэффициент парциальной корреляции имеет все свойства парного коэффициента. Для нашего примера парциальный коэффициент корреляции составляет

$$r_{xy,z} = \frac{0,97 - 0,99 \cdot 0,95}{\sqrt{(1 - 0,99)^2 (1 - 0,95)^2}} \approx 0,75.$$

Литература

1. Начинская, С. Спортивная метрология: учебник/ С. Начинская. – 3-е издание, испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2011.– 240с. – (Сер. Бакалавриат).

Статистический вывод. Связь между признаками X и Y при элиминированном признаке Z высокая, положительная.

Педагогический вывод. Если скорость клюшки считать постоянной, результативность броска шайбы в ворота существенно зависит от оперативного мышления: чем больше времени отводится на размышление, тем точнее броски.

Вывод. Таким образом, практика физической культуры и спорта показывает, что при помощи множественной корреляции можно определить эффективность работы тренера и спортсмена. Главной задачей тренировочного процесса является оценка влияния нагрузки на организм спортсмена, т.е. на каждом этапе подготовки необходимо установить влияние одного признака на другой, что является основной задачей корреляционного анализа.

ЗАКОНЫ МЕХАНИКИ ВРАЩАТЕЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ АБСОЛЮТНО ТВЕРДОГО ТЕЛА В ФИГУРНОМ КАТАНИИ

Луговнина Г.А., Садыкова И.Л., Николаев И.А.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Аннотация:

Фигурное катание для нас – нечто большее, чем просто вид спорта. Его мы можем смотреть целыми днями, потому что это настоящее искусство. Большое спасибо нашим фигуристам (как ветеранам спорта, Евгению Плющенко и Ирине Слуцкой, так и молодым спортсменам: Юлии Липницкой, Елизавете Туктамышевой, Сергею Воронову и Максиму Ковтуну) за их потрясающие прокаты, идеальное выполнение элементов, технику исполнения которых объясняют законы физики. В нашей работе описываются элементы выполнения прыжка Аксель с точки зрения закона физики.

Введение. *Кинематика* – раздел механики, изучающий математическое описание движения идеализированных тел, без рассмотрения причин движения. Исходные

понятия кинематики – пространство и время. Нами будут использованы следующие понятия кинематики: скорость, ускорение, движение по окружности, равномерное прямолинейное движение.

Методы исследования: анализ литературы по исследуемой теме, практический опыт и наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассмотрим прыжок Аксель с точки зрения законов кинематики. Этот элемент является особенно интересным, т.к. сочетает в себе различные виды движения (разбег, толчок, прыжок, приземление).

Для более подробного изучения прыжок был поделён на следующие периоды: разбег (1), толчок (2), полет (3), приземление (4) (см. рис.1).

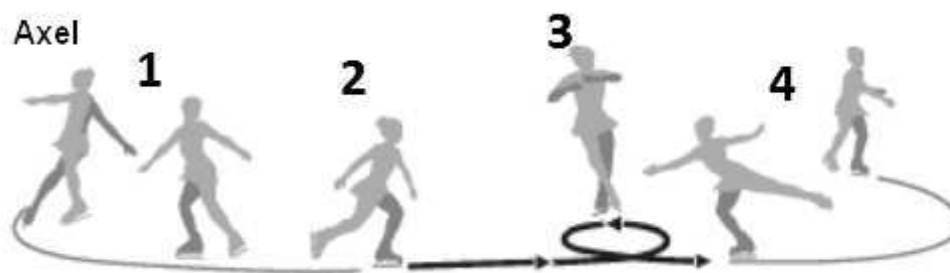


Рисунок 1 – Этапы выполнения прыжка Аксель

Разбег

Разбег является начальной частью прыжка, он задаёт начальные условия для выполнения прыжка: скорость, от которой в свою очередь зависят такие параметры как

дальность полёта, высота прыжка, и как следствие количество оборотов: фактор который играет определяющую роль в оценке прыжка (см. рис.2).

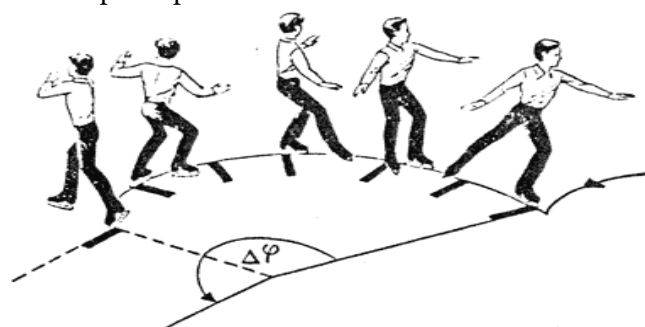


Рисунок 2 – Разбег как начальная часть прыжка Аксель

Толчок

Толчок – важнейшая часть прыжка. При выполнении прыжков толчок решает две основные задачи: сообщает телу движение в направлении вперед-вверх и придает вращение вокруг продольной оси. Движение вперед-вверх необходимо для перемещения тела от отрыва к приземлению, а вращение вокруг продольной оси – для выполнения в полете нужного числа оборотов.

Прыжок

Движение тела фигуриста в полете. В хорошо выполненном прыжке движение оси вращения тела близко к поступательному. В результате сложное движение тела в полете можно рассматривать как движение поступательное вместе с осью вращения и вращательное вокруг этой оси.

Приземление

Приземление является заключительной частью прыжка. Неточное выполнение его приводит к падению и таким образом сводит на нет все усилия, затраченные фигуристом на прыжок. Основная задача фигуриста при приземлении – сохранить равновесие на опорной ноге.

Законы физики при прыжке Аксель

Рассмотрим основные физические понятия, используемые для объяснения техники выполнения прыжка Аксель.

Основные физические понятия

➤ *Скорость* – это отношение пройденного пути ко времени, за которое этот путь пройден.

➤ *Поступательное движение* – это механическое движение системы точек, при котором отрезок прямой, связывающий две любые точки этого тела, форма и размеры которого во время движения не меняются, остается параллельным своему положению в любой предыдущий момент времени.

➤ *Вращательное движение* – вид механического движения. При вращательном движении абсолютно твердого тела все его точки описывают окружности, расположенные в параллельных плоскостях. Центры всех окружностей лежат при этом на одной прямой, перпендикулярной к плоскостям окружностей и называемой осью вращения.

➤ *Момент инерции* – скалярная физическая величина, величина, равная сумме произведений масс всех n материальных точек системы на квадраты их расстояний (r_i^2) до оси.

$$I = \sum_{i=1}^n m_i \cdot r_i^2$$

m_i – масса i – ой точки

r_i – расстояние от i – ой точки до оси

➤ **Закон сохранения момента импульса** – математически выражается через векторную сумму всех моментов импульса относительно выбранной оси для замкнутой системы тел, которая остается постоянной, пока на систему не воздействуют внешние силы. В соответствии с этим момент импульса замкнутой системы в любой системе координат не изменяется со временем.

$$\vec{L} = I \cdot \vec{\omega} = const$$

$$I_1 \cdot \vec{\omega}_1 = I_2 \cdot \vec{\omega}_2$$

Применение законов физики при прыжке Аксель

1) **Сложное движение тела** фигуриста в полете при выполнении прыжка Аксель можно рассматривать как движение поступательное вместе с осью вращения и вращательное вокруг этой оси. При поступательном движении тела уравнение движения центра тяжести тела, брошенного под углом к горизонту, в проекциях на оси координат x и y без учета сопротивления воздушной среды выглядит следующим образом:

$$y = x \operatorname{tg} \alpha_0 - x^2 \frac{g}{2V_0^2 \cos^2 \alpha_0},$$

где α_0 – угол вылета

V_0 – начальная скорость вылета

g – ускорение свободного падения

Вывод: Уравнение показывает, что форма траектории, а следовательно, и максимальная высота и дальность прыжка зависят лишь от начальных параметров движения центра тяжести тела: начальной скорости вылета и угла вылета при постоянном ускорении свободного падения.

2) **Инертные свойства тела** при вращательном движении характеризует момент инерции (см. рис.3). Он зависит от рас-

пределения массы тела относительно оси вращения.

Момент инерции материальной точки массой m , находящейся на расстоянии r от оси:

$$I = \sum_{i=1}^n m_i \cdot r_i^2$$

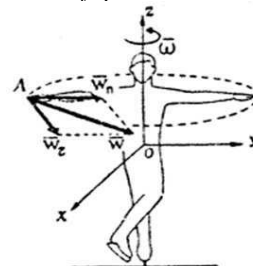


Рис.3 Вращательное движение

Из закона сохранения момента импульса угловая скорость увеличивается во столько раз, во сколько раз уменьшается момент инерции, и наоборот. Уменьшение одного множителя вызывает увеличение другого настолько, что их произведение остается неизменным.

$$L = I \cdot \omega = const$$

$$\frac{I_1}{I_2} = \frac{\omega_2}{\omega_1}$$

Вывод: приближение звеньев тела к оси вращения в процессе группировки, т.е. уменьшение момента инерции, обуславливает увеличение скорости вращения тела и наоборот. Поэтому, для того чтобы ускорить вращение вокруг вертикальной оси, нужно прижать руки к туловищу: момент инерции уменьшается, а угловая скорость возрастает.

Заключение. Таким образом, кинематическое уравнение движения фигуриста, момент инерции и закон сохранения момента импульса объясняют выполнение прыжков в фигурном катании с точки зрения законов механики вращательного движения. Знание этих законов позволяет добиваться лучших спортивных результатов.

Литература

1. Алешкевич В. А., Деденко Л. Г., Караваев В. А. *Механика твердого тела. Лекции.* Издательство Физического факультета МГУ, 1997
2. Камалева, А.Р. *Естественнонаучные основы физической культуры и спорта: Физика: учеб.–метод. пособие / Р.Р. Хадиуллина, А.Р. Камалева – Казань: Поволжская ГАФКСуТ, 2014. – 92 с.*
3. Неделько В.И., Хунджуа А.Г. *Физика: учеб. пособие для студ.образов. учреждений высш. проф.образования.* – М.: Издательский центр «Академия», 2011.
4. Сивухин Д. В. *Общий курс физики. В 5 т. Том I. Механика. 4-е изд. М.: ФИЗМАТЛИТ; Изд-во МФТИ, 2005. – 560с.*
5. Трофимова Т.И. *Курс физики: Учеб. пособие для вузов. – 7-е изд., стер. –М.: Высш. шк., 2001. – 542 с.: ил.*
6. Хадиуллина, Р.Р. *Физика в спорте: учеб.–метод. пособие / Р.Р. Хадиуллина – Казань: Отечество, 2014. – 131 с.*
7. *Энциклопедия: Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия [электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.krugosvet.ru/enc/sport/FEHTOVANIE.html>*

ПРОЦЕССУАЛЬНЫЙ АСПЕКТ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В ОБЛАСТИ СПОРТА В США

Можжаев Э.Э.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

Статья посвящена процессуальным аспектам системам подготовки кадров в области спорта в США. Показан процесс подготовки специалистов в области физической культуры и спорта в высших учебных заведениях США. Важным является то, что для России является актуальным внедрение и заимствование полезного опыта США, с учетом устойчивых традиций, свойственных только российскому образованию.

В настоящее время актуальным является исследование процесса интеграции Российской системы образования в мировое сообщество. Изменяющиеся требования современной мировой системы образования заставляют быстро изменяться и адаптироваться, используя зарубежный опыт, точнее понимать и внедрять его позитивные стороны.

Традиционные подходы в подготовке специалистов по физической культуре ориентированы на пассивное получение знаний, на приоритет нормативного подхода, когда преобладающими критериями оценки были наличные знания, умения и навыки. Существующие долгое время единые унифицированные и стандартные программы обучения исключали вариативность учебного процесса, творчество и инициативу преподавателей и студентов, не учитывали индивидуальные особенности обучающихся (О.Е.Ентропова, В.В.Мироедов, 1994).

Все выпускники, независимо от их способностей и возможностей, получают диплом стандартного образца, в которых уровень индивидуального развития и профессиональной подготовки не находят отражения. В условиях современной действительности выпускники ВУЗов сразу же начинают испытывать недостаток не только в знаниях, но и в подготовке к творческой деятельности, и в возможности непрерывного самообразования в течение своей профессиональной карьеры (И.Кузов, В.Марченко, 1992).

Обеспечение подготовки будущих специалистов по физической культуре в свете названных тенденций должно строиться на основании учета многих факторов (социальных, экономических, психолого-педагогических и т.д.). На наш взгляд, организация личностно-ориентированного образования

при подготовке специалистов на факультетах физической культуры и спорта, вооружение их более широкими возможностями адаптации к будущей профессиональной деятельности не может быть осуществлена при обучении студентов-неспортсменов (массовые разряды) по одним и тем же программам обучения, по которым учатся и студенты-спортсмены профессиональной направленности.

В зарубежных странах давно уже сложились устойчивые традиции децентрализации высшего образования с той или иной степенью унификации. При таком подходе в высшей школе нельзя представить какую-то жесткую структуру, не позволяющую отклоняться от программы, расписания, объема содержания образования. Каждый ВУЗ имеет свои учебные планы, учебные программы, сроки обучения, технологии контроля и оценки успеваемости (Л.Шестопова, 1995).

На сегодняшний день очень важной тенденцией является интернационализация и глобализация систем высшего профессионального образования. Соответственно, сравнительное исследование в области системы высшего образования в области физической культуры и спорта, такие как: выявление целей, задач, принципов, содержания высшего образования, средств контроля и оценки знаний студентов физкультурных ВУЗов России и США является очень значимым. Необходимо выявить все положительные стороны систем высшего образования за рубежом, а также в процессе интеграции учитывать фундаментальные и устоявшиеся исторические традиции отечественной системы образования.

Так, американская же система образования имеет децентрализованный характер. Изменения в ней осуществляются по инициативе самих высших учебных заведений. В такой же системе можно наблюдать много недостатков: стихийность, недоработки, поверхностность и т.д.

Изучая опыт университетов США можно выделить несколько основных направлений развития:

- содержание образования осуществляется при помощи междисциплинарного подхода;

- овладение культурой критического и целостного мышления;
- индивидуализация и демократизация образования;
- применение инновационных и современных технологий.

Особенностью учебного процесса в университетах США является то, что студенту предоставляются принципы вариативности и индивидуализации. С одной стороны, студент имеет право в выборе любой дисциплины, независимо от его специализации. С другой стороны, реальная возможность выбора зависит как от характера специализации, так и от интеллектуального уровня студента.

Отличительной чертой учебного процесса американской высшей школы является и принцип факультативности, в соответствии с которым студенты выбирают в качестве факультативных курсов дисциплины различных факультетов в своем или даже в другом вузе. Факультативный подход в формировании учебных программ сделал возможным отход от узкой специализации, способствовал формированию междисциплинарного подхода в освоении научных знаний и проведении исследовательских работ [3].

Особенности индивидуального обучения, успешно практикуемого в системе высшего образования США, заключаются в следующем:

- отсутствие жестких временных рамок, что позволяет студенту продвигаться в изучении учебного материала со скоростью, соответствующей его индивидуальным способностям;

1. строгое требование полного усвоения материала и возможности перехода к новому материалу только после освоения предыдущего;

2. составление программы обучения самим студентом с помощью преподавателя и компьютера;

3. использование лекций как направляющей формы в обучении, а не как основного источника информации;

- повышение роли самостоятельной работы

Принятая в США многоступенчатая структура послесреднего образования даёт возможность оперативно корректировать направления учёбы студентов с учётом их индивидуальных способностей, отвечает потребностям общества в специалистах разного уровня квалификации, привносит в процесс обучения определённый элемент самостоятельности, что положительно влияет на

качество подготовки специалистов, поскольку позволяет по завершении каждого цикла обучения отбирать лучших студентов для последующих циклов.

Таким образом, существующая в США система высшего образования позволяет обеспечить в программе бакалавриата широкую общую и фундаментальную подготовку, сочетая её с углублённой специализацией к программе магистра. Общее образование в программе бакалавриата обеспечивает готовность специалиста к переквалификации, к переключению на другой род деятельности, что позволяет ему находить свои пути развития в собственной области специализации, а принцип сопоставимости дипломов о высшем образовании даёт студенту возможность продолжать свое образование в том вузе страны, который более отвечает профессиональным потребностям будущего специалиста. Свобода выбора и индивидуализация обучения обеспечивается системой кредитных часов.

Несмотря на отсутствие единых учебных стандартов в системе высшего образования США, в каждом вузе существуют четкие требования к содержанию учебных планов: студенту необходимо получить средний академический балл успеваемости;

освоить заданный объем знаний, умений, навыков по блокам учебных дисциплин, которые будут рассмотрены ниже; изучить определенное количество учебных дисциплин и набрать установленное количество кредитных часов по ним.

Практически все студенты США, начиная с третьего курса, занимаются по индивидуальным планам, составленным с помощью преподавателя, и включающих в себя строго регламентированное соотношение обязательных, факультативных и элективных дисциплин. Общее расписание занятий в вузе разрабатывается с помощью компьютерных программ, поскольку, это сложная многовариантная задача, в которой должны быть учтены индивидуальные интересы студентов, возможности преподавательского состава и загруженность аудиторного фонда. Таким образом, четко организованная система составления индивидуальных программ обучения с широким набором элективных курсов максимально отвечает интересам и наклонностям студентов и требованиям современного научно-технического прогресса. Она, бесспорно, заслуживает серьезного изучения в целях совершенствования организации учебного процесса и повышения качества подготовки специалистов.

Среди важных факторов в процессе формирования учебных программ следует

отметить принцип управляемой факультативности, заключающийся в широкой возможности для студента изучать в качестве выборных и факультативных курсов дисциплины самых различных факультетов или департаментов своего и даже другого учебного заведения.

Такая система обучения позволяет быстрее усваивать новые знания в области выбранной специальности. В результате учебные планы и программы студентов одного и того же высшего учебного заведения значительно отличаются друг от друга [1].

Опыт других стран в этом вопросе, в частности в США, показывает, что студенты-спортсмены, имея свободный график обучения, кроме того обучаются по программам более длительных сроков обучения и их знания, умения оцениваются по другим критериям. Проведенные в разные годы исследования в университетах США показывают, что коэффициент окончания университетов студентами-спортсменами в запланированные для других обучающихся сроки колеблется от 24 до 60%.

При анализе отечественной литературы по данному вопросу нами не обнаружено работ, касающихся успеваемости и сроков окончания ВУЗов спортсменами высокой квалификации, которые обучались бы по специальным программам [2].

Литература

1. Дохилян, Л.С. Сравнительный анализ высшего образования в России и США [Текст]: Диссертация на соискание ученой степени канд. пед. наук: 13.00.01./ Дохилян Лилит Саркисовна, - Рязань, 2006. – 185 с. – Библиогр.: с. 5.
2. Мецзяков, И.Л. Сравнительное физкультурное образование и альтернативные системы образования специалистов физической культуры и спорта в педагогических ВУЗах [Текст]: Диссертация на соискание ученой степени канд. пед. наук: 13.00.01./ Мецзяков Игорь Леонидович. – Москва, 1998. – 127с. – Библиогр.: с.5.
3. Можяев, Э.Э. Модернизация образовательного процесса высших школ США и России [Текст]/Э.Э.Можяев// Актуальные проблемы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре: сб.статей. – Чебоксары, 2015. – с. 266-267.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА (НА ПРИМЕРЕ ПОВОЛЖСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА)

Низамутдинова Р.И.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В данной статье рассматривается значимость психологических знаний и умений в профессиональной деятельности спортивного педагога. В статье ставится задача, рассмотреть с какими психологическими проблемами

Для изучения систем высшего образования зарубежных стран необходимо выявить ряд очень важных факторов, таких как цель, структура, система оценки качества образования. А результатом Болонской декларации является внедрение бальной системы – кредитов. В процессе анализа систем образования зарубежных стран можно выделить несколько кредитных систем:

- американская система (USCS - United States Credit System);
- британская система (CATS - Credit Accumulation and Transfer System);
- европейская система (ECTS - European Credit Transfer System)

Естественно кредитные системы имеют схожий характер, но в то же время и различия. Так, под кредитом понимается единица оценки результата студентом освоения предмета, образовательной программы, знаний, навыков и умений. Российской системе образования, особенно в Высших учебных заведениях в области физической культуры и спорта необходима своя собственная система кредитов. Необходимо подробное исследование каждой системы кредитов в поисках заимствования какой либо системы, или же создание национальной системы с учетом специфики российского образования.

в профессиональной деятельности сталкивается тренер. На основе проведенного исследования мы пришли к выводу, что в профессиональной деятельности спортивного педагога психологическая компетентность имеет большое значение.

Введение (актуальность).

Сущностью профессиональной подготовки будущих бакалавров в области физической культуры и спорта считается освоение главным образом дисциплин психолого-педагогического цикла.

Спортивный педагог (учитель физической культуры, тренер) должен быть в первую очередь компетентным в вопросах в области психологии и педагогики. Психолого-педагогическая подготовка спортивного педагога представляется бесспорно необходимой для его успешной профессиональной деятельности. Знания и умения по данным дисциплинам позволяют предотвратить в работе ряд проблем, найти наиболее рациональный способ решения трудных ситуаций в их профессиональной деятельности.

Спортивный педагог (причем, не только начинающий) подчас не может осуществлять эффективное общение со спортсменами, находить оптимальные способы поведения, и оказывается не в состоянии самостоятельно переосмыслить теоретические знания и перевести их на язык практических действий. Это и обуславливает актуальность данного исследования.

Психологическая компетентность (совокупность знаний, умений и навыков по психологии, умение и желание профессионально их использовать в педагогической деятельности, педагогически грамотно воздействовать на психику ребенка в целях его гармоничного развития) спортивного педагога наиболее значима в его профессиональной деятельности, а именно в процессе тренировочных занятий, в умении строить бесконфликтное общение со спортсменами.

Методы исследования. В исследовании приняли участие студенты 4 курса Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, обучающиеся по профилю спортивная тренировка в избранном виде спорта и физкультурное образование (n=40).

Были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование.

Анализ научно-методической литературы осуществлялся путем изучения авторефератов, учебно-методических пособий, статей, сборников научных трудов и периодической печати.

Анкета № 1 была направлена на выявление мнения будущих спортивных педагогов о значимости психологических знаний и умений в их профессиональной деятельности. Анкета включала в себя 11 различных по содержанию вопросов. Вопросы № 1 и 2 носили ознакомительный характер. Вопросы с № 3 по № 10 были закрытыми, где все варианты ответов заранее предусмотрены. Предусматривался один вариант ответа. Вопрос № 11 носил открытый по содержанию характер.

Результаты исследования и их обсуждение. 100% участников опроса считают, что психологические знания и умения необходимы в процессе профессиональной деятельности спортивного педагога. 90 % испытуемых утверждают, что психологическая компетентность наиболее значима в профессиональной деятельности тренерского штаба. 42,5 % респондентов отметили, что знаний полученных при обучении в вузе для практической работы недостаточно и хотели бы иметь больший объем знаний и умений в области психологии. В ходе результатов анкетирования выявлены следующие психологические проблемы, besпокоящие спортсменов:

- - способы настроя на победу;
- - эмоции и переживания в спорте;
- - боязнь проиграть;
- - а также конфликты в системе отношений «тренер-спортмен».

Выводы. Обобщая вышеизложенное необходимо отметить, что в профессиональной деятельности спортивного педагога психологическая компетентность имеет большое значение.

НАПРАВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ НА ЗАНЯТИИ ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Лешов М.А., Сеницына В.Д., Сеницын Р.Д.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В данной статье рассматриваются вопросы, касающиеся тренерской деятельности спортсменов-пловцов. На основе социологиче-

ского исследования выявляются статистика посещения тренировок спортсменами, также их желание и предпочтения, связанные с дальнейшей тренировочной деятельностью и

многие другие факты, касающиеся занятий плаванием спортсменов.

Введение. У каждого спортсмена есть в жизни тренер, который является непосредственным творцом учебно-тренировочного процесса и целенаправленно ведёт к поставленной цели. В связи с этим можно выделить основные функции тренера – обучение и воспитание, спортивный отбор, комплектование учебных групп, планирование, организация и контроль учебно-тренировочного и воспитательного процесса, а так же материально-техническое обеспечение занятий. Тренер является педагогом – исследователем, который ведёт поиск и экспериментирование в работе с различным контингентом обучающихся, обобщение тренерского и преподавательского опыта.

Основное назначение специалиста, подготавливаемого на факультете физической культуры «Поволжской ГАФКСиТ» – это работа тренером в детской – юношеской спортивной школе, в общеобразовательных учреждениях, в спортивно – оздоровительных комплексах в качестве инструкторов по физической культуре. В связи с проведением XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 г. в Казани, среди других грандиозных спортивных объектов, был построен и Дворец водных видов спорта, который является высокофункциональным, суперсовременным и соответствует мировым стандартам, где студенты проходят практические занятия, предусматривающие выполнение и проведение упражнений с целью овладения педагогическим мастерством тренера, проведение учебно-тренировочных занятий, анализ соревновательной и тренировочной деятельности пловцов различной квалификации. Также практические занятия проводятся в бассейне «Буревестник», который является базой «Поволжской ГАФКСиТ». Учебные занятия сочетаются с внеаудиторной самостоятельной работой студентов под контролем преподавателя. Она направлена, прежде всего, на решение студентами актуальных профессиональных задач с получением нового практически значимого результата и внедрение его в практику.

Цель работы. Анализировать направленность спортсменов-пловцов на занятие тренерской деятельностью.

Организация и методы исследования. Было проведено социологическое (пилотажное) исследование – 30 респондентов: это спортсмены – пловцы, имеющие спортивные разряды и звания. Среди которых, 63 % являются спортсменами сборной команды по плаванию Республики Татарстан, сборной команды Поволжской ГАФКСиТ по плаванию (студенты «Поволжской ГАФКСиТ»), 7 % –

спортсмены сборной команды по плаванию Ульяновской области, 7 % – спортсмены сборной команды по плаванию Самарской области, 23 % – спортсмены, завершившие спортивную карьеру, но продолжающие заниматься для своего здоровья.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное нами социологическое исследование изначально предполагало включение в состав выборочной совокупности спортсменов высокой квалификации. Так, 15 (50 %) респондентов имеют квалификацию «Мастер спорта России» (МС) по плаванию, 12 (40 %) достигли уровня кандидатов в мастера спорта (КМС), – КМС, 3 человека (10 %) имеют 1 взрослый разряд.

По результатам анкетирования было выявлено, что такие показатели были достигнуты регулярными тренировками у большинства спортсменов на протяжении более десяти лет. Так, каждый третий спортсмен занимается плаванием 11 – 14 лет, а каждый четвертый – более 15 лет. От 8 до 10 лет занимается 27 % респондентов, от 4 до 7 лет 13 %, и лишь 3 % тренируется 2 года.

В основном в неделю количество тренировок составляет от 6 до 14 занятий, продолжительность которых составляет от 2 до 4 часов. Несмотря на столь активный тренировочный процесс, респонденты преуспевают в учёбе и стремятся совершенствовать свои знания. Главное для них планомерно выстроить свой день, грамотно распределить время для оптимального сочетания учебы и спорта. Здесь появляется специфика плавания как вида спорта: планомерность, нацеленность на результат, опора на собственные силы и др.

Проведенное исследование показало, что более половины спортсменов (67%) намерены свою дальнейшую жизнь связать с тренерской деятельностью. Они имеют наработанные навыки в избранном виде спорта, что является стержнем профессиональной компетентности тренеров.

Мотивация является ядром направленности в деятельности. Мы рассмотрели ее на примере пяти «базовых» потребностей личности в управлении людьми. Среди причин, по которым респонденты, хотели бы заняться тренерской деятельностью, выделены следующие:

- а) совершенствоваться профессионально – новый качественный рост (40%);
- б) отдать свое мастерство другим безвозмездно – альтруизм (30 %);
- г) это зов моей души – мое призвание (20 %);
- д) я хочу чтобы надо мной уже больше не командовали – нонконформизм (0%);

- е) это материальное достояние – гедонистические потребности (10 %);
- ж) это способ самоутверждения – (0 %);
- з) потребность властвовать над другими – (0 %).

Это свидетельствует о том, что на первый план у профессиональных спортсменов пловцов выдвигается стремление бескорыстно передать свои профессиональные навыки людям, ощущение призвания к тренерской работе. В сущности их личности нет эгоистической составляющей и желания противопоставлять себя другим. Можно отметить, что экзистенциально они себя осознают профессиональными тренерами.

Спортивный тренер является носителем знаний, умений и навыков, которые он передает своим воспитанникам. В ходе исследования мы выяснили, какие группы они хотели бы тренировать в дальнейшем:

- а) начальной подготовки 6-9 лет (16,5 %);
- б) учебно-тренировочная группа 10-15 лет (27 %);
- г) группа спортивного совершенствования (20 %);
- д) группа высшего спортивного мастерства (20 %);
- е) затрудняюсь ответить (16,5 %).

Чтобы быть хорошим тренером надо быть профессионалом в своей области, и иметь спортивно-практическую подготовленность, быть личностью имеющей спортивные

достижения. За таким тренером, будут стремиться его ученики, и для них он будет являться поистине «наставником» не только в спортивной карьере, но и в жизни в целом. Согласно результатам исследования большинству респондентов приходилось раннее обучать плаванию и заниматься тренерской деятельностью, так как считают, что у них есть не плохие педагогические задатки и огромное желание поделиться своими знаниями с другими!

Вывод. Благодаря данному исследованию, мы выявили, что тренерской деятельностью в будущем будет заниматься большая часть спортсменов-пловцов, так как они имеют глубокие знания, обладают практическим навыками и стоят на пути формирования компетентного специалиста в области физической культуры. Нарботанные годами навыки в плавании, они хотят всецело передать своим воспитанникам, и осознают себя профессиональными тренерами. Имея личные спортивные достижения и опыт, они, несмотря на загруженность собственным тренировочным процессом, уже сегодня передают знания и навыки своим ученикам. Решающим фактором является сформированность тренера как альтруистической, духовно богатой личности, способной своими убеждениями и примером влиять на мысли, чувства и поведение юных спортсменов!

МАТЕМАТИКА И ФУТБОЛ: ПРИМЕНЕНИЕ МАТРИЧНЫХ СИСТЕМ ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ ТАКТИКИ И ОСНОВНОГО СОСТАВА НА ИГРУ

Хабибуллина И.И.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Аннотация:

В данной работе изучена взаимосвязь математики и профессионального футбола. Показано применение матричных систем при определении тактики и состава на игру.

В настоящее время футбол является самым популярным и самым массовым игровым видом спорта. Согласно заявлению ФИФА (международная федерация футбольных ассоциаций) [1], в 2011 году в футбол на планете играло около 250 миллионов человек. Из них более 20 миллионов — женщины. Зарегистрировано около 1,5 миллиона команд и 300 000 профессиональных клубов. Также на сегодняшний день в профессиональный футбол вкладываются многомиллионные инвестиции

(так, например, по данным бельгийского издания Sport Foot magazine, Криштиану Роналду является одним из самых высокооплачиваемых спортсменов мира с зарплатой в 12 миллионов евро в год). На фоне неизменно высокого интереса к футболу у людей, особое внимание получают и второстепенные моменты этого вида спорта, которые раньше не имели значимости. Так, например, многие люди, интересующиеся футболом, задаются вопросами: Чем руководствуется тренер команды при выборе тактики и основного состава на игру? От чего зависит игровая форма отдельно взятого футболиста? Какими методами можно определить, с кем хорошо взаимодействует тот или иной игрок, или почему один футболист вписывается в игровую схему тренера, а другой

нет? Эти вопросы являются одними из самых актуальных как среди обычных болельщиков, так и среди футбольных экспертов.

В современном футболе на первые роли вышли тактика и статистика, без которых просто невозможно достичь определенных результатов. А что такое статистика и тактика? Это математика: цифры, уравнения, геометрические построения, графики. То есть, на сегодняшний день футбол и математика неотделимы друг от друга. И цель данной работы

состоит в том, чтобы практически, на отдельном примере доказать взаимосвязь математики и профессионального футбола.

Давайте представим себя главным тренером какого-либо клуба. Завтра у нас важная игра, и нам необходимо выбрать тактику и оптимальный состав на игру. У нас имеется $n = 20$ игроков и, как известно, только $m = 11$ могут выйти на поле в стартовом составе. Игроки различны по своему классу и умению играть на каждой из возможных позиций.

№	Игрок	Позиция
1	Мануэль Нойер	Вратарь
2	Джо Харт	Вратарь
3	Хайко Вестерманн	Крайний защитник
4	Филипп Лам	Крайний защитник
5	Марсель Шмельцер	Крайний защитник
6	Хави Мартинес	Центральный защитник
7	Матс Хуммельс	Центральный защитник
8	Давид Луиз	Центральный защитник
9	Тони Кроос	Полузащитник
10	Сами Хедира	Полузащитник
11	Бастиан Швайнштайгер	Полузащитник
12	Андрес Иньеста	Полузащитник
13	Марко Ройс	Полузащитник
14	Марио Гетце	Полузащитник
15	Роберт Левандовски	Нападающий
16	Клаудио Писарро	Нападающий
17	Мирослав Клозе	Нападающий
18	Томас Мюллер	Нападающий
19	Арьен Роббен	Нападающий
20	Бас Дост	Нападающий

Естественным параметром, отражающим вовлеченность игрока в командное взаимодействие, является пас. Есть пас – есть взаимодействие между игроками, нет паса – нет и взаимодействия. Количество пасов между игроками является характеристикой и результатом их взаимодействия. Чем больше пасов, тем лучше идет командная игра.

Для удобного представления информации о взаимодействии можно воспользоваться матрицей, в которой представлены игроки нашей команды. По строкам указаны игроки, от которых исходил пас, по столбцам – кем был пас принят. Вид матрицы будет примерно следующий:

Игрок	11	22	33	54	75	6	77	88	99	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	220	
11	0	0	113	73	10	11	78	пз	е2	671	84	83	32	61	31	60	54	51	450	51	66
22	0	0	69	61	63	64	63	62	62	61	83	51	452	61	40	71	51	51	50	51	38
43	77	62	0	66	19	23	18	68	32	56	44	31	50	10	53	57	78	85	72	03	376
44	23	60	15	0	10	12	14	67	23	32	22	19	22	77	77	83	04	01	05	02	223
55	23	61	13	78	0	10	69	78	66	48	32	26	33	79	773	73	64	63	61	51	273
66	32	62	12	66	12	0	12	69	27	40	39	12	30	64	65	62	61	73	63	56	255
77	33	62	10	67	10	11	0	65	27	48	34	23	32	66	61	67	63	64	63	г1	263
88	11	61	12	61	77	78	69	0	22	34	30	17	19	64	63	66	61	64	64	561	197
99	11	60	13	74	10	13	67	63	0	67	52	12	43	21	17	23	19	17	680	16	369
110	01	61	10	35	12	33	39	36	35	0	72	66	51	60	17	19	18	15	17	19	435
111	00	70	37	37	13	13	12	38	40	62	0	87	42	69	26	22	24	13	13	21	493
112	00	80	33	11	43	48	49	10	32	40	82	0	31	48	19	17	22	21	18	15	407
113	00	50	32	35	43	11	47	38	15	37	62	52	0	39	10	12	14	13	20	10	334
114	00	70	333	45	455	57	53	34	27	24	42	47	38	0	21	17	26	12	19	13	302
115	00	440	41	41	42	45	51	32	10	11	18	49	12	19	0	10	47	46	10	13	147
116	00	70	43	46	42	64	62	36	12	10	19	47	10	12	10	0	48	46	16	44	123

117	00	330	33	31	41	44	31	33	13	15	17	16	10	19	47	12	0	48	45	44	144
118	00	70	32	31	10	44	35	31	12	16	19	13	18	22	44	10	48	0	49	46	153
119	00	30	31	30	10	42	34	43	18	10	18	19	17	21	43	46	47	41	0	40	131
220	00	50	33	34	10	47	43	41	16	12	16	12	11	19	42	41	46	43	47	0	133
	02	779	153	86	149	166	136	92	393	449	697	585	384	559	185	163	190	148	162	136	
	0																				

По главной диагонали матрицы стоят нули, так игрок сам себе пас сделать не может. Также в таблице указаны суммы по строкам и по столбцам, которые характеризуют количество отданных пасов игроком и количество принятых пасов соответственно.

Далее нам надо получить некий коэффициент для отдельного игрока, который бы показывал вовлеченность игрока в командное взаимодействие. Назовем этот коэффициент индексом вовлеченности.

Самый простой способ – это взять удельный вес пасов игрока (входящие и исходящие) от общего количества пасов команды. Но в таком случае наша модель была бы немного не правильной. Полузащитники делают, как правило, больше пасов и получают больше пасов. Таким образом, вероятным решением для данной задачи была бы тактика 3-5-2(то есть, 3 защитника, 5 полузащитников и 2 нападающих).

Чтобы избавиться от этого перекоса, можно брать удельный вес пасов игрока не от общего числа пасов команды, а от общего числа пасов, сделанных линией. То есть количество пасов, сделанных полузащитником, должно делиться на число пасов, сделанных полузащитой и т.д.

Например, возьмем игрока № 11-Бастиана Швайнштайгера, хавбека Баварии. Он принял участие в 762 пасах. Для того чтобы рассчитать удельный вес передач, нужно составить пропорцию:

$$x = \frac{762 \cdot 100}{5397} = 14\%, \text{ т. е. } 14\%.$$

Таким образом, мы получим некий относительный коэффициент вовлеченности каждого игрока в командное взаимодействие.

Мануэль Нойер	0,65
Джо Харт	0,35
Филипп Лам	0,22
Хайко Вестерманн	0,13
Марсель Шмельцер	0,18
Хави Мартинес	0,18
Матс Хуммельс	0,17
Давид Луиз	0,12
Тони Кроос	0,16
Сами Хедира	0,14
Бастиан Швайнштайгер	0,14
Андрес Иньеста	0,16
Марко Ройс	0,22
Марио Гетце	0,18
Роберт Левандовски	0,13
Клаудио Писарро	0,16
Мирослав Клозе	0,18
Томас Мюллер	0,17
Арьен Роббен	0,16
Бас Дост	0,15

И состав на игру будет состоять из следующих футболистов:

Мануэль Нойер
Филипп Лам
Марсель Шмельцер
Хави Мартинес
Тони Кроос
Андрес Иньеста
Марко Ройс

Марио Гетце
Томас Мюллер
Мирослав Клозе
Арьен Роббен

То есть, по нашему мнению, оптимальной схемой на эту игру является расстановка 3-4-3.

Также можно взять количество пасов на единицу времени. Нужно учитывать, сколько времени провел тот или иной игрок на поле, сколько матчей он сыграл. (Очевидно, что игрок, сыгравший больше матчей, сделает и больше пасов). Минусом в этой схеме является также и то, что мы не учли количество потери мяча при пасе. Можно вычислить процент брака или процент точных передач, и тогда мы можем получить более точную информацию о физическом состоянии отдельно взятого игрока.

Очевидно, что число передач является не единственным показателем вовлеченности

футболиста в игру. Очень многое зависит и от типа игры, которую проповедует главный тренер команды. Например, если при оборонительной игре огромную роль играет число пасов, то при контратакующей игре важен отбор мяча, точность передач и скоростные качества футболиста.

Можно сказать, что каждый тренер решает сам, какую тактику ему выбрать, и как определить основной состав на игру, каждый тренер пользуется своими методами. Но эти методы всегда связаны с математикой. И мы сумели доказать, что применяя математические методы, можно ответить на все вопросы, волнующие многих тренеров футбольных команд

Литература

1. *Официальный сайт ФИФА [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.fifa.com/>*
2. *Спортивный медиа-портал [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://news.sportbox.ru/>*
3. *Спорт сегодня [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.sports.ru/>*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА (НА ПРИМЕРЕ ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ)

Хаматзянова А.Р., Хазиахметова С.Э.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация:

Содержанием работы является анализ структуры профессиональной компетентности спортивного педагога, а также самооценка уровня развития компетентностных навыков и умений, а также основных показателей личностного роста студентов Поволжской академии физической культуры, спорта и туризма.

Введение. Основная цель современного образования – соответствие актуальным и перспективным потребностям личности, общества, государства, подготовка разносторонне развитой и социально адаптированной личности гражданина своей страны, способной к трудовой деятельности, самообразованию и самосовершенствованию. Поэтому в настоящее время повысился спрос на высококвалифицированных, творчески мыслящих педагогов, способных воспитать гармонично развитую и конкурентоспособную личность в современном, динамично меняющемся мире.

Таким образом, мы наблюдаем актуализацию проблемы формирования профессионально-педагогической компетентности будущих педагогов как агентов формирования и развития молодых поколений российского общества.

Объект, предмет и методы исследования. Объектом данного исследования являются профессиональная компетентность педагогов, предметом – процесс формирования профессионально-педагогической компетентности будущих спортивных педагогов – студентов Поволжской ГАФКСИТ. Методической основой исследования является сравнительный анализ анкет студентов 1 и 4 курсов ПГАФКСИТ.

Результаты исследования и их обсуждение. Профессиональная компетентность с точки зрения современной акмеологии представляет собой совокупность профессиональных и личностных качеств, необходимых для успешной педагогической деятельности. Профессиональная компетентность учителя,

по мнению А.К. Марковой, В.А. Слостёнина, сложное образование, включающее комплекс знаний, умений, свойств и качеств личности, которые обеспечивают вариативность, оптимальность и эффективность построения учебно-воспитательного процесса и конкретного построения преподавания той или иной дисциплины [2,3]. Профессионально компетентным можно назвать педагога, который не только на высоком уровне осуществляет педагогическую деятельность, достигает высоких результатов в обучении и воспитании учащихся, но и уделяет большое внимание личностному росту и профессиональному самоопределению. Таким образом, в формировании профессиональной компетентности можно выделить два взаимосвязанных источника – постоянно осуществляемая педагогическая деятельность и личное развитие и самосовершенствование.

На основе этого А.К.Маркова различает следующие виды профессиональной компетентности: специальную (владение профессиональной деятельностью на высоком уровне, способность проектировать свое профессиональное развитие), социальную (владение коллективной профессиональной деятельностью и приемами профессионального общения, сформированность социальной ответственности за результаты своей деятельности), личностную (владение опытом личностной саморегуляции, приемами самовыражения, саморазвития, способность противостоять профессиональным деформациям личности) и индивидуальную (владение приемами самореализации и развития индивидуальности, творческого потенциала, готовность к профессиональному росту) [2].

Как показывают исследования, вне зависимости от уровня обобщенности педагогической задачи законченный цикл ее решения сводится к триаде «мыслить—действовать—мыслить» и совпадает с компонентами педагогической деятельности и соответствующими им умениями. Содержание теоретической готовности педагога проявляется в обобщенном умении педагогически мыслить, которое предполагает наличие следующих умений:

- Аналитические: умения обобщать передовой педагогический опыт, диагностировать физическое развитие воспитанников, проводить педагогическое исследование и анализировать его результаты.

- Прогностические: умение прогнозировать развитие спортивного коллектива, спортивных достижений воспитанников, учебно-тренировочный процесс.

- Проективные: умения проектировать учебно-методическую работу, научно-

исследовательскую и внеучебную деятельность.

- Рефлексивные: умения объективно оценивать свою деятельность, способность к самонаблюдению, самопознанию, сохранении и поддержании своей физической формы. Рефлексия — это не просто знание или понимание субъектом педагогической деятельности самого себя, но и выяснение того, насколько и как другие участники образовательного процесса (учащиеся, коллеги, родители) знают и понимают учителя, его личностные особенности, эмоциональные реакции и профессиональные способности и возможности.

- Организаторские: умение включить учащихся в различные виды деятельности и в организацию деятельности коллектива, превращающей учащегося из объекта в субъект воспитания. Для спортивного педагога эти умения предполагают способность проводить массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия, продвигать физкультурно-спортивные услуги и товары, мобилизовать воспитанников самостоятельно заниматься спортом, вести здоровый образ жизни.

- Информационные: умения получить, обработать и изложить учебный материал. Это умения и навыки работы с печатными источниками и интернет-источниками, умения добывать информацию из других источников и дидактически ее преобразовывать, применять технические средства

- Развивающие: умения определить «зоны ближайшего развития» (Л.С. Выготский) отдельных учащихся, класса в целом; создать проблемные ситуации и другие условия для развития познавательных процессов, чувств и воли учащихся.

- Ориентационные: умения формировать научное мировоззрение, устойчивый интерес к учебной деятельности, к будущей профессии.

Согласно концепции профессиональных циклов, период обучения в вузе является периодом поиска своей профессиональной идентичности, закладывания основ будущего профессионализма. В этот период происходит перевод неосознанной внутренней потребности самоактуализации в конкретные формы профессиональной деятельности, что позволяет реализовать эту внутреннюю потребность уже на сознательном уровне. Во время этого процесса молодые люди формируют свою профессиональную Я-концепцию, свою профессиональную идентичность. Утверждая себя в профессии, соответствующей их Я-концепции, они добиваются самоактуализации. Профессиональная деятельность спортивных педаго-

гов предоставляет для этого достаточные возможности, ибо предполагает актуализацию и биологического, и психологического, и личностного потенциала личности.

Брайент Дж. Кретти сформулировал, на наш взгляд, наиболее полноценную профессиограмму спортивного педагога. Согласно его точки зрения, спортивный педагог – это открытый, общительный, эмоционально устойчивый человек, обладающий достаточно высоким интеллектом, имеющий развитое чувство реальности, практичный, активный, уверенный в себе, обладающий определенной долей агрессивности, проявляющий твердость характера и определенность взглядов, имеющий склонность к новаторству, предприимчивый, самостоятельный и ответственный за свои принятые решения. Успех в тренерской работе, считает Брайент Дж. Кретти, в значительной мере зависит от знаний, которыми обладает спортивный педагог, и от того, как он передает свои знания [1].

Хочется добавить, что перспектива тренерской карьеры во многом опирается на педагогическую интуицию и прозорливость, а также высокий уровень лабильности. Следует отметить, что эти профессиональные характеристики определяются также спецификой пе-

дагогической и тренерской деятельности: большими психическими и физическими нагрузками, зависимостью работы от особенностей климата, высокими требованиями к санитарно-гигиеническому состоянию спортивных объектов. Таким образом, личностные особенности спортивного педагога во многом определяют успешность его деятельности и личностного роста.

На основе вышеозначенного теоретического концепта профессиональной компетентности авторами было проведено анкетирование студентов 1 и 4 курсов направления «Физическая культура» Поволжской академии физической культуры, спорта и туризма по самооценке уровня сформированности профессиональной компетентности и отдельных аспектов личностного роста, влияющим на профессиональное самоопределение будущих тренеров и спортивных педагогов. В исследовании приняли участие 80 студентов 1 и 4 курсов. Студенты имели возможность оценить показатели профессиональной компетентности и личностного роста по четырем уровням: 4 – отчетливо сформирована; 3 – достаточно сформирована; 2 – имеет место; 1 – Сформирована в минимальной степени. Результаты самообследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сформированность профессиональной компетентности и тенденции личностного роста будущих спортивных педагогов (в баллах)

	Профессиональная компетентность: теоретические и практические умения	1 курс	4 курс
1	Оперативность знаний: спортивные новости, спортивная педагогика, новаторство в области физической культуры и спорта	24,4	24,2
2	Аналитические умения	24	23,8
3	Прогностические умения	25	26
4	Проективные умения	20,4	23,4
5	Рефлексивные умения	28,4	26,4
6	Организаторские умения	23	24
7	Информационные умения	27	29
8	Развивающие умения	22	23,4
9	Ориентационные умения	28	26
	Сформированность личностного роста и профессионального самоопределения тренера	1 курс	4 курс
1	активная научная и педагогическая деятельность: учебно-воспитательная, тренерская работа, организационно-методическая работа;	23,4	25,4
2	самообразование: повышение квалификации, дальнейшее образование по специальности;	26,4	27,4
3	самосовершенствование: физическое и интеллектуальное совершенствование	28	29
4	получение дополнительной специальности (инструктора ЛФК, массажиста, инструктора-тренера по избранному виду спорта и др.);	23,4	28
5	получение навыков предпринимательской деятельности: предоставление платных образовательных услуг, создание спортивных команд, открытие спортивных клубов и др.	20,4	28
6	повышение педагогической квалификации.	24	28
7	научно-исследовательская работа	22,4	23,4

Выводы. Анализ полученных результатов позволяет сделать следующие выводы:

1. В целом уровень самооценки профессиональной компетентности и личностного роста можно охарактеризовать как адекватный (3,5 – 4 балла по пятибалльной-пятиуровневой шкале в среднем для всех обследованных студентов).

2. Наблюдается устойчивость либо положительная динамика развития по большинству показателей. И это очень положительный результат для столь молодого учебного заведения, как Поволжская ГАФКСиТ. Особенно следует отметить качественный рост по таким показателям как проективные, организаторские и информационные умения, возможность которого обусловлена, на наш взгляд, уникальным материальным и технологическим потенциалом вуза. Все это характеризует также и то, что Поволжская ГАФКСиТ наряду с теоретическими знаниями формирует также устойчивые педагогические навыки и умения, закладывает позитивную динамику в развитии профессиональной компетентности. Очень важно для современного вуза: выпускать студентов с наработанными практическими навыками в избранной сфере деятельности, что, собственно, и является сутью профессиональной компетентности будущих специалистов.

3. Наряду с этим необходимо отметить определенную отрицательную динамику в развитии рефлексивных умений, что, возможно, связано с формированием более адекватной самооценки в процессе учебы и

корректировкой собственных познавательно-рефлексивных навыков. В любом случае, это свидетельствует о необходимости развития и укрепления мировоззренческих, коммуникативных, психологических умений и навыков, т.е. развития практического, прикладного блока в преподавании гуманитарных, в первую очередь, психологических и педагогических дисциплин.

4. Устойчивая положительная динамика по всем (!) показателям личностного роста свидетельствует о позитивном влиянии учебы в академии на развитие личности студента в их самооценке. Особенно впечатляет динамика показателей, отражающих процесс формирования практических навыков и умений - получение дополнительной квалификации, навыков предпринимательской деятельности, повышение педагогической квалификации. Это говорит о том, что современная молодежь является «практико-ориентированной» уже со студенческой скамьи, тогда как «абстрактно-теоретические» формы деятельности не имеют столь впечатляющей динамики, хотя и демонстрируют определенную стабильность.

Завершая работу, следует отметить, что формирование профессиональной компетентности и активизация личностного роста являются важными целями образовательной деятельности Поволжской академии, положительные результаты которой в целом продемонстрировали результаты данного исследования.

Литература

1. Кретти, Брайент Дж. Психология в современном спорте. Пер. с англ. Ханина Ю.Л. [Текст] / Брайент Дж. Кретти. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 224с.
2. Маркова, А.К. Психология профессионализма [Текст]/А.К. Маркова. – М.: Знание, 1996. – 312с.
3. Сластенин, В.А. Педагогика [Текст]: учеб. пособие для вузов / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред. В.А.Сластенин. – 3-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 576с.

САМООБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ НА РЫНКЕ ТРУДА

Шабалкова Т. Н.

*Уральский государственный университет физической культуры,
Челябинск, Россия*

Аннотация:

В статье рассматривается идея актуализации самообразовательной деятельности студентов вуза физической культуры как фактор повышения конкурентоспособности будущих специалистов на рынке труда. Выделены основные содержательные характеристики актуализации самообразовательной деятельности: мотивация, волевые качества (целеустремлен-

ность, организованность, инициативность, самоконтроль), самооценка.

Актуальность. Современные рыночные условия развития требуют от будущих специалистов физической культуры четкой ориентации в стремительном информационном потоке, расширении своего образовательного потенциала, непрерывного профессио-

нально-личностного развития. В связи с этим меняется процесс подготовки будущего специалиста, предполагающий формирование личностных качеств, позволяющих в будущем решать новые профессиональные задачи путем пополнения имеющихся знаний и приобретение новых через самообразовательную деятельность.

Методы исследования. В опытно экспериментальной работе приняли участие студенты ФГБОУ ВПО «Уральского государственного университета физической культуры». Применялись основные методы исследования: экспертный опрос, анкетирование, математико-статистическая обработка данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Значение самообразовательной деятельности в современном образовательном пространстве обусловлено тем, что в обществе постоянно происходит процесс «устаревания» знаний. Так, по оценкам американских экономистов, ежегодно обновляется 5 % теоретических и 20 % профессиональных знаний, которыми должен владеть профессионал. В США установлена даже своеобразная единица измерения устаревания знаний специалистов – так называемый «период полураспада компетентности», термин, заимствованный из ядерной физики и означающий продолжительность времени, когда в результате появления новой информации компетентность специалистов снижается на 50 % [3, с. 27]. Процесс морального обесценивания и устаревания знаний и навыков специалистов в современном мире актуализирует развитие самообразовательной деятельности обучающихся вуза.

Психолог Е. И. Рогов верно отмечает, что в течение последних десятилетий этот период быстро сокращался. Так, если, например, 50% «устаревания» знаний инженера – выпускника 1940 г. наступало через 12 лет, то для выпускников 1960 г. – через 8-10 лет, а для сегодняшних выпускников – через два-три года. Таким образом, постоянное овладение специалистом новыми знаниями становится непременным условием сохранения его квалификации [3, с. 27]. В этих условиях стремление студентов расширить свой образовательный потенциал, повысить конкурентоспособность на рынке труда вполне объясним.

В работе со студентами по формированию у них стремления и готовности к самообразованию, прежде всего, необходимо формировать у них потребность в самообразовании. Потребности выступают необходимым фактором и средством развития самообразовательной деятельности. Осознание себя как личности, определение жизненных планов являются главными побудительными мотивами самообразования. Непосредственно с мотивацион-

ным связан целеполагающий компонент. Умение студента осуществлять самостоятельную познавательную деятельность определяет её функционирование. К основным умениям самообразования в нашем исследовании отнесены [2, с. 51]:

- умение прогнозировать, которое позволяет обосновать решения перспективного характера, предугадать развитие ситуации, мысленно охватить всю последующую деятельность;

- умение планировать деятельность, позволяющее учитывать фактор времени, использовать различные подходы в принятии решений;

- умение организовывать собственную учебную деятельность, позволяющее реализовывать намеченные планы;

- умение учета, контроля и регулирования, позволяющее критически оценивать свои возможности в решении самостоятельных задач.

Не меньшее значение имеет самоорганизация процесса познания: выбор приёмов работы, планирование времени, самоконтроль. В ходе самообразовательной деятельности, как показывает опыт, необходимо также проводить ее диагностику и самодиагностику. Определение через диагностику и самодиагностику качества усвоения новых знаний, проблемных моментов, определение в связи с этим последующих образовательных задач, даёт студентам возможность построить собственную индивидуальную образовательную траекторию развития.

Нужно отметить, что самообразование является познавательной деятельностью и что самообразование не может осуществляться само по себе. Основой самообразования являются знания, приобретенные в процессе организованного обучения, осуществляемого в современных условиях вуза при управляющей функции педагога.

Исходя из этого, важным направлением самообразовательной деятельности является раскрытие личностного потенциала обучающихся. Личностный потенциал рассматривается в исследовании как свойства личности и способности обучающихся, необходимые для успешной самообразовательной деятельности.

По результатам проведенного теоретического исследования были обозначены содержательные характеристики активизации самообразовательной деятельности студентов, имеющие устойчивые корреляционные связи с личностным потенциалом. К таким содержательным характеристикам относятся: мотивация, волевые качества (целеустремленность, организованность, инициативность, самоконтроль), самооценка.

Кратко остановимся на выделенных содержательных характеристиках. Мотивация (от лат. *movere*) – это активное состояния психики, побуждающее человека совершать определенные виды действий [5, с. 815] и как явление психическое есть совокупность мотивов. Мотив - одно из ключевых понятий психологической теории деятельности, разрабатывавшейся ведущими советскими психологами А. Н. Леонтьевым и С. Л. Рубинштейном. Положительная мотивация студента к самообразовательной деятельности должна быть связанная с желанием овладеть выбранной профессией, в необходимости и интересе к знаниям, ориентации на поиск путей их приобретения. Чтобы эти потребности стали внутренними побудителями деятельности, необходимо сформулировать мотивы самообразования, побуждающие к целенаправленному и самостоятельному овладению знаниями, организации познавательной деятельности по личной инициативе.

Из понимания мотивации как начала самообразовательной деятельности, отвечающей за интеллектуальную активность личности, вытекает и другая содержательная характеристика – волевые качества. Волевые качества - это способность человека достигать поставленных целей в условиях реальных трудностей. Среди них: целеустремленность, организованность, инициативность, самоконтроль. Целеустремленность - степень осознанности и четкости представления цели, а также упорства, с которым преодолеваются препятствия при ее достижении. Для целеустремленной личности характерно наличие руководящей цели, а также планомерное и неуклонное ее осуществление. Организованность - это личное качество, которое выражается в умении придерживаться составленного плана и скон-

центрироваться на поставленной задаче. Другими словами, это подчинение своего «хочу» объективному «надо».

Инициативность - заключается в способности личности к самостоятельным волевым проявлениям, самостоятельной постановке целей и в самостоятельной организации действий, направленных на достижение этих целей [4, с. 268].

Самоконтроль - одна из характеристик свободы и ответственности личности, нет самоконтроля - нет свободы, нет ответственности - нет личности. Как отмечает Р. Б. Кеттелла, самоконтроль - целенаправленность, сильная воля, умение контролировать свои эмоции и поведение [1, с. 220].

Следующая содержательная характеристика самообразовательной деятельности – самооценка. Самооценка, это представление человека о важности своей личной деятельности среди других людей, оценивание себя и собственных качеств, чувств, достоинств и недостатков и их выражение.

На основе изучения и анализа содержательных характеристик, нами спроектировано их соотношение в процессе актуализации самообразовательной деятельности обучающихся.

Полученные в ходе экспертного опроса данные, а также анкетирование студентов и преподавателей показали, что все выделенные в ходе теоретического исследования содержательные характеристики самообразовательной деятельности студентов отмечены респондентами как важные и необходимые. С помощью методов математико - статистической обработки было выявлено, что все они имеют примерно равное соотношение в процентных долях, что отражено на диаграмме (рис. 1).

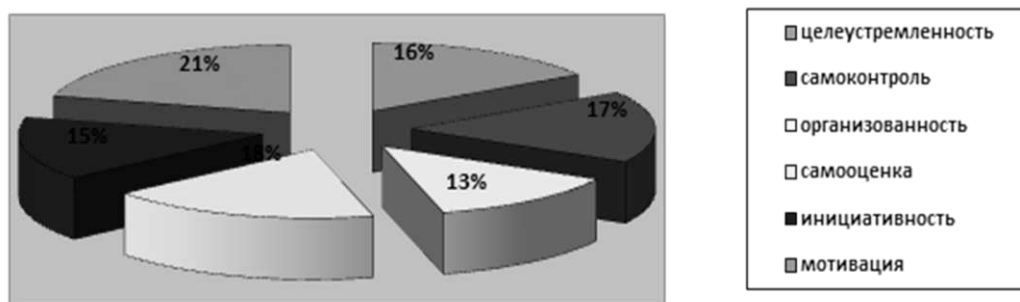


Рисунок 1 – Диаграмма соотношения содержательных характеристик актуализации самообразовательной деятельности обучающихся

Итак, выявленные в ходе исследования содержательные характеристики взаимосвязаны между собой. Так, например, самооценка, осознание себя как личности, определе-

ние жизненных планов являются главными побудительными мотивами самообразования. При этом важное значение играет волевая активность личности.

Литература

1. Капустина, А. Н. Многофакторная личностная методика Р. Каттелла / А. Н. Капустина. – СПб. : Речь, 2001. – 223 с.
2. Карпова, О. Л. Теоретические основания развития самообразовательной деятельности студентов вуза / О. Л. Карпова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – Т. 28. – № 3 (28). – С. 51-57.
3. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога : учеб. пособие : в 2 кн. / Е. И. Рогов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Кн. 2 : Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. – М. : Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 1999. – 480 с.
4. Психология : словарь / под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М. : Политиздат, 1990. – 268 с.
5. Философский энциклопедический словарь / 2-е изд. – М. : Изд-во «Советская энциклопедия», 1989. – 815 с.

РОЛЬ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА В КАРЬЕРЕ СПОРТСМЕНА

Шалангина Е. С., Султанова С.Р., Порохина П. И.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В данной научной статье раскрывается роль учебной дисциплины «Иностранный язык» в становлении специалиста спортивного профиля. Раскрываются основные условия профессиональной ценности и конкурентоспособности. Выявляются факторы заинтересованности студентов в процессе изучения иностранного языка.

Актуальность исследования. Роль иностранного языка в карьере спортсмена является весьма существенной. Спортсмену необходимо постоянно заниматься самообразованием, саморазвитием, изучать значительный объем специальной литературы, представленный на иностранном языке. Принимая во внимание скорость устаревания знаний, для успешного осуществления профессиональной и научной деятельности необходимо постоянно изучать специальную литературу, результаты научных исследований в данной области. Английский язык в данном компоненте выступает источником и средством обмена идеями, профессионально ценной информацией, является важным фактором профессионального совершенствования личности. Одним из основных условий профессиональной ценности и конкурентоспособности специалиста спортивного профиля является участие в международных соревнованиях, умение представлять свои достижения, идеи и разработки, способность осуществлять профессиональное иноязычное общение, что является крайне важной.

Цель исследования: теоретическое и практическое обоснование роли иностранного языка в карьере спортсмена.

Создание общеевропейского экономического пространства обусловило тесное взаимодействие членов профессиональных сообществ из разных стран в процессе работы над различными совместными проектами (проведение международных соревнований, чемпионатов, универсиад). Международные соревнования должны быть проведены в соответствии с международными стандартами. Первый шаг в проведении международных соревнований невозможен без знания иностранного языка.

Также нельзя не отметить, что в эпоху расширения международных контактов способность осуществлять эффективное профессиональное иноязычное общение является обязательным условием успешной профессиональной деятельности специалиста в современном профессиональном сообществе. Высокий уровень профессионализма определяется, с одной стороны, уровнем профессиональной подготовки, с другой – качествами специалиста как личности, опытом эмоциональной оценки профессиональной деятельности, в том числе лингвокультурного взаимодействия в рамках профессионального общения.

Такой подход к проблеме нашего исследования предопределил и поиск **методов исследования:**

Методы теоретического уровня - теоретический анализ проблемы исследования на основе изучения психологической, педагогической литературы, анализ и синтез эмпирических данных, аналогии, моделирование, системный подход.

Методы эмпирического уровня - изучение опыта, анкетирование, беседы с участниками исследования, интервьюирование,

наблюдение, педагогические измерения и статистическая обработка.

С целью выявления заинтересованности студентов спортивного профиля в изучении английского языка нами было проведено анкетирование. Результаты данного анкетирования позволили нам судить об отношении студентов к учебному предмету «Иностранный язык» и что необходимо изменить в процессе преподавания для того, чтобы повысить эффективность обучения на занятиях по английскому языку. Опросы, проведенные в Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, в которых участвовало 50 студентов, показали следующие результаты.

Во-первых, все студенты единогласно признают важность изучения иностранного языка в Поволжской академии физической

культуры, спорта и туризма, хотя и объясняют его роль по-разному.

55,8% считают, что знание иностранного языка необходимо в современном обществе, а 25,72% хотят использовать в своей профессиональной деятельности (планируют работу за границей); 9,6% мечтают поехать либо в другую страну. Только небольшой процент - 7,4% изучают английский язык, т.к. данный предмет предусмотрен программой. Это говорит о том, что студенты осознают важность данного предмета, знание которого необходимо для современного специалиста спортивного профиля.

Кроме того, мы попытались выявить мотивы изучения иностранного языка студентами спортивного профиля. Данные опроса приведены ниже:

Таблица 1

Мотивы изучения иностранного языка студентами спортивного профиля

Мотивы изучения иностранного языка	Численное соотношение в %
1. Знания иностранного языка пригодятся в будущем	96,95
2. Это модно	78,9
3. Расширяет кругозор	58,1
4. Хочется узнать о других странах	53,94
5. Развивает память	49,6
6. Хочу переписываться на иностранном языке	40,1
7. Интересные практические занятия	35,4
8. Мне легко изучать иностранный язык	27,5
9. Мечта жить и работать за границей	24,8
10. Нравится учить иностранный язык	17,1
11. Хочется читать литературу в оригинале	10,8

К сожалению, есть студенты, хотя и большое количество - 17,5%, которые отрицательно относятся к дисциплине «Иностранный язык». В основном это обусловлено субъективными причинами:

- не объективностью оценивания знаний студентов - 24,04%;
- однообразием проведения занятий по иностранному языку - 15,41%;
- перегруженностью выполнением домашнего задания - 25,3%;
- конфликтностью отношений с преподавателем - 10,41%.

Естественно все вышеприведенные факторы не только препятствуют эффективному изучению иностранного языка, но и у студентов пропадает всякое желание даже посещать занятия.

Анализ проведенного опроса показал, что большинство респондентов в определенной степени испытывают трудности в изучении иностранного языка. Особую трудность

для студентов при изучении английского языка представляют:

- грамматика - 36,6%;
- аудирование - 29,04%;
- устная речь - 17,1%;
- фонетика - 10,2%;
- чтение - 6,9%.

Практика показывает, что такой большой показатель трудностей связан с недостаточной иноязычной подготовкой студентов в средней общеобразовательной школе, отсутствием навыков самостоятельной работы. Кроме того, в Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма английский язык изучают один или два раза в неделю. Это недостаточно для эффективного усвоения иностранного языка. Поэтому 76,3% хотели бы дополнительно заниматься по данному предмету.

Оказалось, что студенты ценят и видят великолепные условия обучения. Для них это очень важно, что они при изучении иностранного языка не только находятся в спе-

циально отведенном для этого месте, но и занимаются в хорошо оборудованном кабинете. Они считают, что в этом случае у них возникает положительный настрой на занятие и желание говорить на английском языке, заниматься на занятиях более осознанно. Можно сказать, что «погружение» в атмосферу иностранного языка благотворно влияет на процесс обучения. Кроме того, многие добавили, что увеличение часов по иностранному языку, приглашение иностранных преподавателей, замена устаревших русских учебников на инновационные иностранных фирм

“Longman” и “Pearson” и занятия в лингафонном кабинете позволили им лучше знать иностранный язык.

Заключение. После проведенного исследования мы уже можем сказать, что студенты считают изучение иностранного языка как один из важных и обязательных факторов становления компетентного специалиста спортивного профиля. Все приведенные выше цифры говорят об общей тенденции, наметившейся в обществе, на повышение роли образования и в, частности предмета «Иностранный язык».

ПОДГОТОВКА КАДРОВОГО РЕЗЕРВА В СФЕРЕ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА

Шубаев И.Д.

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия*

Аннотация:

В данной статье поднимается вопрос актуальности подготовки кадрового резерва спортивных руководителей на рынке физической культуры и спорта. Это объясняется большим количеством мероприятий, соревнований, спортивных праздников, которое приняла на своей территории наша страна. Соответственно, для их качественного проведения была создана новейшая инфраструктура, для управления которой необходимо большое количество хорошо обученных кадров в сфере спортивного менеджмента новой формации.

Актуальность. На данный момент Российская Федерация одна из ведущих держав в сфере физической культуры и спорта. Об этом можно судить из того количества мероприятий, соревнований, спортивных праздников, которые приняла и провела на своей территории наша страна.

Главными целями «Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» являются: создание условий, обеспечивающих возможность гражданам систематически заниматься физической культурой и спортом, и повышение эффективности подготовки спортсменов в спорте высших достижений. Задачами программы являются: развитие инфраструктуры физической культуры и спорта, строительство спортивных объектов и т.д. Одним из важнейших целевых показателей и индикаторов данной целевой Программы будет являться количество квалифицированных тренеров и тренеров-преподавателей физкультурно-спортивных организация работающих по

специальности с 320 тыс. человек в 2015 году до 360 тыс. человек в 2020 году [1]. Все это говорит об актуальности подготовки спортивных руководителей – «Спортивных менеджеров».

Цель исследования. Определить кадровый потенциал рынка спортивного менеджмента в Республике Татарстан и наметить пути формирования кластера специалистов в области спортивного менеджмента.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты исследования и их обсуждение. Первый проректор Университета «Синергия», научный руководитель факультета спортивного менеджмента, доктор экономических наук В.А. Леднев в своей статье более 10 лет назад оценивал емкость Российского рынка спортивного менеджмента в 35-40 тысяч человек [3]. Прошло более десяти лет и, на наш взгляд, потребность в спортивных менеджерах не уменьшилась, а только выросла. На заседании Совета по развитию физической культуры и спорта было озвучено: «За последние годы построено около 24 тысяч объектов спорта, всего в стране сейчас действует 270 тысяч спортивных сооружений» и была поставлена задача создать около 70 тысяч физкультурно-оздоровительных клубов [2]. Решение этих задач подразумевает увеличение подготовки кадров в спортивном менеджменте.

На наш взгляд, решением данной задачи на территории Республики Татарстан помимо увеличения числа подготовки квалифицированных специалистов средними и высшими учебными заведениями может стать создание образовательной площадки в формате выездной ежеквартальной научно-

образовательной школы на базе лаборатории «Спортивного менеджмента» Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. Данная площадка станет постоянно пополняемой базой данных будущих спортивных управленцев в сфере физической культуры и спорта Республики Татарстан. Она поможет объединить в себе опыт менеджеров-теоретиков и менеджеров-практиков для выработки совместных решений в сфере физической культуры и спорта. Научно-образовательная школа будет включать проведение коллегий, круглых столов, семинаров и стратегических сессий с руково-

дителями уровня государственных органов управления сферой физической культуры и спорта Республики Татарстан, позволит выявлять проблемы в области подготовки кадров, пути их решения, задавать правильный курс работы на привлечение и образование высоко квалифицированных кадров в области спортивного менеджмента.

Вывод. Мы считаем, что данная школа может повысить уровень квалификации будущих работников сферы спортивного менеджмента и позволит создать базу данных кадров в этой области.

Литература

1. О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы»: Постановление Правительства РФ от 21.01.2015 г. N 30 // Интернет-портал «Российской газеты», 28.01.2015 г. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2015/01/28/sport-site-dok.html>

2. Заседание Совета по развитию физической культуры и спорта от 24 марта 2014 года [Эл. ресурс] // Президент России / Администрация Президента РФ. – Режим доступа: <http://state.kremlin.ru/council/8/news/20635>, свободный. – Загл. с экрана. – Яз. рус. – Дата обращения: 5.03.2015 г.

3. Леднев, В. А. Формирование и развитие индустрии спорта как новой и особой сферы экономических отношений / В.А. Леднев // Современная экономика. Приложение к журналу «Экономические науки». – 2005. – №. 1. – С. 135.

SPECIFICS OF THE SOCIAL CONTEXT WITH CHOOSING PROFESSION OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER

Boncheva, M. D., Tosheva, I.A.

*National Sports Academy,
Sofia, Bulgaria*

The choice of profession is vitally important event in life related to one's professional identification with specific professional community and activities. Many features of the social environment, in which individual development takes place, are expressed as factors that influence the choice of profession.

The aim of the experimental study was to investigate the influence of the factors of the immediate environment and the wider social

context on the choice of the profession of a physical education teacher. Some characteristics of the family, school sports and the friendly environment as well as certain cultural phenomena are revealed.

The objects of this research are 76 Bulgarian students from the National Sports Academy in Sofia

EDUCATIONAL IMPORTANCE OF THE ENGLISH LANGUAGE IN THE FORMATION OF PERSONALITY OF FUTURE SPECIALISTS OF PHYSICAL CULTURE

Baiburin D.I.

*The Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia*

Abstract:

This article is dedicated to the importance and popularity of teaching English in the institutes of physical culture. English is taught all

over the world, and many people speak it quite well. In our country English is very popular. It is studied in all educational institutions.

Introduction. The professional activity of the specialist in physical culture is largely determined by the knowledge and skills of communicative character associated with the organization and implementation of educational, business and interpersonal communication. Therefore, the problem of formation of communicative competence of future specialists is important. The main goal of teaching foreign language is the formation of an active life position. This relationship is a good base for the formation of personality. Qualitative growth of consciousness in the modern world requires more attention and participation of teachers; it is a foreign language in the education of patriotically-oriented personality.

The hypothesis of the study

English classes provide informative material to future specialists in physical culture and provide the transition to independent work with literature in the specialty, but also it contribute to the expansion of knowledge and the foundations of Patriotic education.

Purpose of Work

To establish the educational possibilities of the subject "English language", this motivates future specialists in physical culture to the study of English language and contributes to the formation of their active life position.

Subject of research

Teaching the interconnection and interdependence of learning content in English with further professional activities and active citizenship students of the Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism.

Tasks:

1. To determine the importance of learning English in the Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism and relationship with the formation of Patriotic education of the individual.

2. To establish the possibility of the formation of Patriotic feelings through the content of the materials used.

3. To assess the role of the teacher in the process of forming an active life position student-athletes.

The modern world is becoming smaller. Every day the distance between countries is reduced. For this reason it is very important to know different languages, especially English. One billion people speak English. English is the official language in many countries and one of the official languages in Canada, the Republic of Ireland and South Africa. English is the language of politics and diplomacy; it is used by politicians, businessmen, doctors, scientists, athletes. To know English today is absolutely necessary for every educated person, for every good specialist.

Organization and research methods

An analysis was conducted by theoretical methods. Study of a foreign language, particularly English, in the preparation of specialists of various professions based on the lexical vocabulary of one or another sphere of activity. In the preparation of specialists in the field of medicine uses specific terminology and vocabulary that describes the structure of the human body, internal organs, respiratory and circulatory system, and so on, in the world of sport is a variety of terms and symbols. In the preparation of specialists in the field of physical culture and sports, future teachers of physical culture uses material aimed at getting acquainted with the history, traditions and customs of the peoples of other countries, with the biography and achievements of famous people of culture, science and sport, with the educational system and the system of sports training athletes of different countries. This material contributes to the expansion of horizons and comparison of certain evidence with information material about his native country. This helps to develop the personality in a Patriotic way, providing a good morality, moral values and culture of interethnic relations. Professional athletes need to know English. It turned out that the transition from student to professional sports are most popular in the US. Consequently, the athlete who wants to play in the best leagues in the world, such as NHL or NBA just need to know, understand and speak English. Because you must know the terminology of the sport, as slang, and common interpretation of arbitrators, the desire of coaches, the opinion of the fans. Also, very important to be able to express their opinion, but this is not possible in any other country, if you don't know English. To join the team the new team will be easier knowing the language. Still, knowing the culture and traditions of this area, you can avoid confusion and quarrels, ridicule, etc. Suppose your child is seriously engaged in sports. For example, tennis. And coaches say to him or her, it is quite probable career as a professional athlete. Now, if a young man wants to become a professional tennis player, he needs to learn the English language. In fact, according to the contracts that players sign with ITP (men) and WTA (women), they are freely fluent in English and after matches on it to answer the questions of the journalists. And without a contract with a professional League athlete will not be able to participate in competitions and tournaments serious level. Classes in English are training manuals containing country information, aimed at providing practical assistance to student athletes for the development of communication skills, as well as for the formation of an active life position, education, love for the Motherland, a sense

of responsibility for themselves and their loved ones, feelings of pride for the Russian athletes. The themes of the texts is built taking into account the specifics of the educational institution. It includes such topics as: "the Olympic games", "athletics", "Gymnastics", "Football", "Volleyball", "Basketball", "Skiing", "Hockey", "Swimming". The subject of texts is associated with the future professional activities of the student. They contain relevant for the specialist in physical culture and sports information on the role of physical exercise for health, the interaction between coach and athlete, the role of the coach in the development of personal and professional qualities of the athlete on the scientific principles of sports training and Olympic programs for women, the terminology of physical culture, traditional sports, such as Rugby and cricket in England, the facts of the history of the winter Olympic games, information about the winter Olympic sports (bobsleigh, Luge, ice hockey, speed skating, figure skating, skiing).

Almost every day in the classroom when studying a particular topic, we try to compare the advantages and disadvantages of our way of life and the life of other peoples, achievements in science, literature, sports, etc. And, of course, very important position of the teacher, of his own knowledge of the history and traditions of not only the country of the target language, but also their own. The correct attitude to what is happening in world events and the ability to give

an adequate assessment, to Express their opinion and attitude to the peoples of their own and other countries, to understand and accept defeat for the further development of an active life position student-athletes. The personality of the teacher serves as a model for public actions, makes you feel proud for their country, love for the country that contributes to your sports career growth, respect for opponents of any nationality and race and sports in General.

Research results and their discussion

On the basis of the study we can conclude that in the Academy of physical culture, sport and tourism is created a favorable psychological climate for learning English. Despite the lack of knowledge of yesterday's graduates, students present a positive motivation for further study of the subject "The English language". As students begin to understand that learning English is very important. Most employers require knowledge. The modern teacher, knowledgeable not only in sports, but also cultural, artistic, and able to navigate in a foreign space, will certainly be interesting and sought-after employer. Students will appreciate the versatile teacher, educational experience which will have a positive influence on the formation of the interests of the students, will contribute to establishing a respectful and trusting relationship.

Literature

1. Kasworn, C.E. *Adult higher education from international perspective // Higher education. 1993. - Vol. 25, № 4/ - P. 424.*
2. Lybysheva, L.I. *The modern ways of forming physical education of students / L.I. Lybysheva // The theory and practice of physical education. 1993. - № 3. - P. 19-21.*
3. Piloyan, R.A. *The motivation of sport activity / R.A. Piloyan. - M.: Ph. and S, 1984. - 104 p.*

HIGHER INCLUSIVE EDUCATION TECHNOLOGIES OF PERSONS WITH DISABILITIES

Osenkova D.I.

*Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,
Kazan, Russia*

Annotation:

In the article, the questions of psychological readiness for education of disabled people in the Russian Federation are studied. The opinion that the inclusive education requires a special preparatory training for people with disabilities is considered. The psychological features which are necessary for disabled people to help such group of people are investigated. One of the inclusive education technologies of persons with disabilities is reviewed.

Introduction. Nowadays the question of integration of disabled people into society is one of the priorities. The disabled person who has no social barriers has opportunity to achieve success, to realize plans and to build the professional career. For this reason, a main goal of disabled people is entering a university. It is known that some years ago in Russia persons with disabilities experienced inequalities in their daily lives had fewer opportunities to access a quality education that takes place in an inclusive environment.

Today the Russian Government provides substantial funding to education authorities to help to meet the educational needs of all the students, including those with disability. A number of government programs and initiatives are in place to enable students to progress successfully through their schooling and actively participate in the workforce and their community.

Research problem. There is still lack of technologies of higher inclusive education for disabled persons, which could help them to become psychologically prepared to study at university.

To solve the problem it was necessary to put forward the following tasks:

1. To study the international experience of realization of inclusive education for disabled people.

2. To create a testing instrument defining existence of necessary psychological characteristics of the person who helps people with limited opportunities of health at their integration into the educational environment of higher education institution of physical culture.

3. To develop technology of psychological maintenance disabled people's education.

Research methods:

- theoretical analysis of scientific literature;

- test techniques use for determination of psychological adaptation and motivation of disabled people for studying an inclusive group;

- methods of statistical data processing.

Results of the research and discussion. The concept and practice of inclusive education have gained importance in recent years. Internationally, the term is increasingly understood more broadly as a reform that supports and welcomes diversity amongst all learners [1, p.4]

The World Declaration on Education for All, adopted in Jomtien, Thailand (1990), sets out an overall vision: universalizing access to education for all children, youth and adults, and promoting equity. This means being proactive in identifying the barriers that many encounter in accessing educational opportunities and identifying the resources needed to overcome those barriers.

Inclusive education is a process of strengthening the capacity of the education system to reach out to all learners and can thus be understood as a key strategy to achieve EFA. As an overall principle, it should guide all education policies and practices, starting from the fact that education is a basic human right and the foundation for a more just and equal society. The major impetus for inclusive education was given at the World Conference on Special Needs Education: Access and Quality, held in Salamanca, Spain,

June 1994. More than 300 participants representing 92 governments and 25 international organizations considered the fundamental policy shifts required to promote the approach of inclusive education, thereby enabling schools and universities to serve all disabled people, particularly those with special educational needs [2, 3].

In today's situation, special efforts must be made to ensure appropriate education and training programs using different modalities for those youth and adults who have so far been deprived.

To develop technology of psychological maintenance of inclusive education and to apply it in Volga region state academy of physical culture, sport and tourism, we defined the main steps. Some important steps include the following:

- carrying out local situation analyses on the scope of the issue, available resources and their utilization in support of inclusion and inclusive education;

- mobilizing opinion on the right to education for everybody;

- building consensus around the concepts of inclusive and quality education;

- developing ways to measure the impact of inclusive and quality education;

- helping teachers and professors to understand their role in inclusive education;

- developing interaction of Academy of Sport and special schools for disabled children (it will help to find ways for disabled people to enter university and remain there).

A careful and thorough review of concerns, with input from multiple sources (including parents, educators, physicians, psychologists, and, of course, the persons themselves) is the only way to rule in or rule out social problems of disabled people at university.

We conducted the test technologies for determination of psychological adaptation and motivation of disabled people for studying in an inclusive group.

We worked out two questionnaires. The first test was created to estimate psychological readiness of pupils of correctional school for receipt at Academy of sport. The second test was developed to define psychological readiness of students with disability who already study at Academy.

It is worth mentioning that 50 disabled people (13 student of Academy and 37 pupils of correctional school) took part in our research.

The results of the questionnaire showed that 80% of pupils of correctional schools are psychologically prepared to enter a University. Only 9% from them want to study in Academy of Sport. Generally, graduates of correctional schools choose passive professions, such as a lawyer, a physicist, a psychologist and others. It

means that it is necessary to increase the level of motivation of pupils of correctional schools.

The poll of disabled people at Academy of Sport showed that it is difficult for them to be in time in educational process. Some material is difficult to understand for them, and it is difficult to them to do homework regularly and to pass examinations. They recognize that often need the help of other students.

Research solution. Thus, according to the results of the questionnaires of psychological readiness of disabled people we developed a technology of individual psychological program for disabled people, which will help to solve the problems in the course of training at Academy of Sport. This program is a part of technology of higher inclusive education of the persons with disabilities.

At creation of an individual psychological program, it is necessary to consider the following sections:

1. Data on the level of knowledge and success of training.
2. Measurable purposes of the program of an academic year (educational and/or functional).
3. Description of change of progress in achievement of the objectives of the program.
4. Special and additional education, that is necessary to the student with description of modification of the program and additional help rendered by the staff of a higher institution at mastering of the educational program and at optional classes.
5. The list of lectors of the group, the student will not join.
6. The description of special opportunities at examination (for example, increase in time). If the student cannot pass examination in accordance with general practice, what alternative ways will be used?

7. Time of the beginning and end of individual psychological program. This document important for planning (and checks) educational services also includes:

- description strengths and weaknesses of a student;
- inquiry of parents;
- results of the newest inspections;
- strategy of help to the disabled student;
- speech and communicative status and need of help.

Conclusion. Many of the Russian social organizations try to decide the following problem: promotes inclusive education policies, programs and practices to ensure equal education opportunities for person opportunities. It is worth to notice this way for two main reasons: first, the universities have started to develop new technologies for the integration of disabled persons into the educational environment. Secondly, we began to pay attention to the fact that people with disabilities do not so easily integrate into the educational environment. We should develop new technologies so as the education for disabled persons would be of higher quality.

Our technology gives clear and full ideas of how inclusive education for people with disabilities can be organized at universities. In addition, the technology gives ideas about people who take part in the creation of special conditions for persons with disabilities at universities (including persons with disabilities themselves) and distribution of functions, rights and responsibilities between them [4]. The technology gives opportunity to organize education of students with disabilities regardless of the type and severity of their disability. To our opinion, it is the most rational today. The technology can be applied at institutions realizing the programs of vocational training and higher education, if it will be adopted for Russian system of education and social protection of people with disabilities.

References:

1. Kugelmass, J. *What is a Culture of Inclusion? School of Education and Human Development Binghamton University: monograph / J. Kugelmass. - USA, 2004. - 110 p.*
2. Moses, H. *A Faculty Guide to Teaching College Students with Disabilities: handbook / Third Edition / H. Moses, L. Moses. - New York University, 2001. - 150 p.*
3. *For a more specific policy tool addressing the needs of four groups of excluded learners, namely gender with a particular reference to girls, child laborers, children affected by HIV/AIDS and children with disability / UNESCO. - Paris, 2008.*
4. *The Salamanca Statement and Framework for Action on Special Needs Education / UNESCO. - Spain, 1994.*
5. *Social Work Histori. - University of Edinburgh, 2008.*

СОСТАВЛЯЮЩИЕ СИСТЕМЫ РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ

Заколотная Н.Д.

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Беларусь*

Аннотация. В различных сферах человеческой деятельности, а также в различных видах спорта существует довольно большое количество систем рейтинговых расчетов, а вместе с тем и огромное число вариаций этих рейтингов. Любой рейтинг включает в себя параметры, из которых складывается итоговый результат. В данной статье речь идет о дополнительных факторах, влияющих на рейтинговую позицию спортсмена в пулевой стрельбе, соотношении личностных особенностей стрелка и его технического результата, как важной составляющей прогнозирования спортивного достижения.

Введение. Использование рейтинговой системы для расчетов занимаемого места спортсменов в различных видах спорта применяется уже давно и в большей степени успешно. Однако стоит признать, что любой рейтинг имеет определенные недостатки или применим только к определенному виду деятельности.

До сих пор ведутся споры об универсальности рейтинговых расчетов для всех видов спорта. Это и дает почву для непрерывного поиска путей совершенствования рейтинга. Тем не менее, основа всех видов рейтинга – это сумма баллов, полученная из расчета определенных коэффициентов [1,5].

Сумма баллов – это показатель результативности конкретного спортсмена, принимавшего участие в определенных соревнованиях, но для сравнения его достижений с достижениями других спортсменов того же вида спорта этого показателя бывает недостаточно. Стрелок, выигравший однажды соревнование мирового уровня в рейтинге может оказаться выше стрелка, который участвовал в нескольких соревнованиях того же уровня, но не занимал призовые места. В некоторых ситуациях данное положение может выглядеть не совсем справедливым.

Довольно часто осуществляются попытки усовершенствования рейтинга, основываясь на том, что разнообразие систем подсчета позволяет увидеть картину реальности с различных сторон. При этом становится ясно, что усложненная формула расчета не всегда избавляет рейтинг от недостатков, а зачастую и усложняет его.

Случается, что, занимая в списке рейтинга первую строчку, спортсмен не всегда

при этом является лучшим. Это обусловлено тем, что в первую очередь позиция в рейтинге показывает активность выступлений и стабильность стрелка и только во вторую – его уровень. В большей степени важен не абсолютный результат стрелка в конкретном соревновании, а сумма его результатов за определенный период. В данном случае суть рейтинговой системы – это отражение стабильности спортсмена [5].

В пулевой стрельбе на соревнованиях мирового уровня выступают спортсмены, подтвердившие в свою очередь право состязаться с высококвалифицированными соперниками. Эти стрелки прошли многолетние отборы, имеют соответствующий опыт выступлений, определенные заслуги и регалии.

Что же касается спортсменов, находящихся в резерве сборной команды, то спрогнозировать их выступление затруднительно в силу отсутствия стартов мирового уровня. При стабильных результатах в пределах республики может проявиться психологическая неустойчивость к стрессовым ситуациям, касающаяся осознания стрелком высокого ранга соревнования.

В данном случае, при составлении рейтинга такого спортсмена по результатам домашних выступлений информация может оказаться неверной, т.к. решающую роль в успешности выступления может сыграть надежность спортсмена [4].

Специфика соревновательной надежности в отличие от спортивно-технической, тактической, психической и другой надежности определяется потребностью в безотказном выступлении в соревнованиях соответствующего ранга, с заданной результативностью в условиях сбивающих помех спортивной конкуренции в течение всего состязания. Важнейшие компоненты соревновательной надежности – это высшая результативность действий спортсмена и устойчивость этого уровня подготовленности в экстремальных условиях [3].

Результаты исследования. На протяжении семи лет (2007-2014гг.), в ходе апробации существующей рейтинговой системы в стрелковом спорте Республики Беларусь были получены результаты, позволяющие утверждать следующее: данная система весьма эффективна при работе с результатами спортсменов – членов национальной

сборной команды и зарубежных стрелков-чемпионов. При составлении прогноза выступления спортсменов на Олимпийских играх 2008г. и 2012г. вероятность совпадения предполагаемого и фактического результата подтверждалась в среднем на 92%. Тем не менее, рейтинговая оценка не дает положительного результата, при внедрении ее в соревновательную деятельность спортсменов более низкой классификации [1].

Те спортсмены, чьи результаты были подвергнуты анализу и прогнозу на ближайшие международные соревнования, имели опыт выступления не более чем в одном международном соревновании или не имели такого опыта вовсе. Рейтинг данных спортсменов строился на результатах таких соревнований как: Этапы Чемпионата Республики и Чемпионат Республики. При относительно стабильных результатах, продемонстрированных на данных соревнованиях, прогноз выступления выездного старта часто не оправдывался.

Данное обстоятельство позволило нам предположить об иных компонентах составляющей рейтингового места и учесть их показатели при расчете рейтингового места в совокупности с фактическими результатами за прошлые соревнования. Большую роль сыграл уровень надежности спортсменов. При высоком его показателе положение стрелка в рейтинге имело большее значение, так как стрелки могли продемонстрировать свою рейтинговую позицию и обосновать ее высоким результатом.

Исходя из этого, можно судить, что в стрелковом спорте не достаточно опираться только на технический результат в определении позиции каждого спортсмена. Надежность спортсмена обуславливает то, что свой высокий национальный рейтинг он сможет применить и на международных стартах.

Надежность спортсмена является относительно неизменным фактором успешной соревновательной деятельности и в отличие от технического результата, не зависит от других спортсменов (как, например, при высоком результате занимаемое место может оказаться низким, если участие принимали более сильные соперники).

Для оптимизации рейтинговых расчетов с дальнейшей возможностью прогнозирования результатов стрелков, не входящих в состав сборной команды и не имеющих опыта стартов мирового уровня, в существующий рейтинг мы включили дополнительные параметры. К ним относятся: выявленные нами ранее возрастные границы наивысших до-

стижений в зависимости от пола спортсмена и его специализации, уровень надежности, тип темперамента спортсмена [2].

Данные показатели не подвержены существенным изменениям и практически не зависят от деятельности или подготовленности спортсмена-стрелка. Их мы выделили в первую группу. Ко второй группе были отнесены показатели, которые носят ситуативный характер и имеют краткосрочную актуальность, требующие постоянного обновления и подтверждения. К ним относятся: технический результат спортсмена на конкретных соревнованиях, лучший результат в сезоне, количество зарубежных стартов, количество призовых мест за отчетный период. Ранее, при прогнозировании результатов на предстоящие соревнования, таких как: Чемпионат Республики Беларусь, Кубок Балтики, Чемпионат Европы фактические результаты в итоге могли совпасть как на 46%, так и на 74%. При учете же параметров первой группы рейтинговая оценка положения отдельного стрелка стала информативной на 83%-89%.

По системе расчета рейтинга баллы начисляются за каждый компонент в зависимости от занятого места и ранга соревнований. Это же относится и к первой группе показателей. Коэффициент будет тем выше, чем больше спортсмен соответствует требованиям данного вида спорта. Начисление баллов в первой группе также происходит с последующим обнулением, но не ежедневно, а раз в год в соответствии с результатами ежегодных обследований в Республиканском научно-практическом центре спорта Республики Беларусь.

Вывод. Как показали результаты исследования, применение рейтинговой оценки для прогнозирования результатов стрелков республиканского уровня практически не эффективно в отличие от спортсменов мирового уровня. При прогнозировании результатов на предстоящие соревнования, фактические результаты в итоге совпадали незначительно и нестабильно. Введение в параметры оценивания дополнительно первой группы показателей сделало рейтинговую оценку положения отдельного стрелка информативной до 83%-89%. Введение дополнительных параметров для ранжирования спортсменов позволило нам повысить значимость рейтинга в пулевой стрельбе, а также более объективно отразить положение стрелка в рейтинговой таблице с последующими рекомендациями тренерам о комплектовании выездных команд.

Литература

1. Заколотная, Н.Д. Рейтинговая система как способ определения перспективы выступления в пулевой стрельбе на олимпиаде в Лондоне / Н.Д.Заколотная // Актуальные вопросы высшего профессионального образования: материалы VI между. науч. – практ. конф., Донецк, 22 марта 2012, под ред. Л.А.Деминской; ДГИЗФВиС. – Донецк, 2012. – С. 309-316.
2. Заколотная, Н.Д. Оптимальные возрастные границы демонстрации наивысших достижений в конкретных дисциплинах пулевой стрельбы / Н.Д.Заколотная // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы XIII Междунар. научная сессии по итогам НИР за 2012 год: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 16 мая 2013 г.; редкол.: Т.Д.Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Ч.3: Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорта: материалы VI Международной научно-практической конференции молодых ученых; Минск: БГУФК, 2013. – С. 37-39.
3. Плахтиенко, В.А. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
4. Худадов, Н.А. Психологические факторы надежности спортсмена // Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. – М., 1979. – С.122-125.
5. Полозов, А.А. Система рейтинга при проведении личного первенства в командных видах спорта без изменения структуры игры (на примере мини-футбола) / А.А. Полозов – Тюмень, 1999. – С. 19.

ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ СТАНОВЛЕНИЯ СТРЕЛКОВОГО СПОРТА В ПРОГРАММЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Нехаева В.Г., Заколотная Н.Д.

Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Беларусь

Аннотация. Стрелковый спорт - один из наиболее древних прикладных видов спорта. Стрельба входит в программу Олимпийских игр с 1896 года. С тех пор неоднократно изменяли правила соревнований, добавляли или сокращали количество упражнений, вводили ограничения для допуска к соревнованиям. Сегодня стрелковый спорт развит и популярен в 161 стране мира. Изучение истории становления избранного вида спорта позволит тренерам решать проблемы выхода на качественно новый уровень достижения спортивных результатов.

Введение. Для спортивного совершенствования в стрелковом спорте, как и в любом другом виде спорта, необходим инвентарь, оборудование, современные методики подготовки спортсменов, высококвалифицированные кадры в данной отрасли, однако не последнее место в достижении успеха занимает знание исторического прошлого своего вида спорта, героев и триумфаторов. Знание того, как зарождался вид спорта и его становление в ходе истории позволит тренерам располагать большим количеством инструментов в поиске мотивации спортсменов к совершенствованию своего спортивного мастерства. Детальное изучение истории избранного вида спорта, в совокупности с хорошим владением теорией и методикой, а также личным опытом и педагогическими знаниями, умениями и навыками - залог успеха каждого тренера.

Методы исследования: теоретический анализ исторического материала по данной проблеме, систематизация, интерпретация и оценка собранного материала, ранжирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Стрелковый спорт берет начало от состязаний в стрельбе из лука и арбалета. С появлением в середине XIV века огнестрельного оружия начались проводиться состязания по стрельбе, сначала из гладкоствольных ружей, а позже из нарезного оружия, что и обусловило развитие пулевой стрельбы. Соревнования в стрельбе из винтовки и пистолета были включены в программу первых Олимпийских игр в 1896 году, а с 1897 года стали регулярно проводиться чемпионаты мира по пулевой стрельбе.

Одним из инициаторов включения соревнований по пулевой стрельбе в программу Олимпийских игр был Пьер де Кубертен. Сам он был семикратным чемпионом Франции по стрельбе из пистолета.

Пулевая стрельба входила в программу всех Олимпийских игр, кроме Олимпийских игр 1924 года (Сент-Луис, США) и 1928 года (Амстердам, Нидерланды). С 1986 по 2012 в Олимпийских играх в программе стрелкового спорта приняло участие 4650 спортсменов из 149 стран. Представители 67 стран стали обладателями 774 медалей в четырех дисциплинах: в стрельбе из пистолета, из винтовки, в стендовой стрельбе и в стрельбе по движущейся мишени [1].

На протяжении всего времени проведения Олимпийских игр постоянно изменялись некоторые правила соревнований: уменьшали габариты мишени, добавляли или сокращали количество упражнений, вводили ограничения для допуска к соревнованиям, сокращали время для выполнения упражнений. Так, например, на первых Олимпийских играх было всего две дисциплины: стрельба из пистолета и винтовки. В 1900 году добавилась стендовая дисциплина, где в качестве мишени использовали живых голубей. Однако, после многочисленных протестов общественности, организаторы соревнований отказались от такого негуманного отношения к птицам и на следующих Олимпийских играх спортсмены уже стреляли по глиняным летающим тарелочкам. В 1908 году появилась еще одна дисциплина – стрельба по «бегущему оленю», которую впоследствии заменили на упражнение «бегущий кабан», поскольку оленя считали благородным животным. Это упражнение было исключено из программы после Олимпийских игр до 2004 года, так как лишь немногие страны имели техническую возможность культивировать данную дисциплину.

Программа стрелковых упражнений на Олимпийских играх до определенного вре-

мени не была окончательно сформирована. В олимпийское движение включались новые упражнения, а так же расширялась география стрелкового спорта, что приводило к значительному увеличению количества участников. В результате на Олимпийских играх в Лос-Анжелесе в 1984 году в стрельбе соревновалось рекордное количество спортсменов – 459 человек [3].

После Олимпийских игр 1984 года Международный Олимпийский комитет ввел ограничение количества участников во всех видах спорта. Начиная с 1988 года спортсменам, для участия в Олимпийских играх, необходимо завоевывать лицензии.

Технический прогресс, использование более современного, качественного оружия и боеприпасов, спортивной стрелковой одежды привели к тому, что результаты спортсменов стали приближаться к абсолютным (600 очков из 600 возможных). На Олимпийских играх в Сеуле (1988 г.) для определения победителей была введена дополнительная финальная серия – это добавило психологического напряжения для спортсменов и еще большей интриги для зрителей.

На сегодняшний день программа стрелковых упражнений на Олимпийских играх выглядит следующим образом (таблица 1):

Таблица 1 – Современные олимпийские стрелковые упражнения

Стрелковые дисциплины			
	Стрельба из винтовки	Стрельба из пистолета	Стендовая стрельба
Стрелковые упражнения			
Мужчины	МВ-6. Произвольная винтовка, стрельба из трех положений на 50 м. (3x40 выстрелов)	МП-6. Произвольный пистолет, стрельба 60 выстрелов на 50 м.	Трап, 125 мишеней
	МВ-9. Произвольная винтовка, стрельба лежа 60 выстрелов на 50 м.	МП-8. Скоростной пистолет, стрельба 60 выстрелов на 25 м.	Дубль трап, 150 мишеней
	ВП-6. Пневматическая винтовка, стрельба стоя 60 выстрелов на 10 м.	ПП-3. Пневматический пистолет, стрельба 60 выстрелов на 10 м.	Скит, 125 мишеней
Женщины	МВ-5. Произвольная винтовка, стрельба из трех положений на 50 м. (3x20 выстрелов)	МП-5. Спортивный пистолет, стрельба на 25 м. (30+30 выстрелов)	Трап, 75 мишеней
	ВП-4. Пневматическая винтовка, стрельба стоя 40 выстрелов на 10 м.	ПП-2. Пневматический пистолет, стрельба 40 выстрелов на 10 м.	Скит, 75 мишеней

По итогам всех прошедших Олимпийских игр на сегодняшний день безусловными лидерами являются спортсмены Соединенных Штатов Америки, которые завоевали 107 медалей в упражнениях пулевой и стендовой

стрельбы. Они же лидируют и по количеству золотых медалей (53), превышая более чем в два раза достижения спортсменов Китая, завоевавших 21 золотую медаль (таблица 2).

Таблица 2 - Общекомандный зачет по количеству медалей на Олимпийских играх 1896-2012 гг.
(пулевая и стендовая стрельба) 10 лучших стран

Место	Страна	Год	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	USA	1896-2012	53	29	25	107
2	CHN	1984-2012	21	13	15	49
3	URS	1952-1988	17	15	17	49
4	SWE	1908-2012	15	23	18	56
5	GBR	1908-2012	13	15	16	44
6	NOR	1900-2008	13	8	11	32
7	ITA	1932-2012	12	12	11	35
8	FRA	1900-2012	9	13	9	31
9	RUS	1996-2012	7	11	9	27
10	GER	1912-2008	7	8	5	20

На сегодняшний день мастерство и конкуренция спортсменов всего мира достигли такого уровня, что для завоевания олимпийских медалей необходимо сосредоточиться только на одном упражнении в своей дисциплине. Примером такой избирательности стала команда Китая, которая на Олимпийских играх в Лондоне (2012 г.) заявила 23 участника, где все, кроме одного спортсмена, принимали старт только в одном упражнении. В итоге Китай завоевал семь медалей – две золотые, две серебряные и три бронзовые медали. Это лучший показатель по количеству завоеванных медалей среди всех стран [4].

Однако ранее не редкими были такие случаи, когда спортсмены выступали на Олимпийских играх в разных стрелковых упражнениях и даже в разных видах спорта, добываясь при этом больших успехов. Так, например, спортсмен из Финляндии Karl Wegelius на Олимпийских играх 1908-1924 годов выиграл 5 медалей в различных видах спорта и различных дисциплинах: бронзовую медаль в гимнастике, бронзовую медаль в стрельбе из винтовки, бронзовую медаль в стендовой стрельбе, серебряную и бронзовую медаль в стрельбе «по бегущему оленю» [2].

Литература

1. Заколотная, Н.Д. Возрастные границы наивысших спортивных достижений в пулевой стрельбе / Н.Д.Заколотная, Е.Е.Заколотная, Г.А.Нехаев // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: сб. науч. тр. / редкол.: А.И.Бондарь (гл. ред.) [и др.]; науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Республики Беларусь. – Вып. 7. – Минск: БГУФК. – 2007. – С. 281-285.

1. Gary Anderson. ISSF 100 years shooting sport 1907-2007. Published by the ISSF, 2008. – P. 96-170.

2. Palmer A.J. UIT History Book 1907-1977. Published by the Union Internationale de Tir, Wiesbaden – GER, 1978. – 280 p.

3. <http://www.issf-sports.org/results/historicalmedalwinners.ashx>

О развитии и популярности стрелкового спорта говорит тот факт, что на последних Олимпийских играх в Лондоне приняло участие рекордное количество стран – 108, где представители 23 стран стали обладателями медалей в 15 упражнениях пулевой и стендовой стрельбы. Для сравнения, на первых Олимпийских играх приняли участие спортсмены из 7 стран, где обладателями медалей стали представители трех стран (Греции, США и Дании).

Выводы. Становление стрелкового спорта в олимпийском движении более чем за 100-летнюю историю претерпело множество изменений. В последние десятилетия технический прогресс способствовал достижению качественно нового уровня спортивных результатов в стрелковом спорте. На сегодняшний день, результаты спортсменов приближаются к абсолютным показателям. В поисках идей популяризации стрелкового спорта организаторы соревнований стремятся к созданию зрелищности данного вида спорта, посредством изменения правил стрелковых упражнений, создавая тем самым дополнительное психологическое напряжение для спортсменов и еще большую интригу для зрителей.

ТРАВМАТИЗМ В ВОДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Бикчурин Н.М., Латыпов Н.А.

*Казанский государственный медицинский университет,
Казань, Россия*

Аннотация:

В данной статье представлен обзор последней литературы, посвященный травматизму во время соревновательной деятельности у спортсменов экстра-класса, занимающихся водными видами спорта. Проанализирована специфика травм в плавании, прыжках в воду и водном поло. Установлено, что наиболее часто в водных видах спорта повреждается плечевой сустав и наиболее травматичным видом спорта является водное поло. На основе проведенного обзора предлагается разработка методов профилактики травматизма конкретно для каждого вида спорта.

Спорт высших достижений является сферой человеческой деятельности, для которой характерны повышенный травматизм, различного рода профессиональные заболевания, предпатологические и патологические состояния, представляющие угрозу для здоровья спортсменов, эффективности их тренировочной и соревновательной деятельности.

Количество спортивных травм постоянно увеличивается и в настоящее время приобрело угрожающие размеры. В различных странах мира количество травм в спорте колеблется в пределах 10-17% всех повреждений. Заболеваемость и частота встречаемости травм зависят от специфики вида спорта.

Цель исследования – на основании данных литературы изучить эпидемиологию травматизма у высококвалифицированных спортсменов, занимающихся водными видами спорта.

Материалы и методы исследования. Исследование проведено на основе анализа научной литературы по проблеме травматизма у спортсменов, занимающихся водными видами спорта.

Результаты. Несмотря на то, что водные виды спорта являются одними из наименее травмоопасных видов, травмы встречаются и представляют значительную опасность для здоровья высококвалифицированных спортсменов.

Прыжки в воду. Большинство травм связаны с нижней частью спины (18,8% до 89%), шеи (10,3% до 65,7%), и плеча (20,7% до 85%). Также встречаются травмы кисти, голеностопного сустава и стопы.

Плавание. Наиболее распространенными среди пловцов травмами являются разного рода повреждения плечевого сустава, что объ-

ясняется спецификой этого вида спорта. Основная тяжесть нагрузки здесь приходится не на ноги, как в большинстве других спортивных дисциплин, а на руки.

В каждом из основных стилей плавания поступательное движение пловца в воде обеспечивается, главным образом, за счет интенсивно производимых движений рук. Пловцам ежедневно приходится выполнять огромное количество гребков руками, из-за чего в тканях накапливается усталость. Это в свою очередь приводит к микроразрывам, которые сопровождаются болезненными ощущениями. При этом риск развития патологий у женщин выше, чем у мужчин, поскольку в среднем длина рук у них меньше, а потому они вынуждены за единицу дистанции выполнять больше движений верхними конечностями.

Боли в колене, вызванные накапливающимися со временем усталостными повреждениями, также весьма распространены среди профессиональных пловцов, в особенности, среди брассистов. Риск появления болезненных ощущений в коленном суставе у пловцов брассом примерно в 10,2 раза выше, чем у тех, кто занимается вольным плаванием. Третий по распространенности тип повреждений – деформация межпозвоночных дисков и связанные с этим боли в спине. Во время плавания в целях обеспечения телу наилучшей обтекаемости спортсмены стремятся держать спину ровно, как можно прямее. По этой причине позвоночный столб получает постоянно действующую нагрузку, что провоцирует межпозвоночные диски к деформациям.

У пловцов нередко случаются растяжения сухожилия трехглавой мышцы у локтя (она обеспечивает выпрямление руки в локтевом суставе во время гребка); мышц нижней части спины, особенно при плавании брассом и баттерфляем; связок и капсулы голеностопного сустава, обусловленные повторяющимися ударными движениями в них. Также отмечается, что у женщин травматизм больше, нежели у мужчин, а с возрастом спортсмена увеличивается подверженность травматизации.

Спортсмены, плавающие одним стилем меньше подвержены травматизму, нежели несколькими стилями.

Водное поло. У игроков в водное поло в основном встречаются травмы плечевого сустава (от 3% до 38%), коленного сустава (от 3,6% до 25,9%), черепно-мозговые и лицевые травмы (от 15,5% до 53%), верхних конечно-

стей (от 8% до 29%) . Также отмечалось, что 73,4% травм острые, 26,6% связаны с чрезмерным напряжением, а 20,5% носят хронический характер (продолжительностью 6 недель или больше).

Выводы:

1. Наиболее часто в водных видах спорта

повреждается плечевой сустав.

2. Наиболее травматичным видом спорта является водное поло.

3. Необходима разработка методов профилактики травматизации конкретно для каждого вида спорта.

Литература

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Издательство: Советский спорт, 2005 г.- с.674-693

2. Системный подход к профилактике травматизма в спорте: зарубежный опыт: реферативный сборник аннотированных переводов / сост. Г.А. Макарова, С.А. Локтев – Краснодар: КГУФКСТ, 2012. – 82 с.

3. Frontera W.R. *Epidemiology of Sports Injuries: Implications for Rehabilitation: In Rehabilitation of sports injuries scientific basis / Ed.W. Frontera- Blackwell Science Ltd, 2003.- P. 3-9*

4. Stavrianeas S. *Aquatics: In Epidemiology of Injury in Olympic Sports, Volume XVI /Ed.Dennis J. Caine, Peter A. Harmer, Melissa A. Schiff . -Wiley-Blackwell Pub., 2009.– Ch.1 - P. 1–16.*

ВОЗМОЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Мещераков А.В.

*Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК),
Россия, Москва*

Аннотация:

В процессе обучения студентов в высшем учебном заведении, главным средством воспитания устойчивой работоспособности в экстремальных ситуациях, представляются физические упражнения и собственно физическое воспитание, ориентированное на максимум устойчивости к экстремальным нагрузкам. Определенный для каждой профессии уровень работоспособности должен закладываться с первого курса обучения. Лётные специальности предполагают необходимость устойчивости эффективной работоспособности специалиста в экстремальных условиях любой сложности. Наиболее показательным в этом плане будет обращение к профессии пилота гражданской авиации. Специфика этой профессии определяет особенности физического воспитания в системе профессиональной подготовки. Спортизированное физическое воспитание основано на личной потребности стремления к совершенству. Критерий качества СФВ – удовлетворение потребности в физическом совершенствовании обучаемого по критерию улучшения показателей его физического развития в контрольном тестировании. Продуманное повышение нагрузки обеспечивает многолетнюю адаптацию в стадии резистентности в ходе длящейся стресс-реакции.

Актуальность. Студенческая молодежь, обучаясь в вузе, решает главную задачу – подготовку к будущей профессиональной деятельности. Средствами физической культуры и спорта должен закладываться определенный для каждой профессии уровень работоспособности. Наиболее показательным в этом плане будет обращение к профессии пилота гражданской авиации.

Специфика лётных профессий отличается от других профессий тем, что она требует особой подготовленности к труду, результат которой потенциально включает риск потери здоровья и жизни не только самого работника, но и других людей – членов экипажа и пассажиров воздушного судна. Эта специфика определяет особенности физического воспитания в системе профессиональной подготовки специалистов лётных профессий. Перечислим эти особенности:

1) основой физической подготовленности специалистов в профессиях, связанных с риском и экстремальной деятельностью, является акцентированное воспитание специальной выносливости к воздействию экстремальных нагрузок;

2) только специальное воспитание устойчивости организма к воздействию экстремальных нагрузок может спасти жизнь индивида от разрушающего воздействия экстремальной нагрузки;

3) единственным средством воспитания устойчивой работоспособности в экстремальных ситуациях представляется физическое воспитание, ориентированное на максимум устойчивости к экстремальным нагрузкам (спортизированное физическое воспитание).

Спортизированное физическое воспитание (СФВ), основано на личной потребности стремления к совершенству. Критерий качества СФВ – удовлетворение потребности в физическом совершенствовании обучаемого по критерию улучшения показателей его физического развития в контрольном тестировании. Форма контроля – лично-командное соревнование в программе круглогодичной спартакиады учебного заведения как дополнительный стимул включения ученика в СФВ.

Главенствует при этом личный прогресс – результат и критерий перманентного повышения нагрузки, формируемой в системе форм урочных, внеурочных и самостоятельных занятий. Продуманное повышение нагрузки обеспечивает многолетнюю адаптацию в стадии резистентности в ходе длящейся стресс-реакции. Общй адаптационный синдром усиливает систему энергопродукции, обеспечивающей усиление иммунной системы – основы здоровья. Физическая работоспособность возрастает при эффективном решении основных задач СФВ: совершенствование физических качеств, освоение техники двигательных действий, формирование потребности в физическом совершенствовании. СФВ вобрало в себя лучшие составляющие спорта. Спорт является по своему смыслу деятельностью, направленной на максимальное развитие одаренности, реализуемой в избранной сфере её материального, предметного существования. Ярче всего совершенствование проявляется в сопоставлении своих достижений с достижениями других людей в той же сфере, т.е. в соревновании.

Только этот смысл определяет включение студента/курсанта в СФВ и обеспечивает появление у него чувства прогрессирования личных качеств и способности преодолевать трудности возрастающей сложности. Например, преодолевать чувство усталости, сохранять ясное мышление и способность находить выход из «тупиковых» ситуаций.

Лётные специальности предполагают необходимость устойчивости эффективной работоспособности специалиста в экстремальных условиях любой сложности.

Гипотеза: Учебные заведения гражданской авиации способны обеспечить готовность выпускников к эффективной работе в экстремальных ситуациях средствами физического воспитания по программам физической подготовки, построенным на основе современных

концепций формирования устойчивости к нагрузкам экстремального характера.

Основными предпосылками корректности постановки этой гипотезы являются следующие положения:

1. «Экстремум» - граница индивидуальных возможностей, которые способны развиваться, адаптируясь к возрастающим нагрузкам в тренировочном процессе; можно утверждать, что устойчивость к экстремальным нагрузкам поддается тренировке и перманентно увеличивается.

2. Экстремальные нагрузки вызывают парадоксальные и ультра-парадоксальные ответы. Особенно ярко подобные ответы можно заметить в поведении спортсменов в состоянии высшей (рекордной) спортивной формы. Подобные состояния типичны и при возникновении нештатных ситуаций в лётной практике, они именуется условным термином «человеческий фактор».

Остаётся невыясненной возможность блокирования появления неадекватного поведения при возникновении «нештатных ситуаций»: до настоящего времени средние показатели ежегодных катастроф в практике гражданской авиации остаются значительными с тенденцией к увеличению, несмотря на десятки внедрённых в практику инновационных, научно обоснованных способов их профилактики.

Причины затруднений в решении проблем совершенствования подготовки специалистов лётных профессий видятся в недостаточной полноте использования фундаментальных открытий отечественной науки в биологии, психологии и их синтезе – педагогике, в частности – в педагогике экстремальной деятельности.

Опираясь на законы построения деятельности, вполне реально можно наметить путь формирования устойчивости к воздействию экстремальных нагрузок в системе физической подготовки специалистов лётных профессий. Основные составляющие построения деятельности представлены ниже.

Н.А. Бернштейном (1947,1966) было осуществлено фундаментальное открытие: доказано единство психики и физиологии; он раскрыл основу механизма построения поведения человека, заложившую в структурах мозга. Высший уровень «Е» управления поведением, формирует смысл деятельности – для чего строится поведение. Орган, осуществляющий эту функцию – кора больших полушарий головного мозга (принцип «доминанты» А.А.Ухтомского). Построение поведения – деятельности, направленной на реализацию мотива - предмета удовлетворения потребности должно обеспечить формирование смыслов и

принципов – исходных регуляторов деятельности.

А.Н. Леонтьев, опираясь на положения теории Н.А. Бернштейна, сформулировал основные положения «Теории деятельности» (1975). Деятельность состоит из частей – действий, каждое из которых приспосабливает деятельность к условиям, которые могут быть постоянными и динамично меняющимися. Действие детерминировано целью – приспособить деятельность к условиям ее осуществления, т.е. обеспечивает связь многих действий в контексте деятельности в единую цепь на основе единого смысла (мотива). Приспособление действия к условиям реализуется его формой – операцией. Сложное действие требует приспособления к нескольким условиям – может состоять из нескольких операций, которые различаются по форме, но связаны единой целью.

Нами выявлена проблема: если смысл деятельности определяет эффективность деятельности, а экстремальная нагрузка вызывает парадоксальные реакции, приводящие к разрушению деятельности, то чем объяснить неудачи множества научно обоснованных рекомендаций предупреждения катастрофы в реальной полётной деятельности? Неужели катастрофа неизбежна?! Требуется более глубокий анализ причин, предопределяющих неизбежность катастрофы.

Разобраться помогает схема управления построением деятельности, открытая Н.А. Бернштейном. Причина хаоса в организации реакции на возникновение смертельно опасной ситуации – торможение работы уровня «Е», задающего направление решению проблемы, т.е. доминирующей потребности.

По рекомендациям людей, выживших в экстремальных условиях деятельности, а также специалистов космической психологии – следует очистить сознание от всех мыслей для непосредственного принятия адекватного решения. Условие решения этой задачи – выигрыш времени, исчисляемого миллисекундами. Решение приходит в форме «инсайта» - внезапного «озарения». Современная психология объясняет генезис «инсайта»: он подготовлен личным предшествующим опытом субъекта, включающим знания, практику решения проблем и сложившуюся систему нравственных ориентиров (т.е. веры в высшие регуляторы поведения). Появляется «субпроблема»: откуда появляется «доминирующая потребность»? Она заложена генетически: потребность выжить, потребность к сохранению вида, потребность выжить в условиях социума – быть самым сильным (все эти потребности – не

требующие разума, инстинктивны). У разумного существа (человека) потребности выживания формируются в процессе воспитания. А воспитание основано на вере, формируемой обычаями, в частности – обобщенными: в т.ч. партийной, профессиональной, религиозной, нравственностью (этикой). Индивидуализированное восприятие этических норм происходит под влиянием импринтинга внешних образцов и через упражнение – педагогически организованного воспитания. Педагогика отличается от стихийного освоения своей обособанностью принципами, обеспечивающими успех воспитательной деятельности. Воспитание требует применения упражнения, регламентирующего нагрузку по объёму и по интенсивности – характеристикам, определяющим работоспособность (в т.ч. выносливость) человека – объекта воспитания. Формирование принципов – длительный процесс, а сохранение принципиальности в экстремальных ситуациях требует еще и дополнительных запасов энергии для усвоения решения сложных двигательных задач, обеспечивающих возможность успеха в условиях предельных значений психической и физической нагрузки.

Теоретически можно доказать, что резерв энергии человека неисчерпаем. Традиционно и повсеместно специалисты пользуются определениями расхода энергии на единицу нагрузки показателями, напрямую показывающими её расходование, среди которых: O_2 -максимум, O_2 -долг, динамика содержания лактата в крови, скорость развития утомления в работе и восстановления после работы – по этим и другим показателям определяют оптимальные режимы распределения сил в единицу времени – оптимальные схемы воспитания специальной выносливости, обеспечивающей уровень спортивной формы, тактические схемы её воспитания в тренировке и реализации в соревнованиях.

Запас энергии определяет потолок сопротивляемости нагрузкам. При этом из сферы внимания специалистов ускользает важнейший фактор, обеспечивающий уровень специальной выносливости – способность восстановления энергетических запасов в ходе работы - во время действия предельных и запредельных нагрузок.

Таким образом, тезисно, нами определен спектр приложения определенного воздействия в процессе физического воспитания будущих специалистов и средств, для формирования устойчивой работоспособности в экстремальных ситуациях их дальнейшей профессиональной деятельности.

ПОЭТАПНОЕ ВНЕДРЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

Кереселидзе Г.О., Тарасова М.В.

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа, Россия

Аннотация:

Одной из приоритетных задач правительства Российской Федерации является развитие массовой физической культуры и спорта. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) позволит увеличить число граждан Республики Башкортостан систематически занимающихся физической культурой, спортом, спортивным туризмом, ведении здорового образа жизни, увеличит количество профессиональных кадров, позволит привлекать дополнительное финансирование в сферу физической культуры и спорта.

Одной из приоритетных задач правительства Российской Федерации является развитие массовой физической культуры и спорта, об этом свидетельствует Указ Президента Российской Федерации Владимира Путина от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Из интервью директора департамента дополнительного образования, воспитания и молодежной политики Минобрнауки РФ Александра Страдзе: «Из семи миллионов студентов лишь около 25% регулярно занимаются спортом». В соответствии со стратегией развития физической культуры и спорта в России до 2020 года число студентов, занимающихся спортом, должно увеличиться до 80%.

По данным Постановления Правительства Республики Башкортостан от 14 августа 2013 г. № 374 о государственной программе «Развитие физической культуры и спорта в Республике Башкортостан»: систематически занимаются физической культурой в Республике Башкортостан, спортом и спортивным туризмом 23,1% жителей [2].

В настоящее время осуществляется возврат к выполнению нормативов комплекса ГТО, который в прежние времена был замечательной программой для физической подготовки всего населения страны. Он привлекал большие массы людей к занятиям физическими упражнениями.

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 471, утверждены новые государственные требования к уровню физической подготов-

ленности населения при выполнении новых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В него включены нормативы для 11 возрастных ступеней населения страны, охватывающих возраст от 6 до 70 лет и старше с выполнением обязательных тестов (теория и практика) и тестов по выбору, с получением соответствующих знаков и дающих определенные льготы.

Для каждой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) определено количество видов испытаний, необходимых для сдачи нормативов, а также перечень видов испытаний, выполнение которых является обязательным.

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.

Принципы комплекса ГТО:

- принципы добровольность и доступность предполагают осознанное отношение каждого участника к участию в мероприятиях комплекса ГТО и обеспечение государственных услуг населению при подготовке и выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.

- принцип оздоровительной и личностно-ориентированной направленности предполагает обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индиви-

дуальным возможностям и потребностям каждого человека при занятиях физической культурой и спортом.

- принцип обязательного медицинского контроля предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса ГТО.

- принцип учета региональных особенностей и национальных традиций позволяет использовать региональный опыт при формировании содержания комплекса ГТО [1].

Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется в три этапа:

I этап (май 2014 г. - декабрь 2015 г.) - организационно-экспериментальный. Введение комплекса ГТО среди обучающихся образовательных учреждений в 12 пилотных регионах РФ, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): Белгородская обл., Владимирская обл., Московская обл., Смоленская обл., Свердловская обл., Ярославская обл., Республика Карелия, Республика Марий Эл, Республика Удмуртия, Республика Мордовия, Республика Татарстан, Красноярский край. С 3 марта 2015 года Республика Башкортостан.

II этап (январь-декабрь 2016 г.) - введение комплекса ГТО – среди обучающихся всех образовательных организаций страны.

III этап - повсеместное внедрение (январь 2017 г.) все россияне, среди всех групп населения нашей страны, начиная с возраста 6 лет, получают возможность добровольно выполнять нормативы комплекса ГТО.

В настоящее время в Республике Башкортостан проводятся спортивно-массовые мероприятия по апробации нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

С января 2016 г. начнется повсеместная работа по реализации мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Организационная работа по приему нормативов комплекса ГТО у населения будет осуществляться «Центры тестирования». В Рес-

публике Башкортостан Министерством молодежной политики спорта и туризма Республиканским образцово-показательным центром тестирования определен ФГБОУ ВПО Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, г.Уфа.

Все желающие выполнить нормативы, необходимо будет зарегистрироваться на всероссийском едином портале AIS GTO, получить ID номер, который сохраняется на всю жизнь. Здесь же будут выложены теоретические вопросы, из них в виде тестирования граждане должны будут ответить на 20 вопросов. Без выполнения теоретических заданий не будут допущены к выполнению практических нормативов. Результаты будут фиксироваться судьями в специально-разработанных протоколах и заноситься в электронную базу. Так же результаты будут занесены в зачетную книжку гражданина РФ.

Испытания комплекса ГТО направлены на обеспечение объективного контроля уровня развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, координации и гибкости, а также уровня овладения основными прикладными умениями и навыками (плавание, бега на лыжах, стрельбы, метаний и др.) [3].

Таким образом, внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Республике Башкортостан:

- позволит увеличить число граждан Республики Башкортостан систематически занимающихся физической культурой, спортом и спортивным туризмом;

- обеспечить население спортивными сооружениями и учебно-тренировочными базами, отвечающими современным требованиям и соответствующим стандартам для системной подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО;

- увеличит количество профессиональных кадров для подготовки и приему нормативов комплекса ГТО;

- позволит привлекать дополнительное финансирование в сферу физической культуры и спорта по выполнению нормативов комплекса ГТО.

Литература

1. Бабкин В.В. *Этапы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»* /В.В. Бабкин/ *Итоговый сборник Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура и массовый спорт в основе здоровьесберегающих технологий» -М.-2014. -С. 6-9.*

2. Костарев А. Ю. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): перспективы развития в Республике Башкортостан* / А. Ю. Костарев, М. В.

Тарасова, С. Ю. Никитина материалы международной научно-практической конференции Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма – Уфа: Изд-во БГПУ, 2015. – с. 24-28.

3. Новокрецов В. В. Методическое пособие по подготовке граждан, в том числе по самостоятельной подготовке граждан и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий : метод. пособие / В. В. Новокрецов, Т.Ю. Коляскина – Москва: Изд-во Советский спорт, 2014. – 118 с.

Содержание

Научная секция 1. СТУДЕНЧЕСКОЕ СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ: ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ

Апайчев А. В., Самоленко Т. В. СТУДЕНЧЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ	8
Афанасьева В.М., Мавлиев Ф.А., Зотова Ф.Р. ОТНОШЕНИЕ РУКОВОДИТЕЛЕЙ И СОТРУДНИКОВ РОССИЙСКИХ ВУЗОВ К «ДВОЙНОЙ КАРЬЕРЕ» СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ	10
Багаутдинов Л.Р. САБАНТУЙ КАК СРЕДСТВО ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ К МАССОВЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	12
Бадртдинова А.А. ПРОБЛЕМЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ КОМАНД И СПОРТСМЕНОВ ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ	14
Бешибаев Ф.Г. ЦЕНТР СПОРТИВНЫХ БОЛЕЛЬЩИКОВ, КАК СТУДЕНЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ, СПОСОБСТВУЮЩАЯ ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ПОВЕДЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЭКСТРЕМИЗМА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ НА СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ	16
Васильева И.Г. СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: МНЕНИЯ МОЛОДЕЖИ	18
Гареева А.В., Закирова Л.Н. РОЛЬ ГРУПП АКАДЕМИИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ	21
Гончарова Ю.О., Пащенко Л.Г. МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СВОБОДНОГО ВЫБОРА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	23
Горбунова В. И. УРОВЕНЬ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	27
Емельянов А.В., Кармацкий В.Д., Ефремов С.В. ОТНОШЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К МИРОВЫМ СПОРТИВНЫМ СОБЫТИЯМ (НА ПРИМЕРЕ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО ФУТБОЛУ – 2018)	29
Ермолаева Е.В, Зекрина Е.Ф, Петрякова А.К. ОСОБЕННОСТИ БРАЧНО-СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ	31
Загидуллина М.Р. ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ АБИТУРИЕНТОВ ПРИ ПОСТУПЛЕНИИ В ПОВОЛЖСКУЮ ГОСУДАРСТВЕННУЮ АКАДЕМИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ТУРИЗМА НА ПРОФИЛЬ «СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ»	34
Закирова Л.Н., Валиева А.Р., Гареева А.В. К ВОПРОСУ О ПИТАНИИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ	35
Зекрина Е.Ф., Петрякова А.К. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ СТУДЕНТАМИ ПОВОЛЖСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЯХ	38
Каримова Д.Дж. ВОСПИТАНИЕ ДУХОВНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗАХ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН	39
Киносто М.С., Борисов В.Е. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ТЕННИСУ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	41
Матусевич С.С. ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ СФЕРЫ УСЛУГ ИНТЕРНЕТ-ТОРГОВЛИ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ. ВЗГЛЯД МОЛОДЕЖИ	45
Михайлова С.В., Красникова Л.И., Калужный Е.А. ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	46
Мунирова Л.Р., Гвоздева А.Н., Шакиров А.А. РАЗВИТИЕ УНИВЕРСИТЕТСКОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ	50
Наумов А.В., Малкова Д.В., Матвеев С.С. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	53
Позова Г.Р. УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ КАЧЕСТВОМ ЖИЗНИ У СПОРТСМЕНОВ	56

Прилепко О.В., Пальченко А.П. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ, ОТНОСЯЩИХСЯ К КАТЕГОРИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ ДАЛЬНЕВОСТОЧНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА)	58
Рябова Т.С. СПОРТ В ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ: РОЛЬ, МЕСТО, ЗНАЧЕНИЕ	60
Свиньяков В.Ю., Петров Р.Е. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	61
Султанова С.Р., Шалангина Е.С., Порохина П. И. ТРУДНОСТИ СОВМЕЩЕНИЯ УЧЕБНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ- СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА СТУДЕНТОВ «ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ»)	64
Султанова С.Р., Гареева А.В. ВЛИЯНИЕ АНИМАЦИОННЫХ ПРОГРАММ НА СТУДЕНЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ, НА ПРИМЕРЕ ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ	66
Тен А.В. ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ТЕХНИКО-ТАКИЧЕСКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ И ЛИЧНОСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ДЗЮДОИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	68
Терентьева А.В., Гибадуллин М.Р. АНАЛИЗ ТЕХНИКИ ПОПЕРЕМЕННО ДВУХШАЖНОГО ХОДА СТУДЕНТОВ НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ	71
Тимеркаев Р.М. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА СПОРТИВНОГО СЕКТОРА ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ ПО СЕТЕВОМУ ПРИНЦИПУ	73
Федулина И.Р., Мунирова Л.Р., Ковшов М.Г. РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ПЕДАГОГИКИ В СОВРЕМЕННОМ УНИВЕРСУМЕ ОБРАЗОВАНИЯ	75
Футорный С.М. ОБ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДАХ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	79
Хамидуллина Г.Ф., Лифанов А.Д., Ипатов И.В. ФОРМИРОВАНИЕ У СЕЛЬСКОЙ МОЛОДЕЖИ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	82
Хасанова Г.М., Ниязова Р.Р. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У УЧАЩИХСЯ МЕЛИОРАТИВНОГО КОЛЛЕДЖА	85
Шалагинов Д.В., Федоров А.И. САМОСОХРАНИТЕЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	88
Шанкулов Е., Сериккызы А., Шонеков С. ДИНАМИКА УМСТВЕННОЙ РАБОТСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ	91
Шарипова Д.Т., Пащенко Л.Г. ПРИВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОК ВУЗА К УЧАСТИЮ В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ	93
Щербатюк Е., Трубина И., Федулина И.Р. КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ В СИСТЕМЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	97
Яковлева А.Л., Яковлева А.В., Мустафина А.Э ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПОВОЛЖСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА К ВОЗРОЖДЕНИЮ НОРМ ГТО	98
Burnashev R.A., Kerimov F.A. IMPROVEMENT QUALITY OF EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS FOR RETENTION CONTINGENT OF INITIAL TRAINING GROUPS OF PUPILS IN ATHLETICS	100
Kuzmina A.A. REHABILITATION OPPORTUNITIES OF VISUALLY IMPAIRED PEOPLE OF III-IV SPECIES IN THE PROCESS OF STUDYING	103
Maidanchik R.A., Nevmyvaka A.I., Zhitina N.V., Shabalina Y.V. ATHLETE'S ATTITUDES TOWARDS DOPING	105
Mirjamolov M.H., Choriev R.H., Xasanova H.Sh. PEDAGOGICAL PRINCIPLES OF ADAPTIVE SPORTS IN CONTINUING EDUCATION SYSTEM	107
Nasipova D.M., Egorova T.A., Shagidullin A.A. WAYS TO INCREASE STUDENT ATTENDANCE AT SPORTING EVENTS AT VOLGA REGION STATE ACADEMY OF PHYSICAL CULTURE, SPORT, AND TOURISM	109

Platonov A.N. THE DIFFICULTIES STUDENTS FACE WITH IN LEARNING FOREIGN LANGUAGES IN THE SPHERE OF SPORT AND PHYSICAL CULTURE	111
Научная секция 2. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
Аляпкина А.А., Гибадуллин М.Р. ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ И ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 15-16 ЛЕТ	114
Бодрова Р.А., Долгополов А.С., Садыков И.Ф. ПРИМЕНЕНИЕ АКТИВНОЙ МЕХАНОТЕРАПИИ У ПАРАЛИМПИЙЦЕВ С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	115
Борисова А.В. ОСОБЕННОСТИ ВЕГЕТАТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	116
Головачев А.М. ИЗМЕРЕНИЯ ПАРАМЕТРОВ РАБОТЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ И ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, С ПОМОЩЬЮ НЕИНВАЗИВНЫХ И ИНВАЗИВНЫХ МЕТОДОВ	119
Агаева С.Э., Алибекова С.С. О ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ, ОКИСЛИТЕЛЬНЫМ СТРЕССОМ И ИММУННОЙ РЕАКЦИЕЙ	121
Гарифуллина К.А. АДАПТАЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ	124
Гарифуллина К.А. ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭТАПОВ И ПЕРИОДОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В МАКРОЦИКЛЕ	125
Гончарова Н.Н., Бутенко Г.А. СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	127
Гумерова Э.И. ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, ВОЗНИКШИХ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПЕРИНАТАЛЬНОГО ПОРАЖЕНИЯ ЦНС	130
Елкина О.И., Кашеваров Г.С., Фазлыева И.И. ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ВРАЩАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ НА СТАБИЛОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ У НЕТРЕНИРОВАННЫХ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	132
Зиннатуллина А.А., Мартыканова Д.С. АЭРОБНАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДОВ	134
Ивянский С.А., Калабкин Н.А. БИОИМПЕДАНСОМЕТРИЯ В МЕДИЦИНЕ И В СПОРТЕ	136
Игошин В.Ю. ПРИМЕНЕНИЕ ПЛИОМЕТРИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ	139
Исламов В.А., Дмитриев Г.Г. О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ВЫЖИВАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	141
Кайтназаров Т. Ш., Маженов С. Т., Акимова О.Г. ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПРИ ПОВТОРЯЮЩИХСЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ У ФУТБОЛИСТОВ	143
Камскова К.А. ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА	146
Караев М.Г., Гусейнов Ф.А. ВЗАИМОСВЯЗЬ СИЛЫ МЫШЦ ПОДОШВЕННЫХ СГИБАТЕЛЕЙ СТОПЫ С ПРЫЖКОВОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ У БАСКЕТБОЛИСТОВ	148
Кашеваров Г.С. ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА	149
Крестинина А.А. ЗАВИСИМОСТЬ МПК ОТ ПРОЦЕНТА МЫШЕЧНЫХ ВОЛОКОН I ТИПА В СКЕЛЕТНЫХ МЫШЦАХ ЧЕЛОВЕКА	151
Кузьмина А.А. ВОЗМОЖНОСТИ РЕБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ ПО ЗРЕНИЮ III-IV ВИДА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	155

Латыпов Н.А. ПРЕАБИЛИТАЦИЯ В ЛЕЧЕНИИ РАЗРЫВОВ ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ У СПОРТСМЕНОВ	158
Ломовая Д.С., Ломовая И.С. МЕТОДЫ ЭКСПРЕСС АНАЛИЗА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА	159
Мавлиев Ф.А., Назаренко А.С. ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИИ РАВНОВЕСИЯ ТЕЛА И КРОВООБРАЩЕНИЯ В ОТВЕТ НА ОРТОСТАТИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ	160
Мартыканова Д.С., Альметова Р.Р., Набатов А.А. ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ	162
Мещеряков А.Е. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (РАВНОВЕСИЕ) НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКЕ	165
Мухаметгалеева А.Р., Альметова Р.Р., Мартыканова Д.С. ЛИПИДНЫЙ ПРОФИЛЬ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ МУЖЧИН	168
Нопин С.В., Корягина Ю.В. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ И НОВАЯ АВТОМАТИЗИРОВАННАЯ СИСТЕМА ИХ ОЦЕНКИ – «АППАРАТНО-ПРОГРАММНЫЙ КОМПЛЕКС «ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОФИЗИОЛОГ»	170
Павлов И.Д. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ПРОТЯЖЕНИИ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВОК	174
Поповская М.Н., Таран И.И. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС БАСКЕТБОЛИСТОВ РАЗНОГО АМПЛУА	175
Садьков И.Ф., Рафикова А.Д. ОПЫТ РАБОТЫ В АНТИДОПИНГОВОМ КОНТРОЛЕ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	178
Светличная Н.К., Корбут В.Л. ВЛИЯНИЕ ИНТЕНСИВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА РЕГУЛЯТОРНО-АДАПТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ КАРДИО-РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ	179
Светличная Н.К. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	182
Сивков В.А., Назаренко А.С. МАКСИМАЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КИСЛОРОДА У СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЦИКЛИЧЕСКИХ И СИТУАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА	184
Сивохин И.П., Прикладов Я., Скотников В.Ф. АНАЛИЗ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКИ ПОДЪЕМА ШТАНГИ НА ГРУДЬ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КЛАССИЧЕСКОГО ТОЛЧКА	186
Симакова С.А. ПЛАНИРОВАНИЕ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	190
Троегубова Н.А., Рылова Н.В., Гильмутдинов Р.Р. МАКРО – И МИКРОЭЛЕМЕНТНЫЙ СОСТАВ СЛЮНЫ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	192
Туровский В.Ф., Блинов В.А. ГИПЕРОКСИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ФУТБОЛИСТОВ	194
Тучков В.Е. ВЛИЯНИЕ КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КОЛЕННОГО СУСТАВА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ	198
Удалова А.А. ОСОБЕННОСТИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СПОРТСМЕНОВ РАЗНЫХ ВИДОВ СПОРТА	200
Улукбекова А.О., Молдагалеева Ш.Б., Ерданова Г.С. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В КОРРЕКЦИИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА ПРИ СКОЛИОЗЕ	203
Утегенова С.Б., Лесбекова Р.Б., Нургабдылов С. ЗАКРЫТЫЕ ТРАВМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА (РАЗРЫВ СВЯЗОК, ПОВРЕЖДЕНИЕ МЕНИСКОВ, УШИБЫ)	205
Харисова Э.З. ВЛИЯНИЕ ПРОФИЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА УМСТВЕННУЮ И ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ МАЛЬЧИКОВ 11 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА	207

Шуришков Е.О. АППАРАТНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОМПЛЕКСНОГО МОНИТОРИНГОВОГО КОНТРОЛЯ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ	209
Якубов Р.Ю., Мартыканова Д.С., Цибулькина В.Н. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ОТДЕЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПРОТИВОИНФЕКЦИОННОГО ИММУНИТЕТА У СПОРТСМЕНОВ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА	212
Gabdrakhmanova L.J., Naumov V.A., Egorova E.S., Galeeva A.A., Kulemin N.A., Generozov E.V., Khafizova G.N., Khakimullina D.R., Kostryukova E.S., Larin A.K., Bravy Y.R., Osipanova E.A., Pavlenko A.V., Martykanova D.S., Kasimova R.R., Almetova R.R., Alexeev D.G., Govorun V.M., Ahmetov I.I. THE DIFFERENCE IN GENOMIC PROFILES BETWEEN RUSSIAN ENDURANCE AND POWER ATHLETES	215
Zakirova M.R., Nazarenko A.S. MECHANISMS OF SENSORIMOTOR MOVEMENT COORDINATION AND BODY BALANCE OF YOUNG RHYTHMIC GYMNASTS	217
Mingazova D.V. DISABLED ROWER'S MOTIVATION	218
Nazarenko A.S. CARDIOVASCULAR REACTIONS TO THE VESTIBULAR IRRITATION IN ATHLETES OF DIFFERENT SPECIALIZATIONS	220
Petrova G.S. PHYSIOLOGICAL ADAPTATION OF SWIMMERS DURING PREPARATION FOR COMPETITIONS	224
Smorchkov V.Yu. FEATURES OF PSYCHOPHYSICAL PREPARATION IN SPORTS TOURISM	226
Научная секция 3 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Абдуллина А.А., Камалова Э.И. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНЫМ ПЛАВАНИЕМ НА УСПЕВАЕМОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ 4 КЛАССА.	232
Аванесов Э.Ю. ШКОЛЬНЫЙ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 21-ГО ВЕКА. ПЛАН-КОНСПЕКТ ИЛИ ИМПРОВИЗАЦИЯ	235
Андреева Н.А., Воронцова К.Г., Чумакова Е.А. ЗАКОНЫ ФИЗИКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ	237
Бектурганов О.Е., Конакбаев Б.М., Турганбаев Н.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ	240
Белякова К.П., Мартышкина Е.С. СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	242
Байтураев Т.Д. ИБН СИНА О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ	244
Бобоназаров О.М. ВЛИЯНИЕ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 11 ЛЕТ	246
Быева Ю., Бурцев В.А., Бурцева Е.В. АНАЛИЗ СМЫСЛОВЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СООТВЕТСТВИИ СО СТАЖЕМ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ	248
Быева Ю., Бурцева Е.В., Бурцев В.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРАВНЕНИИ С ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ	252
Валиева А.Р., Емельянов А.В. РОЛЬ ИНФОРМАТИКИ В ЖИЗНИ ОБЩЕСТВА	254
Васюк А.П., Пальчук М.Б. ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ХОРТИНГА НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ	256
Веселовцева А.С. СОЗДАНИЕ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКОЙ АДАПТИВНОЙ ШКОЛЫ В Г. КАЗАНИ КАК ФАКТОРА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	259
Воробьев Г., Бурцев В.А., Бурцева Е.В. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ	260

Гамирова Э.И. ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ, РЕАЛИЗУЕМЫХ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ В УСЛОВИЯХ ВЫПОЛНЕНИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА	262
Гаранина П. А. ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	265
Гильмутдинов А.Р., Гибадуллин М.Р. ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ 15-17 ЛЕТ	268
Гимаева А.Д. ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ОЖИРЕНИЯ	270
Даниева Я.Ч., Салимов У.Ш., Бердиева Х.К. СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ – ВОСПИТЫВАЮЩИЙ ФАКТОР ЧЕЛОВЕКА НОВОГО ОБЩЕСТВА	271
Зарипова Ю. М., Бурцев В.А., Бурцева Е.В. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ 2-4-Х КЛАССОВ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ	273
Зинович К. В., Аминова Ф. Р., Ишмулкина М. С. МОТИВАЦИОННАЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ	277
Золотова Е.А., Золотова Е.В. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СИНХРОННЫМ ПЛАВАНИЕМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИЦ 11 – 12 ЛЕТ	279
Иванов Д. А., Орлов Г. А. ПРОГРАММА «БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ НА ТРЕТЬЕМ УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»	281
Ивлева Н.В., Тулапина А.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТУРИСТОВ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР БЕЗОПАСНОСТИ ГОРНОГО ПОХОДА	283
Искандирова А.А., Бурцева Е.В., Бурцев В.А. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	286
Килушова М.Е. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТБОЛОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	289
Лаврентьева Д.А. НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ПРОФИЛЯ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ	290
Лех Я.А., Доброхотова Ю.А., Золотова Е.А. ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 5 – 6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ	293
Мамаев А.Р. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	296
Милякова-Роман Е., Ващенко М. ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННЫЙ АСПЕКТ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ДЕТЕЙ 1-3 ЛЕТ В ПЛАВАНИИ	299
Мухаметзянова Д. Ф. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, ШКОЛАХ И ВУЗАХ	303
Никоноров В.Т., Никоноров Д.В., Бурцев В.А. КЛАССИФИКАЦИЯ И ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИВАЮЩИХ ИГР С ДЕТЬМИ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	305
Саетов Т.А., Гибадуллин М.Р. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 15-17 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ	308
Сафаров Ш.А. ПРОПАГАНДА НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР В ВУЗАХ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН	310
Сафиуллина А.А., Агеева Г.Ф. ОПРЕДЕЛЕНИЕ КАЧЕСТВА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ, ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ	312
Серебренникова Н.А. ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА (БАСКЕТБОЛ И ВОЛЕЙБОЛ) С РАЗНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	314

Серебрянникова Н.А. ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТА (БАСКЕТБОЛ И ВОЛЕЙБОЛ)	316
Серебрянникова Н.А. ПРОЯВЛЕНИЕ «СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» У СПОРТСМЕНОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ	320
Силантьева Т., Бурцева Е.В., Бурцев В.А. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	322
Силантьева Т.Д., Бурцева Е.В., Бурцев В.А. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СУЩНОСТИ, СОДЕРЖАНИЯ И ОСОБЕННОСТЕЙ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ	325
Степанян А. Г., Кайфаджян Т.М. ЧУВСТВО ТРЕВОЖНОСТИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	328
Тимергалиева Л. , Бурцева Е.В., Бурцев В.А. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШИХ КЛАССАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР	330
Фомин П.Е. ПОТЕНЦИАЛ КОМПЛЕКСНЫХ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ (ПО ДАННЫМ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА)	332
Хасанов А.Р. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ КАК АЛЬТЕРНАТИВА КОМПЬЮТЕРНЫМ ИГРАМ	335
Холмуродов Л.З., Рахматова Д.Н. МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	338
Шайдуллин Э.А., Чинкин А.С. ЗНАЧИМОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПАРКУРЕ	340
Шалагинов Д.В., Федоров А.И. ОТНОШЕНИЕ ЧЕЛЯБИНСКИХ ПОДРОСТКОВ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ	342
Шатунов Д.А. ОЦЕНКА МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	345
Яковлева А.Л., Галазова Г. В., Ахметшина Л. В. МЕСТО И РОЛЬ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ	347
Akelaitis A. EMOTIONAL SKILLS AMONG SENIOR HIGH SCHOOL AGE STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES	350
Gamirova E.I. PHYSICAL CULTURE INTEGRATION IN EDUCATIONAL AREAS OF PRESCHOOL AGE CHILDREN	352
Juodsnukis D. AN EXAMINATION OF SOCIAL RESPONSIBILITY IN SPORTS SCHOOLS	356
Kopotilova E. S., Sadykova S. V., Volchkova V. I. THE COMPLEX GTO AS AN IMPLEMENTER OF FEDERAL PROGRAM FOR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF PRIMARY EDUCATION	357
Malikov T.R. TO A PROBLEM OF DEFINITION OF AN AXIOLOGY IN PRE-CLASSICAL AND CLASSICAL STAGES OF ITS DEVELOPMENT	358
Nasybullov N. R. HOCKEY SCHOOL FOR ADULTS IN KAZAN	360
Ochkalova O.P., Sadykova S.V. FITNESS AS A MOTIVATION MEANS OF ADULT POPULATION TO TAKE THE COMPLEX TRP	362
Sadykova I.L. TEACHING OF PHYSICAL EDUCATION USING FITNESS TECHNOLOGIES	363
Salakhov D.Y. PSYCHOLOGICAL FACTORS OF STIMULATION OF ACHIEVEMENT OF RESULTS IN SPORTS ACTIVITY	366
Shaidullin E.A., Chinkin A.S., Volchkova V.I. ON THE WAY OF CREATION OF PARKOUR THEORY AND METHODOLOGY	368
Shvedko A.V. RELATIONSHIP BETWEEN OBJECTIVELY MEASURED PHYSICAL ACTIVITY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING	370

Shvedko A.V., Dr Rowlands A.V. ACCELEROMETER-ACCESSED PHYSICAL ACTIVITY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN CHILDREN: DISCUSSION ON STUDY LIMITATIONS	372
Научная секция 4. ПОДГОТОВКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАДРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
Агалтдинова А.А., Мустафина Р.Н. РАЗВИТИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА БУДУЩИХ СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ (НА ПРИМЕРЕ ПОВОЛЖСКОЙ АКАДЕМИИ СПОРТА)	376
Агзамова З.Р. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ И ИХ РОЛЬ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ	379
Агзамова З.Р. ПОСЕЩЕНИЕ СТУДЕНТАМИ ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ УЧЕБНО – НАУЧНОГО ЦЕНТРА ТЕХНОЛОГИЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА .	381
Арыстанбеков А.А., Абилкаиров С.М., Кутымбаев Р.Т. УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ	383
Багаутдинов Л.Р., Иванов Е., Камалов З.Т. ЗАКОН СОХРАНЕНИЯ ЭНЕРГИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УДАРНЫХ ДВИЖЕНИЙ В СПОРТЕ	386
Вайнштейн Б.В., Абульханов А.Н. АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ В АСПЕКТЕ МИКРОСТАРТОВЫХ ДВИЖЕНИЙ	388
Валеева И.И., Абдуллина Л.А. ЗАКОНЫ СОХРАНЕНИЯ ИМПУЛЬСА И ЭНЕРГИИ В ВОЛЕЙБОЛЕ	391
Гаврилюк К.В. РАСЧЕТ КОРРЕЛЯЦИОННЫХ ОТНОШЕНИЙ В ЗАДАЧАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	393
Гиндуллина Л.А., Низамутдинова Н.Н. ФИЗИКА В ФЕХТОВАНИИ	396
Давлетшина Г. И. О ЗНАЧЕНИИ АНИМАЦИОННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ПРИУРОЧЕННЫХ К 70-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ ВОВ, НА ПРИМЕРЕ ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ	399
Давлетшина Ф.Н., Кузьмина А.А., Камскова К.А., ЗАКОНЫ ФИЗИКИ ПРИ ПРЫЖКАХ В ВОДУ	400
Данилов С.А. РАЗВИТИЕ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	403
Ибрашев Р.Р. МАТЕМАТИКА КУБИКА РУБИКА	404
Карпова О.Л., Беляева Е.С., Агладина Н.С. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БАКАЛАВРА	406
Лошадкина А.А. НАХОЖДЕНИЕ МНОЖЕСТВЕННОЙ КОРРЕЛЯЦИИ В ЗАДАЧАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	408
Луговнина Г.А., Садыкова И.Л., Николаев И.А. ЗАКОНЫ МЕХАНИКИ ВРАЩАТЕЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ АБСОЛЮТНО ТВЕРДОГО ТЕЛА В ФИГУРНОМ КАТАНИИ	411
Можжаев Э.Э. ПРОЦЕССУАЛЬНЫЙ АСПЕКТ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ В ОБЛАСТИ СПОРТА В США	414
Низамутдинова Р.И. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА (НА ПРИМЕРЕ ПОВОЛЖСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА)	416
Лешов М.А., Сеницына В.Д., Сеницын Р.Д. НАПРАВЛЕННОСТЬ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ НА ЗАНЯТИИ ТРЕНЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ	417
Хабибуллина И.И. МАТЕМАТИКА И ФУТБОЛ: ПРИМЕНЕНИЕ МАТРИЧНЫХ СИСТЕМ ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ ТАКТИКИ И ОСНОВНОГО СОСТАВА НА ИГРУ	419

Хаматзянова А.Р., Хазиахметова С.Э. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ В СТРУКТУРЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА (НА ПРИМЕРЕ ПОВОЛЖСКОЙ ГАФКСИТ)	422
Шабалкова Т. Н. САМООБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ НА РЫНКЕ ТРУДА	425
Шалангина Е. С., Султанова С.Р., Порохина П. И. РОЛЬ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА В КАРЬЕРЕ СПОРТСМЕНА	428
Шибяев И.Д. ПОДГОТОВКА КАДРОВОГО РЕЗЕРВА В СФЕРЕ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА	430
Вончева, М. Д., Tosheva, I.A. SPECIFICS OF THE SOCIAL CONTEXT WITH CHOOSING PROFESSION OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER	431
Vaiburin D.I. EDUCATIONAL IMPORTANCE OF THE ENGLISH LANGUAGE IN THE FORMATION OF PERSONALITY OF FUTURE SPECIALISTS OF PHYSICAL CULTURE	431
Osenkova D.I. HIGHER INCLUSIVE EDUCATION TECHNOLOGIES OF PERSONS WITH DISABILITIES	433
Заколотная Н.Д. СОСТАВЛЯЮЩИЕ СИСТЕМЫ РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ	436
Нехаева В.Г., Заколотная Н.Д. ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ СТАНОВЛЕНИЯ СТРЕЛКОВОГО СПОРТА В ПРОГРАММЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР	438
Бикчурин Н.М., Латыпов Н.А. ТРАВМАТИЗМ В ВОДНЫХ ВИДАХ СПОРТА	441
Мещеряков А.В. ВОЗМОЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	442
Кереселидзе Г.О., Тарасова М.В. ПОЭТАПНОЕ ВНЕДРЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН	445