

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
MINISTRY OF SCIENCE AND HIGHER EDUCATION OF THE RUSSIAN FEDERATION

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
FEDERAL STATE AUTONOMOUS EDUCATIONAL INSTITUTION
HIGHER EDUCATION «NORTH CAUCASUS FEDERAL UNIVERSITY»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ

**Материалы XV Международной
научно-практической конференции
(3 декабря, 2018)**

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: INTEGRATION OF SCIENCE AND PRACTICE

**Materials of the XV International
scientific-practical conference
(The 3 december, 2018)**

Ставрополь
2018

УДК 7 96.011 (082)
ББК 75.1/4 я43
Ф 50

Научные редакторы

Магин Владимир Алексеевич, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта факультета физической культуры института образования и социальных наук, проректор по воспитательной работе Северо-Кавказского федерального университета

Смышнов Константин Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, декан факультета физической культуры института образования и социальных наук Северо-Кавказского федерального университета

Редакционный совет

Пестова Татьяна Григорьевна, кандидат педагогических наук, доцент
Ворожбитова Александра Леонидовна, кандидат педагогических наук, доцент
Бакшева Татьяна Витальевна, кандидат педагогических наук, доцент

Рецензент

Соловьев Геннадий Михайлович, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала казенного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации»

Ф 50 **Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики:** материалы XV Международной научно-практической конференции. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2018. – 285 с.

Physical culture and sports: integration of science and practice: materials of XV International scientific-practical conference. – Stavropol: Publisher NSFU, 2018. – 285 s.

ISBN 978-5-9296-1076-9

В сборнике представлены в авторской редакции материалы XV Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики». Материалы отражают результаты научных исследований отечественных и зарубежных специалистов в области физической культуры и спорта. Сборник охватывает широкий спектр направлений научных исследований в данной области.

Адресован научным работникам, преподавателям вузов, учителям физической культуры, тренерам, аспирантам, студентам, всем интересующимся вопросами физической культуры и спорта.

Мнение научных редакторов и редакционного совета
может не совпадать с точкой зрения авторов.

УДК 796.011 (082)
ББК 75.1/4 я43

ISBN 978-5-9296-1076-9

© ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский
федеральный университет», 2018

РАЗДЕЛ I
ОБРАЗОВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОНТОГЕНЕЗЕ

EDUCATION OF THE PERSON IN THE FIELD
OF PHYSICAL CULTURE IN ONTOGENESIS

To the question of the research of the problem
of professional self-determination of the personality abroad

К вопросу исследования проблемы профессионального
самоопределения личности за рубежом

I. Engelberts, T. Nazarenko
Энгельбертс И., Назаренко Т. И.

Corporate office and training center, Saskatoon, Canada
Корпоративный офис и учебный центр, Саскатун, Канада
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

The article deals with one of the leading problems of modern psychology - the problem of professional self-determination. A comparative analysis of the leading concepts of American scientists on the problem of the psychology of professional choice is given. Extensive experience in the field of the theory of professional self-determination will ensure the professional adaptation of today's youth.

Key words: professional self-determination, I-concept, value orientations, stages of career maturity, self-actualization, scenario theory.

В статье рассматривается одна из ведущих проблем современной психологии - проблема профессионального самоопределения. Дан сравнительный анализ ведущих концепций американских ученых по проблеме психологии профессионального выбора. Богатый опыт в области теории профессионального самоопределения, позволит обеспечить профессиональную адаптацию современной молодежи.

Ключевые слова: профессиональное самоопределение, Я-концепция, ценностные ориентации, стадии карьерной зрелости, самоактуализация, сценарная теория.

Among foreign researchers in the field of professional self-determination, the works of F. Parsons, A. Maslow, D. Holland, D. Supera, E. Ginsberg are particularly relevant.

In the psychological literature, professional self-determination is defined as a form of personal choice, reflecting the process of searching, as well as the acquisition of a profession. It is implemented in the process of analyzing personal capabilities and abilities in relation to professional requirements. In addition, professional self-determination is an important event on a person's life path. It is connected not only with the past experience of the individual, but also extends far into the future, participating in the formation of the image of «I», predetermining, ultimately, many aspects of life.

A. Maslow, proposed the concept of professional development and marked self-actualization as a central concept - as a person's striving to improve, express, and express himself in a meaningful business.

Scenario theory of the American psychotherapist E. Bern, explains the process of choosing a profession and professional behavior by the scenario that is formed in early childhood. According to the scenario theory, people are guided by the scenario, i.e. the program of progressive development, a kind of life plan, developed in early childhood under the influence of parents and defining human behavior.

The history of career guidance begins with the creation by F. Parsons of the first career counseling room in Strasbourg (1903) and the vocational bureau in Boston (1908). He also developed the first psychological theory of professional choice, which stated that:

1. each person according to his individual qualities, first of all according to professionally significant abilities, most optimally approaches the only profession;
2. professional success and satisfaction with the profession depend on the degree of compliance of the person's qualities with the requirements of the profession;
3. A professional choice is, in essence, a conscious and rational process, in which either the individual himself or the professional consultant determines the individual disposition of psychological or physiological qualities and relates it to the existing dispositions of the requirements of various professions.

Among the characteristics of professional choice, F. Parsons identifies, above all, awareness (consciousness) and rationality, which he understands as a compromise between the abilities, interests and values of the individual and the possibility of their implementation in various professions. However, this the-

ory ignored the dynamism of the professions themselves, the development of the person himself, was very difficult in practical application.

Of great interest in terms of professional self-determination is the concept of Eli Ginsberg. He considers the choice of profession as a long process, which includes a series of "intermediate solutions", the totality of which leads to the final decision. Each intermediate solution is important, as it further limits the freedom of choice and the possibility of achieving new goals. The research of the author allowed to present professional development as a sequence of qualitatively specific phases involving individual variations in terms of determining the age and content boundaries of professional self-determination. The main drawback of Ginsberg's theory was the mechanical correlation of professional desires and professional realities, which was the basis for new searches in this area in the field of determining professional choice.

The concept of «career maturity» of D. Supera combines phenomenological concepts and differential psychology and is the most popular in America. Super took as a basis the theory of S. Bühler about the life path. The stages of professional development identified by D. Süper («awakening», «research», «preservation», «decline») correspond to the stages of the life path, i.e. with the age of the person and have their own tasks. The author assigns a special place to the stages of "research" (from 15 to 24 years), when an individual tries to test himself in various professional roles, focusing on his real professional capabilities. Professional development is understood by the author as a long, holistic process of personal development. According to D. Supera, individual professional preferences and types of careers can be viewed as a person's attempts to implement the self-concept. I-concept is represented by all the statements that a person wants to say about himself. All those statements that the subject can say about the profession define his professional self-concept. Those characteristics that are common both for his general self-concept and for his professional self-concept determine his professional choice.

D. Holland's view on professional self-determination has a different direction. The bottom line is that success in professional activities depends on the type of personality and the type of professional environment. Human behavior is determined not only by his personal characteristics, but also by the environment in which he is active. People strive to find a professional environment peculiar to their type, which would allow them to more fully disclose their abilities and express their value orientations. This theory indicates that each person in their individual qualities and, above all, in professionally significant abilities, is the most optimal approach to a single profession. Professional choice is a conscious and rational process in which the senior student himself determines the individual disposition of psychological qualities and relates it to the existing dispositions of the requirements of various professions. However, despite the fact that this theory is focused on the interests of the individual, it did not take into account the dynamism of the profession and the instability of the motivational and value sphere of the personality

Psychology has accumulated a wealth of experience in the field of the theory of professional self-determination, the creative application of which will ensure the professional adaptation of today's youth.

Literature

1. Armstrong P.I., Day S.X. McVay J. P., Rounds J. Holland's RIASEC Model as an Integrative Framework for Individual Differences // Journal of Counseling Psychology. 2008. Vol. 55.
2. Award for Distinguished Scientific Application of Psychology: John L. Holland (2008) // American Psychologist, 2008. Vol. 63.
3. Gottfredson G.D., John L. Holland's contributions to Vocational Psychology: A Review and Evaluation // Journal of Vocational Behavior. 1999. Vol. 55.
4. Holland Y. L. Explorations of a theory of vocational choice. // J. Appl. Psychol. 1968. V. 52. N 1.
5. Reardon R.C., Lenz J.G. Holland's Theory and Career Assessment // Journal of Vocational Behavior. 1999. Vol. 55, P. 102-113
6. Super D. E., Bahn M. Y. Occupational psychology. L.: Tavistock, 1971.

Ортобиотическая технология здравоукрепления в формировании физической культуры личности школьников

Ortobiotic technology of health-administration in the formation of physical culture of personality personality

Бакшеева Т.В., Жинкина И.С.
T. Baksheva, I. Zhinkina

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Сосново-Борская сельская средняя общеобразовательная школа Коломенского района Московской области
Sosново-Borskaya rural secondary school of the Kolomna district of the Moscow region

В статье актуализируется возможность использования педагогических инноваций физкультурно-оздоровительной работы, основанных на разработке и внедрении ортобиотической технологии здравоукрепления школьников и ориентированной на формирование физической культуры личности.

Ключевые слова: физическая культура личности, ортобиотика, здоровьесберегающие технологии.

The article actualizes the possibility of using pedagogical innovations of physical culture and health work, based on the development and implementation of orthobiotic school health technology and focused on the formation of a person's physical culture.

Key words: physical culture of personality, orthobiotics, health saving technologies.

Изменения в общественно-экономической жизни России и ориентация людей на новые возможности приобретения определенного социального статуса, сопровождаются повышенными требованиями к здоровью граждан. Масштабность и характер реформы общеобразовательной школы России в данном аспекте проблемного спектра требует значительного времени.

Социальной категорией и неотъемлемой частью общей культуры человека является физическая культура личности. Понятие «физическая культура личности» интегрирует в себя мировоззренческую позицию человека, нацеленную на единство сформированных ценностных ориентаций, здорового стиля жизни, устойчивого интереса и потребностей в занятиях физическими упражнениями для физического самосовершенствования, самопознания, самопреобразования телесности.

Физическая культура личности рассматривается в аспекте взаимодействия процесса совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических способностей с потребностно-мотивационной сферой личности и ее физкультурно-спортивной активностью. Многоаспектность составляющих компонентов физической культуры личности является предпосылкой успешной социальной активности человека, особенно детей и подростков.

По мнению многих специалистов, школа – это идеальное место для формирования здорового образа жизни подрастающего поколения и реализации технологий становления физической культуры личности, посредством междисциплинарных оздоровительных программ.

Однако недостаточно обоснованные, плохо систематизированные, мало взаимосвязанные, отдельно внедряемые здоровьесберегающие технологии, к сожалению, не всегда способствуют улучшению и укреплению здоровья детей.

В результате анализа возникновения образовательных инноваций наблюдается повышенный интерес к здоровьесберегающим технологиям с возможностью интегрирования ряда задач физического воспитания. Эффективным инструментарием системообразующего условия самосбережения здоровья и адаптации учащихся, формирования у них потребности к правильному образу жизни являются разработка и внедрение программы ортобиотической технологии здравоукрепления.

Центральная идея данной технологии основывается на теории В.М. Шепеля (1996) и заключается в понимании единства, гармоничной взаимосвязи психического и физического развития детей, использования потенциала самого ребенка для осознания необходимости выработки и закрепления здоровьесберегающих навыков. Ортобиотическая технология здравоукрепления посредством обеспечения учащихся инструментарием здоровьесберегающих технологий, направлена на воспитание у детей установок, стимулирующих интерес к сохранению здоровья, активному образу жизни.

Рассматривая ортобиотику через призму многих наук, было обнаружено, что существует большое количество программ, направленных на решение проблем здоровья у школьников, но практических разработок с использованием принципов ортобиотики в формировании физической культуры личности школьников выявлено недостаточно.

Актуальность разрабатываемой темы обусловлена социально-педагогической значимостью педагогических инноваций в условиях модернизации образования школьников. Это и определило проблему исследования: каково содержание организации физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательном учреждении на основе ортобиотической технологии здравоукрепления учащихся?

Основное внимание в ортобиотической технологии здоровьесбережения учащихся сконцентрировано на создании условий в реализации многообразия видов деятельности, удовлетворяющих самые разные интересы и потребности за счёт личностно-деятельного характера физического воспитания, способствующего развитию мотивации личности к познанию собственной телесности, творчеству, профессиональному самосбережению здоровья детей.

Такой подход должен чётко и ясно представлять своеобразие педагогической системы и те образовательные возможности физической культуры, которые интересны или могут стать в будущем привлекательными для детей и их родителей.

В структуре деятельности физкультурно-оздоровительной работы школы должна стать познавательная и игровая деятельность, которая позволяет ребёнку самоутвердиться, примерить на себе различные социальные роли, сформировать нравственные оценки, выступать важнейшим фактором объединения детей и взрослых. Через объединение с трудом, познанием, искусством, спортом, игра обеспечивает необходимые эмоциональные условия для всестороннего гармонического развития личности.

Таким образом, реализация ортобиотической технологии здоровьесбережения требует создания такой программы, которая позволит интегрировать проектную деятельность, широко использовать игровые технологии и физкультурно-спортивные формы организации занятий.

В нашем исследовании применение инновационных форм физкультурно-оздоровительных мероприятий в ортобиотической концепции включает образовательный блок и физкультурно-оздоровительный блок. Причем образовательный блок ориентирован на познавательные образовательные игры, инструментарий тематических заданий, направленных на изучение компонентов здорового образа жизни, своей телесности, возможности самостоятельно использовать вариации физических упражнений. Образовательная траектория включает и сбор портфолио: паспорт здоровья и развития, личный дневник здоровья, дневник самопознания и дневник достижений на пути к здоровью.

В ортобиотической технологии здравоукрепления включаются игровые, частично-поисковые методы, исследовательские, тренинги, иллюстративные и другие. Применяемые методы наполняют программу знаниевой составляющей и эмоциональной привлекательностью форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Такой подход позволяет удовлетворять разнообразные потребности ребенка в саморазвитии, формирует у него готовность и привычку к творческой деятельности, повышает его собственную самооценку и его статус в глазах сверстников, родителей. Занятость учащихся во внеучебное время содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля школьников, появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у детей практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

Следовательно, трансформировать процесс развития интеллектуально-творческого потенциала личности ребенка возможно путем саморазвития, совершенствования его познавательных способностей в процессе реализации ортобиотической технологии здравоукрепления, тем самым формируя физическую культуру личности школьника.

К проблеме функциональной стрессустойчивости студентов факультета физической культуры

To the problem of functional stress-stability of students of the faculty of physical culture

Бакшеева Т.В., Сергеев М.В.
T. Baksheva, M. Sergeev

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассматриваются возможности изучения стрессустойчивости студентов факультета физической культуры и регулирования их функционального состояния в процессе учебной и внеучебной деятельности.

Ключевые слова: студенты, стрессустойчивость, физическая нагрузка, функциональные показатели организма.

The article discusses the possibility of studying the stress resistance of students of the Faculty of Physical Culture and the regulation of their functional state in the process of educational and extracurricular activities.

Key words: students, stress resistance, physical activity, functional indicators of the body.

Приобретение профессиональных знаний и практических навыков, столь необходимое для каждого человека в период его обучения в вузе. Особенно остро эта проблема возникает у студентов, обучающихся в вузах физкультурно-спортивной направленности. В процессе всего периода обучения студенты испытывают психофизиологическое напряжение как из-за значительного объема учебного материала, так в процессе овладения двигательными навыками и выполнением физической нагрузки.

Особый интерес для исследователей представляет изучение функциональной стрессустойчивости студентов факультета физической культуры, позволяющих идентифицировать группы риска дистрессовых состояний.

Чрезвычайно актуальным аспектом в изучении функциональной стрессустойчивости и связанных с ним соматических нарушений является способность организма студента к восстановлению, а критерии оценки этого состояния нуждаются в уточнении (Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова, 2008). Большое практическое значение для оптимизации учебного процесса студентов факультета физической культуры имеет оценка влияния стресс факторов на психическое и соматическое здоровье обучающихся. Такой подход позволил бы заранее выявлять у студентов нарушение функционального состояния, и проводить с ними соответствующую профилактическую работу.

Анализ литературы по проблеме показал с одной стороны, наличие значительного количества результатов многоплановых исследований посвященных изучению стрессустойчивости, а с другой стороны, как отмечают многие авторы, сложность и во многом противоречивость и недостаточность концептуальных и методологических разработок данного феномена с функциональной и психологической точки зрения (А.Л. Рудаков, 2001). Между тем, использование данных об уровне стрессоустойчивости и факторов детерминирующих ее, полученных при обследовании студентов на этапе получения образования, представляет собой определенную ценность с точки зрения надежности прогноза последующей реальной деятельности.

Таким образом, проблема функциональной стрессустойчивости у студентов факультета физической культуры существует, а исследование механизмов его развития на различных уровнях, представляются весьма актуальной.

В результате анализа полученных данных, основанных на обследования студентов факультета физической культуры, определены итоговые показатели ортостатической пробы, раскрывающие данные функциональных резервов организма по индексу стрессустойчивости.

Средний статистический показатель индекса стрессустойчивости определен в значении 67,2. Наглядно результаты представлены на рисунке 1.

График функционального состояния показывает качественно-количественную оценку состояния обследуемого субъекта. По оси абсцисс отмечается напряженность организма, по оси ординат – функциональное состояние. Обе величины даны в условных единицах. Текущее состояние обследуемого указывается на кривой закрашенным кругом. Расстояние от него до оси абсцисс представляет собой функциональный резерв организма обследуемого.

По функциональному состоянию обследуемого определяется его категория.

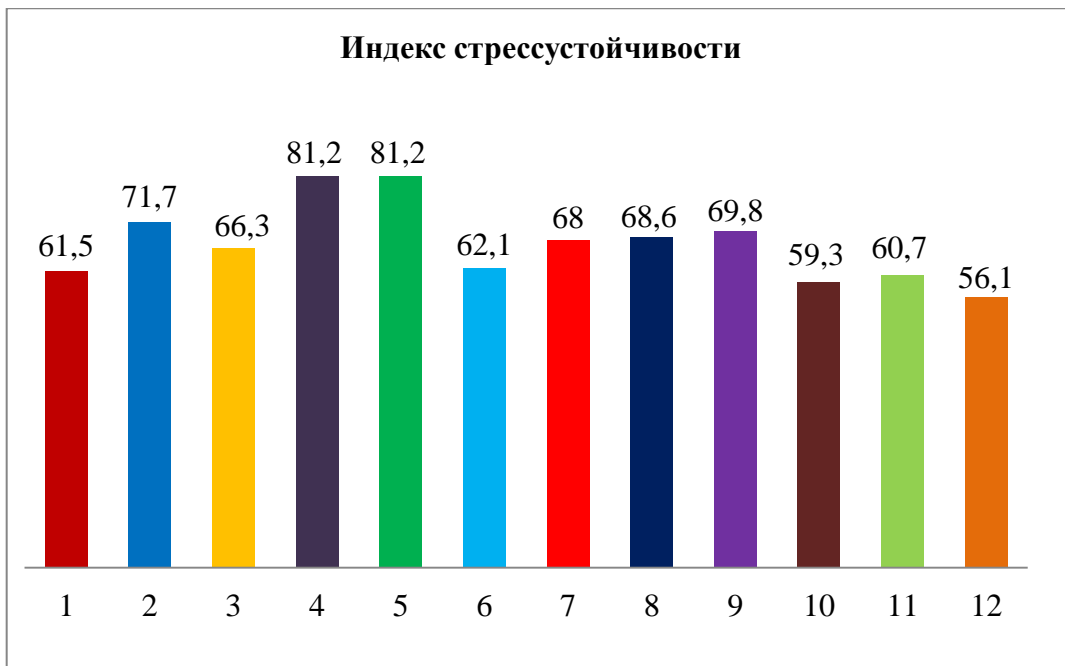


Рисунок 1. Сравнительные данные испытуемых по показателям индекса стрессустойчивости

Анализ функциональной подготовленности организма студентов (12 исследуемых) имеет следующие результаты: у 2 человек (15%) имеют отличное функциональное состояние. Отмечено, что у 4 человек (35%) имеют выраженное функциональное напряжение организма. У 6 студентов (50%) наблюдается повышенное напряжение организма (рис.2).

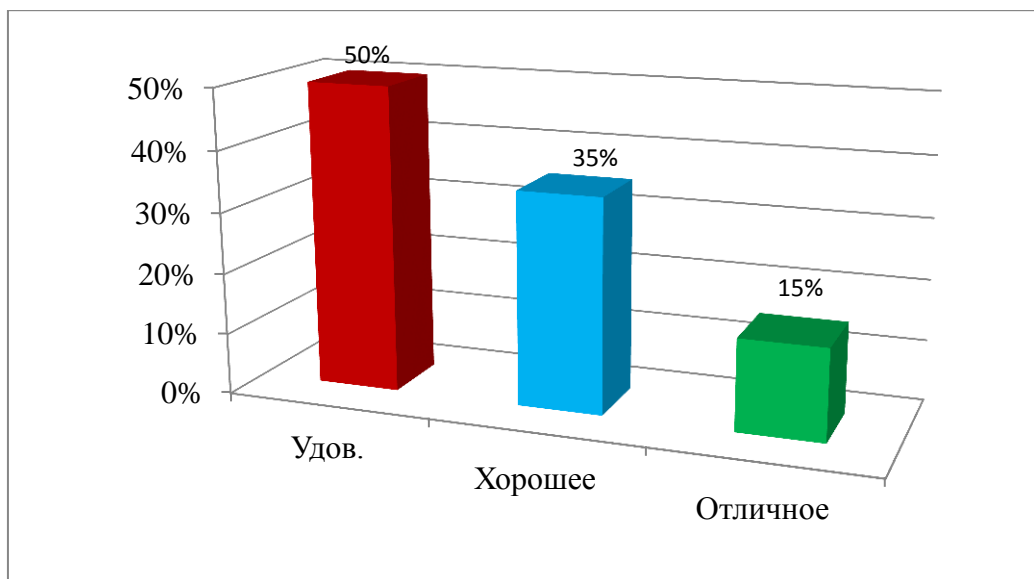


Рисунок 2. Сравнительные данные испытуемых по показателям функциональной подготовленности

Активная ортостатическая проба является одним из способов выяснения реакции вегетативной нервной системы (в нашем случае пульса) на изменение положения тела. Результаты ортостатической пробы позволяют судить о функциональной стрессустойчивости организма и о сбалансированности энергообеспечения процессов обмена. По совокупности данных исследования результатов ортостатической пробы выявлено, что в пределах нормальной стрессустойчивости находятся 2 студента (10%).

На рисунке 3 отмечено, что неудовлетворительная стрессустойчивость у 10 испытуемых (90%). Многочасовое ежедневное пребывание в данном состоянии, может приводить к истощению организма, срыву процесса адаптации, «болезни адаптации» и прочим негативным явлениям.



Рисунок 3. Сравнительные данные испытуемых по показателям ортоstaticкой пробы

В целом у студентов факультета физической культуры отличное и хорошее функциональное состояние, но стрессустойчивость выявлена неудовлетворительной. Для улучшения функционального состояния рекомендуется использовать отдых или оздоровительные тренировки.

Физическое воспитание в университетах для женских групп

Physical education in universities for women groups

Вишина А.Л.

A. Vishina

*Ростовский государственный университет путей сообщения,
Ростов-на-Дону, Россия*

Rostov State Transport University, Rostov-on-Don, Russia

Учитывая всю пользу всех физических нагрузок для организма, не смотря на меньшую выносливость у девочек, чем у мальчиков, физическая культура необходима в высшем учебном заведении. Она помогает поддерживать организм в оптимальном состоянии, кроме этого, физическая культура является неотъемлемой частью здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, женские группы, специальные группы.

Taking into account all the benefits of all physical activity for the body, despite the lower endurance in girls than boys, physical education is necessary in higher education. It helps to maintain the body in optimal condition, in addition, physical culture is an integral part of a healthy lifestyle.

Key words: physical culture, women's group, ad hoc group.

Физическая культура в университете является одним из важнейших аспектов становления личности студента, как профессионала, так члена общества. Данная учебная дисциплина так же является обязательной для всех специальностей и помогает оптимизировать психофизическое состояние студентов в процессе обучения.

Цель физической культуры – создать возможность наилучшего физического развития студентов, развитие данных каждому из них спортивных талантов. Так же спорт является оптимальным досугом, который в силу своей разнообразности может привлечь большее количество студентов.

Физическая культура как учебный предмет имеет сложное строение, она включает в себя воздействие на физиологические системы организма занимающихся, совершенствование физических и морально-волевых качеств и психологической устойчивости, на нервно-эмоциональную умственную сферы студентов.

В связи с гендерным неравенством, разницей в уровне физической силы и биологической разницей во всех учебных заведениях происходит разделение студентов на занятия по физической

культуре на мужскую группу и женскую. Так у первых поощряются виды спорта, которые требуют больших физических нагрузок, а у вторых поощряются такие виды спорта, которые могут считаться эстетически привлекательными.

В высших учебных заведениях в программу учебного процесса физической культуры входят: легкая атлетика, фитнес, тренажерный зал, плавание.

Легкая атлетика, как отдельный вид спорта, существует почти три тысячи лет. При этом она не утратила своей актуальности. По первым, зафиксированным сведениям о проведенных соревнованиях в этом виде спорта, легкая атлетика ведет свое начало с периода Древней Греции. Включала она в себя бег, прыжки в длину, метание диска и не только.

Современная атлетика – это комплекс из 5 основных дисциплин.

1. Бег. Спортсмены соревнуются на разных дистанциях. Так же сюда входит бег с барьерами и эстафета.

2. Спортивная ходьба. В этом виде спорта самым важным аспектом является выносливость спортсмена и постоянный самоконтроль.

3. Метание. Этот вид спорта развивает в человеке такие качества, как ловкость, быстроту, силу, а также координацию движений.

4. Прыжки. В длину, в высоту. Развивают в спортсмене такие качества, как умение сконцентрироваться, точность, расчет.

5. Многоборье. Соревнования для универсальных атлетов. Необходимо прыгать в длину и в высоту, метать копье и толкать ядро, быстро бегать.

Следующая составляющая физического воспитания в программе для женских групп – это фитнес. Задачей фитнеса является укрепление тела с помощью физических упражнений. Одни из достоинств фитнеса считается, что он не утомляет и доступен практически для всех. Занятия фитнесом — это комплексное восстановление и поддержание здоровья: рациональное питание, очищение организма и индивидуальные программы физических нагрузок.

Групповые тренировки в фитнесе имеют несколько направлений:

1. Аэробные тренировки. Вид физической нагрузки, в котором задействовано множество мышц и потребляется немаленькое количество кислорода.

2. Силовые тренировки. Включают в себя упражнения, при которых максимальная нагрузка идет на мышцы тела, а результатом является жиросжигание.

3. Низкоударные тренировки. Они включают в себя выполнение комплекса несложных упражнений по кругу. При маленьких физических затратах можно получить большой эффект от тренировок.

4. Танцевальные тренировки. В первую очередь, это вид низкоударной аэробики средней интенсивности. Эти занятия включают в себя упражнения и танцевальные движения, которые чередуются. Девушкам безусловно полезны такие занятия тем, что они развивают пластику, подтягивают тело и в процессе, разумеется, появляются танцевальные навыки.

5. Смешанные тренировки. Это такие тренировки, в которых происходит чередование кардиоупражнений и силовых.

Так же в институтах присутствуют тренажерные залы, в которых девушки свободно могут посещать тренировки. Посещая зал, у них появляется возможность избавиться от лишнего веса, подтянуть свое тело, привести организм в тонус. Большинство девушек мечтают об идеальном теле, которое реально добиться не диетами, а лишь с помощью физических нагрузок на тренажерах и правильном, сбалансированном питании. Для таких целей идеально подходит тренажерный зал.

Для девушек тренажерный зал кажется чем-то странным. Ведь большинство девушек считают, что спорт зал – это место, где собраны гантели, гири и множество спортивных снарядов, рассчитанных скорее на мужчин, нежели на женщин. Тем не менее, тренажерный зал для девушек существует, и хотя его оснащение отличается от мужских спортклубов, в нем есть все для полноценных и, что немаловажно, эффективных занятий.

Впервые попав в зал, довольно трудно понять, что и как надо здесь делать, состояние неведения и неумения может продлиться достаточно долго. И напрасно: принципы построения плана тренировки, используемые методы, техника выполнения упражнений достаточно разработаны и понятны, поскольку обусловлены природой человеческого организма, ничего принципиально сложного здесь нет. Знание же принципов в сочетании с собственным опытом позволит вполне осознанно строить тренировочную стратегию для достижения любой цели. Использование современного оборудования и его разнообразие сделают занятия в тренажерном зале для девушек максимально комфортными. К занятиям в тренажерном зале нужно подходить грамотно.

Кроме того, для организма полезно плавание. Оно не только помогает похудеть, подтянуть мышцы всего тела или является одной из самых рекомендуемых кардио тренировок в мире, плавание полезно для здоровья. В процессе плавания уменьшается нагрузка на суставы, потому что благодаря погружению тела в воду, нагрузка на тело минимальна, и на плечах оказывается вес, составляющий только 10% от массы всего тела. Упражнения в воде, усиливают иммунный ответ организма, снижает артериальное давление, а постоянные занятия плаванием снижают уровень плохого холестерина в крови, облегчает симптомы астмы и улучшает настроение.

Аэройога дает мощное вытяжение позвоночника, способствует улучшению функционирования всех внутренних органов и систем, активизирует клеточное дыхание, снимает зажимы в шейном отделе и тем самым облегчает головные боли.

Учитывая всю пользу всех физических нагрузок для организма, не смотря на меньшую выносливость у девочек, чем у мальчиков, физическая культура необходима в высшем учебном заведении. Она помогает поддерживать организм в оптимальном состоянии, кроме этого физическая культура является неотъемлемой частью здорового образа жизни.

Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности

Forming the motivational and value attitude towards physical culture and sport activity among primary school age children

Вучева В.В., Цупко Д.А.
V. Vucheva, D. Zupko

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассматривается проблема формирования мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности студентов вуза. Физкультурно-спортивная деятельность используется не только для физического совершенствования человека, но и для других социально-значимых в культурном отношении целей. Указывается, что мотивационно-ценностный аспект подготовки студентов к саморазвитию в пространстве культуры физической и культивированию ее ценностей в социально-личностном аспекте возможно реализовать при соблюдении ряда технологических и психолого-педагогических условий, которые будут способствовать становлению студентов субъектом собственного профессионально-личностного развития и физкультурно-спортивной активности.

Ключевые слова: мотивационно-ценностное отношение, физкультурно-спортивная деятельность, студенты, анкетирование, педагогический эксперимент, психолого-педагогические условия, игровой метод.

This article deals with the problem of formation of motivational-value attitude to physical culture and sports activities of University students. Physical-sports activity is used not only for physical perfection of the person, but also for other socially significant in the cultural relation of the purposes. It is pointed out that the motivational and value aspect of preparing students for self-development in the space of physical culture and the cultivation of its values in the social and personal aspect can be implemented in compliance with a number of technological, psychological and pedagogical conditions that will contribute to the formation of students as a subject of their own professional and personal development and sports activity.

Key words: motivational-value attitude, sports activity, students, questioning, pedagogical experiment, psychological and pedagogical conditions, game method.

Сегодняшней действительностью является низкий уровень здоровья и физкультурно-спортивной активности студентов [2].

Анализируя понятие «физкультурно-спортивная деятельность», необходимо отметить, что в данное понятие включается понятие «двигательная активность», используемая с целью развития физических, или каких-то других качеств (психических, нравственных, эстетических и т. д.) [3].

Актуальность, в данном случае, представляет проблема формирования у студентов мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности.

Воздействие на мотивационную сферу студентов в процессе физического воспитания реализуется в различных формах учебно-воспитательной работы. И поскольку главной задачей в вузе является формирование и развитие физической культуры личности, необходимо целенаправленно и методически грамотно воздействовать и на другие ее компоненты, обеспечивая комплексность и разнонаправленность социально-педагогического воздействия и взаимодействия. При этом необходимо

учитывать, что мотивационная основа необходима для полноценного усвоения информации и формирования мотивационно-знаниевого компонента.

Механизмы воздействия на мотивационную сферу студентов в процессе физического воспитания реализуются в различных формах учебно-воспитательной работы.

Также следует отметить, что средства и методы воздействия и взаимодействия в педагогическом и социальном аспектах для формирования мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности разработаны недостаточно [1].

Методы и организация исследования. Нами были использованы следующие методы исследования: изучение и анализ литературных источников, с целью изучения обозначенной проблемы, возможностью проанализировать концептуальный характер главных направлений и подходов в развитии физической культуры и спорта студенческой молодежи в образовательном пространстве вуза; диагностический метод, с помощью которого происходит фиксация и описание эмпирических данных; экспериментальный метод, который направлен на выявление и разносторонний анализ причинно-следственных связей различных явлений действительности; формирующий эксперимент, позволяющий проследить изменения в структуре физической культуры студентов на основе применения разработанной технологии и создании определенных педагогических условий; метод статистического анализа экспериментальных данных, позволяющий количественные показатели привести в систему и выявить скрытые в них закономерности.

Для выявления мотивационно-ценностного потенциала личности в аспекте физкультурно-спортивной деятельности, а также сформированности ее знаниевого компонента, мы использовали метод анкетирования.

Была разработана анкета и проведено пилотажное исследование с целью ее коррекции. В процессе анкетирования студентки отвечали как на вопросы с готовыми вариантами ответов (закрытые), так и на вопросы, где можно было предложить свой вариант ответа (открытые).

Затем было проведено основное исследование (анкетирование) на контингенте студенток первого курса Северо-Кавказского федерального университета, в количестве 30 человек, по 15 студенток в экспериментальной и контрольной группах.

Полученные результаты, подтверждающие низкий уровень физкультурно-спортивной активности и мотивационно-ценностного отношения студенток к данной деятельности, предполагают использование различных форм, средств и методов организации учебного процесса по физической культуре.

Вместе с тем необходимо создание определенных технологических и психолого-педагогических условий, обеспечивающих интеграцию всех видов деятельности в единое физкультурно-образовательное пространство.

Нами была разработана педагогическая технология формирования мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности на основе использования игрового метода, который применялся в различных его аспектах, способствующих активизации процесса учебной деятельности, воздействия на психические процессы личности, ее потребностно-мотивационную сферу.

Также разрабатывались соответствующие педагогические условия для реализации мотивационно-ценностного аспекта подготовки студенток к саморазвитию в пространстве культуры физической и культивированию ее ценностей в социально-личностном аспекте:

- формирование у студенток потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- обоснование ценности понятий, отражающих сущность физической культуры и здорового образа жизни;
- включение студенток в проблемные ситуации, позволяющие подтвердить значимость физической культуры для профессионально-личностного развития;
- углубленное и расширенное применение активных методов обучения;
- организация поисковой и научно-исследовательской деятельности студенток по проблемам физической культуры (подготовка рефератов, докладов, выступлений);
- повышение активности самостоятельной работы студенток, разработка информационной поддержки данной деятельности.

В контрольной и экспериментальной группах занятия проводились, по учебному расписанию, один раз в неделю. В контрольной группе использовались общепринятые формы, средства и методы организации учебно-воспитательного процесса. В экспериментальной группе внедрялась разработанная нами педагогическая технология.

При проведении педагогического эксперимента мы учитывали общепринятые правила его реализации в психолого-педагогических исследованиях.

После проведения педагогического эксперимента было осуществлено повторное тестирование в виде анкетирования студентов контрольной и в экспериментальной групп.

Сравнительный анализ полученных данных до и после проведения педагогического эксперимента позволил нам определить эффективность формирования мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности студенток на основе использования различных вариантов игрового метода.

Таким образом, применение игрового метода и создание определенных психолого-педагогических условий, имеющих достаточную платформу научного обоснования и практической значимости в аспекте формирования мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, будут способствовать становлению студенток субъектом собственного профессионально-личностного развития и физкультурно-спортивной активности.

Литература

1. Вучева В.В., Овчаренко С.П. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности у детей младшего школьного возраста // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики Материалы XIV Международной научно-практической конференции. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2017. С. 130-131.

2. Гусева Ю.Е., Вучева В.В. Педагогическое и медико-биологическое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики Материалы XIV Международной научно-практической конференции. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2017. С. 133-135 с.

3. Столяров В.И. Место физической культуры и спорта в системе явлений культуры. М. 2017. 110 с.

Мотивация к занятиям спортом у студенток высшего учебного заведения

Motivation for sports among students of higher educational institution

Гаркун М.В., Вучева В.В.

M. Garkun, V. Vucheva

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

В статье анализируется значимость мотивации в формировании интересов и потребностей к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. Выделяются основные факторы, способствующие формированию мотивации к занятиям спортом. Приводятся результаты исследования, проведенного по методике «Мотивы занятия спортом» А.В. Шаболтаса, с целью выявления основополагающих мотивов студенток к занятиям физической культурой и спортом. Указывается, что знание мотивационной сферы студенток будет способствовать выбору наиболее эффективных средств и методов педагогического воздействия, способствующих формированию мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом. При этом наиболее полно будут учитываться индивидуальные особенности потребностно-мотивационной сферы студенток.

Ключевые слова: *мотивация, спортивная мотивация, факторы мотивации к спорту, студентки, физическая культура, спорт.*

The article analyzes the importance of motivation in the formation of interests and needs for regular exercise and sports. The main factors contributing to the formation of motivation for sports are highlighted. The article presents the results of the study conducted by the method of "Motives of sports" A.V. Shabolts and in order to identify the fundamental motives of students to engage in physical culture and sports. It is indicated that the knowledge of the motivational sphere of students will contribute to the selection of the most effective means and methods of pedagogical influence contributing to the formation of motivation for physical exercise and sports. At the same time, the individual characteristics of the need-motivational sphere of students will be considered most fully.

Key words: *motivation, sports motivation, factors of sport motivation, students, physical culture, sports.*

На сегодняшний день сохранение своего здоровья и поддержание в тонусе всего организма остаются важными аспектами в жизни каждого человека [1, 2, 4, 6].

Призывы к повышению физкультурно-спортивной активности и поддержанию здоровья, используя средства физической культуры и спорта, слышны из всевозможных средств массовой информации (телевидение, Интернет, радио и пр.), но данные социокультурной действительности и

реальная практика предоставляют сведения лишь об ухудшении здоровья людей, а в первую и главную очередь – студенческой молодежи. Уже нередки случаи среди молодых людей таких заболеваний как: обострение сердечно-сосудистых заболеваний, которые уже получили название «болезней цивилизации», различные хронические и инфекционные заболевания [1, 4].

Но занятия спортом не только способствуют сохранению и повышению уровня здоровья и работоспособности. Также они служат средством активного отдыха, повышения уровня физической подготовленности. В данном случае речь идет о массовом, общедоступном спорте, который является одним из двух функционирующих направлений спорта в обществе. Отметим, что второе направление – это спорт высших достижений, который представляет собой деятельность, направленную на удовлетворение интереса к определённым виду спорта, а также на достижение высоких спортивных результатов, общественно значимых и направленных, а повышение собственного престижа и престижа команды, страны [3].

Важным аспектом и первоначальным эмоциональным толчком является мотивация к спорту, которая по значимости не уступает самому процессу тренировки. «Мотивация» в переводе с латинского языка на русский означает «двигать» и играет важную роль не только в спорте, но и в других сферах жизнедеятельности [7].

Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом формируется ещё в школе на основе естественной потребности человека в движениях, а также потребности в новых впечатлениях, новой информации. Мотивацию определяют не только мотивы занятий физическими упражнениями (учебно-познавательные, результативные, процессуальные, благополучия, долженствования, социально значимые мотивы и мотивы избегания неприятностей), но и цели, эмоции, смысл занятий физическими упражнениями (общественный и личностный), а также другие интересы, выступающие в роли мотивов занятий физической культурой. Интерес при своём развитии превращается в новую, вторичную, духовную потребность - в физическом совершенствовании, на основе которой возникают новые мотивы и интересы [5, 7].

Существуют важные, но одновременно и простые моменты, позволяющие активизировать интерес или желание для занятий физическими упражнениями и спортом. Выделяются следующие факторы, способствующие формированию мотивации к занятиям спортом:

- успех - приносит наслаждение, признание за многократные усилия, затраченные на спортивные тренировки;
- признание - когда заметные и значимые результаты усиленных тренировок признаются окружающими людьми, появляется уважение к самому себе и уверенность, все это вызывает чувство собственного достоинства;
- саморазвитие и рост результатов - поставленные цели, перспективы придают уверенность как в настоящем, так и в будущем;
- качественные тренировки - интересные и разнообразные, методически правильно организованные тренировки положительно отражаются на достижениях в спорте [3].

Для выявления основополагающих мотивов, преобладающих у студенток, нами было проведено исследование на базе Северо-Кавказского Федерального университета, в котором приняли участие студентки четвертого курса специальности «Психология служебной деятельности», в возрасте от 21-22 года в количестве 20 человек.

Исследование было проведено по методике «Мотивы занятия спортом» А.В. Шаболтаса.

В настоящем исследовании были получены следующие результаты:

- 1) по шкале «Мотив эмоционального удовольствия» (ЭУ) у 25% студенток - низкий уровень; у 45% - средний уровень; у 30%- высокий уровень стремления к радости движения и физических усилий;
- 2) по шкале «Мотив социального самоутверждения» (СС) у 30% студенток - низкий уровень; у 45%- средний уровень; у 25%- высокий уровень стремления проявить себя, выражающееся в том, что занятия спортом и достигаемые при этом успехи рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми, зрителями;
- 3) по шкале «Мотив физического самоутверждения» (ФС) у 15% студенток - низкий уровень, у 60% - средний уровень, у 25%- высокий уровень стремления к физическому развитию, становлению характера;
- 4) по шкале «Социально-эмоциональный мотив» (СЭ) у 15% студенток - низкий уровень, у 45%- средний уровень, у 40%- высокий уровень стремления к спортивным событиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности;

5) по шкале «Социально-моральный мотив» (СМ) у 40% студенток - низкий уровень, у 40%-средний уровень, у 20% - высокий уровень стремления к успеху своей команды, ради которого надо тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами и тренером;

6) по шкале «Мотив достижения успеха в спорте» (ДУ) у 5%- низкий уровень, у 80%- средний уровень, у 15%- высокий уровень стремления к достижению успеха, улучшению личных спортивных результатов;

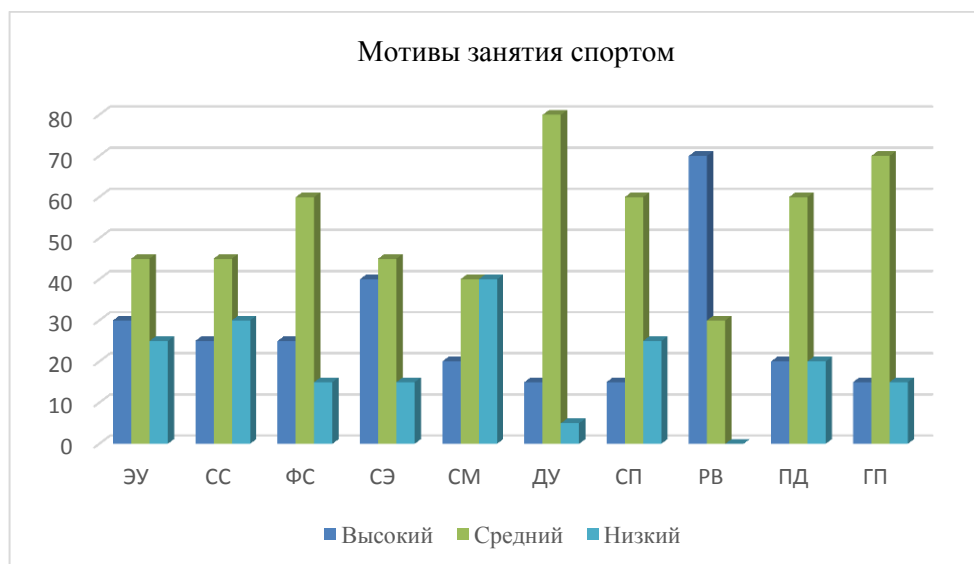
7) по шкале «Спортивно-познавательный мотив» (СП) у 25%- низкий уровень, у 60%- средний уровень, у 15%- высокий уровень стремления к изучению вопросов спортивной деятельности, научно обоснованным средствам и методам организации спортивной и оздоровительной тренировки.

8) по шкале «Рационально-волевой мотив» (РВ) у 0%- низкий уровень, у 30%- средний уровень, у 70%- высокий уровень желания заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности при умственной работе;

9) по шкале «Мотив подготовки к профессиональной деятельности» (ПД) у 20% студенток - низкий уровень, у 60%- средний уровень, у 20%- высокий уровень стремления заниматься спортом для подготовки к требованиям избранной профессиональной деятельности;

10) по шкале «Гражданско-патриотический мотив» (ГП) у 15%- низкий уровень, у 70 % – средний уровень, у 15%- высокий уровень стремления к спортивному совершенствованию для успешного выступления на соревнованиях, для поддержания престижа коллектива, города, страны.

Полученные нами результаты представлены на рис.1.



Таким образом, можем сделать следующие выводы:

Преобладающим мотивом занятий спортом в исследуемой выборке студенток является «Рационально-волевой мотив», который выражается желанием заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности при умственной работе составил. Данный мотив актуален для 70% студенток.

Второе место в иерархии мотивов студенток занимает «Социально-эмоциональный» (40%), который выражается в стремлении к спортивным событиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности. Но в данном случае, в большей степени, речь идет о зрелищной физкультурно-спортивной активности.

Мотив «Эмоционального удовольствия», связанный со стремлением к ощущению радости движения и физических усилий (30% - высокий уровень и 45% - средний) занимает третье место.

Следующими следуют: «Мотив социального самоутверждения» (25%), «Мотив физического самоутверждения» (25%), «Социально-моральный мотив» (20%), «Мотив подготовки к профессиональной деятельности» (20%), «Мотив достижения успеха в спорте» (15%), «Спортивно-познавательный мотив» (15%), «Гражданско-патриотический мотив» (15%).

Знание мотивационной сферы студенток будет способствовать выбору наиболее эффективных средств и методов педагогического воздействия способствующих формированию мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом. При этом наиболее полно будут учитываться индивидуальные особенности потребностно-мотивационной сферы студенток.

Литература

1. Вучева В.В., Фомин П.Н. Информационные технологии в системе здоровьесбережения студентов // Олимпийская идея сегодня: материалы VII научной конференции с международным участием. г. Ростов-на-Дону, 2017.
2. Гусева Ю.Е., Вучева В.В. Педагогическое и медико-биологическое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Материалы XIV Международной научно-практической конференции. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2017. С. 133-135 с.
3. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. (Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности). – М.: Просвещение, 2016. – 223 с.
4. Ильясова О. К. Физическая культура и оздоровление в жизни студентов // Молодой ученый. 2017. №22. С. 433-435. URL <https://moluch.ru/archive/156/44078/> (дата обращения: 13.11.2018).
5. Попов А.Л. Спортивная психология. М.: Флита, 2013. 152 с.
6. Ушакова И. А. Мотивации к занятиям физической культурой российских и зарубежных студентов-медиков // Вестник ВолгГМУ. 2011. № 1(37). С. 28–30.
7. Яковлев, Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности. Учебное пособие М.: Советский спорт, 2013. 312 с.

Технология физического воспитания, сбережения и укрепления здоровья

Technology of physical education, saving and strengthening health

Григан С.А.
S. Grigan

*Ростовский государственный университет путей сообщения,
г. Ростов-на-Дону, Россия
Rostov State Transport University, Rostov-on-Don, Russia*

В статье будет говориться об особенностях физического и умственного развития студентов, создающие предпосылки для его гармоничного развития. Изучается, как на практике организован процесс гармонизации. Анализируются разные подходы к решению данной проблемы.

Ключевые слова: *гармоничность развития личности, гармония, физический компонент развития, умственный компонент развития, студенты.*

In this article, we will talk about the peculiarities of the physical and mental development of students, creating prerequisites for its harmonious development. It is studied how the process of harmonization is organized in practice. Different approaches to the solution of this problem are analyzed.

Key words: *harmony of personality development, harmony, physical component of development, mental component of development, students.*

Педагогическая наука на протяжении своего существования при постановке определенной задачи, чаще всего, опирается на гармонизацию развития индивидуума. Гармоничное развитие индивидуума – главная цель системы традиционного образования и воспитания, направляющая ее на создание условий для всестороннего, неразделимого, непротиворечивого развития личности студента. Гармоничное развитие индивидуума – это согласованное, взаимно обусловленное воспитание духовных, умственных и физических сил и способностей, это развитие человека, способного жить в гармонии с самим собой, с природой, с обществом [2].

В основе проблемы гармонизации развития заложено само представление о понятии гармония.

«К.Д. Чермит с соавторами (1992) дают значение понятия «гармония» как состоянию системы, при котором проявляются согласие, соразмерность и уравновешенность. Это состояние единой динамической системы, обеспечиваемой взаимосвязью симметрии и ритма, при котором движение к новому состоянию происходит посредством сохранения достижений предыдущего состояния»

В энциклопедическом словаре (2004) «гармония» (от греч. harmonia–связь, стройность, соразмерность) – это соразмерность частей, слияние различных компонентов в единое органичное целое [1]. Гармония с точки зрения обществоведения – это соответствие, бесконфликтное сосуществование всех элементов общества.

Развитие, с точки зрения парадигмы физического воспитания – это процесс количественных и качественных изменений в организме. Его достижение, физическое, интеллектуальное, социальное, духовное развитие индивидуума. Биологическое в человеке характеризуется физическим развитием, включая морфологические, биохимические, физиологические преобразования. А духовное воспитание находит выражение в интеллектуальном и социальном развитии. Развитие человека – не

простой, долгий и парадоксальный процесс. Изменения в организме происходят на протяжении всей жизни, но особенно быстро изменяются физические данные и духовная оболочка человека.

Умственное развитие студентов имеет свои уникальные особенности и определяется, как систематическое целенаправленное воздействие взрослых на умственное развитие студента с целью передачи знаний, необходимых для всестороннего развития, приспособления к окружающей жизни, формирование на этой основе познавательных процессов, умение владеть усвоенными знаниями в деятельности. Ученными доказано, что чем интенсивнее происходит развитие двигательной сферы, чем насыщеннее и интенсивнее движения, тем активнее происходит освоение окружающего мира, тем значительнее информация поступает в мозг, следовательно, создаются предпосылки для раннего овладения речью и развития умственной сферы [4].

Таким образом, из всего выше сказанного можно сделать вывод что, специально организованная двигательная деятельность, которая является фундаментом физического развития, должна быть первопричиной не только двигательного, но и умственного воспитания студентов [3].

В нынешнее время наиболее волнующей проблемой является здоровьесберегающие технологии в физическом развитии студентов. Сохранение состояния здоровья студентов является одной из самых главных проблем, которые стоят на данный момент времени перед многими государственными университетами. Разрешение данной проблемы могут стать введенные здоровьесберегающих технологий, которые будут нацелены на высокоэффективные способы лечения и предупреждения различных заболеваний.

В качестве подхода к построению занятий физической культуры, студенты нашего университета были подразделены на 3 группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу. Занятия в выше перечисленных мною группах различаются учебными программами, разнообразными физическими нагрузками, и требованиями к усвоению материала.

По опросам мною было выявлено, что в университете на разных факультетах есть небольшое количество учащихся, у которых имеются различные заболевания и отклонения, которым нельзя проходить занятия по физической культуре, число таких студентов достаточно не велико.

Также мы определили основные задачи физического воспитания студентов, которых отнесли к специальным медицинским группам:

- укрепить здоровье;
- усовершенствовать спортивную подготовку студентов;
- адаптировать организм к физическим нагрузкам различной степени;
- закалять и повышать сопротивляемость защитных сил организма;
- формировать интерес к занятиям физической культурой;
- воспитать сознательное отношение к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- обучить правилам подбора, выполнения и формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Литература

1. Большой энциклопедический словарь [Текст] / А.М. Прохоров [и др.]-2-е изд., перераб. и доп. М.: Большая Российская энциклопедия; Санкт-Петербург: Норинт, 2004. 1456 с.
2. Безрукова В.С. Основы духовной культуры [Текст] / В.С. Безрукова. – Екатеринбург: Энциклопедический словарь педагога, 2000. 937 с.
3. Барбашов С.В. Теоретико-методические основы личностно ориентированной технологии физкультурного образования школьников [Текст]: дис....док. пед. наук: 13.00.04 / С.В. Барбашов. Омск, 2000. 389 с.
4. Выготский Л.С. Психология [Текст]: учеб. пособие / Л.С. Выготский. М.: Эксмо-Пресс, 2000. 1008 с.

Развитие кардиореспираторной выносливости у школьников 10-11 лет

The development of cardio respiratory endurance of schoolchildren 10-11 years

Грудницкая Н.Н., Жукова Е.А.
N. Grudnichka, E. Zhukova

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье исследуется возможность развития кардиореспираторной выносливости у школьников 10-11 лет на начальной стадии проведения исследования. Прилагаются первичные результаты исследования снятые до начала исследования. Применение на практике элементов круговой тренировки во время уроков физической культуры поможет повысить развитие кардиореспираторной выносливости у школьников.

Ключевые слова: кардиореспираторная выносливость, круговая тренировка.

The article investigates the possibility of development of cardiorespiratory endurance of schoolchildren 10-11 years at the initial stage of the study. Attached are the primary results taken before the study. Practicing the elements of circuit training during physical education classes will help increase the development of cardio-respiratory endurance in schoolchildren.

Key words: cardiorespiratory endurance, circuit training.

Среди актуальных проблем, касающихся детей школьного возраста занимает значительное место такая специфическая проблема, как развитие у них кардиореспираторной выносливости.

Наиболее значимым этапом развития детей, требующим поиска новых и эффективных методов воспитания и обучения, является подростковый возраст - период перехода к взрослому состоянию, как в биологическом плане, так и в социально-психологическом. Учителю физической культуры хорошо знакомы трудности подросткового возраста, которые характеризуются эмоциональной неустойчивостью, неуравновешенностью, сниженной работоспособностью и быстрой утомляемостью.

В настоящее время для развития здорового ребенка очень важно учитывать возрастные особенности формирования организма занимающихся, закономерности в развитии высшей нервной деятельности, мышечной и вегетативной системах, а также их взаимодействие в процессе двигательной деятельности.

Для развития общей выносливости школьников в своей работе мы решили применить две методики, эффективность которых будет проверена в ходе предстоящего педагогического эксперимента. В первой экспериментальной группе используется традиционная школьная программа для развития кардиореспираторной выносливости, а вторая экспериментальная группа будет заниматься по школьной программе только с увеличением беговой нагрузки на 10-15 % и с добавлением элементов круговой тренировки.

Цель: обоснование эффективности методики развития кардиореспираторной выносливости у школьников в возрасте 10-11 лет на уроках физической культуры посредством увеличения беговой нагрузки и метода круговой тренировки.

Объект исследования – развитие кардиореспираторной выносливости у школьников 10-11 лет.

Предмет исследования – влияние элементов круговой тренировки на развитие кардиореспираторной выносливости у школьников 10-11 лет.

Задачи исследования:

1. На основе анализа литературы выявить значение кардиореспираторной выносливости для здоровья обучающихся.
2. Разработать комплексы круговой тренировки, направленные на развитие общей выносливости обучающихся 10-11 лет на уроках физической культуры.
3. Экспериментально проверить эффективность применения комплексов круговой тренировки направленных на повышение уровня кардиореспираторной выносливости.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение кругового метода в уроках физической культуры обучающихся 5-х классов позволит значительно ускорить процесс развития кардиореспираторной выносливости.

Решая поставленные задачи в нашей работе были использованы следующие методы исследования анализ литературных источников по проблеме исследования, тестирование, педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В мире, где современные технологии отнимают у людей большую часть свободного времени, с одной стороны облегчая нашу жизнь, с другой стороны уменьшая нашу двигательную активность, страдают все. Но свой взгляд, мы решили обратить на проблему недостатка двигательной активности у школьников среднего звена обучения. В этом можно легко убедиться, придя в начальную школу, где дети на переменах бегают, прыгают, играют. В старшей школе все иначе на перемене все заняты исключительно своими телефонами.

На уроке физической культуры, более очевидно просматривается, вред наносимый детям чрезмерным увлечением времени просмотра телевидения или длительного пребывания за компьютером. Особую тревогу в данный момент вызывает низкий уровень общей выносливости школьников. Стоит учесть, что кардиореспираторная выносливость является показателем общего здоровья организма человека в целом.

Среди множества ранее проведенных исследований по развитию различных вариаций выносливости, мы выделили для себя наиболее интересный, и на наш взгляд наиболее актуальный вид кардиореспираторной выносливости.

Изучая различные исследования, литературные источники по данной теме, нами было полностью сформулировано направление работы.

Развитие кардиореспираторной выносливости у школьников 10-11 лет, является очень интересным с точки зрения перехода детей из младшей школы в среднее звено. При этом возрастает учебная и психологическая нагрузка, связанная с увеличением педагогического состава который начинает работать с детьми в 5 классе, так же стоит сказать, что возраст 10 лет это возраст набора детей в спортивные секции в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки. Наше внимание мы остановим непосредственно на развитии кардиореспираторной выносливости именно на уроках физической культуры.

Кардиореспираторная выносливость - это способность циркуляторной и респираторной систем организма снабжать его «топливом» в течение продолжительной физической активности.

Ведущей функцией организма при различных двигательных режимах является поддержание адекватного нагрузке кислородного режима. Согласно современным представлениям, эту функцию в организме выполняет кардиореспираторная система, состоящая из внешнего дыхания, кровообращения и газообмена. Особенно велика ее роль в поддержании кислородного режима организма, т.к. от того в какой степени это происходит, зависит физическая работоспособность. Проблеме адаптации кардиореспираторной системы к физическим нагрузкам посвящены многочисленные работы, которые явились основополагающими для развития исследований в области физиологии физических упражнений и спорта (В.С. Фарфель, 1975; Н.В. Зимкин, 1984; Р.А. Абзалов, 1986; Н.А. Агаджанян с соавт. 1986; 1997; Р.Р. Нигматуллина, 1999; Э.И. Аухадеев с соавт., 2000; Ю.С. Ванюшин, 2001, О.В. Рогачевская, 2002 и мн. др.).

Начиная работу над исследованием и изучая различную литературу, мы выделили для себя наиболее интересные и доступные тесты, которые можно провести в школе, не используя сложного оборудования, мы выявили для себя наиболее интересные направления, в рамках которых предполагаем работать. Данное исследование будет проведено на двух 5 классах средней школы № 24 ст. Суворовской, наполняемость классов в среднем 22-23 человека. Был разработан следующий план работы: 5 «а» класс, который будет контрольным будет проходить свое обучение по обычной школьной программе (легкая атлетика, затем кроссовая подготовка). Экспериментальный класс 5 «б» будет идти так же по школьной программе, только объем беговой нагрузки будет увеличен на 10-15%, и в уроки будут добавлены элементы круговой тренировки.

До начала исследования мы провели первую оценку функционального состояния школьников на начальном этапе нашего эксперимента по следующим тестам:

1) проба Штанге: задержка дыхания после вдоха. Время засекается секундомером. Необходимо сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Затем сделать вдох, предварительно зажав нос; засечь время;

2) проба Генчи: задержка дыхания после выдоха. Необходимо сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Затем сделать выдох, предварительно зажав нос; засечь время. Артериальное давление измеряли по методу Короткова. Частота сердечных сокращений (ЧСС) измеряли в течение 10 секунд и умножали на 6.

В ходе исследования математическая и статистическая обработка материалов используется для выявления достоверности полученных в результате педагогического эксперимента данных. В ходе исследования математическая и статистическая обработка материалов используется для выявления достоверности полученных в результате педагогического эксперимента данных.

Таблица 1

Результаты сравнения показателей начального уровня развития кардио-респираторной выносливости у школьников 10-11 лет экспериментальной и контрольной групп (девочки)

Тесты	Контрол. группа M ± m	Эксперим. группа M ± m	t	P
ЧСС	80.40±1.833	81.60±2.040	1.2	>0.05
Артериальное давление	112/74±3.590/1.633	108/72±2.494/1.33	4/2	>0.05
Задержка дыхания на вдохе	25±4.640	25±4.177	0	>0.05
Задержка дыхания на выдохе	21.70±4.031	21.30±3.718	0.40	>0.05

Таблица 2

Результаты сравнения показателей начального уровня развития кардиореспираторной выносливости у школьников 10-11 лет экспериментальной и контрольной групп

Тесты	Контрол. группа M ± m	Эксперим. группа M ± m	t	P
ЧСС	82.80±3.072	81.60±2.040	1.2	>0.05
Артериальное давление	108.5/73±2.478/1.528	108/74±2.380/1.633	0.5/1	>0.05
Задержка дыхания на вдохе	36.40±4.922	37.45±4.975	1.05	>0.05
Задержка дыхания на выдохе	24.50±5.693	26.80±6.070	2.3	>0.05

Анализ показателей начального уровня кардиореспираторной выносливости школьников контрольной и экспериментальной групп не выявил значимых статистически достоверных различий ($p > 0,05$). Это позволяет заключить, что обучающиеся, обоих классов имели примерно одинаковый уровень. Результаты сравнения представлены в таблицах 1 и 2.

Литература

1. Белоусов М. А. Некоторые показатели внешнего дыхания здоровых детей школьного возраста. // Вопросы охраны материнства и детства. 2009. № 4- с. 47–50.
2. Исмаилзаде Ш. Ф., Кревсун Д. А., Фарафонова Н. В. Исследование кардиореспираторной системы у школьников 5-7 классов с различным уровнем двигательной активности // Юный ученый. 2015. №3. С. 157-164. URL: <http://yun.moluch.ru/archive/3/147/> (дата обращения: 27.10.2018)
3. Пешков А. П. Некоторые закономерности возрастного развития функции внешнего дыхания у детей и подростков // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков. М., 2009. т.1. С. 134–135.

Внедрение антистрессовой пластической гимнастики в программу физического воспитания школьников

The introduction of anti-stress plastic gymnastics in physical education of schoolchildren

Грудницкая Н.Н., Малиюков Е.А.
N. Grudnichka, A. Malyukov

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В статье используется возможность оптимизации учебного процесса школьников на уроках физической культуры средствами антистрессовой пластической гимнастики. Применение на практике системы антистрессовой пластической гимнастики, позволяет улучшить контроль выполняемых движений, уменьшая время выработки двигательных навыков.

Ключевые слова: антистрессовая пластическая гимнастика, навык управления движением.

The article uses the possibility of optimizing the educational process of students in physical education classes by means of anti-stress plastic gymnastics. Application in practice of the system of anti-stress plastic gymnastics, allows to improve the control of the performed movements, reducing the time of development of motor skills.

Key words: anti-stress plastic gymnastics, movement control skill.

В связи с все возрастающим ростом интереса к современным разновидностям оздоровительных гимнастик, значительный интерес представляет, так называемая, антистрессовая пластическая гимнастика в школьном возрасте, как фактор оздоровления и обучения, т.е. успешной социализации личности. Возможность применения ее средств для учащихся составляет актуальность нашего исследования.

В своей работе мы предположили, что оздоровительная работа в средних учебных заведениях возможна на основе применения антистрессовой пластической гимнастики, позволяющей повысить уровень здоровья школьников.

Целью исследования является изучение особенностей применения антистрессовой пластической гимнастики в работе с детьми школьного возраста.

Объектом данного исследования стали программы антистрессовой пластической гимнастики в системе среднего образования.

Предметом исследования – влияние антистрессовой пластической гимнастики на уровень здоровья школьников.

Для реализации поставленной в работе цели осуществлялось решение ряда задач, последовательно раскрывающих проблему исследования:

1. Анализ литературных источников по теме исследования;
2. Разработка авторского варианта программы антистрессовой пластической гимнастики, направленную на коррекцию плоскостопия школьников.

В настоящем исследовании представлена и экспериментально обоснована программа коррекции плоскостопия с использованием средств антистрессовой пластической гимнастики на уроках физической культуры в средних и старших классах.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что применение разработанной программы оказывает профилактический эффект и обеспечивает улучшения общего состояния здоровья. Результаты исследования могут быть использованы в практической работе средних учебных заведений, а также в профессиональной подготовке студентов физкультурно-спортивных вузов, в программах переподготовки учителей и преподавателей физической культуры.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников, анализ документальных материалов, педагогическое исследование.

Метод теоретического анализа включал в себя изучение научной и научно-методической литературы и осмысление результатов всего исследования. Они характеризуются теоретическим рассмотрением проблемы, цели и задач исследования, объекта и предмета исследования, определения логики построения работы, изыскание необходимых методов сбора фактического материала и его интерпретации.

Теоретический анализ позволил определить направление исследований, выделить проблему, сформулировать тему работы, выделить цель и задачи исследования.

Анализ документальных материалов исследовался для выявления результатов педагогической деятельности. На основе мониторинга, сравнивались документы (различного характера) автора, его опытной работы с существующими в литературе рекомендациями с целью выявления нетрадиционных сторон в его педагогической деятельности, а так же изучались учебно-методические, дидактические и другие материалы. Изучение документации обеспечило получение данных, позволяющих дать широкую характеристику сложившейся практике организации образовательного процесса. При этом мы имели в виду, что работа над документами требует выяснения их надежности. Не исключено, что они могут быть искажены. Необходимо знать, с какой целью эти документы были подготовлены, в какой ситуации, какими методами пользовались.

Изучение проблемы данного исследования осуществлялось в рамках теоретического освоения имеющихся данных по использованию методики антистрессовой пластической гимнастики в формировании двигательной культуры, физического развития школьников.

В настоящее время необходимость разработка новых физкультурно-оздоровительных технологий обусловлена тенденциями значительного ухудшения состояния здоровья молодого поколения. По данным Колташова Т.В. (2013), нарушения опорно-двигательного аппарата выявлены у 60 % взрослого населения страны, повышение артериального давления - у 40 %, избыточная масса тела - у 30–50 %, заболевания суставов - у 15–20 %. Баевский Р.М. и Агаджанян Н.А. (2006) констатировали увеличение числа специальных медицинских групп среди школьников с 10 до 30-40% [1]. По их данным отклонения в состоянии сердечно-сосудистой системы наблюдаются у 22 % школьников, а нарушения осанки - у 20-38 %. Помимо этого, существенно возросло число респираторных заболеваний, которое составляет 29 %, избыточный вес характерен для 12% школьников, инфекционными заболеваниями болеют 20-30 % школьников [2]. По официальным данным органов здраво-

охранения, образования, физической культуры, исследованиям ученых, врачей, уровень заболеваемости среди школьников в России очень высок. Многие школьники и представители зрелого возраста не способны выполнять высокоинтенсивные физические нагрузки, а общепринятые школьные программы по физической культуре становятся все менее актуальными, по причине отсутствия современных тенденций, соответствующих потребностям молодежи [2].

Проблема ухудшения состояния здоровья связывается учеными и исследователями со снижением уровня двигательной активности, экологическими факторами, стрессовыми ситуациями, неправильным питанием, высокими учебными нагрузками, вредными привычками. В решении указанных проблем фитнес не всегда является эффективным видом оздоровительной физической культуры, хотя и способен решать многие задачи [4,7].

Изучение и обобщение передового педагогического опыта, основывается на осмыслении практики работы лучших школ и учителей, успешно осуществляющих обучение и воспитание. Речь идет о том, что эмпирически, многие педагоги и специалисты приходят к важным методическим позитивным результатам и строят грамотные воспитательные отношения, которые зачастую малоизвестны широкой публике. Одним из таких опытов работы является антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ), которая вполне может считаться самостоятельным методом педагогической деятельности. Антистрессовая пластическая гимнастика представляет из себя систему упражнений, направленную на развитие у людей способности чувствовать и улучшать собственное состояние. Она является методом психофизической тренировки, специально разработанный для использования его в ситуациях повышенных нагрузок стрессового характера как средство защиты от их негативного воздействия на психику [3,5].

Исследовательская работа проводилась в «Центре образования им. Героя России В. Духина» г. Ставрополя с января 2018 г. по март 2018г. В ней приняли участие школьники 10 классов (16 лет) в количестве 8 человек.

В ходе педагогического исследования проводилось внедрение средств антистрессовой пластической гимнастики в программу физического воспитания школьников с целью коррекции плоскостопия. Средствами антистрессовой пластической гимнастики решались задачи: укрепления и формирования свода стопы у школьников, обучение выполнению безболезненного суставного массажа и упражнений на растягивание, формирование ощущений удовольствия от выполняемых движений.

Анализ научной литературы показал, что использование антистрессовой пластической гимнастики в структуре программы физического воспитания школьников является достаточно актуальной темой.

На основе анализа литературных источников мы разработали свой авторский вариант программы антистрессовой пластической гимнастики и теоретически его обосновали. В нем мы учитывали следующие принципы занятий:

1. Контроль напряжений. Достигается релаксацией, стоит на первом месте, и вся подготовительная часть отводится её достижению.

2. Связь эстетического и физического. Выполнение упражнений связано с различными мыслеобразами, усиливающими его воздействие на сознание.

3. Свободное движение. Отсутствуют четкие критерии выполнения упражнения, движения не выполняются под счет.

4. Качество стимула. Движения должны быть удобными, упражнения вызывать удовольствие. Исключается возможность ненужного сравнения и соревнования.

На основе анализа полученных в ходе педагогического исследования данных проверялась правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создает возможность вносить коррективы в ход педагогического процесса. Полученные результаты исследования, позволяют утверждать, что наша экспериментальная программа действительно дает положительный результат. Исследование полностью подтвердило рабочую гипотезу нашего исследования о том, что оздоровительная работа в средних учебных заведениях возможна на основе применения антистрессовой пластической гимнастики, позволяющей повысить уровень здоровья школьников.

Литература

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Проблемы адаптации и учение о здоровье. М.: Изд-во РУДН, 2006. 284 с.

2. Витун В. Г., Витун Е. В. Определение мотивации детей для занятий физической культурой. // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. №3, 2016. С. 34-39.

3. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. Гимнастика: учебное пособие. М.: издательство «Академия» 2001. 121с.

4. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. 214 с.
5. Мотылянская Р. Е., Якубовская А. Р. Антистрессовая пластическая гимнастика (медико-биологическое и психологическое обоснование) // Теория и практика физической культуры. М.: Советский спорт, 1991. №5. С. 10-15.
6. Попков А. В. Антистрессовая пластическая гимнастика. М.: Советский спорт, 2005. 164 с.
7. Попков А. В., Нагорных С. А. Этика в действии: Антистрессовая пластическая гимнастика: учебно-методическое пособие. Барнаул: Издательская группа «Си-пресс», 2013. 88 с.

Физическое воспитание школьников как система

Physical education classes in the high school system

Денисов М.В., Бавтрыков И.А., Вартамян С.В., Бугримов А.С.

M. Denisov, I. Bavtryukov, S. Vartanyan, A. Bugrimov

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье описывается значимая роль физической культуры в школе, которая призвана создавать фундамент для всестороннего развития физических, духовных и нравственных качеств, а также поддержания и укрепления здоровья, формирования двигательных умений и навыков.

Ключевые слова: *здоровье, физкультурное образование, физическая культура, физические упражнения, знания, навыки, умения, физические качества, физическое воспитание, физическая подготовка, учебно-воспитательный процесс.*

The article describes the significant role of physical culture in the school, which is designed to create the Foundation for the comprehensive development of physical, spiritual and moral qualities, as well as the maintenance and strengthening of health, the formation of motor skills.

Key words: *health, physical education, physical culture, physical exercises, knowledge, skills, physical qualities, physical education, physical training, educational process.*

В последние годы демографическая ситуация в России заметно не улучшилась, не спадают смертность и заболеваемость. Снижается рождаемость и трудоспособный возраст. В Российской Федерации продолжается процесс ухудшения состояния здоровья детей. Это в первую очередь связано с изменением стиля жизни людей – всевозможные гаджеты, доступный интернет и много другое. А противостоять этому процессу помимо семьи должно и школьное физкультурное образование, и детские спортивные школы.

Специалисты в области физической культуры, школьные учителя по физической культуре призваны исполнять роль важнейшего регулятора, обеспечивающего достаточно полное раскрытие самых разнообразных задатков и физических способностей детей, достижение ими мастерства в спортивной деятельности. Такая роль, несомненно, возводит физическую культуру в ранг одной из фундаментальных основ общего среднего образования.

Физическая культура – это специфический вид социальной деятельности человека, в процессе которой происходит удовлетворение его физических и духовных потребностей с помощью систематического выполнения двигательных действий, усвоения и применения соответствующих знаний и двигательных навыков, а также участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Физическая культура призвана готовить людей к повседневной жизни и труду, в сочетании с естественными силами природы, а также бытом, отдыхом, гигиеной и т. д. значительно влияющих на состояние здоровья человека и естественно на уровень развития его общей физических качеств.

Физическая культура в школе призвана создавать фундамент для всестороннего развития качеств, таких как физические, духовные и нравственных. Поддержание и укрепление здоровья, формирования двигательных умений и навыков. К одной из *основных задач*, решаемых в процессе физического воспитания в школе, является развитие физических качеств.

Являясь составной частью физического воспитания, воспитание физических качеств на каждом возрастном этапе и вне зависимости от пола, обеспечивает гармоничное развитие личности ребенка, достижению высокой степени адаптированности организма к социально-экономическим условиям, повышению устойчивости организма к воздействию окружающей среды.

Традиционно процесс физического воспитания сводился к физическому развитию, развитию физических качеств, двигательных умений и навыков занимающихся, физической подготовке, то

есть акцент делался на биологическом, двигательном аспекте развития ребенка. Но необходимо понимать, что физическое воспитание преследует более широкие цели - воспитание личности через культуру посредством освоения ценностного потенциала физической культуры. Наиболее характерной чертой современного физического воспитания является усилия по повышению роли образовательной направленности как одного из основных условий успешности формирования физической культуры личности школьника. Таким образом, физкультурное воспитание – это, прежде всего, педагогический процесс формирования физической культуры личности.

Физическое воспитание в школе, объединяет урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физической культурой и спортом, должна выполнять роль локомотива, который будет способствовать раскрытию и развитию не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения в обществе. Исходя из этого основе дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Определение функционального состояния студентов инженерных специальностей

The definition of the functional state of students of engineering specialties

Евдокимов И.М., Павлов И.Д.

I. Evdokimov, I. Pavlov

*Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения,
г. Санкт-Петербург, Россия*

St. Petersburg state University of aerospace instrumentation, St. Petersburg, Russia

В статье исследуется изменение физической работоспособности и функционального состояния студентов инженерных специальностей в учебном семестре занятий. Изучение динамики показателей дает возможность повышения эффективности медико-биологического и педагогического мониторинга учебного процесса и позволить преподавателю физической культуры повысить уровень контроля за проведением занятий.

Ключевые слова: функциональное состояние, работоспособность, интегральный показатель, студенты, физическая культура.

The article examines the changes in physical performance and functional state of engineering students in the semester of classes. The study of the dynamics of indicators makes it possible to improve the efficiency of medical, biological and pedagogical monitoring of the educational process and allow the teacher of physical culture to increase the level of control over the conduct of classes.

Key words: functional state, working capacity, integral indicator, students, physical culture.

Эффективность управления учебным занятием для преподавателя физической культуры, зависит в первую очередь от своевременного мониторинга работоспособности студентов. Преподаватель должен видеть зависимость влияния нагрузки при проведении учебного занятия, уметь отслеживать спады и пики работоспособности студентов, для более гармоничного развития их двигательных способностей. С учетом этого, существует потребность в эффективной, простой и всесторонней оценки функционального состояния и работоспособности студентов, для обеспечения более качественного управления занятиями физической культуры.

Цель исследования: Изучить физическую работоспособность и функциональное состояние студентов инженерных специальностей в семестре занятий физической культурой.

Организация и методика исследования. В исследовании принимали участие 162 студента основной группы здоровья специальности: Ядерная энергетика и теплофизика; Техническая физика; Управление в технических системах; Электроэнергетика и электротехника; Специальные электромеханические системы; Мехатроника и робототехника в возрасте от 18-20 лет.

При помощи аппаратно-диагностического комплекса «Краб» исследовались следующие показатели: частота сердечных сокращения (ЧСС) покоя; длительность латентного периода простой сенсомоторной реакции; критическая частота световых мельканий (КЧСМ); степ-тест; статическая выносливость и задержка дыхания на выдохе (проба Генча). На основании полученных результатов вычислялся интегральный показатель работоспособности. Замеры параметров проводились в начале учебного семестра, середине и конце.

Результаты исследования и их анализ. В таблице 1 представлены показатели физической работоспособности студентов в учебном семестре. При первичном обследовании мы выявили, что в группе показатели ЧСС покоя в начале семестра в среднем составляет 70,3 уд/мин, статистически значимо показатель ЧСС уменьшается к середине семестра и к его концу, что может свидетельствовать о адаптации организма к физическим нагрузкам.

Таблица 1

Показатели физической работоспособности студентов в учебном семестре; n=162

Исследуемые показатели / № и месяц обследования	1 сентябрь	2 октябрь	3 ноябрь	4 декабрь
ЧСС, уд/мин	70,3 ± 13	67,4±12,1*	65,5±10,7*(**)	64,3±8,5(**)
ЛППСР, мс	261,1 ± 20,3	250,2±11,2*	246,4±16,2*(**)	245,3±12,2(**)
КЧСМ, Гц	46,8 ± 3,9	43,1±2,3*	40,9±2,5*(**)	40,4±3,5(**)
Динамометрия с	10,4±6,3	11,6±5,5	13,4±4,4*(**)	15,4±2,1*(**)
ИСТ, у.е.	70,6± 18,2	76,9±12,3*	74,6±14,4**	76,2±10,3*(**)
Проба Генча с	20,8 ±15,2	23,78±10,6*	24,25±12,7**	26,34±11,4*(**)
Интегральный показатель, у.е.	28,5 ± 6,7	32,7±7,5*	31,1±3,6**	33,2±2,1*(**)

Примечание: * - $p \leq 0,05$ - достоверность различий в группе по сравнению с предыдущим обследованием; ** - $p \leq 0,05$ - достоверность различий в группе по сравнению с первым обследованием.

В обследованной группе показатели времени простой сенсомоторной реакции в среднем составляют 260,1 мс. Статистически значимо уменьшение скорости реакции наблюдается в середине и конце семестра. Изменения скорости реакции статистически значимы на протяжении всех замеров, из чего можно сделать заключение, о хорошей приспособленности к физической нагрузке высших отделов ЦНС.

Это же подтверждают показатели теста на определение критической частоты световых мельканий (КЧСМ). В среднем по выборке показатели достаточно высокие у практически подавляющего большинства испытуемых и составляют 46,75 Гц. Статистически значимо показатель уменьшится в середине и конце семестра. Можно сделать вывод о хорошем функциональном состоянии зон коры больших полушарий, связанных с восприятием зрительных раздражений и их анализом, и о высоком уровне лабильности зрительной сенсорной системы

Средне групповые показатели Индекса степ-теста указывают на достаточно высокий уровень работоспособности у студентов. В среднем ИСТ составляет 70,62 у.е. Статистически значимо изменение показателя наблюдается в середине семестра и в самом конце.

Практически у всех испытуемых способность к удержанию статического усилия низкая, в среднем по выборке 10,4 с. Мы можем наблюдать статистически достоверную динамику развития этого показателя к концу семестра, что свидетельствует об улучшении устойчивости нервно-мышечного аппарата к гипоксии у студентов.

Аналогичные показатели наблюдаются и при анализе результатов пробы с задержкой дыхания (пробы Генча), средние показатели составляют 20,8 с., в середине и конце семестра показатель статистически улучшается. Нормы пробы Генча находятся в 20 – 30 с. интервале для данной возрастной группы. Очевидно, что многие студенты демонстрируют низкую устойчивость к гипоксии.

Статистически достоверно прослеживается положительная динамика увеличения показателя ПГ, свидетельствует об активной адаптации к физической работе.

Средние значения интегрального показателя статистически изменились с 28,5 у.е. до 32,7 у.е. в середине семестра и 33,2±2,1. в его конце, при этом в течении месяца мы можем наблюдать функциональное плато физической работоспособности, после которого вновь идет его увеличение. Это свидетельствует: во-первых, о стабилизации показателей отражающих физическую работоспособность студентов, во-вторых, о развитии положительной адаптации организма предъявляемым физическим нагрузкам на занятиях физической культурой, что является одной из основных целей при ее проведении.

Таким образом, следует отметить, что оценка интегрального показателя работоспособности позволил получить достоверную информацию о функциональном состоянии студентов инженерных специальностей и произвести качественную экспресс – диагностику, а также сравнительный анализ показателей между началом учебного семестра, серединой и его окончанием. Быстрота проверки и оценки функционального состояния, дает возможность повышения эффективности медико-биологического и педагогического мониторинга учебного процесса и позволить преподавателю физической культуры повысить уровень контроля за проведением занятий.

Литература

1. Левшин, И.В. Функциональные состояния в спорте/ И.В. Левшин, А.С. Солодков, Ю.М. Макаров, А.Н. Поликарпочкин // Теория и практика физической культуры. - №6, 2013, С. 69 - 75.
2. Левшин, И.В. Физиологическое обоснование интегральной оценки функционального состояния и работоспособности единоборцев тхэквондистов / И.В. Левшин, И.Д. Павлов, Е.В. Большова // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – М., 2015. - №5 (127) – С. 19-25
3. Симаков, А.М Мониторинг функционального состояния тхэквондистов в годичном макроцикле тренировок / А.М. Симаков, И.Д. Павлов // Учен. зап. ун-т им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5. – С. 165-170.
4. Симаков, А.М Мониторинг функционального состояния тхэквондистов в годичном макроцикле тренировок (часть II) / А.М. Симаков, И.Д. Павлов // Учен. зап. ун-т им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 6. – С. 177-182.
5. Селиверстова, В.В. Диагностика функционального состояния: учебно-методическое пособие / В.В. Селиверстова, Д.С. Мельников; Национальный гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2012. – 93с.
6. Солодков, А.С. Физическая работоспособность спортсменов и общие принципы её коррекции (часть I) / А.С. Солодков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2014. -№ 3 (109). -С. 148-158.

Актуальность онлайн-курсов по физической культуре для студентов с ограниченными возможностями здоровья

Actuality of online courses on physical culture for disabled students

Ищенко Е.Б.

E. Ishchenko

*Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия
Southern federal university, Rostov on Don, Russia*

Сегодня мы бы хотели обратить свое внимание на такую тему как создание онлайн-курсов по элективной физической культуре для студентов с ОВЗ. Дело в том, что задача Высшего учебного заведения заключается в том, чтобы осуществлять свою деятельность при помощи здоровосберегающих технологий. Высшая школа должна способствовать формированию у учащихся культуры здоровья.

Ключевые слова: *онлайн-курсы, студенты с ограниченными возможностями здоровья, элективная физическая культура, реабилитация, социальная адаптация, культура здоровья, здоровьесберегающие технологии.*

Today we would like to turn our attention to such a topic as the creation of online courses on elective physical education for students with disabilities. The fact is that the task of a higher education institution is to carry out its activities with the help of health-saving technologies. High school should help students develop a health culture.

Key words: *online courses, students with disabilities, elective physical education, rehabilitation, social adaptation, health culture, health-saving technologies.*

Как мы все знаем, в настоящее время реализуется государственной программа «Доступная среда» на 2011-2020 гг. На основании данной программы в ВУЗах предусмотрен прием на профессиональное обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для данной категории студентов необходимо создание специальных условий на базе учреждения. Структура дисциплины «Физическая культура» в вузе должна быть адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья. При этом стоит отметить, что освоение учебных дисциплин по физической культуре в высшем учебном заведении должно быть ориентировано на Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования.

Элективные курсы по физической культуре относятся к основной образовательной программе. Они имеют форму промежуточной аттестации. Студенты могут быть зачислены на элективные курсы по физической культуре на основании заявления и медицинского подтверждения состояния здоровья.

На основании изучения научных данных, мы выяснили, что реализация учебной программы «Элективные курсы по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» имеет ряд существенных недостатков, которые уменьшают эффективность прохождения курсов. Проблемы у студентов могут быть связаны со следующими причинами:

- отсутствием мотивации к занятиям;
- недостаточная обеспеченность материально-технической базы;
- неудовлетворительные организационные, научно-методические и кадровые условия.

Мы считаем, что для того, чтобы занятия по элективной физической культуре приносили больше пользы, стоит организовать онлайн-курсы. Данные курсы обучающиеся смогут использо-

вать для изучения в любое удобное для них время. При этом в онлайн-курсах предполагается давать только теоретические знания.

Отметим, что физическая культура для студентов с ОВЗ направлена на повышение двигательной активности, всестороннюю реабилитацию и социальную адаптацию.

Организация занятий должна производиться на основе объединения студентов различных учебных групп с учетом курса. Для каждой группы студентов будет разработан курс онлайн-лекций по элективной физической культуре, который просматривать в установленный срок, но в удобное для них время.

Перед разработчиками онлайн-курсов по элективной физической культуре должны быть поставлены следующие задачи:

- 1) лекции должны быть посвящены улучшению функционального состояния организма;
- 2) в занятиях должны быть освещены факторы, которые могут помочь обучающимся с ОВЗ предупредить прогрессирование болезни;
- 3) в лекциях должны быть рассказаны технологии, которые способствуют снятию утомления и повышению адаптационных возможностей организма;
- 4) лекции должны стимулировать у обучающихся формирование потребностей в занятиях оздоровительной физической культурой.

В ходе обучения студенты должны овладеть такими знаниями, как мониторинг здоровья, его коррекция и формирование культуры здоровья. Для этого необходимо, чтобы онлайн - курсы включали в себя:

- обучение сохранению здоровья, развитие умений корректировать своё состояние здоровья, оптимально регулируя активную деятельность и отдых;
- совершенствование навыков безопасного (здорового) образа жизни;
- развитие нравственного поведения и образа жизни;
- воспитание культуры правильного питания.

Таким образом на основании разработки онлайн-курсов по элективной физической культуре для студентов с ОВЗ, мы сможем выполнить следующие задачи:

1. Организовать процесс обучения для студентов с ограниченными возможностями здоровья в удобной для них форме;
2. Помочь студентам с ОВЗ обучиться технологиям, которые будут направлены на сохранение здоровья;
3. Сформировать у учащихся культуру здоровья.

Литература

1. Положение о порядке реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту № 01-02/7 от 24.09.2015 // URL: <http://www.omgpru.ru/polozheniya-i-normativnye-akty-reglamentirnyushchie-obrazovatelnyy-process> (Дата обращения 29.10.2018).
2. Положение о Центре содействия укреплению здоровья студентов и сотрудников ОмГПУ // URL: <http://www.omgpru.ru/directory/c-health> (Дата обращения 29.10.2018).
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015 г. № 1426 // URL: <http://fgosvo.ni/fgosvo/92/91/4/94> (Дата обращения 29.10.2018).
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации № 1507-р от 16 июля 2016 г. // URL: <http://government.ru/programs/215/events/> (Дата обращения 29.10.2018).
5. Харисов Ф. Ф. 2010. Здоровье как основополагающий ресурс развития образования // Здоровьесберегающее образование: культура - здоровье - образование: науч.-практ. журнал. 1(5), 28-32.

Развитие физических качеств на занятиях по легкой атлетике в вузе

The development of physical qualities in the classroom for easy athletics at the university

Калугин А.В., Киселёва Л. Е., Стращенко И. Ю.

A. Kalugin, L. Kiseleva, I. Strashenko

Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия

Rostovsky state University of railway engineering, Rostov-on-don, Russia

Донской Государственный технический университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

Don State technical University, Rostov-on-don, Russia

Российская таможенная академия (ростовский филиал), г. Ростов-на-Дону, Россия

Russian customs Academy (Rostov branch), Rostov-on-don, Russia

Рассматриваются физические качества человека и методы их развития на занятиях по легкой атлетике. Изучаются занятия по легкой атлетике в вузе. Исследуются особенности тренировочного процесса на занятиях по физической культуре в вузе. Описываются дисциплины, входящие в базовый курс лёгкой атлетики. Даны половозрастные отличия занятий лёгкой атлетикой в вузе.

Ключевые слова: *физические качества, физическая культура, легкая атлетика, физическая подготовка, физическое воспитание, тренировка.*

Physical qualities of the person and methods of their development on occupations in track and field athletics are considered. Studied classes in athletics at the University. The features of the training process in physical education classes at the University are studied. The disciplines included in the basic course of athletics are described. This gender and age differences of athletics at the University.

Key words: *physical qualities, physical culture, athletics, physical training, physical education, training.*

Основной задачей физической подготовки студентов вуза является укрепление здоровья и развитие физических качеств. К основным физическим качествам относят - силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость.

Легкая атлетика обеспечивает всестороннее развитие физических качеств, поэтому и является одним из самых популярных видов физической подготовки студентов. Легкоатлетические упражнения доступны, так как нет необходимости в сложных и дорогостоящих тренажерах, разнообразны – легкая атлетика включает в себя большое количество дисциплин, и естественны, прекрасно подходят для общего укрепления организма. Также занятия легкой атлетикой помогают равномерному развитию скелетной мускулатуры, тренируют и совершенствуют сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ, помогают закаливанию организма. И, поэтому, легкоатлетические упражнения, начиная с дошкольного возраста, широко применяются в дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Например, в Ростовском государственном университете путей сообщения оздоровительное значение занятий легкой атлетикой усиливается тем, что они большей частью проводятся на открытом воздухе, чему способствует наличие стадиона с футбольным полем 107x50 и тремя беговыми дорожками, уличные тренажеры, гимнастический городок, две ямы для прыжков в длину. В холодное же время года занятия по легкой атлетике могут проводиться в крытой части спортивного комплекса, а именно, в игровом зале размером 48x18, спортивном зале с мягким покрытием и в двух тренажерных залах, оборудованных различными тренажерами, грифами и гантелями.

Каждое занятие по легкой атлетике в вузе состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Цель подготовительной части – посредством действенных физических упражнений подготовить связочно-мышечный аппарат занимающегося к предстоящей работе. На занятии по легкой атлетике это могут быть – спортивная ходьба, медленный бег, беговые упражнения, различные прыжки, ускорения. В основной части учебного занятия студентами разучиваются новые элементы техники изучаемого вида легкой атлетики, а закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков происходит в середине и конце основной части. Также, в начале основной части занятия обучающиеся выполняют упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, координации и ловкости. Упражнения, связанные с силой и выносливостью выполняются в конце учебно-тренировочного занятия. Заключительная часть пары предназначена для возвращения функционального состояния организма студента к нормальной деятельности. Для снижения возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, снятия мышечного тонуса применяются медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, правильную осанку, внимание, растяжку.

В легкую атлетику входит пять дисциплин – спортивная ходьба; бег; прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом); легкоатлетические многоборья; метание (диска, копья, молота), толкание ядра. Каждая из этих дисциплин способствует развитию определённых физических качеств.

Например, развитию силы способствует спринт, где сила должна показываться в проявлении большой мощности работы за кратчайшее время. Но и в беге на средние дистанции так же требуется специфическое проявление силы мышц, особенно при ускорении на дистанции и финишировании. Значительное развитие выносливости проявляется в беге на средние дистанции. Она определяется анаэробными и аэробными возможностями организма студента. В процессе тренировки в беге на средние дистанции у учащихся вузов не только укрепляется и улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но и совершенствуются процессы обмена, улучшается коэффициент потребления кислорода. Увеличивать показатели выносливости следует постепенно, иначе можно снизить нормальную работоспособность сердечно-сосудистой системы. Вначале упражнения в беге выполняются с меньшей скоростью, интенсивностью, продолжительностью. В дальнейшем, с ростом мастерства студента, нагрузка постепенно увеличивается.

Особенно ярко быстрота проявляется в спринтерском беге и определяется она скоростью прохождения дистанции. В спринте быстрота проявляется с момента стартового разбега, где студент должен приложить максимальные усилия в первые шаги и должен проявлять себя до финишной линии. Поэтому быстрота движений зависит от развития силы. В беге на средние дистанции, скорость проявляется не так, как в спринте, но её проявление стоит отметить, так как в беге по дистанции она постоянно поддерживается, а при финишировании делается ускорение. Именно в этой фазе бегун максимально проявляет свои скоростные качества.

Большая подвижность в суставах необходима не только прыгунам в высоту и метателям, но и другим легкоатлетам. В беге на средние дистанции и спринтерском беге, гибкость в тазобедренных и плечевых суставах также необходима, так как гибкость является неотъемлемой частью беговой техники. Развитие ловкости в таких видах легкой атлетики как спринт и бег на средние дистанции проявляет себя не очень сильно. Здесь ловкость необходима для выполнения лучшего старта при мгновенной подаче сигнала. В большей степени ловкость развивают прыжки. Особенно нужна ловкость при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения.

Для всестороннего физического развития физических качеств важны занятия не одним, а разными упражнениями легкой атлетики. Например, только скоростно-силовые упражнения, как прыжки и метания вырабатывают быстроту, силу, ловкость, точность движений, но, в связи с кратковременностью физического напряжения, в меньшей степени развивают выносливость организма по сравнению с бегом и ходьбой.

При подборе упражнений и тренировочных нагрузок для девушек важно учитывать особенности строения их организма, так как средние показатели физического развития и функциональных возможностей женщин ниже, чем у мужчин. У девушек меньше рост и вес, туловище несколько длиннее, а конечности короче; ширина плеч меньше, а ширина таза больше; подвздошные кости у женского таза больше развернуты, вследствие этого тазобедренные суставы отстоят несколько дальше один от другого. Все эти особенности пропорций женского тела определяют более выгодные условия при опоре на нижние конечности, но ограничивают быстроту движения, а также высоту прыжков. У девушек меньше развита мускулатура, а отложение жировой ткани у них больше, чем у юношей, что приводит к менее выгодному соотношению между мышечной массой и весом тела. Женщинам относительно легче выполнять движения с большой амплитудой, так как они более гибки, чем мужчины, у них эластичнее связочный аппарат, мышцы более способны к растягиванию. Девушкам труднее дается техника упражнений, для выполнения которых требуется больше силы, быстроты, выносливости, поэтому для них облегчен вес снарядов в метаниях, уменьшена длина дистанции в беге на выносливость.

Таким образом, всестороннее развитие физических качеств, таких как быстрота, ловкость, гибкость, сила и выносливость у студентов возможны за счет большого количества разных упражнений, которые объединяет в себе легкая атлетика. Однако, в связи с тем, что функциональные возможности девушек ниже, чем у мужчин, тренировочные нагрузки на занятиях по легкой атлетике для студенток должны быть меньше, и облегчены условия спортивных занятий. Лёгкая атлетика не зря называется королевой спорта. С её помощью каждый человек может развить свои физические качества, функциональные возможности и, просто приобрести навыки здорового стиля жизни.

Литература

1. Губа В. Б. Легкая атлетика / В. Б. Губа, В. Г. Никитушкин, В. А. Галеев. М.: Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.
2. Жилкин А. И. Легкая атлетика: Учебное пособие для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, В. Е. Сидорчук. М.: Академия, 2008. 464 с.
3. Смирнов В.И. Физиология физического воспитания и спорта / В.И. Смирнов, Н.В.Фудин, Б.А. Поляев, А.И. Смирнов. М.: Медицинское информационное агентство, 2012. 544.
4. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. М.: Физическая культура, 2005. 114 с.
5. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции. М.: Физическая культура, 2009. 105 с.

Алгоритм педагогического профессионального познания телесно-двигательного упражнения на основе качественного биомеханического анализа

Algorithm of pedagogical professional knowledge of corporal and motive exercise on the basis of the qualitative biomechanical analysis

Курьсь В.Н., Денисенко В.С., Гзирьян Р.В.
V. Kurys, V. Denisenko, R. Gziryan

ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет», г. Ставрополь
North-Caucasian federal university, Stavropol
Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский
федеральный университет» в г. Пятигорске
Federal Autonomous Educational Institution of Higher Education «North-Caucasian federal university»
The Institute of Service, Tourism and Design (branch of NCFU) in Pyatigorsk

В статье рассматриваются технологические особенности познания телесно-двигательного упражнения на основе его качественных биомеханических особенностей, интеграции естественнонаучного и гуманитарного знания. В первой части алгоритма даются особенности системного изучения упражнения с позиций биомеханики, анатомии, физиологии человека, теории и методологии физической культуры и спортивно-педагогических дисциплин. Во второй части представляется технология разработки методики обучения упражнению на основе осуществленных шагов качественного биомеханического познания упражнения.

Ключевые слова: *телесно-двигательное упражнение, качественный биомеханический анализ, алгоритм познания, двигательный состав упражнения, структура системы двигательных действий, управление двигательными действиями, двигательная ошибка, мышечный состав движений, направленность воздействия физического упражнения, технология обучения упражнению.*

The article deals with the technological features of the knowledge of body-motor exercises on the basis of its qualitative biomechanical features, the integration of natural science and Humanities. In the first part of the algorithm the features of systematic study of exercise from the positions of biomechanics, anatomy, human physiology, theory and methodology of physical culture and sports and pedagogical disciplines are given. In the second part the technology of development of a technique of training to exercise on the basis of the carried-out steps of qualitative biomechanical knowledge of exercise is presented.

Key words: *body-motor exercise, qualitative biomechanical analysis, algorithm of cognition, motor composition of exercise, structure of the system of motor actions, control of motor actions, motor error, muscular composition of movements, direction of the impact of physical exercise, technology of training exercise.*

Алгоритм, в соответствии со словарным толкованием имени известного среднеазиатского математика аль-Хорезми по латинской форме Algorithmi – есть система операций, применяемых по строго определенным правилам, которая после последовательного их выполнения приводит к решению поставленной задачи [1]. Это одно из основных понятий математики и кибернетики приемлемо в определенной степени и для описания шагов в процессе познания конкретного телесно-двигательного упражнения. В нашем случае под алгоритмом предлагается понимать совокупность логично выстроенных операций (шагов), составляющих сущность процесса педагогического биомеханического познания конкретного физического упражнения, направленности его воздействия и прикладности, то есть применимости в практической педагогической деятельности.

Цель реализации алгоритма познания заключается в следующей словесно-логической формуле: «я знаком с упражнением»; «я осмыслил его биомеханическую сущность и возможную направ-

ленность воздействия»; «я знаю, как надо применять это упражнение в благотворных для человека целях»; «я готов учить других этому упражнению и его применению» [2].

Каждая из составляющих этой формулы выступает как решение познавательной задачи, как одна из достигнутых в ходе познания целей. Алгоритм познания упражнения реализуется в форме академической учебно-исследовательской работы студентов и в процессе последующей самостоятельной работы. Предполагается, что выполнение педагогического алгоритма будет способствовать приобретению будущим выпускником опыта практического применения выявленных качественных биомеханических особенностей физического упражнения для профессионального познания.

Процесс реализации педагогического алгоритма состоит из двух частей:

1) познание качественной биомеханической сущности конкретного упражнения, выбранного в качестве модели;

2) разработка технологии обучения упражнению на основе познанных качественных биомеханических особенностей.

Полноценная реализация алгоритма возможна при условии изучения содержания базового для этих целей учебного пособия и, что главное, возможно полного осмысления сущности профессионального педагогического познания физического упражнения. Поскольку, в качестве модели познания выбирается определенное физическое упражнение, то этот процесс, безусловно, должен сопровождаться изучением дополнительной литературы, содержащей любую информацию об изучаемом упражнении как объекте познания.

Для студентов весьма желательно избирать в качестве модели познания упражнение, соответствующее его спортивной специализации, практическим исполнением которого студент владеет или находится на стадии овладения им [3].

Основными этапами профессионального теоретического изучения и такого же познания модельного физического упражнения, выбранного студентом для познания, являются следующие:

– изучение содержания специального учебного пособия, уяснение основ качественного биомеханического познания физического упражнения;

– выбор модельного упражнения как объекта познания и согласование темы с преподавателем;

– получение установочной консультации преподавателя;

– получение организационно-методических консультаций по реализации каждой операции как познавательного шага;

– последовательное выполнение операций с получением текущих консультаций преподавателя в условиях академических лабораторных занятий;

– выполнение операций познания в условиях самостоятельной работы над заданием;

– оформление результатов исследования физического упражнения в форме научного или научно-практического отчета по структуре операций шагов познания;

– подготовка к защите результатов познания упражнения в форме публичного сообщения, содержащего самоанализ (рефлексию) собственной исследовательской деятельности с акцентом на профессиональную значимость осуществленной работы, положительные и негативные стороны ее содержания, пожелания;

– сообщение студента в условиях академического занятия;

– педагогическая оценка результатов познавательной деятельности студента с учетом его самооценки.

Познание физического упражнения рекомендуется осуществлять в соответствии с представленным ниже алгоритмом, каждый шаг которого представляет собой познавательные операции. Результаты реализации шагов познания представляются в аналогичных по названию разделах лабораторной работы, если процесс познания осуществляется в условиях академических занятий или самостоятельной работы.

1. Двигательный состав упражнения, техника выполнения упражнения и основной механизм реализации двигательной задачи.

2. Представление об упражнении как системе движений и системе двигательных действий.

3. Характеристика структуры системы двигательных действий при выполнении упражнения:

– кинематическая (пространственная, временная, пространственно-временная);

– динамическая;

– ритмическая;

– фазовая;

– координационная.

4. Особенности управления двигательными действиями:
 - характеристика программы положения тела (программа места, программа ориентации, программа позы);
 - характеристика управляющих движений (главные, корректирующие, вспомогательные управляющие движения);
 - тип и форма осанки, характерные для упражнения.
5. Возможные ошибки в технике упражнения.
6. Мышечный состав движений при выполнении упражнения, участвующие в работе мышцы и проявляемые физические способности.
7. Направленность воздействия физического упражнения:
 - развитие физических способностей;
 - влияние на жизнеобеспечение системы организма;
 - прикладность упражнения.
8. Технология обучения упражнению на основе его качественных биомеханических особенностей:
 - постановка целей и подцелей обучения;
 - задачи обучения и решение задач реализации двигательных действий;
 - программа учебных заданий;
 - методические приемы обучения упражнению.

Знание алгоритма и логики познания качественных биомеханических особенностей упражнения как деятельностных шагов овладения им является важнейшей и безусловной предпосылкой педагогического профессионального подхода к обучению конкретному телесно-двигательному упражнению. Отмеченное касается, прежде всего, преподавателя, тренера и, в известной мере обучаемого, с учетом его возрастных возможностей восприятия сущности алгоритма познания и овладения упражнением. Ибо, процесс обучения упражнению должен основываться на достаточных для этих целей знаниях и педагога, и обучаемого качественной биомеханической сущности осваиваемого упражнения.

Литература

1. Современный словарь иностранных слов: Ок. 20000 слов, СПб.: «Дуэт», 1994. С. 31.
2. Курьсь В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения: учебное пособие / В.Н. Курьсь. М.: Советский спорт, 2013. 338 с.
3. Курьсь В.Н. Основы познания физического упражнения: Учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ, 1998. 130 с.

Методика оценивания студентов спортивного отделения по программе «йога, цигун, карате»

Methods of assessment of students of sports branch by the program «yoga, qigong, karate»

Лембриков А.Я., Оринчук В.А.
A. Lembrikov, V. Orinchuk

Нижегородский институт управления - филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, г. Нижний Новгород, Россия
Nizhny Novgorod Institute of management - branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Nizhny Novgorod, Russia

В статье сделан анализ введения балльно-рейтинговой системы оценивания студентов на занятиях по физической культуре в спортивных отделениях. Авторами представлена балльно-рейтинговая система оценок достижений по дисциплине «Физическая культура» в процессе занятий студентов в группах спортивного отделения по программе «Йога, цигун, карате».

***Ключевые слова:** балльно-рейтинговая система, спортивное отделение, физическая культура, йога, цигун, карате.*

In the article the analysis of the introduction of score-rating system of evaluation of students in the classroom for physical education in sports offices. The authors present a score-rating system of assessment of achievements in the discipline «Physical culture» in the process of students' classes in the groups of the sports department under the program «Yoga, qigong, karate».

***Key words:** point-rating system, sports department, physical education, yoga, qigong, karate.*

В настоящее время во многих российских организациях высшего образования осуществлен или осуществляется переход к балльно-рейтинговой системе контроля и оценки успеваемости сту-

дентов. Переход к указанной системе обусловлен не только унификацией систем оценки в рамках присоединения Российской Федерации к Болонскому процессу и переходом на двух уровневую систему высшего образования (бакалавриат и магистратура), но также и необходимостью повышения эффективности образовательного процесса [1].

С внедрением в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ в ученый процесс балльно-рейтинговой системы оценки знаний и достижений студентов возникла необходимость в переходе на данную систему оценок на занятиях по физической культуре. Практика организации физического воспитания в Нижегородском институте управления - филиале РАНХиГС доказывает действенность рейтинговой системы оценивания результатов обучения, которая является составной частью системы управления качеством подготовки специалистов и неотъемлемой частью самостоятельно устанавливаемых образовательных стандартов [2].

Основными задачами внедрения балльно-рейтинговой системы на занятиях по физической культуре в спортивных отделениях нами выделены следующие:

- 1) сократить время от момента обращения студента-спортсмена к преподавателю с целью оценки его деятельности до момента допуска к промежуточной аттестации;
- 2) повысить положительное отношение студентов к новой форме освоения учебной дисциплины «Прикладная физическая культура»;
- 3) повысить уровень освоения студентами учебной дисциплины «Прикладная физическая культура»;
- 4) создать психологически комфортные условия студентам для освоения учебной дисциплины «Прикладная физическая культура».

Пример балльно-рейтинговой системы оценивания успеваемости студентов на занятиях по физической культуре в спортивных отделениях представлен в таблице 1.

Таблица 1

Балльно-рейтинговая система оценивая успеваемости студентов спортивного отделения

Виды текущего контроля	Количество баллов (макс)	Процент выполнения		
		«3» 50-69	«4» 70-85	«5» 86-100
Посещение учебных занятий	40			
Выполнение технических контрольных нормативов	30			
Участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях	15			
Сдача зачета (теория + практика)	15			
Всего:	100			

Для повышения своего рейтинга студенты самостоятельно выполняют дополнительную работу по выбору. Студент может повысить свой рейтинг за счет выполнения следующих видов работ, представленных в таблице 2.

Таблица 2

Виды работ для повышения рейтинга студента

Содержание работы	Оценка
Составление библиографического списка (не менее 10 источников в соответствии с требованиями ГОСТа) по совершенствованию тренировочного процесса (за последние десять лет).	0,5 балла за 1 источник
Рефераты научных статей по теме, согласованной с преподавателем.	1-3 балла
Обзор интернет-сайтов по теме, согласованной с преподавателем по следующей схеме: а) адрес; б) название; в) характеристика представленного материала; в) основные разделы с кратким описанием содержания; г) возможности использования для учебной и исследовательской работы.	1 балл за 1 сайт (до 5 сайтов)
Выступление на научно-практической конференции по проблеме совершенствования учебно-тренировочного процесса.	5-10 баллов (в зависимости от статуса конференции)

Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично». При выполнении задания на «хорошо» начисляется 70-85% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «удовлетворительно» - 50-69% от максимального количества баллов. В случае выполнения задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

С целью мотивации самостоятельной физкультурной активности студентов в процессе промежуточной аттестации вводятся следующие поощрительные (бонусные) баллы:

- положительная динамика физической (функциональной) подготовленности (от 3 до 7 баллов);
- высокая стабильность результатов (более 75 баллов) – 5 баллов;
- регулярное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно массовых мероприятиях – 5-10 баллов;
- самостоятельные занятия физической культурой при наличии дневника самонаблюдения.

В зависимости от прилежания студента рейтинг каждого студента может быть и понижен на определенное количество баллов:

- отрицательная динамика физической (функциональной) активности – 3-7 баллов;
- пропуски занятий по неуважительным причинам – 3 балла;
- пассивность на занятиях – 2 балла.

Таблица 3

Тестовые упражнения для студентов спортивного отделения «Йога, цигун, карате»

Контрольные тесты	Оценка в баллах		Результат выполнения заданий
1. Статические тесты			
1.1. Киба дачи	100 %	5	1 мин. и более
	80%	4	45 с
	60%	3	30 с
1.2. Падасана	100%	5	2 мин. и более
	80%	4	1 мин. 45 с
	60%	3	1 мин. 30 с
1.3. Парипурнаванасана	100%	5	1 мин. 30 с и более.
	80%	4	1 мин. 15 с
	60%	3	1 мин.
2. Силовые тесты			
2.1. Приседания в киба дачи за 30 секунд	100%	5	18 раз и более.
	80%	4	15 раз.
	60%	3	12 раз
2.2. Переход из падасаны в чатуранга дандасану и обратно (без учета времени)	100%	5	5 раз
	80%	4	4 раза
	60%	3	3 раза
3. Тесты на гибкость			
3.1. Упавиштхаконасана	100%	5	Полный вариант.
	80%	4	Локти на полу.
	60%	3	Наклон корпуса 15-30 градусов
3.2. Уттанасана	100%	5	Более 150 мм
	80%	4	150 мм ниже уровня опоры
	60%	3	До уровня опоры

В результате проведенных исследований в качестве наиболее информативных для оценки достижений студентов спортивного отделения «Йога, цигун, карате» были отобраны тесты (статические, силовые, на гибкость), позволяющие возможно более полно и объективно оценить результаты развития физических качеств у занимающихся, приобретение ими знаний, умений, навыков (табл. 3).

Литература

1. Глухова, Т. В. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки знаний студентов: проблемы внедрения и перспективы развития / Т.В. Глухова // Мир науки и образования. - 2015. - №1. - С. 63-67.
2. Лапчинская, Н. В. Балльно-рейтинговая система как элемент контроля за формированием компетенций в системе физического воспитания в вузе /Н.В. Лапчинская, В.Е. Котылева // Материалы XVI Междуна-

родной научно- практической конференции «Оптимизация учебно-тренировочного процесса». - Н.Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского. 2017. С. 300-304.

3. Лембриков, А. Я. Программа «Йога, цигун, карате» как направление физкультурно-оздоровительной работы со студентами / А.Я. Лембриков, В.В. Кошечев // Материалы XVI Международной научно-практической конференции «Оптимизация учебно-тренировочного процесса». Н.Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского - 2017. - С. 310-313.

4. Митин Е.А. Индивидуализация учебного процесса студентов-спортсменов с использованием балльно-рейтинговой системы // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2011. - №11 (81). С.87-91.

Физическая культура как учебная дисциплина в высших учебных заведениях

Physical culture as an educational discipline in higher educational institutions

Маловичко А.Г., Волобуев С.И., Смышнов К.М.

A. Malovichko, S. Volobuev, K. Smishnov

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия

Stavropol state medical University, Stavropol, Russia

В работе затронуты проблемы, которые возникают на пути в формировании развития личности студента, через физическое воспитание в вузе, на примере Северо-Кавказского федерального университета.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, физкультурно-спортивная деятельность, студенты.

This paper touches upon the problems that arise on the way to the formation of the student's personality development, through physical education at the University, on the example of the North Caucasus Federal University.

Key words: physical culture, physical education, sports activities, students.

Профессионально-прикладная физическая подготовка входит в учебные программы физического воспитания студентов, направленная на подготовку молодого специалиста.

Главенствующая цель физического воспитания студентов всех специальностей – это формирование физической культуры личности студента.

Ориентация студентов на освоение учебной программы по физической культуре требует комплексного воздействия на них, так как современное представление о физической культуре личности связывается не только с развитием двигательных качеств, здоровьем, но его мотивацией и мировоззрением в сфере физкультурно-спортивной деятельности.

На данный момент в высших учебных заведениях остро стоит вопрос о «проблемах физической культуры, как дисциплины».

Основными отталкивающими факторами, для занятий физической культурой в высшем учебном заведении у большинство студентов, выступают:

- со стороны высшего учебного заведения - не соответствие ожиданиям поступающих условия проведения занятий, а именно состояние материально-технической базы;

- со стороны самих студентов - низкий уровень физической подготовки, не позволяющий выдерживать задаваемые физические нагрузки.

На данный момент стоит задача - сбалансировать нагрузки во время занятий так, чтобы «не отбить желание» студентов в дальнейшем занятии физической культурой и спортом, а в ближайшем - модернизация материально-технической базы выйдет на первое место.

Негативные факторы в занятиях физкультурой:

- плохие условия проведения и бедная материально-техническая база;

- тяжело выдерживают физические нагрузки, задаваемые на занятиях;

- неуважительное отношение к студентам со стороны преподавателей и персонала спортивных сооружений;

- низкий уровень преподавания;

- организация учебного процесса.

Одним из главных критериев оценки физического воспитания в высшем учебном заведении - это уровень физической подготовленности студентов, которую можно проследить систематическим снятием одних и тех же контрольных нормативов [2].

На базе Северо-Кавказского федерального университета планируется внедрение элективных курсов в учебный процесс студентов уже с первого года обучения. Возможности спортивной базы университета и специализации преподавательского состава позволяют организовать учебный процесс по всем спортивным направлениям, приоритет будет выбран самостоятельно каждым студентом, учитывая желание, интересы, умения.

Элективное деление дисциплины «физической культуры» по интересам занимающихся должна стать основой физического воспитания [1].

Особое внимание следует уделить студентам первого курса, так как это последняя возможность в рамках образовательной системы изменить негативные представления, приобретенные на предыдущих этапах обучения. В СКФУ был проведен опрос у студентов о приоритетах деления учебной дисциплины «физическая культура» по интересам.

В онлайн-тестировании приняло участие 6690 обучающихся очной формы обучения (5820 обучающихся по программе бакалавриата, а 870 - специалитета). Из них активнее всего (5010 человек) оказались юноши. Тестируемые студенты так же ответили на вопрос «занимаетесь ли Вы спортом ранее?» 6300 опрошенных ответила, что «да», а 390 студентов - «нет».

Самым интересным вопросом анкеты являлся «вид спорта, которым хотели бы заниматься в СКФУ?»

Самым популярными видами спорта оказались футбол и мини-футбол (1960 человек) - 18%, не отстает и волейбол (1890 человек) - 18%, так же интересны такие направления как баскетбол (1440 человек) - 13%, боевые искусства (бокс, борьба, каратэ и тд.), (1450 человек) - 14%, легкая атлетика (1280 человек) - 12%, туризм (1190 человек) - 11%, чирлидинг (1130 человек) -11%. Не остались без внимания плавание (180 человек) и гимнастика (150 человек), на что приходится 2% и 1% опрошенных. Необходимо отметить, что из предложенных ответов никто не ответил «не хотим заниматься» (Рис. 1):

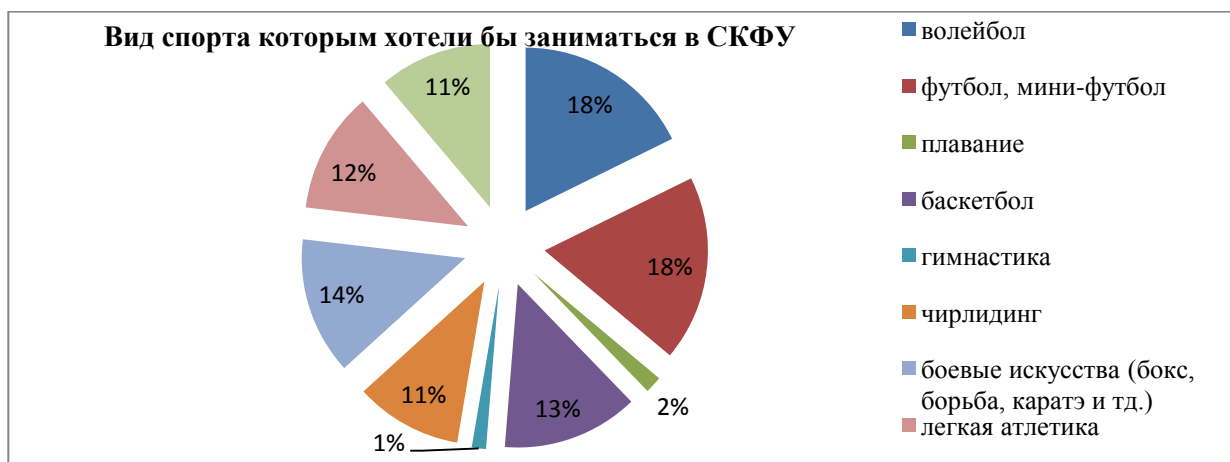


Рис. 1. Результаты опроса

Из проведенного нами тестирования можно сделать вывод, что при делении физической культуры по интересам приведет к позитивному воздействию нагрузки на организм обучающихся и повысит посещаемость учебной дисциплины, что позволит решить одну из основных проблем дисциплины.

Литература

1. Коршунова О. С. Векторы развития дисциплины «физическая культура» в высшей школе // Теория и практика образования в современном мире: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, январь 2014г.). - СПб.: Западная площадь, 2014. - с.161 -163.
2. Шмер В.В. Реализация ФГОС: результаты и проблемы // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции в трех томах / А. В. Плитченко, Н. А. Шиленко, 2014. с. 340-343.

Обучение техническим действиям в футболе

Training technical action in football

Мануйло Р.Е., Поддубный Е.Н.

R. Manuylo, E. Poddubny

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме обучения техническим действиям в футболе студентов вуза.

Ключевые слова: футбол, физическое развитие, техническая подготовка футболистов, тактическая подготовка футболистов.

The article is devoted to the actual problem of teaching technical actions in football of University students.

Key words: *football, physical development, technical training of players, tactical training of players.*

Футбол – это, прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этим игрокам взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем тренировок.

Основной проблемой является, с одной стороны, низкие результаты сборной команды и клубов страны, которые они показывают в международных турнирах, а с другой - отсутствие вариантов изменения данной ситуации без необходимого уровня подготовки футболистов.

Актуальность исследуемого вопроса в том, что формирование технико-тактического мастерства – одна из задач всесторонней подготовки футболистов. На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике и тактике футбола и совершенствования на высоком уровне разносторонней физической подготовленности футболистов.

Управление совершенствованием технических действий основывается на идее, что в игре есть ряд повторяющихся моментов. Они, безусловно, не составляют всей тактики игры, но в значительной степени определяют основные действия игроков. В каждом из этих моментов перед футболистами встают определенные и относительно конкретные игровые задачи. Эффективность их решения и обуславливает ход игры.

Исследование было проведено с целью изучения технической подготовки футболистов. Результаты работы могут быть использованы тренерами для повышения эффективности соревновательной деятельности футболистов.

Анализ научно методической литературы показал, что техническая подготовка играет важную роль в соревновательной деятельности футболистов. Среди направлений повышения эффективности технической подготовки футболистов выделяется необходимость построения тренировки на основе учета возрастных закономерностей соревновательного и тренировочного объемов разносторонности техники и тактики игры.

Основным средством подготовки футболистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. В тренировочных занятиях методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Полученные в ходе исследования данные позволяют заключить, что в команде есть проблема с технической подготовкой футболистов, но самое главное, что тренер видит эту проблему и думает как её решить.

Формирование мотивации у студентов специальных медицинских групп к сохранению и укреплению здоровья

Formation of motivation in students of special medical groups for the preservation and strengthening of health

Марченко А.А., Тарасенко И.Р., Марченко В.А.
A. Marchenko, I. Tarasenko, V. Marchenko

Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, Россия
North Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

Статья описывает физкультурно-оздоровительные факторы определяющие участие студентов специально медицинских групп в физкультурно-оздоровительной деятельности, уровень мотивации и жизненную активность студентов как главный аргумент участия в физкультурной деятельности. Определение перспектив развития физической культуры среди молодежи в вузе и общая удовлетворенность студентов занятиями физической культурой в рамках учебного процесса.

Ключевые слова: *Физическая культура, физическое воспитание студентов, здоровье, учебный процесс, физическое качество, двигательная подготовленность студента, физкультурно-оздоровительная деятельность.*

The Article describes the physical-health factors determining the participation of students of special medical groups in physical-health activities, the level of motivation and life activity of students as the main argument of participation in physical activity. Definition of prospects of development of physical culture among youth in higher education institution and the General satisfaction of students with occupations by physical culture within educational process.

Key words: *Physical culture, physical education of students, health, educational process, physical quality, motor readiness of the student, sports and improving activity.*

Здоровье является важнейшей жизненной ценностью и одним из основных условий активной, полноценной жизнедеятельности человека. В настоящее время гипокинезия, стрессовые ситуации, нерациональное питание, подверженность различным вредным привычкам от систематического недосыпания, никотиновой и алкогольной зависимости стали постоянными спутниками жизни современной молодежи. Это является основной причиной прогрессирования заболеваемости среди молодого поколения и, как следствие, увеличения числа молодых людей, освобождённых по состоянию здоровья от занятий по физической культуре. В соответствии с положением о работе кафедр физической культуры, эта категория студентов зачисляется в специальное медицинское отделение или группу лечебной физкультуры. С ними должны быть организованы занятия по доступным разделам программы – теоретическому и методическому. Изучение дисциплины «Физическая культура» должно стать действенным фактором формирования мотивации и навыков здорового образа жизни у студентов, что обеспечит профилактику обострений и прогрессирования заболеваний, а по возможности, и восстановление нормального функционирования органов и систем, вовлеченных в аномальный процесс. Хронические заболевания, являющиеся наиболее частой причиной освобождения, как правило, ведут к снижению функциональных возможностей организма человека. Это, в свою очередь, приводит к повышенному риску развития других заболеваний. В связи с отсутствием физических нагрузок у студентов нередко наблюдается избыточная масса тела, снижение иммунитета и частые простудные заболевания, ухудшение эмоционального состояния. В связи с этим основной задачей физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является повышение адаптационных резервов организма, сопротивляемости неблагоприятным факторам, положительное влияние на все системы организма в их сложном взаимодействии. Для увеличения адаптационных резервов организма необходимо оказывать действие на возможно большее число звеньев компенсации заболевания. Физическая культура как мощное средство реабилитации и профилактики наиболее эффективна для решения данной проблемы. При планировании учебного процесса со студентами специального медицинского отделения следует основное внимание уделять формированию таких компонентов как:

- постоянная мотивация направленная на оздоровление и укрепление своего организма;
- необходимые знания и умения для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с учётом имеющихся противопоказаний;
- навыки самоконтроля при проведении самостоятельных занятий и др.

Практика показывает, что основная часть студентов не имеют представления о том, что физические упражнения могут быть использованы в оздоровительных и лечебно-профилактических целях. В лучшем случае им известно, какие упражнения им противопоказаны. Большая часть студен-

тов, имеющих хронические заболевания, в начале обучения убеждены, что им вообще нельзя выполнять никакие физические нагрузки. Они никогда не задумывались о том, что причиной всех заболеваний может быть не наследственный фактор, а вредные привычки, питание, образ жизни, которые передаются из поколения в поколение. При этом многие продолжают курить, употреблять алкоголь, газированные напитки, не правильно питаться, проводить ночь за компьютером, тем самым ещё более разрушая своё здоровье.

У многих нет осознания того, что образ жизни в значительной степени определяет и здоровье, и работоспособность и умственную и физическую, и психологическую устойчивость к стрессовым ситуациям, да и само качество жизни. Основная программа по дисциплине «Физическая культура» предусматривает приобретение студентами знаний и умений по дозированию нагрузки, самоконтролю, составлению комплексов упражнений, направленных на развитие различных физических качеств и двигательных умений. Кроме этого, в работе со студентами специального отделения необходимо уделить внимание ознакомлению их с факторами, влияющими на состояние здоровья, с основами методики лечебной физкультуры при различных нарушениях здоровья, с методами закаливания организма, с приёмами регуляции эмоционального состояния. Физическое самосовершенствование студентов специального медицинского отделения следует рассматривать как наиболее результативный фактор неспецифической функционально-восстановительной терапии. Поэтому важнейшей задачей, стоящей перед преподавателями, ведущими занятия с группами специального отделения, является побуждение студентов к активной целенаправленной работе над собой.

Первым условием на пути решения этой задачи, очевидно, следует считать параллельное развитие знаний и умений, особенно в сфере самостоятельных занятий. Другим условием можно назвать ориентацию мотивационно-ценностной сферы студентов на регулярные самостоятельные занятия, в том числе и в последующие возрастные периоды. В процессе обучения каждый студент обязан разработать при помощи преподавателя комплекс лечебно-профилактических упражнений, индивидуальную оздоровительную систему в целом, соответствующую имеющимся функциональным нарушениям, собственному уровню двигательной подготовленности и спортивным интересам.

Использование такой системы в значительной мере снижает вероятность обострений и прогрессирования хронических заболеваний, ухудшения общего функционального состояния организма. Такой подход к организации занятий в вузе привёл к тому, что практически все студенты, освобождённые от практических занятий по физической культуре, стали уделять больше внимания своему здоровью. Они изменили своё отношение к вопросам питания, к физическим нагрузкам, к организации режима труда и отдыха. Это привело к тому, что к третьему курсу более 50 % студентов отметили снижение частоты обострений хронических заболеваний, повышение работоспособности и эмоциональной устойчивости. Около 8 % студентов избавились от никотиновой зависимости. А главным результатом изучения дисциплины «Физическая культура» для них стало понимание, что их здоровье зависит, прежде всего, от их личных действий, а не от наследственных факторов или внешних обстоятельств.

Литература

1. Марченко А.А., Тарасенко И.Р., Гладких Д.Г., Тарасов П.В. Основные направления деятельности вуза по сохранению и укреплению здоровья студентов Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 4. С. 64-66.

2. Технология формирования социально-духовных ценностей средствами физической культуры в процессе профессиональной подготовки студенческой молодежи. Тарасенко И.Р., Марченко А.А., Тарасов П.В., Тарасова О.Ю. Теория и практика физической культуры. 2013. № 9. С. 26-30.

3. Tarasenko I.R., Marchenko A.A., Tarasov P.V., Tarasova O.Yu. Technology Of Formation Of Sociospiritual Values Via Physical Culture Within Vocational Training Of Young Students Theory And Practice Of Physical Culture. 2013. № 9. с. 7.

4. Особенности организации занятий физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью студентов специальных медицинских групп. Марченко А.А., Терещенко Т.А., Сборник: Физическая культура и спорт. Интеграция науки и практики, Ставрополь, 2015. - С. 135-137.

Организационное обеспечение физического воспитания студентов специальной медицинской группы

Organizational support for physical education students of special medical group

Оринчук В.А., Лапчинская Н.В.
V. Orinchuk, N. Lapchinskaya

Нижегородский институт управления - филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, г. Нижний Новгород, Россия
Nizhny Novgorod Institute of management - branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration

В статье представлена модель занятий по адаптивной физической культуре со студентами специальной медицинской группы. Авторами сделан анализ заболеваемости студентов и представлено организационно-содержательное обеспечение модели занятий по адаптивной физической культуре со студентами специальной медицинской группы.

Ключевые слова: *студенты специальной медицинской группы, адаптивная физическая культура, модель занятий по физической культуре.*

The article presents a model of adaptive physical culture classes with students of a special medical group. The authors made an analysis of the morbidity of students and presented the organizational and content support of the model of classes on adaptive physical culture with students of a special medical group.

Key words: *students of special medical group, adaptive physical culture, model of physical training.*

Занятия физической культурой формируют такие качества и свойства человеческой личности как повышение социальной активности и ориентация на здоровый образ жизни. Развитие мотивации к здоровому образу жизни – одна из важнейших задач, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических ценностей и норм и повышение качества жизни [2].

В настоящее время неуклонно растет количество студентов, отнесенных на занятия по физической культуре по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, среди них есть также не посещавшие в школе занятия по физической культуре. Требовать от этой категории студентов достижения определенного уровня физической подготовки и выполнения зачетных нормативов не всегда является правомерным [1].

Главной целью занятий студентов специальной медицинской группы является формирование здорового образа жизни и вовлечение в занятия физическими упражнениями молодежи, имеющей отклонения в состоянии здоровья. На пути реализации этой цели стоит множество преград, одной из которых является низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой у студентов с отклонениями в состоянии здоровья, сложившийся у них еще во время физкультурных занятий в школе [3].

Цель исследования - создание модели занятий по адаптивной физической культуре в вузе, направленной на формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни у студентов.

В начале исследования (сентябрь 2017 года) был проведен анализ заболеваемости студентов Нижегородского института управления - филиала РАНХиГС (далее НИУ филиала РАНХиГС), отнесенных на занятия по физической культуре к специальной медицинской группе (далее СМГ). Среди самых распространенных заболеваний студентов были определены:

- заболевания опорно-двигательной системы - 37% студентов СМГ;
- заболевания сердечно-сосудистой системы - 18% студентов СМГ;
- заболевания дыхательной системы - 14% студентов СМГ;
- заболевания органов зрения - 14% студентов СМГ;
- заболевания пищеварительной системы - 8% студентов СМГ.

Результаты анализа заболеваемости студентов НИУ - филиала РАНХиГС показали тенденцию к увеличению заболеваемости студентов с 2011 по 2014 года. Однако с 2014-2015 учебного года наблюдается постепенное снижение роста заболеваемости студентов ежегодно, примерно на 5-8%.

Количество студентов НИУ - филиала РАНХиГС, отнесенных на занятия по физической культуре к специальной медицинской группе:

- 2011-2012 учебный год - 250 студентов;
- 2012-2013 учебный год - 314 студентов;
- 2013-2014 учебный год - 457 студентов;
- 2014-2015 учебный год - 443 студентов;

2015-2016 учебный год - 412 студентов;

2016-2017 учебный год - 398 студентов;

2017-2018 учебный год - 356 студентов.

Такая положительная динамика заболеваемости студентов стала возможной благодаря реализации с 2014 года модели занятий по адаптивной физической культуре в вузе, основу которой составляет формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни у студентов, которая была разработана и реализуется на кафедре физического воспитания НИУ филиала РАНХиГС.

Реализация данной модели предполагает три этапа:

1 этап (студенты 1 курса обучения) - Формирование теоретических основ физкультурно-оздоровительной деятельности. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-оздоровительной деятельности.

2 этап (студенты 2 курса обучения) - Приобретение опыта поддержания здоровья. Закрепление освоенных здоровьесберегающих практик.

3 этап (студенты 3 курса обучения) - Совершенствование знаний физкультурно-оздоровительной деятельности. Осознанный мониторинг своего здоровья.

Основные принципы реализации модели занятий по адаптивной физической культуре в вузе:

- *принцип современности* заключается в подготовке в процессе занятий АФК специалистов с высокой степенью психоэмоциональной устойчивости, работоспособности, социальной и творческой активности, несмотря на их уровень здоровья и физической подготовленности;

- *принцип демократизации* будет представлен разнообразием форм и методов обучения и воспитания, обеспечение студентам условий для максимального раскрытия способностей;

- *принцип гуманизации* будет реализован в процессе решения проблем формирования личности на занятиях по АФК через создание условий для ее гармоничного развития, уважение и защиту ее интересов;

- *принцип инновационности* заключается во внедрении в образовательный процесс педагогических практик здоровьесбережения, использование современных информационных технологий.

Основу практических занятий модели по адаптивной физической культуре в вузе составили различные здоровьесберегающие методики и практики:

- методика Уманской;
- методика Стрельниковой;
- методика Бутейко;
- методика Бейтса;
- методика Бубновского;
- методика Александра;
- комплекс 5 тибетцев.

Реализация предложенной модели занятий по адаптивной физической культуре в вузе, позволила улучшить мотивацию студентов к здоровому и активному образу жизни. Опрос студентов СМГ позволил определить наиболее значимые мотивы к занятиям физической культурой, выделенные данными студентами:

- потребность в движении, поддержании жизненного тонуса;
- потребность в общении, сотрудничестве с коллегами;
- достижение физического совершенствования и стремление улучшить свою физическую подготовленность;
- стремление самоутвердиться, добиться определенных успехов.

Таким образом, организация физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья на сегодня является актуальной проблемой. При разработке программ занятий по адаптивной физической культуре необходимо использовать различные здоровьесберегающие методики и практики, что позволит разнообразить содержание занятий и повысить мотивацию студентов к занятиям физической культурой. Представленная модель занятий по адаптивной физической культуре, направленная на формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни у студентов может быть адаптирована и использована в образовательном процессе по физическому воспитанию в вузе.

Литература

1. Иванова, Н.Л. Занятия физической культурой в специальных медицинских группах школ и вузов: Учебно-методическое пособие. – М.: 2012. – 81с.

2. Лапчинская, Н. В. Использование информационных и коммуникационных технологий в организации учебно-воспитательного процесса студентов дисциплины «Физическая культура» / Н.В. Лапчинска, Е.Г. Светкина // Вестник Университета. – 2014. – № 6. С. 266-269.

3. Пулина, В.В. Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения в вузе : учеб.-метод. пособие / В. В. Пулина. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2014. 79 с.

Модернизация процесса физического воспитания в современной образовательной организации

Modernization of process of physical education in modern educational organizations

Оринчук В.А., Оринчук А.Н.

V. Orinchuk, A. Orinchuk

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского,

г. Нижний Новгород, Россия

Lobachevsky State University of Nizhni Novgorod, Nizhny Novgorod, Russia

МБОУ «Комаровская школа», Нижегородская область, Россия

Komarovskaya school, Nizhny Novgorod region, Russia

В статье рассмотрены основные направления модернизации физического воспитания в современных общеобразовательных организациях России. Авторами сделан анализ эффективности внедрения новых направлений физической культуры в школе и предложены практические меры по улучшению ситуации в области физического воспитания обучающихся.

Ключевые слова: *физическое воспитание, модернизация физического воспитания, физкультурно-спортивная деятельность.*

The article deals with the main directions of modernization of physical education in modern educational institutions of Russia. The authors analyze the effectiveness of the introduction of new areas of physical culture in the school and propose practical measures to improve the situation in the field of physical education of students.

Key words: *physical education, modernization of physical education, sports activities.*

Система физического воспитания, сложившаяся в России, направлена на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры [5].

В настоящее время общепризнано, что существующая система физического воспитания в общеобразовательных организациях свои функции (оздоровительную, образовательную, воспитательную, развивающую) пока реализует не полностью [2].

Основными направлениями модернизации физкультурно-спортивной практики в системе общего образования, которые на сегодня активно обсуждаются в научной среде, можно выделить следующие:

1. Спортизация физической культуры в школе [2, 4].

2. Обновление содержания занятий по физической культуре [5].

3. Оздоровительная направленность физической культуры в школе [1].

Каждое из представленных направлений модернизации физического воспитания актуально на сегодняшнее время. Но разберем возможности для модернизации физического воспитания, имеющиеся на практике.

1. Сторонники спортизации физической культуры в школе отмечают, что занятия определенным видом спорта (по выбору обучающихся) позволят активно использовать спортивную деятельность, спортивные технологии и соревнования в образовательном процессе, что существенно повысит мотивацию обучающихся к физкультурно-спортивной деятельности [2,4]. Но здесь возникают вопросы об организации данных занятий по физической культуре:

- какой вид спорта выбрать, чтобы удовлетворить интерес обучающихся с различным уровнем здоровья и физической подготовленности, а также юношей и девушек;

- как обеспечить преемственность программ физического воспитания в образовательных организациях, в случае если виды спорта будут меняться на различных ступенях образования, что возможно при изменении интересов обучающихся;

- где взять специалиста по данному виду спорта, готового работать в общеобразовательной организации и средства для обеспечения соревновательной деятельности школьных команд по данному виду спорта (форма, выезды на соревнования и т.д.);

- чем будут заниматься дети, которые не способны освоить элементы выбранного вида спорта или он им не интересен.

2. Потребность в обновлении содержания занятий по физической культуре многие авторы видят во включении в занятия по физической культуре новых видов физкультурно-спортивной деятельности [5]. Так экспертным советом Министерства образования и науки РФ по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях РФ рекомендованы более 15 программ по физической культуре на основе различных видов спорта. Но реализация данного направления модернизации физического воспитания дальнейшей доработки:

- как организовать на уроке занятия по виду спорта, который будет интересен либо мальчикам, либо девочкам (художественная гимнастика, борьба, регби и др.) при наличии одного учителя физической культуры на класс;

- как обеспечить материально-техническое оснащение преподавания гольфа, фигурного катания в школе;

- где взять учителя физической культуры, который будет владеть методиками обучения как традиционным, так и нетрадиционным видам спорта;

- и опять вопрос об обеспечении преемственности программ физического воспитания в образовательных организациях, в случае если виды спорта будут меняться на различных ступенях образования.

3. Уровень здоровья современных школьников остается низким. Только около 10% школьников имеют 1 группу здоровья, что показывает актуальность на сегодня оздоровительной направленности физической культуры в школе. Но при реализации данного направления также возникают вопросы организационного характера:

- на протяжении многих лет обучающиеся на уроки по физической культуре делятся на медицинские группы. Практически в каждой школе есть обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, но учебные часы на данные занятия не предусмотрены учебным планом;

- специалисты по адаптивной физической культуре не привлекаются к работе в общеобразовательных организациях, несмотря на значительное количество обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья;

- как быть при реализации данного направления с обучающимися, имеющими хорошую физическую подготовленность и желающими реализовать себя в спортивной деятельности.

Каждое из представленных направлений, на наш взгляд, очень актуально для современной системы физического воспитания, но только их комплексная реализация, при активном содействии социальных партнеров, позволит действительно улучшить процесс физического воспитания в общеобразовательных организациях.

Опыт работы в системе образования позволил определить практические меры, которые, на наш взгляд, позволили бы положительно изменить ситуацию в области физического воспитания обучающихся.

1. Определить орган исполнительной власти, который будет курировать физкультурно-спортивную деятельность в системе образования. Это может быть Комитет по физической культуре и спорту при Министерстве просвещения РФ.

2. Сохранить многолетние традиции системного изучения физической культуры в образовательных организациях [5]. Для развития новых видов физкультурно-спортивной деятельности использовать внеурочные занятия по физической культуре, секции и активно привлекать федерации по данным видам спорта.

3. Продолжить активную работу по созданию школьных физкультурно-спортивных клубов (ФСК) как организационно-педагогической структуры школы. При этом необходимо повысить статус школьного ФСК через передачу полномочий по организации внеурочной деятельности в области физической культуры (выбор спортивных секций, соревнований и т.д.) и закрепление на нормативно-правовом уровне финансирования школьных ФСК [3].

4. Наладить более тесное взаимодействие органов местного самоуправления, муниципальной власти с образовательными организациями в области физкультурно-спортивной деятельности. Сформировать систему работы с одаренными детьми в области физической культуры и спорта на муниципальном, региональном и федеральном уровнях.

5. Определить организационно-содержательное и материальное обеспечение занятий по физической культуре с детьми с отклонениями в состоянии здоровья. Эти занятия могут носить как оздоровительную, так и физкультурно-спортивную направленность.

Литература

1. Кузнецов В.С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: изд. НЦЭНАС, 2006 г. - 136 с.
2. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Заглевская, М.В. Базилевич и др.. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.
3. Оринчук В.А. Физкультурно-спортивный клуб как организационно-педагогическая форма физического воспитания в условиях реализации ФГОС / В.А. Оринчук, А.Н. Оринчук // Педагогические чтения в ННГУ: сборник научных статей / Отв. ред. И.В. Фролов. – Нижний Новгород – Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2015. - С. 529-532.
4. Островский Б. И. Спортизация физического воспитания как фактор формирования спортивной культуры школьников / Б.И. Островский, Д.Г. Федотенков // Молодой ученый. - 2016. - №26. - С. 669-674.
5. Проект научно-обоснованной концепции модернизации содержания и технологий преподавания учебного предмета «Физическая культура» - М.: РАО, 2016. - 97 с.

Формирование у студентов мотивации к физкультурно-спортивной деятельности

The formation of student's motivation to physical-sport activities

Павлова О.В., Вучева В.В.

O. Pavlova, V. Vucheva

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

В статье дан анализ исследования мотивации у студентов к физкультурно-спортивной деятельности. Проведенный анкетный вопрос на контингенте студентов позволил выделить основные мотивы занятий студентами физическими упражнениями и спортом, их физкультурно-спортивную активность. Указывается, что правильно организованная педагогическая деятельность будет способствовать формированию у студентов мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, а физическая культура и спорт станут базисной основой для успешной социализации студенческой молодежи, способствуя ее адаптации к условиям жизни и профессиональной деятельности.

Ключевые слова: *мотивация, физкультурно-спортивная деятельность, студенты, физическая культура, спорт.*

In article the analysis of the research of motivation at students to sports activity is given. The carried-out biographical question on the contingent of students allowed to mark out the main motives of occupations with students physical exercises and sport, their sports activity. It is specified that correctly organized pedagogical activity will promote formation at students of motivation to sports activity, and physical culture and sport will become the basic basis for successful socialization of student's youth, promoting its adaptation to living conditions and professional activity.

Key words: *motivation, physical culture and sport activity, students, physical culture, sports.*

Мотивация - психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, определяющий его нацеленность, систематичность, активность и стабильность [3].

В нынешней образовательной среде, непосредственно, в области физической культуры и спорта наблюдается уровень значительного уменьшения заинтересованности и потребности в занятиях спортом [4]. Недостаточно развита мотивация у студентов к образовательной деятельности в области физической культуры и спорта, к посещению занятий по физической культуре в вузе. Данное положение является доказательным во многих исследованиях [1, 2, 4, 7].

Известность и распространенность информационных технологий в студенческой среде вызывает существенный интерес к другим видам деятельности, тем самым интерес к непосредственной двигательной активности студентов [1].

Следовательно, существует проблема формирования у студентов мотивации как непосредственно к физкультурно-спортивной деятельности, так и к здоровому образу жизни [1, 2, 4, 7].

Мы полагаем, исследуемая проблема актуальна, так как мотивация считается одним из главных и, можно сказать, системообразующим компонентом в системе учебной и воспитательной деятельности.

Мотивация зеркально отражает интерес к практическим занятиям, осмысленно-сознательное отношение к физкультурно-спортивной деятельности вообще. Таким образом, важно в начале обучения, способствовать формированию у студентов интереса к занятиям физической культурой и спортом, убедив их в необходимости и значимости данных занятий, применяя различные педагогические методы воздействия.

С целью изучения мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом, было проведено выборочное анкетирование студентов 1 курса Северо-Кавказского федерального университета, в количестве 28 человек. Из них 16 девушек и 12 юношей. В процессе анкетирования студентам были заданы вопросы и представлены готовые варианты ответов, на некоторые вопросы можно было предложить свой вариант ответа.

Результаты анкетирования были подвергнуты анализу. Анализ – это метод, характеризующийся изучением и выделением отдельных элементов объекта исследования [5].

В ходе анкетирования намеревалось выяснить, занимаются ли студенты спортом, не считая занятий по физической культуре в университете. По результатам исследования была построена диаграмма ответов обучающихся, на которой показано, что более 50% студентов занимаются физическими упражнениями и спортом, вне учебного расписания, то есть в свое свободное время. Полученные результаты представлены на рис. 1.

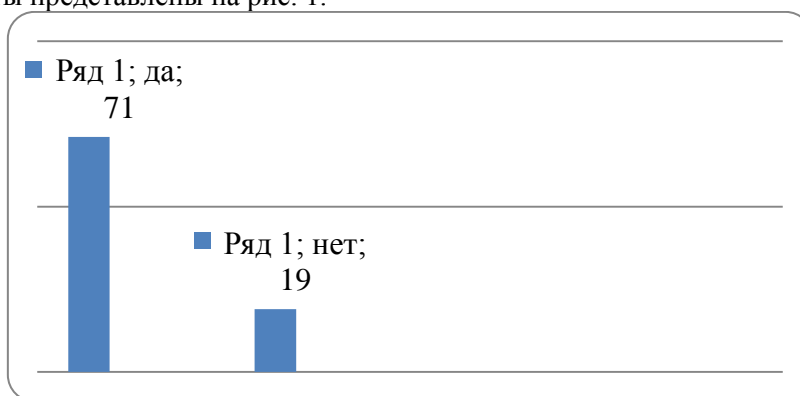


Рис. 1. Количество студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом в свое свободное время (в %)

Таким образом, следует сделать вывод, что большинство студентов занимаются спортом, не считая занятий по физической культуре, многие из тех, кто им занимаются – ходят в спортивные заведения и предпочитают занятия дома. Для многих занятия физическими упражнениями и спортом – это отличный способ поддерживать здоровье и здоровый образ жизни.

Получив ответ на первый вопрос, затем мы решили проанализировать, какие у студентов мотивы посещения занятий по физической культуре в вузе. Выяснили, что для студентов важно получить зачет (70%), а также поддерживать себя в спортивной форме (19%).

Таким образом, к большому сожалению, для большинства студентов причина посещения занятий по физической культуре – получение зачета, и только пятая часть студентов рассматривает данные занятия как один из способов сохранять себя в спортивной форме.

Полученные результаты представлены на рис. 2.

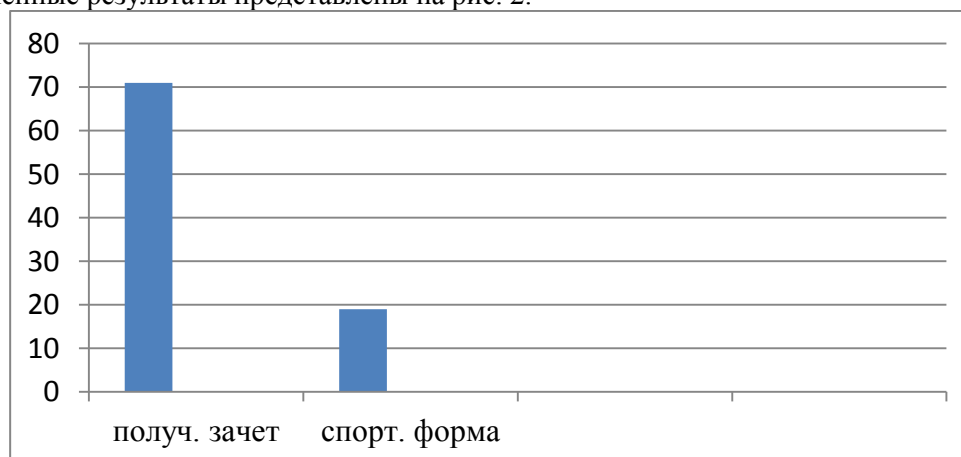


Рис. 2. Мотивы посещения студентами занятий по физической культуре в вузе (в %)

Затем присутствовал вопрос, связанный с выявлением мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в свое свободное время. Выявил следующие предложения:

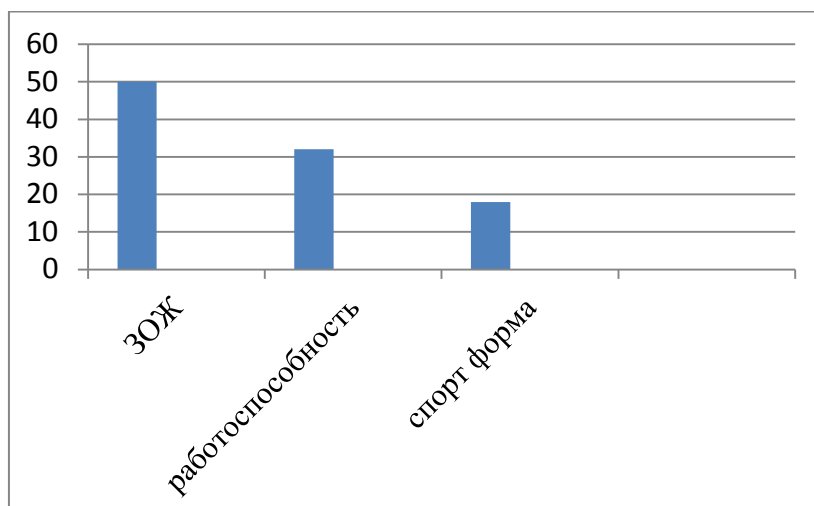


Рис.3. Мотивы занятий физической культурой и спортом студентами в свое свободное время (в %)

Основное количество студентов (50%) полагает, что занятия физическими упражнениями и спортом необходимы для ведения здорового образа жизни. Несколько меньшее количество студентов (32%) полагает, что систематическая физическая активность способствует сохранению и развитию умственного и физического потенциала, повышению работоспособности и 18% студентов считает, что занятия физическими упражнениями и спортом помогают поддерживать себя в спортивной форме.

Несомненно, формирование мотивации к занятиям физической культурой – это сложный и многогранный процесс [3, 4, 6].

Не вызывает сомнений и то, что нужно использовать индивидуальный подход с учетом физических возможностей и физической подготовленности студентов, применять на занятиях средства активизации физкультурно-спортивной деятельности, что заставит студентов проявить интерес к занятиям по физической культуре. Необходимо, учитывать интересы у студентов, выявить предпочитаемые ими виды физической нагрузки и проводить элективные курсы по физической культуре с учетом выявленных интересов. Также, необходимо привлекать студентов к организованным занятиям в спортивных секциях, связанных с различными видами спорта, занятиями в тренажерном зале и другими видами физической активности, в соответствии с увлечениями, потребностями, интересами.

Правильно организованная педагогическая деятельность будет способствовать формированию у студентов мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, а физическая культура и спорт станут базисной основой для успешной социализации студенческой молодежи, способствуя ее адаптации к условиям жизни и профессиональной деятельности.

Литература

1. Вучева В.В., Фомин П.Н Информационные технологии в системе здоровьесбережения студентов // Олимпийская идея сегодня: материалы VII научной конференции с международным участием. г. Ростов-на-Дону, 2017.
2. Гусева Ю.Е., Вучева В.В. Педагогическое и медико-биологическое обеспечение физкультурно - спортивной деятельности // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики Материалы XIV Международной научно-практической конференции. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2017. С. 133-135 с.
3. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы: учеб. СПб: Питер, 2012. – 508 с.
4. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М., Горелова В.В.. Теория и методика физического воспитания и развития.- М.: Владос, 2011. - 272 с.
5. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения. М.: ФиС, 2011.- 480 с.
6. Нечаев А.П. Психология физической культуры. М.: ИНФРА-М, 2004.
7. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров). М.: КноРус, 2013. - 424 с.

N. Pinson, A. Yatsinin

Пинсон Н., Яцынин А.И.

v. Nantes, France

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

г. Нант, Франция

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

The article describes the main directions, objectives and tasks of physical education of children and adolescents in educational institutions of the European Union in the light of the recommendations of the European Commission in relation to physical activity favourable to health, with particular attention paid to the problems of physical and psychological health caused by low level of physical activity among young people. The bases of work of teachers of physical education, ways of improvement of their qualification are considered.

Key words: *Physical culture, physical activity of children and adolescents, physical education in educational institutions of the European Union, a healthy lifestyle of students, physical education teacher, physical education lessons.*

В статье рассмотрены основные направления, цели и задачи физического воспитания детей и подростков в учебных заведениях стран Евросоюза в свете рекомендаций Еврокомиссии в отношении физической активности, благоприятной для здоровья, где особое внимание уделено проблемам физического и психологического здоровья, вызванным низкой физической активностью среди молодежи. Рассмотрены основы работы учителей физического воспитания, пути повышения их квалификации.

Ключевые слова: *Физическая культура, физическая активность детей и подростков, физическое воспитание в учебных заведениях стран Евросоюза, здоровый образ жизни учащихся, учитель физического воспитания, уроки физической культуры.*

Pendant l'enfance et l'adolescence, l'éducation physique à l'école offre une formidable occasion d'apprendre et de mettre en pratique des aptitudes qui favoriseront vraisemblablement la condition physique et la bonne santé tout au long de la vie. Ces activités quotidiennes comprennent la course, la natation, le vélo ou l'escalade mais également des jeux et des sports plus structurés. La maîtrise précoce de ces aptitudes de base apporte aux jeunes une aide capitale pour accomplir des performances et mieux comprendre la valeur de ces activités dans leur éducation ultérieure ou, à l'âge adulte, au travail ou dans leur temps libre.

L'éducation physique ne se limite toutefois pas à la formation des aptitudes physiques et transcende la dimension purement récréative. La participation à de nombreuses activités physiques procure une connaissance et une idée des principes et des concepts tels que les «règles du jeu», le fair-play et le respect, la prise de conscience tactique et physique ainsi que la prise de conscience sociale liée à l'interaction personnelle et à l'effort d'équipe dans de nombreux sports. Des objectifs qui vont au-delà de l'éducation physique et du sport – comme la bonne santé, l'épanouissement personnel complet et l'inclusion sociale – ajoutent à l'importance d'inclure cette matière dans les programmes scolaires. La Commission européenne a également souligné la valeur sociétale de l'éducation physique et du sport dans plusieurs documents.

Dans le «Livre blanc sur le sport» (Commission européenne, 2007a), la Commission a souligné que le temps consacré au sport, lors des leçons d'éducation physique à l'école ou lors d'activités extrascolaires, pouvait avoir d'importants effets bénéfiques sur la santé et l'éducation.

Dans ses lignes d'action recommandées (ci-après les «recommandations») pour une activité physique favorable à la santé, l'Union européenne a demandé d'accorder une attention particulière aux problèmes liés à la santé physique et psychologique causés par la baisse de l'activité physique chez les jeunes et la hausse concomitante des modes de vie sédentaires et de l'obésité. Dans les recommandations, il est estimé que près de 80 % des enfants en âge scolaire exercent une activité physique à l'école seulement, et qu'ils devraient exercer chaque jour au moins une heure d'activité physique de faible intensité. Un temps suffisant consacré au sport et à l'activité physique à l'école, soit dans les programmes officiels soit dans le cadre d'activités extrascolaires, peut grandement contribuer à des modes de vie plus sains.

La Commission européenne ne disposait d'aucune base juridique pour approfondir les démarches dans ce domaine, puisque les États membres de l'Union étaient les seuls responsables de l'application des mesures pour l'éducation physique et le sport à l'école. Ces activités n'étaient pas non plus reconnues comme une compétence clé pour l'éducation et la formation tout au long de la vie dans le cadre de référence européen (Commission européenne, 2007b). De ce fait, les publications stratégiques comme le livre

blanc et les recommandations susmentionnés n'avaient aucun fondement juridique ou réglementaire. De même, aucune synthèse mise à jour n'était disponible sur la manière dont les États membres définissaient le rôle de l'éducation physique et des activités physiques ou dont leurs politiques intérieures dans ce domaine suivaient les récents progrès en matière de santé, d'éducation et de sport.

L'article 165 du traité de Lisbonne adopté en 2009 a quelque peu changé la donne, puisqu'il donne à l'Union européenne la base juridique pour une nouvelle compétence en sport qui appelle une action visant à développer la dimension européenne dans le sport. Le Traité autorise également l'Union à contribuer à la promotion des enjeux européens du sport et reconnaît la fonction sociale et éducative du sport. Forte de ses compétences élargies, la Commission européenne a publié une communication sur le sport (Commission européenne, 2011) pour exprimer la préoccupation de plusieurs États membres face à la qualité des programmes d'éducation physique et aux qualifications des enseignants concernés.

Le rapport d'Eurydice peut ainsi être considéré à juste titre comme la première tentative de la Commission pour se pencher plus en détail sur ces préoccupations et décrire la situation de l'éducation physique et des activités sportives à l'école en Europe. Ses conclusions pourraient bien aboutir à l'intégration d'actions et de mesures plus concrètes dans ce domaine dans le futur plan de travail de l'Union européenne en faveur du sport et le programme Erasmus pour tous.

Tous les pays européens reconnaissent l'importance de l'éducation physique à l'école. Cette matière est inscrite dans tous les grands axes des programmes d'études définis au niveau central et est obligatoire dans l'enseignement primaire et secondaire inférieur dans toute l'Europe. Les pays ont également souligné l'intérêt d'exercer une activité physique et sportive pour occuper de manière bénéfique son temps libre.

Environ la moitié des systèmes éducatifs prévoient des stratégies nationales en faveur du développement de l'éducation physique et de l'activité physique, tandis que deux tiers des systèmes éducatifs y consacrent des initiatives à grande échelle. Ces chiffres montrent clairement une volonté politique de développer et d'encourager ces activités comme des facteurs de bien-être social et de santé. Dans les documents d'orientation sur l'éducation physique, le principal objectif a trait au développement physique, personnel et social des élèves. La santé et un mode de vie sain sont souvent soulignés dans les objectifs nationaux et les résultats d'apprentissage de l'éducation physique, tandis que l'éducation à la santé est une matière à part entière dans quelques pays. Dans certains pays, certaines activités physiques sont obligatoires alors que dans d'autres, les écoles elles-mêmes sont libres de choisir leurs activités. Dans quelques rares pays, les activités obligatoires coexistent avec l'autonomie des écoles.

Pour ce qui est des recommandations sur le temps d'enseignement minimal de l'éducation physique, il existe de profondes différences d'un pays à l'autre. En général, le temps d'enseignement varie peu dans l'enseignement obligatoire et s'établit entre 50 et 80 heures par an, une durée qui est restée pratiquement inchangée ces cinq dernières années. En comparaison avec d'autres matières toutefois, cette répartition reste relativement faible. Elle correspond en général à moins de 10 % du temps d'enseignement total ou à environ la moitié du temps consacré aux mathématiques.

Tous les pays ou presque évaluent les progrès et le niveau de chacun en éducation physique, même si dans les premières années d'école, cette évaluation ne reçoit pas une note formelle. Bien que l'évaluation formative et l'évaluation sommative soient toutes les deux utilisées dans l'enseignement primaire et secondaire inférieur, l'évaluation sommative reste un peu plus courante. Le système d'attribution de notes est généralement le même que dans d'autres matières obligatoires. Malte, la Roumanie, la Slovénie, la Suède, le Royaume-Uni (Angleterre et pays de Galles) et l'Islande ont créé des grilles de progression servant à l'évaluation nationale des acquis en éducation physique. Durant l'année scolaire 2012/2013, la France teste pour la première fois une nouvelle grille d'évaluation nationale. Ce genre d'outil harmonisé comporte un objectif double: il accompagne l'évaluation réalisée par les enseignants et établit une structure pour la comparaison nationale des résultats d'apprentissage. Une évaluation nationale de l'éducation physique n'a été réalisée qu'en Slovénie en 2009.

En ce qui concerne les enseignants d'éducation physique, la matière est enseignée au niveau primaire par des enseignants généralistes ou spécialistes. Dans plusieurs pays, les écoles ont le choix de confier cette matière à des enseignants généralistes ou spécialistes. Dans l'enseignement secondaire inférieur, les enseignants spécialistes d'éducation physique représentent la norme. Quant aux qualifications, les enseignants spécialistes au niveau primaire sont généralement titulaires d'un diplôme de licence tandis que dans l'enseignement secondaire inférieur, le nombre de pays qui demandent un diplôme de master est presque équivalent aux pays qui demandent un diplôme de licence. Les opportunités de développement professionnel continu dans l'éducation physique sont non seulement proposées aux enseignants spécialistes de cette matière mais également aux enseignants généralistes et aux enseignants spécialistes d'autres matières.

Cette offre contribue à l'approche transversale de l'éducation physique et promeut l'inclusion d'une activité physique régulière dans d'autres matières.

L'éducation physique est proposée dans le temps d'enseignement habituel. Les activités extrascolaires complètent ou élargissent la dimension des activités physiques. Il s'agit souvent de compétitions ou d'autres activités organisées par les écoles et leurs clubs, ou en partenariats avec d'autres organismes. Un changement intéressant dans la conception des compétitions sportives a été observé en Grèce et en Finlande, qui mettent désormais l'accent sur la participation plutôt que sur la compétition. Ces deux pays affirment qu'il est important de motiver les élèves, mais que ceux-ci doivent également apprécier le plaisir simple de participer à une activité sportive. Il semble que ces activités contribuent également à réduire la violence et le harcèlement à l'école. Plusieurs pays tentent d'inclure un plus grand nombre d'activités physiques dans la routine scolaire quotidienne et de les faire pratiquer au cours de la journée, au moment des pauses ou même sur le chemin de l'école.

Environ un tiers des pays qui ont participé au rapport prévoient actuellement des réformes relatives à l'éducation physique. Le Portugal et la Finlande ont l'intention d'augmenter l'importance des activités physiques en augmentant le temps d'enseignement minimal alloué à l'éducation physique, tandis que la Grèce et la Hongrie veulent diversifier l'offre des activités physiques organisées à l'école. Des réformes nationales cherchent également à améliorer les conditions d'enseignement de cette matière et à promouvoir la formation de ceux qui l'enseignent.

Literature

1. European Commission/EACEA/Eurydice, 2013. Physical Education and Sport at School in Europe. Eurydice Report. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2013.

Использование инвентаря и оборудования для формирования интереса к физической культуре детей дошкольного возраста

Use of stock and equipment for formation of interest in physical culture of children of preschool age

Реутова О.В., Замашкина А.Е.
O. Reutova, A. Zamashkina

*Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина,
г. Нижний Новгород, Россия*
Nizhny Novgorod State Pedagogical University of Kozma Minin, Nizhny Novgorod, Russia

В статье рассматривается проблема снижения интереса к занятиям физической культурой, начиная с дошкольного возраста. Это неизбежно приводит к спаду уровня двигательной активности детей, их физической подготовленности и усложняет готовность их к обучению в школе. В связи с этим возникает необходимость в повышении интереса к занятиям физической культурой, что привело к поиску оптимальных путей решения данной проблемы. В статье особое внимание уделяется использованию инвентаря и оборудования с целью формирования интереса ребенка-дошкольника к физкультурной деятельности.

Ключевые слова: *дети дошкольного возраста, интерес, инвентарь и оборудование, развивающая среда, учебно-воспитательный процесс.*

In this article the problem of decrease in interest in occupations by physical culture, since preschool age is considered. It inevitably leads to recession of level of physical activity of children, their physical fitness and complicates readiness them to training at school. In this regard there is a need for increase in interest in occupations physical culture that led to search of optimum solutions of this problem. In article special attention is paid to use of stock and the equipment for the purpose of formation of interest of the child preschool child in sports activity.

Key words: *children of preschool age, interest, stock and the equipment, the developing environment, teaching and educational process.*

Здоровье подрастающего поколения - важный показатель качества жизни общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и формирующий ее развитие в будущем [1].

Несмотря на достаточное количество предлагаемых подходов теоретиками и практиками сбережения и укрепления здоровья дошкольников, на первое место выходит фактор двигательной активности. Одной из первостепенных задач современного начального физкультурного образования является формирование активного интереса к физической культуре [2].

Таким образом, актуальность данного исследования обусловлена:

- наличием ряда теоретических исследований по формированию устойчивого интереса к двигательной деятельности у дошкольников в процессе физического воспитания;

- недостаточностью методических рекомендаций для дошкольных работников, направленных на формирование интереса к физической культуре у дошкольников с применением спортивного инвентаря и оборудования.

Образовательные результаты дошкольного образования являются той основой, на которой учитель ФК школы строит модель учебных занятий и внеурочной деятельности. Так же результаты образования дошкольников представляют собой диагностический базис для построения индивидуальной образовательной траектории для младшего школьника [7].

Главная цель физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ) состоит в том, чтобы удовлетворить естественную биологическую потребность детей в движении, добиться хорошего уровня здоровья и физического развития детей [3].

Включение физической культуры в образовательную модель дошкольного учреждения «требует изучения многих вопросов: таких как отношение детей к физической культуре, механизм переноса ценностей физической культуры в личностно-значимые ценности, определяющие развитие, отбор содержания для обеспечения оптимального использования воспитательно-образовательного, личностно-развивающего потенциала физической культуры, активизирующая личностно-социальное и физическое развитие и другие. Решение этих и других вопросов связано с проблемой интереса» [6].

Предполагалось, что традиционная система физического воспитания в ДОУ не позволяет в полной мере сформировать интерес к физической культуре у дошкольников и требует разработки технологий, основанных на применении спортивного инвентаря и оборудования, способствующих повышению интереса к занятиям физической культурой.

Интерес рассматривается как важнейший фактор успешного обучения детей дошкольного возраста. Чем интереснее преподносится материал, тем больше возникает интереса у ребенка, тем больше он вовлечен в данный процесс [4].

Индустрия спортивного инвентаря и оборудования «шагнула» вперед не только в сфере спортивной подготовки, но и в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности. Ушло в прошлое изготовление инвентаря и оборудования в ДОУ из подручных материалов (гантели из пластиковых бутылок, дорожки «Здоровья» наполненные галькой и камушками разных размеров и т.п.). В доступе красочный инвентарь и многофункциональное оборудование, которые необходимо применять, как в физкультурно-оздоровительной работе, так и в свободной деятельности детей.

В ДОУ применяются различные формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Вся работа в ДОУ стоит в соответствии ФГОС. Все чаще внедряются здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии [5].

В основе нашей работы применялись такие направления как: создание занимательных ситуаций, создание ситуаций занимательного спорта, создание ситуаций успешного обучения с применением подходов обучения с позиции развивающей предметно-двигательной среды ребенка-дошкольника. Важным является формирование устойчивого интереса к различным формам занятий физической культурой через поисковые ситуации и размышления. Автор представляет одну из технологий повышения интереса ребенка - дошкольника к занятиям физической культурой (табл. 1).

Таблица 1

Технология проведения утренней гигиенической гимнастики «Вместе весело шагать»

Дидактические задачи	Учебные задачи	Содержание	Оборудование
Способствовать формированию интереса к занятиям физической культуры. Приобщение к ценностям здорового образа жизни.	Учить правильной постановке стоп при ходьбе по различным поверхностям. Развивать координацию движений. Закреплять ранее изученные двигательные действия с предметами. Самоконтроль и самоанализ при выполнении упражнений. Дать теоретические знания о рациональном выполнении элементов.	Дети строятся в одну шеренгу, выполняют самомассаж. Приходят «Веселую дорожку». Игра «Быстро возьми, быстро положи», дети идут в обход по залу, берут мячи и перестраиваются в три колонны. Выполняют ОРУ с мячами, перестраиваются в колонну и складывают мячи. Игра «Что изменилось».	<i>Кольца, бруски, полуцилиндры, канат, обручи</i> - используем как для перешагивания, так и для ходьбы. На внешнем своде стопы по канату боком приставным шагом, на пятках, с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами. <i>Полусферы и ортопедические массажные коврики</i> . Различные способы ходьбы. <i>Мелкие предметы</i> (мячики, брусочки) захват, поднимание и перекладывание.

Занятия проходят легко и плодотворно, дети испытывают радость и удовлетворение.

Таким образом, формирование интереса дошкольников во многом зависит от разнообразных форм занятий, получения удовлетворения от своих собственных возможностей и способностей, рационального и своевременного использования спортивного инвентаря и оборудования при решении двигательных задач различного уровня.

Литература

1. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов // М.: Издательский центр Академия, 2001. 352 с.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос.2005. 67 с.
3. Голубева Г.Н. Формирование активного двигательного режима ребенка до 6 лет // Теория и практика физической культуры. 2008. № 2. С.83-86.
4. Дуркин П. К. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования ЗОЖ // Физическая культура в школе. 2009. - №2.- С. 206.
5. Дмитриев С.В. Антропные принципы в современной науке и образовательных технологиях физической культуры // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 12. - С. 2-9.
6. Илалтдинова Е.Ю. Игра в воспитательном пространстве детско-взрослого сообщества // Народное образование. - 2014.- № 6.- С. 45-51.
7. Неверкович С.Д., Быстрицкая Е.В., Назаркина Н.С., Реутова О.В. Технология дидактического моделирования учебно-тренировочного занятия, в соответствии с требованиями федеральных образовательных стандартов // Современные наукоемкие технологии. 2016. №12-1. С.176-180.

Двигательная активность и рациональное питание как компоненты здорового образа жизни студенческой молодежи

Physical activity and rational nutrition as one of the components
of healthy living style of students youth

Сапронова З.В., Петренко А.С.
Z. Sapronova, A. Petrenko

*Ставропольский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации, г. Ставрополь, Россия*
Stavropol branch of the Russian academy of national economy and public administration under the President of the Russian Federation, Stavropol, Russia

В статье рассматриваются проблемы двигательной активности и рационального сбалансированного питания студентов как компонентов здорового образа жизни молодежи. На основе метода анкетирования изучаются режимы двигательной активности и фактическое питание студентов в возрасте 17-19 лет. Определена необходимость проведения ряда соответствующих мероприятий, санитарно-просветительской работы, информационного обеспечения, составления практических рекомендаций по здоровому питанию и использованию физических упражнений в различных формах их организации, способствующих повышению умственной и физической работоспособности студентов.

Ключевые слова: *студенты, двигательная активность, физические упражнения, режим питания, рациональное питание, здоровый образ жизни.*

The article deals with problems of physical activity and rational balanced nutrition of students as components of a healthy lifestyle. On the basis of the questionnaire method, the modes of physical activity and the actual nutrition of students aged 17-19 years are studied. The need for a number of relevant activities, health education, information support, preparation of practical recommendations on healthy eating and the use of physical exercises in various forms of their organization, contributing to improving the mental and physical performance of students, has been identified.

Key words: *students, physical activity, physical exercise, diet, rational nutrition, healthy lifestyle.*

В последние десятилетия научным сообществом по-новому осмысливаются и рассматриваются двигательная активность и рациональное сбалансированное питание студентов как одни из основных компонентов здорового образа жизни молодежи, обеспечивающих сохранение и повышение уровня здоровья.

О возрастании интереса к этой проблеме свидетельствует значительный рост числа научных медико-педагогических публикаций, посвященных исследованию здоровья, двигательной активности, питания и пищевого поведения обучающихся. Среди них выделяют ряд направлений, где рассматриваются вопросы активизации двигательной активности студентов (Козлов Д.В., 2009; Усатов А.Н., 2010; Румба О.Г., 2011) и воздействия рациона питания на здоровье студентов (Шамрова Е.А., Авдеева Н.А.,

Хоронко С.Е., 2015); влияния режима питания, качественного и количественного состава пищи на здоровье (Подригало Л.В., 2012; Ковальжина Л.С., 2014; Гаврилова Е.С., 2016); рационального питания студентов и охраны их здоровья (Васильева М.В., Либина И.И., Натарова А.А., 2017); роста заболеваемости, факторов риска, связанных с нерациональным питанием, вредными пищевыми привычками, повышающими вероятность нарушений в деятельности органов и систем (Партас И.Г., Терещенко И.В., Зубенко И.В., Сорокун И.В., Корчина Т.Я., 2008.; Ляпин В.П., Коваленко Е.В., 2012; Петрова Т.Н., 2013; Кулакова Е.Н., 2016); взаимосвязи между пищевым поведением и психическим напряжением, адаптационными возможностями молодого организма (Проскуракова Л.А., 2008).

Установлено, что питание большинства студентов является нерациональным, неполноценным, в повседневной жизни студенческой молодежи присутствует ряд серьезных факторов риска нарушений в работе организма, связанных с недостаточным потреблением полезных продуктов питания, что в свою очередь приводит к нарушению обмена веществ, дисбалансу нутриентов, к заболеваниям не только пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, но и к снижению умственной и физической работоспособности.

Так, в период сессии нагрузка студентов значительно увеличивается, вплоть до 15-16 часов в сутки, дефицит времени, нарушение режима дня и отдыха, характера питания (нерегулярность, несбалансированность, лишь бы скорее утолить голод), некомпетентность в вопросах культуры питания, интенсивная информационная нагрузка, хроническое недосыпание, малоподвижный образ жизни и недостаточность двигательной активности могут привести к появлению серьезных проблем со здоровьем, нервно-психическому и адаптационному срыву, нарушению работы внутренних органов, снижению работоспособности.

Во время двигательной активности, расходуется энергия, сжигающая калории, полученные в результате потребления пищи, а ограничение любой физической деятельности приводит к неблагоприятным изменениям в организме, в компенсации этой негативной ситуации появляется необходимость правильного составления рациона питания и подбора определенного количества физических упражнений и режима двигательной активности для студентов.

Здесь большое значение имеет совершенствование системы мониторинга как режима двигательной активности, так и питания студентов, влияющих на физическое и умственное развитие, уровень работоспособности и продолжительность жизни, а также сопротивляемость организма различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Целью исследования стало выявление субъективной оценки, особенностей режимов двигательной активности и питания первокурсников Ставропольского филиала РАНХиГС.

В данной статье выводы о режиме двигательной активности и фактическом питании студентов 17-19 лет делались на основе метода анкетирования, в котором приняли участие 38 обучающихся.

При изучении режима двигательной активности первокурсников установлено, что системное использование средств физической культуры и спорта обеспечивается за счет самих занятий по физической культуре и спорту, ежедневного выполнения утренней гигиенической гимнастики до учебных занятий, физкультпауз на большой перемене, физкультминуток во время пар и спортивно-оздоровительных мероприятий.

Утверждения респондентов, что двигательная активность является необходимой физиологической потребностью организма, занятия физической культурой положительно влияют на умственную и физическую работоспособности показали 97% студентов, при этом 45% считают, что ведут малоподвижный образ жизни. Причем снижение двигательной активности первокурсников связано с адаптацией к учебной нагрузке и нехваткой времени для занятий в спортивных секциях.

В результате проведенных исследований получены следующие показатели неполноценного и несбалансированного рациона питания: 11% питаются два раза в день; 37% респондентов не успевают позавтракать; 8% из числа опрошенных пропускают ужин. У 29% студентов снижено потребление овощных блюд, фруктов и ягод, что приводит к гиповитаминозам - недостаточному количеству поступления в организм витамин по сравнению с их расходом. Не употребляют или иногда включают в рацион мясо 26%, рыбу - 84% студентов. Потребление молока и кисломолочных продуктов, ниже рекомендуемых норм. В рационе питания встречаются вредные продукты у 24% первокурсников.

На основании расчета индекса «Кетле» - соотношения роста и массы тела в норме и при нарушениях питания, определено, что 68% опрошенных студентов считают свой вес в пределах нормы, ниже нормы - у 18% респондентов, избыток массы тела - у 14% обучающихся.

Вследствие изучения данного вопроса выявлено, что для нормальной жизнедеятельности организма необходимы как систематические занятия физическими упражнениями, так и сбалансированное поступление с пищей основных нутриентов, соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма в зависимости от индивидуальных особенностей (возраст, рост, вес), рациональное распределение дневного рациона по набору продуктов, соблюдение постоянства времени приема пищи.

На основании анализа результатов анкетного опроса для обоснования управленческих решений относительно регулярной двигательной активности и здорового питания первокурсников, определена необходимость проведения ряда соответствующих мероприятий, санитарно-просветительской работы, информационного обеспечения, составления практических рекомендаций по здоровому питанию и использованию физических упражнений в различных формах их организации, способствующих повышению умственной и физической работоспособности обучающихся в течение учебного года.

Литература

1. Безряднова А.С., Липатова Л.П., Беркетова Л.В. Анализ структуры питания студентов высшей школы // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. 2016. № 5 (89). С. 153-159.
2. Васильева М.В., Либина И.И., Натарева А.А. Оценка рационального питания студентов как одна из важнейших составляющих здоровья // Символ науки. 2017. Т. 3. № 4. С. 134-136.
3. Фертикова Т.Е., Рогачев А.А. Проблемы питания и двигательной активности студентов // Успехи современного естествознания. 2015. № 9-3. С. 476-478.
4. Шамрова Е.А., Авдеева Н.А., Хоронко С.Е. Питание и здоровье студентов // Вестник современной науки. 2015. № 5 (5). С. 182-184.

Влияние физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни студентов

The influence of physical culture and sport on the process of formation of comprehensively developed personality and a healthy life style students

Семыкина И.Н., Киселёва Л. Е., Стращенко И. Ю.

I. Semykina, L. Kiseleva, I. Strashenko

Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия

Rostovsky state University of railway engineering, Rostov-on-don, Russia

Донской Государственный технический университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

Don State technical University, Rostov-on-don, Russia

Российская таможенная академия (ростовский филиал), г. Ростов-на-Дону, Россия

Russian customs Academy (Rostov branch), Rostov - on-don, Russia

Дано определение физической культуры человека. Рассмотрены вопросы влияния физической культуры на формирование всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека. Изучены положительные эффекты физической культуры и спорта. Исследованы факторы, влияющие на физическое и духовное развитие человека. Показана необходимость социально-культурной комфортной среды для формирования здорового стиля жизни.

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, личность, развитие, студент.*

The definition of physical culture of the person is given. Questions of influence of physical culture on formation of comprehensively developed personality and healthy lifestyle of the person are considered. Positive effects of physical culture and sports are studied. The factors influencing physical and spiritual development of the person are investigated. The necessity of socio-cultural comfortable environment for the formation of a healthy lifestyle is shown.

Key words: *physical culture, sport, personality, development, student.*

Человек как личность, формируется в процессе общественной жизни: в обучении, в работе, в коммуникации с людьми. Физическая культура и спорт помогают формированию многогранно развитой личности. Физическое воспитание направлено на воспитание целостной личности, ее способности и желания всецело реализовать свои основные возможности в здоровом и плодотворном стиле жизни, профессиональной деятельности, в обеспечении необходимой социально-культурной комфортной среды.

Физическая культура и спорт - это не только эффективные средства физического развития человека, защиты и укрепления его здоровья, сфера общения и проявления общественной активности людей, форма организации и проведения досуга, но, несомненно, другие аспекты человеческой жизни: признание и положение в обществе, трудовая деятельность, структура моральных и интеллектуальных характеристик, эстетические идеалы и ценностные ориентации. Физическая культура и спорт представляют для каждого члена общества самые широкие возможности для совершенствования, утверждения и выражения своего «Я».

В процессе занятий спортом укрепляется воля студента, его характер, улучшается способность контролировать себя и свои эмоции, умение быстро и правильно ориентироваться в самых сложных ситуациях, принимать своевременные решения. Искусное сочетание индивидуальных и коллективных действий в процессе игры создает творческую, энергичную личность, устремленную к настойчивому поиску решений. Прогрессируя в спорте, человек совершенствуется всесторонне. В современном образовании, вместе с традиционными ценностями, знаниями, навыками и умениями, первостепенное значение приобретает развитие способностей личности к креативному мышлению. Творческая активность студента состоит в том, что обучающийся не просто понимает поставленную перед ним задачу, но и сам разыскивает пути ее решения. Креативный уровень присущ студентам, убежденным в ценностной значимости и надобности применять физическую культуру для развития и реализации возможностей человека. Участь в университете, студент должен сформировать интерес к созидательному труду в разных направлениях.

Сам процесс систематической целенаправленной физической подготовки или спортивных тренировок включает в себя образование не только определенных навыков и физических качеств, но и определенных черт и личностных качеств.

Физическая культура:

1. Формирует интеллектуальные способности. Такие спортивные игры, как шахматы, массовые спортивные игры, развивают тактические качества, умение думать наперед, быстро принимать решение в критической ситуации;

2. Развивает физические качества. Физическая культура благоприятно влияет на здоровье и общее развитие человека, укрепляет мышцы, развивает дыхательную систему, а также стабилизирует выработку гормонов;

3. Формирует научное мировоззрение, гражданственность, активное отношение к труду. Участие в массовых спортивных мероприятиях (марафоны, велопробеги) воспитывает в человеке активную гражданскую позицию, наглядно показывает положительные свойства физической культуры, ее влияние на физическое и моральное развитие человека.

4. Развивает эстетические и нравственные качества. Физическое воспитание студентов тесно связано с их общей культурой, так как свойственные физически культурному человеку качества развиваются и формируются на основе тех же естественных задатков и психофизических процессов, что и нравственная, эстетическая и другие виды культур личности. Такие виды спорта, как фигурное катание, художественная гимнастика, формируют в человеке определенные эстетические идеалы, стремление к совершенству. Поэтому, выполняя физические упражнения, человек не только улучшает и развивает свои физические способности, но и формирует другие качества личности - моральные, эстетические, а также мужество, волю, инициативу, терпение и т.д. Он совершенствуется в себе инициативность, независимость, стремление к творчеству, формирует взгляды на мир и воспитывает критическое отношение к своим поступкам. Положительные свойства, получаемые человеком в результате физической активности, формируют его как целостную личность с высоким уровнем общей культуры.

5. Обучает методам самовоспитания, самосовершенствования, самоконтроля.

Под физической культурой человека понимается набор человеческих свойств, приобретенных в процессе выполнения физических упражнений и выраженных в активном желании человека всесторонне и гармонично улучшить свою физическую природу, вести здоровый стиль жизни. Занимаясь физической культурой, человек познает самого себя, других людей и окружающий мир, активно развивается инициатива, самостоятельность, творческий подход к делам, формируется индивидуальное мировоззрение и образ мыслей, черты характера, критическое отношение к действиям и другим людям.

Все эти положительные качества, приобретенные в результате физической активности, описывают человека не только как физически культурную, но и как целостную личность, многогранно и пропорционально развитую, показывающую высокий уровень общей человеческой культуры. Всесторонне развитые люди быстрее приспосабливаются к различным условиям жизни. Таким обра-

зом, мы понимаем, что физическая культура и спорт выступают в качестве мощного инструмента социального формирования личности, активного улучшения личностных и индивидуальных качеств, а также двигательной сферы. Вот почему физическая культура и спорт являются одним из главных условий для разностороннего развития человека.

Так как физическое воспитание и спорт оказывают всестороннее и многогранное влияние на человека, то ей необходимо уделять больше внимания при работе с молодежью. Это касается не только высших учебных заведений, а также техникумов, школ, детских садов. Это связано с тем, что неустоявшийся организм больше подвержен положительному влиянию физической культуры на различные стороны личности.

Литература

1. Физическая культура как средство становления личности будущего инженера / Чернышева И.В., Шлемова М.В., Егорычева Е.В., Гапоненко Н.И. // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: матер. IX междунар. науч.-практ. конф., 5 окт. 2012 г. / ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный ун-т». Ставрополь, 2012. С. 92-94.

2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. – С. 480.

Технологии развития силовых способностей у школьников старших классов как компонент педагогической деятельности учителя физической культуры

Technology of development of strength abilities among high school students as a component of pedagogical activity of teacher of physical culture

Солоха Г.Г., Безлепкин Д.Н

G. Solokha, D. Bezlepkin

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

В статье рассматривается возможность решения проблемы выполнения учителем физической культуры функции целенаправленного подбора эффективных технологий развития силовых способностей школьников.

Ключевые слова: педагогической деятельности учителя физической культуры, технологии развития физических качеств, силовые способности.

The article discusses the possibility of solving the problem of the teacher performing a physical culture of the function of purposeful selection of effective technologies for developing power abilities of schoolchildren.

Key words: pedagogical activity of the teacher of physical culture, technologies of development of physical qualities, power abilities.

В структуре физической подготовленности школьников в общеобразовательной школе на уроках физической культуры силовая подготовка является одним из ведущих направлений, обеспечивающих возможность эффективного решения педагогических задач, обусловленных разнообразием двигательной деятельности. В современной научной литературе накоплены определенные знания об особенностях технологии силовой подготовки школьников, о выборе средств и методов развития силовых способностей.

Как показывает практика, включение отдельных элементов развития силовых способностей в структуру комплексных уроков физической культуры является недостаточно эффективным. Данный подход часто не обеспечивает в полной мере развитие силовых способностей, необходимых для выполнения нормативных требований школьной программы по физическому воспитанию. Кроме того, отсутствует единство мнений специалистов в вопросе о рациональных подходах к построению процесса силовой подготовки, распределении физических нагрузок на отдельном уроке и в системе урочных форм занятий, сопряженности учебного материала по развитию силовых способностей и содержания разделов школьной программы. Анализ научно-методической литературы показал, что научно-методические подходы к проблеме о влиянии силовых упражнений на развитие других физических способностей, эффективности их развития в учебно-воспитательном процессе общеобразовательной школы разработаны не в должной мере.

Анализ научно-методической литературы по теме исследования позволил выявить противоречия:

1. Между современным недостаточным уровнем физической подготовленности школьников, в том числе и развития силовых способностей и многообразием различных технологий развития физических качеств школьников.

2. Между необходимостью поиска рациональных педагогических средств воздействия на организм занимающихся и их оптимальным распределением во времени учебного процесса, направленного на развитие силовых способностей школьников на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Указанные противоречия определяют проблему исследования, которая заключается в целенаправленном подборе учителем физической культуры эффективных технологий развития силовых способностей школьников из всего многообразия технологий развития силовых способностей.

Указанная проблема определяет актуальность данного исследования, которая заключается в необходимости выполнения учителем физической культуры функции целенаправленного подбора эффективных технологий развития силовых способностей школьников, из всего многообразия технологий развития силовых способностей.

Цель исследования: Определить эффективность педагогической деятельности учителя физической культуры в компоненте целенаправленного применения технологий развития силовых способностей у школьников старших классов.

Объект исследования: педагогический процесс развития силовых способностей школьников старших классов.

Предмет исследования: эффективность педагогической деятельности учителя физической культуры в компоненте целенаправленного применения технологий развития силовых способностей у школьников старших классов.

Гипотеза исследования: предполагалось, что целенаправленное применение технологий развития силовых способностей у школьников старших классов позволит эффективно осуществлять педагогическую деятельность учителя физической культуры в исследуемом компоненте.

В ходе исследования нами решались следующие задачи:

1. Проанализировать компоненты педагогической деятельности учителя физической культуры
2. Проанализировать и теоретически обосновать технологии развития силовых способностей школьников.

3. Разработать, обосновать и экспериментально апробировать технологии целенаправленного развития силовых способностей школьников, в рамках школьной программы.

По результатам исследования неудовлетворительный уровень развития силовых способностей выпускников общеобразовательной школы определили необходимость выделения в структуре целостного учебно-воспитательного процесса физического развития школьников относительно самостоятельного раздела - силовой подготовки. В ходе исследования установлены целесообразность и эффективность данного подхода при организации физического развития учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы, сформулированы методические положения, на основе которых осуществляется силовая подготовка, разработаны эффективные ее средства и методы, определены последовательность и динамика нагрузок силового характера, как в отдельно взятом уроке, так и в системе урочных занятий.

Силовая подготовка школьников осуществляется посредством комплексного педагогического воздействия на развитие основных силовых способностей (собственно-силовых, скоростно-силовых и силовой выносливости). Структурное ее построение определяется системой взаимосвязанных одноцелевых уроков, обеспечивающих своим специфическим содержанием достижение положительного тренировочного эффекта. Эффективность педагогических воздействий в одноцелевых уроках достигается на основе рационального применения физических нагрузок, определяемых возрастными закономерностями развития силовых способностей в онтогенезе. В системе одноцелевых уроков силовой подготовки школьников ведущими формами динамики физических нагрузок являются: при развитии силовой выносливости - линейно-восходящая (ступенеобразная) форма; при развитии скоростно-силовых - волнообразная.

В результате педагогического эксперимента приросты показателей у школьников экспериментальной группы по силовой выносливости; по развитию скоростно-силовых способностей; по развитию собственно-силовых способностей показали статистически достоверную положительную динамику ($p < 0,05$), а у школьников контрольной группы достоверные положительные приросты этих показателей составили лишь по силовой выносливости ($p < 0,05$), соответственно, по развитию скоростно- силовых способностей; по развитию собственно-силовых способностей отмеченная положительная динамика статистически не достоверна ($p > 0,05$).

В направленном процессе силовой подготовки школьников, в объеме 32 уроков, целесообразно при использовании скоростно-силовых нагрузок моделировать семь «волн» их повышения с периодом колебания в 4-5 уроков. При применении нагрузок, направленных на развитие силовой выносливости, рекомендуется в начале педагогического процесса плавно наращивать нагрузку (от урока к уроку), а затем переходить к более значительному ее повышению. Нагрузки собственно-силового характера органически сочетаются с нагрузками скоростно-силового характера и с нагрузками, направленными на развитие силовой выносливости.

Экспериментальное обоснование эффективности профилактики и формирования правильной осанки младших школьников средствами хореографии

Experimental substantiation of the effectiveness of prevention and formation of correct posture of primary school children by means of choreographies

Шумак Д.А., Яцынин А.И.
D. Shumack, A. Yatsinin

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье представлено обоснование и проведен анализ результативности использования в работе с детьми младшего школьного возраста хореографических упражнений, направленных на профилактику и формирование навыка правильной осанки. Проведен анализ полученных результатов проведенного педагогического эксперимента по обоснованию эффективности профилактики и формирования правильной осанки младших школьников средствами хореографии.

Ключевые слова: хореографические упражнения, дети младшего школьного возраста, нарушения осанки, профилактика и формирование навыка правильной осанки, педагогический эксперимент.

The article presents the justification and analysis of the effectiveness of the use of choreographic exercises aimed at the prevention and formation of the correct posture in work with children of primary school age. The analysis of the results of the pedagogical experiment to justify the effectiveness of prevention and formation of correct posture of younger students by means of choreography.

Key words: choreographic exercises, children of primary school age, violations of posture prevention and formation of correct posture, pedagogical experiment.

В настоящее время в плену «болезней цивилизации» оказались не только взрослые, но и дети, полноценное здоровье и хорошее физическое развитие которых возможны только при сохранении хорошей осанки. Формирование осанки и ее изменение под влиянием внешних и внутренних причин начинается в дошкольном возрасте и заканчивается к периоду окончания роста детей. Поэтому, чем раньше будут выявлены дефекты осанки и устранены причины, вызывающие отклонения (не соответствующая для занятий мебель, ношение груза в одной руке, нарушение режима питания, сна, отдыха и т.п.), тем легче будет их исправить.

Основной задачей проведенной нами экспериментальной работы была проверка выдвинутого предположения об эффективности программы профилактики и формирования правильной осанки у школьников 8-9-ти лет средствами хореографии. В связи с этим в начале эксперимента в контрольной и экспериментальной группах, численностью по 12 участников в каждой, определялось исходное количество детей с дефектами осанки.

В начале эксперимента в экспериментальной группе было выявлено 7 учащихся с различными нарушениями осанки, что составило 53,9% от общего их количества, из них два человека (15,4%) - с признаками сутуловатости, 1 человек (7,7%) - с признаками круглой спины, 2 человека (15,4%) - со склонностью к асимметричному положению плечевого пояса, 2 человека (15,4%) - со сколиозом 1-й степени. Нормальную осанку имели 6 школьников, которые составили 46,1% от общего количества детей, входящих в экспериментальную группу.

В конце эксперимента мы провели второй анализ медицинских карт детей и по данным осмотра проведенного медицинскими работниками мы установили, что количество детей с нормальной осанкой в экспериментальной группе увеличилось на 5 человек, соответственно положительный сдвиг составил 38,5%. В итоге по истечению эксперимента в данной группе осталось только два ребенка с нарушениями осанки: один с признаками сутуловатости другой со сколиозом 1-й степени (что составило 15,4% от общей численности группы).

В контрольной же группе школьников такого положительного сдвига не наблюдается.

Анализ результатов исследования влияния экспериментальной программы по профилактике и формированию правильной осанки у детей младшего школьного возраста средствами хореографии приведены в диаграммах.

На рисунках 1 и 2 видно, что в экспериментальной группе количество детей с нормальной осанкой увеличилось на 38,4% и превысило уровень патологий. В контрольной же группе, количество детей с нормальной осанкой хотя и увеличилось на 7,7% от общей численности группы оно все равно не превысило уровень патологий.

Как свидетельствуют результаты исследования к концу эксперимента произошел существенный положительный сдвиг в профилактике и формировании правильной осанки младших школьников, что объясняется на наш взгляд правильным подбором средств хореографической направленности в предложенной нами программе «хореография». Результаты наших исследований дают возможность утверждать, что предложенная нами экспериментальная программа профилактики и формирования правильной осанки детей младшего школьного возраста средствами хореографии показала свою эффективность.

Проведенные нами исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Формирование осанки и ее изменение под влиянием внешних и внутренних причин начинается в дошкольном возрасте и заканчивается в период окончания роста детей. Развитие опорно-двигательного аппарата детей младшего школьного возраста характеризуется неравномерностью. Установлены условия, отрицательно влияющими на осанку детей младшего школьного возраста:

- статический режим деятельности в семье (игры на компьютере - 60,2%; просмотр телепередач - 52%, занятия рисованием - 54%);
- отрицательные привычки (чтение или рисование картинок лежа в постели) - 41,7%,
- неправильное положение за столом - 38,5%;
- вождение ребенка за руку - 79,8%);
- недостаточный контроль за осанкой со стороны родителей дома - 18,8%, вне дома - 35,1%.

2. Изучены возможности применения средств хореографии в целях профилактики и коррекции осанки у детей младшего школьного возраста.

3. Составлена и теоретически обоснована программа «Хореография», направленная на профилактику и исправление осанки детей младшего школьного возраста. Программа состоит из двух разделов - теория и практика.

Теоретический раздел, предложенный в программе, ориентирован на формирование у детей знаний в области искусства, физической культуры и определение их роли в процессе профилактики и формирования правильной осанки.

Практический раздел нацелен на обучение танцевальным движениям, составление комплексов из этих движений, воздействие на физические качества и на профилактику и формирование правильной осанки.

4. Экспериментально доказана эффективность предложенной программы. Установлено, что она положительно влияет на формирование правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Это подтверждается тем, что в экспериментальной группе число детей, имеющих нарушения осанки, в течение эксперимента снизилось на 38,5% по сравнению с исходным. В то время как в контрольной группе этот показатель равен 7,7%. Так же занятия хореографией расширяют и обогащают двигательный опыт занимающихся. Эффективность данной программы обеспечивается правильным подбором средств хореографии и их дозировки. Это в свою очередь положительно сказывается на профилактике и формировании правильной осанки младших школьников.

РАЗДЕЛ II
СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

SYSTEM OF PREPARATION OF ATHLETES:
OF THEORY AND PRACTICE

О значении физической подготовки в современном гандболе

About the importance of physical training in modern handball

Бавтрыков И.А., Савин Д.И., Уткин К.В., Блинов А.В.

I. Bavtryukov, D. Savin, K. Utkin, A. Blinov

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье описывается высокая значимость комплексного развития физических качеств у современных гандболистов. Так как это технически сложно – координированная, динамичная игра. Все игровые действия гандболистов выполняются в постоянном контакте с игроками своей команды и с игроками команды соперника, в постоянно меняющихся условиях игры при жестком дефиците времени и носят точностный характер.

***Ключевые слова:** гандбол, двигательная деятельность, физическая подготовленность, физическая подготовка, физические качества, методы спортивной тренировки.*

The article describes the high importance of the complex development of physical qualities of modern handball players. Since it is technically difficult-coordinated, dynamic game. All game actions of handball players will be carried out in constant contact with the players of their team and with the players of the opposing team, in the ever-changing conditions of the game with a hard time deficit and are of an accurate nature.

***Key words:** handball, motor activity, physical fitness, physical training, physical qualities, methods of sports training.*

Современный гандбол – игра атлетическая, характеризующаяся высоким уровнем соревновательных и тренировочных нагрузок. Гандбол, требует от игроков высокую двигательную активность и большую интенсивность мышечной работы динамического характера. В игровой деятельности применяются практически все естественные виды движений (ходьба, бег, рывки, метание, прыжки, ловля и передача мяча и т.д.). Высокие требования к двигательной, функциональной и психологической деятельности спортсмена предъявляют игровые особенности такие как: высокий темп игровой деятельности в условиях непосредственного контакта с соперником в борьбе за мяч, быстрая смена игровых ситуаций, высокая эмоциональность и другие.

Гандбол является технически сложно – координированной, динамичной игрой. Все игровые действия гандболистов выполняются в постоянном контакте с игроками своей команды и с игроками команды соперника, в постоянно меняющихся условиях игры при жестком дефиците времени и носят точностный характер.

Вся игровая деятельность гандболистов построена на быстрых перемещениях, со скоростными передачами и бросками по воротам. В среднем за одну игру команда производит около 50 бросков и более 400 передач. В процессе одной игры гандболисту необходимо не просто умение быстро и с определенными усилиями выполнять технические приемы, а способность быстро и сильно выполнять эти двигательные движения на протяжении 1 - 1,5 часов. Двигательная деятельность гандболиста представляет собой длительную работу переменной мощности связанную со значительно большими энергетическими затратами, что требует адекватной подготовки. Гандбол - игра достаточно интенсивная с нестандартными движениями и динамической силовой работой переменной мощности. Высокий темп игры поддерживается на протяжении всего игрового времени. Больше чем 50% игрового времени спортсмены проводят при ЧСС 180. Исследования игровой деятельности гандболистов показали, что, за игру один игрок преодолевают расстояние 7000 м, из них при переходе от нападения к защите до 4900 м, при позиционном нападении до 900 м, при игре в защите до 900 м. Количество прыжков в игре выполняемых одним гандболистом не велико, не более 20. В нападении мужчины выполняют в среднем 56 прыжков, а в защите 18. Женщины во время игры в нападении в среднем совершают 50 прыжков, а в защите 5. Дети при игре в нападении в среднем делают 38 прыжков, при игре в защите 0. Разыгрывающие и полусредние игроки передают мяч в

2 – 3 раза чаще, чем крайние, и в 6-8 раз больше, чем линейный игрок. Общее командное количество передач за игру у мужчин в среднем составляет 410, женщины делают 456 передачи, а среднеарифметический показатель количества передач у детей равен 201 передаче.

Наблюдения за двигательной деятельностью мужских и женских команд показали, что за игру мужская команда совершает 49 бросков, женщины - 61 бросок, 30 бросков выполняются в детских командах. Исходя из этого стоит заметить, что только при хорошей физической подготовленности гандболист сможет выдержать столь динамичную.

Постоянная контактная, жесткая игра, которую сейчас разрешают судьи, борьба за место на площадке, за каждый мяч в защите и нападении, опорные броски и броски в прыжке, обманные действия в нападении (обыгрыш), быстрые переходы от защиты к нападению и обратно требуют от гандболистов высоких показателей: силы, ловкости, прыгучести, выносливости, цепкости, координации движений, скорости. Физическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки.

Для достижения высокого спортивного мастерства, спортсмену, в первую очередь необходим высокий уровень развития физических качеств. Уровень современного гандбола требует поиска эффективных средств и методов спортивной тренировки, позволяющих значительно интенсифицировать процесс подготовки не только квалифицированных спортсменов, но в первую очередь подготовки гандбольного резерва.

О возможностях использования метода стабилографии в изучении вестибулярной устойчивости спортсменок в художественной гимнастике

About the possibilities of using the stabilography method in studying vestibular stability in artistic gymnastics

*Бакшева Т.В., Серченко А.Н.
T. Baksheva, A. Serchenko*

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

В статье рассматривается проблема технической подготовки спортсменок в художественной гимнастике с применением аппаратно-программного комплекса «Стабилан-1-02», направленного на изучение вестибулярной устойчивости гимнасток для совершенствования техники выполнения равновесий.

Ключевые слова: *техническая подготовка, художественная гимнастика, вестибулярная устойчивость.*

The article deals with the problem of technical training of athletes in rhythmic gymnastics using the Stabilan-1-02 hardware-software complex aimed at studying the vestibular stability of gymnasts to improve equilibrium performance techniques.

Key words: *technical training, rhythmic gymnastics, vestibular resistance.*

Одним из факторов определяющих качественное владение двигательным действием в художественной гимнастике является вестибулярная устойчивость. Изучение биомеханических закономерностей статической и динамической работы в упражнениях художественной гимнастики является преимущественной необходимостью в разработке и реализации содержания тренировочной работы с гимнастками.

Рациональность выполнения упражнений с предметами и без предметов обусловлена механизмом устойчивости тела и работы мышц в рамках закономерностей передачи усилий в замкнутой биокинематической цепи. Стабилизация выполнения статических упражнений в равновесии является программированным условием в управлении пространственного положения тела гимнасток за счет деятельности вестибулярного аппарата.

Учитывая особенность выполнения равновесий в художественной гимнастике, процесс сохранения устойчивости многозвенной живой системы тела определяется балансовым отклонением от нормы вертикальной оси, так как регуляция позы является динамическим. Обеспечение устойчивости и пространственная ориентация тела в упражнениях является результатом сложного взаимодействия мышечной системы, нейронной сети организма и оптимального режима работы действующих сил.

Для тренеров в художественной гимнастике знание принципов регуляции равновесий рассматривается как предпосылка к рациональной методике организации управления движениями гимнасток.

Устойчивость положения тела в художественной гимнастике обеспечивается распределением мышечных усилий и требует проявления определённой пространственной ориентации с помощью вестибулярного, двигательного и зрительного анализаторов. Осуществляя выполнение упражнения в процессе которого гимнастка изменяет движения, направленные на удержание устойчивости положения тела, на точность перемещения тела и его отдельных звеньев, возможно достичь решения поставленной координационной двигательной задачи в тренировочном процессе. Минимизировать колебания общего центра тяжести от вертикальной оси при равновесии позволяют изменения центра опоры тела.

Анализ современных научных работ в области физической культуры и спорта предоставляет возможность использования компьютеризированного стабیلографического оборудования в исследованиях функций равновесия (А.Г. Биленко, 2008).

Несмотря на существующие исследования в области биомеханики, диагностические возможности стабیلоанализатора остаются недостаточно изученными в методиках внедрения специальных упражнений в художественной гимнастике.

Изучение равновесия позволит совершенствовать вестибулярную устойчивость гимнасток, изменять наличие напряжения по поддержанию вертикальной позы и сформировать индивидуализированные рекомендации для занимающихся.

Анализ состояния изучаемой проблемы исследования позволил выявить ряд противоречий между наличием теоретических исследований в области изучения вестибулярной устойчивости тела и недостаточным использованием их на занятиях художественной гимнастикой.

Выявленное противоречие определило проблему нашего исследования. Таким образом, одним из приоритетных направлений, в изучении и совершенствовании механизмов вестибулярной устойчивости, оценке уровня чувствительности управления телом занимающихся является изучение равновесия у девушек занимающихся художественной гимнастикой.

В этой связи, настоящее исследование представляется значимым и посвящено вопросу рационального управления тренировочным процессом с преимущественной направленностью развития вестибулярной устойчивости гимнасток.

На основе двигательного и зрительного анализатора вестибулярный аппарат обеспечивает ориентировку в пространстве, воздействует на степень двигательной координации и качество равновесия. Значимость вестибулярного аппарата проявляется в механизмах управления движениями при выполнении безопорных положений или движений на уменьшенной опоре у гимнасток. Выполняемые упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата обеспечивают совершенствование вестибулярной устойчивости в тренировочном процессе в художественной гимнастике.

Таким образом, воздействие специально подобранных упражнений направлено на укрепление вестибулярного аппарата, ориентировано на поддержание или противодействие нарушениям равновесия в процессе выполнения упражнений на равновесие, при осуществлении или после выполнения вращательных движений в художественной гимнастике.

В нашем исследовании мы изучали степень функционального состояния вестибулярной устойчивости гимнасток на основе оценки сенсорных и двигательных реакций, стимулируемых посредством внешнего раздражения вестибулярного аппарата. Для данного исследования использовалась сенсibilизированный тест Ромберга по фоновым пробам с закрытыми и открытыми глазами. В исследовании приняли участие 8 гимнасток, имеющие разряд кандидаты в мастера спорта.

По результатам исследования определена динамика изменений в изучаемых показателях стабیلографии. Тест Ромберга при стабیلографическом исследовании в итоговом тестировании выявил динамику срезов центра давления стоп, отражающий устойчивость вертикального положения с открытыми и закрытыми глазами у исследуемой группы гимнасток.

На основе количественного анализа компьютерной обработки результатов определена регистрация сигналов, которые отражали взаимосвязь вестибулярного и зрительного анализаторов, суставно-мышечной проприоцепции, высших отделов центральной нервной системы. Колебания центра тяжести определили изменение отклонений в заданных пространственных плоскостях: сагитальной и фронтальной. Так средний показатель коэффициента Ромберга составил 228, что соответствует норме. Исследования подтверждаются результатами учёных – чем меньше амплитуда колебания общего центра тяжести тела, тем совершеннее функция равновесия.

Использование стабиллометрии при оценке упражнений, применяемых в художественной гимнастике, позволяет выявить степень их воздействия на вестибулярную устойчивость гимнасток. Это дает возможность индивидуализировать выполнение равновесия и обоснованно решать поставленные задачи подготовки спортсменок. Процесс совершенствования вестибулярной устойчивости становится более обоснованным и индивидуально направленным. Стабилографические данные помогут скорректировать программу тренировочных занятий в сочетании динамических и статических упражнений с целью развития вестибулярной устойчивости у гимнасток.

Литература

1. Биленко, А.Г. Биомеханика вертикальной устойчивости и оценка ее в спорте / Биленко Александр Григорьевич. Автореф. канд. пед. наук. - Санкт-Петербург, 2008. 24 с.

Подходы к обучению техническим действиям в спортивно-оздоровительном туризме

Approaches to teaching technical actions in sports and health tourism

Безлепкин Д.Н., Томилова В.В.

D. Bezlepkin, V. Tomilova

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

В статье рассматривается возможность описания процесса технической подготовки в спортивно-оздоровительном туризме.

Описание содержания процесса обучения технике элементов спортивно-оздоровительного туризма позволяет оптимизировать процесс подготовки занимающихся туризмом.

Ключевые слова: *Техническая подготовка, спортивно-оздоровительный туризм, процесс обучения техническим элементам.*

The article contains the possibility of describing the process of technical training in sports and health tourism. Description of the content of the process of teaching technology elements of sports and health tourism allows you to optimize the process of training involved in tourism.

Key words: *Technical training, sports and health tourism, the process of training in technical elements.*

Спортивно-оздоровительный туризм самостоятельная и социально-ориентированная сфера, образ жизни значительной прослойки общества; эффективное средство духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями; форма «народной дипломатии» основанной на реальном знакомстве с жизнью, историей, культурой, обычаями народов, наиболее демократичный вид отдыха, характеризующийся специфической формой народного творчества, свободным выбором формы собственной активности всех социально-демографических групп населения, начиная с детей дошкольного возраста заканчивая пенсионерами. Спортивно-оздоровительный туризм оказывает огромное влияние на сохранение и развитие природного, исторического и культурного потенциала, гармонизацию отношений между регионами и народами, является важным средством физического развития и духовного воспитания населения, особенно молодежи [3].

Спортивно-оздоровительный туризм обусловлен интенсивными физическими и умственными нагрузками, направленными на самостоятельное решение ряда практических задач. Он требует от вовлечённых в него людей конкретных знаний и умений, связанных с вопросами технических действий.

Если совсем еще недавно спортивно-оздоровительным туризмом увлекался определенно узкий круг молодежи, то за последние десятилетия многие виды спортивно-оздоровительного туризма (такие как пешеходный туризм, спортивное ориентирование, скалолазание, спелеотуризм и т.д.) приобретают массовость и широкое распространение особенно среди молодежи. С каждым годом заметно растет количество и разнообразие спортивно-оздоровительных мероприятий туристской направленности (соревнования, слеты, фестивали, и т. д.), проводимые министерством образования, министерством спорта, различными спортивными Федерациями. Если еще одно-два десятилетия назад успехов добивались в основном спортсмены, имеющие лишь хорошую физическую подготовку, то сегодня - при высоком уровне организации мероприятий не удастся победить, не имея прочного фундамента специальной туристской подготовки. Это обязывает преподавателя не только привить студентам навыки тактического мышления и умение быстро принимать правильные реше-

ния на трассе. Техническая подготовка дает возможность быстро выполнить поставленные задачи в условиях соревнований, добиться хороших результатов [1]. Спортивно-оздоровительный туризм это разумное сочетание физических и умственных нагрузок, элементы творчества в решении логических задач, развитие памяти, наблюдательности, внимания, воображения, умения ориентироваться в сложных ситуациях в условиях ограниченного времени [2].

Во многих источниках говорится об организации походов, проведении, судействе соревнований по туристскому многоборью разных видов, но, к сожалению, о методиках технической подготовки туристов-многоборцев информации нет. В связи с этим возникает проблема, которая заключается в недостаточной освещённости содержания процесса обучения технике элементов спортивно-оздоровительного туризма в научной и учебно-методической литературе. Указанная проблема определяет актуальность нашего исследования и требует более детального её изучения.

Цель исследования – разработать рекомендации по методике обучения студентов техническим действиям в спортивно-оздоровительном туризме.

Задачи исследования:

1. Дать определение спортивно-оздоровительному туризму, его видам и содержанию.
2. Проанализировать основы и содержание технической подготовки в спортивно-оздоровительном туризме.
3. Сформулировать рекомендации по методике обучения техническим действиям в спортивно-оздоровительном туризме.

Объект исследования – содержание технической подготовки в спортивно-оздоровительном туризме.

Предмет исследования – методика обучения студентов техническим действиям в спортивно-оздоровительном туризме.

Специализированная литература по туризму подробно описывает виды туризма и характеризует их особенности. Множество сведений в научно-методической литературе, описывающих содержание процесса подготовки туристов и необходимых технических действий в процессе прохождения контрольно-технических этапов. Большим пробелом в содержании сведений приведённых в научно-методической литературе является отсутствие описания методики обучения техническим действиям в спортивно-оздоровительном туризме.

Анализ содержания технических действий даёт возможность говорить об исчерпывающих сведениях в этой области, отсутствует классификация области применения технических действий в видах туризма как, например, в рекреационном (оздоровительном) и спортивном туризме. Соответственно вышеизложенному разделению техническая подготовка в оздоровительном туризме несёт функцию прикладного характера (научиться преодолевать естественные природные преграды, организовывать ночлег, уложить рюкзак, установить палатку и т.д.) и функцию безопасности (организацию страховки и самостраховки при прохождении по туристскому маршруту, особенности поведения в дикой природе и т.д.). В спортивном туризме техническая подготовка, помимо указанных функций в оздоровительном туризме, носить функцию состязательного характера, позволяющую максимально быстро и эффективно осуществлять соревновательную деятельность на фоне проявления максимальных функциональных возможностей и физических кондиций спортсменов.

В методике обучения техническим действиям в спортивно-оздоровительного туризма целесообразно использовать расчленённо-конструктивный метод (при изучении сложных и опасных действий туриста) и метод целостного выполнения технических действий (при выполнении доступных для обучаемого технических действий). Такой подход позволит обезопасить процесс технической подготовки в туризме.

Литература

1. Перхунов А.О. Методика развития физических качеств у спортсменов-ориентировщиков на этапе начальной специализации// А.О. Перхунов Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания, 2012. №11 С. 89-83.
2. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие (курс лекций)/ К.Г. Зеленский, А.В. Абрамов, Д.Н. Безлепкин. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2018. -132 с.
3. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм /Ю.Н. Федотов, В.Е. Востоков. - М.: Советский спорт, 2008. - 364 с.

Использование метода «круговой тренировки» у прыгунов в длину 13-14 лет

Use of the circuit training method in practice of 13-14 years long jumpers

Бизицова И.М., Поддубный Е.Н.

I. Bizikova, E. Poddubny

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье исследуется возможность совершенствование техники и, соответственно, результата в прыжке в длину у прыгунов 13-14 лет путем внедрения методик круговой тренировки с использованием упражнений на координацию движений и развития равновесия и прыжковых упражнений. Применяются результаты исследования снятые до начала и после исследования.

Ключевые слова: *легкоатлеты, прыжки в длину, метод круговой тренировки.*

In article opportunity improvement of equipment and, respectively, result in long jump at jumpers of 13-14 years by introduction of techniques of circuit training with use of physical coordination and balance exercises and bouncing exercises is investigated. The results of research taken before and after the study are applied.

Key words: *athletes, long jump, circuit training method.*

Для совершенствования техники и улучшения результата в прыжке в длину у юных легкоатлетов нами были разработаны и внедрены комплексы скоростно-силовых и прыжковых упражнений, и комплекс упражнений на координацию движений и развитие равновесия для использования их методом круговой тренировки.

Первый комплекс, включал 8 скоростно-силовых и прыжковых упражнений, комплекс выполнялся в 3 круга и применялся в первый день тренировочного микроцикла.

Второй комплекс, включал 8 упражнений на координацию движений и равновесие, комплекс выполнялся в 3 круга и применялся в третий день тренировочного микроцикла.

Для проведения эксперимента были набраны 16 спортсменов в МБУ СШ Предгорного района, Ставропольского края из групп УТ второго года обучения, 13-14 лет. При первичной оценке физической подготовленности испытуемых, было сформировано две группы спортсменов.

В контрольной группе мы использовали традиционные методы совершенствования техники прыжка в длину и улучшению прыжковых качеств юных атлетов. В экспериментальной группе мы применили метод круговой тренировки для совершенствования техники прыжка в длину, используя для этого разработанные комплексы скоростно-силовых и прыжковых упражнений, и упражнений на координацию движений и равновесие.

В двух группах за период проведения педагогического исследования проводились учебно-тренировочные занятия 4 раза в неделю три занятия по два часа и одно три часа. В целом за период исследования с ними было проведено 48 занятий.

Проведенный в начале педагогического эксперимента сравнительный анализ показателей уровня прыжковой и скоростно-силовой подготовленности юных легкоатлетов контрольной и экспериментальной групп не выявил значимых статистически достоверных различий ($p < 0,05$). Это позволяет заключить, что юные легкоатлеты обеих групп имели примерно одинаковый уровень. Результаты сравнения представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты сравнения показателей начального уровня развития прыжковых и скоростно-силовых качеств юных легкоатлетов экспериментальной и контрольной групп

Тесты	Контрольная группа M±m	Экспериментальная группа M±m	t	P
Прыжок в высоту с места, см	39,38±1,546	39,0±1,155	0,20	<0,05
Прыжок в длину с полного разбега, см	452,3±7,033	453,8±9,573	0,13	<0,05
Пятикратный прыжок с ноги на ногу, м	11,42±0,226	11,71±0,282	0,80	<0,05
Бег 30 м с в/с, сек	4,475±0,051	4,484±0,046	0,13	<0,05

По истечению трех месяцев, в течение которых в экспериментальной группе в учебно-тренировочный процесс были внедрены разработанные комплексы скоростно-силовых, прыжковых упражнений и упражнений на координацию движений и равновесие, для чего применялся метод

круговой тренировки, было проведено повторное тестирование. Результаты сравнения итоговых данных приведены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты сравнения показателей итогового уровня развития прыжковых и скоростно-силовых качеств юных легкоатлетов экспериментальной и контрольной групп

Тесты	Контрольная группа M+m	Экспериментальная группа M+m	t	P
Прыжок в высоту с места, см	41,63±1,404	42,5±1,155	0,48	<0,05
Прыжок в длину с полного разбега, см	458,5±6,515	473,6±12,204	1,09	<0,05
Пятикратный прыжок с ноги на ногу, м	11,54±0,188	11,88±0,287	0,99	<0,05
Бег 30 м с в/с, сек	4,445±0,043	4,438±0,046	0,11	<0,05

Анализ сравнения показателей итогового тестирования уровня развития скоростно-силовых качеств спортсменов экспериментальной и контрольной групп выявил, что в результате педагогического эксперимента юные легкоатлеты экспериментальной группы стали статистически достоверно ($p<0,05$) превосходить участников контрольной группы по всем показателям.

Сравнение начальных и итоговых показателей уровня развития скоростно-силовых и прыжковых качеств спортсменов экспериментальной группы выявило, что в результате проведенного педагогического эксперимента показатели во всех тестах статистически достоверно ($p<0,05$) выросли. Так, показатели в прыжке в длину с полного разбега повысились на 4,4 %, в прыжке вверх с места – на 9%, в пятикратном прыжке в длину с места – на 1,5 %. Показатели бега на 30м улучшились на 1,02% (таблица 3).

Таблица 3

Результаты сравнения показателей начального и итогового уровня развития прыжковых и скоростно-силовых качеств юных легкоатлетов экспериментальной группы

Тесты	До эксперимента M1+m1	После эксперимента M2+m2	Различия			
			Абс.	%	t	P
Прыжок в высоту с места, см	39,0±1,155	42,5±1,155	3,5	9,0	2,14	<0,05
Прыжок в длину с полного разбега, см	453,8±9,573	473,6±12,204	19,8	4,4	1,28	<0,05
Пятикратный прыжок с ноги на ногу, м	11,71±0,282	11,88±0,287	0,17	1,5	0,42	<0,05
Бег 30 м с в/с, сек	4,484±0,046	4,438±0,046	0,05	1,02	0,71	<0,05

Сравнение начальных и итоговых показателей уровня развития скоростно-силовых и прыжковых качеств спортсменов контрольной группы выявило, что за период педагогического эксперимента у спортсменов этой группы так же улучшились показатели во всех тестах статистически достоверно ($p<0,05$). В прыжке в длину с полного разбега показатели повысились на 1,3%, в прыжке вверх с места – на 5,7%, в пятикратном прыжке с ноги на ногу – на 1,1% и показатели бега на 30м улучшились на 0,67 %.

Таблица 4

Результаты тестирования в контрольной группе до и после педагогического эксперимента

Тесты	До эксперимента M1+m1	После эксперимента M2+m2	Различия			
			Абс.	%	t	P
Прыжок в высоту с места, см	39,38±1,546	41,63±1,404	2,25	5,7	1,08	<0,05
Прыжок в длину с полного разбега, см	452,3±7,033	458,5±6,515	6,2	1,3	0,65	<0,05
Пятикратный прыжок с ноги на ногу, м	11,42±0,226	11,54±0,188	0,12	1,1	0,41	<0,05
Бег 30 м с в/с, сек	4,475±0,051	4,445±0,043	0,03	0,67	0,67	<0,05

Таким образом, педагогический эксперимент показал, что разработанные нами комплексы круговой тренировки с использованием упражнений на координацию движений и развития равновесия и прыжковых упражнений более эффективны, чем традиционное построение подготовки, регламентированной программой для спортивных школ.

Круговой метод тренировки в подготовке легкоатлетов

Circular method of training in training legkoatlets

Бизикова И.М., Поддубный Е.Н.

I. Bizikova, E. Poddubny

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

Использование кругового метода подготовки в лёгкой атлетике очень разнообразно, в зависимости от этапа подготовки меняются интервалы отдыха, вес отягощений, а также количество и скорость повторений. Для каждого вида лёгкой атлетики можно подобрать свой комплекс упражнений, решающий те или иные задачи

Ключевые слова: метод круговой тренировки..

The use of the circular training method in athletics is very diverse, depending on the preparation stage, the rest intervals, the weight of the weights, as well as the number and speed of repetitions vary. For each type of athletics you can choose your own set of exercises that solves certain tasks.

Key words: circuit training method.

Использование кругового метода подготовки в лёгкой атлетике очень разнообразно, в зависимости от этапа подготовки меняются интервалы отдыха, вес отягощений, а также количество и скорость повторений. Для каждого вида лёгкой атлетики можно подобрать свой комплекс упражнений, решающий те или иные задачи.

Комплексы скоростно-силовой направленности актуальны для каждого вида лёгкой атлетики, так как сила и скорость нужна и спринтерам, и прыгунам, и метателям, и даже бегунам на средние, длинные и сверхдлинные дистанции (Травин Ю.Г., 1993).

При скоростном направлении используются упражнения в облегченных условиях, с максимальной скоростью выполнения с большим интервалом отдыха и небольшим количеством повторений.

При скоростно-силовом направлении используются основные соревновательные упражнения или отдельные его элементы, а также их сочетания без отягощения или с небольшим отягощением, в затрудненных условиях. Упражнения выполняются максимально быстро, с большим интервалом отдыха, вес отягощения не превышает 40% от максимального, а скорость не менее 40% от максимальной без отягощения (Щодро М.В., Афанасьев В.П., Бояринов А.М., 2011).

При силовом направлении вес отягощения составляет от 80% до максимального, а темп и характер упражнений от 60% до максимального. Число повторений оптимально 25-30 в прыжковых упражнениях и без отягощения, 10-15 в упражнениях с малым отягощением, 4-6 повторений и 1-3 в упражнениях с большими и максимальными отягощениями. Продолжительность одного упражнения не более 10 секунд. Комплексы упражнений составляются так, чтобы попеременно нагружать все главные группы мышц. При этом некоторые упражнения носят характер общего воздействия, другие направлены на развитие определенной группы мышц, а третьи специально связаны с задачами занятия (Гулянец А.Е., 1988).

В легкоатлетических прыжках чаще используется скоростно-силовое направление, в метаниях – силовое. Бегуны на средние и длинные дистанции используют скоростно-силовые упражнения в меньшем объёме, преимущественно в подготовительном периоде.

При развитии общей выносливости на этапах круговой тренировки важно постепенно увеличивать интенсивность физических упражнений. На станциях круговой тренировки развиваются основные виды специальной выносливости: силовая, статическая, скоростная.

При развитии силовой выносливости ставится задача добиться как можно большего числа повторений на каждой станции.

При развитии статической выносливости ставится задача поддержания мышечного напряжения при отсутствии движений, для этого хорошо подходят упражнения в висах, упорах, или удержание груза.

Наиболее эффективным средством для развития скоростной выносливости является спринтерский бег с постепенным увеличением длины отрезков, а также прыжковые упражнения. Работа над скоростной выносливостью на станциях круговой тренировки связана с развитием быстроты.

Специальная выносливость в таких видах, как ходьба, бег на средние, длинные дистанции, марафонский бег и более продолжительные пробеги является ведущим качеством, которое обеспечивает поддержание необходимой скорости передвижения на протяжении всей дистанции. Комплек-

сы составляются из упражнений, выполняемых с небольшими усилиями, большим количеством повторений и небольшим отдыхом между ними (Гуревич И.А., 1980, 1985).

Для скоростно-силовых видов выделяют три направления в развитии специальной выносливости: в упражнениях с отягощениями (при 80% и более), в спринтерских упражнениях и прыжках и метаниях. Основным средством развития специальной выносливости по каждому направлению служит многократное повторение упражнений с сокращенными интервалами отдыха, отдых может быть как пассивным, так и активным (Благуш П.К., 1982).

Широко используются комплексы, составленные из игровых и соревновательных упражнений, упражнений из других видов спорта, особенно, гимнастики. Упражнений на равновесие для улучшения координации движений, гибкости, подвижности в суставах. Выполняются вначале в упрощенных, а затем в усложненных условиях (ограничение опоры, введение дополнительных движений, применением отягощений и т.д.). В составе комплексов круговой тренировки проводятся в основном либо в начале занятия, либо в конце после упражнений на развитие быстроты (Гуревич И.А., 1980, 1985).

Круговая тренировка в легкой атлетике включает ряд частных методов строго регламентированного упражнения. Обычно в круг включается 6-12 станций. Большинство упражнений имеет относительно локальную направленность, то есть воздействует на определенную мышечную группу, но есть, как правило, и 2-4 упражнения общего воздействия (Чунин В.В., 1977; Шолих М., 1980; Худолеева О.В., 1983).

Число повторений на каждой станции зависит от поставленных задач, но определяется индивидуально, в зависимости от теста, который называется «максимумом повторений» (МП). Этот тест проводится предварительно на максимально доступное число повторений на каждой станции, а затем в качестве тренировочной нормы можно определять число повторений индивидуально для каждого упражнения (50%, 70%, 90%, или 1/3, 1/2, 2/3 и т.п.). Весь круг в отдельном занятии проходят от 1 до 3-х раз слитно или интервально, дозируя общее время прохождения или интервалы отдыха, а также число повторений.

Литература

1. Благуш П.К. Теория тестирования двигательных способностей / П.К. Благуш. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 166 с.
2. Гульянц А.Е. Методика круговой тренировки силовой направленности: автореф. дис. канд. пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1988. 26 с.
3. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. – Минск. Высшая школа, 1980. – 254 с.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. – 3-е изд. перераб. и доп. – Мн.: выш. шк., 1985. – 256 с.
5. Травин Ю.Г. Круговая тренировка в общей, всесторонней тренировке / Ю.Г. Травин Б.Н. Кондратьев. – М.: РГАФК, 1993. – 46 с.
6. Худолеева О.В. Круговая тренировка // Теория и практика физической культуры. 1983. № 12. – С. 17.
7. Чунин В.В. Структура и содержание занятий, проводимых по круговой тренировке / В.В. Чунин. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 80 с.
8. Шолих М. Круговая тренировка / М. Шолих. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 54 с.
9. Щодро М.В., Афанасьев В.П., Бояринов А.М. Круговая тренировка: метод. пособие сост. / М.В. Щодро, В.П. Афанасьев, А.М. Бояринов. – СПб.: Изд-во ГМА им. адм. С.О. Макарова, 2011. – 20 с.

Система подготовки спортсменов: теория и практика гандбола

The system of training of athletes: theory and practice of handball

Важенина В.К., Зенкова Т.А.

V. Vazhenina, T. Zenkova

*Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
Rostov State Transport University, Rostov-on - don, Russia*

В статье рассмотрена спортивная игра гандбол, ее система и методы подготовки гандболиста от новичка до спортсмена высокого уровня. Специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки. Факторы, которые повышают тренировочную и соревновательную деятельность.

Ключевые слова: современный гандбол, спорт, процесс подготовки, начальная подготовка, теоретические занятия.

The article deals with the sports game handball, its system and methods of training handball from beginner to high-level athlete. The specifics of the training process, the structure of the system of long-term training. Factors that increase training and competitive activity.

Key words: modern handball, sports, training process, initial training, theoretical classes.

В настоящее время гандбол – игра увлекательная и энергичная, предъявляющая высокие требования к двигательным и физическим возможностям спортсменов.

Двигательная работа гандболиста имеет существенные свойства. Вовремя игры он делает быстрые перемещения, выпады, махи руками и ногами, броски мяча.

Во время подготовки спортсменов задействовано несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Значительной характеристикой служат возраст и уровень спортивной подготовки спортсменов, находящихся на конкретном этапе спортивной подготовки.

На этапе первоначальной подготовки длительность тренировочного занятия составляет от 90 до 135 мин. На начальной стадии тренировочного занятия происходит организация гандболистов и подготовки их к последующей работе. Это время разминки, которая состоит из двух частей - общей и индивидуальной. Прогрев всех групп мышц, распределение по командам для тренировочного этапа, а именно последующей игры.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – является основной частью тренировочного процесса и направлен на специальную тренировку спортсменов. Во время игры разбираются упражнения для развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактических приемов. Соревнования, являясь неотъемлемой частью подготовки спортсменов, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки.

В заключительной части делают постепенное снижение нагрузки, в какой-то степени восстановлению и подготовке к последующей деятельности. Эта стандартная структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, категории занимающихся и условий проведения.

Степень совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе прорабатываются навыки для инструкторской и судейской практики, так как они являются важным компонентом системы подготовки гандболистов. Они направлены в первую очередь на познание спортсменами знаниями и навыками судейства соревнований, формирование и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения приобретаются на всем многолетнем опыте спортсмена.

В процедуре подготовки гандболистов имеет место быть и медико-восстановительные мероприятия. Они так же являются неотъемлемой частью процесса спортивной подготовки. В основном, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

К медико-биологическим средствам можно отнести специальное питание, фармакологические средства, спортивный массаж под руководством опытного специалиста, водные процедуры, это могут быть разнообразные души, контрастные ванны и другие.

Существует медицинский контроль, который направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсменов, степень их функциональной подготовленности к выполнению тренировочной и соревновательной нагрузок.

Врачебное обследование спортсменов помогает выявить их физические возможности, как организм справляется с теми, или иными физическими нагрузками.

Под контролем специалистов составляется распорядок дня гандболистов, включающий 2-3 тренировочных занятия в специально созданных условиях.

Таким образом, можно сделать вывод, что современный гандболист проходит ряд индивидуальных критерий, которые определяют его игровое амплуа.

Нельзя требовать от спортсменов больше, чем они могут выполнить на определенном этапе. Обязательно так строить подготовку, чтобы сохранить баланс между потреблением и восстановлением энергоресурсов спортсменов. Для этого нужна правильная структура тренировочного процесса и индивидуальный подход к каждому игроку. Гандболиста высокого уровня можно обеспечить только при комплексном решении задач на всех этапах многолетней спортивной подготовки.

Роль скоростно-силовой подготовки в тренировочном процессе юных спортсменов занимающихся рукопашным боем

The role of high-speed training in the training process of young sportsmen who have drawn battles

Василенко Н.С., Маланчий А.В.
N. Vasilenko, A. Malanchiy

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье исследуется физическая подготовка юных спортсменов, занимающихся рукопашным боем, а также правильность проведения тренировочных занятий и умений тренера развивать физические качества в сенситивные периоды, так как подросткам 13-14 лет следует уделять большее внимание упражнениям скоростно-силового характера.

Ключевые слова: *рукопашный бой, физическая подготовка, скоростно-силовые качества, скоростные способности, специальная физическая подготовка, физическая подготовленность.*

The article investigates the physical training of young athletes engaged in hand-to-hand combat, as well as the correctness of training sessions and the ability of the coach to develop physical qualities in sensitive periods, as teenagers 13-14 years should pay more attention to the exercises of speed-strength character.

Key words: *hand to hand combat, physical training, speed-strength quality, speed ability, special physical training, physical fitness.*

Одним из, наиболее важных компонентов в тренировочном процессе спортсменов, занимающихся рукопашным боем является физическая подготовка. Успех в физической подготовке спортсменов зависит от правильности проведения тренировочных занятий и умения тренера развивать физические качества в их сенситивные периоды. Подросткам 13-14 лет следует уделять большее внимание упражнениям скоростно-силового характера. Это связано с тем, что школьный возраст (11-14 лет) совпадает с периодом завершения биологического созревания организма подростка. В это время окончательно формируется двигательная индивидуальность, а физическая подготовка подростков фокусируется на развитии их скоростно-силовых и скоростных способностей. Поэтому особое внимание в конце подросткового периода следует уделять развитию именно этих качеств.

Под скоростно-силовыми качествами понимается способность человека к проявлению максимального усилия в кратчайший промежуток времени. Оптимизация развития скоростно-силовых способностей связана с созданием условий для их прогрессирования и наиболее длительного сохранения достигнутого уровня развития. От уровня развития скоростно-силовых качеств зависит эффективность технических приемов и успешность выступлений на соревнованиях.

Рукопашный бой является высококоординационным видом спорта и характеризуется комплексным проявлением физических качеств. По мнению многих специалистов, ведущее место в физическом развитии спортсменов -рукопашников занимают скоростно-силовые качества. Целенаправленная скоростно-силовая подготовка в подростковом и юношеском возрасте позволяет создать благоприятные предпосылки для овладения рациональной спортивной техникой, обеспечить фундамент специальной физической подготовленности спортсменов, занимающихся рукопашным боем. На современном уровне развития спорта проблема развития скоростно-силовых качеств является важнейшим направлением в общей системе подготовки бойцов. Анализ научно-методической литературы показывает, что данная проблема еще не получила полной теоретической и экспериментальной разработки и требует организации тренировочного процесса, целью которого является использование наиболее эффективных средств и методов, способствующих развитию скоростно-силовых качеств юных спортсменов, занимающихся рукопашным боем.

В настоящее время в подготовке бойцов рукопашного стиля одной из проблем является качественная подготовка юных спортсменов. На одних возрастных этапах рост физических качеств происходит интенсивно, на других же замедляется или приостанавливается.

Эффективная соревновательная деятельность бойца требует высокого уровня развития физических качеств, которые обеспечивают быстрое и эффективное овладение технико-тактическими приемами и успешную реализации их в условиях соревновательной борьбы.

Подготовка юных спортсменов должна базироваться на стройной преемственной методике тренировки, обеспечивающей становление спортивного мастерства, рост функциональных возможностей. В этой связи все большее значение приобретает аспект учета закономерностей возрастного развития организма, и в первую очередь учет сенситивных периодов развития отдельных

функциональных систем детей. Безусловно, все закономерности возрастного становления функциональных возможностей должны быть учтены при планировании тренировочного процесса бойцов рукопашного боя.

Для достижения высоких спортивных результатов в любом виде спорта значительную роль играет уровень развития физических качеств спортсмена. В процессе подготовки юных спортсменов, занимающихся рукопашным боем большое значение имеет разносторонняя физическая подготовленность и развитие основных двигательных качеств. Чем выше уровень развития двигательных качеств, и разносторонняя физическая подготовленность спортсменов, занимающихся рукопашным боем, тем большими потенциальными возможностями располагает спортсмен в овладении многообразными и сложными элементами техники и тактики. Проблема развития физических качеств в спорте, у спортсменов 12-14 лет, на сегодняшний день продолжает сохранять актуальность.

Система подготовки спортсменов: теория и практика

System of training of sportsmen: theory and practice

Гасанова В.Н.

V. Gasanova

*Ростовский государственный университет путей сообщения
г. Ростов-на-Дону, Россия*

Rostov State University of Communications, Rostov-on-Don, Russia

В статье исследуются способы и методы воспитания и подготовки профессиональных спортсменов, применение на практике различных тактик и стратегий, выработанных профессиональными тренерами-наставниками с целью создания идеальных моделей, способных подготовить молодого спортсмена к профессиональным высотам.

Ключевые слова: *навыки, квалификация, ротация, задачи, цели, спортивное воспитание, знания, умения, опыт, стремление, установка.*

The article explores ways to educate the training of professional athletes and put into practice various tactics and strategies developed by professional trainers-mentors in order to create ideal models and ways to prepare a young athlete for professional heights

Key words: *skills, qualifications, rotation, tasks, goals, sports education, knowledge, experience, aspiration, installation.*

Развитие профессиональных навыков, умений, позволяющих создать идеальную модель в лице профессионального спортсмена-задача, волнующая тренеров уже не одну сотню лет. Актуальность выбранной темы обуславливается непрерывным стремлением стать лучше, как со стороны молодых спортсменов, так и с точки зрения тренера, чьей задачей, в первую очередь, и является выработка наиболее подходящих моделей поведения, как психологических, так и физических, для получения наилучших результатов.

Рассмотрим путь роста молодого спортсмена, начиная с его первых шагов в спорте. С чего начинается спортивный рост у ребенка по вашему мнению? На мой взгляд, первые ростки вкладывают родители, которые замечают способности своего ребенка к тому или иному виду спорта и наставляют его, давая возможность опробовать и проявить себя в избранном направлении.

Очень важно отметить, что нынешняя политика нашего государства активно направлена на физическое, спортивное воспитание молодежи, поэтому для детей практически в каждом населенном пункте найдутся школы, секции, специальные клубы для реализации своих способностей.

Вернемся к основной задаче данной статьи. Второй этап становления ребенка, как части большой спортивной, профессиональной системы, это правильный подход тренера. На практике известно немало случаев, когда, уже будучи подростками, ребята часто «забрасывают» спорт и полностью отказываются от каких-либо занятий, даже имея огромный потенциал, который, увы, не был раскрыт тренером в силу каких-либо обстоятельств.

Очень наглядный пример значимости тренера в целом можно рассмотреть на примере хоккея. Ведь всем известно, что победа команды напрямую зависит от грамотных установок тренера.

Тренер для команды - это не просто наставник, но еще и психолог, и стратег. В теории, в обязанности тренера, например, хоккейной команды входит ротация состава, организация тренировочного процесса, разработка стратегий на игру и так далее. Казалось бы, все очень легко и просто, но на практике все куда сложнее, ведь каждый игрок - это прежде всего личность со своим складом

характера, привычками, семейными проблемами. Тем более, если дело касается уже сформировавшихся игроков. Но и с молодежью дело обстоит не проще, напротив, тренер и команда заменяют ребенку семью на время, и психологический климат, который создает и поддерживает тренер, влияет на желание расти и развиваться в данном виде спорта у ребенка.

Нельзя умалять и профессиональную сторону вопроса. Грамотный тренер - перспективный ученик, в 70% случаев это именно так. Желательно, чтобы тренером был не просто человек, имеющий диплом или квалификацию тренера, а бывший игрок, спортсмен, который на себе испытал все тяготы и трудности развития в спорте. Такой тренер и в теории сможет грамотно расставить приоритеты перед своим подопечным, и на практике личным примером подтвердить сказанное и показать модель поведения, которую он требует.

Помимо того, что тренер должен хорошо разбираться в психологии своих подопечных, он должен быть компетентен в вопросе физического развития организма спортсмена с биологической точки зрения. Не редки случаи, когда молодые спортсмены на тренировках получали серьезные травмы, которые ставили «точку» в их спортивной карьере. Также недостаточно компетентный тренер может дать непосильные для организма нагрузки, что также может привести к трагическим последствиям. Чтобы минимизировать такие случаи, необходимо понимать, что любой человеческий организм представляет собой целостную систему органов, качество работы которых непосредственно влияет на общее физическое состояние человека. Если перегрузить работой тот или иной орган, чаще всего сердечную мышцу, так или иначе, сбой в работе организма просто неизбежен. Поэтому, грамотный тренер четко следит не только за состоянием спортсмена во время тренировок, но и прорабатывает режим труда и отдыха для своего подопечного, учитывая особенности психологических и физических данных человека.

Вернувшись к теме про хоккей, хочется добавить, что данный вид спорта является весьма травмоопасным, и львиная доля тренеров - бывшие игроки, которые уже в силу возраста или полученных травм не могут играть в основном составе, а все свои знания и опыт они передают молодому поколению. Учитывая это, можно сделать вывод, что лучший тренер - это бывший спортсмен, который на собственном опыте прошел весь самый сложный путь профессионального спортсмена.

Систему подготовки профессиональных спортсменов можно разделить на несколько этапов:

1. Отбор в детском возрасте.

Возвращаясь к вышесказанному, напомним, что отбор в детском возрасте складывается из склонностей ребенка к тому или иному виду спорта и его физических возможностей, а также от целей и желаний родителей, которые зачастую и определяют спортивную судьбу своего ребенка. На данном этапе ребенок не может в полной мере осознанно сделать выбор, ведь уже начиная с трехлетнего возраста, когда ребенок начинает посещать детский сад, перед ним и его родителями уже стоит задача определиться со спортивными кружками, которые он будет посещать.

2. Спортивная школа.

На этом этапе ребенок проходит самый сложный путь, так как наступает переходный возраст, и зачастую приоритеты в жизни человека серьезно меняются. Также на данном этапе ребенок полностью проходит путь освоения спортивной программы, участвует в различных соревнованиях и пробует себя в роли уже профессионального спортсмена. К сожалению, на данном этапе очень много спортсменов сходят со своей дистанции.

3. Училище Олимпийского Резерва.

На данном этапе остаются дети, подростки, решившие связать свою жизнь с профессиональным спортом. Происходит уже более серьезная подготовка, требующая максимальной отдачи и времени. На данном этапе уже появляется возможность показать себя не только на всероссийской, но и на мировой арене.

4. Спортивные клубы в вузах.

Этот этап спортивной карьеры чаще всего включает в себя спортсменов, не готовых заниматься профессиональным спортом, но имеющих желание поддержать себя в хорошей физической форме, а также поучаствовать в городских, районных, а иногда и всероссийских соревнованиях. Сюда же можно отнести и различные спортивные клубы, и секции.

5. Профессиональный клуб.

Сформируется из бывших спортсменов и спортсменов-любителей, которые занимаются как в свое удовольствие, так и для коммерческих целей, совмещая свои спортивные интересы и увлечения с работой.

Хочется отметить, что в настоящее время очень много людей, не имеющих отношения к «большому» спорту, ведут активный образ жизни, следят за своим питанием, посещают различные

спортивные секции, устраивают марафоны и просто становятся отличным, эталонным примером для молодого поколения.

Подводя итог и рассмотрев основные стадии становления спортсменов, их физические и психологические особенности, значимость родительской поддержки, профессионализм тренера, хочется сказать, что будущее наших детей и нашей страны только в наших руках. От того, насколько внимательно мы будем относиться к образованию и навыкам наших спортивных тренеров, будет напрямую зависеть спортивное будущее нашей страны, наши победы и поражения, ведь не познав горький вкус обиды за поражение, никогда сполна не ощутишь сладкий вкус победы!

Развитие гибкости у гимнастов первого года обучения

Develop flexibility gymnasts first year of study

Горбатов О.В., Ковтун В.А., Горбатов С.Н.

O. Gorbatyh, V. Kovtun, C. Gorbatyh

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

В исследовании показана значимость упражнений стретчинга, применение которых способствует развитию гибкости у гимнастов первого года обучения.

Ключевые слова: гимнастика, развитие гибкости, специальная гибкость, стретчинг.

The study shows the importance of stretching exercises, the use of which contributes to the development of flexibility in gymnasts of the first year of training.

Key words: gymnastics, the development of flexibility, - special flexibility, stretching.

Для спортсменов, занимающихся гимнастикой, необходимо совершенствование специальной гибкости, то есть подвижности в тех суставах, которым предъявляются повышенные требования в избранном виде спорта. На координационные, скоростные и силовые способности отрицательно влияет недостаточная подвижность в суставах, что часто является причиной повреждения связок и мышц.

Задачами исследования было: исследовать состояние вопроса по данным научно-методической литературы; составить экспериментальный комплекс упражнений стретчинга и выявить эффективность воздействия занятий стретчингом на развитие гибкости у гимнастов первого года обучения в процессе педагогического эксперимента.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, метод математической статистики.

В целях выявления эффективности разработанного комплекса упражнений стретчинга, направленного на развитие гибкости была проведена оценка состояния развития гибкости у гимнастов первого года обучения.

Оценивались: гибкость плечевого пояса; пассивная гибкость плечевых суставов; подвижность позвоночного столба.

Изменения в экспериментальной группе связаны с тем, упражнения стретчинга помогли повысить эластичность и тонус мышц, увеличить диапазон движений в суставах, что отразилось на улучшении координации и пластичности движений.

В результате проведенных исследований у гимнастов первого года обучения контрольной группы на фоне индивидуального прироста достоверности различий не наблюдается ($P \geq 0,05$) (таблица 1), несмотря на положительную динамику в этой группе. В экспериментальной группе (таблица 2) за период исследования, в результате применения разработанного комплекса возросли показатели гибкости ($P \leq 0,05$).

Упражнения стретчинга у гимнастов первого года обучения, действительно является эффективным в процессе занятий.

В результате итогового тестирования мы получили результаты изменения гибкости позвоночника и выявили достоверные различия ($P \leq 0,05$) в показателях подвижности позвоночника. Анализ экспериментальных данных показал, что занятия стретчингом оказывают положительное влияние на организм детей, их развитие при учете их возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методики проведения занятий.

Таблица 1

Показатели результатов исследования в контрольной группе

	M1 +m1	M1 + m1	P
	До начала эксперимента	После окончания эксперимента	
Тестовое задание 1	2.2 ± 0.14	2.8 ± 0.16	≥0.05
Тестовое задание 2	2.2 ± 0.35	2.4 ± 0.25	≥0.05
Тестовое задание 3	1.8 ± 0.17	2.1 ± 0.15	≥0.05
Тестовое задание 4	1.2 ± 0.14	1.4 ± 0.25	≥0.05

Таблица 2

Показатели результатов исследования в экспериментальной группе

	M1 +m1	M1 + m1	P
	До начала эксперимента	После окончания эксперимента	
Тестовое задание 1	2.34 ± 0.5	3.8 ± 0.46	< 0,05
Тестовое задание 2	2.1 ± 0.17	3.5 ± 0.15	< 0,05
Тестовое задание 3	1.8 ± 0.16	3.9 ± 0.35	< 0,05
Тестовое задание 4	1.2 ± 0.41	3.56 ± 0.38	< 0,05

Эффективность разработанного комплекса упражнений стретчинга у гимнастов первого года обучения подтверждается достоверными различиями ($P \leq 0,05$) результатов итогового тестирования испытуемых.

Применение комплекса упражнений стретчинга положительно влияет на улучшение состояния мышечно-связочного аппарата и способствует развитию гибкости у гимнастов первого года обучения.

К вопросу совершенствования системы подготовки гребцов на судах типа «драконбот»

To the question of improving the preparation system of rowers on dragon boat ships

Дашян А.Э., Манукян А.Р., Киракосян К.Ж., Оганесян Р.А.
A. Dashyan, A. Manukyan, K. Kirakosyan, R. Novhannisyanyan

*Национальный политехнический университет Армении, г. Ереван, Республика Армения
National Polytechnic University of Armenia, Yerevan, Republic of Armenia
Армянский государственный институт физической культуры, г. Ереван, Республика Армения
Armenian State Institute of Physical Culture, Yerevan, Republic of Armenia
Старшая школа 139 им. Карена Демирчяна, г. Ереван, Республика Армения
High School 139 them. Karen Demirchyan, Yerevan, Republic of Armenia*

С 2016 года усилиями энтузиастов в Армении наряду с классическими видами гребли (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля) начала развиваться гребля на судах типа «Драконбот». Представленная информация обобщает информацию и опыт тренеров и научных работников, накопленный в классических видах гребного спорта. Обобщенная информация может быть полезна специалистам и любителям нового для Армении и стран СНГ вида гребли.

Ключевые слова: гребля спортивная, каноэ, байдарка, академическая, судно типа «Драконбот», лодка, экипаж, весло, информация.

Starting from 2016, rowing on ships of Dragonboat started to develop along with classical types of rowing (canoeing, kayaking academic) thanks to the efforts of enthusiasts. The presented information generalizes information and experience of trainers and scientists accumulated in classical types of rowing. The generalized information can be useful to the specialists and those who love new for Armenia and CIS countries rowing.

Key words: rowing, canoeing, kayaking, academic, dragon boat, boat, crew, oar, information.

Обобщение накопленного банка данных системы подготовки спортивной гребли (каноэ, байдарка и академическая) для использования в системе подготовки гребцов на судах «Драконбот» предопределяет **актуальность** исследования.

Цель работы: исследование возможности использования накопленного банка данных подготовки гребцов на судах спортивной гребли (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля) при подготовке гребцов на судах типа «Драконбот».

Обзор и анализ литературы, анализ видеоматериалов по гребным видам спорта, тренерский опыт подготовки гребцов на каноэ, байдарках и академической гребле предопределили выбор и очередность решения задач.

Задачи исследования:

1. Ознакомление с конструктивными особенностями и системой подготовки гребцов на судах типа «Драконбот»;
2. Обобщение и анализ информации, накопленной в гребных видах спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля);
3. Изучение возможностей использования полученной информации при подготовке гребцов на судах типа «Драконбот».

Результаты исследования: 1. Гребля на судах типа «Драконбот» проводится на 10- и 20- и 50 местных судах: гребцы гребут канойным веслом, сидя на скамейках каждый с одной стороны. Руление лодки производит рулевой, находящийся на корме лодки, темп задает участник посредством бубна. Более подробная информация по конструкции данных типов судов освещена в многочисленных русскоязычных и англоязычных сайтах, относящихся к данному виду гребли.

2. Обобщение и анализ информации, накопленной в гребных видах спорта (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля); С учетом накопленного опыта подготовки высококвалифицированных гребцов гребных видов спорта (каноэ, байдарка и академическая) канд.пед. наук, проф. кафедры физического воспитания НПУА Х.А. Саносян предложил обратить внимание на нижеперечисленные направления:

А) Влияние рассадки спортсменов на центровку лодки, что позволяет произвести более ранний выход на глиссирование; последнее уменьшает площадь касания лодки с водой, позволяя снизить сопротивление среды и увеличить скорость судна [1].

Б) Влияние гидродинамической подъемной силы при гребле, что выявлено во всех гребных видах и в плавании [2, 3].

В) Важность обеспечения динамического подобия усилий гребцов: сохранения общей, одногорбной (доминирующей) синусоиды усилий при гребле и не допущения двухгорбной и более горбной синусоиды [2]. Как правило, система тренировки каждого тренера отражается на технике и специальной подготовке и динамических характеристиках гребцов, что облегчает комплектование экипажа учениками одного тренера.

Г) Для анализа специальных силовых возможностей гребца можно посредством динамометра через весло оценить усилия тяги гребца в начале, середине и конце гребка [4, 5]. Данная информация способствует оценке возможностей индивидуума, позволяет выявить и подтянуть отстающий компонент и может быть полезной при планировании тренировочной работы. Для анализа динамики усилий гребка возможно использование гребного тренажера «Концепт 2». Возможность регулирования уровня сопротивления и оснащенность монитором, а также возможность фиксирования и наблюдения за параметрами работы (в том числе динамики усилия гребка) в реальном режиме обеспечивают «обратную связь» и позволяет гребцу в процессе гребли на тренажере визуально в режиме «онлайн» видеть усилия, приложенные к веслу, и корректировать усилия гребка, повышая эффективность гребли. Сравнение силовых возможностей различных гребцов облегчает и делает более обоснованным комплектование экипажа.

Д) Возможность использования гребных плотов и зимних гребных бассейнов, что позволяет совершенствовать технику гребка. При этом для гребцов классических судов (гребля на байдарках и каноэ, академическая гребля) используются зауженные весла с 30 % площадью от стандартного для этих видов весла с конфигурацией Т [3].

Е) Кинематические характеристики техники движений и гребка [1]. Для комплектования экипажей можно использовать индивидуальную информацию расчета кинематических характеристик гребка. Исходным материалом может служить визуальный и инструментальный контроль. При визуальном контроле возможен расчет количества гребков за минуту (темп) с последующим расчетом времени, потраченного на один гребок. Инструментальный контроль (видеосъемка, киносъемка, видеосъемка на мобильный телефон, тензометрия) позволяет, помимо двух вышеотмеченных параметров (темп, время гребка) рассчитать временные параметры опорной и безопорной фаз гребка [6]. Для подбора экипажа «Драконбота» отмеченные параметры можно фиксировать при гребле на неподвижном плоту или в гребных бассейнах.

Ж) Гребок на каноэ обеспечивается совместной работой тянущих (с одной стороны и с другой) толкающих усилий. Мышцы соответственно выполняют преимущественно и толкающие и тянущие функции. При работе с юными спортсменами после тренировки гребцам на каноэ предла-

галось на гребном плоту без изменения стойки прогresti 1-2 км с противоположной стороны. В данном случае мышцы, выполняющие преимущественно толкающую работу, переключаются на тянущую работу и наоборот. Данный подход использовался как профилактика искривления позвоночника для юных спортсменов.

3) В работах [3-5] отмечено, что при гребле на каноэ различают технику поворотную и маховую. Последняя более полно использует инерционные характеристики тела и проявляется у высококвалифицированных спортсменов [4]. С учетом устойчивой позы гребцов на судах типа «Драконбот» возможно использование обоих вариантов техники - это зависит от телосложения гребцов.

Обсуждение результатов. Возможности использования полученной информации при подготовке гребцов на судах типа «Драконбот». «Драконбот» является высокоэмоциональным видом спорта, который используется для активного отдыха и повышения функциональных возможностей занимающихся. В разделе «Результаты исследования» обобщенные материалы представлены схематично, что облегчает их использование при работе с гребцами, специализирующимися в гребле на судах типа «Драконбот». Отмечено важно, так как усилиями Национальной федерации «Драконбот» и студенческой ассоциации Армении в 2018 году в программе 19-ой студенческой республиканской спартакиады в Ереване на водоеме Леон (прежде Тохмах гел (парк Комсомольский) вне зачета на дистанции 200 м на 10-ти местных судах типа «Драконбот» проведены студенческие соревнования. Студенты ереванских вузов провели несколько ознакомительных тренировок, после чего выступили на соревнованиях. Рулевые судов и барабанщики являлись инструкторами и опытными спортсменами Национальной федерации «Драконбота». На первых студенческих стартах участвовали 8 университетских команд. По инициативе федерации «Драконбот» и руководства школы N139 ученики старших классов периодически проводят тренировки на судах типа «Драконбот» на водоеме парка Леон.

На судах типа «Драконбот» организуются соревнования как на классических, так и на других дистанциях. Например, в Киеве это гонки по «Русановскому» кольцу.

Заключение. В работе представлена информация, полученная по данным исследования литературы классической спортивной гребли, которая может быть полезна специалистам и гребцам, специализирующимся на судах типа «Драконбот».

Конструирование статьи проведено с учетом углубления межпредметной связи: физика (механика, гидродинамика), вычислительная техника – физическое воспитание (гребные виды спорт), использование технических возможностей фиксации современной техники в процессе тренировок в спорте.

Обобщение, анализ и подготовка статьи проводилась под руководством и при участии канд. пед. наук, проф. Саносяна Х.А.

Литература

1. Ефремов В.К., Дольник Ю.А., Зигель А.А. Технические и педагогические аспекты совершенствования гидродинамики байдарок и каноэ // Сб. научн. трудов / Под ред. Ю.А. Дольника, В.Б. Иссурина. Л.: ЛНИИФК, 1989.-179 с.
2. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ.-М.:ФиС,1986.-112 с.
3. Иссурин В.Б. Основы общей теории водных спортивных локомотии // ТИП ФК.-1985.-N8. -С.9-12.
4. Иссурин В.Б., Краснов Е.А., Разумов Г.Г., Саносян Х.А. Наиболее существенные компоненты техники гребли на байдарках и каноэ // В кн.: Гребной спорт.-М.: ФиС, 1981. С.32-35.
5. Саносян Х.А. Силовое взаимодействие в системе гребец-весло лодка и его совершенствование в процессе подготовки юных гребцов каноистов: Дисс... Канд. Пес. Наук . М .1984.
6. Саносян Х.А., Фароян Т.Г., Арестакесян У.Б. Тадевосян А. К вопросу совершенствования средств инструментального контроля научно педагогических исследований // В материалах XIV Международной научно-практической конференции . Физическая культура и спорт; интеграция науки и практики: Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2017, с. 170-171.

Методика силовой подготовки юношей 16-18 лет с учетом типа телосложения

The technique of power preparation of young men 16-18 years with regard to body type

Денисенко В.С., Мурадов А.А., Катрычев А.А.

V. Denisenko, A. Muradov, A. Katrychev

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

North-Caucasian federal university, Stavropol, Russia

В статье рассматриваются особенности методики силовой подготовки юношей 16-18 лет с учетом типа телосложения, при этом особое внимание уделяется особенностям подбора средств и методов атлетической гимнастики для каждого типа. Обосновывается ее эффективность на основе результатов педагогического эксперимента.

Ключевые слова: сила, силовая подготовка, атлетическая гимнастика, тип телосложения.

The article discusses the features of the method of strength training of young men 16-18 years, taking into account the type of physique, with special attention paid to the features of the selection of tools and methods of athletic gymnastics for each type. Its efficiency on the basis of results of pedagogical experiment is proved.

Key words: strength, strength training, athletic gymnastics, body type.

В теории и методике силовых видов спорта (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, атлетическая гимнастика) известно, что оптимальная величина различных параметров тренировочного процесса находится в тесной взаимосвязи и взаимовлиянии с типом телосложения занимающихся.

Одна из особенностей занятий атлетической гимнастикой заключается в том, что помимо развития физических и, в частности, силовых особенностей, они направлены на изменение внешних параметров тела занимающихся [1, 2, 3]. Отмеченное обстоятельство требует обязательного учета при организации тренировочного процесса с юношами, имеющими различные типы телосложения.

Сущность разработанной методики состоит в том, что занимающиеся, имеющие различные типы телосложения, выполняли тренировочные программы со специфическим набором средств и методов. В процессе формирования тренировочных программ мы руководствовались рекомендациями, изложенными в научной и научно-методической литературе [1, 2]. В отечественной научной литературе проблема построения тренировочного процесса в атлетической гимнастике с учетом типа телосложения исследована недостаточно, в связи с чем, используемые нами рекомендации были заимствованы, в том числе, из зарубежных источников [4].

Главным при организации тренировочного процесса для занимающихся различных типов телосложения стало соблюдение выявленных в ходе анализа научной литературы рекомендаций по следующим параметрам: структура тренировочной программы (сплита); количество упражнений для каждой мышечной группы, соотношение базовых и изолирующих упражнений; количество сетов и повторений в каждом упражнении; продолжительность отдыха между подходами, общая продолжительность тренировочного занятия и др.

Тренировочный процесс для занимающихся, имеющих различные типы телосложения строился на основе рекомендаций, изложенных в таблице 1.

Таблица 1

Рекомендации по составлению тренировочных программ

Структура сплита	Упражнения	Сеты и повторения	Интервалы отдыха
Рекомендации для эктоморфного типа телосложения			
- тренировка 1-2 групп мышц на занятии; - каждая группа мышц тренируется один раз в неделю; - тренировочные программы целесообразно изменять не чаще, чем раз в месяц; - продолжительность основной части занятия не более 40 минут.	- акцент делается на базовые упражнения; - для проработки мышечной группы выполняется 2-3 упражнения; - изолирующие упражнения используются только на мелкие мышечные группы.	- количество повторений в сете 4-6, допускается увеличение до 8 повторений; - количество сетов зависит от подготовленности занимающегося и варьируется от 2 до 4.	- отдых между упражнениями на разные мышечные группы не менее 3 минут; - отдых между сетами в одном упражнении 2-3 минуты; - суперсеты и трисеты выполняются только периодически.
Рекомендации для мезоморфного типа телосложения			
- тренировка 2-3 мышечных групп на занятии; - мелкие мышечные группы тренируют два раза в неделю; - тренировочные программы целесообразно изменять раз в 2 недели; - продолжительность основной части занятия от 40 до 60 минут.	- вначале выполняются базовые упражнения; - для проработки одной мышечной группы выполняется 3-4 упражнения; - изолирующие упражнения используются как для крупных, так и для небольших мышечных групп.	- количество повторений в сете 8-10; - количество сетов зависит от подготовленности занимающегося и варьируется от 3 до 4.	- отдых между упражнениями не менее 2 минут; - отдых между сетами в одном упражнении 1-2 минуты; - допускается выполнение суперсетов; - допускаются приемы максимального мышечного истощения.

Рекомендации для эндоморфного типа телосложения			
- рекомендуется тренировка по системе «Full body»;	- приоритет отдается базовым упражнениям;	- количество повторений в сете 10-15 для верхней части тела и 12-18 для нижней части тела;	- отдых между упражнениями не более минуты;
- обязательно наличие аэробной нагрузки;	- для проработки мышечной группы выполняется 3-4 упражнения;	- количество сетов зависит от подготовленности занимающегося и варьируется от 4 до 6.	- отдых между сетами минимален;
- тренировка 1-2 мышечных групп на одном занятии;	- оптимальный рабочий вес не должен превышать 50-60 % от разового максимума.		- рекомендуется выполнение суперсетов;
- мышечные группы допускается тренировать два раза в неделю;			- рекомендуются приемы максимального мышечного истощения.
- продолжительность основной части занятия от 60 до 80 минут.			

Таким образом, с учетом вышеизложенных рекомендаций были разработаны различные варианты тренировочных программ, каждая из которых характеризовалась определенным соотношением применяемых средств и методов, параметров объема и интенсивности нагрузок, интервалов отдыха и др.

Педагогический эксперимент проводился с января по апрель 2018 года. В эксперименте приняли участие юноши, занимающиеся атлетической гимнастикой, со стажем занятий не менее полугода. В исследовании приняло участие 2 группы спортсменов по 10 человек в каждой. Испытуемые контрольной группы имели следующие типы телосложения: эктоморф – 3 человека; мезоморф – 3 человека; эндоморф – 4 человека. В свою очередь, в экспериментальной группе типы телосложения испытуемых были следующие: эктоморф – 3 человека; мезоморф – 3 человека; эндоморф – 4 человека.

В экспериментальной группе юношей применялись тренировочные программы, разработанные с учетом типа телосложения занимающихся, а в контрольной группе использовались общие рекомендации, согласно тренировочной программе группы.

До начала эксперимента юноши обеих групп не отличались по уровню развития силовых способностей (табл. 2), что подтверждается результатами проведенного тестирования, так как их показатели не имели статистически достоверных отличий ($P > 0,05$).

Таблица 2

Результаты исследования силовой подготовленности в исследуемых группах в начале эксперимента

Упражнение	КГ (М±м) (кг)	ЭГ (М±м) (кг)	%	t	P
Приседание	111,10±3,90	110,60±3,59	0,54	0,113	>0,05
Жим лежа	86,60±3,08	83,90±3,08	3,18	0,631	>0,05
Становая тяга	110,30±4,62	110,40±3,59	0,18	0,034	>0,05

Анализируя результаты, педагогического эксперимента можно отметить положительные сдвиги, произошедшие в уровне развития силовых способностей в обеих группах. Однако, в контрольной группе, несмотря на положительную динамику, ни по одному из трех тестовых упражнений не было получено статистически достоверных различий (табл. 3).

Таблица 3

Результаты исследования силовой подготовленности в контрольной группе в начале и в конце эксперимента

Упражнение	КГ в начале (М±м) (кг)	КГ в конце (М±м) (кг)	%	t	P
Приседание	111,10±3,90	114,00±3,59	2,61	0,547	>0,05
Жим лежа	86,60±3,08	90,20±3,29	4,16	0,799	>0,05
Становая тяга	110,30±4,62	113,90±4,11	3,26	0,582	>0,05

Как показывают результаты педагогического эксперимента, достоверные различия обнаружены в всех трех контрольных испытаниях в экспериментальной группе, отметим, что показатели прироста в каждом упражнении составляют 13-15 %, что может свидетельствовать о гармоничном развитии всех мышечных групп (при $P < 0,05$), (табл. 4).

Таблица 4

Результаты исследования силовой подготовленности в экспериментальной группе в начале и в конце эксперимента

Упражнение	ЭГ в начале (М±м) (кг)	ЭГ в конце (М±м) (кг)	%	t	P
Приседание	110,60±3,59	127,30±5,03	15,10	2,701	<0,05
Жим лежа	83,90±3,08	96,70±2,67	15,20	3,128	<0,05
Становая тяга	110,40±3,59	125,00±4,83	13,10	2,393	<0,05

Такая разница в улучшении показателей силовой подготовленности у испытуемых экспериментальной группы, вызвана более оптимальным подбором используемых средств и методов, величиной объема и интенсивности полученной нагрузки на тренировочных занятиях, продолжительности интервалов отдыха в соответствии с типом телосложения каждого занимающегося. Таким образом, результаты педагогического эксперимента могут свидетельствовать, об эффективности методики силовой подготовки юношей 16-18 лет с учетом типа телосложения.

Литература

1. Бондаренко А.А. Пути повышения силовой подготовки атлетов // Пауэрлифтинг. 2009. № 6. С. 5-7.
2. Денисенко В.С., Курьсь В.Н., Смышнов К.М., Яцынин А.И. Физическая подготовка студента учебного заведения сферы физической культуры: монография: Изд-во СКФУ, 2014. 163 с.
3. Шейко Б.И. Методика планирования для начинающих пауэрлифтеров // Мир силы. 2008. № 4. С. 28-29.
4. Schwarzenegger A., Dobbins B. Encyclopedia of modern bodybuilding. New York, Simon and Scyuster, 1985. 160 p.

Некоторые особенности разработки персональных тренировочных программ для начинающих пауэрлифтеров

Some features of development of personal training programs for beginner powerlifters

Денисенко В.С., Филипенко К.А., Хализов А.С.
V. Denisenko, K. Filipenko, A. Khalizov

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian federal university, Stavropol, Russia

В настоящей статье рассматриваются вопросы, связанные с индивидуализацией тренировочного процесса в силовых видах спорта, в частности, в пауэрлифтинге. Ввиду отсутствия единого обобщенного представления о принципах составления персональных тренировочных программ в пауэрлифтинге, рассматриваются некоторые особенности их разработки и обосновывается целесообразность их учета.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, силовая подготовка, персональные тренировочные программы.

This article discusses issues related to the individualization of the training process in power sports, in particular, in powerlifting. Due to the lack of a common generalized understanding of the principles of personal training programs in powerlifting, some features of their development are considered and the expediency of their accounting is justified.

Key words: powerlifting, strength training, personal training programs.

В научно-методической литературе по пауэрлифтингу имеются сведения, что при работе с предельными и околопредельными отягощениями в разы повышается значение техники выполнения упражнения, что обосновано, в первую очередь, возрастанием риска травматизма, который препятствует повышению спортивных результатов. В этой связи при разработке индивидуальных тренировочных программ для начинающих пауэрлифтеров целесообразно руководствоваться двумя основными научно-практическими рекомендациями по вопросам технического выполнения упражнений.

Первая рекомендация заключается в соблюдении классического варианта техники выполнения упражнений [1, 5]. Несоблюдение этого условия рано или поздно приведет к травме, особенно в пауэрлифтинге, поскольку при движении штанги по нерациональной траектории, то есть с нарушением правильной техники выполнения упражнения, образуются микроразрывы в связках и сухожилиях, которые залечиваются, в среднем, от нескольких месяцев до года [2, 4].

Вторая рекомендация, требующая своего соблюдения в тренировочном процессе начинающих пауэрлифтеров заключается в выполнении упражнений с полной амплитудой. Такое выполнение движений необходимо для того, чтобы в работу включалось максимальное количество мышечных волокон. Чем больше процентов мышцы участвует в движении, тем больший вес она может поднять и тем активнее происходит ее кровоснабжение [3, 6].

Помимо отмеченного, разработка персональных тренировочных программ должна основываться и на других, существующих в специальной литературе, сведениях [7]. Необходимо отметить, что научные данные зачастую разнятся и даже противоречат друг другу. Системы тренировок спортсменов могут быть различными и их целесообразно периодически изменять.

Чтобы придать тренировочным программам именно индивидуальный характер, они должны иметь ряд отличительных особенностей, в соответствии с особенностями организма спортсмена,

для которого они разрабатываются. В нашем случае, первая особенность состоит в том, что должна быть разработана схема прогрессирования тренировочной нагрузки по каждому из трех соревновательных упражнений на каждом тренировочном занятии с 1 по 16 неделю (табл. 1).

Таблица 1

Схема прогрессирования нагрузки в соревновательных упражнениях

Неделя	Тренировочная нагрузка
1	72% 5 повторов в 5 подходах
2	83% 3x1, 87% 2x1, 90,5% 1x3
3	74,5% 5x5
4	83% 3x1, 87% 2x1, 90,5% 2x3
5	77% 5x5
6	84,5% 3x1, 89,5% 2x1, 96% 1x3
7	79,5% 4x4
8	84,5 % 3x1, 89,5% 2x1, 96% 2x3
9	82% 4x4
10	86% 3x1, 96% 2x1, 102% 1x3
11	84,5% 4x4
12	86% 3x1, 96% 2x1, 102% 2x3
13	87% 4x4
14	87,5% 3x1, 99,5% 2x1, 107% 1x3
15	89,5% 4x4
16	90% 3x1, 100% 2x1, 110% 1x3
17	контрольное выполнение упражнения

В случае если спортсмен не в состоянии выполнить запланированную нагрузку, вес штанги (на этой тренировке) снижается на 5%, но при этом необходимо выполнить запланированное количество подъемов и подходов. В случае если спортсмен просит разрешения увеличить нагрузку, ее увеличение должно осуществляться с условием того, что количество повторений в подходах будет сохранено.

Помимо соревновательных упражнений (приседания со штангой, жим штанги лежа, становая тяга), в программу необходимо включать традиционные для пауэрлифтинга и рекомендуемые в научной литературе упражнения. Они выполняются, как правило, по 4-6 повторений в 3-4 «рабочих» подходах с индивидуальным весом. Величина отягощения может определяться следующим образом: как только спортсмен может выполнить без искажения техники и с максимальной амплитудой полные 6 повторений, масса отягощения увеличивается на 5%. При выполнении этих упражнений, как и соревновательных, должен обеспечиваться постоянный контроль правильности выполнения.

Вторая особенность персональных тренировочных программ заключается в том, что один день в неделю предполагает выполнение спортсменами персональных упражнений на выражено отстающие группы мышц в соответствии со схемой прогрессирования нагрузки. В качестве дополнительных не рекомендуется использовать соревновательные упражнения, так как их повторное применение может спровоцировать перетренированность. После каждой недели необходимо выявлять слабые стороны подготовленности каждого спортсмена на основании несоответствия результатов в соревновательных упражнениях предложенной схеме прогрессирования нагрузки. Это свидетельствует о целесообразности включения специальных упражнений, направленных на развитие тех мышечных групп, которые отвечают за выполнение «отстающих» соревновательных упражнений. Таким образом, каждую неделю в тренировочных программах будет изменяться один день в соответствии с динамикой результатов каждого спортсмена в основных упражнениях.

Таким образом, с учетом рекомендаций, имеющих в научно-методической литературе, возможны различные варианты разработки индивидуальных программ. Изложенный подход к вопросу разработки персональных тренировочных программ начинающих пауэрлифтеров может применяться полностью или фрагментарно с учетом специфики перспективного планирования тренировочного процесса.

Литература

1. Верхошанский, Ю.В. Основы методики специальной силовой подготовки тяжелоатлетов / Ю.В. Верхошанский, А.С. Медведев. М.: РГАФК, 1997. 75 с.
2. Воробьев, А.Н. Анатомия силы / А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин // Мир силы. №4. 2002. С. 23-26.
3. Ворожейкин, О.В. Силовая подготовка пауэрлифтеров различной спортивной квалификации на основе индивидуальных тренировочных программ: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук (13.00.04) / Ворожейкин Олег Владимирович; Воен. институт физической культуры. Санкт-Петербург, 2010. 26 с.
4. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт: Учебное пособие / Л.С. Дворкин. М., 1998. 125с.

5. Денисенко, В.С. Физическая подготовка студента учебного заведения сферы физической культуры: монография / В.С. Денисенко, В.Н. Курьсь, К.М. Смышнов, А.И. Яцынин. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2014. 163 с.

6. Медведев, А.С. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье / А.С. Медведев, Я.А. Якубенко // Олимп. №2. 1997. С. 26-27.

7. Шейко, Б.И. Методика планирования для начинающих пауэрлифтеров / Б.И. Шейко // Мир силы. 2008. №4. С. 28-29.

Развитие скоростно-силовых качеств у студенческой команды по волейболу в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла

Development of speed-power qualities of the student team on volleyball in the preparatory period of annual training cycle

Денисов М.В., Мещерякова О.Н., Маловичко А.Г.

M. Denisov, O. Meshcheryakova, A. Malovichko

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье раскрываются основы развития скоростно-силовых качеств у студенческой команды по волейболу в подготовительном периоде годичного тренировочного цикла. Представлены результаты исследования и их обсуждение, показано обоснование эффективности внедрения кругового метода в тренировочном процессе студенческой волейбольной команды.

Ключевые слова: волейбол, студенческая команда, тренировка, тренировочный цикл.

The article reveals the basics of development of speed-strength qualities of the student volleyball team in the preparatory period of the annual training cycle. The results of research and their discussion are presented, the substantiation of efficiency of introduction of a circular method in training process of student volleyball team is shown.

Key words: volleyball, student team, training, training cycle.

Теория и методика занятий волейболом, как одним из эффективных средств физического воспитания и спортивной подготовки студенческой молодежи, требует постоянного поиска эффективных средств и методов совершенствования тренировочного процесса (И.В. Андрущинин, 2017; А.В. Беляев, 2006; Ю.Д. Железняк, 2012; Ю.Н. Клещев, 2002; Р.Я. Проходовский, 2004; В.В. Рыцарев, 2016).

Следует заметить, что спектр направлений научно-методического обеспечения подготовки волейболистов обозначен в последние годы на федеральном уровне. В 2014 году был разработан и утвержден Министерством спорта Российской Федерации стандарт спортивной подготовки по волейболу, где обозначены ориентиры и требования государственной политики в области массового спорта средствами волейбола. В это направление включено и развитие студенческого волейбола.

На современном этапе развития студенческого волейбола сложившаяся на протяжении десятилетий проблемная ситуация состоящая в частой смене тренирующегося состава студентов, их различной спортивной подготовленностью, квалификацией при поступлении в высшее учебное заведение незначительными сроками обучения в вузе, которые с введением бакалавриата сократились с пяти лет пребывания в вузе до четырехлетнего обучения.

Создавшаяся ситуация требует теоретического и методического решения, проблемы построения тренировочного процесса студенческих команд, направленного на спортивное совершенствование студентов в период их обучение в вузе.

Целью работы явилось повышение эффективности занятий волейболом студентов-спортсменов на основе изучения исходного уровня их физического развития, различных сторон подготовленности и особенностей их динамики в процессе регулярных тренировок по этому виду спорта в подготовительном тренировочном периоде.

В ходе работы решались следующие задачи:

1. Изучить в научно-методической литературе характер полемики ученых и специалистов по вопросам повышения эффективности секционных занятий волейболом.

2. Выявить исходный уровень развития скоростно-силовой подготовленности волейболистов.

3. Установить особенности динамики параметров физического развития и различных сторон подготовленности спортсменов в процессе секционных занятий волейболом в подготовительном тренировочном периоде.

4. Разработать инновации для повышения эффективности тренировочного процесса волейболистов, тренирующихся в студенческой секции по волейболу в подготовительном периоде занятий.

Для определения направленности тренировочного процесса волейболистов сборной команды ФГАОУ ВО «СКФУ» определялся уровень физической подготовленности и показатели игровой деятельности. Полученные данные были подвержены корреляционному анализу.

Корреляционная зависимость дает представление о направленности воздействия одной переменной на другую. Так, полученные нами корреляционные взаимосвязи свидетельствуют о непосредственном влиянии уровня физической подготовленности на эффективность игровой деятельности.

Выявленные нами корреляционные взаимосвязи эффективности игровой деятельности и специальной физической подготовленности показали, что количественные показатели эффективности игровой деятельности имеют высокий и средний уровни взаимосвязи с показателями специальной физической подготовленности.

Так количество положительных атакующих действий имеет высокий и средний уровни взаимосвязи с показателями:

- прыжка в длину с места ($r = 0,699$)
- прыжка вверх с места ($r = 0,734$);
- Метания медицинбола ($r = 0,645$);
- челночного бега «Конверт» ($r = - 0,588$);

Количество выигранных блокирований с показателями:

- прыжка вверх с места ($r = 0,687$);
- максимальной высотой блокирования ($r = 0,596$);
- метания медицинбола ($r = 0,583$);
- количества выпрыгиваний на блок ($r = 0,543$).

Показатели количества положительного приема имеют средний уровень взаимосвязи с показателями:

- метания медицинбола ($r = 0,413$);
- челночного бега «конверт» ($r = 0,486$);
- прыжка в длину с места ($r = 0,417$).

Количество положительных подач имеет тесные корреляционные взаимосвязи с показателями:

- прыжка в длину с места ($r = 0,438$);
- прыжка в высоту с места ($r = 0,468$);
- метания медицинбола ($r = 0,508$).

Таким образом корреляционные взаимосвязи показывают, что эффективность игровых действий в волейболе определяется уровнем развития скоростно-силовых качеств.

На основании корреляционных взаимосвязей показателей эффективности соревновательной деятельности и скоростно-силовых качеств волейболистов мужской сборной команды ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский университет» нами была разработана тренировочная программа на основе использования метода круговой тренировки. В основу данной программы вошли упражнения силового, скоростного и скоростно-силового характера, с акцентом на различное сочетание прыжков в глубину с последующим выпрыгиванием вверх или в длину.

Анализ литературы по рассматриваемому вопросу показал, что большинство авторов определяют круговой метод, особой организационно-методической формой проведения упражнений, используемую преимущественно с целью развития двигательных способностей занимающихся. Они считают, что эффективность использования кругового метода определяется тем, что дозирование нагрузки устанавливается в соответствии с индивидуальной работоспособностью спортсмена, причем объектом регулирования нагрузки является: число повторений, длительность перерывов для отдыха, время прохождения круга и количество кругов.

Одной из важнейших особенностей кругового метода, является сочетание жёсткого нормирования нагрузки с её индивидуализацией. Индивидуальная нагрузка определяется с помощью максимального теста (М.Т.). Максимальный тест это выполнение каждого упражнения, включённого в комплекс круговой тренировки максимальное число повторений каждым занимающимся [1,4]. Максимальный тест определяется на первых тренировках. После определения максимального теста для каждого спортсмена устанавливается индивидуальная нагрузка: половина МТ ($MT1/2$), затем две третьих от МТ ($MT2/3$) в зависимости от подготовленности спортсмена. По мере приспособления организма к дозируемой нагрузке её, можно повышать, увеличивая число повторений следующим образом: $(MT/2)+1$; $(MT/2)+2$ и т. д.

В начале педагогического эксперимента, мы определили уровень общей и специальной физической подготовленности волейболистов, участвующих в эксперименте, полученные показатели были сравнены с помощью t – критерия Стьюдента.

Проведенный сравнительный анализ показателей уровня физической подготовленности волейболистов контрольной и экспериментальной групп не выявил значимых различий: Это позволяет заключить, что волейболисты обеих групп имели примерно одинаковый уровень подготовленности. Результаты сравнения представлены в таблице 1.

Таблица 1

№ п/п	Тестирование Показатели	Результаты тестирования		t	P
		Экспериментальная группа	Контрольная группа		
Общая физическая подготовка					
1.	Бег 20м (с)	3,3±0,21	3,2±0,21	1,11	>0,05
2.	Прыжок в длину с места (м)	2,3±0,15	2,5±0,18	0,85	<0,05
3.	Метание набивного мяча кг (м)	12,51±0,84	12,67±0,91	0,3	>0,05
4.	Тройной прыжок «Лягушка» (м)	7,3±0,54	7,9±0,56	1,88	>0,05
Специальная физическая подготовка					
5.	Прыжок вверх с места (см)	54,6±3,4	59,4±2,6	1,12	<0,05
6.	Мах высота выпрыгивания при блоке (м)	2,9±0,13	3,0±0,14	1,18	>0,05
7.	Количество выпрыгиваний на блок	8,7±1,70	11,6±1,80	1,17	<0,05
8.	Челночный бег «Конверт» (с)	11,5±0,65	11,3±0,64	0,64	>0,05

Эффективность использования в тренировочном процессе волейболистов мужской сборной команды университета разработанной тренировочной программы на основе применения кругового метода тренировки проверяли при повторном тестировании уровня общей и специальной физической подготовленности. Сравнение показателей итогового тестирования волейболистов экспериментальной и контрольной групп представлено в таблице 2.

Таблица 2.

№ п/п	Тестирование Показатели	Результаты тестирований		t	P
		Экспериментальная группа	Контрольная группа		
Общая физическая подготовка					
1.	Бег 20м (с)	3,35±0,21	3,28±0,17	0,58	>0,05
2.	Прыжок в длину с места (м)	2,36±0,11	2,49±0,06	2,48	<0,05
3.	Метание набивного мяча (м)	12,63±0,86	12,87±0,78	0,49	>0,05
4.	Тройной прыжок «Лягушка» (м)	7,09±0,59	7,31±0,55	0,67	>0,05
Специальная физическая подготовка					
5.	Прыжок вверх с места (см)	56,75±1,06	58,00±0,50	2,37	<0,05
6.	Мах высота выпрыгивания при блоке (м)	2,93±0,10	3,04±0,05	2,22	<0,05
7.	Количество выпрыгиваний на блок	10,25±0,87	12,00±0,75	2,96	<0,05
8.	Челночный бег «Конверт» (с)	11,64±0,76	10,83±0,40	2,18	<0,05

Анализ сравнения показателей итогового тестирования общей и специальной физической и технической подготовленности волейболистов экспериментальной и контрольной групп выявил, что в результате педагогического эксперимента волейболисты экспериментальной группы стали статистически достоверно (при $P > 0,05$) превосходить волейболистов контрольной группы по следующим показателям:

- прыжок в длину с места;
- прыжок вверх с места;
- мах высота выпрыгивания при блоке;
- количество выпрыгиваний на блок;
- челночный бег 8x5мббс «Конверт».

Анализ полученных результатов позволяет заключить, что применение разработанной программы развития скоростно-силовых качеств волейболистов на основе применения метода круговой тренировки в тренировочном процессе волейболистов мужской сборной команды ФГАОУ ВО

«СКФУ» показало свою эффективность. Так использование разработанной программы в тренировочном процессе волейболистов озвоило статистически достоверно повысить уровень развития скоростно-силовой подготовленности.

Литература

1. Алферов В.М. Программирование недельного тренировочного микроцикла, с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа. – Методические рекомендации / В.М. Алферов. – М.: ВФВ, 2012. – вып. 11. – 20 с.
2. Андрущинин И.Ф. Совершенствование соревновательных действий в игровых видах спорта / И.Ф. Андрущинин, А.А. Гераськин, Ю.П. Денисенко – Материалы XI Международной научно-практической конференции «Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте». – Смоленск, 2017. – С. 15-19.
3. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки. / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина - М.: ТВТ Дивизион, 2011.- 176 с.
4. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
5. Железняк, Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. В. Чачин. - М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. -112с.
6. Железняк Ю.Д. Волейбол. / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов– М.: Физкультура и спорт, 2013. – 231 с.
7. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин.- М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство «АСТ»? 2003.-863 с.
8. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. - К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
9. Проходовский Р.Я. Структура физической подготовленности и развитие двигательных способностей юных волейболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Р.Я. Проходовский. - Малаховка, 2004. - 25 с.
10. Рыцарев В. В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов. Изд. 2-е, перераб. и доп.-М.: Физкультура и Спорт, 2009.- 400 с.

Планирование силовой подготовки пловцов в годичном цикле (из опыта плавательных клубов Австралии и США)

Strength training of swimmers in year planning (experience of swimming clubs from Australia and USA)

*Дрожецкий Д.А.
D. Drozhetskiy*

*Поволжская академия физической культуры спорта и туризма, г. Казань, Россия
Volga region state academy of physical culture sport and tourism, Kazan, Russia*

В статье исследуются различные подходы в планировании силовой тренировки в годичном цикле, принятые за основу в сильнейших плавательных клубах США и Австралии. Главным принципом силовой нагрузки, при составлении тренировочного плана, является следование тем же критериям что и тренировки на воде.

Ключевые слова: силовая подготовка пловцов, планирование годичного цикла.

The article explores various approaches to planning strength training in the annual cycle, taken as the basis in the strongest swimming clubs in the US and Australia. The main principle of power load, in drawing up a training plan, is to follow the same criteria as training on the water.

Key words: strength training of swimmers, annual training plan.

На современном этапе развития спортивного плавания, в связи с возрастающей конкурентной борьбой на международной арене, возникает потребность в более разносторонней подготовке высококвалифицированных пловцов. Большое значение в последнее десятилетие отводится силовой подготовке пловцов в зале. По мнению большинства специалистов, силовая подготовка спринтеров в зале должно проходить по тому же принципу что и силовая тренировка на воде. Многие ошибочно считают, что для тренировки спринтеров характерны в основном силовая работа со штангой.

Большинство тренировочных программ на воде в годичном цикле распределены на несколько мезоцикловых фаз, по тому же принципу осуществляется планирование силовой работы в зале. Главными направлениями силовой работы являются: работа на выносливость, на силу, а также скоростно-силовая работа.

Для оптимизации тренировочного процесса в силовой подготовке упражнения должны носить разнообразный характер, что имеет большое значение для материальной базы силового зала. В Калифорнийском университете летний сезон начинается в апреле, и заканчивается в сентябре, основное внимание в этот период уделяется силовой подготовке спортсменов. В апреле подготовка направлена на силовую выносливость, в мае делается акцент на силовую работу, в июне выполняется скоростно-силовой блок упражнений, в июле работа направлена на силовую работу, тогда как в августе проводится скоростно-силовая работа. Таким образом, к сентябрю спортсмен начинает плавательный сезон готовым выполнять любую работу на воде.

Силовые упражнения у пловцов должны быть подобраны таким образом, чтобы избежать травм коленей или спины. Поэтому упражнения и нагрузка используемая в пауэрлифтинге, такая как: приседания, становая и мёртвая тяги для пловцов не применимы, считает Д. Лезак [2].

В практике силовых тренировок в американских плавательных клубах распределение силовой работы в зале внутри микроцикла ограничивается тремя тренировками, в каждой из которых делается акцент на все мышечные группы, и составляет в сумме не более 12 упражнений, выполняемых в течение 60 минут. На каждую мышечную группу в работе на тренажёрах или в зоне свободных весов упражнения направлены отдельно на каждую руку или каждую ногу изолированно, так как это происходит в бассейне [2].

В Австралии силовые тренировки в большинстве плавательных клубах используют три типа тренировочных нагрузок: силовая подготовка со штангой, круговая тренировка и специальная физическая подготовка. Силовая работа проводится три раза в неделю с весом штанги от 70 до 95% на 2-3 подхода, до 10 повторений в каждом [5].

Пловцы университета Индианы начинают тренировочный сезон, продолжительностью 5 месяцев, с мезоцикла, направленного на тренировку выносливости в силовом зале. Работа над мышечными группами происходит по принципу расслабление мышечной группы за счет работы над мышцами антагонистами. Например, при силовой работе на верхний плечевой пояс, проработав мышцы бицепса, через 15 секунд спортсмен переходит на трицепс, давая бицепсу в это время восстановиться. Таким образом, для работы над функциональной выносливостью, необходимо выбирать пару антагонистов. При этом от микроцикла к микроциклу наблюдается увеличение количества повторений в одном подходе и с одним весом, на протяжении 4 недель [3].

Силовые тренировки второго мезоцикла (вторая – четвертая недели) направлены на силовую работу. Целью данной подготовки является увеличение силовых показателей. В процессе тренировки возрастает продолжительность отдыха между сетями, продолжительность от 45 секунд до 1 минуты. Работа в первом микроцикле начинается с 3 подходов на 12 повторений, в каждом следующем микроцикле, количество повторов уменьшается, но, пропорционально этому, растёт рабочий вес штанги. Каждый подход заканчивается предельным повтором [2].

Тренировки на скорость начинаются через три месяца после старта сезона. Главным принципом силовой подготовки этого периода является темп выполнения упражнения. В среднем это один повтор в секунду. Продолжительность сета зависит от времени проплывания 50 метров вольным стилем. Отдых между подходами ограничивается 30 секундами. Темп и время выполнения упражнения становится константой, тогда как рабочий вес меняется в каждом микроцикле.

Главным критерием, по которому спортсмен дозирует нагрузку, это накопление лактата, при котором темп следует убавлять. Особое внимание следует уделять последним секундам в подходе, так называемому финишу дистанции, важно сохранять качество работы и ее темп.

По мнению Д. Лезака, такой вид тренировок в зале хорошо подходит в предсоревновательный сезон [2].

В плавательном клубе Троян Калифорнийского университета выделяют период сужения в силовой работе в предсоревновательный период. Начинается он на пятый месяц сезона. Пятый мезоцикл, пожалуй самый спорный в научной литературе [4]. По мнению некоторых специалистов, прекращать силовую работу в зале необходимо за полтора месяца до основных соревнований [5]. Тогда как другие, предлагают заниматься силовой работой в зале в предсоревновательный период по тем же принципам что и в воде [2]. По мнению Д. Лезака организм не сможет компенсировать потерю силовой подготовки в последний предсоревновательный период. На пятый месяц макроцикла необходимо вернуться к скоростной подготовке, как и в третьем мезоцикле, только с меньшим количеством повторений. Сократить требуется только время выполнения подхода и рабочий вес штанги, количество повторений достигает 10, выполняется на темпе 60 с отдыхом между подходами 1 минута [1]. В последнюю неделю перед соревнованиями следует уменьшить количество

подходов, а также количество тренировок в микроцикле сменить с трех разовых силовых тренировок на двухразовые. За неделю до основных стартов вся силовая работа в зале прекращается.

Таким образом, работа над составлением программы силовых тренировок в зале осуществляется в крупнейших плавательных центрах мира. Главной отличительной чертой данной программы силовых тренировок, является четкое следование основным принципам составления макроцикла в воде. Нагрузка в зале определяется по тем же критериям, что и работа на бассейне. Пловец двигается в фарватере единой тренировочной программы, его правильная подготовка во многом зависит от баланса силовой работы в зале и работы в воде. В современных условиях, тренер должен понимать важность силовой подготовки, которая в равной степени с тренировкой на воде влияют на спортивный результат его подопечных.

Литература

1. Durden D., Folker N. Berkeley Time: Program by Nathan Adrian // World Clinic Yearbooks – California, 2012 – P. 117-123.
2. Lezak J Weight training for sprint swimmers // Bodybuilding.com Режим доступа: <https://www.bodybuilding.com/content/weight-training-for-sprint-swimmers.html>
3. Rushall S. Brent Annual Planning for Swimming Fitness // Swimming science bulletin. – 1994. – Vol. 2 № 6 – P. 21-27
4. Salo D. Tweet Your University of Southern California / Trojan Swim Club // World Clinic Yearbooks – California, 2012 – P. 45-51.
5. Турецкий Г.Г. Плавание в Австралии // Плавание: сборник. – М., 1988. – С. 110 – 119.

Влияние упражнений силовой направленности на динамику цикла психосоматического здоровья дзюдоистов высокого класса

Effect of power direction exercises
On the dynamics of the cycle of psychosomatic health judoists of high class

Забельский С.Ю., Буряковская Т.А., Кочергин Т.М.
S. Zabelsky, T. Burakovskaya, T. Kochergin

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia
Центр биоэкономического здравоукрепления «Культ БИО», г. Ставрополь, Россия
Center for Bioeconomic Health Promotion "CultBIO", Stavropol, Russia
МБОУ гимназия № 25, г. Ставрополь, Россия
MBOU gymnasium № 25, Stavropol, Russia
МБУ ДО ДЮСШ по футболу г. Ставрополь
MBU TO THE DYUSSH football, Stavropol

На основе использования технологического комплекса биоэкономичной диагностики здравоукрепления авторами дана количественная оценка и качественная характеристика влияния упражнений силовой направленности оптимальной и максимальной нагрузки на динамику цикла психосоматического здоровья дзюдоистов высокого класса.

Ключевые слова: биоэкономичная диагностика здравоукрепления, борьба дзюдо, цикл психосоматического здоровья, биоэкономичное тестирование, оптимальная и максимальная нагрузка, силовые упражнения.

Based on the use of technological complex bioeconomical diagnostic of health authors quantitative evaluation and qualitative characteristics of the effect of the exercise of power orientation optimal and maximum load on the dynamics of the cycle of psychosomatic health of judoists of high class.

Key words: judo, bio-economic diagnosis of health, a cycle of psychosomatic health, functional status, bio-economic testing, optimal and maximum load, strength training.

Борьба дзюдо является одним из самых популярных в мире видов единоборств. В нашей стране японское боевое искусство и спортивное единоборство без применения оружия, дзюдо, приобрело в последние десятилетия особый статус.

В развиваемом Международной федерацией дзюдо (IJF) спортивном направлении приоритетом является соревновательная составляющая, которая тесно сопряжена с проявлением максимальных психофизических возможностей организма спортсмена, формируемых в тренировочном процессе, для достижения победы над соперником [2].

В связи с чем в настоящем исследовании нас интересует, какое воздействие на организм дзюдоистов высокого класса оказывают различные режимы силовой нагрузки. Это положение является основной задачей проводимого исследования. Ведь известно, что сохранение здоровья и поддержание высокой работоспособности на всех этапах подготовки и уровнях спортивного мастерства возможно при нагрузках как физических, так и психоэмоциональных, соответствующих адаптационным возможностям организма.

В процессе изучения доступных литературных источников путь к решению поставленной задачи привел нас к открытию нового направления в оценке целостного психосоматического состояния и адаптационных возможностей организма спортсменов различного уровня подготовки – биоэкономичной диагностики здравоукрепления.

Использование ее технологического комплекса способствовало достижению *цели исследования* – определению влияния тренировочных нагрузок на развитие цикла психосоматического здоровья (ЦПСЗ) дзюдоистов путем выявления его динамики в состоянии относительного покоя и в активной деятельности (при выполнении упражнений силовой направленности оптимальной и максимальной величин нагрузки).

В работе мы предположили, что в отношении оптимальной и максимальной величин нагрузок силовой направленности динамика среднегрупповых показателей цикла здоровья спортсменов высокого класса, специализирующихся в борьбе дзюдо, будет носить регрессирующий характер развития. Данное предположение было выдвинуто в качестве *гипотезы*.

Проведение исследования в рамках констатирующего эксперимента осуществлялось на базах МБОУ ДО «ДЮСШ г. Михайловска», отделения «дзюдо» и Кубанского института профессионального образования в сентябре и октябре 2018 года и началось со знакомства тренеров и участников эксперимента с правилами и возможностями биоэкономичной диагностики здравоукрепления. После обучения правилам биоэкономичного тестирования осуществлялось определение развития цикла психосоматического здоровья спортсменов в состоянии относительного покоя в положении «стоя» до начала тренировочных занятий, а также его динамика в активной деятельности, в упражнениях на развитие силы основных групп мышц и связочно-суставного аппарата задействованных в специальных упражнениях дзюдоистов (верхних и нижних конечностей, спины и брюшного пресса): тест № 1. подтягивание в висе на высокой перекладине; тест № 2. приседание с весом (вес штанги 50 кг); тест № 3. становая тяга (вес штанги 50 кг); тест № 4. поднятие прямых ног в висе на высокой перекладине с касанием стопами перекладины.

Методика тестирования основана на использовании биоэкономичных расчетных таблиц, дающих возможность количественной оценки и качественной характеристики развития цикла психосоматического здоровья спортсменов и предполагающих определение показателей продуктивности психомоторной деятельности (количество выполненных упражнений в каждом виде и варианте тестирования) и показателей энергозатратности психомоторной деятельности (частоты сердечных сокращений после выполнения упражнения).

В эксперименте приняли участие 10 дзюдоистов высокого класса в возрасте от 18 до 28 лет, в числе которых 4 кандидата в мастера спорта, 5 Мастеров спорта и 1 Мастер спорта международного класса. Спортсменам было предложено выполнить два варианта тестирования: I - оптимальное количество упражнений; II - максимальное количество упражнений. И в первом и во втором варианте тестирования каждый спортсмен самостоятельно определял количество выполняемых упражнений.

Полученные результаты эксперимента позволили выявить:

- развитие ЦЗ индивидуально каждого борца в тестируемых видах;
- какой ступени продуктивности ПМД соответствуют показанные спортивные результаты тестирования;
- средние групповые показатели развития цикла здоровья в каждом виде тестирования;
- общие результаты исследования по сумме тестируемых видов в состоянии относительного покоя и активной деятельности.
- результаты динамики развития цикла психосоматического здоровья при повышении нагрузки от оптимальной до максимальной.

Анализ результатов проведенных исследований даёт основание полагать, что осуществляемый тренировочный процесс дзюдоистов направлен на развитие физических качеств, проявляющихся в спортивных результатах, а именно в успешных выступлениях спортсменов на соревнованиях различного уровня. Выявлен достаточно высокий уровень спортивных результатов, показанных участниками эксперимента во всех видах тестирования:

- результаты при оптимально выбранной нагрузке у 15% соответствуют верхнему порогу 2 ступени продуктивности психомоторной деятельности;

- результаты при максимально выбранной нагрузке у 73% соответствуют верхнему порогу 3 ступени продуктивности психомоторной деятельности.

Однако эти результаты далеко не в полной мере соответствуют показателям развития цикла психосоматического здоровья спортсменов. В результате эксперимента выявлено, что упражнения силовой направленности оказывают неоднородный характер воздействия на организм дзюдоистов высокого класса.

Таблица 1

Данные среднегрупповых количественных показателей и качественных характеристик развития цикла здоровья дзюдоистов высокого класса

Констатирующий эксперимент			
ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛ-ВО РАЗ I тестирование		МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛ-ВО РАЗ II тестирование	
количественные показатели	качественные характеристики	количественные показатели	качественная характеристика
<i>состояние относительного покоя (положение «сидя»)</i>			
0,95 ± 0,11	малый дефицит	0,97 ± 0,15	малый дефицит
<i>в подтягивании в висе на высокой перекладине</i>			
1,10 ± 0,14	малый резерв	0,88 ± 0,09	малый дефицит
<i>в приседании с весом</i>			
0,89 ± 0,08	малый дефицит	0,90 ± 0,05	малый дефицит
<i>в становой тяге</i>			
0,92 ± 0,09	малый дефицит	0,87 ± 0,05	малый дефицит
<i>поднятие прямых ног в висе на высокой перекладине с касанием стопами перекладины</i>			
1,16 ± 0,10	малый резерв	1,03 ± 0,09	малый резерв
<i>по сумме активных видов</i>			
1,02 ± 0,14	малый резерв	0,92 ± 0,09	малый дефицит
суммарный показатель развития цикла здоровья			
1,00 ± 0,11	баланс	0,93 ± 0,15	малый дефицит

При выполнении упражнений с собственной массой тела (подтягивание в висе на высокой перекладине и поднятие прямых ног в висе на высокой перекладине с касанием стопами перекладины) при оптимальной нагрузке - 95% борцов, при максимальной нагрузке - 30% борцов не испытывают напряжение. По сумме двух видов тестирования при оптимальной нагрузке ЦЗ = 1,13±0,12 - малый резерв, при максимальной нагрузке ЦЗ = 0,96±0,09 - малый дефицит. Средние показатели соответствуют диапазону малого резерва 1,05±0,12. Организм испытуемых по Г.Н. Алексею, В.В. Гневушеву, Ю.П. Краснову, Ж. Шерреру и др. работает в негэнтропийном (оптимальном, благоприятном) энергетическом режиме [1, 3, 4].

Что касается упражнений силовой направленности с отягощениями (становая тяга и приседание с весом), то реакция организма дзюдоистов носит кардинально противоположный характер. По сумме двух видов тестирования при оптимальной нагрузке ЦЗ = 0,91±0,09 - малый дефицит, у 95% борцов отмечены показатели развития цикла здоровья в диапазоне энтропийных (избыточных) энергетических затрат. При максимальной нагрузке ЦЗ = 0,88±0,05 - малый дефицит, у 100% борцов отмечены показатели развития цикла здоровья в диапазоне энтропийных (избыточных) энергетических затрат. Средние показатели соответствуют диапазону малого дефицита – ЦЗ = 0,90±0,09.

Исходя из полученных данных биоэкономического тестирования и проведенного анализа, мы делаем логическое заключение. Спортсмены, специализирующиеся в единоборствах, в том числе борьбе дзюдо в рамках борцовского поединка, работают на преодоление силы тела и давления оказываемого соперником. В связи с чем более рациональными упражнениями в рамках тренировочного процесса являются упражнения силовой направленности с оптимально выбранной нагрузкой и собственным весом, которые оказали положительное воздействие на динамику среднегрупповых результатов тестирования по сумме активных видов ЦЗ = 1,02±0,14 - малый резерв.

По сумме активных видов при выполнении максимальной нагрузки отмечена регрессирующая динамика на 10% ЦЗ = 0,92±0,09 - малый дефицит. Выдвигаемая в работе гипотеза подтвердилась, так как общие суммарные показатели развития цикла здоровья при оптимальной нагрузке ЦЗ = 1,00±0,11 - баланс, при максимальной нагрузке количественный показатель уменьшился на 7% – ЦЗ = 0,93±0,15 - малый дефицит.

На основании проанализированных и представленных результатов исследования тренерам и спортсменам даны рекомендации по внедрению в тренировочный и соревновательный процессы комплекса биоэкономичной диагностики, открывающие возможности планирования индивидуальной нагрузки в тренировочном процессе в зависимости от функционального состояния и уровня спортивной подготовленности.

Литература

1. Алексеев Г.Н. Энергоэнтропика (Наука и прогресс). М.: Знание, 1983. 192 с.
2. Дзюдо. Система и борьба: учебник для вузов, СДЮШОР, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо; под ред. Ю. А. Шулики, Я. К. Коблева. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 798 с. : ил.
3. Гневушев В.В., Краснов Ю.П., Забельский С.Ю. и др. Российская система биоэкономической психомоторной адаптивности здравоукрепления как инновационная модернизация физической культуры XXI века: монография / науч. ред. В.В. Гневушев. М.: Илекса, 2008. 104 с.
4. Шеррер Ж. Физиология труда. Эргономия. М., 1975. 402 с.

Динамика цикла психосоматического здоровья юных единоборцев, специализирующихся в рукопашном бое

The dynamics of the cycle of psychosomatic health of young people wrongers specializing in handling fight

Забельский С.Ю., Микейлов В.С., Вираг Ю.О.
S. Zabelsky, V. Mikeilov, Y. Virag

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia
Центр биоэкономичного здравоукрепления «Культ БИО», г. Ставрополь, Россия
Center for Bioeconomic Health Promotion "CultBIO", Stavropol, Russia
МБОУ гимназия № 25, г. Ставрополь, Россия
MBOU gymnasium №. 25, Stavropol, Russia

На основе использования технологического комплекса биоэкономичной диагностики здравоукрепления авторами дана количественная оценка и качественная характеристика влияния упражнений скоростно-силового характера на динамику цикла психосоматического здоровья юных единоборцев трех возрастных групп от 7 до 16 лет, специализирующихся в рукопашном бое.

Ключевые слова: биоэкономичная диагностика здравоукрепления, рукопашный бой, динамика цикла психосоматического здоровья, биоэкономичное тестирование, скоростно-силовые упражнения.

Based on the use of the technological complex of bioeconomic diagnostics of health care, the authors provided a quantitative assessment and qualitative characteristic of the impact of speed-strength exercises on the dynamics of the psychosomatic health cycle of young martial artisans of three age groups from 7 to 16 years old, specializing in handling fight.

Key words: bioeconomic diagnostics of health care, hand-to-hand fighting, the dynamics of the psychosomatic health cycle, bioeconomic testing, speed-strength exercises.

Рукопашный бой является одним из видов спортивных единоборств, который требует от спортсмена не только крепости духа, но и высокого уровня общей функциональной подготовленности и развития специальных психомоторных качеств. Особенно велико их значение на начальном и подготовительном этапах для растущего и активно развивающегося детского, юниорского и юношеского организма. В эти периоды осознанный выбор тренера и самого юного спортсмена предполагает понимание значимости использования в тренировочном процессе доступных, информативных и валидных диагностических технологий, которые предоставляют возможность определять реакцию организма занимающегося на выполняемую психомоторную нагрузку и выявлять динамику развития цикла психосоматического здоровья (ЦПСЗ) с целью прогнозирования и планирования прогрессирующего развития адаптации организма юных единоборцев к постепенно возрастающей нагрузке.

Целью настоящей работы является привлечение внимания тренеров, педагогов, родителей, спортсменов и медицинских работников, проводящих врачебные наблюдения за организмом занимающихся различными видами спортивных единоборств, к возможности использования в тренировочном и соревновательном процессах инновационного комплекса биоэкономичной диагностики

здоровоукрепления. Он открывает возможность комплексной оценки целостного психосоматического состояния организма занимающихся различного возраста и спортивного мастерства, является актуальным для каждого занимающегося и отражает потребности современного спорта [3].

Не секрет, что одной из определяющих видов подготовки спортсменов-рукопашников является скоростно-силовая подготовка. Авторами настоящего исследования на основе биоэкономичной диагностики здравоукрепления сделана попытка определения динамики цикла психосоматического здоровья юных единоборцев трех возрастных групп: младшей 7-9 лет, средней 11-13 лет и старшей 14-16 лет – при выполнении упражнений скоростно-силового характера. Это позволит выявить валидность биоэкономичной диагностики как педагогической инновации и обосновать возможность ее использования в учебно-тренировочном процессе единоборцев различного возраста для определения индивидуальной психомоторной нагрузки. Данное положение является *основной задачей* исследования.

Мы предполагаем, что динамика развития цикла психосоматического здоровья юных спортсменов при выполнении упражнений скоростно-силового характера будет иметь линейную зависимость с возрастом занимающихся: чем старше спортсмен, тем выше показатели развития цикла здоровья. Данное предположение выдвигаем в качестве *гипотезы*.

Экспериментальные исследования проводились с апреля по май 2018 года на базе Спортивного клуба смешанных единоборств «*Sochi star*», г. Сочи Краснодарского края и с сентября по октябрь 2018 года на базе МБОУ СОШ № 15 поселка Санамер Ставропольского края в рамках дополнительного образования учащихся, занимающихся в секции рукопашного боя. В нем приняли участие 30 юных спортсменов по 10 учащихся в каждой возрастной группе. В рамках использования метода биоэкономичного тестирования проводилось знакомство участников эксперимента с правилами и возможностями биоэкономичной диагностики здравоукрепления, обучение использованию биоэкономичных расчетных таблиц и осуществлялось определение развития цикла психосоматического здоровья единоборцев: в состоянии относительного покоя в положении «стоя» до начала тренировочного занятия, перед выполнением упражнения, а также в активной деятельности, в упражнениях скоростно-силового характера направленных на развитие основных групп мышц и связочно-суставного аппарата:

- *верхних конечностей* – сгибание и разгибание рук, в упоре лежа;
- *нижних конечностей* – выпрыгивание из приседа с полным разгибанием рук и ног в выпрямленном положении и касанием рук пола в положении приседа;
- *брюшного пресса* – сгибание туловища из положения лежа на спине, с фиксацией ног, руки скрестно перед грудью;
- *спины* – разгибание туловища из положения наклона согнувшись с опорой областью живота и таза о гимнастический козел и фиксацией ногами за жердь гимнастической стенки, руки скрестно перед грудью.

Выполнение всех упражнений происходило под счет времени за 34 секунды.

На основании проанализированных результатов биоэкономичного тестирования можно утверждать целесообразность и практическую значимость внедрения в тренировочный процесс единоборцев биоэкономичной диагностики здравоукрепления, позволившей выявить функциональную подготовленность каждого участника эксперимента в отдельных, наиболее значимых скоростно-силовых видах с учетом специфики вида спорта, а также определить среднegrupповые показатели развития цикла психосоматического здоровья спортсменов в соответствии с возрастом.

Результаты экспериментальных исследований. Стоит отметить различный уровень функциональной подготовленности участников эксперимента при выполнении всех скоростно-силовых упражнений. Выявлена зависимость между прогрессирующей динамикой показателей спортивных результатов единоборцев и их возрастом. Чем старше спортсмены, тем выше функциональная подготовленность. Полученные данные дают основание полагать, что осуществляемый тренировочный процесс направлен на развитие физических качеств, проявляющихся в спортивных результатах, а именно в успешных выступлениях спортсменов на соревнованиях различного уровня.

Однако эти результаты далеко не в полной мере соответствуют показателям развития цикла психосоматического здоровья. В результате эксперимента выявлено, что в зависимости от возраста упражнения скоростно-силового характера оказывают неоднородный характер воздействия на организм юных единоборцев.

В рамках тренировочного занятия в состоянии относительного покоя «стоя» перед выполнением упражнения у занимающихся всех трех возрастных групп зафиксированы показатели развития цикла психосоматического здоровья в устойчивом режиме энтропийных энергетических затрат в диапазоне *большого дефицита (БД)*. Среднegrupповой показатель $ЦЗ = 0,77 \pm 0,10$. По сумме ак-

тивных видов тестирования при выполнении упражнений скоростно-силового характера на развитие мышечно-связочного аппарата рук, ног, спины и брюшного пресса отмечена прогрессирующая динамика развития ЦПСЗ относительно исходных показателей в покое перед началом упражнения. Среднегрупповые количественные показатели развития цикла здоровья увеличились на 17% и соответствовали – $ЦЗ = 0,94 \pm 0,19$. Произошел переход качественной характеристики из диапазона *большого* в диапазон *малого дефицита (МД)*.

Таблица 1

Динамика среднегрупповых количественных показателей и качественных характеристик развития цикла психосоматического здоровья юных единоборцев различного возраста

Возрастная группа единоборцев (лет)	Состояние относительного покоя перед началом тренировочного занятия					
	I		II			
Первая - младшая (7-9)	0,83 ± 0,12		БД			
Вторая - средняя (11-13)	0,93 ± 0,09		МД			
Третья - старшая (14-16)	0,89 ± 0,08		МД			
Общегрупповые (7-16)	0,88 ± 0,12		МД			
Тестирование активных видов психомоторной деятельности в тренировочном занятии						
Возрастная группа единоборцев	Состояние относительного покоя		Активная психомоторная деятельность		Динамика ЦПСЗ	
	I	II	I	II	%	II
Первая - младшая (7-9)	0,76 ± 0,08	БД	0,97 ± 0,23	МД	< 21	от БД к МД
Вторая - средняя (11-13)	0,80 ± 0,11	БД	0,96 ± 0,13	МД	< 16	от БД к МД
Третья - старшая (14-16)	0,74 ± 0,06	БД	0,90 ± 0,17	МД	< 16	от БД к МД
Общегрупповые (7-16)	0,77 ± 0,10	БД	0,94 ± 0,19	МД	< 17	от БД к МД

Однако несмотря на положительную динамику развития показателей цикла психосоматического здоровья юных спортсменов при выполнении скоростно-силовых упражнений все количественные показатели находятся в диапазоне энтропийных энергетических затрат, свидетельствующих о неблагоприятном влиянии выполняемой нагрузки на целостное психосоматическое состояние занимающихся.

Вышеизложенные результаты убедительно обосновывают факт наличия у юных единоборцев энтропийных среднегрупповых показателей развития цикла здоровья в состоянии относительного покоя до начала тренировочного занятия – $ЦЗ = 0,88 \pm 0,12$ – *малый дефицит*.

Объяснение этим энтропийным показателям мы находим в научных работах по энергоэнтропии А.Б. Гандельсмана, по биоэкономике В.В. Гневушева, Ю.П. Краснова, С.Ю. Забельского, Л.Е. Деньговой и др., по эргономии Ж. Шеррера. По мнению ученых, в рамках тренировочного процесса при выполнении психомоторной нагрузки преимущественно в энтропийном режиме в организме занимающихся формируется так называемая следовая реакция дезэкономизации с последующим переносом на обычную повседневную жизнь. Развитие биоэкономичной психомоторной адаптации организма к выполняемой нагрузке в режиме энтропийных энергетических затрат транслируется на формирование соответствующей адаптации в состоянии относительного покоя и других видах активной деятельности: учебной, профессиональной, спортивной, бытовой и т.д. [2, 3, 4].

Исходя из полученных данных биоэкономичного тестирования и прове-

денного анализа, мы делаем логическое заключение: динамика развития цикла психосоматического здоровья юных спортсменов не имеет четкой линейной зависимости от возраста занимающихся. Перед началом исследования мы предположили, что чем старше спортсмен, тем выше показатели развития цикла здоровья. Выявленные результаты свидетельствуют о том, что во всех трех возрастных группах как в состоянии относительного покоя, так и в активных видах психомоторной деятельности при выполнении упражнений скоростно-силового характера у юных рукопашников преобладают показатели энтропийных, избыточных энергетических затрат. А показатели развития цикла психосоматического здоровья у спортсменов младшей возрастной группы на 1% выше, чем у спортсменов средней и на 7% выше, чем у юниоров. Выдвигаемая в работе гипотеза не подтвердилась. Адаптация к нагрузке скоростно-силового характера у спортсменов младшей возрастной группы выше, чем у занимающихся средней и старшей групп. У спортсменов средней группы выше, чем у юниоров. Вывод – чем младше спортсмен, тем выше показатели развития цикла психосоматического здоровья.

Проанализированные и представленные каждому участнику эксперимента его индивидуальные результаты позволили дать рекомендации тренеру по внедрению в тренировочный и соревно-

вательный процессы технологического комплекса биоэкономичной диагностики и основ управления здравоукреплением организма единоборцев младшего, среднего и старшего возраста.

Литература

1. Алексеев Г.Н. Энергоэнтропика (Наука и прогресс). М.: Знание, 1983. - 192 с.
2. Гандельсман А.Б. Энергетическая характеристика физических упражнений. Ленинград, 1973. – 264 с.
3. Гневушев В.В., Краснов Ю.П., Забельский С.Ю., Деньгова Л.Е. и др. Российская система биоэкономической психомоторной адаптивности здравоукрепления как инновационная модернизация физической культуры XXI века: монография / науч. ред. В.В. Гневушев. М.: Илекса, 2008. - 104 с.
4. Шеррер Ж. Физиология труда. Эргономия. М., 1975. - 402 с.

К вопросу об общей теории спортивной подготовки

To the question about general theory sports training

Зенкова Т.А.
T. Zenkova

Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
Rostov state transport university, Rostov-on-Don, Russia

В статье исследуется общая теория спортивной подготовки. Анализируются исторические предпосылки развития системы общей теории и практики. Оценивается роль дисциплин, которые имели влияние на это развитие. Предоставляются знания и опыт различных специалистов в данной и в смежных областях. В качестве практического примера рассматривается система тренировок олимпийских спортсменов. Проводится сравнительный анализ изменений в системе тренировок для спортсменов различного уровня.

Ключевые слова: *методы построения тренировки, теория и практика системы подготовки спортсменов.*

In article the general theory of training of athletes is investigated. Historical prerequisites of development of system of the general theory and practice are analyzed. The role of disciplines which had influence on this development is estimated. Knowledge and experience of various experts in given and in adjacent areas are provided. As a practical example the system of trainings of the Olympic athletes is considered. The comparative analysis of changes in the system of trainings for athletes of various levels is carried out.

Key words: *methods of creation of a training, theory and practice of system of training of athletes.*

Определение «спортивная подготовка» применяется для описания довольно сложного многогранного процесса с большим охватом видов деятельности, которые включают употребление разного рода факторов, средств и методов, способствующих максимально помочь одному или нескольким спортсменам для повышения их мастерства в определенном виде спорта и сформировать наивысший уровень готовности к росту достижений. Главным образом, это подкрепляется соответствующая физическая нагрузка и наиболее благоприятное восстановление.

Системно упорядоченный процесс подготовки спортсмена, как отмечает Л.П. Матвеев, представляет собой долговременный педагогически регулируемый процесс, в условиях которого происходит систематическая передача наставником и усвоение спортсменом определенных, необходимых в спорте знаний, обеспечивается формирование и совершенствование необходимых умений и навыков наряду с воспитанием физических, волевых, нравственных и других качеств, необходимых для прогрессирования в спорте.

Цель исследования: Анализ системы теории и практики спортивной подготовки. Задачи: 1. Исторический обзор развития системы общей теории и практики. 2. Провести сравнительный анализ изменений в системе тренировок для спортсменов различного уровня.

Когда речь идет о подготовки спортсменов стоит понимать, что предпосылки формирования общей системы теории и практики уходят далеко в историческое прошлое. Даже первые Олимпийские игры дают нам понять, что спортсмены, которые принимали участие, проходили определенный отбор и подготовку. Начиная изучать эту область знаний понимаешь, какими весомыми были достижения древних греков. В подготовке соревнований было задействовано большое количество людей: атлеты, тренеры, судьи, врачи, массажисты, организаторы. Для успешного проведения соревнований требовалось выполнить множество задач, таких как: отбор потенциальных атлетов и многолетняя подготовка; разработка специальных систем нагрузок; применения знаний в области психологии, физиологии и анатомии; построение работы атлетов и тренеров; подготовка различных правил и систем оценивания непосредственно на соревнованиях. С каждой из поставленных

задач греки справлялись на удивление хорошо и многие знания, накопленные еще с тех далеких времен, используются и современной жизни.

Если говорить о более современных предпосылках развития спорта, то стоит сказать о XX веке. В связи с ростом популярности многих видов спорта в различных странах, этот век можно назвать инновационным в мире спорта. Многие виды спорта того времени, в дальнейшем получили свое отражение в международных соревнованиях и были включены в систему олимпийских игр. Многие спортсмены того времени тренировались самостоятельно, а руководители команд занимались в основном организационными моментами. Физическая культура, на тот день не находила свое отражение в учебных заведениях и подготовка тренеров никак не осуществлялась. Можно сказать, спортсмены тренировались по какому-либо примеру или согласно собственному опыту и интуиции. Не вызывает удивление то, что такое положение дел говорило о медленно развитии систем подготовки спортсменов и физической культуры. Для совершенствования своих тренировок спортсмены использовали знания из области химии, физики, биологии и других наук.

Спорт стремительно начал развиваться, научно-технический прогресс способствовал этому. Началось развитие технического оборудования, появлялись все новые и новые технологии облегчающие систему тренировок спортсменов и дающие возможность разумно подходить к вопросу подготовки. Более тонкое лезвие на коньках для конькобежного спорта, велотреки с наклонной поверхностью для подготовки велогонщиков, строительство площадок и тренировочных комплексов, инновационные методы пошива одежды и обуви для спортсменов, все это и много другое сильно повлияло на становление современной базы знаний для осуществления подготовки спортсменов. В 1990-х годах начала свою деятельность Атлетическая школа, этот любительский союз разработал большое количество методов и вариаций бега, осуществления прыжков, в беге с барьерами. Все эти знания очень пригодились в развитии легкой атлетики. В это время множество неизвестных ранее приемов и тактик, которые повысили достижения в области спорта и физической культуры. В конце XIX, начале XX века были написаны многие труды в области спорта. Такие специалисты как: У. Флетчер, Ф. Хопкинс, Ж. Ламарк, П. Лесгафт и другие пытались обосновать тренировки спортсменов с физической точки зрения. Они рассуждали о том, как физические нагрузки влияют на мышечную деятельность, сердечно-сосудистую систему, систему дыхания и в целом на состояние организма. На химическом уровне проводилось обоснование различных процессов и именно благодаря этим трудам, система тренировки и подготовки спортсменов смогла стать более качественно, обоснованной, безопасной и результативной. Для спортсменов тех лет было характерной чертой иметь достижения в разных спортивных дисциплинах, но со временем подготовка спортсменов приобретала специфический дифференцированный характер.

В 1918 году в Москве был создан Центральный государственный институт физической культуры. Было учреждено несколько издательств и начали выходить учебные пособия и литература для тренеров и спортсменов. Позднее вышел журнал «Теория и практика физической культуры» ориентированный уже на массового читателя. Началось внедрения основ и правил построения тренировок в России. В 1920-30 годах происходила унификация накопленных знаний и правил согласно определенному виду спорта, производство инвентаря. В это время происходит осознания роли и необходимости теоретической и практической подготовки.

«Теория и практика подготовки спортсменов как итог эмпирической и теоретической деятельности – высокая форма научных навыков в данной области, имеющая целостное представление о закономерностях и принципах, понятиях и терминах, средствах, методах и правилах рационального построения процесса подготовки спортсменов» [2]. Специалист в области подготовки спортсменов В.Н. Платонов, в своих работах говорит о том, что процесс тренировки и подготовки спортсменов имеет многопрофильный характер. Он включает в себя большое количество задач, средств, целей и методологий, которые позволяют спортсменам добиваться высших результатов. Спортсмен должен быть подготовлен как в физическом плане, так и психологическом, техническом и интегративном.

Физическая сторона подготовки укрепляет здоровье, помогает достичь мышечного развития и развития вестибулярного аппарата, воспитывает в спортсмене качества. Физическая подготовленность разделяется на общую и специальную. ОФП преследует своей целью повышение выносливости и общей работоспособности. СФП – воспитывает отдельные, специфичные для отдельного вида спорта качества.

Чтобы подготовить спортсмена тренеру необходимо с технической стороны обучить спортсмена особым системам движений присущим конкретному виду спорта. Здесь учитываются базовые и дополнительные движения. Тактическая подготовка – навык спортсмена, при котором он пытается

ся выбрать правильные пути решения (тактики) для успешного овладения навыками, необходимыми для данного вида спорта. Психический аспект предполагает под собой развитие воли, силы духа, моральных принципов и других качеств, в процессе занятия спортом. Интегративный аспект направлен на то, что в процессе соревнования будут развиты качества, свидетельствующие о спортивном мастерстве. Поставленные спортсменом цели и общая его подготовленность напрямую зависят от правильно выбранной и выполняемой системы тренировок. Отсюда, результативность спортсмена связана с эффективностью всех методов тренировки. Основная задача физической тренировки – это получение навыков развития физических и психологических аспектов личности. Более узкая задача – достижение больших итогов в соревновательной деятельности.

Литература

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов: история развития, методология построения, современное состояние. М., 2016.- 642 с.

О методике обучения технико-тактическим действиям в спортивном поединке сётокан

On the methodology of training in technical and tactical actions
in a competitive match setokan

Зубенко В.И., Кабдиева М.В.
V. Zubenko, M. Kabdieva

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В статье даётся авторский взгляд на методику обучения технико-тактическим действиям в спортивном поединке Сётокан.

Ключевые слова: сётокан, спортивный поединок в сётокан, методика обучения технике и тактике в сётокан.

The article gives the author's view on the method of teaching technical and tactical actions in a sports match Setokan.

Key words: Shotokan, a sports tournament in Shotokan, teaching methodology and technique in Shotokan.

Проблемам технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах посвящено значительное число исследований как отечественных, так и зарубежных авторов.

Однако при этом необходимо отметить, что одной из проблем теории и практики спортивных единоборств остается недостаточность разработанных и проверенных методик обучения технико-тактическим действиям спортивного поединка.

Не исключением в этом ряду является и Сётокан. Сётокан в переводе с японского языка, дом (клуб) сосны и моря – один из основных стилей японского карате, разработанный основателем современного карате Фунакоси Гитином (1868 – 1957). Сёто – литературный псевдоним Г. Фунакоси.

В данной статье мы рассматриваем Сётокан как один из стилей карате, поскольку в отрыве от карате, как феномена японской культуры, понятие Сётокан невозможно. Чтобы рассматривать Сётокан, его технику и тактику, необходимо его рассматривать в контексте карате.

По нашему мнению, несмотря на то что в педагогике накопились убедительные доказательства преимущества инновационных методов, на практике все же продолжает господствовать традиционное обучение. Возможно, это связано с трудностями технологизации научного знания (превращение информационного знания в операционное знание) в конкретные практические методики. Тем не менее, суть традиционного обучения (а особенно это относится и к традиционному карате-до) в передаче от учителя ученику ЗУНов – знаний, умений, навыков. В его основе лежит воспроизводящая познавательная деятельность ученика.

Не смотря на ряд положительных сторон, по мнению М.Н. Скаткина, продукт такого обучения - люди пассивно-созерцательного типа, умеющие объяснить мир, так или иначе, но не подготовленные в должной мере к его творческому преобразованию. М. Петров и А. Потемкин усиливают

это суждение заключением о том, что, если бы удалось идеально “хорошо поставить” систему образования традиционного типа, талант вообще не мог бы сохраниться.

Между тем, такие известные ученые как Коблев Я.К., Чермит К.Д., Письменский И.А., Волков Е.В., Шахмурадов Ю.А. отмечают, что конечной целью обучения в борьбе является даже не мастерство, а творчество.

В связи с этим существует **проблема**, заключающаяся в противоречии между возможностями системы обучения традиционного типа, используемой при обучении в карате-до, и теми требованиями, которые предъявляют спортсмену быстро меняющиеся условия борьбы. В данном случае существует необходимость обучения не столько умению выбрать способ решения двигательной задачи из нескольких возможных, сколько умению вырабатывать эти способы в нестандартных ситуациях.

Решением этой проблемы, на наш взгляд, возможно с помощью разработанной нами методики обучения технико-тактическим действиям в спортивном поединке карате, базирующейся на методологии антропоцентрической (психолого-педагогической) биомеханики. Данное направление разрабатывается в настоящее время Д.Д. Донским, С.В. Дмитриевым, Ю.А. Гагиным в русле социокультурной теории двигательных действий. Главной целью обучения в концепции названных авторов - сформировать у занимающихся рефлексивно-деятельный (творческий) тип сознания.

Исследования проводились в секциях Восточного боевого единоборства Ставропольского края на спортивной базе СОШ № 35 Ставрополя с мальчиками 12 – 13 лет. Состав контрольной и экспериментальной группы был идентичен по уровню физической и технической подготовленности. Занятия в обеих группах проводились 3 раза в неделю по 120 минут.

В качестве контрольных испытаний трижды (с интервалом от начала эксперимента в 2, 5, 9 месяцев) были проведены матчевые соревнования, в которых участвовали мальчики в возрасте (12, 13 лет) экспериментальной и контрольных групп в разделе КУМИТЕ (спарринг). Первые соревнования проводились через 2 месяца после начала эксперимента. Судейство осуществлялось по правилам себу-иппон. Соревнования обслуживала квалифицированная судейская бригада в составе 6 человек (1 рефери, 4 угловых судьи, 1 судья-секретарь). Судья секретарь вел протокол, принятый на всех соревнованиях по Сётокан. В целях объективности оценок автор и тренер, работающий с контрольной группой, участие в судействе не принимали. В это время они вели специальный протокол, в котором фиксировались и обозначались символами следующие технико-тактические действия участников соревнований:

- РА – реальная атака – атака;
- НА – неэффективная атака;
- ЗА – запрещенная атака;
- ОА – оцененная;
- РЗ – реальная защита.

С начала эксперимента занятия в контрольной группе проводились по традиционной методике. Обучение технике основывалось на типовой программе Японской ассоциации карате (ЖКА) и включала в себя все технические элементы 5-4 кю, что соответствует третьему году обучения Сётокан.

В экспериментальной группе занятия строились по разработанной нами методике, которая базируется на общих научно-методических основах процесса обучения упражнениям. Однако по способу передачи информации ее можно отнести к проблемно-программированной. Целью обучения отдельному технико-тактическому действию в нашем случае является выведение ученика на уровень смыслового и ценностного оперирования этим действием. Иначе говоря, занимающийся должен освоить смысловое проектирование своего двигательного действия в зависимости от ситуации решаемой задачи. Сюда входит определение смысла ситуации, выбор цели, задач, выработка (не выбор) способа выполнения, проектирование, определение или антиципация момента времени и исполнение. Задача педагога в этом случае в последовательной проводке сознания ученика от знания-информации (что?), через знание-понимание (почему?), знание-технологии (как?), к знанию-смыслу (для чего?) и знанию-ценности (ради чего?). Приведенная последовательность должна соблюдаться в отношении всех изучаемых понятий, действий и приемов.

К основным методическим приемам, используемым в экспериментальной методике можно отнести широкое использование психофизических игр, развивающих восприятие, точность, координацию, ловкость, антиципацию. С целью обучения рефлексии – ведение специального дневника, в котором занимающиеся учатся анализировать свои соревновательные и некоторые тренировочные поединки.

Одно из главных условий применения методики – более значительная доля теоретических сведений, усваиваемых занимающимися за одно занятие.

Результаты первых контрольных испытаний свидетельствуют о том, что по всем, нами используемым показателям технико-тактической подготовленности в начале эксперимента контрольная и экспериментальная группа достоверно не отличаются. Так эффективность атак в контрольной группе составляет 13,2% от количества реальных атак а в экспериментальной 13,8%; эффективность защит – соответственно 71,9% и 63,4%. Различия в количестве оцененных атак между группами составляют 5,8%, а в набранных балах 0,58% в пользу экспериментальной группы при, $P > 0,05$ в обоих случаях. Этот факт свидетельствует о репрезентативности сформированной выборочной совокупности испытуемых.

Результаты вторых контрольных испытаний говорят о том, что несмотря на увеличение количества оцененных атак в обеих группах в сравнении с первыми испытаниями на 33% в контрольной и 29,1 % в экспериментальной и количеством баллов соответственно на 36% и 43,3% при $P > 0,05$, достоверных различий в итогах соревнований между этими группами не выявлено. Так, в количестве оцененных атак различия равны 0, а количестве набранных баллов - 1,6 % в пользу экспериментальной группы при $P > 0,05$.

Однако в этом случае оказалась оправданной детальная классификация технико-тактических действий по выделенным нами признакам в спортивном поединке, приведенная выше. Потому, что более детальный анализ полученных результатов свидетельствуют о начавшихся структурных изменениях в технико-тактической деятельности испытуемых обеих групп. Так, рассмотрев различия между группами необходимо отметить произошедший существенный сдвиг в структуре защитных и атакующих технико-тактических действиях экспериментальной группы. При общей эффективности защит в 90,8% достоверно.

Вышеизложенное дает основание к выводам:

1. Анализ литературных источников по теме исследования показали, что проблема обучения технико-тактическим действиям актуальна во всех видах спортивных единоборств. Однако в большинстве из них она успешно решается. Исключением является Сетокан. Специализированных источников, посвящённых этой тематике, нами не обнаружено.

2. Методика технико-тактической подготовки в спортивном поединке Сётокан, базирующаяся на позициях деятельностного подхода позволяет занимающимся уже с первых шагов обучения закладывать фундамент всей будущей технико-тактической подготовки. Данная методика формирует у занимающихся рефлексивно-деятельностный тип мышления, наиболее соответствующий творческой деятельности.

3. Выявленные и опробованные в процессе исследования показатели и критерии оценки соревновательной деятельности позволяют оперативно и достоверно анализировать качество технико-тактической подготовленности спортсменов, что способствует улучшению управления тренировочным процессом.

4. Разработанные в процессе исследования и примененные в работе понятия, и термины способствуют уточнению их смысла, и позволяют специалистам и спортсменам общаться с большим пониманием друг друга.

Литература

1. Биджиев С.В. Карате-до. С.-Петербург; АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994. 559 с.
2. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. М.: ИНТОР, 1996. 544 с.
3. Марков В.В., Мижирицкая А.Ю. Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в карате-до. Учебное пособие Донецк: Дон-ТУ, 2015. -110 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебн. книга для завершающих уровней физкультурного образования. М.: 4-й филиал Воениздата. 1997. – 304 с.
5. Наталов Г.Г. Эволюция научных представлений об объекте и кризис общей теории физической культуры// Теория и практика физической культуры, 1998. – №9. – С. 40-42.
6. Фунакоши Г. Карате-до: ньюмон. – Ростов-на-Дону; Феникс. 1999.-134с.

Скоростно-силовая подготовка детей в процессе занятий кудо

High-power preparation of children In the process of kudo

Иваненко А.М., Яцынин А.И.

A. Ivanenko, A. Yatsynin

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

В статье исследуется результативность использования в тренировочной работе с юными кудоистами упражнений скоростно-силовой направленности. Отличие содержания тренировочных занятий в экспериментальной группе состояло в том, что юные спортсмены выполняли три серии, состоящие из пяти упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей в течение 10 - 12 минут, а с юными спортсменами контрольной группе в это время проводились подвижные игры, также направленные на развитие скоростно-силовых качеств.

Ключевые слова: *тренировочная работа, скоростно-силовая подготовка, физическая подготовка юных кудоистов, подвижные игры педагогический эксперимент.*

The article examines the effectiveness of the use of speed-power exercises in training work with young kudoists. The difference in the content of training sessions in the experimental group was that the young athletes performed three series consisting of five exercises aimed at developing speed-power abilities for 10–12 minutes, and with the young athletes the control group at that time held outdoor games, also aimed at the development of speed-power qualities.

Key words: *training work, speed-strength training, physical training of young kudoists, outdoor games, pedagogical expertise.*

С целью определения эффективности методики спортивно-технической подготовки юных кудоистов, основанной на приоритетном развитии специфических для данного вида спорта проявлений скоростно-силовой подготовки, на базе спортивного клуба «Двойной Дракон» г. Пятигорска был организован и проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие юные спортсмены экспериментальной и контрольной групп в возрасте 10 лет.

Проведенный в начале педагогического эксперимента сравнительный анализ показателей уровня физической подготовленности юных кудоистов контрольной и экспериментальной групп не выявил значимых статистически достоверных различий ($P > 0,05$) по всем тестируемым показателям. Это позволяет заключить, что юные кудоисты обеих групп в начале педагогического эксперимента имели примерно одинаковый уровень физической подготовленности.

Полученные в начале педагогического эксперимента данные уровня развития физической подготовленности кудоистов контрольной и экспериментальной групп были проанализированы с использованием *t*- критерия Стьюдента.

Обе группы в течение педагогического эксперимента выполняли единую по объему тренировочную работу, согласно плану учебно-тренировочного процесса. Отличие содержания тренировочных занятий в экспериментальной группе состояло в том, что юные спортсмены выполняли три серии, состоящие из пяти упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей (примерно 10 - 12 мин.), а с юными спортсменами контрольной группе в это время проводились подвижные игры, также направленные на развитие скоростно-силовых качеств.

Результативность использования упражнений скоростно-силовой направленности в тренировочных занятиях у юных кудоистов экспериментальной и контрольной группы проверялась при повторном тестировании уровня физической подготовленности.

Сравнение показателей уровня физической подготовленности юных кудоистов в конце педагогического эксперимента выявило эффективность использования в тренировочном процессе упражнений скоростно-силового характера. Так в конце эксперимента юные кудоисты экспериментальной группы, стали статистически достоверно превосходить своих сверстников контрольной группы по следующим показателям:

- уровню развития скоростно-силовых качеств при выполнении сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа ($P < 0,05$);

- уровню развития скоростно-силовых качеств мышц при выполнении боковых ударов «ведущей ногой» по 4 лапам в течение 30 с ($P < 0,05$), боковых ударов правой ногой по лапе в течение 30 с ($P < 0,001$) и боковых ударов левой ногой по лапе в течение 30 с ($P < 0,001$). Показатели в остальных тестах статистически недостоверны ($P > 0,05$).

Сравнение начальных и итоговых показателей физической подготовленности юных кудоистов экспериментальной группы показало, что статистически достоверно повысились показатели в девяти тестах из двенадцати (таблица 1).

Таблица 1

Показатели начального и итогового уровня физической подготовленности юных кудоистов экспериментальной группы

Показатели	Экспериментальная группа		t	P	% роста
	начальные M±m	итоговые M±m			
Приседания за 30с, (к-во раз)	29,25± 0,35	31,17± 0,53	3,02		6,55
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30с, (к-во раз)	26,67± 1,86	30,00±1,59	2,09	<0,05	12,50
Поднимание и опускание туловища в положении лежа на спине за 30 с, (к-во раз)	24,67 ± 0,80	26,75±0,62	3,36	<0,01	8,45
Поднимание и опускание туловища в положении лежа на спине, (к-во раз)	102,58±14,17	111,33±13,9	0,61	>0,05	8,53
Приседания, (к-во раз)	158,67±9,47	170,83±8,86	1,37	>0,05	7,67
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (к-во раз)	93,50 ± 0,97	98,00±1,33	3,38	<0,01	4,81
Прыжок в длину с места, (см)	139,50±4,34	146,67± 4,25	1,68	>0,05	5,14
Бросок набивного мяча с места, (см)	452,67±12,40	493,83±17,80	2,31	<0,05	9,09
«Челночный» бег 3x10м, (с)	9,05 ±0,19	8,65± 0,18	2,19	<0,05	-4,45
Удары по 4 лапам за 30с, (к-во раз)	23,17 ± 0,89	25,75 ± 0,82	2,13	<0,05	11,13
Удары правой ногой за 30с, (к-во раз)	34,73± 0,62	39,36±0,71	4,92	<0,001	13,35
Удары левой ногой за 30с, (к-во раз)	35,36± 0,89	39,45±1,15	2,81	<0,05	11,57

- количестве выполненных приседаний в течение 30с - на 6,55% (P<0,001);
- в сгибаниях, разгибаниях рук в упоре лежа выполненных в течение 30с - на 12,50% (P<0,05);
- в поднимании и опускании туловища в положении лежа спине выполненных в течение 30 с - на 8,45% (P<0,01);
- в количестве максимально выполненных сгибаний, разгибаний рук в упоре лежа - на 4,81 % (P<0,01);
- в броске набивного мяча с места показатель изменился на 9,09% (P<0,05);
- в результатах «челночного бега» 3x10 м улучшились на 4,45% (P<0,05);
- количество боковых ударов ведущей ногой по 4 лапам выполненных в течение 30 с увеличилось на 11,13% (P<0,05);
- количество боковых ударов правой ногой выполненных в течение 30 с увеличилось на 13,35% (P<0,001);
- количество боковых ударов левой ногой выполненных в течение 30 с увеличилось на 11,57% (P<0,05).

В экспериментальной группе наибольший прирост в показателях произошел в количестве ударов правой ногой за 30 с - на 13,35%. На втором месте по процентному приросту оказались результаты в сгибании и разгибании рук в упоре лежа в течение 30с –которые возросли на 12,50%. Также высокий процент роста отмечен в количестве ударов левой ногой за 30 с - на 11,57%.

Сравнительный анализ результатов начального и итогового тестирования уровня развития физических качеств юных кудоистов контрольной группы так же показывает рост результатов по всем тестам. Статистически достоверное улучшение показателей отмечалось в следующих тестах:

- приседания за 30 с - на 6,05% с 28,92± 0,62 до 30,67± 0,71 (P<0,05);
- отжимания за 30 с - на 11,26% с 25,17± 1,42 до 28,00 ± 1,33 (P<0,05);
- «челночном беге» 3x10м - на 3,28% с 9,10±0,13 до 8,80±0,12 (P<0,05);
- количестве выполненных приседаниях в течение 30с - на 6,05% (P<0,05);
- в сгибании и разгибании рук в упоре лежа в течение 30с - на 11,26% (P<0,05);
- в «челночном беге» 3x10 м- на 3,28% (P<0,05);
- количестве боковых ударов левой ногой выполненных в течение 30с - на 5,14% при (P<0,05);

Показатели в остальных тестах в группе также выросли, но статистически недостоверно (P>0,05).

Показатели начального и итогового уровня физической подготовленности юных кудоистов контрольной группы

Показатели	Контрольная группа		t	P	% роста
	Начальные М±m	Итоговые М±m			
Приседания за 30с, (к-во раз)	28,92± 0,62	30,67± 0,71	2,47	<0,05	6,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30с, (к-во раз)	25,17 ± 1,42	28,00 ± 1,33	2,13	<0,05	11,26
Поднимание и опускание туловища в положении лежа на спине за 30 с, (к-во раз)	24,58 ± 0,89	25,67± 0,80	1,35	>0,05	4,41
Поднимание и опускание туловища в положении лежа на спине, (к-во раз)	113,67 ± 13,64	118,33 ± 14,17	0,32	>0,05	4,11
Приседания, (к-во раз)	176 ±8,77	182,67 ±8,86	0,75	>0,05	3,79
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (к-во раз)	92,08 ± 1,33	94,92 ± 1,42	2,00	>0,05	3,08
Прыжок в длину с места, (см)	149,92 ± 5,84	153,08± 6,11	0,51	>0,05	2,11
Бросок набивного мяча с места, (см)	460,25 ± 27,45	479,92±27,89	0,70	>0,05	4,27
«Челночный» бег 3x10м, (с)	9,10 ±0,13	8,80 ±0,12	2,59	<0,05	-3,28
Удары по 4 лапам за 30с, (к-во раз)	21,92 ±0,89	23,33±0,80	1,17	>0,05	6,43
Удары правой ногой за 30с, (к-во раз)	33,25± 0,80	34,67± 0,80	1,77	>0,05	4,26
Удары левой ногой за 30с, (к-во раз)	32,42 ± 0,80	34,08± 0,80	2,09	<0,01	5,14

Проведенное исследование дает основание утверждать, что эффективность соревновательной деятельности кудоистов во многом определяется уровнем развития специфической для данного вида спорта скоростно-силовой подготовки. Решение сложных технико-тактических задач в кудо может осуществляться только на базе достаточно высокого уровня развития скоростной и скоростно-силовой выносливости кудоистов, что подтверждается полученными статистически значимыми сдвигами показателей физической и технической подготовленности, а также показателей соревновательной деятельности юных кудоистов экспериментальной группы по завершению педагогического эксперимента.

Перспективы развития мужского синхронного плавания в России

The prospects of men's synchronized swimming development in Russia

Колчина И.А., Золотова Е.А., Лех Я.А.

I. Kolchina, E. Zolotova, Y. Lekh

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

Povolzhskaya state academy of physical culture, sport and tourism, Kazan, Russia

В статье рассматриваются перспективы развития мужского синхронного плавания в России. Данную дисциплину необходимо развивать в регионах, чтобы не потерять лидерские позиции на международной арене. К тому же, выступления пловцов-синхронистов в паре с девушками представляют собой зрелищную программу, что даёт дисциплине большой шанс включения в Олимпийские игры.

Ключевые слова: синхронное плавание, мужское синхронное плавание, микст дуэт.

This article examines the prospects of men's synchronized swimming development in Russia. It is necessary to develop this discipline in regions to maintain leadership positions in the world. In addition, the performances of man and woman in the water are very spectacular and impressive, which gives the discipline of men synchronized swimming a great chance of including in Olympic Games.

Key words: synchronized swimming, men's synchronized swimming.

Синхронное плавание в настоящее время активно развивается в России и является одним из самых многочисленных видов спорта. Это очевидно, так как, начиная с Олимпийских игр в Сиднее, сборная команда Российской Федерации ни разу не уступала золотые медали конкурентам. До чемпионата мира в Казани синхронное плавание считалось исключительно женским видом спорта,

однако в 2014 году в программу соревнований включили микст-дуэт – парное выступление мужчины и женщины.

Вопрос о развитии синхронного плавания среди мальчиков и юношей актуален, так как необходимо воспитывать будущих чемпионов для дальнейших побед на международной арене. Россия является мировым лидером, а значит и в новых дисциплинах мы обязаны не опускать планку и одерживать победы. Сейчас единственными профессиональными пловцами-синхронистами в России, являются Михаил Васильев (среди юниоров) и двукратный чемпион мира, четырёхкратный чемпион Европы Александр Мальцев.

В связи с этим обстоятельством перед федерацией синхронного плавания России, детскими спортивными школами проблема привлечения юных спортсменов (мальчиков) к синхронному плаванию и достижения ими высших наград на мировой арене является актуальной.

Поэтому целью нашей работы является исследование перспектив развития мужского синхронного плавания в России.

Анализ литературных источников показал, что синхронное плавание зародилось ещё в Древней Греции, где во время праздников юноши и девушки водили хороводы в воде [1]. История современного синхронного плавания берёт своё начало в Англии, где в 1882 году была организована группа пловцов, выполняющих упражнения в бассейне. Именно мужчины, а не женщины стали первооткрывателями синхронного плавания и впервые посостязались на соревнованиях в Берлине в 1891 году [1, 2, 3, 4]. На тот момент девушки не имели права даже присутствовать на соревнованиях, не говоря об участии. Первые соревнования положили начало развитию на тот момент художественного плавания, которое позже распространилось во Франции, Канаде, США и вовлекло в спорт девушек-спортсменок [1].

По данным Максимовой М.Н. история развития синхронного плавания состоит из 4 периодов (с 1961-1969 гг. – предварительный, с 1969-1979 гг. – московский, с 1979-1991 гг. – всесоюзный, с 1991 г. – российский). Выдающаяся роль в рождении синхронного (художественного плавания) в России принадлежит историческим личностям отечественного спорта: тренер по прыжкам в воду Григоренко Александр Владимирович и Буре Валерий Владимирович – тренер по плаванию. Именно тренеры-мужчины заложили развитие синхронного плавания как художественного вида спорта.

К тому же, в СССР мужчины-судьи составляли треть всех судей и наравне с женщинами оценивали соревнования. К ним относятся Аликберов И., Звягинцев Н., Казаков А., Аркадьев М., Белоковский В., Малахов В. и другие.

В Олимпийские игры художественное плавание вошло лишь в 1948 году, и то в качестве показательных выступлений. Только через 20 лет после этого появилось название «синхронное плавание», и вид спорта стал международным. В 1984 году его озаменовали олимпийским видом [1, 4].

Мужчины не принимали участие в соревнованиях до 2014 года, когда на конгрессе Международной федерации плавания приняли решение о включении в программу чемпионата мира по водным видам спорта в Казани соревнование по синхронному плаванию смешанных пар – мужчина и женщина. На чемпионате в столице Татарстана мужское синхронное плавание возродилось. На конгрессе Международной федерации плавания в 2018 году в Будапеште технический комитет FINA создает предпосылки к тому, что в будущем возможно появление смешанной группы мужчин и женщин. Наблюдается тенденция к приравниванию мужчин и женщин в синхронном плавании. В ближайшее время, возможно, юноши и девушки будут конкурировать на равных условиях.

В мире в настоящее время ведутся споры по тому, каким должен быть пловец-синхронист. Одна сторона считает, что мужчины должны быть мужественными, чтобы зритель мог видеть выступление пары в воде, аналогично фигурному катанию, спортивно-бальным танцам. С другой стороны, в синхронном плавании важна эстетика, то есть ноги спортсмена должны иметь тонкие щиколотки, натянутые колени и подъемы. Следовательно, в скором времени набор в группы для мальчиков будет основываться на антропометрических параметрах.

До сих пор становление мужского синхронного плавания в России продолжает сталкиваться, прежде всего, с проблемой неприятия, отрицания участия мужчин в столь женственном и изящном виде спорта. Первые эмоции после включения микст-дуэта в программу чемпионата мира были не радостные, в том числе у именитых спортсменок, а также олимпийских чемпионки Натальи Ищенко и Светланы Ромашиной.

Посещение центра олимпийской подготовки Анастасии Давыдовой на всероссийском семинаре тренеров, судей и специалистов по синхронному плаванию, который проходил в октябре 2018 года, показал, что созданы все условия для воспитания юных синхронистов. Тестирование и отбор мальчиков в группы синхронного плавания осуществляется по основным модельным характеристикам, а также по нормативам физической, специальной и плавательной подготовленности.

Опрос ведущих тренеров показал, что ситуация сгладилась и теперь к мужчинам в синхронном плавании относятся более терпимо. Если два года назад никто бы не подумал отдавать мальчика в синхронное плавание, то сейчас в ведущих школах страны мальчики проходят отбор. В регионах также родители приводят на отбор мальчиков, и дети занимаются в смешанных группах.

Сильнейшими командами страны согласно командному зачёту Чемпионата России 2018 года являются команды Москвы, Санкт-Петербурга, Московской области, Республики Татарстан, Ростовской области. Наравне с женским синхронным плаванием необходимо также создать базу для развития спорта среди юношей, так как без продвижения нововведенной дисциплины российская команда может потерять лидирующие позиции.

Литература

1. Максимова М.Н. Теория и методика синхронного плавания: учебник. 2-е изд., испр. и доп./ М.Н. Максимова. – М.: Спорт, 2017. – 304 с.: ил.
2. <https://religionpeace.ru/drevnij/plavanie-v-drevnej-grecii.html>
3. https://bestsportsmeny.ru/sinhronnoe_plavanie/istoriya_sinhronnogo_plavaniya.html
4. <http://sinhronka.ru/information/istoriya-voznikoveniya-sinkhronnogo-plavaniya/>

Функциональная подготовка как основа реализации технического мастерства футболистов

Functional training as a basis for the implementation of the technical skills of footballers

Левченко Е.С., Газарян Р.А., Мирошник Д.Ю.
E. Levchenko, R. Ghazaryan, D. Miroshnik

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia
Ставропольский государственный аграрный университет
Stavropol State Agrarian University, Stavropol, Russia

В статье рассматриваются аспекты подготовки футболистов, основную роль в которой играют эффективность технико-тактической подготовки и уровень функциональных возможностей организма футболистов.

Ключевые слова: *технико-тактическая подготовка, функциональные способности, уровень физической подготовленности футболистов.*

The article discusses aspects of the training of football players, the main role in which the effectiveness of technical and tactical training and the level of functionality of the body of football players play.

Key words: *technical and tactical training, functional abilities, the level of physical fitness of football players.*

Современный футбол характеризуется постоянно возрастающими требованиями к подготовке футболистов. Физическая, техническая и тактическая подготовка является неотъемлемой частью высокого спортивного мастерства игроков. При этом повышение спортивного мастерства ведущих футболистов мира определено рациональным построением процесса их спортивной тренировки. За эффективность соревновательной деятельности в футболе отвечают компоненты подготовленности игроков, а именно технико-тактическое мастерство, функциональное состояние, психический и интеллектуальный аспекты подготовленности футболистов.

В первую очередь на характер игры влияет технико-тактическая обученность футболистов. Непосредственное влияние на все стороны подготовки футболистов, и особенно на технико-тактическую, оказывает уровень развития физических качеств и формирование разнообразных двигательных навыков. Биомеханические характеристики двигательных действий и выбор приемов игры обуславливаются уровнем развития физических качеств. Большое количество специалистов в области футбола выделяют, что наиболее высокий уровень развития физических качеств, во многом, определяет выбор одной из тактических схем ведения игры. Если футболисты обладают высоким уровнем эффективности технико-тактических действий и физической подготовкой, то соответственно команда будет использовать высокий темп и наиболее результативные скоростные атаки.

Спортивное мастерство футболистов больше чем за вековую историю становления и развития игры претерпела значительные изменения. Основные направления совершенствования техники движений сводятся к определенным компонентам: появились новые технические действия и их разновидности (удары с вращением и различной траекторией полета, выполнение остановок летящих мячей, пере-

воды в одно касание мяча без остановки); значительно возросло применение эффективных способов выполнения движений и уменьшилось выполнение неэффективных способов и элементов техники (полной остановки футболистом мяча ногами без выполнения переводов, нанесение удара по мячу боковой частью головы); удар внешней частью подъема по воротам стал выполняться наиболее результативно и эффективно, снизилось количество остановок мяча серединой подъема, а так же грудью и бедром, увеличился арсенал обманных действий, выполняемых на высокой скорости.

Технические действия в современной игре характеризуются действенной, с точки зрения науки о двигательных действиях, специальной системой последовательных и одновременных движений, обращенных на реальную организацию взаимодействия внешних и внутренних сил. Ученые указывают, что к внутренним силам можно отнести: пассивные и активные силы опорно-двигательного аппарата (сила тяги мышц, вязкость мышц и связок, сопротивление костей), а также реактивные силы, начинающиеся в процессе взаимодействия частей тела, в том числе и сила инерции. К внешним силам, по мнению исследователей, влияющим на тело футболиста в пространстве, можно отнести: силу реакции опоры, силу тяжести собственного веса, сопротивление среды и внешних тел (противник, мяч).

Технико-тактический компонент игры у большинства футболистов имеет индивидуальный характер, на который влияют две особенности: морфофункциональные показатели и физические возможности. К морфофункциональным показателям относятся антропометрические данные, их распределение (моменты инерции), а так же функционирование систем организма. К физическим способностям относят быстроту, ловкость, силу, выносливость и другие двигательные способности, воздействующие на двигательную структуру.

Необходимо каждый технический прием разбирать как отдельный двигательный навык, как произвольный и автоматизированный способ управления системой двигательных действий. Чем лучше мастерство, тем больше деталей техники выполняется автоматизировано. Однако, в сложных изменяющихся условиях игровой деятельности, при наличии постоянных сбивающих факторов эффективное и рациональное выполнение технических действий невозможно без точных двигательных представлений, целенаправленного наблюдения за ходом игровых действий и их результатом, волевых усилий на достижение цели, разумного восприятия главных, основных фаз системы движения.

Техника воздействует на все разделы подготовленности спортсменов. Между техникой и развитием физических качеств существует неотъемлемая взаимосвязь. Чем выше уровень развития физических качеств в лучшем их отношении, тем больше возможностей для эффективного освоения техники и ее исполнения, и, наоборот, чем выше техническое умение, тем лучше осуществляются физические и другие качества.

Таким образом, многообразие игровой деятельности в футболе требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования деятельности всех систем организма, что достигается в процессе разносторонней физической подготовки. При этом хорошая физическая подготовка, при определенных условиях, может компенсировать недостатки технического мастерства.

Совершенствование технической подготовки футболистов студенческой команды

Perfection of technical training of football players of the student team

Левченко Е.С., Шевелев В.В., Мирошник Д.Ю.

E. Levchenko, V. Shevelev, D. Miroshnik

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

Ставропольский государственный аграрный университет, г. Ставрополь, Россия

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Stavropol State Agrarian University, Stavropol, Russia

В статье предложены и охарактеризованы пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса студенческой команды посредством использования программы совершенствования координационных способностей для повышения уровня технической подготовки футболистов.

Ключевые слова: *техническая подготовка, координационные способности, учебно-тренировочный процесс футболистов студенческой команды.*

The article proposed and described ways to improve the efficiency of the training process of the student team, through the use of a program to improve coordination abilities to increase the level of technical training of football players.

Key words: *technical training, coordination abilities, training process for students' football players.*

Стремительный рост достижений в современном футболе, напряженная конкуренция требуют постоянного совершенствования технического мастерства, каждая ступень которого предъявляет все более высокие требования к процессу тренировки. Высокий уровень достижений предполагает не просто специальную организацию каждого тренировочного занятия, а непременно отличающуюся высокой эффективностью.

Многофакторность структуры подготовленности футболистов диктует чрезвычайную сложность управления учебно-тренировочным процессом. При этом перед тренером встают вопросы планирования нагрузки, и в каком состоянии находятся футболисты. Другими словами, тренер принимает управленческие решения на основе сбора и тщательного анализа информации о состоянии организма спортсменов, о результатах тренировочной и соревновательной деятельности.

Целью исследования явилось обоснование эффективности программы повышения уровня технической подготовленности футболистов на основе развития координационных способностей в учебно-тренировочном процессе футболистов студенческой команды.

За основу разработки экспериментальной тренировочной программы были взяты теоретико-методические положения совершенствования технической подготовки и развития координационных способностей, включая исследования этой проблемы, выполненные с участием футболистов, разных по возрасту и квалификации.

По данным Ю.В. Ковальха (2006) ключевым положением методики развития точности движений футболистов, является тесное взаимодействие координационных способностей с основными физическими качествами, а также с различными сторонами подготовленности (технической, тактической, психологической).

В конце подготовительного периода были сняты контрольные нормативы по физической подготовке и проведен анализ четырех игр. Полученные результаты, а именно их корреляционные взаимосвязи, дали нам возможность определить конкретные направления в разработке программы совершенствования технической подготовки и развития координационных способностей футболистов.

Анализ корреляционных взаимосвязей показывает, что точность и эффективность выполнения технико-тактических действий имеет прямую зависимость с показателями развития координационных способностей футболистов. Средний и высокий уровень взаимосвязи точности выполнения технических действий с координационными способностями дает возможность акцентировано подобрать необходимые упражнения, отражающие направленность учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде футболистов, позволяющие совершенствовать технико-тактическую подготовку футболистов на основе развития точности движений.

В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена программа совершенствования технико-тактических действий на основе развития координационных способностей. Главные задачи по совершенствованию координационных способностей футболистов решались в основной части занятия. Координационные упражнения использовались в начале или середине этой части, пока у игроков сохранялся оптимальный уровень психической и общей работоспособности. Отдельные координационные упражнения выполнялись во второй половине или в конце основной части занятия – это упражнения, направленные на комплексное развитие координационных, силовых и скоростно-силовых способностей, специальной выносливости.

Существенное внимание уделялось совершенствованию навыков выполнения отдельных технических приемов, сопряженных с развитием координационных способностей: ударов по летящему мячу различными способами; ведения мяча с изменением направления движения; передач мяча на точность попадания в цель, используя разнообразные методические приемы.

С целью выяснения эффективности разработанной экспериментальной программы тренировок координационной направленности был проведен педагогический эксперимент. В начале педагогического исследования были сняты контрольные нормативы по показателям физической и технической подготовленности.

Анализ полученных результатов экспериментальной группы после проведенного эксперимента показывает, что показатели координационных способностей и точности выполнения удара по воротам статически достоверно повысились.

В конце проведенного исследования были проанализированы четыре игры с участием футболистов экспериментальной группы. Показатели технико-тактических действий до и после эксперимента мы сравнили между собой для выявления динамики показателей точности и эффективности их выполнения.

В результате экспериментальной тренировки у футболистов произошел существенный рост показателей технико-тактической подготовленности. Так статистически достоверно повысилась

эффективность игровых действий: количество передач на 21,18%, эффективно выполненных на 78,72%, снизился показатель брака в передачах на 41,86%, повысилось качество ведения мяча на 77,78%; отбор на 146,50%, потери мяча сократились на 31,94%. Статистически достоверно увеличилось количество ударов по воротам на 19,2% и стандартных положений на 7,9%. Значимо повысилась эффективность в ударах в створ ворот на 55,56% и на 42,86% в выполнении стандартных положений, при снижении неэффективно выполненных ударов по воротам на 93,75% и снижении брака при выполнении стандартных положений на 37,50%.

Таким образом, можно заключить, что точность и эффективность выполнения технико-тактических действий имеет прямую зависимость с координационными способностями футболистов и их непосредственное, согласованное развитие в соревновательном периоде позволяет повысить эффективность и результативность игровой деятельности футболистов.

Литература

1. Кольвах Ю.В. Нормирование специализированных нагрузок различной координационной сложности квалифицированных футболистов в подготовительном периоде: автореф...дис.канд. пед. наук . Краснодар. 2006. 25 с.

Психологическое содержание некоторых приёмов прохождения дистанции в спортивной радиопеленгации

Psychological content of some methods of passing the distance in radio-direction finding

Лукьянов А.С.

A. Lukyanov

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

В статье рассматриваются особенности принятия спортсменом технико-тактических решений при прохождении им дистанции по спортивной радиопеленгации. Внимание уделяется психологическому описанию содержания отдельных приёмов прохождения дистанции – на этапе ближнего поиска радиопередатчика и на этапе завершения дистанции.

Ключевые слова: спортивная радиопеленгация, психология, прохождение дистанции, психологические приёмы, ближний поиск радиопередатчика.

The article discusses the features of the adoption by the athlete technical and tactical decisions while passing their distance in sports radio-direction finding. Attention is paid to the psychological description of the content of individual techniques of passing the distance – at the stage of short-range radio transmitter search and at the stage of completion of the distance.

Key words: radio-direction finding, psychology, movement the distance, psychological techniques and methods, short-range radio transmitter search.

В своей работе [3] мы представили некоторые особенности психологии спортсмена в процессе прохождения дистанции в спортивной радиопеленгации (далее – СРП). Здесь в углубление этого представления опишем психологическое содержание наиболее, на наш взгляд, ярких приёмов, которые необходимо использовать спортсменом для эффективного прохождения дистанции в СРП.

В основании использования этих приёмов лежат классические установочные явления как психологические механизмы деятельности субъекта, впервые о которых экспериментально заговорил Д.Н. Узнадзе и представители грузинской школы психологии [1, 4, 5, 6]. В современном представлении и в несколько упрощённом понимании они могут рассматриваться как навыки, т.е. автоматизированные приёмы или способы решения встречавшихся ранее задач.

Одной из самых распространённых технологий, используемых спортсменом при прохождении дистанции в СРП, является технология ближнего радиопоиска радиопередатчика (РП). Технически использование технологии ближнего поиска осваивается на начальных этапах подготовки спортсмена и совершенствуется на протяжении всей его спортивной карьеры [2]; этот аспект не представляет в данной работе предмет нашего прямого интереса. Важным представляется психологическое содержание и особенности применения этой технологии, что реализуется через использование ряда приёмов.

Первый приём – формирование предварительной готовности к использованию технологии ближнего радиопоиска, т.е. обеспечение необходимых положений ручек и переключателей громкости, настройки на частоту РП, выбор удобной «зоны» начала пеленгования, сосредоточенность на

конкретной задаче. Это можно обозначить, в целом, как завершённость предыдущего этапа решаемой спортсменом на дистанции задачи для принятия адекватных актуальных технико-тактических решений. В связи с этим спортсмен формирует необходимую эмоциональную готовность к выполнению предстоящей задачи.

Далее – небольшое предварительное замечание. У спортсмена в процессе подготовки к выступлению на соревнованиях должна быть, на наш взгляд, сформирована совокупность образов («картинок»), которые он актуализирует в тот или иной конкретный момент решения технико-тактических задач на дистанции: например, «при таком расположении старта и финиша – стартовать с левого (правого) угла», «если РП работает с такой громкостью в таком лесу, значит до него 700 метров», «изменилось направление сигнала на РП и значимо увеличилась его громкость – надо находить РП в самое ближайшее время» и т.п. Совпадение с этими образами снижает умственную нагрузку, позволяет не уменьшать скорость передвижения по дистанции, выступает своего рода самостоятельным навыком, когда мы решаем уже когда-то решённую задачу и не «с чистого листа». Этих образов не может и не должно быть много – принципиальных можно выделить до десяти (на начальном этапе прохождения дистанции (с вариантами), на этапе принятия решения о нахождении РП в ситуации ближнего радиопоиска (с вариантами), в ситуации появления новой информации, способной повлиять на уже принятое решение о варианте передвижения по дистанции – с вариантами).

В связи с этим второй приём для реализации технологии ближнего радиопоиска – это актуализация «картинки» (образа) задачи ближнего радиопоиска РП (сочетание уровня громкости сигнала и заданного расстояния), а именно – отработка навыков поиска РП с определённого расстояния. Например, расстояние в 200-250 метров можно считать условно оптимальным для ближнего радиопоиска при классической дистанции с пятиминутным циклом работы радиопередатчиков. Отметим, что этот приём актуализации «картинки» полезен как в случае её совпадения с реальностью передвижения по дистанции (собственно классический случай использования приёма), так и в случае несовпадения (в связи с этим очевиден вывод, что до РП больше, чем 200-250 метров; тогда спортсмен использует иные технологии). При реализации этого приёма необходимо учесть ещё один нюанс – изменение мощности сигнала при движении к радиопередатчику. Так, при постоянно нарастающей мощности сигнала при движении к РП – случай классический, т.е. необходимо обнаружение РП по имеющейся «картинке». Но при отсутствии нарастания мощности при движении к РП главный вывод, который должен сделать спортсмен, состоит в том, что РП находится дальше, чем предполагается по «картинке», а сигнал радиопередатчика с большой вероятностью распространяется с искажениями из-за рельефа, погоды, типа леса и др. В этом случае необходимо использовать технологию, которую можно условно назвать технологией «кризисного поиска» радиопередатчика: движение в сторону предыдущего показания пеленгатора на данный РП, реагирование на изменения в направлении, усреднение этих изменений, анализ мощности сигнала, анализ пеленгов и пр.

Таким образом, для технологии ближнего радиопоиска характерно формирование предварительной (эмоциональной) готовности к реализации этой технологии за счёт завершения задач предшествующего этапа решения технико-тактических задач на дистанции и актуализация образов («картинок») задачи ближнего радиопоиска.

Особо хотелось бы, хотя бы коротко, прописать психологическое (и логическое) содержание процесса принятия спортсменом решения для отдельного случая, который может возникнуть на завершающем этапе прохождения дистанции. Этот приём можно обозначить как «выгодный вариант в треугольнике типа «РП 1 – РП 5 – финиш» или «РП 5 – РП 1 – финиш». Если складывается такая ситуация на дистанции, то сразу можно подумать, что варианты равнозначны, в том числе по времени. Но это не совсем так: вариант «РП 5 – РП 1 – финиш» получается априори дольше по времени на 1 минуту, чем вариант «РП 1 – РП 5 – финиш», так как при классическом представлении о нахождении спортсменом радиопередатчика в момент его работы – к финишу бежать с первой минуты (с РП 1) дольше, чем с пятой (РП 5). Кроме того, знание этого факта обуславливает психологическую готовность (как установочное явление) к трансформации техники и тактики прохождения спортсменом оставшейся части дистанции (изменение скорости, выбор варианта передвижения с использованием навыков ориентирования и др.). Сделаем оговорку: этот приём применим, прежде всего, в случае (пусть даже и умозрительном) представления спортсменом о местоположении радиопередатчиков и финиша в геометрическом подобии равнобедренного треугольника, а также равноудалённости от радиопередатчиков 1 и 5 исходной точки начала движения для самого спортсмена. Однако фактически такая идеализированная ситуация очень редка, и к тому же своеобразный «плюфт», задаваемый отличающейся от теоретического представления практикой расположения радиопередатчиков, создаёт дополнительную возможность для спортсмена при использо-

вании данного приёма сокращать время прохождения дистанции, побеждая соперников тактически. Потому этот приём может быть неприменим только в случае очевидных искажений в геометрии описанного выше условного треугольника.

Таким образом, представленный материал свидетельствует о специфичности психологического содержания для процессов принятия спортсменом технико-тактических решений при прохождении дистанции в СРП.

Литература

1. Бжалава И.Т. Проблема сознания и бессознательного психического в психологии установки». – Тб., 1976. – 250 с.
2. Зеленский К.Г. Определение влияния уровня технико-тактической подготовленности на спортивный результат у юношей и juniоров в спортивной радиопеленгации // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6 (136). – С. 61-64.
3. Лукьянов А.С. К содержанию психологии спортсмена при прохождении по дистанции в спортивной радиопеленгации // Материалы XIV Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт». – Ставрополь, 2017. – С. 158-159.
4. Норакидзе В.Г. Типы характера и фиксированная установка. Тб., 1966. 190 с.
5. Прангишвили А.С. Исследования по психологии установки. Тб., 1967. 340 с.
6. Узнадзе Д.Н. Экспериментальные основы психологии установки. Тб.-СПб., 1949 (2001). – 416 с.

Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе спортивной подготовки

Technical training of young football players at the initial stage of sports training

Мануйло Р.Е., Поддубный Е.Н.
R. Manuylo, E. Poddubny

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме технической подготовки юных футболистов на начальном этапе спортивной подготовки.

Ключевые слова: футбол, физическое развитие, техническая подготовка футболистов, тактическая подготовка футболистов.

The article is devoted to the actual problem of technical training of young players at the initial stage of sports training.

Key words: football, physical development, technical training of players, tactical training of players.

Отсутствие значимых спортивных достижений на международной арене является отличительной чертой футбола в России. Плохое выступление молодежных и юношеских команд является отрицательной чертой этой закономерности. Специалисты считают, что основной причиной такой ситуации является недостаток юных игроков с высоким уровнем тактической и технической подготовленности. В связи с этим уровень подготовки спортивного резерва значительно ниже, чем в ведущих футбольных странах.

На начальном этапе обучения футболистов техническим и тактическим действиям, их отставание введет к не достаточному усвоению техники и негативно влияет на дальнейшую подготовку игроков. Практика показывает, что при неправильном выполнении технических действий в юношеском возрасте, процент ошибок в зрелости возрастает [1]. Таким образом, футболисты прошедшие полный курс обучения в ДЮСШ, не всегда добиваются успеха во взрослом футболе и только единицы становятся мастерами международного класса.

В результате, с повышением уровня тактической и технической подготовки отечественных футболистов неразрывно связано улучшение качества подготовки резерва.

При эффективном процессе обучения в ДЮСШ на ранних этапах подготовки возрастут результаты борьбы на уровне мирового футбола.

На сегодняшний день специалисты делают акцент не только на создание методики, но и на дальнейшее совершенствование системы подготовки футболистов.

«В ряде работ исследовались частные проблемы совершенствования технико-тактической подготовки юных футболистов. Были изучены особенности формирования у юных футболистов быст-

роты и точности переработки информации в условиях игровой деятельности, методические приемы обучения технике ведения и совершенствования точности ударов по воротам» [2].

Наряду с этим, остаются малоизученными вопросы оптимизации содержания и процесса технической подготовки юных футболистов на начальном этапе обучения в ДЮСШ, когда закладываются основы техники футбола.

Исследование было проведено с целью обоснования эффективности применения специальных средств в учебно-тренировочном процессе для повышения уровня технической подготовленности юных футболистов на начальном этапе спортивной подготовки.

Исследование заключается в том, что использование разработанной методики совершенствования подготовки футболистов повысит эффективность и результативность их соревновательной деятельности.

В ходе исследования было выявлено, что футболисты младших возрастных групп ведут игру преимущественно за счет технических приёмов, связанных с контролем над мячом посредством многократных касаний (ведение, обводка) и ударов по воротам с разных, порой даже непредсказуемых позиций. При этом необходимо отметить, что обыгрыш соперника посредством обводки наиболее часто применяется в игре футболистов в 6-7 лет (12%), а к 16-17 годам составляет только 7 % всего объёма технико-тактических действий. По всей видимости, причина этого в том, что в 6-7 лет игрок чаще использует технические действия индивидуальной тактики. В 16-17 лет тактический потенциал гораздо разнообразней и игрок использует приемы групповой и командной тактики, поэтому передачи мяча занимают приоритетное место.

Полученные в ходе педагогического эксперимента результаты тестирования технической и физической подготовленности, позволяют сделать вывод, что использование специальных средств в учебно-тренировочном процессе юных футболистов повышает уровень их технической подготовленности и игрового мастерства.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебное пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223 с.
2. Варюшен В.В. Тренировка юных футболистов. Учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 1978. 2007. 120 с.

Психологическая подготовка как составляющая учебно-тренировочного процесса в мини-футболе

Psychological preparation as component of educational-training process in mini-football

Марусич А.Б., Касьянов С.В., Беседин Р.И., Шапкова О.А.
A. Marusich, S. Kasyanov, R. Besedin, O. Shapkova

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассматривается психологическая подготовка как составляющая учебно-тренировочного процесса в мини-футболе.

Ключевые слова: психологическая подготовка, психология игры, учебно-тренировочный процесс, мини-футбол.

The article deals with psychological training as a component of the training process in mini-football.

Key words: psychological training, psychology of the game, training process, mini-football.

Гармоничное физическое развитие и высокий уровень соматического здоровья молодежи должны стать приоритетными в нашем государстве. Среди большого количества средств, которые дают возможность эффективно влиять на развитие форм и функций организма, мини-футбол занимает важное место.

В последние годы одним из важнейших направлений современной спортивной науки является разработка научно-методических основ системы подготовки спортсменов на разных этапах подготовки, совершенствование процесса управления подготовкой спортсмена.

В связи с этим, возникает проблема повышения уровня подготовленности юных мини-футболистов, а также оптимального сочетания всех видов подготовки юных мини-футболистов.

Использование приемов психологического успокоения и психологической мобилизации позволяют повысить эффективность тренировочного процесса в подготовке мини-футболистов.

Исходя из вышеприведенного, совершенствование методов повышения психологической подготовленности юных мини-футболистов является проблемой актуальной и требует глубокого научного исследования.

Психологическое состояние мини-футболистов является комбинацией внушения и понимания. И вся сложность в том, что игрок играет примерно на 75%, как он понимает свою игру и на 25% так, как его просят его наставники. Такое несоответствие игровой деятельности мини-футболистов может быть исправлено только практическими задачами. Понимание сути происходящего в игре должно быть подкреплено умениями и устойчивыми навыками [4].

Создав задел выполняемых тактических решений и требований, игрок быстрее достигает специальной готовности. Такая согласованность понимания своей игры и игры команды дает дополнительную энергию для индивидуальной работы на тренировках. Это уже коллективная (командная) умственная работа, где без психологической активности самих игроков и коллективной психологии команды не обойтись. Кроме того, при правильной постановке тренировочного процесса, игра должна постоянно совершенствоваться. Проведение игр в различных условиях и состояниях обеспечивают надежность и определяют мастерство [3].

Скорость, динамичность, большие физические нагрузки характеризуют современный мини-футбол. В этом случае при игре во многом равных по классу команд решающим является значение психологического фактора, а именно устойчивости и надежности соревновательной деятельности. Становится понятным, что рост и уровень мастерства определяется только игровыми действиями в различных условиях. В целом игра может определить два основных психических состояния футболиста. Первое – активное состояние футболиста, сопровождается игровым подъемом и целевой собранностью. Второе – негативное состояние, что затрудняет выполнение своих прямых обязанностей в решении игровых задач. Здесь, пожалуй, необходимо стараться сблизить позиции установок тренера и игрока, что позволит осуществлять игровые возможности в соревнованиях. Для тренера очень важно видеть, как игроки воспринимают себя и друг друга, как относятся к общей цели. Индивидуальная установка на игру – это не основное требование к игроку перед соревнованиями, это игровые тренировочные упражнения, это правильно расставленные акценты в подготовительных играх. Путь тренера начинается с реальной практики, из неудач и поражений, но благодаря этому происходит осмысление и продумывание перехода теоретической модели работы в практическую. Можно сказать, что тактика строится не логическим путем: логическую форму она принимает после игры, в ходе дальнейшего анализа. Если проследить становление команды, то заметим, что оно характеризуется теми же качествами, которые присущи подготовке мини-футболистов. Значит, и путь к совершенствованию лежит в том же направлении. Команда часто является зеркальным отражением своего тренера.

Успех команды в значительной степени зависит от того, насколько дисциплинированы ее игроки. Дисциплина на поле приводит к тому, что все четко выполняют свои обязанности, синхронно выполняют тактические приемы. Дисциплина вне игровой площадки – это залог дружеских отношений в команде, позитивного настроения и отсутствия взаимных претензий. Далекое не каждому тренеру удастся грамотно управлять командой [1].

Более того, поддержание дисциплины – это основная проблема, с которой сталкивается тренер. К счастью, есть несколько достаточно универсальных неплохих приемов, способствующих оздоровлению микроклимата в коллективе.

Необходимо заранее готовить план занятий. Дать игрокам понять, что тренер хорошо разбирается в мини-футболе. Не нужно выходить на тренировки без составленного плана, надеясь на импровизацию. Необходимо сочетать различные упражнения, нагружать своих подопечных. Тщательный подход к планированию занятий.

Не следует ориентироваться на тренировке исключительно на скучные и трудоемкие упражнения. Бесконечные пробежки, отжимания и подтягивания – это не лучший способ захватить игроков. Необходимо придумывать новые упражнения, в которых задействована вся команда. Больше работать с мячом. Разнообразие тренировки – это залог не только того, что она будет эффективной, но и того, что она будет нравиться игрокам, которые с радостью будут посещать занятия.

Тренер должен быть лидером. Необходимо сразу поставить игроков в определенные рамки поведения на поле. Не допускать конфликтов внутри команды, при первом признаке неадекватного поведения со стороны того или иного игрока необходимо проявлять твердость. Во многом, вспышки агрессии происходят из-за желания быть в игре. Игрока, который проявляет вспышки агрессии необходимо от-

странить от тренировок, посадить в запас – эффект от этого будет более ощутимым. Рано или поздно игрок осознает, что он – часть команды, он должен относиться к партнерам с уважением.

Тренер должен быть примером для игроков команды. Тренер не должен кричать на игроков, проявлять твердость, но не быть жестоким, в матчах не ругаться с судьями.

Занятия по мини-футболу являются эффективным средством развития внимания у спортсменов, если на них систематически используются упражнения и игры, направленные на развитие внимания [2].

Таким образом, психологическая подготовка – одна из важнейших звеньев (подсистем) системы подготовки высококлассных спортсменов. Это обусловлено, прежде всего, тем, что для достижения максимальных результатов технической и физической подготовки недостаточно. В условиях соревновательной деятельности, в ситуациях дефицита времени и пространства, в условиях напряженной борьбы больше шансов победить дает психическая готовность к преодолению сбивающих факторов, которыми сопровождается борьба за победу в мини-футболе. Результаты исследования показывают эффективность применения психологических методов успокоения и мобилизации в процессе психической подготовки мини-футболистов. Психическое успокоение позволяет ускорять процессы восстановления. Психическая мобилизация позволяет ускорять процессы вработывания. Умелое использование указанных методов психологической подготовки во время перерыва позволяет уменьшить количество ошибок техники во второй половине игры.

Литература

1. Исмагилов Д. К., Разуваева И. Ю. Технологии использования мини-футбола в годичном образовательном цикле спортивно-ориентированного физического воспитания студентов // Молодой ученый. 2013. №6. С. 791-796.
2. Князев М. А. Анализ соревновательной деятельности студенческих и профессиональных команд в мини-футболе // Молодой ученый. 2016. №11. С. 1219-1222.
3. Поливаев, А. Г. Взаимосвязь индивидуально-психологических особенностей личности студентов — мини-футболистов с показателями эффективности соревновательной деятельности [Текст] / А. Г. Поливаев // Молодой ученый. 2015. № 17. С. 593–596.
4. Поливаев, А. Г. Влияние индивидуально-психологических особенностей личности студентов факультетов физической культуры на эффективность их профессиональной подготовки [Текст] / А. Г. Поливаев, А. А. Гераськин, И. Н. Григорович // Спортивный психолог. 2011. № 1. С. 85–89.

Развитие быстроты у юных футболистов

The development of speed in young football players

Мещерякова О.Н., Бабешко И.Н., Бавтрыков И.А.

O. Mecshterakova, I. Babeshko, I. Bavtryukov

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

В статье исследуется проблема развития быстроты у юных футболистов. Конкурентно способный футболист, решая технико-тактические задачи при жестком дефиците времени и пространства, что обусловлено непосредственно требованиями самой соревновательной деятельности в футболе, должен уделять большее внимание всем сторонам подготовленности, в частности, развитию быстроты.

Ключевые слова: *двигательные качества, единоборства, скорость одиночного движения, быстрота, скоростные способности, динамика скоростных качеств, уровень развития физических качеств, высокие требования, техника, физическая подготовленность, тренировочный процесс.*

The article investigates the problem of development of speed in young players. To successfully meet the ever-increasing technical and tactical tasks under tight time constraints and space due to the high complexity competitive activity of football require a lot to all parties of preparedness of the athlete in the development of speed.

Key words: *motor qualities, martial arts, speed of single movement, speed, speed abilities, dynamics of speed qualities, level of development of physical qualities, high requirements, equipment, physical preparedness, training process.*

Достижение высоких результатов в современном футболе возможно лишь при соответствующем уровне развития физических качеств. В практике спортивной тренировки эффективное развитие физических качеств является одной из приоритетных задач. Особенно большое значение в этом виде спорта приобретает развитие быстроты.

Решение игровых задач у футболистов тесно связано с самыми разнообразными двигательными действиями: с бегом разной интенсивности и протяженности, с резкими остановками, рывками и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и т.д. Но необходимо понимать, что выполнение любых двигательных действий в футболе происходит в затрудненных условиях с наличием большого количества неблагоприятных и сбивающих факторов таких как: единоборство с соперником и его противодействие, отбор мяча, ведение мяча, погода и т.д. Соревновательная деятельность футболиста обусловлена высокой сложностью и предъявляет большие требования ко всем сторонам подготовленности спортсмена: постоянно возникающие игровые ситуации при дефиците времени и пространства, когда спортсмен действует в условиях жесткого единоборства, при этом он должен надежно и эффективно решать постоянно возникающие технические и тактические задачи.

Благоприятным периодом для развития быстроты считается возраст от 7 до 11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5-25% и более [2].

Согласно данным Л.В. Волкова, наиболее активное развитие скоростных способностей у подростков-мальчиков наблюдается от 9 до 12 лет, с уменьшением от 8 до 9 и от 13 до 16 лет, со стабилизацией в 12-13 лет. И, таким образом, средства, направленные на совершенствование скоростных способностей, должны увеличиваться в своем объеме в следующие возрастные периоды: 8-11 и 12-14 лет [1].

Возрастная динамика скоростных качеств юных футболистов, согласно результатам исследований, показывает, что время бега на 15 и 30 м у 10-летних футболистов уменьшается, а скорость возрастает и к 17-18 годам достигает уровня, соответствующего уровню игроков команд мастеров.

За время подготовки в специализированных спортивных школах в период от 12 до 17 лет улучшение результатов достигает 23,0% в беге на 15 м и 22,2% в беге на 30 м. В период от 10 до 18 лет скорость бега на 15 м возрастает на 22%, а в беге на 30 м на 25%.

В период от 10 до 17 лет общий прирост скорости бега на 15 м и 30 м со старта составляет соответственно 17,7% и 19,3%.

На этапе углубленного обучения (от 12 до 16 лет) прирост скоростных возможностей более значителен и составляет 17,1% – в беге на 15 м и 17,2% – в беге на 30 м. Особенно значителен прирост в возрастной группе 13-14 лет (от 9 до 10%).

Наименьшие темпы прироста скоростных возможностей отмечаются на этапе спортивного совершенствования: от 16 лет до уровня взрослых футболистов и составляют в беге на 15 м и 30 м со старта соответственно 4,9% и 5,6%.

Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов, одной из основных сторон которой являются быстрота. Детский и юношеский возраст – важный этап воспитания данных качеств, позволяющий создать благоприятные предпосылки для овладения рациональной спортивной техникой, обеспечить фундамент специальной физической подготовленности футболистов.

Проблема повышения эффективности тренировочного процесса тесно связана с оптимальным использованием средств и методов спортивной тренировки. Особое место занимают те средства и методы, которые используются в воспитании быстроты, играющей важную роль в достижении спортивного мастерства футболистов.

Литература

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, 2002. 293 с.
2. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2001. 319 с.

Оптимизации тренировочного процесса гандболисток 16-18 лет с уклоном на физическую подготовку

Optimization of the training process of handball players 16-18 years with stained physical trainingovку

Мещерякова О.Н., Зотин Е.В.
O. Meshcheryakova, E. Zotin

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В работе рассмотрена проблема плохой физической подготовки спортсменок-гандболисток 16-18 лет. Описана примененная экспериментальная программа по оптимизации тренировочного процесса с уклоном на физическую подготовку.

Ключевые слова: гандбол, физическая подготовленность, игровая деятельность.

The paper deals with the problem of poor physical training of 16-18-year-old sportswomen-handball players. The applied experimental program on optimization of training process with a bias on physical preparation is described.

Key words: handball, physical fitness, game activity.

Уровень современного гандбола требует поиска эффективных средств и методов, позволяющих значительно интенсифицировать процесс подготовки спортивного резерва. Направления поиска таких средств, прежде всего, связано с анализом соревновательной деятельности гандболистов (Игнатъева В.Я., 2008).

Исследования двигательной деятельности гандболистов показали что, только высокий уровень физической подготовленности гандболистов позволяет эффективно бороться до конца встречи (Зотов В.П., 1982; Игнатъева В.Я., 2008; Латышкевич Л.А., Турчин И.Е., Маневич Л.Р, 1988; Шестаков И.Г, Козина Ж.Л., Слюсарев В.Ф., Волков Е.П., 2003).

Широкий диапазон факторов, от которых зависит успешность игровой деятельности, определяет особую важность совершенствования механизмов адаптации спортсмена в соответствии с требованиями игровой обстановки. Такая адаптация, в свою очередь связана с комплексным проявлением специальных физических качеств игрока. Поэтому для эффективной игровой деятельности гандболистам необходим высокий уровень развития физической подготовленности.

Для определения содержания экспериментальной программы использовались полученные в предварительном исследовании корреляционные взаимосвязи эффективности игровой деятельности с показателями физической подготовленности гандболисток женской команды «Ставрополье-СУОР-2». Было выявлено, что эффективность бросков по воротам (забитый мяч) имеет высокие корреляционные взаимосвязи со скоростными способностями (бег 30 м, $r=-0,881$), скоростной техникой (ведение мяча 30м, $r=-0,869$), с игровой выносливостью (комплексное упражнение $r=-0,842$);

Эффективность голевых передач и выполнение обманных действий позволяющих заработать 7 метровые штрафные броски имеют высокие корреляционные взаимосвязи со скоростными способностями (бег 30 м, $r=-0,781$; $r=-0,726$), скоростной техникой (ведение мяча 30м, $r=-0,769$), с игровой выносливостью (комплексное упражнение $r=-0,742$; $r=-0,545$). Полученные взаимосвязи позволяют заключить, что эффективность игровой деятельности гандболисток определяется высокими корреляционными связями с показателями скоростной и скоростно-силовой подготовленностью гандболисток и с показателями скоростно-силовой выносливости.

Полученные в процессе предварительного исследования данные показывают сказать, что точность и эффективность выполнения технико-тактических действий взаимообусловлены уровнем проявления специальных физических способностей. Полученные данные дают основание считать, что существующая органическая взаимосвязь физической и технико-тактической подготовленности определяет необходимость организации тренировочного процесса таким образом, чтобы процесс специальной физической подготовки содействовал эффективности выполнения технико-тактических действий.

Полученные в процессе предварительного исследования данные, позволили разработать программу по оптимизации тренировочного процесса с уклоном на скоростную и скоростно-силовую подготовку. С целью выявления эффективности использования разработанной программы, развития скоростной и скоростно-силовой подготовленности в тренировочном процессе гандболисток был организован и проведен педагогический эксперимент.

Анализ сравнения показателей уровня физической подготовленности гандболисток показал, что применение экспериментальной программы в тренировочном процессе студенток гандболисток «Ставрополье-СУОР», позволило существенно повысить их уровень специальной физической подготовленности в конце. Анализ полученных корреляционных взаимосвязей показателей эффективности игровой деятельности с показателями физической подготовленности позволил заключить, что повышение уровня скоростной и скоростно-силовой подготовленности игроков, повышает эффективность полезных действий, как в нападении так и, в защите, но при повышении скорости и мощности игровых действий увеличивается количество бросков, не попавших в створ ворот, количество потерь мяча и грубых действий игроков; повышение уровня игровой выносливости влечет за собой не только повышение эффективности полезных действий в защите, но и повышение количества потерь мяча и повышения числа наказаний игроков за грубую игру; повышение уровня скоростно-силовой выносливости игроков так же увеличивает эффективность игры, как в нападении так и, в защите и увеличивает количество потерь мяча и грубых действий игроков.

Таким образом, анализ полученных корреляционных взаимосвязей позволяет прийти к выводу, что значительное повышение уровня специальной физической подготовленности гандболисток ведет к увеличению скорости и мощности выполнения игровых действий, что в равной мере влияет на эффективность игровых действий.

Литература

1. Гордон С. М. Спортивная тренировка: науч.-метод. пособие. М.: Физкультура и спорт, 2008. 250 с.
2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.
3. Игнатьева В.Я. Нормативные требования подготовленности гандболистов на возрастных этапах // Теория и практика физической культуры 1995. №2. С.7.
4. Латышкевич Л.Д., Турчин, И.Е., Маневич, Л.Р. Гандбол: учебное пособие для ИФК. Киев: Здоровье, 1987. 100 с.
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для завершающего уровня высшего физкультурного образования. СПб.: Издательство «Лань». 2005. 384 с.
6. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства. М.: ВНИИФК, 2003. 208 с.
7. Фоменко В. Д. Моделирование спортивной деятельности при управлении подготовкой гандболистов // Теория и практика физической культуры. 1976. № 12. С. 13-15.

Формирование психологической устойчивости лыжников-гонщиков 14-16 лет

Formation of psychological stability of skiers-racers of 14-16 years

Овчинникова Н.И., Мурычева Н.Н., Халманских А.В.

N. Ovchinnikova, N. Murycheva, A. Khalmanskikh

Тюменский государственный университет, Институт физической культуры, г. Тюмень, Россия

Tyumen state university, Tyumen, Russia

Центр личностно-ориентированной психологии «PERSONA», Тюмень, Россия

The center of the personal focused psychology of "PERSONA", Tyumen, Russia

В статье рассматривается психологическая подготовка лыжников-гонщиков. Представлены результаты диагностики индивидуально-типологических особенностей спортсменов. Описана программа тренинга по формированию психологической устойчивости лыжников-гонщиков. Автором предложены практические рекомендации.

Ключевые слова: *психологическая подготовка, тренинг, лыжные гонки, индивидуально-типологические особенности.*

In article psychological training of skiers-racers is considered. Results of diagnostics of individual and typological features of athletes are presented. The program of a training for formation of psychological stability of skiers-racers is described. The author has offered practical recommendations.

Key words: *psychological preparation, training, cross-country skiing, individual and typological features.*

Многолетний процесс воспитания, обучения и тренировки лыжника-гонщика включает различные взаимосвязанные виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, а так же психологическую. Важнейшей задачей многолетней спортивной тренировки является психологическая подготовка, нацеленная на воспитание высоких морально-волевых качеств [5].

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать программу формирования психологической устойчивости лыжников-гонщиков 14-16 лет.

Исследование проводилось совместно с командой тренеров-психотерапевтов центра личностно-ориентированной психологии «Персона». Научный консультант проекта – канд. псих. наук, доцент кафедры общей и социальной психологии Института психологии и педагогики ТюмГУ В.В. Гришин. В исследовании принимали участие спортсмены ГАУ ТО «ОСШОР по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой» в количестве 20 человек.

Анализ научной литературы по проблеме психологической подготовки лыжников-гонщиков показал, что соревновательная деятельность спортсменов протекает на фоне высокой психологической напряженности. Успеха в такой борьбе могут достигнуть лишь спортсмены, обладающие высоко развитыми качествами и свойствами личности, которые позволяют реализовать изученные технико-тактические приемы в условиях нелегкого противостояния [1; 3; 4].

В результате проведенного констатирующего исследования были получены данные об индивидуально-типологических особенностях личности лыжников-гонщиков. Для диагностического блока были использованы три психологические методики: индивидуально-типологический детский опросник (ИТДО), шкала самооценки уровня тревожности (шкала Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина), тест коммуникативных умений Михельсона в адаптации Ю.З. Гильбуха.

В результате исследования было выявлено, что ведущими шкалами в детском индивидуально-типологическом опроснике являются «сензитивность» и «спонтанность».

Высокий уровень ситуативной тревожности преобладает у 22%, личностной – у 13% спортсменов. Средний уровень ситуативной и личностной тревожности, но близкий к высокому, выявлен у 39% и 53% лыжников-гонщиков, соответственно.

Тест коммуникативных умений Михельсона в адаптации Ю.З. Гильбуха показал наиболее «агрессивный» уровень в показателях коммуникативных умений в реагировании на справедливую критику и реагировании на несправедливую критику. «Зависимый уровень» отмечается в реагировании на задевающее, провоцирующее поведение и умение самому оказать сочувствие, поддержку. «Компетентный» уровень преобладает в показателе «умение самому принимать сочувствие, поддержку».

Также, были выделены наиболее важные для юных спортсменов сферы отношений и определены неблагоприятные факторы, влияющие на результативность соревновательной деятельности лыжников-гонщиков 14-16 лет: отношения с тренером (ами): конфликты и недопонимание с тренером; отношения в команде: отсутствие единства и командного духа; конфликты, ссоры; отношение к соревнованиям: социальные, климатические, инвентарные и психологические; отношения со значимыми людьми (родители, друзья): конфликты, отсутствие взаимопонимания с семьей, разлука (долгое время вдали от дома).

Сопоставительный анализ данных, полученных при тестировании и во время тренинговой работы, позволил выдвинуть еще один важный психологический аспект деятельности спортсменов, а именно низкий уровень осознания своей мотивации в профессиональном спорте и недостаточной сформированности функции целеполагания. Полученные данные позволили определить основные направления коррекционной работы по улучшению регуляции психоэмоциональных состояний спортсменов.

С целью создания психологических предпосылок для повышения уровня профессиональной эффективности спортсменов-лыжников нами был проведен тренинг-семинар на базе ОЦЗВС «Жемчужина Сибири».

Основные задачи проекта: обнаружение наиболее актуальных проблемных сфер в деятельности спортсменов, которые создают препятствия на пути к победам; систематизация и выделение тех направлений подготовки лыжников-гонщиков, где психологические средства воздействия могут быть наиболее эффективными; определение задач в рамках выделенных направлений; подбор средств решения указанных задач; разработка рекомендаций по внедрению в деятельность ОСШОР системы психологических приемов и техник, способствующих повышению уровня психологической подготовленности спортсменов-лыжников и результативности их соревновательной деятельности.

Для проведения непосредственно тренинговых мероприятий участники были поделены на 2 группы: первая группа («красная») – спортсмены с перспективой спортивного роста, достигшие определенных спортивных результатов, вторая группа («зеленая») – спортсмены, участвующие в специальном просмотре (отборе) для обучения в спортивных классах ОСШОР.

На основании обработки и анализа полученных данных психологической диагностики «красной» группы спортсменов был разработан тренинг по формированию устойчивого ресурсного состояния «Я – профессионал, Я – спортсмен», с целью повышения уровня самопонимания и рефлексии.

сии с осознанием своих актуальных потребностей, приобретения необходимых компетенций в распознавании личностных статусов и конструктивных способов целеполагания. В данном тренинге были использованы методы модификации поведения и релаксационные методы.

Для второй («зеленой») группы спортсменов был подготовлен и проведен тренинг по развитию способности распознавания эмоциональных состояний, в том числе и уровня собственной тревожности, направленный на обучение управлению стрессом в предстартовый, соревновательный и постсоревновательный периоды, формированию способов адекватной коммуникации [2, 5].

Анализ и изучение свойств и качеств личности в процессе педагогического эксперимента позволил сделать вывод о том, что разработанная нами программа формирования психологической устойчивости, реализованная в тренировочном и соревновательном процессе лыжников-гонщиков 14-16 лет, оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние спортсменов и способствует значительному улучшению результативности их спортивной деятельности.

Литература

1. Кузьмин, М.А. Влияние личностных свойств на адаптацию спортсменов к соревновательной деятельности в циклических и игровых видах спорта / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №3(85). – С. 107-111.
2. Мурычева Н.Н. Клинико-психологическое исследование системы отношений личности больных с невротическими расстройствами (в связи с задачами диагностики и оценки эффективности психотерапии) / Н.Н. Мурычева, Р.К. Назыров // Психическое здоровье – 2010. - № 8. – С. 14-19.
3. Потапов В.Н. Формирование индивидуального стиля саморегуляции у биатлонистов / Потапов В.Н. // Теория и практика физической культуры. 2013. № 12. С. 65.
4. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. – М.: Триеста, 2010. – 116 с.
5. Халманских А.В., Гурьев Л.А., Манжелей И.В. Стрелковая подготовка биатлонистов. Монография. Издательство ТОГИРРО, 2014. 220 с.

Влияние тактической подготовки на результаты соревновательной деятельности юных каратистов

Influence of tactical training on the results of the competitive activity of young karatists

*Пестова Т.Г., Андреасян А.А.
T. Pestova, A. Andreasian*

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

В статье рассматривается влияние тактической подготовки на результаты соревновательной деятельности в тренировочном процессе юных каратистов. Полученная в ходе исследования комплексная информация, позволяет нам разработать методические рекомендации к комплексам тактических упражнений и карту тактического ведения боя, которые в свою очередь послужат дополнением к традиционным средствам методики обучения юных каратистов и могут быть использованы в тренировочном процессе каратистов различного возраста и уровня подготовленности.

Ключевые слова: *тактическая подготовленность, соревновательная деятельность, юные каратисты, атакующие, защитные, встречные, контратакующие действия в карате.*

The article discusses the impact of tactical training in the training process of young karate players on the results of competitive activities. The complex information obtained in the course of the study allows us to develop guidelines for tactical exercise complexes and tactical combat maps, which in turn will complement the traditional means of training young karatekas and can be used in the training process of karate players of various ages and levels of preparedness.

Key words: *tactical readiness, competitive activity, young karate players, attacking, defensive, counter, counter-attacking actions in karate.*

Актуальность. Современное каратэ предъявляет большие требования не только к технической, тактической, психологической подготовке спортсменов, но и к их физическим кондициям. Чтобы успешно вести поединок, каратисты должны овладеть сложным искусством, выполнять технические приемы на высоких скоростях, нередко после основательной физической нагрузки (В.И. Зубенко, 2005).

Спортивная подготовленность каратистов определяется совокупностью ряда факторов, среди которых важнейшее значение имеют показатели готовности организма спортсмена к соревнованиям, т.е. его работоспособность (С.В. Дмитриев, 1999, 2003).

Актуальность обуславливается рядом проблем, стоящих перед отечественной школой каратэ. В частности, все еще не решены вопросы подготовки квалифицированных спортсменов непосредственно в ДЮСШ, школах и средних специальных учебных заведениях. Не изучена до конца проблема воспитания морально-волевых качеств, физического, технического, психологического и теоретического развития на начальных этапах подготовки юных каратистов для более эффективного развития тактики, в результате чего тактическая подготовка проходит нерационально. Если говорить о технике, тактике и стратегии каратэ, следует помнить, что основу каратэ составляют не спарринги или ката, а основой является работа над стрессовыми ситуациями, умение управлять своими эмоциями, умение добиваться поставленной цели. Не боятся трудностей и поражений, а так же легко преодолевать неудачи, именно в этом ключевой смысл занятий каратэ. Основу этого составляет постепенное, овладение техникой и тактикой, развитие двигательных качеств и функциональных возможностей, а также познание и совершенствование себя (С.В. Дмитриев, 1999, 2003, В.И. Зубенко, 2005).

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных каратистов.

Предмет исследования: тактическая подготовленность юных каратистов.

Цель: определить роль и значение тактической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных каратистов.

Гипотеза: предполагалось, что повышение тактической подготовки в тренировочном процессе окажет положительное влияние на результаты соревновательной деятельности юных каратистов.

В соответствии с проблемой, целью предметом и объектом исследования были определены следующие задачи исследования:

1. Изучить сущность и содержание понятия «тактическая подготовка», ее виды и особенности проявления в процессе спортивно-тактической подготовки юных каратистов.

2. Проанализировать условия ведения боя на различных дистанциях, а так же изучить тактическое применение атакующих, защитных, встречных, контратакующих действий в карате.

3. Проследить динамику развития тактического мастерства юных каратистов.

4. Разработать методические рекомендации по применению комплексов упражнений, способствующих совершенствованию тактической подготовки юных каратистов.

Методы исследования определялись в соответствии с гипотезой и задачами заявленной темы. В соответствии с логикой исследования использовался комплекс взаимодополняемых методов:

- обзор литературных источников по проблеме исследования;
- педагогическое наблюдение, анкетирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки полученных результатов.

Практическая значимость: состоит в том, что предлагаемые нами методические рекомендации к комплексам тактических упражнений и карта тактического ведения боя, послужат дополнением к традиционным средствам методики обучения юных каратистов и могут быть использована в тренировочном процессе каратистов различного возраста и уровня подготовленности.

Целесообразность построения процесса обучения технико-тактическим действиям в каратэ-до на основе сформулированных нами теоретических положений потребовала экспериментального подтверждения в ходе специально организованного педагогического эксперимента.

В педагогическом экспериментировании приняли участие испытуемые в возрасте 12-13 лет из числа занимающихся Сетокан каратэ-до в группах начальной подготовки второго года обучения МОУ дополнительного образования ДЮСШ единоборств г. Ставрополя. В начале педагогического эксперимента сравнительного типа были сформированы контрольная (12 человек) и экспериментальная (12 человек) группы. В дальнейшем контрольная группа (КГ) обучалась по традиционной методике, экспериментальная группа (ЭГ) – по авторской методике тренера высшей категории Зубенко В.И.

Контрольные испытания, заключающиеся в экспертном оценивании технико-тактических действий спортсменов по критериям сформированности ТТД, и их эффективности в условиях соревнований, проводились с участием независимой экспертной комиссии в составе пяти человек из числа высоко квалифицированных судей Федерации Сетокан каратэ-до Ставропольского края. В процессе педагогического экспериментирования было проведено 4 контрольных испытания.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки служат тактические формы выполнения специально подготовленных и соревновательных упражнений, так называемых тактических упражнений. От других тренировочных упражнений их отличает то, что:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;

– в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;

– в необходимых случаях моделируются и внешние условия соревнований.

В зависимости от этапов подготовки тактические упражнения в тренировке используются в облегченных условиях, в усложненных условиях, в условиях максимально приближенных к соревнованиям. Облегчить условия выполнения тактических упражнений в тренировке бывает необходимо при формировании новых сложных умений и навыков при преобразовании сформированных ранее. Это достигается путем упрощения разучиваемых форм тактики, если расчленив их на менее сложные операции (с выделением, например, действий атакующей, оборонительной, контратакующей тактики в спортивных играх и единоборствах, позиционной борьбе на дистанции).

Таблица 1

Результаты тактических действий до и после эксперимента в контрольной группе

Тесты	До эксперимента M±m	После эксперимента M±m	Абс.	t	%	P
Атакующие действия	25.33±3.206	26.41±3.135	1,089	0,272	4,28	>0.05
Контратакующие действия	6.667±1.196	9.167±1.230	2,5	1.458	37,50	<0.05
Встречные действия	3.500±0,529	6.250±0.676	2,75	3.104	42,8	<0.01

Таблица 2

Результаты тактических действий в экспериментальной группе

Тесты	До эксперимента M±m	После эксперимента M±m	Абс.	t	%	P
Атакующие действия	31.5 ± 2.54	32.4 ± 2.61	1.909	1.229	14,85	<0.05
Контратакующие действия	7.5 ± 1.215	11.5 ± 1.003	4.0	2.538	53,3	<0.01
Встречные действия	3.083 ± 0.543	11.58 ± 1.003	8.49	7.450	78,62	<0.001

Таблица 3

Динамика прироста результатов встречных действий на различных боевых дистанциях в контрольной группе

Тесты	До эксперимента M±m	После эксперимента M±m	Абс.	t	%	P
Встречные действия на отходах	2,09±0,28	2.750±0.305	0,707	1,657	31,52	< 0.05
Встречные действия на встречу	2.000±0.492	2,30±0,37	0,884	0,640	15,00	>0.05
дальняя дистанция боя	1.983±0.313	3,00±0.485	0,632	2,624	57,89	< 0.01
средняя дистанция боя	2.267±0.376	2.833±0.449	0,612	1,233	26,00	< 0.05
ближняя дистанция боя	-	-	-	-	-	-

Таблица 4

Динамика прироста результатов встречных действий на различных боевых дистанциях в экспериментальной группе

Тесты	До эксперимента M±m	После эксперимента M±m	Абс.	t	%	P
Встречные действия на отходах	2.750±0.796	5.00±1.036	2.25	2.253	55,21	<0.05
Встречные действия навстречу	2.143±0.404	4.286±0.747	2.14	2.456	50,6	<0.05
дальняя дистанция боя	3.125±0.766	4.889±1.306	1.76	1.185	56.4	<0.05
средняя дистанция боя	1.714±0.421	3.857±0.884	2.14	2.495	44,43	<0.05
ближняя дистанция боя	-	-	-	-	-	-

Анализируя результаты протоколов и мнения тренеров, мы выявили, что только 33% используют встречные удары в бою. При этом среднее число ударов за бой составило: навстречу – 2 удара, на отходах – 4.

Из защитных действий наиболее применимы оказались защиты с передвижением на ногах (шаг назад, в сторону, отскок) и их среднее количество составило 6 защит за бой. Из 6 защит после передвижения четыре заканчивались последующей контратакой. Среднее количество защит туловищем за бой составило 3, из них после одной следовала контратака. Защиты движением рук применялись исключительно на ближней дистанции (подставки) в количестве 4 раз. Из четырех защит одна заканчивалась контратакой. Так же нами было отмечено, что только 16% умеют тактически грамотно вести бой на ближней дистанции. На основании изложенного можно заключить, что существенно преобладает тактика боя на дальних дистанциях с применением атакующих действий.

Однако большинство атакующих действий не подготавливается и осуществляется с нецелесообразной дистанции.

По истечении шести месяцев занятий технико-тактическим совершенствованием были проведены спарринги с объявлением победителя: из 12 человек – 7 одержали победы (58%).

За время проведения эксперимента так же произошли изменения в тактике ведения боя. Так, значительно увеличилось количество занимающихся, использующих подготовительные действия перед атакой (100%), а число финтов и ложных ударов достигло 15. Также увеличилось число серийных атакующих действий: двойные удары – 13 раз, тройные и более – 7 раз. Так, 25% стало спарринговаться в контратакующей манере, о чем свидетельствует среднее число контратакующих действий в бою – 12 контратак. Данный факт свидетельствует о формировании индивидуальной манеры ведения боя. В атакующей манере стало работать 58% (7 человек). Из них 3 спортсмена атаковали преимущественно за счет тактических вариантов применения прямых ударов на дальней дистанции. Два юных каратиста широко использовали различные тактические варианты исполнения прямых и боковых ударов на дальней и средней дистанции. И два каратиста успешно исполнили повторные атаки с вхождением в ближнюю дистанцию.

Выводы

1. Вопрос тактической подготовки в каратэ является в настоящее время необычайно актуальным. Как показывает практика последних лет (В.И. Зубенко, 2005), многие каратисты не умеют правильно организовать тактику боя, при этом каратисты не могут правильно использовать в бою положительные физические и психические качества.

Анализируя литературные источники мы пришли к выводу, что бой на татами складывается из атакующих, защитных, встречных и контратакующих действий. Атака – главное тактическое действие инициативного, волевого и физически сильного каратиста. Атакующими ударами являются прямые, боковые, снизу и их разновидности. В атаке содержатся следующие элементы: подготовка, первый атакующий удар, развитие атаки и выход из боя. Атака может состоять из одного удара, двух ударов, трех и более; может быть повторной. А так же может выполняться после финтов и ложных ударов и на скачке. Тактическую подготовку необходимо строить с учетом индивидуальных физических и психических качеств.

2. Наши исследования показали, что наиболее применимыми в бою (до эксперимента) были атакующие действия. Тактика юных каратистов строилась на атакующих действиях. Однако при этом у большинства каратистов отсутствовали подготовительные действия перед атакой, разнообразие атак. По окончании эксперимента все занимающиеся начали применять подготовительные действия перед атакой (финты, ложные удары), а также более широко стали использовать контратакующие и встречные удары.

Мы считаем, что для решения данной проблемы необходимо глубже разучивать общие положения тактики каратэ, а так же после освоения занимающимися техники удара (серии ударов, защиты) приступать к разучиванию тактических вариантов выполнения данного двигательного действия. При этом необходимо соблюдать следующую последовательность:

1. Изучать тактические варианты на месте.
2. В движении по кругу.
3. В задании «бой с тенью».
4. В работе на лапах и боксерском мешке.
5. В отработке с партнером.
6. В вольном бою с партнером.

3. Изучая боевые действия юных каратистов, можно заключить, что вначале эксперимента юные каратисты использовали в большей мере в бою различные варианты атакующих действий (более 87%), а на долю контратакующих и встречных действий отводилось всего лишь 13%. По окончании исследования увеличилось число применения тактических вариантов контратакующих и встречных действий до 56%, что позволило юным каратистам иметь явное преимущество в контрольных спаррингах и на соревнованиях различного ранга.

Анализируя полученные данные, можно заключить, что все каратисты 12-13 лет преимущественно ведут бой на дальней дистанции. При этом, широко используя различные варианты атакующих действий посредством прямых ударов в сочетании с боковыми, встречных ударов и контратак посредством передвижений.

Как до эксперимента, так и после, преобладает ведение боя на дальней дистанции с преимущественным применением тактических вариантов.

4. Наблюдая за тактической подготовкой каратистов (юношей 12-13 лет), мы выявили, что тактическая подготовка приводит к формированию индивидуальной манеры ведения боя. Динамика развития каратэ в последние годы свидетельствует о том, что каратист должен достаточно уверенно вести бой на всех дистанциях боя. И при этом к каждому сопернику он должен подобрать отдельную тактику. Отдельный вопрос составляет проблема тактической организации боя, то есть планирования боя. Необходимо в тренировочном процессе учиться предварительно планировать план боя и выполнять его в бою. Поэтому в настоящее время целесообразно обратить внимание на тактическую подготовку и искать пути ее повышения в каратэ.

Литература

1. Горбылев А.М., Артеменко О.Н. Боевое каратэ Оямы Масутацу // Додзе: воинские искусства Японии. 2000. Вып. 3. С. 2-48с.
2. Горбылев А.М. Становление школы Кекусинкай // Додзе: - воинские искусства Японии. 2000. Вып. 4. С. 17-39.
3. Горевалов И.И. Боевые искусства мира. Йошкар-Ола: Арпо. 1994. 560 с.
4. Зубенко В.И. О методике технико-тактической подготовки в спортивном каратэ-до стиля Сетокан. // Физическая культура и спорт: здоровье, образование, воспитание, тренировка: Материалы 47 научно-методической конференции «Университетская наука-региону». – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. с. 64-67.
5. Зубенко В.И. Методика обучения тактическим действиям в Сётокан на этапе спортивного совершенствования // Физическая культура и спорт в вузе: современные тенденции и практики: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Ставрополь, 2015. 281 с.
6. Зубенко В.И. Проектно-смысловая структура двигательного действия при обучении технико-тактическим действиям каратэ-до // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XII Международной научно-практической конференции. Ставрополь, 2015. 238 с.

Влияние системы педагогических средств восстановления работоспособности на повышение эффективности тренировочного процесса пауэрлифтеров

Influence of the system of pedagogical means of restoring the working capacity on the improvement of the efficiency of the training process of power lifters

Пестова Т.Г., Кожуров Е.О.
T. Pestova, E. Kozhurov

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассматривается влияние системы педагогических средств восстановления работоспособности с указанием количественного выражения этих средств, способствующее повышению эффективности тренировочного процесса атлетов.

Ключевые слова: *эффективность восстановительных мероприятий, педагогические средства восстановления, работоспособность.*

The article discusses the influence of the system of pedagogical means of restoring health with an indication of the quantitative expression of these means, contributing to an increase in the effectiveness of the training process of athletes.

Key words: *effectiveness of remedial measures, pedagogical means of restoration, working capacity.*

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий многие специалисты рекомендуют комплексное применение различных восстановительных средств. Весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в течение тренировочного дня. Для рационального планирования тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий большое значение имеет постоянно поступающая информация об особенностях развертывания процессов утомления и восстановления в организме спортсменов после отдельных, различных по направленности, характеру и величине тренировочных нагрузок в недельном тренировочном микроцикле (кумулятивный эффект). Все это позволяет более эффективно применять различные средства восстановления. При разработке восстановительных мероприятий необходимо учитывать основные функциональные звенья, обеспечивающие работоспособность в данном виде спорта, и конкретные, лимитирующие работу данного спортсмена. Вместе с тем, выбор и методика применения средств восстановления зависят от способности спортсмена выполнить запланированный объем физических нагрузок на данном этапе тренировочного цикла.

В современной системе восстановления спортсменов условно выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Анализ специальной литературы, опыт практических наблюдений показывают, что вопросы комплексного использования некоторых педагогических средств повышения работоспособности в пауэрлифтинге ещё остаются мало изученными, а разработке вопросов адекватного сочетания тренировочной нагрузки и восстановительных средств не уделяется должного внимания, недостаточно активно ведётся поиск эффективных методов, способствующих оптимизации работоспособности атлетов.

Гипотеза. Мы предполагаем, что применение системы педагогических средств восстановления работоспособности, с указанием количественного выражения этих средств, будет способствовать повышению эффективности тренировочного процесса атлетов. Занимаясь физическими нагрузками, мы стимулируем рост мышц, а фактическое развитие и адаптация мышц происходят в период отдыха.

Цель исследования: провести диагностическое тестирование участников КГ и ЭГ по физической подготовленности для дальнейшей разработки системы педагогических средств, повышающих работоспособность пауэрлифтеров, определить эффективность этих средств в повышении спортивной работоспособности и разработать методические рекомендации по использованию их в процессе тренировки атлетов разных весовых категорий и спортивной квалификации.

В ходе исследования были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать литературные источники по заявленной проблеме.
2. Определить уровень физической подготовленности испытуемых в соревновательных упражнениях в силовом троеборье и общей физической подготовленности пауэрлифтеров на первом этапе педагогического эксперимента.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс пауэрлифтеров.

Предмет исследования: уровень общей физической подготовленности пауэрлифтеров на первом этапе педагогического эксперимента при освоении значительных объемов соревновательных и тренировочных нагрузок.

В исследованиях приняли участие две группы испытуемых численностью 8 атлетов каждая, которые составили экспериментальную и контрольную группы.

Для того чтобы сравнить результаты испытуемых в силовом троеборье и ОФП в ходе педагогического эксперимента, мы решили использовать в качестве контрольных тестов упражнения, которые бы, во-первых, позволили получить объективную картину развития различных видов силы и, во-вторых, дали возможность сравнить показатели прироста этого качества в ходе эксперимента, проводимого в двух подгруппах, занимающихся силовыми упражнениями разного содержания и формы.

Таковыми упражнениями, в силовом троеборье явились: приседание со штангой; жим лежа; становая тяга.

Для определения общей физической подготовленности юношей использовали контрольные упражнения-тесты следующего содержания: бег на 60 м. с низкого старта (с); прыжок в длину с места (см); подтягивания на перекладине.

Для определения уровня общефизической подготовленности пауэрлифтеров были применены контрольные упражнения-тесты на скорость, силу и взрывную силу.

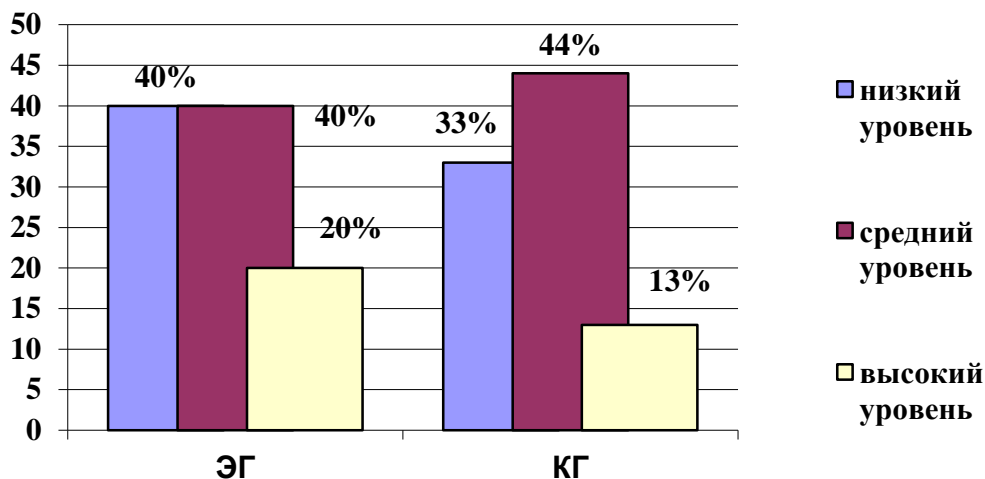


Рисунок 1. Процентное соотношение уровня ОФП в экспериментальной и контрольной группах по результатам теста до эксперимента

Состояние во время занятий в КГ было оценено так: «отлично» – 84,75%, оценка «хорошо» – 16%, а в ЭГ соответственно – 97% и 4%.

Настроение после занятий в КГ в 90% случаев оценено «отлично», в 10% случаев – «хорошо», а в ЭГ – 98% и 3% соответственно. Самочувствие после занятий в КГ в 86% – «отличное», в 15% случаев – «хорошее», а в ЭГ – 97% и 4% соответственно.

Оценка аппетита: в КГ в 88% случаев – отличная, в 13% – хорошая; в ЭГ соответственно 99% и 2%.

Оценка засыпания и сна, проводимая испытуемыми по пятибалльной шкале выглядит так: засыпание – в КГ в 82% случаев – отличное, в 19% – хорошее. В ЭГ: отличное – 95%, хорошее – 6% случаев. Продолжительность сна составляла в среднем 8-9 часов.

Анализ субъективного и объективного самоконтроля испытуемых позволяет заключить, что выполненная испытуемыми за период исследования тренировочная нагрузка и включение в тренировочный процесс педагогических средств восстановления работоспособности, оказали исключительно положительное влияние на состояние здоровья испытуемых.

Таким образом, испытуемые как КГ, так и ЭГ на первом этапе педагогического эксперимента показали приблизительно одинаковые результаты во всех предлагаемых тестах, контрольных упражнениях и сумме троеборья, и при тестировании ОФП, имея при этом высокие показатели работоспособности и сохраняя хорошее функциональное состояние.

Литература

1. Дворкин Л. С. Юный тяжелоатлет. М., ФиС, 1982. 99 с.
2. Дубровский В. И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности. М., ФиС, 1988. С. 43.
3. Естафьев Б. В. О природе физических способностей и их отношений с другими показателями физического развития человека. Теория и практика. – ФК, 1986, С. 49 – 50.
4. Тарасенко М. В. Средства восстановления и адаптация к нагрузкам в процессе предсоревновательной подготовки тяжелоатлетов. М., 2000. С. 33.
5. Якименко С. Н. Дифференцированный подход к использованию физиологических средств восстановления. М., 1999. 68 с.

К поиску эффективных подходов к обучению и совершенствованию техники метания копья

To the search for effective approaches to training and sovershenstvovaniyu technology javelin

Смышнов К.М., Мельник Е.К., Тютюнникова А.А., Щелкунов А.А.
K. Smyshnov, E. Melnik, A. Tiutiunnikova, A. Shchelkunov

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В работе техника метания копья рассматривается с позиций понимания структурной основы метания как целостного двигательного акта. Представлен ряд основных дидактических положений, имеющих принципиальное значение для формирования у обучаемых рациональных и эффективных движений в технике метания копья.

Ключевые слова: *двигательный акт, структурная основа системы движений, обучение.*

The technique of javelin throwing is considered from the standpoint of understanding the structural basis of throwing as an integral motor act. A number of basic didactic provisions are presented, which are of fundamental importance for the formation of rational and effective movements in the technique of javelin throwing.

Key words: *motor act, structural basis of the system of movements, training.*

Результаты многочисленных научных исследований свидетельствуют о том, что достижения высоких показателей в легкой атлетике во многом обусловлены уровнем технического мастерства атлетов. Растущая конкуренция в легкоатлетических видах спорта заставляет ученых и тренеров серьезно заниматься технической подготовкой уже с детского возраста, что в будущем позволяет обеспечивать полноценное пополнение состава национальной сборной команды.

Анализ научно-методической литературы показывает, что большинство рекомендаций в вопросах обучения технике метания копья основывается на приоритетном применении метода рас-

членённо-конструктивного упражнения [2, 3], который характеризуется «пооперационным формированием выделенных элементов действия и последовательным объединением их целое» [5]. Это объясняется сложной координационной структурой двигательного действия, поддающегося разделению на относительно самостоятельные операции. Однако, при использовании данного подхода овладение техникой, как некоторой фиксированной системой двигательных действий, является по существу целью или самоцелью обучения, что приводит к эффекту отрицательного переноса двигательных навыков [4]. Разучиваемые отдельно части легкоатлетического метания с трудом «собираются» в целостное упражнение, тратится много времени и усилий на устранение неизбежно возникающих ошибок (по существу искусственно создаваемых) [1].

Методы. Ретроспективный анализ, контент-анализ ключевых дефиниций, используемых в научных работах, посвященных рассматриваемой проблеме, метод системно-структурного анализа.

Результаты и обсуждения. Для целостной характеристики техники двигательных действий стержневое значение имеет понятие структурной основы системы движений.

В теории спорта под структурной основой подразумевается закономерный, относительно устойчивый порядок объединения отдельных моментов, сторон и комплексных черт системы движений в составе целостного двигательного акта. Речь здесь идет не о самих по себе элементах, составляющих двигательное действие, а о необходимых взаимосвязях их друг с другом в составе действия, о целесообразной организации их в пространстве и во времени, о закономерностях взаимодействия сил, обеспечивающих конечный результат действия и т.д., т.е. о закономерном построении его в целом.

Для понимания структурной основы целостного двигательного акта (метания копья) мы выделили три основные фазы: предварительный разгон системы «метатель-снаряд»; «обгон снаряда» и «скручивание» туловища по механизму замаха; собственно метание по принципу «удара хлыста» и пограничные позы между ними (рис. 1).



Рис. 1. Системно-структурное представление техники метания копья

Обозначение названных фаз и пограничных поз между ними означают, что в процессе перехода от одной фазы к другой происходит изменение параметров техники метания копья (силы, времени, ритмики, кинематики и др.) в общей картине развертывания целостного двигательного акта и сопровождается изменением состояния всей динамической системы двигательных действий.

Первая фаза

Первая часть разбега, это этап набора скорости до оптимальных значений. К контрольной отметке, которая выполняет только одну функцию – сигнал для начала отведения копьё, скорость бега достигает своего максимума [2, 3], что обеспечивает метателю эффективное продвижение вперёд при последующем выполнении бросковых шагов. Здесь отмечается стремительное нарастание нервно-мышечного и психофизического напряжения.

Вторая фаза

К концу предварительного разгона системы «метатель-снаряд» дальнейшее создание поступательной скорости достигается обгоном нижними звеньями тела верхних звеньев за счёт выполнения «скрестного» шага. Разгон завершается принятием исходной позиции перед финальным усилием. Выполняя последний стопорящий шаг, спортсмен проходит пограничную позу (двухопорное закрытое положение), наиболее выгодную для приложения силы к снаряду по наибольшему пути в финальном усилии. Вместе с этим быстрое принятие двухопорного положения способствует передачи количества движений верхним звеньям тела волнообразно, с увеличением скорости движения последних, т.к. движущаяся масса системы «метатель-снаряд» уменьшается до массы руки с копьём. Необходимо отметить, что при опоре метателя двумя ногами возможно развитие наибольшей силы воздействия на систему метатель-снаряд.

Эти перестройки в технике разбега являются признаками наращивания готовности организма метателя к предельно высокому психофизическому напряжению, характерному для финальной части метания.

Третья фаза

Благоприятная исходная позиция для проведения финального усилия обеспечивает растягивание и напряжение мышц ног, туловища, плечевого пояса, метаемой руки, чем обеспечивается возрастание силы сокращения мышц. Таким образом, скорость в начальной фазе финала сообщается верхним частям тела метателя, в заключительной фазе финала – кисти и копьё.

Таким образом, рассматривая технику метания копьё с позиций ее представления как целостного двигательного акта можно сформулировать ряд основных дидактических положений, имеющих на наш взгляд принципиальное значение для формирования у обучаемых рациональных и эффективных движений:

1. Приобретение целостного навыка в легкоатлетических метаниях обеспечивается последовательным выполнением составных частей и элементов техники, слияние которых в одно завершающее движение и представляет собой целостный двигательный акт, в связи с этим, основными средствами формирования техники должны выступать целостные метания с укороченного разбега, облегчающие внешнюю регламентацию параметров движений.

2. При выполнении движений с малой амплитудой, без высоких скоростей и значительных усилий в обязательном порядке сохраняется выше обозначенная последовательность выполнения структурных элементов техники метания, обеспечивающая максимальную реализацию двигательных возможностей при стремлении достичь индивидуально высокого результата.

3. В обучении предполагается использование широкого спектра подводящих и имитационных упражнений для корректировки отдельных поз, амплитуды движений, акцентов силы и ритмики метания, исправления ошибочных движений. Вместе с этим, длительное, серийное их применения не должно превращаться в самоцель, т.к. отдельно взятые упражнения, мало что имеют общего по ритмике и динамическим акцентам с целостным двигательным актом.

4. В процессе дальнейшего совершенствования техники метания копьё должно значение уделяется формированию навыка повышения психофизического напряжения организма с достижением своего максимума в момент выполнения собственно метания.

Литература

1. Власов В. Н., Смышнов К. М. К поиску новой парадигмы обучения технике легкоатлетических упражнений: методология, управление системой двигательных действий, технология решения вопроса // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы VII международной научно-практической конференции. Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т им. А.Я. Яковлева, 2017. С.673-676.

2. Легкая атлетика: учебник / под общ. ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. И. Примакова. М.: Физкультура и спорт, 1989. 671 с.

3. Лёгкая атлетика: учебник / под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. М.: Физическая культура, 2010. 448 с.

4. Мазниченко, В. Д. Двигательные навыки в спорте: монография. Малаховка: МОГИФК, 1981. 128 с.

Психическая саморегуляция в тренировочном процессе пауэрлифтеров

Mental self-regulation in the training process of powerlifters

Титаренко Е.В., Катрычев А.А.

E. Titarenko, A. Katrychev

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

В статье рассматривается возможность использования в учебно-тренировочном процессе пауэрлифтеров психорегулирующих тренировок, которые способствуют развитию свойств внимания, чувствительности, освоению навыков саморегуляции, созданию оптимального боевого состояния перед выступлением, ускоряет процессы восстановления, повышает функциональные возможности спортсменов и их работоспособность.

Ключевые слова: *психологическая подготовка, базовые навыки психической саморегуляции, тренировочный процесс пауэрлифтера, концентрация внимания, специальные дыхательные упражнения, релаксационные упражнения.*

The article considers the possibility of use in training process powerlifters psychoregulating trainings, which contributes to the development of attention, sensitivity properties, mastering the skills of self-regulation, creation of optimum martial status before the performance, speeds up recovery processes, improves the functionality of the athletes and their performance.

Key words: *psychological training, basic skills of psychical self-regulation, training process powerlifter, focus, special breathing exercises, relaxation exercises.*

На протяжении последних десятилетий актуальной для исследователей остается проблема психологической подготовки в спорте. И наименее разработанной в современной теории спортивной деятельности является проблема развития навыков психической саморегуляции.

Постоянно возрастающая потребность в знаниях о специфике проведения тренировочных занятий, применяя средства психической регуляции, определяет актуальность данного исследования.

В подготовке пауэрлифтера, как известно, проявление максимальных силовых усилий тесно связано с его психологической готовностью. Сопряженное развитие физических качеств и психических функций возможно при условии применения в учебно-тренировочном процессе современных методических разработок, раскрывающих способности спортсменов к психической и к психофизической саморегуляции.

В поисках решения поставленной задачи, была сформулирована проблема исследования: разработка специальной методики повышения эффективности подготовки пауэрлифтеров, с применением средств психорегуляции для формирования у них базовых навыков психической саморегуляции.

Целью исследования явилось теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности методики овладения базовыми навыками психической саморегуляции в тренировочном процессе пауэрлифтеров.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс пауэрлифтеров.

Предмет исследования – методика овладения базовыми навыками психической саморегуляции в тренировочном процессе пауэрлифтеров.

Гипотеза исследования – овладение базовыми навыками психической саморегуляции в тренировочном процессе пауэрлифтеров будет эффективным, если методика будет применяться систематически, с постепенным усложнением заданий, с соблюдением индивидуального подхода.

Для достижения поставленной цели и подтверждения гипотезы решались следующие задачи:

1. Изучить состояние проблемы по источникам научной и научно-методической литературы.
2. Разработать методику овладения базовыми навыками психической саморегуляции в тренировочном процессе пауэрлифтеров.
3. Экспериментально доказать эффективность разработанной методики.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретические методы исследования; библиографический: изучение и анализ научной, психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования; эмпирические методы исследования: наблюдение, диагностические (тестирование), экспериментальные

(педагогический эксперимент), статистические (методы измерения и математической обработки экспериментальных данных, их качественный анализ и графическая интерпретация).

Педагогический эксперимент проводился с целью экспериментальной проверки эффективности активного применения методики овладения базовыми навыками психической саморегуляции в тренировочном процессе пауэрлифтеров. Изучались: организация и методика обучения специальным упражнениям по саморегуляции на тренировочных занятиях с целью выявления необходимых условий для их применения.

В начале эксперимента осуществлялось тестирование: измерялась ЧСС в первом случае в покое; во втором ЧСС сразу после выполнения задания; в третьем случае 1 минуту спустя после задания. Это определяло: 1 – умение юных спортсменов регулировать своё психическое и физическое состояние до выполнения задания; 2 – ЧСС после физической нагрузки; 3 – ЧСС в период восстановления после физической нагрузки.

Повторное тестирование проходило в конце эксперимента. Все экспериментальные данные подвергались статистической обработке. Результаты занесены в таблицу.

В результате наблюдений за тренировочным процессом пауэрлифтеров нами выяснено, что тренером не применяются специальные упражнения, развивающие концентрацию внимания, специальные дыхательные упражнения, релаксационные упражнения и специальные настройки и установки. У некоторых воспитанников наблюдалась излишняя нервозность и неуверенность перед выполнением задания, некоторые, наоборот, были перевозбуждены и это им мешало правильно выполнять технические задания.

В экспериментальной группе нами проведена беседа о значении психической саморегуляции в спорте. Постепенно на каждом занятии применялись упражнения, развивающие навыки саморегуляции, это: релаксационные упражнения (упражнения в сочетании напряжения и расслабления); специальные упражнения, развивающие концентрацию внимания (снятие зажимов); упражнения на дыхание; психотехнические упражнения и игры; специальные настройки и установки (подбирались индивидуальные настройки успокаивающие и мобилизирующие).

На последующих занятиях применялись более сложные упражнения – на концентрацию внимания и на противостояние сбивающим факторам, согласно разработанной методике.

Овладение базовыми навыками психической саморегуляции в тренировочном процессе пауэрлифтеров проходило по определенным этапам:

1-й этап – теоретические сведения: психологическая подготовка в спорте; понятие психорегуляции и саморегуляции; применение навыков саморегуляции в соревновательной деятельности;

2-й этап – дыхательные упражнения, упражнения в сочетании напряжения и расслабления; релаксация;

3-й этап – развитие навыков концентрации внимания; психотехнические игры;

4-й этап – идеомоторная тренировка; психорегулирующая тренировка; аутотренинг; визуализация; медитация;

5-й этап – применение навыков саморегуляции в изменяющихся условиях (контрольная тренировка; соревнования);

6-й этап – совершенствование навыков саморегуляции, в том числе и в условиях соревнований.

В результате проведения эксперимента в экспериментальной группе, получены следующие показатели (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительные показатели ЧСС определяющие степень овладения средствами психической саморегуляции, экспериментальная группа (n=10)

№ п/п	Тест (чсс)	До эксперимента M±m	После эксперимента M±m	%	t	p
1.	В покое	M1=79,2±1,2	M2=72,2±1,3	8,8	3,91	<0,001
2.	После выполнения задания	M1=137,4±1,4	M2=135,6±1,3	1,3	0,93	>0,05
3.	После 1 мин отдыха	M1=115,2±1,7	M2=102,0±2,0	11,4	4,97	<0,001

Как видно из таблицы, в экспериментальной группе после эксперимента показатели пульса стали меньше, это более выражено в третьем случае, после минуты отдыха, где спортсмены могли больше применить специальные упражнения из экспериментальной методики. Во втором случае, сразу после выполнения задания, результат оказался недостоверным, так как в процессе выполнения упражнений, очень трудно применять приемы саморегуляции, для этого эксперимент должен быть более длительным.

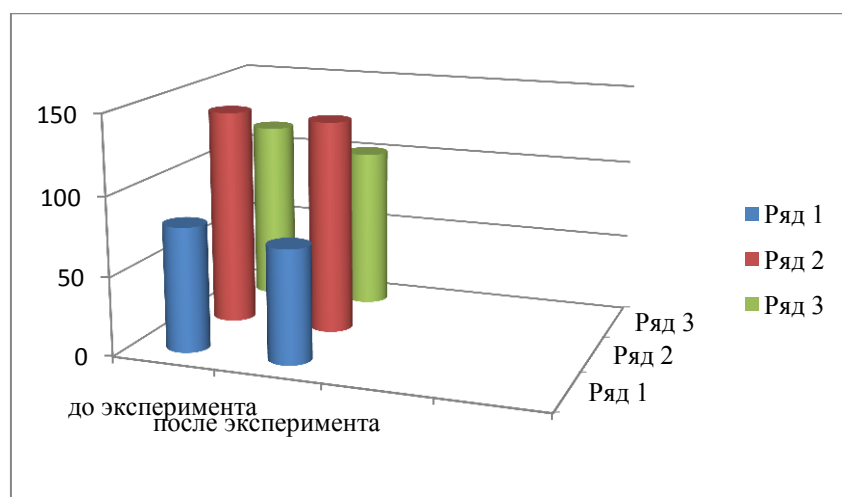


Рис. 1. Сравнительные показатели ЧСС, определяющие степень овладения средствами психической саморегуляции в экспериментальной группе

Выполняя подобные упражнения со специальными психологическими настройками и визуализируя желательный образ мышечного корсета, у спортсменов развиваются жизненно важные психические и физические качества и навыки (внимание, память, воображение, координация, умение регулировать свое мышечное и психическое состояние).

В конце эксперимента в контрольной группе так же произведены повторные замеры. Разработанная нами методика в контрольной группе не применялась, все результаты остались почти без изменений, они не достоверны ($p > 0,05$).

Использование в учебно-тренировочном процессе пауэрлифтеров средств психологической подготовки в виде психорегулирующих тренировок и психотехнических игр способствует развитию свойств внимания, чувствительности, освоению навыков саморегуляции, созданию оптимального боевого состояния перед выступлением, ускоряет процессы восстановления, повышает функциональные возможности спортсменов и их работоспособность, способствует повышению результативности их соревновательной деятельности.

Средства психорегулирующей тренировки в развитии силы у юношей, занимающихся атлетической гимнастикой

Means of psychoregulating training in the development
of force in young men at the existence of athletic gymnastics

Титаренко Е.В., Шамуратов С.Г.
E. Titarenko, S. Shamuratov

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассматривается психологический аспект занятий атлетической гимнастики. О применении в тренировочном процессе технических приемов созидательного воображения, как определял это Джо Вейдер, создатель книги «Система строительства тела». Об основе психорегулирующей тренировки, развитии навыков саморегуляции спортсменов, научение их самопознанию своего тела, через мышечные ощущения и ментальные образы.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, атлетизм, культуризм, бодибилдинг, психорегулирующая тренировка, навыки саморегуляции, технический прием созидательного воображения.

This article deals with psychological aspect of athletic gymnastics lessons. Applying the training techniques of creative imagination, as defined this Joe Weider, creator of the book "building system of the body. On the basis of the psychoregulating workout, self-regulation skills, teaching their athletes to self-knowledge of one's own body, through muscular sensations and mental images.

Key words: Athletic gymnastics, athleticism, bodybuilding, bodybuilding psychoregulating training, skills of self-regulation, the technique of creative imagination.

Занятия атлетической гимнастикой приобретают все большую популярность среди молодежи. Атлетическая гимнастика, как нам известно, относится к традиционному виду гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, которая сочетает в себе силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом. Заметим, что мотивация у занимающихся различная и в большей мере на сегодняшний день – это формирование желаемого телосложения и развитие силовых способностей.

Атлетическая гимнастика является родоначальницей последующих модных течений атлетизма, бодибилдинга, культуризма в основе которых лежит система физических упражнений с различными отягощениями (штангой, гантелями, гириями и т.п.), эти средства служат развитию силы. Эстетической стороной атлетической гимнастики является формирование культуры тела и как мы уже отметили желаемого телосложения [1].

В изученной нами литературе замечено, что недостаточно уделяется внимания психологическому аспекту в занятиях атлетической гимнастикой, несмотря на то, что родоначальники этого вида спорта – Евгений Сандов, Джо Вейдер придавали этому особое значение.

Поэтому в нашей статье мы больше внимания уделяем психолого-педагогическому аспекту, а именно применению средств психорегулирующей тренировки в занятиях атлетизмом и её значимости для достижения желаемых результатов.

В основе психорегулирующей тренировки лежит развитие навыков саморегуляции спортсменов, научение их самопознанию своего тела, через мышечные ощущения и ментальные образы.

Нам известно, что сигнал из напрягаемой или растягиваемой мышцы мгновенно поступает в центральную нервную систему и, наоборот, в момент, когда атлет только готовится выполнять мышечную работу, сигнал об этом также мгновенно поступает к мышце, и в ней начинаются физиологические процессы. К сожалению, многие тренеры упускают данный момент, а это можно использовать для формирования правильного образа мышечного рельефа. При формировании и активизации условно-рефлекторных процессов человек может научиться (в известных пределах) произвольно управлять через головной мозг почти всеми функциями своего организма, в том числе, или даже в первую очередь, соматическими и вегетативными функциями.

Джо Вейдер в своём знаменитом пособии «Система строительства тела» (1940) говорил, что очень важно осознавать простые правила, которые помогают получать максимум от занятий, что атлетизм имеет так же много общего с силой психики, как и с силой мышц. Он отмечал, что при выполнении упражнения, необходимо в уме проследивать свои движения и делать это до тех пор, пока в совершенстве овладеете техникой выполнения упражнения. Когда вы тренируетесь, отмечал мастер: «Полностью сосредоточивайтесь лишь на работе ваших мышц. Представляйте себе, что они как будто прорываются через кожу, когда вы полностью расслабляете, а затем напрягайте их по всей амплитуде движения. ... Когда вы овладеете искусством полной концентрации внимания, вы будете прогрессировать еще быстрее. Научитесь отвлекаться от всех внешних воздействий и сосредоточиваться только на ощущениях в мышцах во время каждого подхода» [2].

Чтобы добиться сильного тела с рельефными мышцами, отмечает Джо Вейдер, вы должны применять технический прием созидательного воображения, программировать свое подсознание на успех. Он рекомендовал выполнять этот прием в то время, когда есть возможность совершенно расслабиться и подумать о том результате (формах своего тела), которого вы хотите добиться. На ментальный тренинг, как это можно назвать, выделить всего 10-15 минут перед тренировкой, во время отдыха или перед сном и создать образ своего тела, какого хотите достичь. Представить «каждую выпуклость, каждое волокно и вену, как бы готовые взорваться от мышечной мощи... плотную, мощную мускулатуру, которую ни один человек не имел до этого. Представляйте, что вы кинооператор, снимающий это на ленту. Если вы научитесь делать это с успехом, то в свое время разовьете тот тип тела, который себе представляли» [2].

Технический прием воображения Джо Вейдера может быть использован для собственного совершенствования не только в спорте, но и в работе, жизни и учебе. Главное применять этот технический прием чаще, чтобы стать первым в любой деятельности.

Любой вид гимнастики, в том числе и атлетическая, характеризуется наиболее непосредственными связями мышления и тела по сравнению с другими видами спорта. То, что происходит на ментальном уровне, непосредственно влияет на тело и наоборот. Эта динамическая взаимосвязь направляется и контролируется самим спортсменом под воздействием его особых эмоций и ощущений. В атлетизме особое значение имеет интуитивное мышление, что представляет собой уникальную возможность определять силу своего тела и своих способностей.

Нами предполагается, что для прогресса достижений в атлетической гимнастике необходимо особое внимание уделить психологическому аспекту, а именно психорегулирующей, ментальной тренировке с использованием всего разнообразия их средств и методов.

Литература

1. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М.: Физкультура и спорт, 1992. С. 68-71.
2. <https://revolution.allbest.ru/sport/> - Упражнения атлетической гимнастики.

Развитие физических качеств у футболистов 6-7 лет

Development of physical qualities in football players 6-7 years

Фомин П.Н.

P. Fomin

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

В статье рассматривается возрастной аспект нормирования тренировочных нагрузок в занятиях с юными футболистами на основе современных теоретических разработок данного направления в спортивных играх. Полученная, в ходе исследования, комплексная информация характеризует возможности применения разработанной методики развития физических качеств в рамках тренировочного процесса в ДЮСШ, что позволит повысить уровень подготовленности юных футболистов 6-7 лет.

Ключевые слова: *нормирование тренировочных нагрузок, тренировочный процесс в ДЮСШ, физические качества.*

The article deals with the age aspect of normalization of training loads in classes with young players on the basis of modern theoretical developments of this direction in sports games. The complex information obtained in the course of the study characterizes the possibility of using the developed methodology of physical qualities development in the framework of the training process in the youth sports school, which will increase the level of preparedness of young players 6-7 years.

Key words: *normalization of training loads, training process in sports school, physical qualities.*

В последние годы многими специалистами в области футбола отмечается проблема повышения качества подготовки спортивных резервов. Особенно это заметно на фоне роста мастерства зарубежных футболистов и неудачным выступлением отечественных клубов и сборных в международных соревнованиях. Для решения данной проблемы требуется поиск и внедрение в учебно-тренировочный процесс более эффективных организационных форм, средств и методов спортивной тренировки.

Особое место в данной теме занимает вопрос о возрастной динамике и сенситивных периодах специфических проявлений двигательных качеств в процессе физической подготовки юных футболистов. Обусловлено это тем, что во многих ДЮСШ по футболу России учебно-тренировочный процесс строится без учета возрастной специфики доминантных факторов, определяющих уровень подготовленности юных спортсменов, что ограничивает возможности управления его эффективностью.

В связи с этим принципиально важное значение приобретает возрастной аспект нормирования тренировочных нагрузок в занятиях с юными футболистами на основе современных теоретических разработок данного направления в спортивных играх.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс футболистов 6-7 лет.

Предметом исследования является методика развития физических качеств футболистов 6-7 лет.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что уровень физической подготовленности юных футболистов 6-7 лет является определяющим фактором эффективности их тренировочной и соревновательной деятельности. Направленность нагрузки должна определяться возрастными особенностями развития организма.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность применения в тренировочном процессе футболистов 6-7 лет разработанных комплексов упражнений, направленных на развитие ловкости и скоростных способностей.

Задачи исследования:

1. Определить особенности физической подготовки на начальном этапе учебно-тренировочного процесса в футболе.
2. Разработать комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и скоростных способностей юных футболистов.

3. Экспериментально проверить эффективность применения в тренировочном процессе футболистов 6-7 лет разработанных комплексов упражнений, направленных на развитие ловкости и скоростных способностей.

Для решения поставленных задач применялись методы научного исследования: анализ научно-методической литературы, контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Теоретико-методологическую основу исследования составили: теоретические основы физической культуры и спорта (Ю.Ф. Курамшин, Л.П. Матвеев и др.); теоретико-методологические основы спортивной тренировки (Ю.В. Верхошанский, Ю.Д. Железняк, В.М. Зациорский, Н.Г. Озолин, В.Н. Платонов, В.С. Фомин); основные положения теории и методики футбола (М.А. Годик, С.В. Голомазов, В.П. Золотарев, А.А. Сучилин, С.Ю. Тюленьков, В.С. Фомин, Б.Г. Чирва, А.И. Шамардин и др.).

Научная новизна исследования заключается в обосновании, разработке и экспериментальной апробации методики развития физических качеств юных футболистов, сущность которой заключается в избирательном развитии различных форм проявлений физических качеств.

Теоретическая значимость исследования состоит в основании подбора средств и методов развития физических качеств футболистов 6-7 лет.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения разработанной методики развития физических качеств в рамках тренировочного процесса в ДЮСШ, что позволит повысить уровень подготовленности юных футболистов 6-7 лет.

В педагогическом эксперименте приняло участие три группы юных футболистов 6-7 лет по двадцать человек в каждой. В ходе дальнейшего исследования предполагается определение эффективности применения в тренировочном процессе юных футболистов 6-7 лет нагрузок различной направленности. В первой экспериментальной группе – комплексов упражнений ловкостной направленности, во второй экспериментальной группе – комплексов упражнений, направленных на развитие скоростных способностей, третья группа стала контрольной.

Таблица 1

Сравнения итоговых показателей уровня физической подготовленности юных футболистов первой и второй экспериментальных групп

№ п/п	Тесты	Экспериментальные группы		t	P
		первая M±m	вторая M±m		
1	Удар по воротам, кол-во раз	4,05±0,36	5,0±0,30	2,86	<0,01
2	Бег 10 м, сек	3,81±0,09	3,43±0,07	3,56	<0,001
3	Прыжок в длину с места, см	109,75±3,59	107,75±2,39	0,46	>0,05
4	Прыжок вверх с места, см	14,0±0,54	15,58±0,78	1,66	>0,05
5	Челночный бег 5х6м, сек	14,11±0,18	14,03±0,25	0,29	>0,05
6	Бег 300 м, мин	1,50±0,04	1,45±0,01	1,15	>0,05

Сравнение показателей уровня развития физических качеств юных футболистов первой экспериментальной и футболистов второй экспериментальной группы показало, что к окончанию педагогического эксперимента уровень развития физических качеств юных футболистов в обеих группах примерно одинаков, так как мы не обнаружили статистически достоверных различий ($P > 0,05$) практически по всем используемым тестам, кроме показателей быстроты и технического мастерства, проявляемых в беге на 10 метров и ударах по воротам на точность. У юных футболистов первой экспериментальной группы эти показатели статистически достоверно хуже показателей футболистов второй экспериментальной группы.

Сравнение показателей физической подготовленности футболистов контрольной группы в начале и в конце педагогического эксперимента свидетельствует о повышении уровня физической подготовленности юных футболистов, согласно используемым тестам ($P < 0,05$, $P < 0,001$).

Наиболее значимый прирост наблюдается в показателях ловкости и выносливости. Пространственная ловкость, проявляемая в ударах по воротам на точность, статистически достоверно улучшилась на 25,54%. Также прирост на 9,77% наблюдается в показателях выносливости, проявляемой в беге на 300 м.

Таблица 2

Сравнение показателей физической подготовленности юных футболистов контрольной группы

№ п/п	Тесты	Контрольная группа		t	P	%
		До эксперимента M±m	После эксперимента M±m			
1	Удар по воротам, кол-во раз	3,00±0,24	3,63±0,18	2,51	<0,05	25,54
2	Бег 10 м, сек	3,81±0,06	3,76±0,06	1,05	>0,05	2,35
3	Прыжок в длину с места, см	101±1,79	102,89±1,79	1,17	>0,05	2,96
4	Прыжок вверх с места, см	12,73±0,57	13,26±0,6	1,21	>0,05	8,0
5	Челночный бег 5х6м, сек	14,70±0,29	14,65±0,30	0,38	>0,05	1,11
6	Бег 300 м, мин	1,89±0,05	1,74±0,06	2,36	<0,001	9,77

Проведенный обзор и анализ литературных источников по выбранной проблеме позволяет сделать вывод, что определяющим фактором на этапе начальной подготовки юных футболистов является уровень их физической подготовленности, который обуславливает эффективность тренировочной и соревновательной деятельности и является гарантом роста их спортивного мастерства в дальнейшем.

Возраст 6-7 лет является важным периодом для развития двигательных качеств, так как при анализе литературных источников было выявлено, что данный возраст является наиболее благоприятным периодом для развития ловкости и быстроты, среди прочих физических качеств.

В ходе педагогического эксперимента были разработаны комплексы упражнений направленные на развитие ловкости и скоростных способностей юных спортсменов. В первой экспериментальной группе разработанные комплексы упражнений были направлены на развитие:

- способности к дифференцированию, реакции, ориентированию и перестроению;
- способности к реакции, ориентирования и перестроения.

Во второй экспериментальной группе разработанные комплексы упражнений были направлены на развитие:

- стартовой скорости;
- скорости выполнения технических приемов и переключения от одного действия к другому.

Статистически достоверное повышение уровня развития ловкости в первой экспериментальной группе, выразившееся в повышении точности ударов на 26,15% и скоростной ловкости на 1,11%, и статистически достоверное повышение уровня проявления скоростных способностей во второй экспериментальной группе, выразившееся в повышении скорости пробегания отрезка 10 м на 7,27%. Полученные в результате эксперимента данные доказывают эффективность включения в тренировочный процесс разработанных комплексов упражнений.

Литература

1. Голомазов С.В., Чирва, Б.Г. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры. М.: ТВТ Дивизион, 2012. 468 с.
2. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. М., 1981. 48 с.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства / под ред. Ю.Д. Железняка (5-е изд. стер) учебник. М.: Академия, 2012. 400 с.
4. Женей Э. Тенденции в современном мировом футболе и их отражение в тренировочном процессе // Методика подготовки зарубежных спортсменов. Вып.6. М.: ЦООНТИ Физкультура и спорт, 1985, С. 40-45.

**Развитие креативности и навыков эмоциональной регуляции –
перспективное направление психологической подготовки
в национальных видах спорта Республики Казахстан**

Development of creativity and skills of emotional regulation – the perspective direction
of psychological preparation in national sports of the Republic of Kazakhstan

*Халманских А.В., Айжеркенова А.А.
A. Khalmanskikh, A. Ayzherkenova*

*Тюменский государственный университет, Институт физической культуры, г. Тюмень, Россия
Tyumen state university, Tyumen, Russia*

В статье рассматривается проблема развития креативности и навыков эмоциональной регуляции спортсменов-националов республики Казахстан. Анализируется практический опыт автора, полученный в результате участия в проведении тренинга развития креативности и навыков эмоциональной регуляции, описывается содержание и методические рекомендации по его проведению.

***Ключевые слова:** эмоциональная регуляция, креативность, креативная личность, продуктивное (творческое) мышление, психическая адаптация, психологический тренинг, творческие способности.*

The article deals with the problem of development of creativity and skills of emotional regulation of athletes-nationals of the Republic of Kazakhstan. The practical experience of the author obtained as a result of participation in training of development of creativity and skills of emotional regulation is analyzed, the contents and methodical recommendations on its carrying out are described.

***Key words:** emotional regulation, creativity, creative personality, productive (creative) thinking, mental adaptation, psychological training, creative abilities, emotional intelligence.*

Проблема психологической подготовки в спорте актуальна как никогда. Вряд ли кто-либо станет оспаривать, что способность к непрерывному росту, к внутренней перестройке, постоянному пересмотружитого и освоенного, к продуктивному (творческому) мышлению – одно из важнейших качеств спортсменов высокого класса. Воспитать думающего, самостоятельно и творчески работающего над собой спортсмена – это задача сегодняшнего тренера [3]. Психологический тренинг, как эффективная форма развития креативности и обучения эмоциональной регуляции спортсменов-националов, цель которого – пробуждение и проявление способностей, активизация творческого потенциала и становление спортсменов как креативной личности, как нельзя лучше подходит для работы в этом направлении [1].

В узком смысле креативность понимается как дивергентное мышление – разнонаправленный и вариативный поиск разных, в равной степени правильных решений относительно одной и той же ситуации.

В широком смысле креативность – творческие интеллектуальные способности (способность приносить нечто новое в опыт, порождать новые идеи в условиях разрешения или постановки новых проблем, осознавать пробелы в противоречиях, формулировать гипотезы относительно недостающих элементов ситуации, отказываться от стереотипных способов мышления) [2].

Эмоциональная регуляция мышления в спортивной деятельности представляется сегодня как новое научное направление в спортивной психологии. Её основная цель – формирование особого психического состояния, способствующего наиболее полному использованию спортсменами-националами своего потенциала, накопленного на тренировках. Это достигается благодаря центрально-мозговым перестройкам, создающим такую интегративную деятельность организма, которая наиболее рационально направляет возможности спортсмена на решение конкретных задач тренировок и соревнований.

С целью изучения влияния креативности и эмоциональной регуляции на формирование продуктивного (творческого) мышления спортсменов нами было проведено исследование, в котором принимали участие 20 спортсменов-националов республики Казахстан. Из них были сформированы две группы: экспериментальная – «наиболее успешные» – 7 человек, куда вошли спортсмены с более высоким рейтингом (результатом по участию в соревнованиях сезона 2016-2017 г.г.) и контрольная – «наименее успешные» – 14 человек с меньшим рейтингом.

Задачей формирующего эксперимента была разработка и внедрение в процессы подготовки спортсменов-националов высокого класса программы тренинга развития креативности и обучения эмоциональной регуляции. Эксперимент проводился в естественных условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований и сочетался с наблюдением за ходом деятельности спортсменов и результатами её протекания.

С целью запуска психологического механизма формирования продуктивного мышления с использованием средств эмоциональной регуляции на основе анализа литературных источников, а также результатов констатирующего этапа исследования для спортсменов-националов, была разработана программа психологического тренинга «Развитие креативности и навыков эмоциональной регуляции». Занятия по программе проводились со спортсменами экспериментальной группы. При составлении программы тренинга мы руководствовались общими принципами их проведения, опираясь при этом на уже имеющиеся программы.

Программа психологического тренинга включала в себя следующие компоненты.

1. В блок развития креативности входили упражнения по развитию восприятия, внимания, гибкости образного мышления, а также занятие «Творчество как стиль жизни».

2. Блок развития навыков эмоциональной регуляции составили упражнения на концентрацию внимания, визуализацию, для расслабления мышц лица, а также дыхательные упражнения.

Продолжительность всего тренинга составила 10 занятий, каждое по 45 минут без перерыва.

В течение формирующего эксперимента с «наиболее успешными» спортсменами в количестве семи человек проводились занятия по программе психологического тренинга, после чего наиболее понравившиеся и эффективные упражнения были использованы ими для самостоятельных занятий по ходу учебно-тренировочного процесса.

По окончании годичного формирующего эксперимента со спортсменами-националами двух групп был проведён контрольный эксперимент с использованием тех же методик, что и в констатирующем эксперименте.

Достоверные различия ($P=0,05$) были обнаружены в двух показателях: определении уровня креативности по М.А. Дмитриевой и В.М. Снетковой и творческих способностей по Дж. Кинчеру, причём показатели средней арифметической величины выборок экспериментальной группы – «наиболее успешные спортсмены» оказались выше аналогичных показателей контрольной группы – «наименее успешные спортсмены».

Необходимо также отметить, что такие показатели, как психомоторная, интеллектуальная и коммуникативная эмоциональность, гибкость мышления, а также уровни самоконтроля эмоциональной сферы, деятельности, поведения и общего самоконтроля оказались более выраженными у экспериментальной группы – «успешные».

После проведения формирующего эксперимента с применением тренинга развития креативности и навыков эмоциональной регуляции, а также контрольного эксперимента, в экспериментальной группе имело место достоверное (для 5% уровня значимости) улучшение показателей уровня креативности и творческих способностей по сравнению с контрольной группой.

Выводы.

Предложенная программа формирования продуктивного мышления средствами эмоциональной регуляции способствовала повышению эффективности соревновательной деятельности спортсменов-националов республики Казахстан.

Анализ изменений свойств и качеств личности спортсменов-националов в ходе формирующего этапа исследовательской работы, показал позитивное влияние разработанной нами программы.

Литература

1. Дегтярёв А.В. Конструирование тренировочных программ по развитию эмоционального интеллекта у подростков. Электронный журнал «Психологическая наука и образование» 2013, №3; www.Psyedu.ru
2. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одарённости. СПб., 2012. 448 с., илл.
3. Усов С.В. Технология формирования продуктивного мышления средствами эмоциональной регуляции в процессе спортивных тренировок и соревнований // Медико-биологические, психолого-педагогические и социальные аспекты физической культуры и спорта. Материалы четвёртой Международной научно-практической конференции «Физическая культура и здоровье: молодёжная наука и инновации». Тула: ТулГУ, 2014.

Организация систематического контроля спортивной формы в годичном цикле подготовки в футболе

Organization of the systematic control of the sports form in the annual cycle of football training

Чесноков Н.Н., Морозов А.П., Тарасов А.Ю.

N. Chesnokov, A. Morozov, A. Tarasov

Физкультурно-спортивное объединение «ЮНОСТЬ МОСКВЫ», г. Москва, Россия

Sports Association "YOUTH OF MOSCOW", Moscow, Russia

В статье рассматривается содержание и особенности проведения контроля уровня спортивной формы у футболистов в годичном цикле подготовки на различных этапах подготовки, значение данных мероприятий для осуществления эффективного управления тренировочным процессом.

Ключевые слова: *управление, оценка, спортивный резерв, результаты.*

This article consider the content and features of the control of the level of fitness in football players in the annual training cycle at various stages of preparation, the value of these activities for the effective management of the training process.

Key words: *management, evaluation, sports reserve, results.*

Физическая подготовленность человека является фундаментом его здоровья и основой двигательной деятельности, направленной на достижение гармонии в физическом развитии. В утвержденных Министерством спорта Российской Федерации федеральных стандартах по видам спорта, разработанных на их основе примерных программах спортивной подготовки, особое внимание уделяется контролю и оценке уровня физической подготовленности юных спортсменов, сформированы шкалы и тестовые испытания, позволяющие оценить необходимые для каждого этапа многолетнего тренировочного процесса показатели.

Вместе с тем повышение качества подготовки юных спортсменов, обеспечение их успешного выступления на соревнованиях различного уровня, не может быть достигнуто без хорошо организованного научно-методического обеспечения, ведущим звеном которого является комплексная оценка физической подготовленности, позволяющая в оптимальной степени обеспечивать решение следующих задач: сохранение здоровья юных спортсменов; предупреждение и лечение травм и заболеваний; внедрение регулярного самоконтроля; анализ текущего функционального состояния; обеспечение восстановления работоспособности после тренировочных нагрузок; предупреждение форсирования тренировочного процесса.

Регулярная комплексная оценка физической подготовленности в качестве постоянного элемента тренировочного процесса позволит оптимизировать систему подготовки в целом, предотвратить получение травмы и уменьшить перегрузку организма юных спортсменов. Получаемые в результате ее проведения данные позволяют оперативно корректировать планы подготовки, составлять рекомендации в виде письменных материалов, компьютерных наработок, программ, а также в форме оперативных решений, вырабатываемых в том числе и в «полевых» условиях, непосредственно во время тренировочных занятий и соревнований. Результаты комплексных мониторинговых исследований позволяют отслеживать динамику показателей физического развития и физической подготовленности учащихся разных возрастных групп и могут использоваться как эффективное средство для осуществления мер по сохранению и укреплению здоровья, в том числе за счёт профилактики заболеваний.

Анализ и обобщение данных научно-методической литературы, проведенные в ходе исследования педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, а также обработка полученных данных, позволили определить следующую периодичность и направленность проведения контроля в зависимости от этапа подготовки.

Этап начальной подготовки, тренировочный этап – не менее 4 раз в год, через 2 месяца. Направленность контроля: медико-биологическое (антропометрия, оценка состояния спины и стоп, анализ функциональных показателей – пульсометрия, биоимпедансометрия, ЖЕЛ и др.) и педагогическое тестирование (оценка уровня физической подготовленности, анализ планов подготовки и соревновательной деятельности, технической подготовленности).

Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего мастерства – проведение контроля не менее 4 раз в год, к педагогическому и медико-биологическому тестированию добавляется оценка психологической готовности (анкетирование, тесты САН, Люшера и др.), видеоанализ тактических действий.

Полученные результаты дают возможность осуществлять индивидуальный подход к физической подготовке, а также поиск путей оптимизации тренировочного процесса.

Выводы

1. Применение современных подходов к управлению тренировочным процессом, куда входит рационализация средств и методов подготовки, проведение комплексного мониторинга физической подготовленности и параметров функциональных систем организма, своевременная коррекция индивидуальных тренировочных планов. Контроль спортивной формы помогает решению ряда сложных педагогических задач по выявлению уровней развития кондиционных и координационных способностей, оцениванию качества технической и тактической подготовленности.

2. Качественная и точная оценка функционального состояния, текущей спортивной формы, объективная оценка резервных возможностей организма спортсменов будут способствовать полноценной тренировочной и соревновательной деятельности.

3. Получение объективных данных об уровне спортивной формы футболистов и изменении отдельных ее параметров под воздействием тренировочной нагрузки в годичном цикле, позволяет осуществлять коррекцию планов подготовки, создавать необходимую базу данных для ведения эффективного многолетнего тренировочного процесса.

Литература

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие. М.: Физическая культура, 2007. 112 с.
2. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх: монография / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский Спорт, 2011. – 336 с.
3. Михалевский В.И. Футбол как социально-педагогическая система: методология, методика, управление: монография / В.И. Михалевский. – М.: Физическая культура, 2010. – 112 с.
4. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль подготовки юных легкоатлетов: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2013. – 230 с.: ил.
5. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография С.Ю. Тюленьков. – М.: Физическая культура, 2007. – 352 с.
6. Чесноков Н.Н. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва / Н.Н. Чесноков, А.П. Морозов. – М.: 2016. – 137 с.
7. Чесноков Н.Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов: монография / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин, А.П. Морозов. – М.: 2017. – 248 с.

Подходы к определению понятия техники спортивного упражнения

Approaches to the definition of sports exercise technique

Шестопалов Ф.С., Эмурлаев Р.С., Поддубный Е.Н.

F. Shestopalov, R. Emurlaev, E. Poddubny

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и обеспечивающей достижение высоких результатов. Техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно. Ее следует представлять, как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими и другими возможностями спортсмена, а также с конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие.

Ключевые слова: *техническая подготовленность, техника физического упражнения.*

Technical readiness is characterized by the degree of development of the athlete movement system (sport technique), corresponding to the characteristics of the sport and ensuring the achievement of high results. Technical preparedness cannot be considered in isolation. It should be presented as a component of a single whole, in which technical solutions are closely interrelated with the physical, mental, tactical and other capabilities of the athlete, as well as with the specific conditions of the environment in which the sports action is performed

Key words: *technical readiness, technique of physical exercise.*

Техническая подготовленность характеризуется степенью освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и обеспечивающей достижение высоких результатов. Техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно. Ее следует представлять, как составляющую единого целого, в котором технические

решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими и другими возможностями спортсмена, а также с конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие (Платонов В.Н., 1986).

Под спортивной техникой понимают способ выполнения упражнения, способ реализации человеком потенциала его двигательных возможностей посредством характерных изменений положения тела и его звеньев в пространстве (А.Ф. Бойко, 1976).

Сущность спортивной техники – это выполнение системы одновременных и последовательных действий при разумном использовании атлетом своих физических способностей (на основе биомеханических закономерностей) для лучшего решения двигательных задач с целью достижения высоких спортивных результатов (В.М. Дьячков, 1970; А.Ф. Бойко, 1976.).

При создании представления и раскрытия понятия о технике спортивного упражнения необходимо: 1) определить характерные особенности данного упражнения; 2) установить структуру движений, разделив упражнение на части, фазы, детали; 3) определить главные и вспомогательные фазы; 4) уточнить основные стороны движения по направлению, амплитуде, скорости, силе, согласованности и т.п. На основе этих данных определяются части тела, принимающие участие в движении, устанавливается последовательность и одновременность включения мышц в работу при выполнении спортивного упражнения. При этом необходимо определить, где важно концентрировать мышечные усилия в различных фазах для активизации движений, от которых во многом зависит результат в спортивных упражнениях. (Колодий О.В., Лутковский Е.М., Ухов В.В., 1985). Понятие о технике может раскрываться или с педагогических, или с биомеханических позиций.

С педагогических позиций под техникой физического упражнения понимается наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия (Ашмарин Б.А., 1990).

Техника спортивного упражнения – это система движений, направленная на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил (активных, реактивных и инерционных) с целью наиболее полного и эффективного использования их для достижения высокого спортивного результата (О.В. Колодий, Е.М. Лутковский, В.В. Ухов, 1985).

В.А. Креер, В.Б. Попов (1986) считают, что современную технику следует рассматривать как управляемый процесс с планированием эффективных средств и методов для получения необходимых определенных функциональных изменений в организме спортсмена и развития его физических и волевых качеств.

Сильнейшие в мире спортсмены демонстрируют современную спортивную технику выполнения движений, которая близка к наиболее совершенной, рациональной.

Рациональным принято считать способ выполнения движений, направленных на достижение атлетом высших спортивных результатов с учетом биомеханических закономерностей (В.А. Креер, В.Б. Попов, 1986).

Основными показателями оценки спортивной техники выполнения движений являются (результативность техники обуславливается её): эффективность, надежность, экономичность, стабильность, вариативность, простота и естественность.

Эффективность и надежность спортивно-технического мастерства отражают высокий уровень комплексной подготовки атлета, которая включает физическую (функциональную), техническую, психологическую и теоретическую подготовки. Эффективность и надежность должны проявляться в максимальном использовании физических способностей спортсмена при различных изменениях условий как внутренней (функциональное состояние легкоатлета), так и внешней среды (погода, место соревнований, конкуренция и др.). Эффективность в легкоатлетических упражнениях измеряется в единицах времени (часы, минуты, секунды) и пространства (километры, метры, сантиметры) (Колодий О.В., Лутковский Е.М., Ухов В.В., 1985; А.Ф. Бойко, 1976).

Эффективность способа – это результат выполнения специализированной системы одновременных и последовательных действий, движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия на тело человека внутренних и внешних сил с целью наиболее полного их использования (В.М. Дьячков, 1967).

Платонов В.Н. (1986) считает, что эффективность техники определяется ее соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатом, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности.

Б.А. Ашмарин, (1990) говорит, что эффективность техники спортсмена свидетельствует об уровне владения техникой, близости её к наиболее рациональной. Во всех случаях простота и естественность, свобода и непрерывность движений спортсмена являются показателями высокого уровня спортивно-технического мастерства, и являются стабильностью их спортивных достижений.

Эффективность выражается наиболее рациональным воздействием на организм учеников (например, воздействием на ту мышечную группу, которую необходимо развивать) и результативностью действия (например, скоростью бега).

Одно и то же действие можно выполнять различными способами, но только рациональные из них называют техникой исполнения. Например, плавать можно разными способами (кролем, брассом, и др.), но некоторые плавают, не владея ни одним из классических способов. В этом случае мы говорим: «Техникой плавания не владеет». Среди в равной мере эффективных способов исполнения часто выбирают те, которые соответствуют индивидуальным особенностям ученика, поставленной задаче и пр. Техника физического упражнения есть результат поиска, научного анализа, и проверки в практике способов исполнения действия ведущими для данного времени спортсменами. Такая современная техника отражает наиболее рациональную основу действия, в равной мере одинаковую для всех исполнителей, а поэтому называется **стандартной техникой** (Б.А. Ашмарин, 1990). Стандартная техника не исключает возможности индивидуальных отклонений в некоторых элементах исполнения, но в пределах, не искажающих основу действия. Индивидуализация техники осуществляется по двум направлениям: по пути типовой индивидуализации, когда в пределах стандартной техники вносятся изменения в соответствии с типовыми особенностями конституции и физической подготовленности отдельных групп лиц, и по пути персональной индивидуализации, учитывающей личные особенности человека (Д.Д. Донской, 1971). Спортивно-техническое мастерство как раз и отражает высокую степень персональной индивидуализации (то, что в практике характеризуется как «свой стиль», «манера», «почерк»).

Экономичность техники характеризуется рациональным использованием энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей (Платонов В.Н., 1986).

Экономичность проявляется в экономном расходовании нервных и физических сил, особенно в упражнениях, где требуется длительное выполнение движений. Об экономичности можно судить по количеству затраченной энергии при выполнении упражнения (О.В. Колодий, 1985).

Стабильность техники связана с её помехоустойчивостью от «сбивающих» факторов, независимо от условий соревнований, функционального состояния спортсмена. Это активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, непривычное состояние мест соревнований, оборудования, недоброжелательное поведение болельщиков и т.п. Способность спортсмена выполнять эффективные приемы и действия в сложных условиях является основным показателем стабильности техники и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом (В.Н. Платонов, 1986).

Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы (Б.А. Ашмарин, 1990). Простота и естественность движений во всех случаях являются положительными показателями высокого уровня спортивной техники (О.В. Колодий, 1985).

Литература

1. Балахничев В.В. Бег на 110 м с барьерами. – М.: ФиС, 1987. – 80 с., ил.
2. Максименко Г.Н., Травин Ю.Г., Чуриков Н.К. Подготовка бегунов в спортивных секциях вузов. Учебное пособие. – Воронеж: Изд-во ВГУ, 1987. – 184 с.
3. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. – М.: ФиС, 1971.
4. Кеннет Доггерти. Современная лёгкая атлетика. История внедрения, техника, тактика, тренировка. – М.: ФиС, 1970.
5. Лёгкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-тов физ. культ. - Под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. – М.: ФиС, 1985. – 271 с., ил.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.; ФиС, 1988. – 288 с., ил.
7. Отрубянников Р.Я., Разумовский Е.А. Спринт с барьерами. – К.: Здоровья, 1988. – 120 с.: ил.
8. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с., ил.
9. Попов В.Б., Сулов, Ф.П., Ливадо Е.И. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ. – М.: ФиС, 1984. – 224 с., ил.
10. Стефан Станчев. Техническая подготовка легкоатлетов-метателей. Перевод с болгарского. – М.: ФиС, 1981. – 135с., ил.
11. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Б.А. Ашмарина. Доп. Гос. Образов. СССР в кач-ве учебника для ст-тов фак-тов физ. культ. пед. ин-тов по спец-ти 0303 «Физическая культура». – М.; Просвещение, 1990. – 287с.; ил.

12. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений. Учеб. пособие для ст-тов фак-та физ. воспитания пед. ин-тов и для ин-тов физ. культуры. – М.: Просвещение, 1989.-210 с., ил.
13. Учебник тренера по легкой атлетике/Под ред. Л.С. Хоменкова. – М.: ФиС, 1982. – 479 с., ил.
14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие для институтов и техникумов физкультуры. – М.: ФиС, 1987. – 128 с.

Развитие силы у пауэрлифтеров с различным составом мышечного волокна

The development of strength in powerlifters with different composition of muscle fiber

Яцынин А.И., Назаров В.В.

A. Yatsynin, V. Nazarov

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

Исследуется результативность использования в тренировочной работе с начинающими пауэрлифтерами, имеющими различный состав мышечного волокна, специально разработанных программ силовых тренировок.

Ключевые слова: силовая подготовка спортсменов в пауэрлифтинге, развитие силы начинающих пауэрлифтеров с различным составом мышечного волокна, педагогический эксперимент.

Examines the efficiency of training in working with novice lifters having different composition of muscle fibers, specially designed programs of strength training.

Key words: power training of athletes in powerlifting, the development of the power of novice powerlifters with different composition of muscle fiber, pedagogical experiment.

Анализ научно-методической литературы указывает на дефицит сведений, которые бы раскрывали методические аспекты развития силы у начинающих спортсменов в пауэрлифтинге, являющейся значимым физическим качеством для осуществления соревновательной деятельности.

Целью нашей работы стало определение эффективности методики развития силы начинающих пауэрлифтеров с различным составом мышечного волокна.

Нами было проведено тестирование начинающих пауэрлифтеров и по методике Д. Каунсилмена спортсмены были разделены на 2 группы в зависимости от состава мышечного волокна. Затем были разработаны 2 программы: первая преимущественно по развитию быстрых мышечных волокон; вторая – по развитию медленных волокон. Основу методики первой программы составил малоповторный высокоинтенсивный тренинг во взрывной манере выполнения упражнения. Основу методики второй программы составил высокоповторный тренинг с произвольным темпом выполнения упражнения.

Эффективность разработанных программ была проверена в педагогическом эксперименте в котором приняли участие 18 спортсменов пауэрлифтеров из них 13 начинающих атлетов и 5 КМС. Средний возраст испытуемых составлял 17 лет.

На начальном этапе исследования было проведено тестирование уровня развития физических качеств и технической подготовленности спортсменов пауэрлифтеров. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Показатели технической и физической подготовленности спортсменов пауэрлифтеров

№ п/п	Тесты	Начинающие (M±m)	КМС (M±m)	t	P
1.	Прыжок вверх с места (см)	42,92±2,83	53,0±1,53	3,15	<0,01
2.	Прыжок в длину с места (см)	2,23±0,03	2,37±0,04	2,8	<0,05
3.	Отжимания на брусьях (к-во раз)	15,46±1,41	34±1,72	8,35	<0,001
4.	Подтягивания на перекладине (к-во раз)	13,0±1,08	17,4±1,53	2,4	<0,05
5.	Приседания со штангой (кг)	92,3±6,65	219±18,2	6,54	<0,001
6.	Жим штанги лежа (кг)	60,38±2,91	135,0±16,29	4,5	<0,001
7.	Тяга штанги становая (кг)	112,69±6,65	226±11,49	8,53	<0,001

Анализ результатов показывает, что спортсмены КМС по всем показателям тестов статистически достоверно превосходят начинающих пауэрлифтеров.

Так показатели взрывной силы ног в прыжках в высоту у начинающих силовиков 42,92±2,83, а у КМС 53,0±1,53 при P<0,01;

– показатели взрывной силы ног в прыжках в длину с места у начинающих силовиков 2,23±0,03, а у КМС 2,37±0,04 при P<0,05;

- показатели силы рук и плечевого пояса в отжиманиях на параллельных брусьях у начинающих силовиков $15,46 \pm 1,41$, а у КМС $34 \pm 1,72$ при $P < 0,05$;
- показатели силы рук и плечевого пояса в подтягивании на перекладине у начинающих пауэрлифтеров $13,0 \pm 1,08$, а у КМС $17,4 \pm 1,53$ при $P < 0,05$;
- показатели технической подготовленности в приседании со штангой на плечах у начинающих пауэрлифтеров $92,3 \pm 6,65$, а у КМС $219 \pm 18,2$ при $P < 0,001$;
- показатели тех. подготовленности в жиме штанги лежа у начинающих пауэрлифтеров $60,38 \pm 2,91$, а у КМС $135,0 \pm 16,29$ при $P < 0,001$;
- показатели тех. подготовленности в становой тяге у начинающих пауэрлифтеров $112,69 \pm 6,65$, а у КМС $226 \pm 11,49$ при $P < 0,001$.

Согласно результатам тестирования и на основе методики Д. Каунсилмена (1987), спортсмены были распределены на 3 группы по преимущественному составу мышечного волокна:

1. Группа А – спортсмены с преимущественно медленными волокнами, высота их выпрыгивания 25-41 см.

2. Группа Б – спортсмены примерно с равным количеством быстрых и медленных волокон, их высота выпрыгивания 41-58 см.

3. Группа В – спортсмены, у которых преобладают быстрые волокна, их высота выпрыгивания 58-80 см.

На основе сравнения показателей физической и технической подготовленности (табл. 2) и с учётом состава мышечного волокна были разработаны программы тренировочного процесса для спортсменов с разным типом мышечных волокон.

Таблица 2

Показатели физической и технической подготовленности пауэрлифтеров с разным составом мышечного волокна

№ п/п	Тесты	Группа с равным количеством быстрых и медленных волокон (M±m)	Группа с преобладанием медленных волокон (M±m)	t	P
1.	Прыжок вверх с места (см)	52,4±4,52	37,0±3,53	2,68	<0,05
2.	Прыжок в длину с места (см)	2,34±0,06	2,16±0,06	2,25	<0,05
3.	Отжимание на брусьях (к-во раз)	16,2±4,52	15,0±3,11	0,22	>0,05
4.	Подтягивание (к-во раз)	12,5±2,27	13,5±2,28	0,4	>0,05
5.	Приседания со штангой (кг)	112±15,53	80,0±10,38	1,71	>0,05
6.	Жим штанги лежа (кг)	60±9,88	60,6±5,19	0,005	>0,05
7.	Тяга штанги становая (кг)	125±35,29	105±21,79	0,48	>0,05

Сравнительный анализ полученных данных показал, что в начале эксперимента статически достоверно различаются только скоростно-силовые показатели мышц нижних конечностей в прыжках в длину и вверх, в остальных тестах статически значимых различий не обнаружено ($P > 0,05$).

Для развития силовых качеств были разработаны программы тренировочного процесса для спортсменов с разным составом мышечного волокна. Для развития медленных мышечных волокон методика включала высокоповторный тренинг, основанный на методе повторных усилий.

Для развития быстрых мышечных волокон методика включала малоповторный низкоинтенсивный тренинг. Результаты сравнения представлены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели тестирования спортсменов с равным количеством быстрых и медленных волокнами до и после эксперимента

№ п/п	Тесты	До эксперимента (M±m)	После эксперимента (M±m)	t	P	%
1.	Прыжок вверх с места (см)	52,4±4,52	54±3,08	0,29	>0,05	0,15
2.	Прыжок в длину с места (см)	234±0,06	235,2±4,8	0,019	>0,05	0,51
3.	Отжимания на брусьях (к-во раз)	16,2±4,52	35±2,3	3,7	<0,05	116
4.	Подтягивания на перекладине (к-во раз)	12,5±2,27	17,8±1,54	1,93	>0,05	83,6
5.	Приседания со штангой на плечах (кг)	112±15,53	157±9,62	2,46	>0,05	40,18
6.	Жим штанги лежа (кг)	60±9,88	92±3,85	3,01	>0,05	53,3
7.	Тяга штанги становая (кг)	125±35,29	175±14,45	1,31	<0,05	40

Таблица 4

Показатели тестирования спортсменов с медленными волокнами до и после эксперимента

№ п/п	Тесты	До эксперимента (M±m)	После эксперимента (M±m)	t	P	%
1.	Прыжок вверх с места (см)	37,0±3,53	41,25±3,1	0,9	>0.05	11,49
2.	Прыжок в длину с места (см)	216±0,06	217,75±3,1	0,56	>0.05	0,81
3.	Отжимания на брусьях (к-во раз)	15,0±3,11	33±1,88	4,96	<0.01	120
4.	Подтягивания на перекладине (к-во раз)	13,5±2,28	18,875±1,25	2,07	<0.05	39,81
5.	Приседания со штангой на плечах (кг)	80,0±10,38	103,75±19,3	1,08	>0.05	34,69
6.	Жим штанги лежа (кг)	60,6±5,19	70,625±2,5	1,74	>0.05	16,54
7.	Тяга штанги становаая (кг)	105,0±21,79	151,875±6,26	2,07	>0.05	44,66

Таблица 5

Показатели тестирования спортсменов с разным типом мышечного волокна (% прироста)

№ п/п	Упражнение	Спортсмены с равным количеством быстрых и медленных мышечных волокон	Спортсмены с преобладанием медленных мышечных волокон
1.	Приседания со штангой на плечах	49,52	22,96
2.	Жим лёжа	46,03	20,21
3.	Тяга становаая	44,63	41,28
4.	Прыжок вверх с места	12,5	3,77
5.	Прыжок в длину с места	2,62	-0,3
6.	Отжимания на параллельных брусьях	90,22	43,12
7.	Подтягивания на перекладине	4,7	48,04

Из таблицы 5 видно, что методика развития быстрых мышечных волокон дала больший прирост результатов во всех тестах, кроме подтягиваний на перекладине. Это объясняется тем, что подтягивания на перекладине – только силовой компонент и при правильном его выполнении основную работу выполняют медленные мышечные волокна.

Выполненное исследование показало, что для занятий пауэрлифтингом наиболее перспективны спортсмены с преобладанием быстрых мышечных волокон.

Скоростно-силовая подготовка юных прыгунов в длину с разбега в подготовительном периоде тренировки

Speed-strength training of young jumpers in length with a run in the preparatory period of training

Яцынин А.И., Созинова А.А.

A. Yatsynin, A. Sozinova

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

В статье исследуется результативность использования в тренировочной работе с юными легкоатлетами прыгунами в длину с разбега упражнений скоростно-силовой направленности. В экспериментальной группе юные легкоатлеты прыгуны в длину с разбега выполняли упражнения скоростно-силового характера и собственно «скоростные» упражнения в определённых сочетаниях, в которых процентное соотношение упражнений скоростно-силового характера и «скоростных» упражнений определяется как 60 % к 40 %. В контрольной группе процесс скоростно-силовой подготовки строился традиционно. Во время проведения эксперимента объём и интенсивность тренировочной нагрузки были одинаковы для обеих групп.

Ключевые слова: *тренировочная работа с легкоатлетами, скоростно-силовая подготовка юных легкоатлетов прыгунов в длину с разбега, подготовительный период тренировки, педагогический эксперимент.*

The article examines the efficiency of training in working with young athletes of jumpers in length with a running start exercises and speed-power orientation. In the experimental group, young athletes long jumpers performed exercises of speed-force character and actually "speed" exercises in certain combinations, in which the percentage of exercises of speed-force character and "speed" exercises is defined as 60% to 40%. In the control group, the process of speed-strength training was built traditionally. During the experiment, the volume and intensity of the training load were the same for both groups.

Key words: *training work with athletes, speed-strength training of young athletes jumpers in length with a run, the preparatory period of training, pedagogical experiment.*

В прыжковых легкоатлетических дисциплинах основная направленность тренировочных занятий заключается в развитии скоростных и скоростно-силовых способностей, а также абсолютной силы, при несколько меньшем объеме средств, развивающих общую и специальную выносливость.

Наиболее благоприятными (сенситивными) возрастными периодами развития скоростных и скоростно-силовых качеств у мальчиков и юношей считаются возрастные периоды 9-10, 12-13 и 14-15 лет [1].

В спортивной практике для развития скоростно-силовых качеств, характерных для прыжков в длину с разбега, применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движений [2].

В прыжках в длину такими упражнениями являются всевозможные упражнения прыжкового характера и упражнения, которые выполняются с неполным размахом, с максимальной скоростью и с резкой остановкой движений. Выполнение данных упражнений сочетается и с собственно силовыми упражнениями, которые выполняют роль своеобразного фундамента для развития скоростно-силовых качеств у юных прыгунов в длину с разбега.

Таким образом, скоростно-силовые качества как одновременное проявление скоростных и силовых возможностей легкоатлетов, являются важнейшими в достижении успеха в прыжковых легкоатлетических дисциплинах, а поиск путей их эффективного развития имеет актуальное непреходящее значение.

Педагогический эксперимент сравнительного типа был организован и проведён с целью определения эффективности использования в тренировочном процессе прыгунов в длину с разбега 12 летнего возраста комплекса средств собственно скоростной и скоростно-силовой направленности.

В экспериментальной группе скоростно-силовая подготовка юных прыгунов в длину с разбега строилась на основе применения в тренировочном процессе упражнений скоростно-силового характера и собственно «скоростных» упражнений в определённом сочетании. В контрольной группе процесс скоростно-силовой подготовки строился традиционно. Во время проведения эксперимента объём и интенсивность тренировочной нагрузки были одинаковы для обеих групп.

Полученные в ходе проведения педагогического эксперимента результаты представлены в сравнительных протоколах начального и конечного тестирования в экспериментальной и контрольной группах прыгунов в длину (табл. 1 и 2).

По методике преобладающего развития физических качеств (А.А. Змачинский) в процессе начального тестирования был определён уровень развития собственно скоростных и скоростно-силовых качеств юных прыгунов в длину.

В экспериментальной группе:

- скоростные качества – 1,000 балл;
- скоростно-силовые качества прыжкового характера – 0,667-0,444 балла.

В контрольной группе:

- скоростные качества – 0,889 балла;
- скоростно-силовые качества прыжкового характера – 0,889-0,333 балла.

Данные показатели свидетельствуют о низком уровне развития как скоростно-силовых, так и собственно скоростных качеств участников эксперимента при незначительном преимуществе последних. Так, уровень их развития в среднем находился в пределах 1 балла по 5-балльной оценочной шкале.

В конце эксперимента в экспериментальной группе зафиксирован достоверный сдвиг результатов в оценке уровня развития собственно скоростных и скоростно-силовых и качеств прыжкового характера:

– бег на 30м с хода (скоростные качества) – с 1,000 балла вначале эксперимента до 2,222 балла в конце эксперимента ($P < 0,05$);

– прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества) – с 0,667 балла в начале эксперимента до 1,889 балла в конце эксперимента ($P < 0,05$);

– прыжок в вверх с места со взмахом рук (скоростно-силовые качества) – с 0,444 балла в начале эксперимента до 1,333 балла в конце эксперимента ($P < 0,05$).

В контрольной группе сдвиг результатов в оценке собственно скоростных и скоростно-силовых качеств значительно ниже и не имеет статистической достоверности ($P > 0,05$). В связи с этим, можно констатировать эффективность использования в тренировочном процессе комплекса упражнений собственно скоростного и скоростно-силового характера в определённом сочетании. Данный вывод под-

тверждается и полученными количественными показателями в тестируемых упражнениях. Так в экспериментальной группе результат в беге на 30 м с хода (скоростные качества) в среднем улучшился на 0,267 сек, при увеличении скорости бега с 7,19 м/с до 7,69 м/с. В прыжке в длину с места на 19,89 см, в прыжке вверх с места со взмахом рук на 5,778 см (скоростно-силовые качества прыжкового характера). Полученные сдвиги статистически достоверны ($P < 0,05$).

Таблица 1

Сравнительный протокол начального и повторного тестирования испытуемых экспериментальной группы

Тестируемое качество	До эксперимента	После эксперимента	Различия		
	M±m	M±m	Абс.	t	P
Скоростные качества: бег 30 м с хода, с	4,167±0,071	3,900±0,067	0,267	2,74	<0,05
Оценка в баллах	1,000±0,333	2,222±0,324	1,222	2,63	<0,05
Скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места, см	163,889±4,709	183,778±5,459	19,89	2,759	<0,05
Оценка в баллах	0,667±0,236	1,889±0,351	1,222	2,889	<0,05
Скоростно-силовые качества: прыжок вверх с/м со взмахом рук, см	31,333±1,291	37,111±1,369	5,778	3,071	<0,05
Оценка в баллах	0,444±0,242	1,333±1,000	0,889	2,157	<0,05

Таблица 2

Сравнительный протокол начального и повторного тестирования испытуемых контрольной группы

Тестируемое качество	До эксперимента	После эксперимента	Различия		
	M± m	M± m	Абс.	t	P
Скоростные качества: бег 30 м с хода, с	4,167±0,053	4,089±0,048	0,078	1,087	>0,05
Оценка в баллах	0,889±0,261	1,333±0,289	0,444	1,143	>0,05
Скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места, см	166,667±4,079	172,778±4,245	6,111	1,038	>0,05
Оценка в баллах	0,889±0,261	1,000±0,289	0,111	0,286	>0,05
Скоростно-силовые качества: прыжок вверх с/м со взмахом рук, см	32,000±1,106	33,444±1,015	1,444	0,962	>0,05
Оценка в баллах	0,333±0,167	0,667±0,236	0,334	1,155	>0,05

В контрольной группе (таблица 2) улучшение результатов наблюдается также по всем показателям, однако полученные сдвиги в тестируемых упражнениях не имеют статистической достоверности, и показывают лишь положительную тенденцию роста скоростных и скоростно-силовых качеств испытуемых:

- в беге на 30 м с хода улучшение результата составило 0,078 сек. ($P > 0,05$);
- в прыжке в длину с места – 6,111 см ($P > 0,05$);
- в прыжке вверх с места со взмахом рук – 1,444 см ($P > 0,05$).

Таким образом, статистически достоверное повышение уровня собственно скоростной и скоростно-силовой подготовленности юных прыгунов в длину экспериментальной группы подтверждает гипотезу настоящего исследования и позволяет сделать следующие выводы:

1. Наиболее эффективным средством развития скоростно-силовых качеств у юных прыгунов в длину в возрасте 12 лет относятся различные упражнения прыжкового характера.
2. В недельном цикле подготовительного периода тренировки для достижения высокого уровня развития скоростно-силовых качеств юных прыгунов в длину целесообразно использование комплексов упражнений прыжкового и собственно скоростного характера, в которых процентное соотношение упражнений скоростно-силового характера и «скоростных» упражнений определяется как 60% к 40%.

Литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
2. Оганджанов А.Л., Чесноков Н.Н. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов. М.: Физическая культура и спорт, 2005. 200 с.

РАЗДЕЛ III

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

SOCIO-CULTURAL, PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL AND MEDICAL-BIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

К вопросу о состоянии гипоталамо-гипофизарно-гонадной системы современных мужчин, имеющих различный уровень двигательной активности

To the question of the condition of the hypothalam-hypophysial and gonada system of modern men with a different level of mobile activity

Беляев Н.Г., Хлебак Т.С., Батдыева З.Р., Назаров В.В.

N. Belyaev, T. Khlebak, Z. Batdyeva, V. Nazarov

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Установлено увеличение секреции тестостерона и снижение концентрации эстрадиола в процессе регулярных тренировок, но в условиях хронического физического перенапряжения регистрируется катастрофическое снижение уровня тестостерона. Выраженное угнетающее действие на секрецию тестостерона оказывают продукты промышленной деятельности человека.

Ключевые слова: *физическая нагрузка, антропогенный фактор, мужчины, половые гормоны.*

An increase in testosterone secretion and reducing the concentration of estradiol in the process of regular training has been established, but in conditions of chronic physical overstrain a catastrophic decrease in testosterone levels is recorded. A pronounced inhibitory effect on the secretion of testosterone, provide products of human industrial activity.

Key words: *physical activity, anthropogenic factor, men, sex hormones.*

Существование организма, состоящего из миллиардов клеток, морфологически и функционально дифференцированных на формирование ряда высокоспециализированных тканей, органов и систем органов возможно только в условиях четкой интеграции и координации функций всех составных структур этого организма. Координирующий аппарат большинства живых организмов и человека представлен нервной, эндокринной и иммунной системами. Эндокринная система, реализующая свои множественные регулирующие функции посредством биологически активных веществ – гормонов, занимает одно из центральных мест в управлении многообразными процессами жизнедеятельности (роста, развития и репродукции) в постоянно меняющихся условиях среды обитания.

Постоянно возрастающие психоэмоциональные нагрузки, экологический прессинг, низкая суммарная двигательная активность в комплексе являются мощным негативным фактором, способным явиться причиной сбоя в согласованной работе систем организма. В этом плане большое внимание уделяется функциональному состоянию половых желез и, ответственно, репродуктивному здоровью современного человека (1-5). К сожалению, приходится констатировать постоянно возрастающее число случаев нарушений в работе органов репродуктивной системы как мужчин, так и женщин. Это не только снижение сексуальной активности, но и растущий процент бесплодных супружеских пар. При этом примерно половина случаев бесплодия связана с мужским фактором. Олигоспермия – снижение сперматогенеза, одна из основных форм нарушений мужской репродуктивной системы. Сперматогенез сложный и непрерывный процесс, находящийся под строгим гормональным контролем гипоталамо-гипофизарной системы и яичек. В связи с этим актуальным является установление основных причин нарушения секреторной деятельности центральных и периферических желез, ответственных за продукцию половых гормонов и, как следствие, за сперматогенез. Указанное и определило основные цели нашей работы в экспериментальной модели и при обследовании мужчин – установить влияние уровня антропогенного фактора и суммарной двигательной активности на гормональный статус мужского организма.

Материалы и методы исследования. В соответствии с поставленными целями анализировался гормональный статус мужчин в возрасте 20-25 лет, проживающих в экологически благоприятных и не благоприятных регионах Ставрополья, имеющих различный объем суммарной двигательной активности. Мужчины, имеющие массовые спортивные разряды II-III, составили 1-ю группу; мужчины, имеющие обычный уровень повседневной двигательной активности, вошли во 2-ю

группу; 3-ю группу составили мужчины, контактирующие в процессе своей профессиональной деятельности с такими химическими соединениями, как аммиак и оксид азота.

В экспериментальной модели на взрослых крысах самцах линии Вистар определялось влияние мышечных нагрузок различной интенсивности и продолжительности на динамику половых гормонов. Концентрация половых гормонов определялась иммуноферментативным методом.

Кровь для исследования у мужчин брали из локтевой вены утром натощак в период диспансерного обследования. Для оценки статистической значимости различий между группами сравнения применялся t-критерий Стьюдента. О достоверности различий величин исследуемых показателей судили при $P \leq 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведение сравнительного анализа гормонального статуса мужчин, имеющих различный уровень суммарной двигательной активности установлено, что концентрации половых гормонов, секретируемых как периферическими, так и центральными железами у мужчин 1 и 2 групп находятся в пределах физиологической нормы. Но при этом у мужчин, систематически занимающихся спортом, регистрировалось достоверное превосходство в содержании тестостерона и более низкие величины эстрадиола. В литературе нет убедительных данных, доказывающих стимулирующий эффект физических упражнений на секреторную активность семенников, но данные полученные в экспериментальной модели позволяют нам утверждать, что подобная зависимость существует.

Концентрация тестостерона в крови взрослых крыс находилась в прямой зависимости от объема и интенсивности выполняемых нагрузок. Так, в период интенсификации тренировочного процесса отмечено снижение уровня как тестостерона, так и эстрадиола. Но на этапе активного отдыха концентрация тестостерона составила 130% по сравнению с данными, регистрируемыми у животных до начала тренировок. В то же время при моделировании состояния хронического физического перенапряжения уровень тестостерона с $20,5 \pm 1,23$ нмоль/л понизился до $0,9 \pm 0,12$ нмоль/л.

У мужчин, длительное время контактирующих с такими химическими соединениями, как аммиак и оксид азота уровень тестостерона находился на нижней границе нормы, а концентрация эстрадиола многократно превышала нормы для данной возрастной группы. Т.е. данные химические элементы вносят дисбаланс в соотношение половых гормонов в крови мужчин репродуктивного возраста. Комплекс химических веществ, присутствующих в воздухе рабочих помещений и на территории оказывает неблагоприятное действие и на центральные регуляторные звенья мужской репродуктивной системы. Так у мужчин 3-й группы регистрировались достоверно низкие величины гонадотропных гормонов. В частности, концентрация фолликулостимулирующего гормона у мужчин 3 группы была в 1,9 раз ниже по сравнению с мужчинами, имеющими обычный суммарный объем двигательной активности и в 2,2 раза по сравнению с мужчинами, двигательная активность которых была высокой.

Учитывая тот факт, что лютеинизирующий гормон стимулирует синтез и секрецию тестостерона, а фолликулостимулирующий гормон гипофиза обеспечивает сперматогенез можно предположить снижение сперматогенеза в группе рабочих химкомбината.

Таким образом, адекватные мышечные нагрузки повышают функциональные возможности половых желез, а мышечные нагрузки, способные спровоцировать хроническое физическое перенапряжение оказывают выраженное ингибирующее влияние на секреторную активность семенников. Негативное влияние на гормональный статус мужского организма оказывают факторы промышленной деятельности человека, в частности, оксид азота и аммиак.

Литература

1. Беляев Н.Г., Содержание репродуктивных гормонов в крови мужчин, проживающих в условиях антропогенного загрязнения/ Ю. А Ягупова, Н.Н. Околито // Биологические науки. «Наука. Инновации. Технологии» Научный журнал Северо-Кавказского федерального Университета. 2016. – №3. – С.260-266.
2. Гладкова, А.И., Гормональная регуляция мужского сексуального поведения / А.И. Гладкова // Проблемы репродукции. – 1998. – № 6. – С. 21-28.
3. Abrupt decrease in serum testosterone levels after an oral glucose load in men: implications for screening for hypogonadism / L.M. Caronia [et al.] // Clin Endocrinol. (Oxf). – 2013. – V. 78. – № 2. – P. 291-296.
4. Hendelsman, D.J., Estimating age-specific trends in circulating testosterone and sex hormone-binding globulin in males and females across the lifespan / D.J. Hendelsman, K. Sikaris, L.P. Ly // Ann Clin Biochem. – 2016. – V. 53. – P. 377-3384.
5. Kelly, D.M., Testosterone: a metabolic hormone in health and disease / D.M. Kelly // J Endocrinol. – 2013. – V. 217. – P. 25-45.

Анализ особенностей строения костного таза у юных спортсменок, занимающихся теннисом

Analysis of the peculiarities of the bone pelvis in the young female athletes engaged the tennis

Бугаевский К.А.
K. Bugaevsky

Институт здоровья, спорта и туризма, Классический приватный университет, г. Запорожье, Украина
Institute of Health, Sports and Tourism, Classical Private University, Zaporozhye, Ukraine

В статье представлены результаты исследования, посвящённого изучению индивидуальных особенностей размеров, видов и строения костных тазов, в половых соматотипах, у спортсменок юношеского возраста, занимающихся теннисом. По результатам исследования было определено, что в исследуемой группе имеются проявления не только инверсии половых соматотипов, но и многочисленные, зачастую комбинированные варианты нарушений, как в соотношениях размеров, так форм и видов тазов у спортсменок юношеского возраста.

Ключевые слова: спортсменки, теннис, юношеский возраст, половой диморфизм, половые соматотипы, костный таз, узкий таз.

The article presents the results of a study devoted to the study of individual features of the size, types and structure of the bone pelvis, in sexual somatotypes, in athletes of adolescents engaged in tennis. According to the results of the study, it was determined that in the study group there are manifestations not only of inversion of sexual somatotypes, but also numerous, often combined variants of violations, both in proportions of sizes and shapes and types of pelvis in athletes of adolescence.

Key words: athletes, tennis, youthful age, sexual dimorphism, sex somatotypes, bone pelvis, narrow pelvis.

Современный женский спорт высших достижений, как и любительский, требует от спортсменок значительных усилий, при частых и интенсивных тренировках. Это не может не сказаться на показателях деятельности их организма. Обилие интенсивных физических и психо-эмоциональных нагрузок, без должной компенсации и медицинского наблюдения, неизбежно приводит к адаптивным изменениям в организме спортсменок разных возрастных групп [1-6]. Изучение адаптационных изменений, возникающих у спортсменок под воздействием спорта, а порой и не адекватных, физических и психо-эмоциональных нагрузок, которым они подвергаются во время тренировок и соревнований, является актуальным и востребованным [1, 2].

Для получения информации о размерах костного таза спортсменок и его видах, нами были применены такие методы исследования, как пельвиометрия и перерасчёт полученных данных, с целью получения дополнительных показателей, таких как истинная конъюгата (для определения имеющейся степени сужения таза), классификация узких тазов и их форм по Литцману, определение таких антропометрических значений, как ширина плеч (ШП) и таза (ШТ), для определения типа телосложения у спортсменок, и индекса полового диморфизма (ИПД) по Дж. Таннеру [1-3]. Данное исследование проводилось на базе спортивных клубов, занимающихся подготовкой теннисисток. В исследовании приняли участие спортсменки юношеского возраста (n=12), занимающихся теннисом. Было установлено, что 9 (75,00%) спортсменок юношеского возраста, начали свои занятия теннисом до наступления менархе. После проведения антропометрических измерений, с определением показателей ШП и ШТ, были получены следующие результаты: ШП – 36,87±0,79 см, ШТ – 27,05±0,23 см.

Согласно данным проведённого анализа полученных результатов, можно утверждать, что у теннисисток показатели ширины плеч значительно превышают размеры ширины их таза. При этом, значения ШТ не соответствуют общепризнанным их нормальным анатомическим показателям, равняющегося 28-29 см [4-6]. Также, после определения антропометрических показателей ШП и ШТ, нами было проведено исчисление значений ИПД и выделение половых соматотипов в исследуемой группе [1-3]. Данные о полученных значениях половых соматотипов, отражены в табл. 1.

Таблица 1

Распределение спортсменок по половым соматотипам (n=12)

Наименование показателя	Гинекоморфный половой соматотип	Мезоморфный половой соматотип	Андроморфный половой соматотип
Теннисистки юношеского возраста (n=12)	2 (16,67%) спортсменки	6 (50,00%) спортсменок	4 (33,33%) спортсменки

Было установлено, что в исследуемой группе присутствуют спортсменки – 10 (83,33%), с выделенными мезоморфным и андроморфным половыми соматотипами. Лишь у 2 (16,67%) был сохранён гинекоморфный соматотип. Дополнительно, посредством опроса спортсменок, было уста-

новлено, что эти девушки имеют малый спортивный стаж – от 1 года до 2,5 лет. У спортсменок, имеющих стаж занятий спортом, в т.ч. и теннисом от 3-х и более лет доминирует мезоморфный и андроморфный половые соматотипы [1-3].

Для выявления имеющихся изменений в размерах и строении костных тазов у спортсменок, нами была проведена пельвиометрия, с классическим определением 4-х наружных размеров большого костного таза и, опосредовано, через перерасчёт, значение истинной конъюгаты: с. vera – в норме 11 см [4-6]. Во всей группе (n=12) были получены данные пельвиометрии: d. spinarum 24,37±0,81 см, d. cristarum – 27,11±0,65 см, d. trochanterica – 31, 21±0,72 см, с. externa – 19,46±0,47 см, с. vera – 10,03±0,34 см (p<0,05). При анализе результатов пельвиометрии, с определением двух поперечных (d. spinarum, d. cristarum) и 1 прямого размера (с. externa) достоверно было установлено (p<0,05) что полученные нами показатели меньше анатомических норм наружных размеров таза: d. spinarum – 25-26 см; d. cristarum – 28-29 см; с. externa – 20-21 см [4-6]. Исключение составляют только показатели d. trochanterica), соответствующее нормальным значениям (30-32 см) [4-6]. По результатам проведённого измерения размеров таза, нами были получены следующие пельвиометрические значения в исследуемой группе (n=12): у 7 (58,33%) исследуемых спортсменок: d. spinarum – 24,41±0,65 см (p<0,05), d. cristarum – 27,68±0,44 см (p<0,05), d. trochanterica 32,64±0,93 см (p<0,05), с. externa 18,55±0,35 см (p<0,05), с. vera 10,27±0,25 см (p<0,05). Все полученные значения пельвиометрии, кроме значений d. trochanterica, которые соответствуют норме, меньше нормативных показателей, что позволяет утверждать о присутствии в данной группе спортсменок анатомически узкого таза (АУТ) [4-6]. При рассмотрении полученных пельвиометрических значений, удалось достоверно (p<0,05) установить, что показатели d. spinarum меньше анатомической и акушерской нормы, выявлены у 7 (58,33%), d. cristarum – у 5 (41,67%), d. trochanterica – у 3 (25,00%), с. externa – у 7 (58,33%), с. vera – у 7 (58,33%). При этом следует отметить, что у 7 (63,64%) спортсменок, показатели d. trochanterica превышают нормативные показатели, что свидетельствует о превышении нормативных значений этого поперечного размера таза. Спортсменки, у которых был определён АУТ, были отнесены к таким половым соматотипам, как: андроморфный половой соматотип – 4 (33,33%), мезоморфный соматотип – 5 (41,67%). У 2 (41,67%) спортсменок юношеского возраста, отнесённых к гинекоморфному и у 1 (8,33%) – к мезоморфному половым соматотипам (соответственно – 4 (33,33%) и 1 (8,33%) – были определены нормальные размеры таза, с соответствующими норме, показателями пельвиометрии [4-6]. Анализ выявленных вариантов узких тазов, с разными степенями их сужения показал, что нормальные значения с. vera (11 см) во всей группе, имели 4 (33,33%) девушек. Прямой размер входа в малый таз, или с. vera, по значениям которого определяется степень сужения таза [4-6], менее 11 см – был определён у 8 (66,67%) спортсменок, поперечно-суженный таз – у 6 (50,00%), «стёртые» формы таза – у 6 (50,00%), I степень сужения таза (менее 11 см, но более 9 см) [4-6] – у 6 (50,00%), II степень сужения (8,5 см) – у 2 (16,67%).

Выводы

1. В исследовании установлено, что в группе спортсменок пубертатного возраста, занимающихся теннисом от 3-х и более лет, начинают формироваться мезоморфный и андроморфный половые соматотипы, как результат инверсии и адаптивной перестройки в их организмах 10 (83,33%).

2. Все полученные значения 3-х размеров, кроме значений d. trochanterica – меньше нормативных показателей, что позволяет утверждать о присутствии в данной группе спортсменок анатомически узкого таза (АУТ).

3. Спортсменки с АУТ, были отнесены к: андроморфному половому соматотипу – 4 (33,33%), мезоморфному половому соматотипу – 5 (41,67%).

4. Прямой размер входа в малый таз (с. vera), менее 11 см – был определён у 8 (66,67%) спортсменок, поперечно-суженный таз – у 6 (50,00%), «стёртые» формы таза – у 6 (50,00%), I степень сужения таза – у 6 (50,00%), II степень сужения (8,5 см) – у 2 (16,67%).

Литература

1. Бугаевский К.А. Изучение пальцевого индекса и проявлений полового диморфизма у волейболисток / К.А. Бугаевский // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2016. – № 10-4 (18). – С. 85–91.

2. Мандриков В. Б. К вопросу об инверсии показателей полового диморфизма у представительниц маскулильных видов спорта / В.Б. Мандриков, Р. П. Самусев, Е. В. Зубарева, Е. С. Рудаскова, Г. А. Адельшина // Вестник ВолГМУ. № 4 (56). – 2015. – С. 76-78.

3. Определение морфофункциональных особенностей у спортсменов с различными соматотипами по классификации Дж. Таннера / С.Я. Надеина, В.М. Клоц, Л.А. Звягинцева и др. // Известия АлтГУ. 2011. № 3-2. С. 26–29.

4. Сырова О.В. Взаимосвязь антропометрических параметров с размерами таза у девушек 17-19 лет / О.В. Сырова, Т.М. Загоровская, А.В. Андреева // Морфология. – 2008. – Т. 133. – № 3. – С. 45–47.

5. Тянь О. В. Антропометричні характеристики пацієнток з різними формами звуження таза / О. В. Тянь, Л. В. Сткляніна, Л. Д. Савенко // Український морфологічний альманах. – 2012. – Том 10. – № 3. – С. 132–133.

Становление менструального цикла и начало занятий спортом: взаимосвязи и параллели

The formation of the menstrual cycle and the beginning of sports:
the relationship and parallels

Бугаевский К.А.

K. Bugaevsky

*Институт здоровья, спорта и туризма, Классический приватный университет, г. Запорожье, Украина
Institute of Health, Sports and Tourism, Classical Private University, Zaporozhye, Ukraine*

В статье представлены материалы исследования, посвященного вопросу возможной взаимосвязи между сроками наступления менархе и временем начала активных занятий спортом. Представлены авторские материалы, касающиеся лонгитюдного исследования по изучению взаимосвязи между сроками наступления менархе и динамикой занятий спортом у спортсменок пубертатного и юношеского возраста.

Ключевые слова: менархе, спортсменки, пубертатный возраст, юношеский возраст, становление менструального цикла.

The article presents the materials of a study devoted to the question of the possible relationship between the timing of the menarche and the start of active sports. The author's materials are presented on a longitudinal study on the relationship between the timing of the menarche and the dynamics of sports activities in athletes of puberty and adolescence.

Key words: menarche, female athletes, puberty, adolescence, the formation of the menstrual cycle.

Среди вопросов, касающихся привлечения в спорт, девушек препубертатного, пубертатного и юношеского возрастов, наиболее остро стоит вопрос о взаимосвязи сроков менархе (Ме) – первой менструации, и началом интенсивных занятий избранным видом спорта [1-5]. Для уточнения вопроса взаимосвязи между временем наступления Ме у спортсменок пубертатного и юношеского возрастов, и влияния на становление овариально-менструального цикла (ОМЦ) и его динамики, начала занятий спортом, было проведено исследование, с привлечением 256 спортсменок 10 разных видов спорта: пубертатного возраста – 106, юношеского возраста – 150. Динамика ОМЦ у спортсменок пубертатного возраста, дана в табл. 1.

Таблица 1

Динамика ОМЦ в группе пубертатного возраста (*при $p \leq 0,05$)

Срок наступления менархе	Срок установления менструального цикла	Длительность менструального цикла	Сроки менструал. кровотечения
Женский бокс (n=17)			
13,86±0,67 лет	1,78±0,54 года	38,83±1,85 дней	2,39±0,74 дня
Кикбоксинг (n=23)			
12,46±0,56 лет	1,88±0,74 года	29,77±0,54дня	3,13±0,33 дня
Танцевальный спорт (n=15)			
13,62±0,23 лет	1,4±0,47 года	37,26±1,12 дней	2,44±0,34
Гребля на байдарках и каноэ (n=19)			
13,62±0,23 лет	1,4±0,47 года	37,26±1,12 дней	2,44±0,34
Киокушинкай – каратэ (n=18)			
13,92±0,47 лет	1,93±0,47 года	49,14±0,75дней	2,77±0,53 дня
Панкратион (n=14)			
13,83±0,87 лет	1,87±0,86 года	39,43±1,75дней	2,47±0,63 дня

Установлено, что у спортсменок пубертатного возраста, занимающихся женским боксом, танцевальным спортом, греблей на байдарках и каноэ, киокушинкай каратэ и панкратионом, срок наступления Ме выше, чем у девочек-неспортсменок в популяции в Украине, который составляет 12,56±0,87 лет, на 1-1,5 года [1, 4]. Сроки установления Ме, составляющие в норме 1-1,5 года, превышены у спортсменок-подростков во всех видах спорта, кроме гребли на байдарках и каноэ. Также, у всех спортсменок, кроме девушек, занимающихся кикбоксингом, имеются изменения ОМЦ, по типу гипоменструального синдрома, с явлениями олиго-опсоменореи [1-5]. Данные ОМЦ у спортсменок юношеского возраста, представлены в табл. 2.

Таблица 2

Динамика ОМЦ в группе юношеского возраста (* при $p \leq 0,05$)

Срок наступления менархе	Срок установления менструального цикла	Длительность менструального цикла	Сроки менструал. кровотечения
Теннис (n=12)			
13,94±0,66 лет	2,14±0,47года	43,47±0,8 3дня	2,21±0,25 дня
Кикбоксинг (n=24)			
12,96±0,47 лет	2,25±0,19года	37,82±0,63дня	2,24±0,19 дня
Танцевальный спорт (n=15)			
12,17±0,57 лет	1,6±0,35 года	27,14±0,53 дня	5,36±0,14 дня
Женский бокс (n=13)			
13,92±0,65 лет	1,87±0,23 года	40,33±0,46 дней	2,47±0,53 дня
Тяжёлая атлетика (n=11)			
12,26±0,63 лет	1,76±0,53 года	38,14±0,53	2,21±0,24 дня
Пауэрлифтинг (n=16)			
12,13±0,17 лет	1,71±0,42 года	37,34±0,52 дня	2,23±0,14 дня
Гребля на байдарках и каноэ (n=21)			
13,89±0,77 лет	1,89±0,54 года	48,46±0,67 дней	2,07±0,23 дня
Киокушинкай – каратэ (n=19)			
13,75±0,78 лет	1,78±0,56 года	47,04±0,22 дней	2,67±0,39 дня
Триатлон (n=7)			
12,65±1,34 лет	1,77±0,74 года	43,56±0,37 дней	2,72±0,47 дня
Панкратион (n=12)			
13,77±0,56 лет	1,74±0,51 года	41,21±0,38 дней	2,35±0,72 дня

При анализе полученных результатов становления и динамики ОМЦ у юных спортсменок, нами было установлено, что сроки наступления Ме, выше, чем в популяции у девушек-неспортсменок, в таких видах спорта, как: теннис, кикбоксинг, женский бокс, гребля на байдарках и каноэ, киокушинкай-каратэ, триатлон и панкратион, более чем 0,2-1,3 года. При этом, у юных спортсменок, занимающихся танцевальным спортом и тяжёлой атлетикой, сроки наступления Ме меньше, чем в популяции в Украине, на 3 месяца – полгода [1, 4]. Во всех видах спорта, у исследуемых спортсменок, кроме танцевального спорта, увеличены сроки установления ОМЦ, выше нормативных на 1-1,4 года. Это же относится к длительности ОМЦ и числу дней менструального кровотечения. У всех спортсменок, кроме занимающихся танцевальным спортом, ОМЦ является с явлениями олиго-опсоменореи и альгодисменореи. Выявленная взаимосвязь начала занятий спортом и сроками наступления Ме, в группе пубертатного возраста (n=106) такая: в женском боксе (n=17) – до наступления Ме – 14 (82,35%), после – 3 (17,65%), в кикбоксинге (n=23) – до Ме – 14 (60,87%), после Ме – 9 (39,13%), в танцевальном спорте (n=15) – до Ме – 15 (100,00%), после Ме – нет. В гребле на байдарках и каноэ (n=19) – до Ме – 15 (78,95%), после Ме – 4 (21,05%), в киокушинкай-каратэ (n=18), до Ме – 13 (72,22%), после Ме – 5 (27,78%), в панкратионе (n=14), до Ме – 8 (51,74%), после Ме – 6 (42,86%). При анализе полученных данных было установлено, что у 69 (97,18%) спортсменок пубертатного возраста, начавших занятия спортом до наступления Ме и у 14 (66,67%) спортсменок, начавших занятия в течение первого года –1,5-2 лет после Ме, определены нарушения ОМЦ, в виде гипоменструального синдрома, с явлениями олиго-опсоменореи, альгодисменореи и проявлениями ПМС [1-5]. В группе юных спортсменок, установлено, что нарушения ОМЦ, доминируют у спортсменок, начавших занятия спортом до наступления Ме. Результаты этого сравнительного исследования представлены в табл. 3.

Анализ полученных данных показал, что практически в каждом виде спорта (исключение – тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, триатлон) [1-5], доминируют спортсменки, начавшие свои занятия спортом до наступления у них первой менструации. В данной группе, у всех спортсменок, начавших свои занятия спортом до наступления менархе, также были зафиксированы явления гипоменструального синдрома, с олиго-опсоменореей, альгодисменореей и проявлениями предменструального синдрома (ПМС) – у 89 (89,00%) спортсменок. У 50 (33,33%) спортсменок, начавших заниматься спортом течение 1-2 лет после менархе, также определены разнообразные нарушения ОМЦ, как и в группе спортсменок пубертатного возраста. У 43 (86,00%) спортсменок выражены соматические и психологические проявления ПМС. Кроме того, в данной группе уже присутствует 14 (28,00%) с явлениями вторичной аменореи.

Связь Ме и занятий спортом у спортсменок юношеского возраста

Наименование показателя	До наступления Ме	После наступления Ме
Женский бокс (n=13)	10 (76,92%)	3 (23,08%)
Кикбоксинг (n=24)	18 (75,00%)	6 (25,0%)
Танцевальный спорт (n=15)	11 (73,33%)	4 (26,67%)
Гребля на байдарках и каноэ (n=21)	18 (85,71%)	3 (14,29%)
Киокушинкай – каратэ (n=19)	15 (78,95%)	4 (21,05%)
Теннис (n=12)	12 (100,00%)	–
Тяжёлая атлетика (n=11)	3 (27,27%)	8 (72,73%)
Пауэрлифтинг (n=16)	6 (37,50%)	10 (62,50%)
Триатлон (n=7)	2 (28,57%)	5 (71,43%)
Панкратион (n=12)	5 (41,67%)	7 (58,33%)
Всего спортсменок (n=150)	100 (66,67%)	50 (33,33%)

С учётом вышеизложенного можно сделать **выводы**:

1. По нашему мнению, существует прямая взаимосвязь между сроками появления менархе и временем начала занятий спортом.

2. Считаем, что начало занятий спортом, в период до появления у девочек менархе, в совокупности с другими (объективными и субъективными) факторами, является одной из основных причин нарушений в репродуктивной системе спортсменок, в т.ч. и в нарушении становления и динамики ОМЦ.

Литература

1. Бугаевский К. А. Менструальный цикл, половой диморфизм и их изменения у юных теннисисток / К. А. Бугаевский, Е. А. Олейник // Молодой ученый. – 2018. – № 3. – С. 421-425.

2. Васин С. Г. Особенности тренировочного процесса женщин с учетом протекания овариально-менструального цикла / С. Г. Васин // Инновационная наука. – 2016. – № 8-3. – С. 114-116.

3. Корнеева Е. С. Становление и протекание менструальной функции у женщин, занимающихся пауэрлифтингом / Е. С. Корнеева, Т. П. Замчий // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. – 2015. – № 3 – С. 131-135.

4. Осіпов В. М. До питання впливу інтенсивних фізичних навантажень на менструальну функцію спортсменок / В. М. Осіпов // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 5. – С. 42-45.

5. Похоленчук Ю. Т. О сохранении здоровья (менструальной функции) и работоспособность спортсменок в период занятия спортом / Ю. Т. Похоленчук, Б. Н. Пангелов // Наука в олимпийском спорте «Женщина и спорт». – Спец. вып., 2000. – С. 89—96.

Особенности индивидуальных и групповых занятий физической культурой

Peculiarities of individual and group lessons physical culture

Вишина А. Л.

A. Vishina

*Ростовский государственный университет путей сообщения, Ростов-на-Дону, Россия
Rostov State Transport University, Rostov-on-Don, Russia*

Грамотно подобранная программа обучения и хорошие человеческие взаимоотношения с тренером и в коллективе подбадривают ученика и повышают желание учиться и развиваться. Групповые занятия или индивидуальные — личный выбор каждого, а если этот выбор основан на предписаниях врачей, то и это не повод бросать стремление, а лишь толчок к поиску новых возможностей.

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, групповые занятия, индивидуальные занятия.*

A competently chosen training program and good human relationships with the trainer and in the team encourage the student and increase the desire to learn and develop. Group sessions or individual - personal choice of everyone, and if this choice is based on the prescriptions of doctors, then this is not an excuse to give up, but only a push to find new opportunities.

Key words: *physical culture, sport, group lessons, individual lessons.*

Физическая культура и спорт – неминуемая часть нашей жизни, начиная с детского сада, она сопровождает учеников в школе и продолжает держать в тонусе в стенах высшего учебного заведения. Как правило, такие занятия проходят в группе, участники которой, во время упражнения, взаимодействуют между собой. Допускаются и индивидуальные занятия, например, при освобождении от занятий спортом по состоянию здоровья. Люди с ограниченными физическими возмож-

ностями могут заниматься как в группах, состоящих также из людей с данного вида ограничениями, так и индивидуально.

Для начала рассмотрим принцип работы каждой из форм занятий. Групповые уроки организуются таким образом, что все участники могут выполнять самостоятельные упражнения, парные или поделиться на подгруппы. Пожалуй, основой данного метода организации является социальное взаимодействие; учащиеся ориентируются не только на педагога, но и на соратников, а также стараются сами являться примером для других. Социальный конструкт предусматривает конфликт, а конфликт порождает стремление, прогресс. В позитивном ключе, стоит отметить, юмор, который допускается между учениками и благотворно влияет на сам факт группового занятия, а также моральная поддержка товарищей. Кроме того, спорт, в основном, предполагает наличие соперника, групповые занятия способствуют, во-первых, осознанию наличия соперника, во-вторых, теоретических и практических навыков для победы. Множество видов спорта от шахмат до хоккея требуют от участников равной степени воли к победе и равной возможности её заполучить. Тренер в свою очередь стремится дать всем участникам группы равный опыт, в случае обнаружения талантов, наставник может направить обучающегося в более специализированную группу, где тот продолжит получать квалифицированные знания в равной степени с членами новой группы.

В качестве минусов следует отметить, что даже при всём желании педагога, передать равное количество знаний всем ученикам невозможно, потому что все люди индивидуальны и одинаковую информацию воспринимают и осваивают по-разному. Таким образом, наставнику приходится налаживать связь непосредственно с каждым членом группы. Конфликт — двигатель прогресса, но какой ценой? Занятия в группе определённо выявляют лидеров, рядовых и тех, кто стремится повысить рейтинг. В желании совершенствоваться нет ничего плохого, но ученики должны помнить, что они личности и они все важны, как часть коллектива, и совершенствоваться стоит, смотря только на самого себя.

Множество видов спорта требует командной работы. Приведу в пример такой замечательный утонченный и тяжёлый вид спорта, как синхронное плавание. Данный вид спорта представляет собой упражнения, чаще всего под музыку, в бассейне группы людей, основными задачами которых являются артистичность и синхронность. Если в первом случае результатов можно достичь и при индивидуальных занятиях, то во втором случае уже вызовет трудность (не стану утверждать, что синхронности нельзя научиться при обособленной подготовке). Участники данного вида спорта отлаживают мастерство двигаться синхронно плечом к плечу, при этом, укрепляя здоровье и дух, совершая непростые упражнения в воде. Коллектив в данном случае действует как единый организм, а это не только приятный выбор каждого из группы, но и очень важный жизненный опыт. Впрочем, каждый вид спорта не ограничивается стенами спортивного зала, но в синхронном плавании следует подчеркнуть тот незаменимый опыт, который получает человек, занимаясь в коллективе.

Индивидуальные занятия могут проводиться не только наедине ученика с тренером, но и быть самостоятельным курсом упражнений выбранным и освоенным обучающимся. Также, такие занятия могут быть добровольными, то есть по личному желанию, а могут быть настоятельно рекомендованными врачами. В обоих случаях ученик имеет возможность заниматься в группе, при этом имея свою степень нагрузки. К примеру, школьники, страдающие плохим зрением, могут быть допущены к групповым занятиям и, при наличии справки, освобождающей от занятий спортом, присутствовать при выполнении физической зарядки, выполняя упражнения наравне со всеми.

Недостатки таких занятий в основном опираются на меньшую степень социализации внутри них. Ученик может ориентироваться лишь на педагога, что не стимулирует соревновательную подоплёку процесса занятия физической культурой. Также, уменьшается количество допустимых нагрузок, а следствие — страдает качество. Следует пояснить, что при больших возможностях в выборе упражнений идёт большая подготовка; в групповых занятиях всегда даётся больше информации, разница лишь в том, что эта информация не ориентирована на каждого отдельного ученика, и не факт, что будет интерпретирована всей группой одинаково. Сюда же следует отнести недопустимость ученику участвовать в недоступных для его физического состояния видах спорта.

Однако индивидуальные занятия спортом могут во многом оказать благотворное воздействие. Обучающийся, не сравнивая себя с другими, развивает в себе самодостаточность и старается рассчитывать только на себя. Что немало важно — индивидуальный подход наставника к своему подопечному, что способствует скорому укреплению полученных знаний и их правильное восприятие. Во время таких занятий также нет отвлекающих факторов, таких как повышенный шум, нежелательные соприкосновения и т.п.

Занятия спортом для людей с ограниченными возможностями также делятся на групповые и индивидуальные, но различия они имеют те же самые. Единственное, укрепление морального духа значительнее при групповых занятиях, а успехи соратников придают уверенности в своих собственных.

Какой же выбор вида занятия физической культурой является более удачным? Стоит понимать, что все люди разные и каждому человеку будет удобнее тот или иной метод. Групповые занятия больше подойдут любителям спортивных состязаний, коммуникабельным и активным людям, в то время как индивидуальные занятия будут полезны для любителей физической культуры, тех, кто желает заниматься для себя, для поддержания тела и разума в тонусе.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что спорт открыт для всех желающих им заниматься. Любой человек может добиться успеха, задавшись целью, а способов для её реализации немало, главное выбрать правильный. Не столь важно, какой вид популярнее или значительнее, а проявлять активность, выбирая групповые занятия, индивидуальные с тренером или самостоятельные индивидуальные занятия, опираясь на собственные возможности и возможности предоставляемого качества того или иного метода.

Физическая культура как средство снижения негативного влияния глубинных форм агрессии на работоспособность человека

Physical culture as a means of reducing the negative impact of the deep forms of aggression on human performance

*Водолажский Г.И., Водолажская М.Г., Котло С.А.
G. Vodolazhsky, M. Vodolazhskaya, S. Kotlo*

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia
Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь, Россия
Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia*

Глубинные формы агрессии оказывают угнетающее воздействие на церебральную активность человека, что может привести к возникновению депрессии или зависимости. Физические нагрузки стимулируют деятельность головного мозга и могут нейтрализовать негативные последствия внутренней агрессивности. Приобщение молодого поколения к физкультурно-оздоровительным мероприятиям играет важную роль в формировании культуры здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура личности, агрессия, работоспособность, здоровый образ жизни, церебральные системы.

Deep forms of aggression have a depressing effect on human cerebral activity, which can lead to depression or dependence. Physical activity stimulates the brain and can neutralize the negative effects of internal aggressiveness. The introduction of the young generation to sports and recreation activities plays an important role in the formation of a culture of healthy lifestyles.

Key words: physical culture of personality, aggression, performance, healthy lifestyle, cerebral systems.

Формирование физической культуры личности было и остается приоритетным направлением в сфере высшего профессионального образования. Соблюдение правил здорового образа жизни в совокупности с постоянной физической активностью способствует увеличению работоспособности индивида, что является важной задачей спортивной физиологии.

Учитывая ранее полученные нами данные о влиянии агрессивного статуса на ряд нейрофизиологических показателей (Водолажский Г.И. и соавт., 2006-2015; Vodolazhsky, G. et al., 2010-2016) можно смело утверждать, что головной мозг более агрессивных детей, подростков, юношей и взрослых в большей мере подвержен возрастным тенденциям старения. Кроме того, определено, что внешняя агрессия обладает стимулирующими свойствами, тогда как внутренние, глубинные формы, напротив оказывают угнетающее воздействие на электрическую активность церебральных систем. Интеллектуально-мнестическая система глубоко-агрессивных людей находится в пограничном состоянии и может в любой момент дать сбой, что критическим образом скажется на функциональном состоянии личности. Выражаются подобные сдвиги в формировании депрессии или различного рода зависимостей, например алкогольной, наркотической, игромании, апатии, или ведомости, неспособности к принятию решений, что также может привести к печальным последствиям. Следовательно, избавление от внутренней агрессии является одним из ведущих компонентов здорового образа жизни, если же это происходит вместе с формированием физической культуры личности, то успех и результативность действий увеличивается.

Известно, что внутренняя агрессивность формируется при длительном надпороговом действии раздражителя-стрессора, от которого не так просто избавиться. Борьба с подобными явлениями

ями затруднена прежде всего из-за того, что зачастую стрессор нематериален, поскольку находится в сознании человека. Одним из действенных терапевтических методов является физическая нагрузка. В 1970 году исследователи Morgan, Roberts, Brand, Feinerman, а в 1990 году North, McCullagh, Tran, показали, что физические нагрузки способствуют снижению нервозности у испытуемых с клиническими признаками депрессии. Данные ведущих отечественных ученых в области физиологии, психологии, психиатрии, физической культуры и спорта, так же подтверждают наличие оздоравливающего эффекта адекватных физических нагрузок и рекреационных мероприятий. (М.Г. Водолажская, И.М. Рослый, С.П. Евсеев, Л.М. Шипицина, Л.Н. Ростомашвили, М.Я. Виленский, Л.И. Лубышева, В.И. Маслов, Л.П. Матвеев, Г.М. Соловьев, В.И. Столяров).

Исходя из вышесказанного, приобщение молодежи к активной физкультурно-спортивной деятельности приобретает особую значимость. Повышение интереса к занятиям физическими упражнениями осуществляется через стимуляцию ценностно-мировоззренческих установок, приобретенных в течение жизни, это является важнейшей задачей на пути формирования физической культуры личности. Для решения этой проблемы в современной высшей школе активно внедряются элективные курсы, которые должны представлять собой взаимообусловленную связь основных компонентов физического воспитания с личностной заинтересованностью учащегося. Этот подход должен обеспечить успешность реализации целевой установки государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура».

Литература

1. Водолажский, Г.И. Хронобиологический взгляд на развитие мозга человека. 10 лет поиска: монография / Г.И. Водолажский. – Saarbrücken, 2012. – LAP, LambertAcademicPublishingGmbH&Co. (Германия) – 179 с.
2. Покровский, В.М. Принцип целостности в познании физиологических функций – перспектива развития физиологии / В.М. Покровский // Материалы международной научной конференции «Механизмы функционирования нервной, эндокринной и висцеральной систем в онтогенезе» (8-9 октября 2015 г.) Майкоп: АГУ. – 2015.-С. 407-411.
3. Жариков Н. М. Психиатрия: учебник / Н. М.Жариков, Ю. Г. Тюльпин. – М.: Медицина, 2002. 541с.
4. Бондаренко А. Ф./ Психологическая помощь: теория и практика / Бондаренко А.Ф.// Учебное пособие. Киев: Укртехпрес, 1997. - 216 с.
5. Водолажская М.Г., Водолажский М.Г. Нейродинамические корреляты агрессии и агрессивности человека в онтогенезе от 8-ми до 82-х лет // Материалы научно-практической конференции с международным участием «Клиническая нейрофизиология и нейро-реабилитация» 24-25 ноября 2016 года Санкт-Петербург / спец. вып. Журнала «Вестник клинической нейрофизиологии». СПб.–2016.– С.12-14.
6. Котло С.А. Элективный курс как способ стимулирования физкультурно-спортивной активности студентов / С.А. Котло // Вестник университета (Государственный университет управления). - 2009 - М.: ГУУ - 28. С. 64 – 66.
7. Vodolazhsky, G. Influence of Geophysical Factors on the Parameters of the Human Electroencephalogram / M. Vodolazhskaya, G. Vodolazhsky, M. Naimanova, I. Rosly // Biophysics. – 2010. – V.55. – №3. – P.477-483.
8. Vodolazhsky, G. Weather Sensitivity of Healthy Subjects / M. Vodolazhskaya, G. Vodolazhsky // Human Physiology. – V. 41. – 2015. – N 7. – P.755 – 760.
9. Vodolazhsky, G. Gender differences in weather sensitivity of normal adult people registered on the rheoencephalogram and electroencephalogram/ M. Vodolazhskaya, G. Vodolazhsky // Human Physiology. –2016. – V. 42, N.7, V.42. - N7. – P.793-798.

«Ставрополье спортивное» - первая краевая спортивная газета

«Stavropolye sports» - first edge sports newspaper

Ворожбитова А.Л.

A. Vorozhbitova

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

North Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

Освещается один из неисследованных моментов истории спорта Ставрополья, отраженный в первой спортивной газете края - "Ставрополье спортивное". Анализируются данные прессы о состоянии спортивной деятельности в Ставропольском крае в целом и по отдельным видам спорта, а также организационные трудности и недостатки издания.

Ключевые слова: *история спорта Ставрополья, виды спорта, спортивные единоборства, легкая атлетика, акробатика, персоналии спортсменов.*

One of the unexplored moments of the history of the sport of Stavropol, reflected in the first sports newspaper of the region - "Stavropol sports". The press data on the state of sports activities in the Stavropol Territory as a whole and for individual sports, as well as organizational difficulties and shortcomings of the publication are analyzed.

Key words: sports history of Stavropol, sports, martial arts, athletics, acrobatics, personalities of athletes.

Историю спорта Ставрополя невозможно представить без участия в ее создании спортивной прессы. Первая краевая газета «Ставрополье спортивное» (2002-2004) сыграла определенную роль в накоплении необходимой информации, которая представлена в данной статье.

Первый номер газеты «Ставрополье спортивное» вышел в свет 1 апреля 2002 г. и открывался программой, статьей председателя Комитета Ставропольского края по физической культуре и спорту Р.С. Койбаева «Достижения есть и их надо множить», а газета в целом достойно их отражала. Летом 2002 года много говорили о победе ставропольчанок-единоборцев в составе сборной России в Анталии (Турция), где прошел крупный международный турнир, и газета «Ставрополье спортивное» в № 2 писала об этом на своей первой странице: «Ольга Славинская (до 67 кг), Екатерина Сабитова (до 45) вообще не оставили своим соперницам никаких шансов на успех, завоевав золотые медали. Второе место заняли Александра Романенко (до 48 кг), Юлия Немцова (до 60 кг) и Ирина Смирнова (до 75 кг)». Задорный заголовок «Наши девчата «бьют» всех» настраивал на дальнейшие победы. Подводя итоги спортивным достижениям в женских единоборствах за 2002 год газета признала лучшими боксёра И. Синицкую (Ставрополь), победителя в тхэквондо Маргариту Мкртычян (Ессентуки), у юниоров - боксёра И. Горшкову (Ессентуки) [9]. О них шла речь в подробнейшей статье об Олимпийском бале [3].

Впечатляла ставропольскими именами обобщающая, хоть и ограниченная по тематике (единоборства, легкая атлетика, футбол) информация, особенно если спортивные мероприятия проходили на Ставрополье, как, например, 3-й международный турнир по таэквондо «Звезды Кавказа» в Ессентуках. Как заметило «Ставрополье спортивное» во втором номере за 2003 г., широкая география не могла не отразиться на уровне соревнований - отлично организованных и прошедших в острой бескомпромиссной борьбе. Действительно, для участия в турнире своих представителей прислали в Ессентуки Украина и Беларусь, Азербайджан и Кабардино-Балкария, Чечня и Дагестан, Северная Осетия и Ингушетия, Карачаево-Черкесия и Краснодарский край, Санкт-Петербург и Липецк. Ставропольская сборная, выиграв 13 медалей, заняла второе место, уступив лишь Северной Осетии (14 медалей). Особенно удачно выступили юноши и девушки 1988-1989 годов рождения. Победителями в своих весах стали Мурад Алиматов (до 42 кг), Александр Шкаликов (до 54 кг) и Евгений Ушаков (до 68 кг), вторые места заняли Марат Аветисов (до 46 кг) и Надежда Мартынюк (до 58 кг), третьи - Тигран Оскиянов (до 34 кг) и Виктория Исаева (до 54 кг). Порадовало и серебро юниоров.

Также была представлена полоса под названием «Шутки Виктора Веселова», директора Детско-юношеской спортивной школы единоборств города Ставрополя. За достижениями дело не стало. Перечисляя чемпионов Европы и мира по единоборствам, газета назвала Ирину Синицкую, Юлию Немцову, Александра Гизенко, Ольгу Кутепову. Обратим внимание на абзац: «В Серпухове на Чемпионате России по боксу среди женщин вновь блистала Ирина Синицкая, она настолько убедительно выигрывала среди своих соперниц на ринге, что судьи все бои с ее участием прекращали досрочно. Ирина в шутку даже посетовала: Не дали как следует побороться». Здесь, кстати, великолепно выступали все ставропольские девчата. А старший тренер ставропольской сборной П. Пашков - один из наставников школы единоборств, отметил, что наши спортсменки продемонстрировали в Серпухове свои лучшие качества [7]. Так газета откликнулась на тот общественный ажиотаж, которым были встречены успехи ставропольских женщин-боксеров. Но тут же заметим, что один абзац на полосе был этому ажиотажу явно несоразмерен и в целом полоса была посвящена традиционным мужским единоборствам.

Не отставали в достижениях и представители других видов спорта. Газеты дала обзор 8 Международного турнира «Звёзды прыжков» на приз газеты «Вечерний Ставрополь», посвященный памяти заслуженного тренера СССР, заслуженного мастера спорта Михаила Владимировича Стрехова. Фактически, по составу приехавших в Ставрополь команд, мероприятие было неофициальным первенством мира [4].

К числу наиболее ценных материалов в газете относятся также страница об успехах мужчин из изобильненской школы шотокан каратэ-до и старшего тренера сборной России и ставропольского края В. Машенко [5]; постановке вопроса, как сейчас говорят, об адаптивном спорте, хотя на четвертом чемпионате мира по футболу среди инвалидов-ампутантов (г. Сочи, сентябрь 2002 г.) ставропольчан, очевидно, не было [1]; о краевом чемпионате «Кубок губернатора» и первенстве края по легкой атлетике [2].

В обзорах прошедших мероприятий, выстроенных по тематическому принципу, по видам спорта, часто встречались пофамильные списки-перечни победителей - они позволили увидеть процентное соотношение мужских и женских достижений, публикуемых объемов материалов по разным видам спорта, т.е. было найдено сочетание объективных и субъективных факторов освещения спортивной жизни края. Начало, таким обзорам, также было положено «Ставрополем спортивным». Так, в обзоре событий чемпионата по легкой атлетике, посвященного 60-летию освобождения Ставрополя от немецко-фашистских захватчиков представлены в основном мужчины, а женские успехи репрезентировались только фотографией И. Нетребко и М. Пикаловой с их тренером (кстати, абсолютно лишенной конкретной информации, зато единственной) [8].

Газета печатала официальные материалы: выездной коллегии комитета по физической культуре и спорту Ставропольского края (2003, №№ 2 и 3), где с докладом «О состоянии и мерах по совершенствованию физкультурно-спортивной работы в регионе КМВ в свете решения Государственного Совета Российской Федерации», «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян» выступал председатель комитета по физической культуре и спорту Ставропольского края Р. Койбаев. Докладчик и затем присутствующие наряду с успехами отметили и недостатки и упущения, сдерживающие возможность более массового вовлечения населения, обеспеченность спортивными сооружениями в большинстве городов и регионов Кавминвод ниже среднекраевого уровня, а имеющиеся находятся в запущенном состоянии. Многие из работников отрасли физической культуры и спорта имеют пенсионный и предпенсионный возраст; среди учащейся молодежи растет число (более 9 тыс. человек) тех, кто по состоянию здоровья относится к специальной медицинской группе. Наблюдается рост правонарушений, совершаемых детьми и подростками, а ежегодные затраты на одного правонарушителя примерно в два раза выше государственных затрат на учебно-тренировочную подготовку ученика спортивной школы. То, что вопросы финансирования сферы физической культуры и спорта, говорилось на коллегии, давно набил оскомину. В следующем номере газеты разговор, поднятый на выездной коллегии, был продолжен: были названы районы - Новоселицкий, Андроповский, Кочубеевский, Нефтекумский - где не хватает специалистов; высоким сохраняется число, особенно в Азгирском, Шпаковском, Ипатовском районах тренеров-совместителей. Кадровые проблемы мешают и организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства. Столь обстоятельный и документальный по цифрам анализ сферы физической культуры и спорта в крае, освещенный в газете, несомненно имеет историческую ценность.

В преддверии нового 2003 года редакция провела соцопрос среди ее читателей, а позже опубликовала наиболее интересные письма. «Ставрополью спортивному» желаю только процветания, - говорил директор Ставропольской школы высшего спортивного мастерства И. Громов. - Такая газета давно должна быть в крае и вот она появилась. Это очень хорошо, ведь здесь мы видим местную информацию, отчеты о выступлениях наших спортсменов в различных соревнованиях, рассказы о лучших тренерах, специалистах, ветеранах физкультурно-спортивного движения. Понимаю, что вам трудно, но трудности закаляют и при достаточной настойчивости в достижении поставленной цели, приносят положительные результаты <...> Дерзайте». Приветствовал новую газету и ветеран спорта Степан Шишов, высказывая пожелания: «...Хочется видеть на ее страницах больше материалов о людях: спортсменах, тренерах, ветеранах. Надо идти в ДЮСШ, спортклубы, во дворы, наконец, и рассказывать о том, как развиваются физкультура и спорт среди детей и подростков, по месту жительства населения, в сельской местности. А для этого, наверное, все же надо чаще выходить. В одномесечном выпуске всего этого не охватишь». Одна из «просто прохожих» респонденток также сетовала, что газета выходит редко: "Рекламы нет никакой, а в киосках, сами знаете, сейчас столько печатной продукции, что глаза разбегаются. Но теперь обязательно буду спрашивать. С первого взгляда она мне понравилась».

Публикуя отзывы в годовщину издания, редактор газеты Александр Компанецкий делился с читателями своими проблемами: рост цен на бумагу, трудность с полиграфической базой и транспортировкой газеты в города (мы бы добавили и недостаточную укомплектованность штатов самой редакции, где автором обзоров и статей в основном был главред), но подчеркивал, что все это не сказывается на содержательности газеты: «Насыщенность газетных полос напрямую зависит от выступлений наших спортсменов на всероссийском и международном уровнях. Приятно констатировать, что наши лидеры во многих видах спорта добиваются серьезных успехов, их имена хорошо известны в спортивном мире» [6]. Редактор посчитал, что «пришло время, когда можно со всей уверенностью заявить о жизнеспособности «Ставрополя спортивного», но по иронии судьбы издание оказалось кратковременным. За 2004 год нам известен как последний номер только майский № 2-3 (9-10).

Газета «Ставрополье спортивное» уступила место газете «Ставропольский спорт», которой будет посвящена наша следующая публикация.

Литература

1. Инвалиды учат побеждать здоровых // Ставрополье спортивное. 2002. № 4. С. 1.
2. Компанецкий А. Весенние смотрины "королевы" // Ставрополье спортивное. 2002. № 2. С. 7.
3. Компанецкий А. Всем балам бал // Ставрополье спортивное. 2003. № 3 (7). С. 3.
4. Компанецкий А. Звездопад имен в "звездах прыжков" // Ставрополье спортивное. 2002. № 3. С. 3.
5. Компанецкий А. Каратистами не рождаются // Ставрополье спортивное. 2003. № 1. С. 3.
6. Компанецкий А. Путь наш тернист, но приятен // Ставрополье спортивное. 2003. № 2. С. 1.
7. Компанецкий А. "Шутки" Виктора Веселова // Ставрополье спортивное. 2004. № 2-3. С. 3.
8. Константинов А. Королева отпуска не знает // Ставрополье спортивное. 2003. № 1. С. 7.
9. Они названы лучшими // Ставрополье спортивное. 2003. № 1. С. 6.

Приложения для смартфонов как средства индивидуального контроля тренировочного процесса

Smartphone applications as a means of individual control of training process

Горбатов В.Ф., Солопова И.И.
V. Gorbatov, I. Solopova

Северо-Кавказский федеральный университет Ставрополь, Россия
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia.

В статье просматриваются цели, задачи развития информационной инфраструктуры, компьютерных и телекоммуникационных технологий в области физической культуры. Обсуждаются последние программные обеспечения для смартфонов и коммуникаторов, в частности для платформ Android и IOS и частности программа FitApp.

Ключевые слова: *информационная политика, компьютерная диагностика, программное обеспечение, физическая культура и спорт, индивидуальный контроль.*

The article discusses the goals and objectives of the development of information infrastructure, computer and telecommunication technologies in the field of physical culture. We discuss the latest software for smartphones and communicators, in particular for the Android and IOS platforms and the FitApp program in particular.

Key words: *information policy, computer diagnostics, software, physical culture and sport, individual control.*

В условиях современной постиндустриальной цивилизации, которую называют информационным обществом, исключительно важная роль отводится государственной информационной политике, направленной на повсеместное внедрение средств информатизации. Информационная политика имеет целью решение таких задач, как развитие информационной инфраструктуры, компьютерных и телекоммуникационных технологий, формирование национальных информационных ресурсов, обеспечение широкого и свободного доступа к ним, подготовка человека к жизни и работе в условиях нового информационного общества и другие [3].

Информационные технологии давно и прочно вошли в систему образования, включая сферу физической культуры и спорта. Несмотря на определенные трудности, связанные с организационными, материально-техническими, научно-методическими аспектами разработки и внедрения информационных технологий в область физической культуры и спорта, привычными формами их применения стало использование мультимедийных средств для сообщения и контроля знаний, компьютерной диагностики уровня физического состояния организма, математико-статистической обработки исследований, моделирования педагогического процесса и т.п. [2].

В программе обучения бакалавриата важную роль также занимает как самостоятельное образование студента, так и самостоятельный контроль за изменением своего организма по показателям функционального физического развития. Но значительная часть студентов, не в состоянии правильно распорядиться своим психофизическим потенциалом, чтобы с помощью физических упражнений поддерживать оптимальную работоспособность и здоровье. Одна из основных причин - недостаток соответствующих знаний и методических умений. Эти трудности можно преодолеть, внедрив самостоятельное изучение студентами теоретического и методического материала учебной программы по учебным компьютерным курсам, основанным на системе, поэтому приоритетным направлением в области информационных технологий является внедрение программного обеспечения, позволяющего учащемуся самому отслеживать свой тренировочный процесс [1].

Такое программное обеспечение активно создается для смартфонов и коммуникаторов, в частности для платформ Android и IOS. На примере одной из популярных программ для смартфона на Android FitApp мы рассмотрим, как они решают задачи в области индивидуального контроля спор-

тивных занятий. В эту программу включены методики, с помощью которых можно определить уровень функциональных возможностей организма, уровень физического состояния, показатель физической работоспособности и тренированность организма.

FitApp – это программа для ведения дневника таких тренировок, как оздоровительная ходьба или бег трусцой, бег на длинные дистанции, езда на велосипеде и катание на роликовых. В дневнике учитываются неаудиторные физические нагрузки. Приложение показывает объем нагрузки, её продолжительность, километраж, интенсивность, точное количество израсходованных калорий и т.д. Все эти данные будут храниться в дневнике в виде ежемесячных записей. Для студентов, переведенных на индивидуальные график занятий, дневник может являться отчетным документом при получении зачета.

С FitApp можно осуществлять контроль массы тела, для этого нужно посмотреть ИМТ (индекс массы тела). Он позволяет определить степень избыточности массы и, следовательно, риска развития заболеваний, в происхождении которых ожирение играет существенную роль на соответствие идеалу. Необходимо ввести рост и массу, а затем программа покажет ИМТ, классификацию состояния здоровья в зависимости от индекса массы тела, риск для здоровья и рекомендации.

FitApp показывает полную суммарную статистику тренировок, что позволяет не пользоваться компьютером или сторонним программным обеспечением для отслеживания собственной программы занятий спортом.

Таким образом, FitApp решает следующие задачи:

- Сопоставление различных видов спортивных тренировок
- Ведение статистики тренировок (скорость, метраж, интенсивность, калории и т.д.)
- Контроль массы тела
- Контроль соблюдения тренировочной программы

Главным недостатком данной и подобного рода программ является недостаточная методическая разработанность и соответствие образовательным нормам и стандартам. Поэтому приоритетным и перспективным направлением является разработка программ для смартфонов и коммуникаторов при участии преподавателей, специалистов в области физической культуры и спорта. В дальнейшем возможно появление приложений одобренных министерством образования и рекомендованных для внедрения в образовательную программу.

Литература

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Использование информационных технологий обучения в практике работы кафедры физического воспитания // Информационные технологии в физической культуре и спорте. Ижевск, 2001.
2. Курьянова Н.И. Некоторые аспекты информатизации образовательного процесса в физической культуре и спорте // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Смоленск, 2010.
3. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.

Информационное обеспечение радиоспорта: от теории к практике

Information support of radio sports: from theory to practice

Григорьев И. Е., Зеленский К.Г.

I. Grigorev, K. Zelensky

Союз радиоловителей России, г. Москва, Россия

Soyuz Radiolyubiteley Rossii, Moscow, Russia

Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь

North Caucasian University, Stavropol

В статье исследуется структура информационного обеспечения радиоспорта. Применение на практике оптимальной системы информационного обеспечения, позволит решить ряд актуальных задач развития радиоспорта.

Ключевые слова: *информационное обеспечение радиоспорта, субъекты радиоспорта.*

The article investigates the structure of information support of radio sports. The use of the optimal system of information support in practice will allow to solve a number of urgent problems of radio sports development.

Key words: *information support of radio sport, radio sport entities.*

1. Информация и информационное обеспечение в спорте

«Большая олимпийская энциклопедия» 2006 года даёт определение спорта как «соревнований по различным физическим упражнениям и их комплексам, а также системы их организации и проведения». Таким образом, в это определение входят и различные типы взаимоотношений субъектов спорта на различных этапах их деятельности, а также взаимоотношения субъектов спорта с обществом и общественно значимые результаты такой деятельности.

В терминах нормативных актов Российской Федерации в сфере спорта, важнейшим из которых является федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ, основными субъектами спорта являются физические лица: спортсмен, тренер, судья, волонтер, зритель, контролёр-распорядитель, спортивный агент, а также юридические лица и временные коллективы, такие как: спортивный клуб, в т.ч. профессиональный, спортивная федерация (общероссийская, региональная), физкультурно-спортивная организация, организатор спортивного соревнования (физкультурного мероприятия), спортивная сборная команда, спортивная делегация.

Перечисленные выше субъекты спорта в процессе специфических видов своей деятельности, вступают друг с другом во взаимодействие в процессе:

- спортивной подготовки;
- подготовки и проведения спортивных соревнований (в том числе, профессиональных) и физкультурных мероприятий;
- влияния субъектов спорта на общественные отношения;
- принятие управленческих решений и контроля за их исполнением.

В процессе взаимодействия субъектов спорта происходит информационный обмен между ними, результатом которого является изменение, либо создание новых информационных объектов. Формой таких объектов могут быть различные таблицы и базы данных с результатами спортсменов в соревнованиях, в том числе и содержащих персональные данные, страницы сайтов в сети интернет, файлы, которыми обмениваются элементы технических систем, обеспечивающих фиксацию промежуточных и окончательных спортивных результатов – хронометража, подсчёта очков и т. п.

Информационные объекты, взаимодействуя друг с другом, порождают новые информационные объекты. Процессы взаимодействия информационных объектов можно назвать информационными процессами.

Деятельность, направленную на использование технических систем для автоматизации информационных объектов и информационных процессов спорта, назовём процессом создания системы информационного обеспечения спорта.

2. Свойства субъектов радиоспорта

Рассмотрим кратко свойства субъектов радиоспорта и их основные связи, поскольку именно они определяют специфику информационного обеспечения радиоспорта.

Спортсмен в радиоспорте, как правило, не является профессиональным спортсменом и занимается, в том числе, и в спорте высших достижений, в свободное от основной работы время.

У занимающихся радиоспортом широкий возрастной диапазон, от юных спортсменов девятилетнего возраста до спортсменов ветеранских групп. Последнее обстоятельство вызвано большой продолжительностью спортивной карьеры в радиоспорте. В спортивных дисциплинах, имеющих отношение к радиосвязи, нередки случаи выполнения впервые спортивного норматива мастера спорта в возрасте 50 лет и выше.

Юноши и девушки занимаются радиоспортом, как правило, в образовательных учреждениях дополнительного образования детей, значительно меньшая доля – в учреждениях, подведомственных органам исполнительной власти в сфере спорта. При этом год от года растёт доля молодых спортсменов, занимающихся радиоспортом в семье с родителями, а также в «непрофильных» общественных организациях.

Большинство тренеров в радиоспорте - педагоги дополнительного образования детей. Меньшая доля приходится на тренеров, работающих в учреждениях, подведомственных органам исполнительной власти в сфере спорта. Есть и тренеры, выполняющие свою работу на общественных началах.

Роль волонтера в радиоспорте – особая. В ситуации хронического недофинансирования радиоспорта значительная нагрузка по организации и проведению спортивных соревнований падает на заинтересованных лиц, в круг должностных обязанностей которых не входит указанная выше деятельность. Волонтеры выполняют функции помощников практически всех категорий обслуживающего персонала соревнований. Подчас от действий волонтеров зависит успешность организации спортивных соревнований по радиоспорту в целом.

Особенность практически всех спортивных дисциплин радиоспорта – малая зрелищность, и как следствие – небольшое число зрителей. Как правило, зрители – это действующие спортсмены по радиоспорту, не участвующие в данных соревнованиях, тренеры, родители юных спортсменов. Задача повышения зрелищности соревнований по радиоспорту является одной из ключевых в развитии данного вида спорта как в нашей стране, так и в мире в целом.

Спортивной федерацией осуществляющей развитие радиоспорта в Российской Федерации является Союз радиолюбителей России (СРР). На период со 2 июня 2018 г. по 2 июня 2022 г. Союз наделен статусом общероссийской спортивной федерации по виду спорта «радиоспорт» и включен в реестр общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций.

Союз радиолюбителей России создан в 1992 году в форме общероссийской общественной организации и имеет региональные отделения в 79 субъектах Российской Федерации, число членов СРР составляет 7 тысяч человек, а годовой бюджет – 8 миллионов рублей. Основным источником наполнения бюджета – членские взносы. За год Союз проводит около 100 спортивных соревнований всероссийского и межрегионального уровня по 12 спортивным дисциплинам радиоспорта.

В состав Союза входит Попечительский совет, основная задача которого состоит в привлечении добровольных пожертвований для уставной деятельности Союза.

Типовая региональная спортивная федерация, развивающая радиоспорт в субъекте Российской Федерации – это региональное отделение СРР, на учёте в котором состоит 100 членов. Бюджет такой организации, формируемый за счёт членских взносов, составляет порядка 50 тысяч рублей. Число проводимых региональных соревнований по радиоспорту – 5 за год.

3. Информационное обеспечение проведения спортивных мероприятий по радиоспорту и его реализация

Основным уровнем системы информационного обеспечения радиоспорта, с которого начинается создание всеобъемлющей системы, является уровень подготовки и проведения спортивных мероприятий. На данном уровне решается ряд основных задач.

В период подготовки к спортивному мероприятию система информационного обеспечения радиоспорта должна поддерживать:

- взаимодействие организаторов спортивного мероприятия с неопределённым кругом лиц в части обнародования календарного плана, положения, регламента, иных регламентирующих документов;
- взаимодействие организаторов спортивного мероприятия со спортсменами, тренерами, судьями, зрителями в части обнародования сопроводительных материалов: карт, схем проезда, расписания общественного транспорта и мест стоянок, бюллетеней, списков используемой аппаратуры и т.п.;
- взаимодействие организаторов спортивного мероприятия со спортсменами и тренерами в части приёма заявок на участие в спортивных соревнованиях и отображение текущего состояния принятых заявок;
- взаимодействие организаторов спортивного мероприятия со спортсменами и тренерами в части обеспечения онлайн – жеребьёвки, если таковая предусмотрена регламентом.

Особенность данного периода заключается в том, что взаимодействие субъектов спорта происходит удалённо.

В период проведения спортивного мероприятия к задачам, решаемым системой информационного обеспечения радиоспорта можно отнести:

- взаимодействие судейской бригады с участниками спортивного мероприятия в части организации старта и финиша, отметок о прохождении дистанции, выполнения упражнений, и с неопределённым кругом лиц в части информирования о ходе мероприятия и результатах участников;
- взаимодействие организаторов спортивного мероприятия с неопределённым кругом лиц в части обеспечения безопасности, оказания медицинской помощи.

По окончании спортивного мероприятия система информационного обеспечения радиоспорта должна поддерживать:

- взаимодействие судейской коллегии с участниками в части приёма и обработки отчётов, с неопределённым кругом лиц в части обнародования итогов, в том числе, официальных протоколов;
- предоставлять онлайн площадку для болельщиков для обмена впечатлениями о соревнованиях.

В ходе создания системы информационного обеспечения радиоспорта часть перечисленных выше информационных процессов была реализована на сайте СРР <http://srg.ru>, а также на страничке СРР в социальной сети «В контакте» <https://vk.com/soyuzradiolyubiteleyrossii>. На сайте СРР был реализован также ряд информационных процессов и информационных объектов, относящихся к обеспечению деятельности судейского корпуса по радиоспорту: онлайн квалификационный зачёт, таблица действующих судей, площадка для судейских вебинаров.

4. Выводы

Развитие радиоспорта невозможно без создания эффективной системы его информационного обеспечения.

При создании эффективной системы информационного обеспечения радиоспорта необходимо исследовать и учитывать свойства субъектов радиоспорта, определяющие характеристики информационных объектов и информационных процессов радиоспорта.

Литература

1. Филиппов С.С. Система информационного обеспечения коммерческих физкультурно-спортивных организаций / С.С. Филиппов, Н.Н. Воскресенская Н.Н. // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 3. – С. 15 – 17.

2. Филиппов С.С., Ермилова В.В. Информационное обеспечение управления спортивным соревнованием / С.С. Филиппов, В.В. Ермилова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 2 (48). – С. 83-87.

Терминология сётокан, как вида спорта

The terminology of shotokan as a sport

Зубенко В.И.

V. Zubenko

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia*

В статье даётся авторский взгляд на терминологию сётокан, как вида спорта. Определяются термины и понятия спортивного поединка в сётокан.

Ключевые слова: *сётокан, как феномен японской культуры, спортивный поединок в сётокан, термины и понятия спортивного поединка в сётокан.*

The article provides author's view on the terminology of Shotokan as a sport. Defines terms and concepts sports match in Shotokan.

Key words: *Shotokan as a Japanese phenomenon culture, sports tournament in Shotokan, terms and concepts sports match in Shotokan.*

Известно, что для любой области научного знания важно, прежде всего, решение вопроса о ведущих понятиях. Разработка базового понятийного аппарата является важнейшим условием обеспечения необходимого уровня корректности исследований, так как позволяет точнее определиться в концептуальных ориентирах, необходимых для содержательных теоретических построений.

Проблема определения понятий привлекает внимание учёных разных направлений науки. И это не случайно. В системе понятий, отражающих специфику объекта и содержания предметной области любой науки, заключена одна из основных форм систематизации научных знаний, их доказательного, всесторонне обоснованного, систематического изложения. Иметь понятие о каком-либо предмете – значит владеть общим способом его построения, знанием его происхождения (В.В. Давыдов, 1972).

Польза от применения тех или иных понятий зависит, в конечном счёте, от того, насколько корректно в научном отношении ассимилируются концепции, лежащие в основе наиболее общих категорий, насколько аккуратно и творчески они «состыковываются» с конкретным содержанием специальных отраслей знаний (Л.П. Матвеев, 1997).

С формальной точки зрения система основных понятий представляет собой своеобразный терминологический глоссарий, характеризующий внешнюю (формальную) сторону теории, тогда как внутренняя её структура определяется строением объекта и предметной областью познания. (Г.Г. Наталов, 1998).

Определение собственных позиций в терминологической проблеме необходимо начать с изложения представлений о сущности понятия «карате-до» и «Сётокан». Содержание именно этих понятий во многом определяет содержание и соотношение всех других.

松濤館 сё то кан, в переводе с японского языка, дом (клуб) сосны и моря – один из основных стилей японского карате, разработанный основателем современного карате Фунакоси Гитином (1868-1957). Сёто – литературный псевдоним Г. Фунакоси.

В настоящее время во всём спортивном мире Сётокан считается одним из стилей карате, кроме России. В России Сётокан – одна из дисциплин вида спорта «Восточное боевое единоборство».

Так в реестре видов спорта Минспорта России «Восточное боевое единоборство» имеет шифр 1180001311Я, «Сётокан», как спортивная дисциплина этого вида спорта – 1180181311, у «Карате» шифр 1750001511Я.

Таким образом, в России Сётокан не стиль карате, а отдельная дисциплина другого вида спорта.

Тем не менее, в данной статье мы рассматриваем Сётокан как один из стилей карате, поскольку в отрыве от карате, как феномена японской культуры, понятие Сётокан не представляется возможным. Чтобы понятие Сётокан необходимо его рассматривать в контексте карате.

Большой энциклопедический словарь (1991) определяет карате как разновидность самозащиты без оружия, основанной на ударах рукой или ногой по наиболее уязвимым частям человеческого тела.

По мнению С.В. Биджиева (1994), рассматриваемый термин подразумевает японский вид спортивного единоборства, в котором разрешены удары ногами и руками. Как спортивная борьба карате трактуется и в толковом словаре С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведовой, а каратист как спортсмен, занимающийся карате.

Однако японские мастера рассматривают карате гораздо шире, чем разновидность самозащиты или вид спорта.

В настоящее время термин «карате-до» переводится как «путь пустой руки». Японскими авторами трактуется как боевое искусство, позволяющее человеку совершенствоваться всю жизнь, и включающее в себя множество составляющих. Это: этика, эстетика, базовая и продвинутая техника, множество формальных упражнений (ката), масса разновидностей спарринга (кумите), медитативная практика, общефизическая и специальная подготовка, методология обучения и теоретические основы воинских искусств, и многое другое... (С.В. Биджиев, 1994).

В русскоязычной литературе встречаются следующие варианты написания рассматриваемого термина: «карате-до», «каратедо», «карате до». На наш взгляд, по аналогии с дзюдо, айкидо, кендо и др. логичным было бы писать «каратедо». Однако такое написание встречается реже, чем «карате-до». В данном исследовании мы также придерживаемся более распространенного варианта и пишем карате-до через дефис.

Обобщая выше изложенное, можно констатировать неоднозначную трактовку специалистами термина «карате-до»: 1) боевое искусство, 2) вид самообороны или боевого единоборства, 3) вид спорта.

В отношении карате-до некоторые отечественные авторы зачастую используют уточняющие прилагательные: боевое, реальное, спортивное, традиционное, контактное, бесконтактное и т.д. За основу такой классификации обычно принимается степень контакта в поединке, а также возможность применения техники в экстремальных условиях, то есть степень ее прикладности. С чем трудно согласиться.

Карате, с нашей точки зрения, не может быть боевым или не боевым, контактным или бесконтактным, реальным или нереальным – таковыми могут быть, с большой долей условности, правила конкретного поединка или их отсутствие, а также средства и методы подготовки к такому поединку.

В настоящее время можно выделить четыре разновидности правил соревнований по карате:

– иригуми-го – «жесткий» поединок, проводимый в защитном снаряжении (богу-кумитэ) или без него. Соревнования подразумевают победу нокаутом, болевым или душающим приемом, а также по очкам;

– иригуми-дзю – «мягкий поединок», проводится, как правило, без защитного снаряжения. От иригуми-го отличается меньшим количеством разрешенных для атаки зон и большим ограничением действий. Также возможна победа нокаутом и по очкам;

– себу-санбон – поединок до трех оценок «иппон» или шести оценок «ваза-ари». При оценке атак подразумевается принцип «сун-дамэ – контроль атаки на расстоянии в один дюйм от цели (сун – расстояние в 2,54 см., дамэ – нельзя). Победа присуждается участнику, набравшему первым шесть очков, или по окончании зачетного времени, набравшему большее количество очков;

– себу-иппон – поединок до одной оценки иппон или двух оценок ваза-ари. При оценке атак также подразумевается принцип «сун-дамэ». Соревнования по этим правилам требуют высокой квалификации, как от спортсменов, так и от судей. Так от спортсменов требуется выполнение «реально опасной» техники в зачетную зону с полным контролем атаки, а от судей, в свою очередь, требуется не только оценка точности выполняемой техники, но и ее «реальной опасности», а также корректности с точки зрения традиционного карате. Соревнования в Сётокан проводятся только по правилам себу-иппон.

Существует ошибочное мнение о том, что контролируемым ударом считается такой удар, при котором нет проноса, и который останавливается на небольшом расстоянии от тела соперника. На наш взгляд, наиболее точно характеризуют понятие «контролируемый удар» в Сётокан В.В. Мар-

ков и А.А. Мижирицкая (2012). По их определению контроль подразумевает не остановку бьющей руки или ноги в нескольких сантиметрах от тела соперника, а смещение точки концентрации удара таким образом, чтобы эта точка находилась не внутри тела, а перед его поверхностью. Исходя из этого определения, становится понятным, как нужно готовить спортсмена к соревнованиям, не выхолостив удары, и не превратив при этом Сётокан в нечто другое, где оцениваются действия, не несущие необходимого потенциала, и побеждает тот, кто может затормозить свое ударное движение к моменту соприкосновения с телом соперника.

Мы разделяем мнение С.В. Биджиева (1994), о том, что, не смотря на объемность и многоаспектность феномена карате-до и Сёокан, в нашей стране возможна реализация в основном его спортивно-оздоровительного аспекта (другие большинству занимающихся попросту не доступны). В этом случае правомерно, по нашему мнению, деление карате-до на традиционное и спортивное. В спортивном карате-до подготовка в основном направлена на достижение спортивного результата. Это выражается в ранней специализации занимающихся в разделах ката или кумите, раннем участии их в спортивных поединках, зачастую в отказе от занятий базовой техникой, что неприемлемо ни для одного из стилей традиционного карате.

Тем не менее, мы используем термин «спортивный поединок карате-до», а не «поединок в спортивном карате-до», означающий, что поединок проводится по правилам в соответствии с положением о соревновании, разработанным организаторами и утвержденным региональным комитетом по физической культуре и спорту. Контекст используемого термина позволяет не акцентировать, то, представителем какого аспекта карате (традиционного или спортивного) является участник соревнования. Важно, чтобы, реализация его интеллектуального, физического, технико-тактического, духовного потенциала осуществлялась в рамках правил. В этом случае поединок мы квалифицируем как спортивный, а его участников как спортсменов.

Общеизвестно, что в теории и практике карате-до применяется японская терминология. Большинство изданий, посвященных этой борьбе, обычно включают в себя краткий словарь используемых терминов и понятий. Однако проблема недостаточной разработанности понятийного аппарата техники и тактики спортивного поединка карате-до и Сётокан остается нерешенной, поскольку в семантике традиционного карате не существует многих терминов, характеризующих действия участника спортивного поединка.

Такие известные понятия из тактики традиционного карате-до как «сен но сен» (захват инициативы) и «го но сен» (перехват инициативы) (Накаяма 2000), на наш взгляд, для анализа спортивного поединка слишком общи. Впрочем, как и русские термины «атака» и «контратака». Так как и то и другое имеет множество нюансов, и может характеризоваться рядом признаков, выполняться разными способами, существенно влияющими на судейскую оценку.

В данном исследовании мы используем следующие основные понятия, характеризующие соревновательную деятельность в спортивном поединке:

- атака;
- контратака;
- защита.

Толковый словарь С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведовой трактует перечисленные термины следующим образом:

- «атака» – быстрое и решительное наступление;
- «контратака» – атака обороняющихся войск против наступающего противника, контратаковать – значит начать решительно противодействовать своему активному противнику;
- «защита» – то, что защищает, служит обороной.

Приведенные толкования терминов могут служить основой для применения их в теории и практике карате-до и Сётокан. Однако их значение в контексте специфичности соревновательной деятельности, на наш взгляд требует дальнейшего уточнения.

Под термином «атака» спортивного поединка карате-до и Сётокан мы подразумеваем технико-тактическое действие или их комплекс, направленных на достижение победы, или получения судейской оценки. Атака может включать в себя подготавливающие действия или приемы и считается состоявшейся при наличии завершающего или решающего ударного приема.

Атакующие действия мы классифицируем по следующим признакам:

- реальная атака (РА) – атака, выполненная с явным намерением достижения победы или судейской оценки;

– неэффективная атака (НЭА) – реальная атака, выполненная с нарушением критериев эффективности, оговоренных правилами соревнований (неправильная дистанция, неточность, недостаточный потенциал решающего удара);

– оцененная атака (ОА) – реальная атака, выполненная в соответствии с критериями иппон (чистая победа) – 1 балл, или ваза-ари – 0,5 баллов;

– запрещенная атака (ЗА) – реальная атака, выполненная с нарушением правил соревнований.

К таким атакам можно отнести следующие:

а) атака с превышением контакта (АПК) – запрещенная атака, приведшая к травме противника, в основном связана с неправильным расчетом дистанции;

б) атака в запрещенные зоны тела (АЗЗ) – запрещенная атака, выполненная в запрещенные зоны тела противника, оговоренные правилами соревнований (суставы конечностей, нижний уровень тела, открытой рукой в лицо и т.д.);

в) неконтролируемая атака (НКА) – запрещенная атака, выполненная с отсутствием намерения контроля собственных действий (проносной удар, опасный бросок).

– встречная атака (ВСА) – реальная атака, выполненная навстречу атакующему или движущемуся навстречу противнику. Зачастую смысл рассматриваемого термина вкладывается в термин «встречная контратака». Однако, встречная атака зачастую выполняется, в тот момент, когда противник только выполняет подготовительные действия и не успевает развить свою атаку. По нашему определению атаки продвижение вперед или подготовительные действия без решающего приема еще не являются самой атакой. В связи с этим, на наш взгляд термин «встречная атака» более точно характеризует сущность этого действия.

Термин «защита» мы определяем как технико-тактическое действие или их комплекс, направленный на сведение к минимуму атакующего потенциала противника. Защитные действия классифицируем по следующим признакам:

– защита разрушением атаки (ЗРА);

– защита уходом от атаки (ЗУА).

К защите разрушением атаки относим:

а) защиту блоком или подставкой (ЗБ) – отведение ударной конечности (нижней или верхней) атакующего, или подставка под удар собственной конечности;

б) защиту выведением из равновесия атакующего (ЗВР).

Защиту уходом от атаки (ЗУА) мы классифицируем по следующим признакам:

а) защита уклоном (ЗУк) – выведение атакуемой части тела за линию атаки без изменения дистанции с противником;

б) защита уходом на дистанцию (ЗУД) – выведение атакуемой части тела за пределы потенциала атаки за счет увеличения дистанции с противником;

в) защита уходом с линии атаки (ЗУЛ) – выведение атакуемой части тела за счет ухода с линии атаки перемещением всего тела без изменения дистанции с противником (может выполняться с уходом влево, вправо, за спину противнику, или сменой угла стойки).

С целью более точного и объективного анализа действий участников соревновательного поединка карате-до и Сётокан мы используем термин «запрещенная защита» (ЗЗ), означающий защитные действия, запрещенные правилами соревнований. К таковым относятся защитные действия, в основном инстинктивного характера, приводящие к пренебрежению собственной безопасностью: опасные уклоны, закрывание глаз, отворачивание, поворот спиной к противнику, убежание, иначе говоря, все действия, влекущие за собой наказания по линии «мубоби».

Под термином «контратака» в карате-до мы понимаем атаку, выполненную после собственной защиты в ответ на атаку противника.

Вышеизложенная классификация технико-тактических действий спортивного поединка карате-до и Сётокан представляется нам открытой к дополнениям и уточнениям по мере дальнейшей детализации признаков способа выполнения.

Расширение и уточнение содержания понятий, применяемых при анализе технико-тактических действий спортивного поединка карате-до, позволит такой анализ сделать качественным и объективным, а взаимодействие тренера и ученика в процессе обучения обоюдно более понятным и осмысленным.

Литература

1. Биджиев С.В. Карате-до. С.-Петербург; АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994. т– 559 с.
2. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. - М.: ИНТОР, 1996. – 544 с.
3. Марков В.В., Мижирицкая А.Ю. Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в карате-до. Учебное пособие - Донецк: Дон-ТУ, 2015. -110 с.

4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебн. книга для завершающих уровней физкультурного образования. М.: 4-й филиал Воениздата. 1997. – 304 с.
5. Наталов Г.Г. Эволюция научных представлений об объекте и кризис общей теории физической культуры// Теория и практика физической культуры, 1998. – №9.
6. Фунакоши Г. Карате-до: ньюмон. – Ростов-на-Дону; Феникс. 1999.-134с.

Адаптация молодых тренеров к профессиональной деятельности

Adaptation of young coaches in their professional activities

Кулиева К.Г.

K. Kulieva

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

В статье рассмотрены особенности адаптации молодых специалистов. Освещены психологические аспекты адаптации молодых тренеров, уровни педагогического мастерства. Рассмотрены механизмы адаптационного процесса молодых специалистов, выделена эффективность наставничества.

Ключевые слова: *адаптация молодых специалистов, адаптация тренера, психологические аспекты адаптации, уровни педагогического мастерства, наставничество.*

In article consider the features of adaptation of young professionals. And cover psychological aspects of adaptation of young coaches, levels of pedagogical skill. Consider the mechanisms of the adaptation process of young professionals, the effectiveness of mentoring.

Key words: *adaptation of young professional, adaptation of coach, psychological aspects of adaptation, levels of pedagogical skill, mentoring.*

Актуальность темы данной работы заключается в том, что в процессе своего становления человек проходит ряд этапов, последовательно сменяющих друг друга. Переходя на новый этап, характеризующийся новым положением, обязанностями, правилами и окружением, индивиду необходимо «влиться» в эту новую среду, адаптироваться к новым условиям [1, 2].

Когда молодой специалист вступает в новую должность, он полон ожиданий перспектив и энтузиазма, но так же чувствует тревогу и страх перед предстоящими нововведениями. Поэтому своевременная адаптация играет немаловажную роль в дальнейшей профессиональной деятельности. Если же человек не смог адаптироваться к новому коллективу, условиям труда, это негативно повлияет как на его физическое состояние, что повлечет за собой снижение работоспособности, так и на его психологическое здоровье. Так же стоит отметить, что если речь идет о новой должности в сфере педагогики, то от физического и психологического состояния педагога зависит как общий социально-психологический климат в коллективе, так и индивидуальные отношения с каждым подопечным. Приспособление молодого педагога к условиям его трудовой деятельности оказывает влияние на его желание работать, совершенствоваться, расти как специалист и передавать свои знания обучающимся. Профессиональная деятельность тренера обладает чертами, присущими любой педагогической деятельности, а также специфическими особенностями, свойственными спортсменам.

Молодой тренер может столкнуться с проблемой ожидания быстрых и высоких результатов от собственной деятельности и подопечных. Тренер должен быть готов к тому, что не всегда зависит от спортсменов получение ожидаемых результатов. Эффективность тренерской деятельности обусловлена уровнем педагогического мастерства, которое нарабатывается с опытом.

В педагогической литературе чаще всего выделяют следующие уровни педагогического мастерства [5, 6].

1. Минимальный. Тренер на собственном примере умеет показать, как выполнять систему упражнений и комбинаций, умеет пересказать то, что знает сам, и так, как знает сам.

2. Низкий (адаптивный). Тренер может приспособить свои знания и умения к возрастным и индивидуальным особенностям спортсменов. Адаптивный уровень, как правило, формируется в процессе самостоятельной деятельности тренера, обучения юных спортсменов и наблюдения за ними. На этом уровне тренер осознает, что спортсмены плохо усваивают тот или иной спортивный прием, но не умеет научить их, т. е. он может видеть педагогическую задачу - учить лучше, но не умеет продуктивно ее решить.

3. Средний. Тренер умеет конструировать (моделировать) систему знаний, умений и навыков по отдельным темам, разделам, заранее учитывая, какие трудности при получении нового учебного

материала могут встретиться, чем они могут быть вызваны и как их преодолеть, как привлечь интерес и внимание к системе спортивных упражнений, в какой последовательности давать спортсменам задания.

4. Высокий. Тренер умеет моделировать систему деятельности спортсменов, формировать у них систему знаний, умений и навыков в избранном виде спорта. Он учитывает, на какие имеющиеся знания и умения можно опереться, знает, какая система заданий (упражнений) может сформировать необходимые умения, сознательно строит программу обучения.

5. Высший. Тренер умеет моделировать систему деятельности спортсменов, которая формирует у них черты социальной нравственности. Добиться этого можно, если важнейшую цель тренер видит в формировании у спортсменов конкретных спортивных знаний и умений, добросовестного отношения к труду и т. д.

Каждый новый уровень деятельности включает предыдущий. Уровни характеризуются изменением в структуре знаний, умений и навыков тренера. Если будет профессионально расти и развиваться тренер, то и спортсмены будут развиваться вместе с ним [5].

Адаптационный процесс для молодого тренера играет огромную роль. В этот период происходит знакомство и приспособление как самого специалиста к коллективу, так и подопечных к специалисту. Новый сотрудник становится ещё одним элементом отлаженной системы рабочего процесса, выполняя определенные функции и оказывая влияние на его работу. Поэтому эффективность и отлаженность процесса адаптации позволит упростить и ускорить его, ввести в курс дела, а так же обзавестись новыми кадрами в штате сотрудников.

Адаптационный процесс представляет собой процесс приспособления сотрудника к новым, изменившимся условиям. Он включает в себя следующие факторы:

- функциональное поведение, соответствующее должности;
- экономическое поведение, подразумевающее баланс между выполняемой деятельностью и вознаграждением за неё;
- инновационное поведение;
- стратификационное поведение, стремление специалиста достигнуть желаемых результатов;
- конвенциональное поведение – процесс усвоения и поддержания, возникающих договорённостей по статусно-ролевым позициям;
- церемониально-субординационное поведение – это соблюдение профессионального этикета;
- конформное поведение – приспособление нового сотрудника к установкам и мнению большинства в трудовом коллективе.

Как было отмечено ранее, в период адаптации молодой специалист зачастую подвержен различного рода стрессу и тревоге, что является основанием для возникновения различных внутриличностных и межличностных конфликтов. Большинство адаптационных конфликтов может быть приравнено к кризисам, которые происходят в процессе вступления специалиста на должность [1, 2, 4].

Для снижения возможности возникновения адаптационных сложностей руководству организации необходимо разработать и четко осуществлять механизм адаптационного процесса для новых сотрудников. Одним из наиболее важных и эффективных элементов такого механизма является институт наставничества. Наставник – это профессионал и педагог в одном лице, для которого способность увлечь и заинтересовать своего подопечного также необходима, как и отличные навыки владения профессией. Очень важным аспектом наставничества является подбор психологически подходящего наставника [2].

В процессе адаптации наставничество позволяет новым сотрудникам работать с более опытными коллегами (наставниками), получая необходимые в работе советы, помощь и подсказки, что позволяет избегать основных проблем в процессе адаптации.

Литература

1. Банникова Л. Н. Управление персоналом: социологические аспекты. Практикум. - Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009. – 174 с.
2. Бачин Д.А. Наставничество как метод обучения и развития персонала // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 4. Ч. 1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2014/04/32311>, свободный. (дата обращения: 11.11.2018).
3. Климов Е. А. Введение в психологию труда : учебник для студентов высших учебных заведений . - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2004. - 334 с.
4. Климов Е. А. О становлении профессионала: приближение к идеалам культуры и сотворение их (психологический взгляд) : учебное пособие – М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2006. - 173 с.

5. Рогов В. И. Личность учителя: теория и практика. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. 512 с.
 6. Смирнов А.А., Живаев Н.Г. Психология вузовской адаптации. Ярославль: ЯрГУ, 2009 – С. 8.

Влияние межполушарной функциональной асимметрии на специфику подготовки спортсменов

The influence functional interhemispheric asymmetry on the specifics of training athletes

Ломтев А.В.
 A. Lomtev

Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени В.С.Тишина, г. Нижний Новгород, Россия
 Nizhny Novgorod regional school of Olympic reserve named after V. S. Tishin, Nizhny Novgorod, Russia

Цель настоящей работы заключалась в изучении показателей функциональной межполушарной асимметрии у лиц, профессионально занимающихся спортом, в том числе водным поло, и ее влияния на специфику подготовки. Часто тренеры и специалисты по физической культуре и спорту не придают должного значения таким индивидуальным особенностям спортсменов как асимметрия рук или ног. При этом, именно спортсмены с такими отличиями имеют, за частую, преимущество в ходе спортивной борьбы.

Ключевые слова: подготовка спортсменов, межполушарная функциональная асимметрия, эффективность тренировочного процесса.

The aim of this work was to study the performance of functional interhemispheric asymmetry in individuals who are professionally involved in sports, including water Polo, and its influence on the specificity of training. Often coaches and specialists in physical culture and sport do not attach due importance to such individual characteristics of athletes as asymmetry of arms or legs. Thus, it is athletes such differences have, often, an advantage in the course of wrestling

Key words: training athletes, interhemispheric functional asymmetry, the effectiveness of the training process.

Изучение пластичности головного мозга человека, его способности к функциональным и морфологическим изменениям в процессе онтогенеза является актуальной задачей психофизиологии, и, несмотря на большое количество работ, посвященных этой проблеме, она до сих пор остается малоизученной. Анализ специальной литературы показывает, что специфика двигательных функций у леворуких так же изучена мало, хотя они занимают ведущие позиции в ряде видов спорта. Кроме того многие специалисты, в том числе тренеры, признают значимость учета оптимума асимметрии в строении и функциях организма спортсмена и пытаются применить эти знания в практической деятельности.

Для определения межполушарной функциональной асимметрии было проведено исследование. В нем приняли более 50 студентов и учащихся старших классов ГБПОУ «Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени В.С. Тишина», занимающиеся различными видами спорта.

Контрольную группу составили 50 студентов 1 курса НГПУ им. Минина, не ведущих ранней профессиональной и спортивной деятельности.

Для определения функциональной асимметрии больших полушарий использовались тестовые методы, описанные в монографии Доброхотовой и Брагиной - «Функциональные асимметрии». Определялась ведущая рука с помощью 8 тестов (переплетение пальцев, «поза Наполеона», аплодирование и т.д.). Ведущий глаз выявляли с помощью 3 тестов: «моргание», «карта с дырочкой» и «подзорная труба». Для исследования доминирования в слуховой сфере использовались 2 теста «наушник» и «шепотная речь». По итогам полученных данных был подсчитан коэффициент праворукости, правогазности и правоухости в процентах (табл. 1).

Таблица 1

Характеристика моторного и сенсорного доминирования у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом

доминирует	спортсмены		не спортсмены	
	n	%	n	%
Правая рука	25	52	11	73
Левая рука	23	48	4	26
Правый глаз	28	58	12	80
Левый глаз	20	42	3	20
Правое ухо	28	58	9	60
Левое ухо	20	42	6	40

Таблица 2

Средние величины коэффициента праворукости у спортсменов различных видов спорта

	Моторная	Зрительная	Слуховая	Общая
Контрольная группа	0,68	0,69	0,78	0,69
Баскетбол	0,72	0,67	0,50	0,67
Водное поло	0,68	0,40	1,00	0,66
Наст. теннис	0,51	0,37	0,60	0,49
Плавание	0,61	0,39	0,75	0,58
Лыжный спорт	0,64	0,74	0,64	0,66
Пятиборье	0,54	0,69	0,75	0,61
Фехтование	0,41	0,50	0,67	0,47
Хоккей	0,65	0,76	0,86	0,71
Художественная гимнастика	0,48	0,58	0,50	0,51

В ходе работы были изучены показатели функциональной межполушарной асимметрии у лиц профессионально занимающихся спортом. Дальнейший анализ показал, что наибольшее количество леворуких и амбидекстеров отмечается среди спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой (50%), пятиборьем (50%) и настольным теннисом. У них выраженного доминирования одного из полушарий не обнаружено. Наибольший коэффициент праворукости отмечался в группах хоккеистов и водного поло, где основная нагрузка падает на одну руку, и где требуется большая сила и скорость. Считается, что для исследуемых с данной латерализацией характерны высокие показатели скорости и результативности переключения внимания и стрессоустойчивости.

Результаты исследования показали:

1. У спортсменов, занимающихся разными видами спорта отмечаются различия в показателях функциональной асимметрии полушарий мозга.

2. В общей системе подготовки правой основной из факторов их успешных показателей является своевременная адаптация к игре с левшами.

3. Главная задача тренера при работе с левшами - не подавлять их природные задатки, выделяющие левшей среди других игроков, по средством использования стандартных схем и требований, а наоборот, укреплять и развивать их особенности, обеспечивая таким образом успех игры для своей команды и укрепляя преимущество над соперниками.

4. Приспособление игроков с разнополушарным мышлением в игровых и командных видах спорта к непосредственному взаимодействию - одно из важных звеньев, определяющих успешность игровой деятельности команды

5. Характеристики функциональной асимметрии полушарий мозга стоит учитывать при профессиональном отборе спортсменов для конкретного вида спорта.

Литература

1. Бердичевская Е.М., Гронская А.С., Бугаец Я.Е., Хачатурова И.Э. Функциональные асимметрии при обеспечении эффективной деятельности в спорте // Научно-практический рецензируемый журнал «Асимметрия». – 2007. Том 1 №1, Декабрь. - С. 62-65.

2. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека // М.: Медицина, 1988. 201 с.

3. Дмитриев А. К., Столяров Н. Ф. Плавание // Физкультура и спорт. -2014. – С. 49-56.

4. Леутин В.П., Николаева Е.И., Фомина Е.В. // Асимметрия мозга и адаптация человека // Научно-практический рецензируемый журнал «Асимметрия». 2007. Том 1 №1, Декабрь. - С. 71-74.

5. Т.Г. Визель // Казусы межполушарных взаимодействий // Научно-практический рецензируемый журнал «Асимметрия». 2016. Том 10 №2. - С. 48-50.

Основные требования к организации здорового образа жизни студентов

Main requirements to the organization of healthy lifestyle of students

Мартазанов Х.М., Озиева Л.С., Цороев С.С.

H. Martazanov, L. Ozieva, S. Tcoroev

Ингушский государственный университет, г. Магас, Россия

Ingush State University, Magas, Russia

Нетрудно заметить, что с каждым годом объем двигательной активности человека уменьшается. Гипокинезия - сниженная двигательная активность – стала нежелательным фоном нашего века. Мышечный голод для здоровья человека так же опасен, как недостаток кислорода или витаминов. Это было многократно подтверждено различными экспериментами. Например, если здоровый человек в силу каких-то причин даже в течение нескольких недель не двигается, то начинает худеть, его мышцы атрофируются, работа легких и сердца нарушается. Но стоит ему разрешить двигаться, как эти недуги бесследно проходят.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, вредные привычки, гипокинезия, упражнения.*

It is easy to see that every year the volume of motor activity of a person decreases. Hypokinesia - reduced motor activity - has become an undesirable background of our century. Muscular hunger for human health is as dangerous as a lack of oxygen or vitamins. This has been repeatedly confirmed by various experiments. For example, if a healthy person does not move even for several weeks, then begins to lose weight, his muscles atrophy, the work of the lungs and the heart is broken. But he should be allowed to move, as these ailments completely disappear.

Key words: *healthy lifestyle, bad habits, hypokinesia, exercises.*

В энциклопедии дается определение: Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Авторы, пишущие на эту тему, включают в «здоровый образ жизни» разные составляющие, но большинство из них считают базовыми: отказ от вредных привычек; знания об окружающей среде и ее влиянии на здоровье; питание; физически активная жизнь; гигиена; психоэмоциональное состояние.

Одним из главнейших звеньев здорового образа жизни является искоренение вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики. Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей. Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека.

Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15%, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

Немаловажное влияние оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приводит к желаемым положительным результатам. Нарушение хотя бы одного из природных компонентов приводит в силу существующих между ними взаимосвязей к перестройке сложившейся структуры природно-территориальных компонентов. Реакции организма на загрязнения зависят от индивидуальных особенностей: возраста, пола, состояния здоровья. Как правило, более уязвимы дети, пожилые и престарелые, больные люди. При систематическом или периодическом поступлении в организм сравнительно небольших количеств токсичных веществ происходит хроническое отравление.

Питание. Пища - всё, что пригодно для еды и питья живым организмам.

Основное назначение пищи - быть источником энергии и «строительным материалом» для организма, однако, немаловажным в питании человека является и фактор получения удовольствия от еды.

Пища является одной из основ в жизни людей как источник энергии для жизнедеятельности организма. Полноценная пища (её рацион) содержит все незаменимые элементы пищи - это такие элементы, которые пища должна включать для того, чтобы обеспечить нормальное функционирование организма человека: жиры, белки и углеводы (в соотношении 1:1:4), плюс витамины, минеральные соли, микроэлементы и вода.

Здоровье и физическая активность, здоровье и мышечные нагрузки - в настоящее время эти понятия все больше сближаются. Теперь уже никто не говорит, что самое верное лекарство - абсолютный покой. Однако еще многие оберегают себя от каждого, как им думается, «лишнего» движения, отдавая предпочтение пассивному образу жизни. А полезно ли это? Действительно, самые разнообразные факторы социальной и биологической жизни, в конечном счете, реализуются через двигательную деятельность.

И все же многие люди, уверенные в своем «абсолютном» здоровье, мало задумываются, чем им может грозить ограничение физической активности. «Зачем мне физкультура? - обычно спрашивает такой человек, - я и так здоров, болеть не собираюсь!». Однако проходит время, он становится менее выносливым, понижается тонус его организма, появляются вялость и различные болезненные симптомы. У этих «абсолютно» здоровых людей начинает «колоть» и «сжимать» сердце, их беспокоит головокружение, появляются одышка и даже отеки. У тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, особенно если они старше сорока лет, значительно чаще встречаются заболевания сердца и сосудов, чем у работников физического труда.

Физическая активность - спортивная деятельность, занятия физической культурой - связана с двигательной активностью и направлена на совершенствование человека, причем не только его физических, но и психологических, нравственных качеств. Физическая активность вообще и ее часть - физическая культура, физическое воспитание - является одним из наиболее сильных и доступных средств улучшения и сохранения здоровья на многие годы. Заниматься можно где угодно и когда угодно и в любом возрасте.

Почему рекомендуют заниматься физической культурой, укреплять мышцы и сердечно-сосудистую систему, правильно питаться? Не только для того, чтобы сбросить лишний вес. Любые внешние изменения в форме тела (крепкая спина, сильные мышцы живота, хорошая подвижность суставов и т.д.) влекут за собой и внутренние преобразования. В данном случае не духовные, а в прямом смысле слова внутренние, происходящие внутри нашего организма (улучшается газообмен, кровообращение, лимфоток и т.д.) т.е. полностью изменяются обмен веществ и гомеостаз. Все это очень серьезные, длительные процессы. Такие изменения не всегда имеют мгновенное внешнее проявление, потому, что происходят постепенно, медленно, на клеточном уровне.

Но, в конце концов, внутренние улучшения сказываются на настроении, отношении к происходящему, на индивидуальном мироощущении.

Однако не стоит думать, что через месяц у вас все изменится. Возможно, только через год регулярных тренировок вы почувствуете, что стали реже болеть, спокойней относиться к изменениям внешней среды, избавиться от головной боли, напряжения, скуки, повышенной утомляемости и скачков давления, приобрели уверенность в себе.

Изменить что-либо всегда сложно, тем более в себе, но еще хуже останавливаться на полпути. Вот поэтому наилучших результатов можно ожидать при регулярных, систематических тренировках и, что не менее важно, умеренных и постепенных нагрузках.

Литература

1. Лейфа А.В. Система физической активности и здоровьесберегающих средств как фактор достижения оптимального уровня профессиональной готовности студентов высших учебных заведений: на материале специальности "Социальная работа": автореф. дис. каф. пед. наук. А.В. Лейфа - М., 2005.

2. Тимушкин А. В. Физическая культура и здоровье: учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.- 139 с.

3. Физическое воспитание: курс лекций / Иркут. гос. техн. ун-т. - Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2006.

Страх как эмоциональное состояние в спорте

Fear as an emotional state in sport

Назаренко Т. И.

T. Nazarenko

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

В статье рассмотрена одна из ведущих проблем спортивной психологии и психологической подготовки спортсменов - проблема тревожного состояния, связанного с переживанием возможной неудачи, страхом поражения. Дается краткий анализ ведущих концепций поведенческой психологии на эмоцию страха и выявление механизмов его возникновения. С точки зрения различных подходов описаны основные пути преодоления страхов в спортивной жизни.

Ключевые слова: *эмоция страха в спорте, тревожность, поведенческое направление, «бихевиоральная терапия», фобии, сигнализирующая функция.*

The article considers one of the leading problems of sports psychology and psychological training of athletes - the problem of anxiety associated with the experience of possible failure, the fear of defeat. A brief analysis of the leading concepts of behavioral psychology on the emotion of fear and the identification of the mechanisms of its occurrence is given. From the point of view of various approaches, the main ways of overcoming fears in sports are described.

Key words: *emotion of fear in sports, anxiety, behavioural direction, "Behavioral therapy", phobias, signaling function.*

XX век и первая четверть XXI века в истории человечества были эпохой невиданных потрясений. Не случайно в этот период получили распространение научные теории, предрекающие катастрофический исход человеческой цивилизации. Пугающие перспективы развития мировой цивилизации, глобальные проблемы, природные катаклизмы, неизвестные ранее и неожиданно возникающие вирусы – все это не вносит в жизнь современного человека уверенности в завтрашнем дне.

Сегодня феномен страха изучается медициной, физиологией, генетикой, философией, социологией, политологией, спортивной психологией. Для тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов характерны различные психические состояния неоднозначно влияющие на деятельность спортсменов. Наиболее часто у спортсменов возникают такие психические состояния, как тревога и страх. Для того чтобы наиболее полно понять генезис страха в спортивной практике, необходимо рассмотреть ведущие концепции поведенческой психологии по эмоции страха и выявление механизмов его возникновения.

Первоначальное рассмотрение страха относится к его философской интерпретации, и только в конце XIX века появился чисто психологический подход к феномену страха. В классических теориях эмоций страх рассматривался как базовая эмоция, связанная с реакцией на внешнюю угрозу (У. Джемс, У. Мак-Дугалл, К.Изард).

Согласно взглядам классиков теории научения и ее более современных представителей, тревожность и страх очень близкие понятия. Они являются эмоциональными реакциями и возникают на основе условного рефлекса; создают почву для широкого репертуара инструментальных реакций избегания, на основе которых и происходит социализация индивида, и возникают различные нарушения.

Дж. Уотсон относил страх к числу таких первичных, фундаментальных, врожденных эмоций. Проблема врожденности страха, широко обсуждалась в психологической литературе на рубеже столетий. По Дж. Уотсону развитие страха осуществляется по линии расширения его объектов и происходит на основе условных рефлексов. На основании опытов он приходит к выводу о значительной устойчивости приобретенного страха. Проблема в том, как считал Уотсон, что нам не известен первичный раздражитель на котором «завязался» приобретенный страх. Зная его, мы могли бы, воздействуя непосредственно на него, разомкнуть связь и лишить некоторые объекты их угрожающего содержания. Поэтому сегодня перед тренером и спортивным психологом стоит задача выяснения первопричины возникновения страха перед соревнованиями, боязнью неудачного спортивного выступления, выполнении сложного спортивного элемента, наиболее сильным противником и т.д.

Социальная школа научения придает тревожности и страху центральную роль в социализации индивида (О. Х. Маурер, Г. Мандлер, И. Г. Сарасон, С. Б. Сарасон, Дж. Доллард, Н. Е. Миллер и др.). По Мауреру основной функцией тревожности является сигнализирующая. Благодаря ей подкрепляются реакции и формы поведения, способствующие предотвращению переживания более интенсивного страха или уменьшению уже возникшего страха. Эти исследования подтвердили вы-

вод о том, что источником социально-ситуационной тревоги является как опыт, так и значимость ситуации для индивида, прямо не связанная с конкретным индивидуальным опытом, но обусловленная ценностью таких ситуаций в культуре, их распространенностью. Влияние тревожности (как ситуативной, так и устойчивой) на деятельность изучалась К. В. Спенсом и Дж. Тейлор.

В поведенческом направлении тревоге и страху отводится решающая роль в возникновении неврозов и психозов. Важной чертой, определяющей специфику «бихевиоральной терапии», является направленность главным образом на неправильную форму поведения, неправильно закрепленную реакцию. Эффективность терапии заключается в ликвидации симптома или закреплении адаптивных форм поведения. В русле этого направления разработано множество тренингов, конкретных техник преодоления тревожности и страха у спортсменов.

Сегодня из направлений в современной психологии (психология страха) посвящено изучению страхов и их влиянию на человека. Психологов интересуют, прежде всего, механизмы формирования страха. Рассматривая страх как особую связь физиологических и психологических процессов, ученые определяют, что страх это внутреннее состояние, которое обусловлено предстоящим реальной или предполагаемой угрозой. Эмоция страха возникает, когда человек находится в ситуации, которую воспринимает как потенциально опасную для его спокойствия и биологического или социального существования. Возникновение этой эмоции является сигналом, который предупреждает о грозящей опасности. Не важно данная угроза существует в реальности или нет. В любом случае организм действует одинаково. У спортсменов страх в основном появляется в тех случаях, когда спортсмен не видит возможного выхода из создавшейся ситуации, уверен в ее неразрешимости, собственной беспомощности. Здесь важна роль установки перед спортивным состязанием, тренировкой, работой в условиях экстремальных видов спорта, разучивании и выполнении сложной спортивной комбинации.

Важно подчеркнуть, что в спортивной деятельности страх может иметь как положительное, так и отрицательное значение. Сама эмоция страха, с точки зрения психологии является негативной, как и угнетенное эмоциональное состояние, раздражение, вина, стыд, отчаяние, гнев.

Однако, учитывая, что страх, возникает в опасной для организма ситуации, важно отметить, что он обеспечивает реакцию, которая направлена на преодоление опасности. В этой связи активизируется ориентировочный рефлекс, тормозится деятельность всех систем, которые не обеспечивают выживание. На этот момент они становятся второстепенными, мышцы необходимые для борьбы напрягаются, дыхание учащается, изменяется состав крови, улучшается работа мозга и т. д. Т.е. организм прилагает все усилия для выживания. Положительный компонент страха заключается в его сигнальной функции, он может предупреждать об опасности, оберегать от нежелательных и опасных контактов с различного рода объектами.

Ученые генетики и психологи выявили, существование не только связи между страхом и психологическими процессами, но и генами. Тина Лонсдорф практикующий психолог из Института Каролинска (Швеция) и ее коллеги-генетики из университета Грифсвальда (Германия) выявили наличие связи, между мутациями некоторых генов, которые могут ослаблять естественную защиту перед пугающими стимулами. Из-за этого нервная система чувствует чересчур интенсивные перегрузки, приводящие к эмоциональным сбоям и сильным переживаниям, которые выражаются в фобиях.

Чересчур тревожные спортсмены, которые страдают от навязчивых страхов, имеют реакцию намного сильнее и быстрее на стресс-стимулы, а осадок, полученный из-за столкновения с объектом страха, сохраняется у них на длительное время. Это необходимо учитывать тренерам, спортивным психологам, учителям физической культуры в работе с таким контингентом спортсменов.

В современном спорте существует множество поводов для возникновения различного рода страхов и тревог. Поэтому встает вопрос о психотерапевтической и психокоррекционной работе среди спортсменов, повышении психологической грамотности среди тренеров различной категории, спортивных психологов, родителей. Большое значение имеет диагностика эмоциональных состояний спортсменов и обеспечение оптимального уровня тревоги, эффективное преодоление возникающих у спортсменов страхов для достижения наивысшего спортивного результата.

Только насыщенная впечатлениями спортивная жизнь, стремление к самореализации, к самосовершенствованию спортсмена может дать ему чувство своей реальности и полноты жизни.

Литература

1. Дарвин Ч., Экман П. О выражении эмоций у человека и животных. 4-е изд. СПб., 2013
2. Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 2011. – 464с.
3. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства, 2-е изд. / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 783 с.
4. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. СПб.: Питер, 2011
5. Spielberger Ch.D. Anxiety as an emotional state / Ch.D. Spielberger. – New York; Acad. Press, 1972. P. 24–55. 57.
6. Taylor J.A. Apersonality scale of manifest anxiety/ J.A. Taylor.- Journal of Abnormal And Social Psychology. – 1953. – P. 285–290.

«Образ тела» и переживание чувства одиночества в процессе формирования «я-образа» спортсмена

«The image of the body» and the experience of the feeling of loneliness in the process of forming «i-image» of the athlete

Назаренко Т. И., Каменчук Г.Н.
T. Nazarenko, G. Kamenchuk

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье раскрывается взаимосвязь переживания чувства одиночества и «Я-концепции», «Я-образа», «Я-тела», самооценки личности спортсмена. Дается анализ основных психологических концепций по ведущим аспектам темы. Переживание одиночества порождается индивидуальным восприятием диссонанса между истинным Я и тем, как видят Я другие. Принятие себя, удовлетворенность собой, образом тела порождает самодостаточность, препятствует переживанию одиночества.

Ключевые слова: переживания чувства одиночества, «Я-концепция», «Я-образ», «Я-тела», самооценка личности.

The article reveals the relationship of experiencing the feeling of loneliness and «I-concept», «I-image», «I-body», self-esteem of the personality. The analysis of the basic psychological concepts on the leading aspects of the topic. The experience of loneliness is generated by the individual perception of dissonance between the true self and how I see others. Self-acceptance, self-satisfaction, body image engenders self-sufficiency, prevents loneliness from experiencing.

Key words: experiences feelings of loneliness, «I-concept», «I-image», «I-body», self-esteem.

По мнению многих исследователей, чувство одиночества является важной составляющей эмоционального развития. Представители разных психологических направлений по-разному определяют сущность этого феномена. Так, для К. Роджерса одиночество - это реакция на страх быть отвергнутым другими людьми, согласно ему, переживание одиночества порождается индивидуальным восприятием диссонанса между истинным Я и тем, как видят Я другие. В этой связи образ тела является одним из компонентов «Я-концепции», «Я-образа» личности. Осознание и принятие своей телесности, адекватность восприятия своего тела и отношения к своей личности в целом, а также успешная социальная адаптация зависят от развития образа тела, его совершенствования и преодоления недостатков его формирования. Принятие себя, удовлетворенность собой, образом тела порождает самодостаточность, препятствует переживанию одиночества.

По данным У. Джемса, в мире опубликовано более 2000 психологических исследований, посвящённых проблеме «Я», предметами которых становятся: структура и компоненты «Я»; психические процессы и операции, при помощи которых человек «осознаёт, оценивает, концептуализирует себя и своё поведение»; психологические функции самосознания: адекватность образа «Я», частных самооценок, их роль в саморегуляции поведения [1].

Исследователи выделяют различные «образы Я»: реальное, зеркальное, идеальное (В.В. Сизикова, В.В. Столин, Н. Толстых), «образ тела», «схема тела» (А.Н. Дорожевец, В.Е. Каган, А.А. Налчаджян, Е.Т. Соколова), социальное «Я» (Ш. Самуэль), феноменальное, беспомощное, межперсональное, фальшивое «Я» (В.В. Столин), настоящее, динамическое, фактическое, вероятное, идеализированное «Я» (Розенберг), ретроспективное, проспективное «Я» (Н.И. Сарджавеладзе). Также в «Я-концепции» выделяется три компонента: «Я-реальное», «Я-идеальное» и «Я-зеркальное». Каждый из этих компонентов, в свою очередь, может включать в себя такие аспекты, как: физическое Я, социальное Я, умственное Я, эмоциональное Я. Поэтому «Я-концепция» может существовать на следующих уровнях: физическом Я-образе (схема тела), социальном (социальные идентичности: половая, возрастная, этническая, гражданская, социально - ролевая), дифференцирующем образе Я (знания о себе в сравнении с другими людьми).

На наш взгляд, достаточно структурированную информацию о подструктурах «Я - концепции» даёт А.А. Налчаджян. Одним из её важных компонентов он считает «образ тела» («телесное Я»): субъективное восприятие тела, в том числе внешности; идеальный образ тела (сравнение и идентификация своего тела с телами других и «идеала») [2].

В начале обратимся к описанию внешнего облика человека. Внешность – это анатомические, функциональные и социальные признаки человека, доступные конкретно - чувственному уровню отражения. В общей совокупности признаков, отличающих мужчину от женщины и наоборот, огромную роль играет фенотип, морфология, то есть анатомическое строение, физический облик, «внешние признаки пола» (А.Г. Спиркин, П.Р. Чамата). О внешнем облике пишут В.Н. Куницына,

Н.В. Казаринова, В.М. Погольша, говоря о восприятии человека в единстве внешних данных: физического облика, конституциональных особенностей, а также всего того, что делает человек со своей внешностью в соответствии с модой, требованиями общества, вкусами, представлением о самом себе и экспрессивного поведения, проявляющегося в действии. Изучением внешнего облика занимаются такие учёные как: Е.Ф. Агильдиева, А.А. Бодалёв, О.Г. Кукосян, В.Н. Куницына, В.Н. Панферов, К.Д. Шафранская и др. Подробное описание внешнего облика и его составляющих даёт А.А. Бодалёв. Он включает в него следующие составляющие: физический облик, функциональные признаки, «оформление» внешнего облика [3].

М.В. Захарова подчёркивает важность физического «Я» в жизни человека. И.С. Кон говорит о взаимосвязи «физического Я» и «социального Я». Неоспорима роль внешности в формировании самооценки, особенно начиная с подросткового возраста. «Образующееся у человека представление о собственной соматической организации, осознание им этического и эстетического действия своей наружности постоянно участвует в организации его поведения по отношению к другим людям, на содержание поступков и на отношение к своей личности в целом» [5, с.196].

Самопознание и самооценка начинаются с внешности (А.Г. Спиркин, П.Р. Чамата). Тело – «вместитель» «Я», поэтому человек не может находиться вне его, познавая и оценивая себя через него (Е.Т. Соколова, А.Н. Дорожевец) [5]. Популярность ребёнка и его положение среди сверстников зависят от его телосложения и физической привлекательности [4]. Дефекты внешности могут затруднять психологическую и социальную адаптацию, что может привести к изменению форм поведения и даже «перестройкам» личности. Представление о своей соматической организации влияет не только на внешнее поведение, но и на отношение к своей внешности и к своей личности в целом (А.Н. Дорожевец). Поведение и внешность человека формируют его образ в целом. Внешность, привлекательность играют роль в формировании у других людей представлений о личности человека (первое впечатление, социальная перцепция). Внешний облик и его компоненты в процессе общения, в восприятии другими людьми человека играют регуляторную роль (В.Н. Панферов и др.), во многом определяет отношение к человеку других людей (А.В. Визгина, С.Р. Пантилеев).

Таким образом, отметим, что данные связи заключаются в значительном влиянии на самосознание и самоопределение человека в обществе его внешнего облика.

Исследования в рамках изучения образа тела касаются и возрастных аспектов его формирования. И.С. Кон говорит, что развитие самосознания в подростковом и юношеском возрастах начинается с уяснения качеств «наличного Я»: оценки тела, внешности, поведения, способностей по определённым критериям, которые не всегда являются реалистичными. [6]. У. Джемс отмечает, что у подростков и юношей наблюдается усиление внимания к своему телу [1]. Ч.Б. Кожалиева отмечает, что образ телесного «Я» претерпевает окончательные изменения с 11 до 14 лет и оказывает существенное влияние на целостный «образ Я». И.С. Кон рассматривает вопросы, связанные с влиянием соматотипа на психику, поведение, положение среди сверстников и уверенность в себе, которое является наиболее сильным в подростковом возрасте. При этом некоторые подростки пассивны: смиряются со своими недостатками, ощущают себя неполноценными [4]. Это приводит к обособленности и переживанию чувства одиночества. Для изучения аспектов телесного «Я образа» человека используются различные подходы, методы и методики. Е.Т. Соколова и А.Н. Дорожевец описывают методики, предназначенные для изучения восприятия своей внешности, «образа тела» (его точности или искажения), которые относятся к направлению изучения «границ образа тела». Получаемые в этих методиках данные сравниваются с реальными параметрами человека, что позволяет судить о точности самовосприятия. В методике С. Жуарда и Р. Секорда выделяются две шкалы: «отношение к телу» и «самоотношение». Результаты многих исследований показывают, что существует высокая положительная корреляция между удовлетворённостью телом и удовлетворённостью собой.

Таким образом, в результате проведенного анализа можно сделать вывод о существовании различных подходов к изучению образа тела с физиологической и психологической позиций, изучение образа тела в рамках исследования «Я-концепции» личности говорит о том, что телесный облик влияет на самооценку. Заниженная самооценка по ряду параметров приводит к отчуждению, изоляции, переживаниям чувства невостребованности, одиночества. Неудовлетворенность своим телом при высокой мотивации к успеху может привести к работе над собой, реализации своих возможностей, что часто встречается в спортивной практике.

Литература

1. Джемс, У. Личность // Психология самосознания: Хрестоматия / У. Джемс – Самара, 2000. - С. 7- 45.
2. Налчаджян, А.А. Я-концепция // Психология самосознания. Хрестоматия / А.А. Налчаджян. – Самара, 2000. – С. 333 – 393.

3. Бодалёв, А.А. Восприятие и понимание человека человеком / А.А. Бодалёв – М., 1982. – 200 с.
4. Кон, И.С. В поисках себя: Личность и её самосознание / И.С. Кон – М., 1984. – 335 с.
5. Соколова, Е.Т. Исследования «образа тела» в зарубежной психологии / Е.Т. Соколова, А.Н. Дорожевец // Вестник Моск. Ун-та. Сер. 14. Психология. - 1985. - № 4. – С. 39-49.
6. Куницына, В.Н. Межличностное общение: Учебник для вузов / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша – СПб., 2001. – 544 с.: ил.

Взаимосвязь развития психомоторных способностей в процессе спортивной деятельности

Relationship of the development of psychomotor abilities
in the process of sports activity

Небытова Л. А., Катренко М. В., Еремина Л.В.

L. Nebytova, M. Katrenko, L. Eremina

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

Постановка вопроса формирования специальных способностей спортсменов является базисной проблемой психологии. В статье даются толкования психологическим определениям касающихся изысканий в данном направлении. Значимость исследования заключается в комплексном подходе к изучению психомоторных способностей и целенаправленному их развитию у спортсменов.

Ключевые слова: *задатки, качества, психомоторные способности, психомоторные особенности, двигательные способности.*

The question of the formation of the special abilities of athletes is the basic problem of psychology. The article gives interpretations of psychological definitions related to research in this direction. The significance of the research lies in an integrated approach to the study of psychomotor abilities and their purposeful development in athletes.

Key words: *inclinations, qualities, psychomotor abilities, psychomotor features, motor abilities.*

Среди многих проблем в психолого-педагогической науке и спортивной практике одно из важнейших мест всегда занимала проблема способностей и механизмы формирования психически ценных качеств индивида (А. А. Бодалев, 1984; Фр. Гальтон, 1875; В. П. Озеров, 1975, 2006; К. К. Платонов, 1972 и др.).

Условием успешного выполнения любой продуктивной деятельности, являются способности человека. По убеждению некоторых ученых-психологов они «...оттеняют психологический и психофизиологический аспекты психомоторики человека» [3; С. 6].

До сегодняшнего дня в теории психологии существуют значительные разногласия в использовании толкований и определений: способность и особенность, свойство и качество, характеризующие психомоторные возможности человека.

Одни исследователи в способностях видят особенности индивида, способствующие быстроте приобретения умений и навыков [Цит. по: 4; С. 30].

Другие (Б. Б. Коссов, Н. П. Локалова, Т. А. Ратанова (1989) под двигательными способностями понимают «...разновидность способностей как психических образований, поскольку ведущий компонент двигательных способностей – самоконтроль и самоуправление двигательными действиями, а главная роль принадлежит психическим механизмам» [2; С. 12].

Обозначим, что задатки являются формированием способностей и наследственно закрепленными предпосылками их развития. С. Л. Рубинштейн (1989) считает, что задатки – это врожденные анатомо-физиологические особенности организма, которые представляют собой лишь возможности и предпосылки развития способностей, но еще не гарантируют, не предопределяют появления и развития тех или иных способностей. Сказанное позволяет считать, что формирование способностей происходит на основе задатков.

Понятие «психомоторика» введено в научный обиход И. М. Сеченовым (1952). С данной точкой зрения согласуется представление В. П. Озерова (1986). Он определил, что «психомоторика», это возможность человека точно контролировать и результативно управлять своими движениями за счет способности отражать реальное содержание своей двигательной деятельности.

Один из крупнейших специалистов в области изучения психомоторики М. А. Бернштейн (1966) понимал под моторикой «область двигательных отправления».

В. В. Никандров (2004), вкладывает объективизацию всех форм психического воспроизведения через мышечные движения. По его мнению, главное в психомоторике – «...это исполнение, объективная реализация субъективных процессов» [3; С. 3]. С её помощью достигается практический результат, к которому стремиться живой организм и который объективно является показателем эффективности всей предшествующей психической работы, а в конечном итоге и взаимодействия со средой. Отсюда, ведущая функция психомоторики – праксеологическая т. е. исполнение действий.

Из этого следует, что психомоторика человека является многомерной проблемой.

Изучая психомоторику как психическую подсистему, следует учитывать структуру конкретной деятельности, т. к. психомоторные способности – это целостное образование проявления психических, сенсорных и двигательных функций и чем труднее действие, тем сложнее структура психомоторики для её успешного выполнения [5; С. 187].

Психомоторные способности являются целостным образованием с соответствующей определенной деятельности структурой и оптимальным проявлением психических, сенсорных и моторных функций. Они взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем труднее действие, тем сложнее структура психомоторики для его успешного выполнения.

Изучая психомоторные способности спортсменов, Озеров В. П. (1974, 1985, 2001, 2011) опирается на положение о влиянии внешних воздействий на внутренние условия развития человека, т. е. на его взаимодействие с внешним миром и основой способностей определяет психические процессы [6].

Для более быстрого накопления теоретических обобщений в рассматриваемой нами области, расширения эмпирической основы, позволяющей научно раскрывать закономерности и механизмы проявления, развития и формирования данных способностей и для более мобильного использования нарабатываемых научных результатов при решении практических задач желательно многоаспектное и многоуровневое изучение этой проблемы с позиций основных психологических дисциплин. Такая стратегия исследований способностей позволит всесторонне осмыслить их как сложнейшее многокомпонентное образование, глубоко понять многопрофильный характер связей его с деятельностью человека, со всем личностным строем (А. А. Бодалев, 1985; Б. Б. Коссов, 1989 и др.).

В. П. Озеров охарактеризовал психомоторные способности как центральное образование двигательных способностей, обусловленное самоконтролем и саморегуляцией за счет дифференцированной чувствительности двигательной деятельности [Цит. по:4; С. 28].

Е. П. Ильин (1981) определяет спортивные способности как потенциальные или наличные возможности осуществления деятельности на высоком уровне, обусловленные врожденными психофизиологическими и психологическими особенностями работы мозга (задатками), реализованными и развитыми в процессе жизни [1; С. 48-51].

Необходимо помнить, что все способности (умственные, двигательные и пр.) взаимосвязаны и взаимообусловлены. Качественные изменения в одной из них приводит к изменению других.

Так, в различных видах спорта имеются личности, которые на основе психических, сенсорных и моторных способностей достигают успехов не только в своем, но и ряде других видов спорта, а также в педагогической, научной, тренерской и иной деятельности.

Углубляясь в сущность рассмотренных определений, мы пришли к выводу, что психомоторные способности позволяют спортсменам овладевать наиболее рациональными двигательными структурами и надежно реализовать двигательные действия в процессе спортивной деятельности.

Литература

1. Ильин Е. П. Одаренность, способности, качество – синонимы или разные понятия? // Теория и практика физической культуры. 1981. № 9. С. 48 – 51.
2. Коссов Б. Б., Локалова Н. П., Ратанова Т. А. Теоретические и прикладные проблемы психологии двигательного развития // Психологические проблемы физического воспитания школьников. М.: 1989.
3. Никандров В. В. Психомоторика. Учеб. пособие. СПб.: Речь, 2004. 104 с.
4. Озеров В. П. Формирование психомоторных способностей человека: монография / В. П. Озеров. Ставрополь: Сервисшкола, 2011. 280 с.
5. Павлов И. П. Полн. собрание соч. М.-Л.: Академия наук СССР. 1952. С. 187.
6. Рубинштейн С. Л. Проблема способностей и вопросы психологической теории // Вопросы психологии. 1960. №3. С. 9

Формирование лидерских качеств волонтеров в спортивной деятельности в рамках психологического сопровождения

Forming leader qualities of volunteers in sports activities within the framework of psychological support

Небытова Л. А., Катренко М. В., Павлова Г. Г.
L. Nebytova, M. Katrenko, G. Pavlova

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Актуальность рассмотрения вопросов развития лидерских качеств волонтеров, не вызывает сомнения. В данной статье подвергается анализу процесс развития, формирования и совершенствования лидерских качеств волонтеров в спортивной деятельности в рамках психологического сопровождения. Дается обоснование понятия лидерство, и перечисляются компоненты, включающие качества и свойства личности, необходимые волонтеру.

Ключевые слова: лидер, лидерство, лидерские качества, студенты, волонтеры, студенческая среда, психологическое сопровождение, спортивная деятельность.

The urgency of considering the development of leadership qualities of volunteers is not in doubt. This article analyzes the process of development, formation and improvement of leadership qualities of volunteers in sports activities in the framework of psychological support. The rationale for the concept of leadership is given, and components are listed that include the qualities and personality traits necessary for the volunteer.

Key words: leader, leadership, leadership qualities, students, volunteers, student environment, psychological support, sports activities.

В различных областях человеческой деятельности существует потребность в лидерах. Во все времена учёные пытались выделить его основные особенности (Р. Бейлс, Н. Жеребова, Д. Креч, Б. Парыгин, М. И. Рожкова, А. Харе, и др.). В ходе психолого-педагогических разработок им удалось обнаружить многочисленные лидерские качества, подтвержденные дальнейшей практикой. В любой исторический период, как в конкретном виде деятельности, так и в общественной жизни, выделяется лидер – человек, обладающий наибольшим авторитетом в группе (Юлий Цезарь, Петр I, А. В. Суворов, В. И. Ленин, Мао Цзэдун, Стив Джобс, Т. В. Казанкина, С. Н. Бубка, В. В. Сальников, А. А. Карелин и др.).

На данный момент существует более 300 различных определений лидерства, которые интерпретируют его как один из факторов организации управления группой, как члена группы, объединяющего ее вокруг себя и принимающего ответственные решения для достижения поставленных целей в заданные сроки (Н. С. Жеребова, Б. Д. Парыгин, С. А. Багрецов и др.).

Таким образом, лидерство представляет собой социальные отношения превалирования и подчинения в группе, основанные на способности лидеров принимать решения и оказывать влияние.

Но, несмотря на широкую популярность данной темы, на сегодняшний день не существует единого подхода к трактовке предоставленного понятия.

Вопросы о развитии лидерских качеств волонтеров в спортивной деятельности всегда остаются актуальными. Для их развития необходима среда, в которой возможно испытать свой лидерский потенциал и получить своевременную и квалифицированную поддержку.

По определению ученых (Давлетова А. И., 2004; Кон И. С., 2011; Кричевский Р. Л., 2007; 2012 и др.) процесс развития лидерских качеств более эффективно протекает в период студенчества, т. к. в этот период возрастает уровень развития способностей, составляющих лидерские качества [1]. Стремление быть лидером становится осознанным, отношение к жизнедеятельности проявляется на основе рефлексивного осмысления происходящего, с резкой и устойчивой потребностью занять главенствующее положение в студенческой среде, с признанием, уважением, обладанием авторитетом и потребностью быть лидером. Для конкретизации проблемы нами было проведено интернет-исследование, включающее 19 вопросов от определения типа темперамента студента-лидера до выявления условий формирования лидерских качеств и их практического применения в жизни. В исследовании приняли участие 292 человека.

В настоящее время как одно из наиболее значимых условий выделяют психологическое сопровождение. Внимание к нему объясняется тем, что оно рассматривается как многоаспектный процесс, сконцентрированный на положительных сторонах и достоинствах личности, содействующий укреплению потенциала и резистентности личности к дестабилизирующим внешним и внутренним факторам. Следовательно, психологическое сопровождение можно определить как совместную предметную деятельность по развитию и формированию личности с использованием раз-

нообразных форм групповой и индивидуальной психологической работы, граничащей с обучением и коррекцией [2].

В данном случае психологическое сопровождение в спортивной деятельности подразумевает использование тренингов, как активных методов практической психологии для работы с участниками волонтерской деятельности, с целью решения задач по развитию, формированию и совершенствованию лидерских качеств. В результате психологического сопровождения происходит преднамеренное изменение феноменов человека, что дает возможность волонтерам воспринимать и понимать самого себя и других людей в контексте группового взаимодействия и получать опыт разрешения внутригрупповых конфликтов и соответствующих способах психологического воздействия.

В результате изучения проблемы нами были выявлены компоненты, включающие качества и свойства личности, необходимые волонтеру:

1) социально-психологический компонент: социометрический статус (ответственность, чувство долга, дисциплинированность, коммуникабельность);

2) активационно-личностный компонент (мотивация, эмоциональная устойчивость, воля, уровень притязаний, саморегуляция, самоконтроль, самооценка, гностические функции, индивидуальный стиль деятельности);

3) оперативно-психодинамический компонент (психические состояния);

4) нейродинамический компонент (свойства нервных процессов, работоспособность, утомляемость).

Указанные факторы обеспечивают:

– успешность волонтерской деятельности через систему отражения сущности, значимости конкретной деятельности, отношения к ней студента, соответствия ее личностным установкам.

– регуляцию уровня активации энергетических и психических ресурсов с их потребным уровнем для обеспечения волонтерской деятельности.

– регулирование качества предметных действий за счет активации значимых для конкретной деятельности психологических функций и структур.

– отражение степени предрасположенности студента к обеспечению нормативных критериев волонтерской деятельности [2].

Очевидно, что лидерство волонтеров в спортивной деятельности как явление, основывается на определенных объективных потребностях и его изучение имеет непосредственную прагматическую направленность.

Литература

1. Козлов В. М. Молодежные общественные организации как средство развития лидерских качеств студентов // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. 2009. Том 15. С. 275 – 276.

2. Небытова Л. А. Психологическое сопровождение формирования надежности субъекта спортивной деятельности: дисс. канд. псих. наук. Ставрополь, 2004. – 211 с.

Проблемы обеспечения здоровья студентов в образовательном пространстве вуза

Problems of health provision of students in the educational space
of higher education institution

Осыченко М.В., Иванова С.В.

M. Osychenko, S. Ivanova

*Ставропольский государственный аграрный университет, г. Ставрополь, Россия
Stavropol State Agrarian University, Stavropol, Russia*

В статье рассматриваются проблемы ухудшения здоровья студенческой молодежи за период обучения в вузе. По результатам медицинского осмотра, представлена структура общей заболеваемости студентов за 2017-2018 учебный год. Намечены пути решения данной проблемы в образовательном пространстве вуза

Ключевые слова: мониторинг, состояние здоровья, студенческая молодежь, общая заболеваемость, двигательная активность, образовательное пространство вуза.

The article deals with the problems of deterioration in the health of students during the period of study at the university. According to the results of the medical examination, the structure of the total incidence of students for the 2017-2018 academic year is presented. Outlined ways to solve this problem in the educational space of the university

Key words: monitoring, state of health, student youth, general morbidity, motor activity, educational space of the university.

Современный рынок трудовых ресурсов предъявляет высокие требования к молодым специалистам и определяет наличие у них высокого интеллектуального потенциала, хорошего здоровья, высокой работоспособности.

В связи с этим, опосредственно возросли требования и к физическому воспитанию в вузах. Роль физической культуры была и остается основополагающим фактором в деле сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи [3].

К сожалению, за последнее десятилетие отмечается тенденция ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения, растет процент хронических заболеваний уже к 17-годам, о чем свидетельствуют медицинские осмотры первокурсников.

Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, т.к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, проблемами в социальном и межличностном общении.

Мониторинг состояния здоровья студентов посещающих занятия по физической культуре в СтГАУ в 2017-2018 учебный год показал, что количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, составляет: в подготовительной группе – 21%; в специальной медицинской группе – 17,6 %; освобожденные от занятий 2 % от общего числа студентов посещающих учебные занятия по физической культуре [2].

В структуре общей заболеваемости наибольший процент приходится на болезни сердечно-сосудистой системы, удельный вес которых равняется – 23,6 %. Далее идут болезни опорно-двигательного аппарата, удельный вес которых составляет 21,4 %. Третьими в структуре общей заболеваемости у обследуемых студентов являются болезни органов зрения – 20,8 %. За ними следуют болезни органов пищеварения – 13,4 %. На долю других заболеваний приходятся: заболевания органов дыхания – 3,1 %; лор-органов – 2,3 %; болезни эндокринной системы – 4,1 %; заболевания мочевыводящих путей – 6,1 % и почек 6,3 %; остальные 5, 4 [2].

Увеличивающийся из года в год процент студентов специальной медицинской группы требует от кафедр физического воспитания пересмотра отношения к содержанию работы с данным контингентом студентов, как в плане организации занятий, так и в плане методического обеспечения учебного процесса. Назрела необходимость в подготовке и переподготовке преподавательских кадров для работы со специальной медицинской группой [3].

На работу с данным контингентом студентов должны направляться высококвалифицированные преподаватели, имеющие соответствующий стаж работы, знакомые с современными методиками физического воспитания, оздоровления, в том числе и не традиционными.

Для нормального функционирования организма и поддержания здоровья необходим определенный объем двигательной активности. Физическая культура, как средство повышения физической деятельности человека, призвана обеспечить студентов этот объем. К сожалению, эта задача в полной мере остается не решенной. Институтом гигиены детей и подростков рекомендовано 6-10 часов в неделю отводить на занятия физическими упражнениями и активную двигательную деятельность. Между тем, физическому воспитанию отведено 3-4 часа в неделю по учебной программе в вузе, поэтому основная масса студентов соблюдает рекомендованный объем двигательной активности лишь 12 % студентов.

Исследования ведущих специалистов в области физической культуры доказывают ведущую роль занятий физическими упражнениями в адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе. Именно по причине не вовлеченности первокурсников в полном объеме в занятия физическими упражнениями и спортом и, как следствие, последующими физическими и нервно-психическими расстройствами объясняется большой процент отсева студентов с первого курса вуза. Опыт практической работы показывает, что студенты первокурсники, проявляющие активность в физкультурно-спортивных мероприятиях, регулярно посещающие учебные занятия по физическому воспитанию, как правило, хорошо сдают первую сессию, и процесс адаптации в вузовском коллективе у них проходит менее болезненно, чем у остальных студентов. Говорить о том, что физическая культура решает задачи в обеспечении здоровья можно лишь тогда, когда мы сможем наиболее полно реализовать физкультурно-спортивные интересы занимающихся. На сегодняшний день студенты, по данным нашего социологического опроса тяготеют в основном к таким видам спорта как, плавание, спортивные игры, фитнес, теннис.

Социологические исследования, проведенные в СтГАУ показали, что основной процент студентов осознают, что здоровье является неприходящей ценностью человека, но вопросами своего здоровья не занимается более 40% опрошенных [5]. Как нам кажется, это недоработка преподавателей кафедр физического воспитания, которые в полном объеме не реализуют теоретический и

методико-практический разделы программы. А ведь материал этих разделов должен помочь студентам овладеть системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности. Научить адаптивно, творчески использовать средства физической культуры для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Материал методико-практического раздела не достаточно разработан в методической литературе, возможно в силу этого такого рода занятия в вузах практически не проводятся. Для того, чтобы заинтересовать преподавателей в работе над этим разделом необходимо, на наш взгляд, организовать конкурс на лучшую методическую разработку для вуза.

Как бы хорошо не был оснащен и организован процесс физического воспитания в вузе, конечный результат его будет зависеть от самих студентов.

Насколько они сами осознают значимость физической культуры для здоровья, возможности сохранения и укрепления его для профессионального роста и карьеры.

Для этого необходимо в вузах ввести соответствующий документ, который позволил бы проследить в процессе обучения студента в вузе динамику его физического состояния (функциональные показатели, показатели физического развития физической подготовленности), заболеваемости, степени активности в физической культуре и спорте, спортивные достижения. Подобного рода документ «Паспорт здоровья» был разработан на кафедре физического воспитания и спорта в Ставропольском государственном аграрном университете. Если его узаконить в вузах и его показатели вместе с оценками вкладыша к диплому о высшем профессиональном образовании учитывать при распределении специалистов, то качество учебного процесса по физической культуре и отношение студентов к ней резко возрастет. Здесь возможно учитывать иностранный опыт, когда студенты, начиная с первых курсов вуза, пытаются определиться с будущим местом работы, рассылают в заинтересованные фирмы и предприятия свой рейтинг в учебе и спорте.

Студенты, имеющие высокий уровень здоровья и достижения в спорте имеют больше шансов определиться с местом работы и в последующем имеют более лучшие перспективы в карьерном росте.

Успех любой деятельности в сфере физической культуры и спорта во многом зависит от того, какими мотивами руководствуются в ней занимающиеся. Ни для кого не секрет, что правильно сформированная положительная мотивация к занятиям физическими упражнениями является залогом хорошего здоровья и физического состояния студенческой молодежи. Задачей преподавателей физического воспитания является – формирование в процессе занятий положительной мотивации к здоровому образу жизни. Каковы мотивы оздоровительной деятельности женской половины студенчества. Проведенный нами опрос показал, что на сегодня самым сильным мотивом в оздоровительной деятельности у студенток является интерес к противоположному полу. Именно по этой причине студентки будут заниматься своей фигурой, избавляться от лишнего веса, работать над «проблемными зонами» своего тела. Далее по мере убывания и значимости идут следующие мотивы: игры и развлечения, общение, совершенствования, двигательной активности.

Характерно, что исследования мотивации оздоровительной направленности, проведенные пять лет назад не выявили существенных изменений в иерархии мотивов оздоровительной деятельности студентов.

Таким образом, физическая культура, как часть образовательного пространства вуза имеет большие возможности в «строительстве» здоровья студента. Процесс физического воспитания позволяет решать ряд воспитательных, образовательных и оздоровительных задач, используя широкий спектр средств, методов и технологий.

В связи с этим, преподавательским составом кафедры физического воспитания и спорта в полной мере используется вариативный курс образовательной программы по физической культуре, который предоставляет возможность педагогам самостоятельно определить содержание учебных занятий, оптимально учитывая интересы и потребности студентов, тем самым способствуя формированию у студенческой молодежи активной мотивации на ведение здорового образа жизни [4] и укрепление собственного здоровья.

Литература

1. Орлан И.В. Методика физического воспитания студентов основного отделения вузов на основе спортивно ориентированной проблемно-модульной технологии обучения: дис. ... кан. соц. наук. / И.В. Орлан. – Волгоград, 2002. 172 с.
2. Осыченко М.В. Факторы, формирующие здоровый образ жизни студенческой молодежи // Современные тенденции повышения качества образования. 2016. – С. 184-187.

3. Осыченко М.В. Лечебно-профилактические мероприятия в режиме дня студентов // Образование. Наука. Здоровье – 2016: сб. научных трудов по мат-лам Всеросс. науч.-практ. конференции.– 2016.– С. 176-181.
4. Шклярчук, В.Я. Среда обитания и здоровье студента: дис. ... кан. соц. наук / В.Я. Шклярчук. Саратов, 2003. 146 с.
5. Поздеева Л. В. Технология физического воспитания студенток с отклонениями в функциональном состоянии дыхательной системы: дис. ... кан. соц. наук / Л. В. Поздеева.– Хабаровск, 2009. 163 с.

Страх, его роль в деятельности сотрудников полиции и способы его преодоления на практических занятиях по физической подготовке

Role of fear in the activities of police officers and ways to overcome
them in practical exercises on physical training

Палевич В.И.
V. Palevich

Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России, г. Ставрополь, Россия
The Stavropol branch of Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation.
Stavropol, Russia

В статье рассмотрены основные проблемы, связанные с возникновением страха у сотрудников полиции в ходе осуществления ими служебных обязанностей, в частности, при выполнении задач, связанных с применением физической силы, а также предложены способы преодоления страха при проведении практических занятий по физической подготовке.

***Ключевые слова.** Страх, физическая подготовка, боевые приемы борьбы, навык, этапы обучения, правоохранительные органы, полиция, профессионализм.*

The article deal with main problems of police officer's fear connected with their duties, particularly, an implementation of tasks related with physical power and there will be offered ways to overcome fear during practical classes in physical training.

***Key words.** Fear, physical training, combat fighting techniques, skill, stages of training, law enforcement, police, professionalism.*

Страх – это негативное состояние человеческой психики, спровоцированное реальной либо мнимой угрозой. В психологии страх относят к базовым эмоциональным процессам, присущим человеку с рождения. Он способен либо мобилизовать защитные системы организма, когда человек может совершить такие действия, на которые в обычном состоянии не способен, либо выступит дезорганизатором психической деятельности человека, отключит все ранее полученные знания и навыки, введет в состояние ступора и мышечного зажима, что при определенных обстоятельствах представляет угрозу для жизни и здоровья человека.

Служба в правоохранительных органах во всем мире традиционно относится к видам профессиональной деятельности с высоким уровнем как физических, так и эмоционально-стрессовых нагрузок. Умение адекватно действовать под давлением обстоятельств без страха и паники, способность думать – первейшее оружие сотрудника полиции, которое он должен развить, чтобы профессионально действовать в экстремальной ситуации [1]. Эффективность действий полицейского в стрессовой ситуации в значительной степени определяется высоким уровнем его готовности к ней, ведь сотрудник будет действовать по привычному для него алгоритму. Следовательно, способность действовать уверенно, тактически целесообразно может быть наработана лишь в ходе систематических тренировок в различных условиях, максимально приближенных к реальным, боевым.

Специфическим и обязательным элементом системы физической подготовленности сотрудников ОВД для выполнения возложенных на них обязанностей является изучение боевых приемов борьбы и в дальнейшем уверенное владение ими. Для перевода знаний и умений по разделу «Боевые приемы борьбы» в ранг навыка, необходимо систематическое повторение данных приемов в однообразных условиях, чтобы в дальнейшем эти действия по самозащите, задержанию, сопровождению, обезоруживанию, сковыванию, связыванию правонарушителя, его личному досмотру в различных положениях легче усваивались и постепенно нарабатывались. Но стоит обратить внимание на то, что за пределами спортивного зала, при возникновении ситуации, требующей от сотрудника полиции применить боевые приемы борьбы, импровизация, нестандартность действий противника полностью рушат всю систему боевых приемов борьбы, так как их отработка проходит в отрыве от реальных ситуаций. Прекрасно владея приемами в спортзале, на гимнастическом мате,

со знакомым ассистентом, который не представляет реальной опасности, сотрудник полиции может оказаться абсолютно непригодным к выполнению тех же действий в реальности [2]. Выражение нерешительности и боязни при выполнении боевых приемов борьбы легко наблюдать по различным внешним признакам, таким как задержка, ступор перед выполнением приема, напряженное выражение лица, судорожные защитные движения, непровольные восклицания [3]. Все эти моменты должны устраняться путем систематических тренировок, психологических тренингов.

Для достижения вышеуказанных целей, когда у сотрудников полиции наработана необходимая базовая техника и методика проведения боевых приемов борьбы на практических занятиях по физической подготовке, считается необходимым проводить дальнейшие практические занятия по разделу «Боевые приемы борьбы» в других, разнообразных и усложненных условиях: 1. в спортивном зале (на гимнастическом ковре, матах, твердом полу); 2. в уличных условиях (на пересеченной местности, асфальте, траве); 3. с различными по росту, полу и весу ассистентами (особенно это касается сотрудников полиции-женщин, так как на практике им чаще приходится сталкиваться с правонарушителями мужского пола, к которым необходимо применить большую физическую силу); 4. с ассистентами в различной одежде (в верхней одежде, в футболках с коротким рукавом и в майках без рукавов); 5. с женщинами-обучаемыми, проводящими боевые приемы борьбы в различной обуви и одежде (когда они обуты в обувь на каблуках, либо одеты в юбки, то механизм проведения приемов меняется); 6. с наличием/отсутствием дополнительных предметов или аксессуаров (когда огнестрельное оружие находится в кобуре либо в руке как у проводящего прием, так и у его ассистента; наличие либо отсутствие сумок, рюкзаков, зонтов в руках как у проводящего прием, так и у его ассистента); 7. с шумовым сопровождением (выкриками, криками со стороны одноклассников, похожих на условия применения физической силы при массовых беспорядках, при большом скоплении людей; с созданием преподавателем или назначенным одноклассником внезапного и резкого звука до выполнения и во время выполнения задания за счет производства хлопка руками, свистка, выстрела, падения какого-либо предмета, хлопка дверью и т.п.).

Подобное изменение условий способствует развитию у сотрудников полиции вариативности применения боевых приемов борьбы на базе тех технических действий, навыки которых они приобрели ранее на практических занятиях, а также помогает гасить чувство страха, возникающее в стрессовых условиях, возникающих в ситуациях необходимости применения боевых приемов борьбы.

В процессе занятий по физической подготовке формируется морально-волевая подготовленность сотрудников полиции. Благодаря тренировкам сотрудник полиции приобретает умение контролировать собственное поведение в чрезвычайных условиях, анализировать допущенные ошибки, проникаясь в итоге осознанием уверенности в своих силах.

Путь к профессиональному бесстрашию включает в себя ряд направлений личностного развития и совершенствования подготовленности:

1. формирование веры в собственную неуязвимость и развитие установки на выживание в опасных условиях деятельности;
2. развитие профессионализма и укрепление убежденности в безошибочности собственных действий в кризисных ситуациях;
3. постепенное замещение в течение двух-трех лет службы состояния тревожности состоянием напряженности внимания;
4. реальное или мысленное моделирование опасных ситуаций, сопровождаемое переживанием сильного страха;
5. поддержание приятных эмоций и переживаний после рискованных действий в опасных ситуациях, завершившихся успешным результатом при решении служебной задачи;
6. приобретение сотрудниками навыков аутогенной тренировки, концентрации и медитации [4].

Можно сделать вывод о том, что лучше не поддаваться страху, чем потом преодолевать его последствия. В критической ситуации нередко элементарные приемы психологической самозащиты нужны не меньше, чем самозащита без оружия. Поэтому для каждого сотрудника полиции, независимо от его занимаемой должности и специального звания необходимо быть подготовленным как физически, так и психологически к любым вариантам развития событий при прохождении службы.

Литература

1. Папкин А.И. Личная профессиональная безопасность сотрудников органов внутренних дел : учебное пособие / А. И. Папкин; МВД России, Гос. образовательное учреждение доп. проф. образования "Всероссийский ин-т повышения квалификации сотрудников МВД России", Центр изучения проблем доп. проф. образования. – Домодедово: ВИПК МВД России, 2006. - 260 с.

2. Ревизонский И.В. Научно-теоретические подходы к разработке авторской методики обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей учебных заведений МВД России // Актуальные вопросы подготовки инструкторско-педагогических кадров по физической подготовке и спорту для органов внутренних дел: сборник материалов III межвузовской научно-практической конференции / под общ. ред. С.Н. Кашина. – Ставрополь: СФ КрУ МВД России, 2010. – С. 63.

3. Садовой В.П. Студенческий спортивный клуб как эффективная форма воспитания студенческой молодежи // Мир науки, культуры, образования. 2017. № 6 (67). С. 352-355.

4. Энциклопедия юридической психологии / Под общ. Ред. А.М.Столяренко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2003. – С. 399.

Особенности проявления авторитета у педагогов различных учебных дисциплин

Peculiarities of management of authority in teachers of various teaching disciplines

Скитневский В.Л., Зиновьев А.С.

V. Skitnevskiy, A. Zinoviev

*Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина,
Нижний Новгород, Россия*

Nizhny Novgorod State Pedagogical University named after Kozma Minin, Nizhny Novgorod, Russia

В статье рассматриваются вопросы воспитательного влияния на учащихся. Описаны различные виды истинного и ложного авторитета. Предпринята попытка количественно выразить такое сложное качество как авторитет. Представлены особенности проявления авторитета у преподавателей различных учебных дисциплин. Дано возможное теоретическое обоснование полученных результатов.

Ключевые слова: *виды авторитета, влияние на учащихся. Количественное выражение авторитета. Проявление авторитета у преподавателей различных дисциплин.*

The article deals with the issues of educational influence on students. Various types of true and false authority are described. An attempt is made to quantify such a complex quality as authority. The peculiarities of manifestation of the authority of the teachers of the various academic disciplines. The possible theoretical justification of the obtained results is given.

Key words: *types of authority, influence on students. Quantitative expression of authority. The manifestation of the authority of the teachers of the different disciplines.*

Роль педагога как центральной фигуры учебного и воспитательного процесса понятна и очевидна. Это носитель нравственных и интеллектуальных ценностей, образец для подражания, организатор и стимулятор деятельности школьников. Оказывать необходимое влияние на учащихся учитель может только в том случае, если он является для них подлинным авторитетом.

Авторитет – это влияние, оказываемое на окружающих в силу различных причин. Это определенная формальная или неформальная власть, иногда и то и другое. Более того, это добровольное признание окружающими этой власти и подчинение ей.

Авторитетом в какой-то сфере жизни и деятельности называется человек, с мнением которого считаются, которому стремятся подражать и которому доверяют решение тех или иных вопросов (1, с.197).

Выделяют следующие компоненты авторитета: авторитет профессионала; авторитет возраста; авторитет должности; нравственный авторитет. Иногда в целях скорейшего получения необходимого эффекта влияния на учеников, педагоги используют различные виды псевдоавторитета. К ним относятся: псевдоавторитет подавления; расстояния; дружбы; чванства; доброты; резонерства; педантизма (2, с.270-275).

Очевидно, что авторитет это компонент управления, власти, реализации социально-значимых задач. Проблема заключается в том, что авторитет, как правило, рассматривается лишь с качественной точки зрения. С количественной точки зрения его представление в доступной литературе нами не обнаружено. Очень трудно установить критерий, на основании которого можно сказать, что один человек более авторитетен, чем другой. Это сложно, но, вероятно, возможно сделать необходимый шаг в данном направлении. Подобная попытка и стала задачей нашего исследования.

Для решения поставленной задачи использовался модернизированный личностный опросник П.Клайна [3]. Осуществлена попытка определить уровень влияния на учащихся учителей различных школьных дисциплин: химии, физики, русского языка и литературы, черчения и изобразительного искусства, истории, физической культуры, географии, информатики, алгебры и геометрии (математики), иностранного языка, безопасности жизнедеятельности.

В опросе приняли участие 58 учеников различных школ г. Нижнего Новгорода обоего пола в возрасте 12-17 лет.

Ученикам предлагалось ответить на 33 вопроса о деятельности школьного учителя закрытого и открытого типов. Каждый из вопросов отражал свойства, характерные для одного из видов ложного или истинного авторитета. Самым авторитетным был признан педагог, набравший наибольшее количество баллов по шкале «Истинный, подлинный авторитет». Для изучения правдивости ответов в опросник были добавлены три вопроса по шкале лжи, аналогичные по содержанию, но разные по формулировке. Также обработке были подвергнуты ответы открытых вопросов или вопросов, совмещавших в себе открытый и закрытый типы. При обработке учитывались опорные слова, характеризующие один из видов ложного или истинного авторитета: «учитель, умеющий и знающий, как заинтересовать ученика», «учитель, которого уважают», «умеет находить общий язык с учеником», «хорошо знает свой предмет», «отпускает с уроков», «не дает домашнего задания», «всегда требует выполнения указаний», «кричит, ругает», «не дает и слова сказать», «почти не общается с учениками»... и другие синонимы, которые подходят под виды ложного или истинного авторитета.

При обработке результатов опроса определялись вопросы по следующим шкалам:

1. Шкала авторитета дружбы, любви, доброты.
2. Шкала истинного (подлинного) авторитета.
3. Шкала авторитета чванства.
4. Шкала авторитета педантизма.
5. Шкала авторитета расстояния.
6. Шкала авторитета подавления.
7. Шкала лжи.

Если по одной из шкал псевдоавторитета учитель набирал 3 из 3х возможных пунктов или по два пункта в нескольких шкалах, это квалифицировалось, что педагог обладает ложным авторитетом, и его данные по шкале истинного авторитета более не рассматривались.

Результаты учителей, набравшие меньше трех пунктов по одной шкале и не больше одного пункта по нескольким шкалам ложного авторитета, оценивались в общем порядке. По завершению подсчетов составляется рейтинг учителей, обладающих наибольшим уровнем истинного авторитета.

На основании полученных результатов можно сделать следующие выводы:

1. Количественное выражение такого сложного качества как «авторитет» – возможно, однако методика получения информации требует некоторой практической доработки.

2. Авторитет, уровень влияния учителя на учащихся определяется не столько содержанием преподаваемого предмета, сколько воздействием на интеллектуальную и двигательную сферу учащихся. Наибольший эффект достигается при реализации двух ведущих мотивов данной возрастной категории – стремление к достижениям и стремлении к движениям [4].

3. Некоторые первичные преимущества учителей физической культуры и учителей безопасности жизнедеятельности объясняется, на наш взгляд, естественным воздействием в ходе учебного процесса на двигательный анализатор.

Изложенные предварительные выводы являются основанием для наших дальнейших исследований.

Литература

1. Ильин Е.П. – Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.Герцена, 2000. – 486 С.
2. Ильин Е.П. – Психология спорта. – СПб: «Питер», 2009. 352С.
3. Клайн Пол. Справочное руководство по конструированию тестов: введение в психометрическое проектирование: - киев: Ника-центр, 1994. 284 С.
4. Скитневский В.Л. Будцын И.В. Образование как фактор национальной безопасности России // Физическое культура в школе №3, 2017.-С.46-50.

Психологическая специфика футбола и исследование движений глаз футболистов в различных футбольных ситуациях

Psychological specificity of football and the study of movements of the eyes of football players in various football situations

Соколова Н. И., Прокопенко Т.И., Туманов Д.В.

N. Sokolova, T. Prokopenko, D. Tumanov

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

Одним из важнейших аспектов успеха в современном спорте, бесспорно, является психология. Значимость спортивной психологии в современном спорте повышается ежегодно. В статье рассматривается психологическая специфика футбола и исследование движений глаз футболистов в различных футбольных ситуациях, роль спортивной психологии на конкретном примере футбольного матча.

Ключевые слова: спорт, психология, мотивация, футбол, вратарь, психологическая подготовка, пенальти, отслеживание глаз.

One of the most important aspects of success in modern sports is undoubtedly psychology. The importance of sports psychology in modern sports is increasing annually. The relevance of the article lies in the fact that psychology in sports is a relatively young branch of psychological science, and its features have not been fully studied.

Key words: sports, psychology, motivation, football, goalkeeper, psychological training, penalty, eye tracking.

Психологическая составляющая в спорте зачастую имеет больший вес, чем успехи в тренировочном процессе. Это можно связать с такими факторами как мотивация и психологическая устойчивость, в любом виде спорте эти факторы являются основными принципами успеха.

В современном спорте без спортивного психолога невозможно представить работу спортивного клуба и национальной сборной [3]. Его работа заключается в том, чтобы помочь спортсмену настроиться на ближайшее соревнование, а также помочь восстановиться после поражения. Поэтому спортивный психолог должен грамотно поставить спортсмена на победный путь, начиная с маленьких побед и заканчивая чемпионством.

Спортсмен должен самостоятельно, либо с помощью спортивного психолога приучить себя побеждать, это поможет в укреплении характера и развивает волю к победе. Также не стоит забывать о мотивации. Мотивация многое решает не только в спорте, но и в обычной жизни. Поэтому подход к мотивации должен быть самый серьезный. Сложность заключается в том, что разных спортсменов нужно мотивировать по-разному, но в любом случае настрой будет направлен на победу, и только в этом случае спортсмен будет выкладываться на максимум [4]. Также спортсмен обязательно должен работать над дисциплиной и над своей силой воли, существует такой риск, что при недостаточно выработанной силе воли спортсмен может перегореть еще до начала соревнования. Совокупность всех этих факторов дает высокий шанс на достойный результат.

Футбол в первую очередь имеет психологическую специфику. Футбол представляет командный вид спорта, в связи с этим эффективность деятельности футболистов взаимосвязана с социально-психологическими характеристиками от которых зависит результат [1]. Поэтому рассмотрим роль спортивной психологии на конкретном примере футбольного матча. Пенальти в футболе называют лотереей, но серьезную роль играет психология футболиста. Каждый футболист по своему настраивается на важнейший удар, проводя собственный «ритуал», который должен принести удачу. Это внушает веру в свои силы для футболиста. Но если футболист будет бить впервые, не отработав данный аспект на тренировках, то первой мыслью будет являться – промах.

У вратарей тоже есть собственные особенности, размахивания руками, передвижение приставными шагами по линии вратарской площадки, обманные маневры для нападающих. Все эти моменты помогают дезориентировать оппонента и в свою очередь это помогает «раскусить» задумку нападающего и отгадать куда будет бить игрок. Помимо этих моментов ключевую роль может сыграть движение глаз и взгляд футболистов.

В 2015 году Леоновым С.В и Грушко А.И было проведено исследование [2], в котором рассматривалась психологическая специфика футбола и исследование движений глаз футболистов в различных футбольных ситуациях. Они пришли к выводу, что с помощью использования методов регистрации движений глаз были проанализированы возможности распознавания зрительного внимания, антиципации и принятия решений.

Так, например в 2011 году А. Пирас и Дж. Викерс провели эксперимент [6], который был посвящен особенностям глазодвигательной активности вратарей при обороне. Как показал экспери-

мент, успех вратаря был связан с движением его глаз. В свою очередь, чем дольше вратарь фиксировал взор на мяч, тем более успешно реализован был пенальти нападающим.

На основании этого эксперимента можно отследить, что в матче Россия – Испания на Чемпионате Мира в России 2018 года вратарь и капитан сборной России Игорь Акинфеев в обоих случаях отбития пенальти сначала следил за действиями пробивающих футболистов, а во время удара переводил взгляд в направлении мяча. Это помогло голкиперу отбить два важнейших удара.

В 2010 году Г. Вуд и М. Вилсон провели исследование [8], в котором регистрировались точность попадания при пробитии одиннадцатиметрового и движение глаз. Было показано, что точность пенальти снижается в случае, когда голкипер начинает размахивать руками, создавая этим стрессовую ситуацию в отличие от неподвижного состояния.

В 2014 г. М. Тиммис с коллегами продолжил изучение [7] движений глаз нападающих при пробитии пенальти. Было рассмотрено два типа ударов: на силу и на точность. Результаты анализа показали, что при выполнении пенальти, на точность в определенную область ворот, нападающие дольше фиксируют взгляд в том направлении, в котором планируется нанесение удара. Что касается процесса исполнения «силового» пенальти, для спортсменов присуще более длительные фиксации на мяче перед движениями вратаря, большинство ударов приходилось на центральную область, вследствие чего шансы голкипера отбить удар повышались.

На основании представленных выше исследований можно говорить о том, насколько ключевую роль в психологии играет движение глаз футболистов, и как могут друг друга «переиграть» нападающий и голкипер, зная некоторые особенности, проведенные исследователями.

Таким образом, психология в спорте может не только помочь спортсмену решить проблему с мотивацией и желанием бороться, но и исследует различные движения, помогающие принести большой успех. Поэтому отмечается большой вклад в эту отрасль спортивными психологами, которые должны быть сосредоточены на этой работе целиком и полностью.

Литература

1. Воронова В. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в футболе / В. Воронова // Наука в олимпийском спорте. – 2013. – № 4. – С. 32–39.
2. Грушко А., Леонов С. Применение систем регистрации движений глаз в психологической подготовке футболистов // Национальный психологический журнал. — 2015. — Т. 18, № 2. — С. 13–23.
3. Ильин Е. П., Киселев Ю. Я., Сафонов В. К. Психология спорта. Актуальные направления психологической науки. Л., 1989. 96 с.
4. Психология спорта [Электронный ресурс] – URL: <https://psichel.ru/psihologiya-sporta/>
5. Сафонов В. К. Психология в спорте: теория и практика. СПб., 2012. 265 с.
6. Piras A., Vickers J.N. The effect of fixation transitions on quiet eye duration and performance in soccer penalty kick: instep versus inside kicks // Cogn Process. – 2011. – 12(3). – 245–55.
7. Timmis M.A., Turner K., Paridon van K.N. Visual Search Strategies of Soccer Players Executing a Power vs. Placement Penalty Kick // PLoS ONE. – 2014. – 9(12). doi:10.1371/journal.pone.0115179
8. Wood G., Wilson M.R. Gaze behaviour and shooting strategies in football penalty kicks: Implications of a 'keeper-dependent approach // J. Sport Psychol. – 2010b. – 41. – 293–312.

Психология здоровья в оздоровительной физической культуре

Health psychology in physical culture

Титаренко Е.В., Яценко И.Р.

E. Titarenko, I. Yashchenko

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассматривается возможность внедрения основ психологии здоровья в оздоровительную физическую культуру для укрепления психического здоровья населения и достижения благополучия людей в личной, социальной и профессиональной деятельности. Создание последовательной и непрерывной системы обучения здоровью. О формировании у занимающихся оздоровительной физической культурой стойкой мотивации на здоровье.

Ключевые слова: *психология здоровья, оздоровительная физическая культура, восточные оздоровительные системы, психотренинг, медитация, упражнения на концентрацию внимания, условия применения основ психологии здоровья в современной оздоровительной физической культуре, система обучения здоровью,*

мотивация на здоровье, гармоничное развитие, взаимосвязь физической и духовной культуры, позитивные самонастроения, программы по самосовершенствованию.

The article considers the possibility of introducing foundations of Health Psychology in medical physical culture for the promotion of mental health and well-being of people in personal, social and professional activities. Create consistent and continuous health education system. On the development of physical culture of dealing with persistent motivation to health.

Key words: *health Psychology, health, physical culture, East sanitary systems, psihotrening, meditation, exercises in concentration, the conditions for applying the foundations of Health Psychology in modern physical culture, health education, motivation system in the health, harmonious development of the relationship of physical and spiritual culture, positive samonastroi, programmes for self-improvement.*

Развитие психологии здоровья как науки обуславливается социально-возрастающими нагрузками на нервную систему человека и связаны они, прежде всего, с личностными переживаниями, во многом которые связаны с информационным прессингом, неудовлетворенностью жизненными условиями, экономической нестабильностью и многим другим. Прежде всего на психическое здоровье человека сказывается негатив в межличностных взаимоотношениях - всё это вызывает эмоциональное напряжение, раздражение, стресс, которые и приводят к возникновению ряда различных болезней.

Проблема сохранения здоровья, а именно психического, в первую очередь, определяет выбор новых путей для образовательных программ и новых здоровьесберегающих педагогических технологий. Острой необходимостью является на сегодня повышение значимости психологии здоровья и внедрение ее основ в оздоровительную физическую культуру.

Выделяют три уровня ценности здоровья: биологический (физический) - здоровье, как саморегулирующаяся адаптирующая система организма; социальный - здоровье как мера социальной активности индивида; психический - здоровье не как отсутствие болезни, а как стратегия ее преодоления.

Продолжительное умственное и психоэмоциональное напряжение пагубно влияет на здоровье человека. Современная жизнь, переполненная негативной информацией, постепенно приводит людей к перенаполнению накопителя переживаний. Все это вызывает страх, беспокойство, тревогу, опасения, гнев и в конечном итоге приводит к тяжелым стрессовым состояниям и, следовательно, болезням различной тяжести. Наш организм мгновенно реагирует на малейший стресс. Учеными подтверждено, что в основном болезни вызываются психологическим состоянием человека, головные боли напрямую связаны с напряженным психологическим состоянием, большинство случаев нарушения пищеварения также возникают по причине стресса. Один из величайших нейрофизиологов мира, основатель современной электрофизиологии Джон Экклз утверждал (1903-1997), что «наш мозг подобно компьютеру, мгновенно реагирует на малейшее «духовное действие» и соответственно силе этого действия».

Для укрепления психического здоровья населения и достижения благополучия людей в личной, социальной и профессиональной деятельности в некоторых странах, таких как Америка, Канада, Австралия, Швеция широко применяются различные оздоровительные системы. В основе этих систем активное применение психотренинга, медитации, упражнений на концентрацию внимания.

В настоящее время в России вошли в моду оздоровительные системы Востока и стремительно приобрели огромную популярность и признание. Возникнув в древние времена на Востоке, данные системы постепенно были адаптированы и приспособлены под стиль жизни современного человека. Можно сказать, что самыми распространенными являются йога, ци-гун, тай-ци, ушу. Эти системы как раз-таки в большей мере влияют на гармонизацию психического здоровья занимающихся.

Многие ученые, изучающие, например, воздействие йоги на человека отмечают положительное влияние медитативной техники в профилактике психоэмоционального напряжения и депрессивных состояний.

Проблема исследования обусловлена наличием противоречия между потребностью общества в укреплении психического здоровья населения для социального, профессионально-творческого долголетия и отсутствием достаточного количества научной и научно-методической литературы по направленному применению физических упражнений, а именно упражнений оздоровительной физической культуры, адаптированных к современному обществу, для гармонизации психического состояния занимающихся.

Научной задачей исследования, является обоснование и разработка методических рекомендаций для применения основ психологии здоровья в занятиях оздоровительной физической культуры.

Цель исследования – теоретическое обоснование эффективности применения основ психологии здоровья в современной оздоровительной физической культуре.

Объект исследования – психология здоровья как новое научное направление.

Предмет исследования – место психологии здоровья в современной оздоровительной физической культуре.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что системное изучение, и применение основ психологии здоровья в современной оздоровительной физической культуре, значительно повысят эффективность результатов по укреплению психического здоровья занимающихся.

Для достижения поставленной цели и подтверждения гипотезы решались следующие задачи:

1. Определить место и значение психологии здоровья, как научного направления, в современной оздоровительной физической культуре.
2. Выявить условия применения основ психологии здоровья в современной оздоровительной физической культуре.
3. Разработать практические рекомендации применения основ психологии здоровья в современной оздоровительной физической культуре.

В работе были использованы следующие методы научного исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования; педагогическое наблюдение; метод опроса: беседа.

Теоретическая значимость работы заключается в теоретическом обосновании проблемы и определении места психологии здоровья, как научного направления, в современных оздоровительных технологиях физической культуры.

Практическая значимость заключается в специально разработанных практических рекомендациях и системе специальных упражнений, которые рекомендуются для включения в программы современной оздоровительной физической культуры, для использования их в группах оздоровительной физической культуры и фитнес клубов.

Так же изучены оздоровительные системы наиболее популярные сегодня в оздоровительной физической культуре. Однако, нами не обнаружены конкретные рекомендации по сохранению психического здоровья при использовании средств оздоровительной физической культуры. Мы выделили основы психологии здоровья и рекомендуем их для внедрения в занятия оздоровительной физической культурой, для укрепления психического здоровья, но для этого, прежде всего, необходимы следующие условия применения основ психологии здоровья в современной оздоровительной физической культуре:

1. Создание последовательной и непрерывной системы обучения здоровью. Разработка системы непрерывного валеологического и психологического образования, вооружающего человека от момента рождения до глубокой старости методологией здоровья, средствами и методами его формирования. Такая система может и должна иметь своей основной задачей совместную работу валеологов, педагогов, врачей, психологов и других специалистов по сохранению и укреплению здоровья людей и профилактике различных форм социальной и профессиональной дезадаптации.

2. Формирование знаний человека о здоровье, формирование у него стойкой мотивации на здоровье. Способствовать убеждению человека о зависимости его здоровья не от медицины, а от его собственного отношения к себе и своему здоровью. Способствовать пропаганде профилактической медицины. Усилить работу по предупреждению заболеваний, по доступности информации о функциональных возможностях организма человека в противодействии различным неблагоприятным факторам и по устранению уже наступивших начальных признаков заболевания.

4. Разработка таких правовых актов, которые бы повысили ответственность человека за свое здоровье и установили бы его материальную зависимость от уровня здоровья так же, как и от уровня профессиональной подготовки.

5. Способствовать такому направлению как мода на здоровье. Убрать из средств массовой информации то, что провоцирует человека на оправдание своих вредных привычек и увеличить количество информации о преимуществе духовного, физического, личностного и высокопрофессионального имиджа человека.

6. Усиление направления по вопросам культуры отдыха, его активных форм. Отсутствие такой культуры делает человека заложником непродуманного, непланируемого времяпрепровождения, толкает к стремлению «убить время» у телевизора, алкоголем, ничегонеделанием и прочее, что в конечном итоге способствует потере жизненной энергии, безразличию, и как следствие к депрессивному состоянию.

Для достижения благополучия человека психология здоровья делает акцент на важности гармоничного развития всех его составляющих.

В нашем случае мы рассматриваем тесную взаимосвязь физической и духовной культуры. За основу была взята психофизическая система дыхательных и физических упражнений, медитаций,

позитивных самонастроев и программ по самосовершенствованию по воспитанию «дисциплины духа».

Методические рекомендации по применению основ психологии здоровья в оздоровительной физической культуре:

1. Ведение личного дневника по самосовершенствованию, самоконтролю, самоанализу для:

- усиления мотивации;
- изучение своих мыслей, истинных целей и объективных желаний;
- ежедневное планирование и программирование;
- медитация, позитивный настрой, молитва, установки, рефлексия.

2. Выполнение комплекса упражнений (выбранных по индивидуальному предпочтению):

- ци-гун (утренний, вечерний, настраивающий успокаивающий);
- комплекс специальных дыхательных упражнений;
- психофизическая гимнастика;
- психорегулирующая гимнастика, виды гимнастических упражнений в основе которых концентрация на дыхании и расслаблении.

При выполнении всех рекомендаций сохранять позитивный настрой, практиковать произвольно созданный настрой счастья и радости, так же практиковать образное мышление (представление).

Скандинавская ходьба в современной системе физической культуры лиц 2-го периода зрелого возраста

Nordic walking in the modern system physical culture of persons of the 2nd period of the mature age

Толстикова А.Н., Белова Л.В., Белов А.К.

A. Tolstikov, L. Belova, A. Belov

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

В настоящее время в Российской Федерации фиксируется тенденция ухудшения здоровья граждан, причем основу такого тренда составляют неинфекционные заболевания. Неоднократно была установлена корреляция развития неинфекционных заболеваний с малоподвижным образом жизни. Одной из причин можно назвать невозможность реализации большей частью населения права на занятия физической активностью, а также отсутствие у населения возможностей и желания активно проводить свободное время.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, физическая активность.

Currently, in the Russian Federation, there is a tendency to a deterioration in the health status of citizens, and the basis of this trend is non-communicable diseases. The ratio of the development of non-communicable diseases with a sedentary lifestyle has been repeatedly established. One of the reasons is the impossibility for the majority of the population to realize the right to engage in physical activity, as well as the lack of opportunities and the desire of the population to actively spend their free time.

Key words: nordic walking, physical activity.

Актуальность. Значительное число лиц 2-го периода зрелого возраста занято в сферах деятельности, характеризующихся пониженной двигательной активностью при достаточно высоком уровне профессиональной и социальной ответственности [4]. Уменьшение двигательной активности этой группы людей связано с началом физиологических перестроек в зрелом и подходящем к пожилому возрасту периоде. Снижаются возможности многих систем организма, одновременно происходят социальные изменения в жизни, зачастую приводящие к росту эмоциональной напряженности [4]. Отсюда повышенное внимание к проблеме улучшения качества жизни и здоровья. Из-за снижения общей двигательной активности у людей повышаются риски возникновения неинфекционных заболеваний, таких как диабет 2-го типа, заболевания сердечно-сосудистой системы, перманентное повышение артериального давления, болезни суставов, повышение атерогенности (рисков атеросклероза), ожирение, застойные явления в мышечной ткани, повышение нервной утомляемость и других неблагоприятных явлений, приводящих к инвалидизации человека [4].

Учитывая вышеизложенное, целью данной публикации являлось описание, обзор и адаптация зарубежных изысканий по теме скандинавской ходьбы как физкультурно-оздоровительной технологии, повышающей общую двигательную активность лиц 2-го зрелого возраста.

Эффективным средством укрепления здоровья является ходьба. Ходьба – самая естественная форма человеческого движения. В последние годы большую популярность набирает новый вид подобного вида деятельности – скандинавская ходьба (Nordic walking в зарубежной литературе), в основе которой лежит использование лыжных палок. Скандинавская ходьба стала наиболее популярной в мире в конце 1990-х гг., встречаются также названия «северная ходьба», «финская ходьба», «скандинавская ходьба», «нордическая ходьба» [2]. Во многих западноевропейских странах скандинавская ходьба популярна как средство борьбы с нервно-психическим перенапряжением в сочетании с гиподинамией. Для нашей страны скандинавская ходьба – сравнительно молодой вид двигательной активности, получивший распространение в практике лечебной физической культуры, а также частично в практике спортивной подготовки лыжников и биатлонистов как средство тренировки в летнее время [2]. Особенно скандинавская ходьба стала популярной в среде людей пожилого возраста как средство оздоровления и активного отдыха [2].

Занятия скандинавской ходьбой, возможно, проводить круглогодично, независимо от климатических условий, а также с людьми любого возраста и различных уровней подготовленностей.

По оценкам зарубежных специалистов применение лыжных палок значительно повышает эффективность традиционной ходьбы за счет работы рук, поскольку движению придается дополнительное ускорение, что увеличивает общую энергетическую ценность упражнения в связи с участием дополнительных мышечных групп, что может явиться ценным моментом при регулировании массы тела, за счет повышения МЕТ (метаболический коэффициент тренинга) [5].

Проведенные исследования, опубликованные в журнале «Research Quarterly for Exercise and Sport» в 2006 году зафиксировали тенденцию к повышению частоты сердечных сокращений на 5-17 ударов/мин. при включении в работу мышц пояса верхней конечности и мышц свободной верхней конечности (спина, грудь, плечи и руки). Расход энергии в среднем увеличивается на 20% по сравнению с обычной ходьбой при работе в том же скоростном режиме.

Исследования, проведенные зарубежными специалистами говорят о том, что регулярные занятия северной ходьбой помогают бороться с лишним весом, снижают риск сердечных заболеваний, увеличивают стрессоустойчивость организма, улучшают общее самочувствие [6].

В отечественной литературе данные о подобных исследованиях отсутствуют, а вопросы проведения занятий скандинавской ходьбой освещены не достаточно. Существуют лишь единичные статьи И. Ягудиной и С. Лившица (2008), которые дают краткую характеристику северной ходьбы, основываясь на рекламной информации иностранных сайтов; Е. Мильнер и А. Ревзон (2008) говорят о безусловной пользе данного вида двигательной активности и предлагают ряд упражнений в беге на месте с использованием палок в проветриваемой комнате или на балконе. А скандинавская ходьба предусматривает занятия непосредственно на открытом воздухе, используя естественный рельеф. Таким образом, можно констатировать слабую теоретическую осведомленность скандинавской ходьбы в русском сегменте, что может служить хорошей почвой для исследования в этой области. Множество информации, которая доступна на страницах объединённой компьютерной сети Интернет, носит ознакомительный характер и не всегда корректна.

Заключая вышеизложенную информацию мы можем констатировать, что скандинавская ходьба является развивающимся и перспективным видом физической активности. На базе зарубежных исследований установлено, что скандинавская ходьба является более энергозатратным видом деятельности, чем обычная ходьба, в некоторых случаях и при некоторых условиях – энергозатратнее чем легкий бег трусцой. Скандинавская ходьба имеет относительно высокий МЕТ (метаболический коэффициент тренинга), что способствует при использовании равномерного метода оказывать тренировочное воздействие на сердце и весь организм в целом.

Литература

1. Инфекционная заболеваемость в Российской Федерации за январь-апрель 2016 г. (по данным формы №1 «Сведения об инфекционных и паразитных заболеваниях») [Электронный ресурс] // Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. URL: http://rosпотребнадзор.ru/activities/statistical materials/statistic_details.php?ELEMENT_ID=6484
2. Орлан А.С. Построение занятий оздоровительной физической культурой женщин-педагогов 45-55 лет на основе блочно-модульного представления содержания: Автореф. дисс. канд. пед. наук: 13.00.04. КГУФКСТ, 2017. 22 с.
3. Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. N 7 "О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы» (с изменениями и дополнениями).

4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека общая, спортивная, возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры, 2005. 126 с.
5. Research Quarterly for Exercise and Sport, 2006. 36 с.
6. The Physician and Sportsmedicine journal, 2006. 67 с.

Взаимосвязь физического и психического здоровья студентов

Formation of motivation of younger students to engage in physical culture and sports

Ушанова А.Т., Вучева В.В.

A. Ushanova, V. Vucheva

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

В статье нами дано определение физического и психического здоровья человека. Выделены критерии физического и психического здоровья. А также ряд факторов психического здоровья, влияющих на физическое здоровье. Приводятся результаты исследования самооценки физического и психического состояния студентов, проведенного по методике С. Степанова. Указывается, что существует взаимосвязь и взаимовлияние между физическими и психическими компонентами здоровья человека. Если человек не заботится о своем физическом состоянии, то это отражается на психологическом уровне. А значит нужно следовать мерам сохранения физического здоровья и, в первую очередь, заниматься физическими упражнениями и спортом, поддерживать свою телесную сущность в хорошей форме и постоянно проявляя физическую активность.

Ключевые слова: *физическое здоровье, психическое здоровье, критерии физического и психического здоровья, самооценка, студенты, физическая культура, спорт.*

In this article we gave definition of physical and mental human health. Criteria of physical and mental health are marked out and also the number of the factors of mental health affecting physical health; defined the existence of interrelation and interference between physical and mental components of human health. If person do not care for the physical state, then it affects psychological level. Results of the research of the self-assessment of the physical and mental condition of students which are carried out by S. Stepanov's technique are given. It is specified that there is the interrelation and interference between physical and mental components of human health. If person do not care for the physical state, then it affects psychological level. So it is necessary to follow measures of maintaining physical health and, first of all, to be engaged in physical exercises and sport, to maintain the corporal essence in the good shape and constantly showing physical activity.

Key words: *physical health, mental health, criteria of physical and mental health, self-assessment, students, physical culture, sport.*

Более двух тысяч лет назад великий ученый Сократ сказал, что нет телесной болезни отдельной от души. В настоящее время теоретические и практические исследования подтверждают тот факт, что базовые психические компоненты оказывают большое влияние на физическое самочувствие человека, и имеют непосредственную связь с теми или иными физическими заболеваниями. Всемирная организация здравоохранения дает определение здоровью, как состоянию полного физического, психического и социального благополучия. И здесь важно не только отсутствие болезней. Здоровье – это понятие комплексное и определяется совокупностью таких факторов, как образ жизни, правильное питание, генетическая предрасположенность, особенности взаимодействия с окружающей средой и т. д. [3].

Физическая культура и спорт являются определенной деятельностью различных демографических групп, которая способствует укреплению здоровья, развитию физических качеств [1].

Согласно ряду литературных источников [1, 2, 3] в последние годы происходит значительное снижение уровня физкультурно-спортивной активности среди студенческой молодежи, что также негативно сказывается на уровне физического здоровья.

И если критериями физического здоровья являются уровень физического развития, возрастные анатомо-физиологические особенности, степень физической подготовленности, наличие острых или хронических заболеваний, физических дефектов. То в качестве критериев психического здоровья можно выделить: обладание чувством идентичности и постоянства, способность к самоанализу, адекватная реакция на происходящее, способность контролировать и регулировать свое поведение в соответствии с ситуацией, планирование своей жизни, адаптивность и гибкость поведения.

Психическое здоровье – это не только отсутствие расстройств, но и состояние гармонии, благополучия, душевного равновесия, которое позволяет человеку самореализоваться в различных сферах жизнедеятельности, адаптироваться к условиям окружающей среды и эффективно противостоять ее негативным факторам [5].

Итак, физическое и психическое здоровье находятся в тесной взаимосвязи друг с другом. Если происходят нарушения в одном из них, то следуют и негативные изменения в другом [3].

В связи с этим был выделен ряд психологических факторов, влияющих на физическое здоровье людей:

1. Представление человека о собственном здоровье. Из-за открытости и доступности информации многие люди ставят сами себе диагнозы, таким образом настраивая себя на то развитие событий, которое сами для себя предсказали.

2. Представления человека о здоровье в целом. Здесь говорится о том, насколько хорошо человек понимает «Что значит быть здоровым».

3. Стресс и стрессовые состояния. Непрерывный стресс, тревога и беспокойство всегда отрицательно сказываются на физическом здоровье- ухудшается уровень сопротивляемости к инфекционным заболеваниям, появляются проблемы со сном.

4. Болезнь родственников. Зная, как болели ранее члены семьи, человек предполагает развитие такого же заболевания и у себя, тем самым прогнозируя такое же развитие событий [5].

Точно такое же влияние оказывает физическое состояние здоровья на психическое. А именно недостаток сна, неправильное питание, низкая физическая активность, значительное умственное напряжение и сидячий образ жизни – накапливаются и разрушительно действуют на психику человека [1].

Для выявления взаимосвязи между физическим и психическим здоровьем нами было проведено исследование на базе Северо-Кавказского Федерального Университета, в котором приняли участие студенты четвертого курса факультета физической культуры, в количестве 20 человек.

Самооценка состояния физического и психического здоровья проводилась по методике, разработанной С.Степановым [5].

Самооценка представляет собой оценку респондентом своего физического и психического состояния здоровья непосредственно с помощью личностных ощущений.

Самооценка, как интегральный показатель, может охватывать широкий круг вопросов и явлений. В проведенном нами исследовании самооценка интегрирует в себе оценку физического здоровья, включающую наличие или отсутствие симптомов заболевания в соответствии с личностными ощущениями, а также оценку психологического комфорта, заключающуюся в оценке своих возможностей и личностных качеств, степени своей уравновешенности, спокойствия, душевной гармонии, позитивного настроения и осознания жизненных перспектив в различных сферах жизнедеятельности (спортивной, профессиональной и т. д.).

Проведенное нами тестирование включало оценку испытуемыми своего физического здоровья по наиболее важным показателям. Для самооценки психического здоровья студентам предлагалось оценить степень своей уравновешенности, спокойствия и душевной гармонии. В данном исследовании были получены следующие результаты:

1. По шкале «Уровень физического здоровья» выявлено, что основная масса студентов факультета физической культуры (90%) обладают высоким уровнем физического здоровья, что говорит о хорошей физической подготовленности, высоком уровне развития физических качеств, достаточных резервах выносливости, сопротивляемости болезням и другим негативным факторам.

У 10% студентов был выявлен средний уровень физического здоровья, что свидетельствует о необходимости исключения факторов риска (значительные физические нагрузки, лишний вес, недостаточное восстановление и т. д.). Низкий уровень физического здоровья, согласно результатам исследования, у студентов отсутствует.

2. По шкале «Уровень психического здоровья» у большинства студентов (60%) был выявлен высокий уровень психического здоровья, что говорит о внутренней гармонии, уравновешенности, высоком уровне душевного и физического состояния. У 30% обследуемых был выявлен средний уровень психического здоровья, что свидетельствует о незначительном душевном дисбалансе, но в целом о сохранении психического здоровья. И лишь у незначительного количества студентов (10%) выявлен низкий уровень психического здоровья, что говорит о том, что такие студенты нуждаются в коррекции тренировочного процесса, оздоровительных мероприятиях, нормализации физического и психического состояния.

Полученные нами результаты представлены на рис. 1. Как видно из диаграммы, что чем выше уровень физического здоровья, тем больше показатели уровня психического здоровья.

Таким образом, можно констатировать, что существует взаимосвязь и взаимовлияние между физическими и психическими компонентами здоровья человека. Если человек не заботится о своем физическом состоянии, то это отражается на его психологическом уровне. А значит нужно следовать мерам сохранения физического здоровья и, в первую очередь, заниматься физическими

упражнениями и спортом, поддерживать свою телесную сущность в хорошей форме, постоянно проявляя физическую активность.

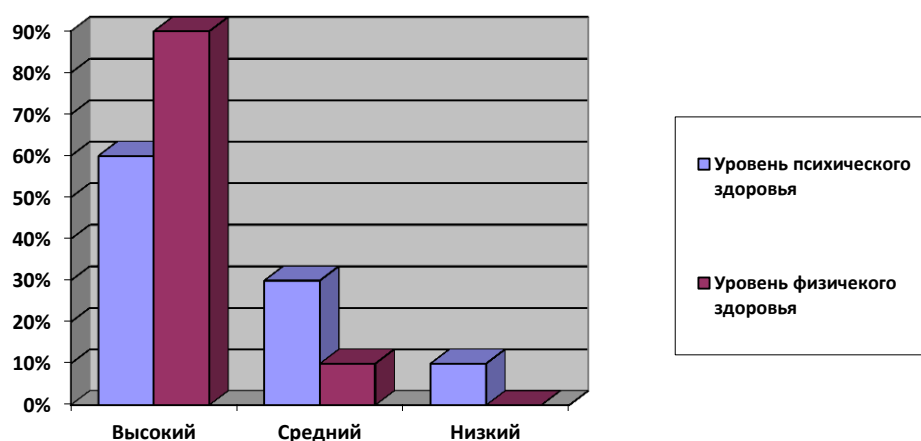


Рисунок 1. Уровень физического и психического здоровья студентов

Литература

1. Вучева В.В., Фомин П.Н Информационные технологии в системе здоровьесбережения студентов // Олимпийская идея сегодня: материалы VII научной конференции с международным участием// г. Ростов-на-Дону, 2017.
2. Гусева Ю.Е., Вучева В.В. Педагогическое и медико-биологическое обеспечение физкультурно - спортивной деятельности // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики Материалы XIV Международной научно-практической конференции. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2017. С. 133-135 с.
3. Доноева Ю.В. Особенности установок на здоровый образ жизни в подростковом возрасте - Вестник Бурятского государственного университета. - 2011. - № 5. - С. 85-90.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
5. Никифоров Г.С. Диагностика здоровья. Психологический практикум. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.
6. Фролова, Ю.Г. Психология здоровья – М.: Издательство Высшая школа -2014 .

Обеспечение подготовки квалифицированных кадров в области физической культуры и спорта

Ensuring the training of qualified personnel in the sphere of physical culture and sports

Чесноков Н.Н., Морозов А.П., Таланцев П.А.
N. Chesnokov, A. Morozov, P. Talantsev

Физкультурно-спортивное объединение «ЮНОСТЬ МОСКВЫ», г. Москва, Россия
Sports Association "YOUTH OF MOSCOW", Moscow, Russia

В статье представлены основные требования к уровню профессиональных компетенций специалистов в области физической культуры по осуществлению эффективной подготовки спортивного резерва.
Ключевые слова: компетенции, тренерские кадры, оценка деятельности.

This article presents the basic requirements for the level of professional competence of specialists in the field of physical culture for the implementation of effective training of sports reserve.

Key words: competencies, coaching staff, performance evaluation.

Значительное усиление конкуренции на мировой спортивной арене, ежегодное появление новых технологий управления и контроля за спортивной формой спортсменов, последние достижения в области материально-технического обеспечения тренировочного процесса, требуют наличия соответствующей системы подготовки специалистов в области физической культуры и спорта [1,2,3,4,5]. Утвержденная Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года [1] стала этапным документом, определяющим новые векторы развития видов спорта и приложенные в период 2012-2016 гг усилия Министерства спорта и Министерства образования и науки РФ, государственных и муниципальных организаций, обеспечили достаточную нормативно-

правовую базу для разработки целого ряда основополагающих документов по созданию принципиально нового организационно-управленческого обеспечения подготовки спортивного резерва в нашей стране [1,3,4].

Основными компонентами стали разработанные и утвержденные федеральные стандарты по видам спорта, это стало значительным шагом на пути к укреплению позиций централизованного методического подхода к построению и управлению системой подготовки. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта в свою очередь позволили создать необходимые предпосылки для осуществления давно назревшего решения – разработке принципиально новых примерных программ спортивной подготовки по виду спорта [3,6]. В то же время получение тренерским составом необходимых сведений по оптимизации ведения тренировочного и соревновательного процесса, обоснованных с точки зрения теории и методики физической культуры и спорта, педагогики, физиологии, биомеханики, психологии и других неотъемлемых частей системы подготовки, позволяет формировать необходимый потенциал для успешной реализации поставленных целевых задач. Формирование комплекса необходимых профессиональных компетенций будущих специалистов в области физической культуры и спорта происходит в профильных образовательных учреждениях среднего или высшего уровня.

Критериями оценки уровня сформированности компетенций специалиста, и следовательно, анализа эффективности управления подготовкой спортивного резерва, следует признать ряд аспектов, особо выделив оценку воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсменов и умение оперативно и точно управлять спортивной формой в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов. Также среди основных компонентов профессиональных компетентности тренера при организации и управления подготовкой спортивного резерва необходимо указать:

- упорядочение и систематизация требований к построению тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки;
- выделение специфических особенностей, характерных для данного вида спорта и различные варианты оптимизации тренировочного процесса, применительно к конкретной ситуации;
- обеспечение высоких качественных практических знаний и умений тренерского состава при работе на различных этапах подготовки, в соответствии с плановыми целями и задачами, позволяющих не только постепенно повышать уровень спортивной формы, но и предупреждать форсирование тренировочных нагрузок, формировать базу для спортивного долголетия;
- обеспечение качественного научно-методического сопровождение спортсменов, контроль различных сторон подготовленности спортсменов;
- полноценное комплексное восстановление после тренировочной и соревновательной деятельности.

Повышение эффективности подготовки спортивного резерва требует значительного числа высококвалифицированных тренерских кадров, способных не только осуществлять непосредственное ведение спортивной подготовки по олимпийским и неолимпийским видам спорта, но и обладающих необходимым уровнем знаний для разработки методических пособий и рекомендаций, проведения научных исследований и обработки полученных данных, что является необходимым условием для развития любого вида спорта в настоящее время.

Литература

1. Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации № 2245-р от 17.10.2018).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 Спорт (уровень магистратуры), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 г. N 1469 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 января 2016 г., регистрационный N 40628), с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 апреля 2016 г. N 444 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 мая 2016 г., регистрационный N 42205).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.04.03 Спорт (уровень магистратуры), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 сентября 2017 г. N 947 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт".
4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями 2017 года » [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru> (дата обращения 10.12.2017).

5. Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70340506/> (дата обращения 10.12.2017).

Мотивация студентов к занятиям физической культурой

Motivation of students to employments by physical culture

Шевцова И.И.

I. Shevtsova

*Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
Rostov State Transport University, Rostov-on-don, Russia*

В статье рассмотрена проблема формирования у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Как свидетельствуют литературные данные, на сегодняшний день у студентов фиксируется значительное снижение уровня физического развития, а также состояния здоровья. Повышение мотивации, желания заниматься, как правило, характеризуется планомерной организацией занятий, планомерной диагностикой состояния занимающихся, индивидуальным подходом, профессионализмом и требовательностью педагога.

Ключевые слова: *физическая культура, мотивация, студенты, здоровье*

This article deals with the problem of formation of students' motivation to engage in physical culture and sports. As evidenced by the literature data, to date, students recorded a significant decrease in the level of physical development, as well as health. Increase of motivation, desire to be engaged, as a rule, is characterized by the planned organization of occupations, systematic diagnostics of a condition of engaged, an individual approach, professionalism and exactingness of the teacher.

Key words: *physical culture, motivation, students, health.*

Сохранение и укрепление здоровья молодого поколения является главной проблемой современного общества. На сегодняшний день существует множество доказательств ухудшения здоровья молодежи в виде обострения хронических заболеваний, в первую очередь сердечно-сосудистой системы, увеличение частоты различных инфекционных болезней. Нынешний уровень урбанизации, технический прогресс способствуют, так называемому, «двигательному голоду» [2]. При этом наиболее уязвимым контингентом являются студенты, что связано с серьезной учебной нагрузкой, низкой двигательной активностью, а также различными проблемами в социальном и межличностном плане. Не стоит забывать, что студенческая молодежь – это основной трудовой ресурс нашей страны, что это будущие родители. Соответственно, здоровье и благополучие молодежи является залогом здоровья и благополучия всей нации. Поэтому очень важно изучить мотивы, интересы и потребности современной молодежи в занятиях спортом [1].

Целью нашей работы было изучение данных литературы, которые касаются условий, позволяющих успешно формировать мотивацию студентов к занятиям физкультурой и спортом.

Физическое воспитание занимает важнейшую роль в формировании личности, не только в плане физическом, но и в психологическом. Поэтому главной задачей физического воспитания стоит формирование у молодежи желание заниматься [1, 2]. В последнее время здоровье и физическое развитие студентов только ухудшается, и в связи с этим требуется улучшения и какие-либо продвижения в физическом воспитании в рамках высшего образования. В этом заинтересованы обе стороны, и студенты, и сам университет, ведь при должном физическом развитии, здоровье, и соответственно работоспособность ученика повышается, что помогает юному специалисту преодолеть различные трудности в будущем.

На данный момент, более 60% выпускников вузов, в силу своих физических и психологических качеств, не способны работать, как того требуют работодатели. У выпускников наблюдается довольно низкий уровень психофизического развития, что напрямую влияет на работоспособность. А будущий профессионал своего дела, должен быть достаточно развит как в физическом плане, так и в психологическом [2].

Исходя из вышеизложенного, можно сказать, что эффективность образования в значительной мере зависит от качественного проведения комплексных мер, направленных на укрепление и сохранение здоровья. А это означает, что для повышения эффективности физического воспитания необходим алгоритм привлечения студентов к регулярным занятиям физкультурой и спортом. Для

этого нужно определить средства и методы, необходимые для формирования потребностей в физическом развитии [1].

Интерес к физической культуре лежит в основе довольно сложных процессов мотивационной сферы. К сожалению, на сегодняшний день отмечается снижение интереса к занятиям физкультурой и спортом не только среди молодежи, но и населения в целом [3]. Данные различных литературных материалов свидетельствуют о том, что спортом в настоящее время занимается не более 20 % населения, что связано, в первую очередь, с отсутствием желания, потребности и, что самое главное, мотивации к занятиям спортом [1].

Также нельзя не упомянуть исследования Д.И. Барановской на данную проблему, в которых было установлено, что у студентов отсутствуют даже базовые знания о движении, физических упражнениях и их влиянии на организм. В свою очередь, это незнание, или отсутствие желания знать, приводит к неумению планировать самостоятельные занятия и вести контроль их проведения. Знания это сила, и это не просто слова, ведь знания о физической культуре и спорте – это одно из мощнейших средств воздействия на мотивационную сферу студента. И именно познавательная деятельность является основой мотивации [1].

В свою очередь, теоретические знания, подкрепленные практическим опытом занятий физической культурой, формируют и расширяют кругозор студента в данной области и потребности к физическим нагрузкам. Освоение теоретической части физической культуры позволяет студентам самостоятельно и рационально использовать средства физической культуры и обеспечивать адекватную самооценку и самоконтроль [1, 4].

Несомненно, наиважнейшими компонентами в структуре занятий физической культурой являются интерес самого занимающегося и его желание посещать занятия. Наибольшую роль в способствовании заниматься физкультурой играет рациональное понимание студентом своей физической подготовки, а также необходимости постоянно совершенствоваться, как умственно, так и физически [1].

В конце можно подытожить: занятия физической культурой и спортом должны быть грамотно построенными и мотивировать студентов заниматься, чтобы для них это было в удовольствие, а для этого необходимо соответствие между целями, которые ставит педагог и уровнем подготовленности и потребностей студентов. Если уровень способностей студента высокий, а поставленные преподавателем цели будут ниже этого уровня, то студенту просто будет скучно, не будет вызова, а следовательно и не будет должного развития [1].

В результате проведенной нами работы было установлено, для того, чтобы сформировать мотивацию у студентов к занятиям физической культурой и спортом необходимо выполнение следующих условий:

- усовершенствовать отношение студенческой молодежи к физическому воспитанию и спорту;
- необходимо учитывать специфические особенности предмета «физическая культура» по сравнению с другими дисциплинами в вузе;
- увеличить количество занятий физической культурой, для интенсификации процесса, вовлекая студентов в спортивную деятельность учебного заведения;
- систематизировать занятия физкультурой и спортом;
- акцентировать внимание студентов на оздоровительном, воспитательном, образовательном и профессионально-развивающем потенциале физической культуры.

Литература

1. Виленский М.Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. доклада. – М., 1990. – 84 с.
2. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Краснодар, 1998. – 39 с.
3. Рогов М.Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования: дис. ... д-ра псих. наук. – Казань: 1999. – 349 с.
4. Слостенин В.А. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. – М.: Академия, 2007. – 567 с.

РАЗДЕЛ IV
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ACTUAL PROBLEMS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

**Роль центров адаптивной физической культуры и спорта
в социализации спортсменов с инвалидностью**

The role of centers of adaptive physical culture and sport
in the socialization of athletes with disabilities

Бельчиков В.В., Сапронова З.В.

V. Belchikov, Z. Sapronova

Центр адаптивной физической культуры и спорта, г. Ставрополь, Россия

Centre of adaptive physical culture and sport, Stavropol, Russia

*Ставропольский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации, г. Ставрополь, Россия*

*Stavropol branch of the Russian academy of national economy and public administration under the President
of the Russian Federation, Stavropol, Russia*

В статье рассматриваются проблемы воспитания личности спортсменов с инвалидностью и формирование их поведения, ориентированного на вхождение в социум, имеющий свои социальные нормы, содержащие общие правила и образцы поведения. Занятия адаптивным спортом помогают исправить у лиц с ограниченными возможностями характерные негативные черты и свойства характера. Разработка методических рекомендаций по подготовке спортсменов с инвалидностью с учетом их индивидуальных личностных особенностей поможет тренеру в организации учебно-тренировочного процесса.

***Ключевые слова:** центр адаптивной физической культуры и спорта, спортсмены с инвалидностью, индивидуальные особенности и свойства личности, социализация.*

The article deals with the problems of educating the personality of athletes with disabilities and the formation of their behavior, focused on entering the society, which has its own social norms, containing common rules and patterns of behavior. Adaptive exercise helps to improve the characteristic negative traits and character traits of people with disabilities. The development of guidelines for the preparation of athletes with disabilities, taking into account their individual personal characteristics will help the coach in organizing the training process.

***Key words:** center of adaptive physical culture and sports, athletes with disabilities, individual characteristics and personality traits, socialization.*

Адаптивный спорт, являясь достаточно эффективным средством социальной адаптации и интеграции инвалидов, используется явно недостаточно. Причины носят многоаспектный характер: это и недопонимание многими общественными и политическими деятелями важности решения этой проблемы, и недостаточный уровень квалифицированных специалистов со специальной профессиональной подготовкой на местном уровне, и отсутствие у самих инвалидов должной мотивации к занятиям адаптивным спортом, и слабая спортивная инфраструктура [1]. И, тем не менее, спорт инвалидов приобретает значительную известность и популярность, он функционирует и имеет поступательную тенденцию к развитию в современном мире. Сегодня число российских спортсменов-инвалидов, участвующих в Международных соревнованиях различного уровня, повысилось почти втрое. Вместе с тем, гораздо меньшей динамикой характеризуется вовлечение инвалидов в занятия физкультурой и спортом на местном уровне.

Цель данной статьи состоит в рассмотрении роли Центров адаптивной физической культуры и спорта в формировании личности спортсменов с инвалидностью и их социализации.

В наши дни социальная политика государства уделяет большое внимание развитию Центров адаптивной физической культуры и спорта, основной целью которых является привлечение людей с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в процессе которых совершенствуется их физическое и психическое развитие, формируется личностная идентичность, способствуя социальной интеграции в общество.

Так, в настоящее время на базе Центра адаптивной физической культуры и спорта Ставропольского края (ЦАФКиС СК) функционируют четыре основных направления спортивной деятельности: спорт слепых, спорт глухих, спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спорт лиц с интеллектуальными нарушениями по таким спортивным дисциплинам как гандбол,

паратриатлон, бадминтон на колясках, пауэрлифтинг, мини-футбол, легкая атлетика, настольный теннис на колясках, плавание, дзюдо, тхэквондо, баскетбол на колясках.

Развитие адаптивного спорта высших достижений, выявление и отбор для участия во Всероссийских и международных соревнованиях позволяют спортсменам с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья, у которых особенно сильно выражено желание самоактуализироваться во всех сферах социальной жизни, максимально полно и эффективно реализовать свой потенциал в спортивной деятельности.

Занятия инвалидов адаптивным спортом во многих случаях можно рассматривать как постоянную форму жизненной активности – социальной занятости и спортивных достижений, дающих новые возможности расширить социальные контакты, обеспечить постоянство стремлений к самореализации и самосовершенствованию и готовность к самовыражению личности в различных сферах жизнедеятельности человека и общества при ограниченных ресурсах.

В ЦАФКиС СК основной целью адаптивного спорта является достижение спортивного результата на соревнованиях, который зависит от взаимопонимания, взаимодействия тренера и спортсмена. Ведущее место в управлении системой подготовки отводится тренеру-преподавателю, спортсмену инвалиду предоставляются не только права, но и появляются обязанности. Однако для правильного грамотного управления спортивной тренировкой требуется знание индивидуальных особенностей и свойств личности спортсмена с инвалидностью.

В этой связи адаптивный спорт играет существенную роль в воспитании личности и формировании поведения, ориентированного на вхождение в социум, имеющий свои социальные нормы, содержащие общие правила и образцы поведения, ставшие обязательными. Спортивная деятельность также требует от человека с инвалидностью или ограниченными возможностями выполнения определенных правил соревнований с установленным рядом предписаний. Другими словами, адаптивный спорт учит спортсмена принимать жизнь со всеми ее сложностями и вероятностями поражений, признавать законность результата или решения судей, с которым не согласен, правильно оценивать собственную физическую и технико-тактическую подготовленность, анализировать неудачи и допущенные ошибки, научиться составлять план радикальных действий, направленных на достижение новых побед и самоутверждения в спорте [2].

Вовлеченность в занятия адаптивным спортом помогает исправить у лиц с ограниченными возможностями такие характерные негативные черты и свойства характера, как искажение жизненных ценностей; капризность и раздражительность; требовательность в первую очередь к окружающим, а не к себе; скрытность; общение только в пределах замкнутой группы; заниженная самооценка; обидчивость; агрессивность и тревожность [3].

Разработка в ЦАФКиС СК методических рекомендаций по подготовке спортсменов с инвалидностью или ограниченными возможностями здоровья к соревнованиям различного уровня с учетом индивидуальных личностных особенностей позволит тренеру-преподавателю использовать эти знания в организации учебно-тренировочного процесса.

В заключение статьи авторы выражают уверенность, что вышесказанное свидетельствует о чрезвычайной роли Центров адаптивной физической культуры и спорта в формировании личностных особенностей спортсменов с ограниченными возможностями, реализации доминирующих мотиваций самоутверждения и коммуникации; приобретении социального статуса спортсмена способствующего вытеснению идентификации статуса инвалида.

Литература

1. Абросимова М.Е. Теоретико-методологический анализ роли адаптивного спорта в самореализации лиц с ограниченными возможностями: Автореф. дис. ...канд. соц. наук / М.Е. Абросимова. – Саратов: Саратовский гос. ун-т им. Н.Г.Чернышевского, 2012. – 16 с.
2. Евсеев С.П., Абалян А.Г. Спорт как фактор самореализации и повышения качества жизни лиц с ограниченными возможностями // Вестник спортивной науки. - 2016. - № 2. С. 49-51.
3. Тверяков И.Л. Обобщение опыта многолетней подготовки спортсменов по виду спорта спорт слепых - дисциплина плавание /И.Л. Тверяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 8. - С. 126.

Развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста с нарушением зрения

Development of coordination abilities of children of primary school age with visual impairment

Евстигнеева М.И., Батищева Л.Д.
M. Evstigneeva, L. Batishcheva

Ставропольский государственный медицинский университет, Ставрополь, Россия
Stavropol State Medical University, Stavropol, Russia

В статье рассматривается вопрос об усовершенствовании системы адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с нарушением зрения. Существует ряд методических рекомендаций, которые позволят улучшить развитие координационных способностей детей данной возрастной группы, учитывая особенности имеющейся патологии и вторичных отклонений.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, координационные способности, методика, методические особенности.

This article discusses the issue of improving the system of adaptive physical education with children of primary school age with visual impairment. There are a number of guidelines that will improve the development of coordination abilities of children of this age group, taking into account the peculiarities of the existing pathology and secondary abnormalities.

Key words: adaptive physical education, coordination abilities, technique, methodical features.

Совершенствование системы физического воспитания по развитию координационных способностей у детей с нарушениями зрения является одной из важных задач в сфере реформ специального образования [1].

В системе адаптивного физического воспитания слабовидящих школьников недостаточно акцентировано внимание на повышение уровня развития координационных способностей учащихся младшего школьного возраста. В связи с этим актуальной проблемой является поиск и усовершенствование эффективной методики для школьников младших классов с нарушением зрения.

Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности, отмечается значительное отставание в физическом развитии [1].

В связи с трудностями, возникающими при зрительном подражании, овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движений. Поэтому поиск и усовершенствование эффективной методики развития координационных способностей школьников младших классов с нарушением зрения является приоритетной задачей в адаптивном физическом воспитании.

Для решения поставленной задачи нами проводится исследование по выявлению оптимальной методики развития координационных способностей детей младшего школьного возраста с нарушением зрения. За основу мы предлагаем взять методику Л.Н. Ростомашвили (2007), в которой применяются такие методы и методические приемы, как: метод практических упражнений; метод дистанционного управления учеником; метод упражнения по применению знаний, построенный на основе восприятия информации при обучении посредством органов чувств (зрение, слух, осязание, обоняние); метод наглядности; метод стимулирования двигательной активности; контактный метод обучения двигательным действиям. Своеобразие данной методики заключается в том, что она разработана на основе анализа психофизического развития детей с учетом их образовательных потребностей, рекомендации по организации учебного процесса детей с нарушением зрения и занятия построены в игровой форме [3,4].

На наш взгляд, данную методику можно дополнить танцевальными движениями, которые должны быть адаптированы к возможностям и способностям детей с нарушением зрения. Применение танцевальных движений по звуковым сигналам, перемещения по ориентирам, повороты на месте и в движении, будут способствовать развитию способности к ориентированию в пространстве и дифференцированию собственных движений [5].

При этом в ходе занятий не рекомендуется использовать упражнения, включающие резкие наклоны головы, длительное пребывание в согнутом положении, прыжки, соскоки, упражнения с сотрясением тела и длительным мышечным напряжением, а также упражнения высокой степени интенсивности. Данные упражнения могут привести к нарушению устойчивости вестибулярного ап-

парата, повышению артериального и внутричерепного давления, что негативно сказывается на функции зрительного анализатора.

Для развития способности к сохранению равновесия, мы полагаем, будет целесообразно использовать упражнения на чередование танцевальных шагов с поворотами, с уменьшением площади опоры, упражнения с закрытыми глазами, стойки на одной ноге, ходьба на возвышенной опоре. Данные упражнения следует применять с музыкальным сопровождением, что окажет положительное влияние не только на эмоциональное состояние занимающихся, но и на такие координационные составляющие, как: чувство ритма, чувство такта, ориентация в пространстве, согласованность движений, ассиметричное выполнение движений и эстетическое восприятие упражнений.

В методику развития координационных способностей детей младшего школьного возраста с нарушением зрения мы предлагаем включить ритмико-гимнастические упражнения, которые, по мнению Худенко Е.Д. (2001), направлены на воспитание у учащихся ритма движений, способствует развитию у них музыкальности и пластичной выразительности [5]. Слушая музыку, занимающиеся воспроизводят ее ритм, темп и характер движениями различных частей тела по заранее установленной форме, применяя различные по длительности и амплитуде движения и сочетая их во времени и пространстве.

Так же мы предлагаем использовать музыкально-ритмические игры, которые, по мнению Маллаева Д.М. (2002), применяются с целью повышения эмоционального фона и предупреждения утомления занимающихся, развития специфических координационных и творческих способностей, закрепления пройденного материала урока. Музыкально-ритмические игры с выполнением имитационных упражнений, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке [2].

Игры необходимо подбирать с учетом основного заболевания, доступные для восприятия, с включением цветного инвентаря и дополнительных ориентиров, создавая при этом коррекционно-развивающую среду обучения. Световые, звуковые, тактильные, вибрационные ориентиры, озвученные и с разными тактильными поверхностями мячи, ароматизированные гимнастические ленточки, мячи, разноцветные картонные фишки и конусы, цветной скотч для обозначения границ пространства зала облегчат ориентировку в пространстве и восприятие учебного материала детьми с нарушением зрения [2].

Необходимым условием коррекционно-педагогического воздействия является также наличие музыкального сопровождения различного темпа: быстрые композиции и медленные мелодии с целью достижения релаксации. Быстрый темп применяется в ходе подготовительной и основной части учебных занятий при разучивании танцевальных упражнений, ритмико-гимнастических упражнений и музыкальных игр, а медленный – в заключительной части занятия и во время пауз для отдыха.

Мы полагаем, что применение усовершенствованной методики развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения позволяет изучить и оценить уровень развития базовых координационных способностей и осуществлять своевременную коррекцию учебно-педагогического процесса.

Литература

1. Лабутина Н.О. Физическое развитие и физическая подготовленность младших школьников с нарушением зрения. Современные проблемы науки и образования. 2013. – № 6. С. 315.
2. Маллаев Д.М. Игры для слепых и слабовидящих: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2002. – 136с.
3. Ростомашвили, Л.Н. Методика адаптивной физической культуры детей с нарушением зрения / Л.Н. Ростомашвили // Частные методики адаптивной физической культуры : учебник. Гл. 3. / под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – Москва, 2007. – С. 92–158.
4. Ростомашвили, Л.Н. Методические рекомендации и требования к организации процесса адаптивного физического воспитания детей со сложными нарушениями развития / Л.Н. Ростомашвили // Адаптивная физическая культура. – 2013. – № 1 161 (53). – С. 46–48.
5. Худенко Е.Д. Коррекционно-развивающая система развития и обучения детей-инвалидов в условиях специальных учреждений. – М.: центр «Развитие и коррекция», 2001. – 56 с.

Адаптивная физическая культура и здоровьесберегающие технологии в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья

Adaptive physical culture and health-saving technologies in the system of rehabilitation of persons with hia

Касьянова Т.Н.
T. Kasyanova

Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
Rostov State Transport University, Rostov-on-Don, Russia

В статье представлены принципы, методы и методические приемы обучения двигательным действиям при занятиях АФК и применение здоровьесберегающих технологий в системе реабилитации. Развитие с помощью методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у лиц с ОВЗ и оптимального психофизического состояния представляет возможность реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов каждому инвалиду.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, здоровьесбережение, двигательная активность, здоровый образ жизни (ЗОЖ), упражнения, восстановление и оздоровление

The article presents the principles, methods and methodical methods of teaching motor actions during the AFC occupations and the use of health-saving technologies in the rehabilitation system. The development of the viability of a person with the help of adaptive physical culture methods, maintaining an optimal psychophysical state in people with disabilities and the state of physical culture provides an opportunity to realize their creative potential and achieve outstanding results for each disabled person.

Key words: adaptive physical culture, health preservation, physical activity, healthy lifestyle (HLS), exercise, rehabilitation and recovery

Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Предполагается, что физическая культура должна стимулировать положительные морфофункциональные сдвиги в организме, создавая тем самым необходимые двигательные координации, физические способности, направленные на жизнеобеспечение, формирование и совершенствование организма.

Основным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности через биологические и социальные факторы воздействия. Впервые в Санкт-Петербургской Академии физической культуры им. П. Ф. Лесгафта был открыт факультет адаптивной физической культуры.

Здоровый образ жизни - целенаправленное сохранение здоровья и соблюдение норм его укрепления при определённой деятельности. ЗОЖ закладывается с самого детства, когда примером становятся родители - наши первые педагоги. Формирование здорового образа жизни это актуальная проблема нынешнего общества. По многим неопровержимым данным имеются сведения об ухудшении состояния здоровья населения, в частности детей, приблизительно в пять раз. В настоящее время 1,6 млн. детей, проживающих в Российской Федерации (4,5 % от их общего числа), относятся к категории лиц с ограниченными возможностями здоровья

Соблюдение детьми ЗОЖ одна из самых актуальных проблем нашего времени. Ухудшается адаптационная возможность, сила, выносливость у современных детей. Потому, важную роль играет физическое воспитание. Стоит принимать во внимание, что двигательная активность не является профилактической деятельностью, а воспитательным аспектом здоровья для развития ребёнка.

Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счёт обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Для осуществления поставленной цели выделяются следующие задачи:

- упражнения, развивающие двигательные функции организма;
- воспитание понятия пространственного и временного ориентирования в процессе физической подготовки;
- осуществление во время двигательной деятельности адаптации к познавательной функции;
- стабилизация эмоциональной сферы ребёнка, формирование морально-волевого характера;
- создание и укрепление компенсаторных навыков.

Дети, у которых наблюдается нарушения зрительной функции организма, нуждаются в коррекционно-развивающем пространстве и специальной здоровьесберегающей технике. Так как у таких детей зрение не может быть основным органом чувств, то таковыми на выручку приходят осязание, и особенно важен слух, именно через них более гармонично усваивается материал. Для компенсации и направленного на замещающие органы чувств воздействий, в процессе занятий необходим систематический звуковой контроль при проведении двигательной деятельности. Подобный подход способствует замещению недостающей зрительной информации, восполняющей её слуховой через звуковые сигналы. Отмечено, что обязательной составляющей адаптивной деятельности в коррекционной работе является зрительная гимнастика, которая направлена на стимулирование, повышение силы, выносливости. Значение зрительной гимнастики заключается в улучшении кровоснабжение тканей глаза и эластичности глазных мышц и нервов. В результате понижается или проходит вовсе переутомление зрительного аппарата, формируется и развивается способность концентрироваться на ближних объектах, что совершенствует координацию движений глаз при периферийном обзоре.

В условиях педагогической практики внедряются и используются составляющие здоровьесберегающих комплексов. В частных случаях или на протяжении всего процесса занятия присутствуют такие элементы, как двигательные паузы, дыхательная гимнастика, пальчиковые игры, гимнастика после сна и прочие упражнения под формой игр. Например, занятия могут включать в себя элементы ритмики, аэробики, массажа (самомассажа), некоторых видов йоги и лечебной физической культуры.

Адаптивная физическая культура должна помочь человеку с ограниченными возможностями найти равновесие между своим воплощением в качестве социальной единицы и своей персонализацией как автономной личности. Индивидуум должен учиться балансировать, чтобы действовать относительно автономно и сознательно опираться на нормы и требования, ставшие органической частью его внутреннего мира. Практически не существует видов заболеваний (за исключением острых стадий), при которых средства и методы адаптивной физической культуры не оказались бы полезными. Эффект от них будет зависеть от правильного подбора упражнений, определения нужной интенсивности и дозировки их выполнения, интервалов отдыха и других факторов.

Среди здоровьесберегающих технологий выделяется 3 группы:

1. Технологии, направленные на стимулирование здоровья и его сохранение: ритмопластика, стретчинг, релаксация, игры спортивного характера и динамические паузы. Гимнастика дыхательная, бодрящая, корригирующая, ортопедическая, а также для глаз.

2. Обучающие здоровому образу жизни технологии: занятие физической культурой, точечный самомассаж, биологическая обратная связь.

3. Коррекционные технологии: арт терапия, логопедическая ритмика, психогимнастика, воздействующие технологии - светом, музыкой и технологии коррекции поведения.

Паралимпийские игры - международные спортивные соревнования для людей с ограниченными возможностями. Эффективная соревновательная деятельность предполагает психологическую, функциональную и технико-физическую готовность спортсмена. Важным элементом при качественной подготовке спортсмена к ответственным соревнованиям также является психологическая саморегуляция и оптимальный уровень всех аспектов его мастерства. К примеру, соревнования среди паралимпийцев в Ванкувере сопровождался реализацией данного подхода при подготовке. Как правило, данные тесты применимы к спортсменам с нарушением зрения и поражённой опорно-двигательной системы. Исследования свойств нервной системы различных спортсменов давали возможность прогнозировать его личностные характеристики в области психомоторики. Устойчивость к стресс-факторам и индивидуальный стиль спортивной деятельности выявлялся для каждого участника соревнований с ограничением зрительных функций.

Среди участников известной победительницей является российская спортсменка Михалина Лысова, биатлонистка и лыжница с нарушением зрения. Шестикратная чемпионка, восемь раз стала серебряным призёром и трёхкратный бронзовый призёр в лыжных гонках и биатлоне. С самого детства она, будучи практически слепой, занималась лыжным спортом, несмотря на трудности, а после связала свою жизнь со спортом.

Литература

1. Лоскова И. В. Адаптивная физическая культура в процессе формирования навыков здоровьесбережения в ДООУ с детьми с нарушением зрения [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <http://planetadetstva.net>

2. Физическая культура как одна из сфер жизни человека [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <http://referati-besplatno.ru> \

3. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <http://www.mse68.ru>

4. Опыт психологической подготовки паралимпийцев к Ванкуверу [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <http://bmsi.ru>

Модель развития адаптивного спорта в Нижегородской области

Model of development of adaptive sports in the nizhny novgorod region

Курникова М.В., Оринчук В.А.

M. Kurnikova, V. Orinchu

*Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского,
г. Нижний Новгород, Россия*

Lobachevsky State University of Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod, Russia

В статье рассматривается проблема развития адаптивного спорта как компонента адаптивной физической культуры. Авторами предложена модель развития адаптивного спорта в Нижегородской области через социальное партнерство государственных и общественных организаций с представлением основных направлений их практической деятельности.

Ключевые слова: инвалид, адаптивный спорт, адаптивная физическая культура, социальное партнерство, модель взаимодействия.

The article deals with the problem of development of adaptive sport as a component of adaptive physical culture. The authors propose a model for the development of adaptive sports in the Nizhny Novgorod region through the social partnership of state and public organizations with the presentation of the main directions of their practical activities.

Key words: disabled, adaptive sports, adaptive physical culture, social partnership, interaction model.

Основной проблемой в развитии адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в Российской Федерации является отсутствие четкой государственной политики в данной сфере и отсутствие государственных органов исполнительной власти, отвечающих за развитие физкультурно-спортивной деятельности в сфере адаптивной физической культуры (далее АФК) [1,2].

В процессе практической деятельности по подготовке бакалавров по адаптивной физической культуре кафедрой АФК Института реабилитации и здоровья человека ННГУ им. Н.И. Лобачевского было налажено взаимодействие с государственными и общественными организациями, работающими в сфере физкультурно-спортивной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Практический опыт социального взаимодействия позволил сформировать модель развития адаптивного спорта в Нижегородской области на основе социального партнерства [2].

В предложенной модели представлены государственные и общественные организации, работающие в сфере физкультурно-спортивной деятельности для лиц с ОВЗ.

1. Министерство спорта Нижегородской области.

- обеспечивает введение в штатном расписании ФОКов должности специалиста по АФК или специалиста по адаптивному спорту, который в дальнейшем будет вести целенаправленную подготовку спортсменов-паралимпийцев к соревнованиям.

- рекомендует главам администраций муниципальных районов области и административных районов Нижнего Новгорода привлечь учащихся с ОВЗ к занятиям физкультурой и спортом на базе ФОКов.

- обеспечивает возможность бесплатных занятий инвалидов на различных спортивных площадках ФОКов в объеме 1-2 часа в день.

- рекомендует руководству специальных учебных заведений для лиц с ОВЗ и общественным организациям инвалидов области привлечь учащихся и инвалидов к систематическим занятиям спортом на базе ФОКов.

- выступает организатором проведения областных спортивно-массовых мероприятий и соревнований для инвалидов различных нозологий.

2. Департаменты по спорту и молодежной политике г. Н. Новгорода, муниципальных районов Нижегородской области.

- рекомендуют руководству учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности обеспечить возможность занятий инвалидов на своих спортивных объектах, открыть секции или отделения по адаптивным видам спорта;

- выступают организатором проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований среди инвалидов различных нозологий;

- обеспечивают выезд спортсменов-инвалидов на спортивно-массовые мероприятия и соревнования в другие районы области;

- в соответствии с индивидуальной программой реабилитации или абилитации направляет инвалидов для занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью или спортом в физкультурно-спортивные учреждения.

3. Общественные организации инвалидов.

- обеспечивают информационно-методическую поддержку развития физкультуры и спорта инвалидов;

- рекомендуют руководству специальных учебных заведений для лиц с ОВЗ и районным организациям инвалидов обеспечить доступ инвалидов к занятиям физкультурой и спортом на базе ФОКов и других физкультурно-спортивных объектов;

- выступают соорганизаторами проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований среди инвалидов различных нозологий, а также научно-практических конференций и круглых столов по проблеме развития адаптивного спорта;

- осуществляют работу по классификации спортсменов-инвалидов.

4. Специальные (коррекционные) образовательные организации.

- создают необходимые условия для практической деятельности в области развития адаптивного спорта;

- направляют инвалидов на занятия физкультурой и спортом в ФОКи и другие физкультурно-спортивные объекты;

- обеспечивают транспортную доставку инвалидов к местам занятий;

- оказывают содействие в проведении научно-исследовательской работы, конференций, семинаров, мастер-классов по проблеме развития адаптивного спорта.

5. Учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, ФОКи Нижегородской области.

- создают необходимые условия для работы специалистов по АФК и адаптивному спорту;

- открывают секции или отделения по адаптивным видам спорта;

- предоставляют спортивные сооружения для проведения учебных и учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и соревнований среди инвалидов.

- предоставляют возможность проведения конференций, семинаров, мастер-классов по адаптивной физкультуре и спорту на своей базе.

- разрабатывают дополнительные общеобразовательные программы в области АФК и спорта (общеразвивающие и предпрофессиональные)

6. Институт реабилитации и здоровья человека ННГУ им. Н.И. Лобачевского.

- готовит бакалавров, магистров для физкультурно-спортивной работы с инвалидами различных нозологий и предоставляет студентов-волонтеров для помощи в проведении мероприятий;

- обеспечивает научно-методическую поддержку в проведении научно-исследовательской работы, конференций, семинаров, мастер-классов по АФК, организационно-методическое сопровождение проведения спортивно-массовых мероприятий для инвалидов;

- оказывают содействие в разработке дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта

В результате деятельности данной системы можно будет наблюдать существенные изменения в сфере адаптивного спорта Нижегородской области:

- значительное увеличение количества инвалидов, привлеченных к занятиям физкультурой и спортом;

- организационное и научно-методическое обеспечение физкультурно-спортивной деятельности среди инвалидов;

- районы области станут центрами спортивной подготовки инвалидов по тем нозологиям, специальные учебные заведения которых распространены в данных районах (это 1-2 группы инвалидов);

- расширение форм социальной реабилитации инвалидов и возможность их реабилитации средствами физической культуры и спорта;

- активизация волонтерского движения среди молодежи и заинтересованных лиц в качестве помощников при проведении различных форм физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами.

Предложенная модель взаимодействия государственных, общественных организаций и научно-методических центров позволит без значительных материальных затрат создать в Нижегородской области действенную систему физкультурно-спортивной работы с инвалидами, что неизменно скажется на повышении качества данной работы и существенно повлияет на результаты социальной реабилитации инвалидов. В дальнейшем Нижегородская область могла бы занять одно из ведущих мест как в Поволжье, так в России в области паралимпийского спорта и проводить на своих спортивных объектах соревнования различного уровня для инвалидов.

Литература

1. Курникова, М. В. Сценарий физкультурно-спортивного праздника для лиц с ограниченными возможностями различных нозологических групп / М. В. Курникова, Е. Н. Фомичева, В. А. Оринчук // Физическая культура: воспитание, образование, спортивная тренировка. - 2013. - №1, с. 60-63.
2. Оринчук В.А. Социальная реабилитация инвалидов в адаптивном спорте // Помогающие профессии: научное обоснование и инновационные технологии. Сборник материалов международной научно-практической конференции. Министерство образования и науки РФ; ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И.Лобачевского». - Н.Новгород, 2016.- С. 715-718.

Адаптивная физическая культура как средство самовоспитания слабослышащих студентов

Adaptive physical education as a means of self-education hearing impaired students

Небытова Л.А., Чибисов А.М.

L. Nebytova, A. Chibisov

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

В статье рассматривается методика самовоспитания слабослышащих студентов средствами адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, самовоспитание, слабослышащие студенты.*

Describes a technique for hard-of-hearing students' self-education tools Adaptive physical education.

Key words: *Adaptive physical education, self-education, hard of hearing students.*

В современном отечественном образовании наблюдаются благоприятные тенденции перехода от субъект-объектного взаимодействия педагога и воспитанника к личностно-ориентированной стратегии педагогического руководства саморазвития студента с особенностями физического и психического развития (инвалидами). За два последних десятилетия накоплен значительный позитивный опыт, который, к сожалению, не стал предметом специального системного исследования. Обращение к данной педагогической проблематике детерминировано, во-первых, значимостью успешной социализации такого студента для него самого и для общества в целом, во-вторых, количественным ростом числа инвалидов, в т. ч. и в нашей стране. Так, по данным Минздрава РФ, ежегодно численность инвалидов в стране увеличивается на 1 млн. человек. Предполагается, что к 2019 году их количество может превысить 15 млн. человек.

Значительную часть из них составляют глухие и слабослышащие. Возможности воспитательной и образовательной работы с такими студентами определяются степенью поражения. Современные исследователи в области сурдопедагогики (В.П. Лебедев, Д.И. Тарасов, А.Н. Наседкин, др.) утверждают, что все причины и факторы нарушений слуха следует разделить на три группы. Первая группа – это причины и факторы, приводящие к возникновению наследственной глухоты или тугоухости. Вторая группа - врожденное нарушение слуха. Третья группа – приобретенное нарушение слуха [2].

Очевидно, что глухота есть фактор биологический, а не социальный. «Все дело в том, - писал Л.С. Выготский, - что воспитателю приходится иметь дело не столько с этими биологическими факторами, сколько с их социальными последствиями» [3].

Как показывает практика, в силу своих физических и психических особенностей, инвалиды гораздо сложнее входят в социализацию, они, зачастую, вынуждены приспосабливаться к обществу, искать себя в его жизни, а не заниматься самостроительством. Вот почему особое значение имеет побуждение таких студентов к самовоспитанию и педагогическое руководство этим процессом применительно к каждому студенту. Выдающийся российский педагог П.П. Блонский видел задачу воспитателя в том, чтобы «не так дать образование и воспитание, как развить способности к самообразованию и самовоспитанию». «Мы должны... – писал он, – воспитывать человека, способного создавать собственную жизнь, способного к самоопределению. Воспитываться – значит самоопределяться, и воспитание будущего творца новой человеческой жизни есть лишь рациональная организация самовоспитания его» [1].

Понятие «самовоспитание» в педагогической литературе имеет многочисленную интерпретацию. Так, ряд исследователей под самовоспитанием подразумевают самостоятельное поведение, саморегулирование своей деятельности (Ю.А. Самарин, В.Н. Немировская и др.). Другие исследователи трактуют самовоспитание как целенаправленную деятельность по изменению самого себя

(А.Г. Ковалева, Л.И. Рувинский). Например, С. М. Ковалев утверждает, что самовоспитание - это систематическая деятельность человека, направленная на выработку или совершенствование моральных, физических, эстетических качеств, привычек поведения в соответствии с определённым социально обусловленным идеалом [5].

Существует и такой взгляд на это явление, при котором самовоспитание понимается как целенаправленная деятельность по развитию человеком собственных положительных и искоренению отрицательных качеств (А.Я. Арет).

Суммируя указанные подходы, следует согласиться с устоявшейся точкой зрения, что самовоспитание необходимо рассматривать как целенаправленный, организованный процесс развития положительных и искоренения отрицательных качеств личности, который осуществляется под педагогическим руководством. Смысл данного руководства исследователи видят в следующем:

1. Помощь студентам в осознании смысла самовоспитания;
2. Помощь студентам в развитии мотивов самовоспитания;
3. Психологическая поддержка, стимулирование;
4. Помощь в осмыслении результатов, постановка новых перспектив.

Механизм самовоспитания, указывал известный исследователь А. И. Кочетов, имеет следующие особенности: воспитанник выбирает цели жизни, идеалы в соответствии с общественными критериями, готовит себя к жизни в обществе, совершенствуется в коллективной деятельности по улучшению окружающего мира [6].

Педагогической наукой установлен множественный характер механизмов самовоспитания: «самоконтроль» (самоконтроль неотъемлемым образом включен во все виды деятельности человека: игровую, учебную, трудовую, научную, спортивную и др.), «самооценка» в основе самооценки лежит самосознание, так как на определённой ступени развития самосознание становится самооценкой (самосознание - это знание к себе, отношение к этому знанию и как результат отношение к себе и проявляется оно в виде самооценки); «саморегуляция» (саморегуляция служит умению сдержанно относиться к другим людям, терпимо воспринимать их недостатки, слабости, ошибки. Постоянный самоконтроль вырабатывает умение не раздражаться в самых критических ситуациях); «самоприказ» (важно, чтобы он был разумным и в то же время, чтобы заставлял преодолевать нежелание, заставлял делать что нужно, а не что хочется), «самоубеждение» (самоубеждение можно использовать для профессионального самовоспитания). Так, определив для себя будущую профессиональную деятельность, взвесив, все ли необходимые качества есть для этой деятельности, обычно приступают к самовоспитанию: заставляют себя тренироваться в формировании нужного качества или, наоборот, в устранении вредных привычек [7]. Как показал опыт взаимодействия со слабослышащими студентами, занятия адаптивной физической культурой предоставляют благоприятные педагогические возможности для воспитания и самовоспитания ряда особо значимых качеств личности такого человека. Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни [4].

В научной и учебной литературе отмечено, что в конечном итоге занятия адаптивной физической культурой слабослышащих студентов под руководством спортивного педагога позволяет формировать:

- Осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- Способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- Потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- Осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- Желание улучшать свои личностные и физические качества.

Педагогическая действительность показывает справедливость выявленной исследователями тенденции обращения к самовоспитанию. Студенты начинают заниматься самовоспитанием только тогда, когда они уже отдают себе ясный отчет в своих действиях и поступках, когда у них вырабатывается способность к самооценке, к осмыслению своих положительных и отрицательных качеств и возникает потребность в собственном самосовершенствовании. В стимулировании к самовоспитанию средствами адаптивной физической культуры существенное значение имеют побуждения студента на признание своего достойного места в коллективе. Эти побуждения нужно поддержи-

вать и развивать, чтобы каждый мог приобрести уважение и авторитет среди своих товарищей, что требует согласованного взаимодействия спортивного педагога, педагога-психолога и других сотрудников службы сопровождения в вузе.

Кроме того, ходе проводимой работы по организации самовоспитания глухих студентов средствами адаптивной физической культуры накоплен определенный эмпирический материал, анализ которого позволяет, с одной стороны, выделить эффективные приемы взаимодействия спортивного педагога с такими студентами, а с другой – установить группу методических компетенций самого педагога.

Таким образом, на сегодняшний день можно сделать вывод о том, что занятия адаптивной физкультурой со студентами, имеющими проблему со слухом, наиболее эффективны, если в ходе таких занятий последовательно формируется потребность в самовоспитании. Несмотря на свои физические особенности, студенты могут вести активную спортивную деятельность и достигать значительных для них физических успехов. Исходя из имеющейся практики работы со слабослышащими и не имеющими слуха людьми различных возрастных категорий, выявлено, что преобладающим видом спорта для них является настольный теннис. Создание условий для достижения спортивных результатов у людей с ограниченными возможностями становится частью государственной социальной политики. Более того, можно утверждать, что это проблема мирового значения.

Литература

1. Блонский П.П. Задачи и методы новой народной школы // Собр. соч.: В 2 т., - М., 1980, т. 1, 439 с.
2. Богданова Т.Г. Сурдопсихология: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Академия, 2002, 203с.
3. Выготский Л. С. Основы дефектологии.// <http://poznaisbya.com/book/klasik/defect/gl12.shtml>
- 4.Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура.// <http://www.vevivi.ru/best/Adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-tsel-soderzhanie-mesto-v-sisteme-znaniy-o-cheloveke-ref75417.html>
5. Ковалев С. М.Самовоспитание.// <http://slovari.yandex.ru/~книги/БСЭ>
- 6.Кочетов А.И. Организация самовоспитания школьников.- Минск: Нар. асвета, 1990, 264с.
- 7.Пидкасистый П.И.. Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей. – М.: Педагогическое общество России, 1998, 348с.

Использование средств оздоровительного плавания в реабилитации детей с задержкой психического развития

Use of health-swimming means in the rehabilitation of children with a delay in mental development

Пестова Т.Г., Собина Е.Н., Хинчуев Т.К.

T. Pestova, E. Sobina, T. Khinchuev

*Северо-Кавказский федеральный университет, Ставрополь, Россия
North Caucasus Federal University, Stavropol, Russia*

В статье рассматривается специфическое воздействие водной среды на опорно-двигательный аппарат, ЦНС, вегетативные и другие системы организма способность обеспечить компенсаторное влияние на нарушенные функции организма ребенка с задержкой психического развития. Полученная в ходе исследования комплексная информация, характеризует оздоровительное плавание, как возможность существенного повышения эффективности социальной реабилитации детей имеющих задержку психического развития.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, реабилитация детей, задержка психического развития, эффективность адаптации.

The article deals with the specific impact of the aquatic environment on the musculoskeletal system, CNS, vegetative and other systems of the body the ability to provide a compensatory effect on the impaired functions of the child's body with mental retardation. The complex information obtained in the course of the study characterizes health swimming as an opportunity to significantly improve the effectiveness of social rehabilitation of children with mental retardation.

Key words: health swimming, rehabilitation of children, mental retardation, the effectiveness of adaptation.

Актуальность. Проблема охраны здоровья детей, актуальность которой становится все более очевидной в связи с наблюдаемым ростом заболеваний и функциональных расстройств среди детского населения, требует широких профилактических мер в системе образования. Школьное обучение, складывающееся из совокупности умственных, эмоциональных и физических нагрузок, предъявляет новые, усложненные требования не только к двигательной и психической конституции ребенка, его интеллектуальным возможностям, но и в целом к его личности [2,4].

Как свидетельствуют данные литературы, 20–30% детей младшего школьного возраста не усваивают образовательные программы начальной школы, из них – 70-80% нуждаются в специальных формах и методах обучения [1,2]. Практически весь этот контингент составляют дети с задержкой психического развития (ЗПР). Заслуживают внимания результаты исследований авторов, отмечающих в младшем школьном возрасте заметное повышение распространенности невротических реакций, неврозов и других нервно-психических и соматических расстройств в сравнении с дошкольным возрастом.

К настоящему времени разработаны методические приёмы, направленные на преодоление затруднений школьников в усвоении знаний по отдельным предметам, вариативные способы индивидуализации обучения на уроках и при выполнении домашних заданий, методики организации и построения индивидуализированной самостоятельной работы школьников. Однако средства физической культуры в качестве коррекции развития ещё не нашли широкого применения в силу недостаточной разработанности проблемы.

Для детей с задержкой психического развития физическое воспитание является не только средством укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и мощным фактором коррекции и компенсации нарушенных функций [3].

Средства плавания являются важным компонентом физического воспитания детей с задержкой психического развития. Исследования Д.Ф. Мосунова показали высокую эффективность применения средств плавания для реабилитации детей, имеющих отклонения в состоянии психического здоровья. Помимо основной функции овладения навыком передвижения в воде, они в значительной мере способствуют повышению уровня развития психических качеств, а также оздоровлению [6]. Вместе с тем до сих пор отсутствует дифференцированная, в соответствии с дефектом, система использования средств плавания в реабилитации детей с задержкой психического развития.

Объект исследования: оздоровительное плавание в реабилитации детей с задержкой психического развития.

Предмет исследования: применения средств оздоровительного плавания в процессе реабилитации детей с задержкой психического развития.

Цель: изучить средства оздоровительного плавания в процессе реабилитации детей с задержкой психического развития.

В соответствии с целью исследования в работе были поставлены следующие задачи:

1. Анализ специальной научно-методической литературы по теме исследования.
2. Проанализировать влияние оздоровительного плавания на детей с задержкой психического развития.

Гипотеза – специфическое воздействие водной среды на опорно-двигательный аппарат, ЦНС, вегетативные и другие системы организма способно обеспечить компенсаторное влияние на нарушенные функции организма ребенка с задержкой психического развития. Компенсаторно-коррекционное воздействие водной среды, обеспечивая мощное стимулирующее воздействие, окажет положительное влияние не только на процесс реабилитации, но и на психическую сферу детей с задержкой психического развития.

Задержанное развитие это вариант дизонтогенеза, при котором отмечаются замедленный темп развития, легкая интеллектуальная недостаточность, занимающая промежуточное положение между умственной отсталостью и интеллектуальной нормой. Границы задержки психического развития определяются социальными критериями, требованиями, предъявляемыми к ребенку.

У детей с задержкой психического развития страдают в первую очередь память, внимание, работоспособность, аффективно-волевая сфера, что препятствует полноценному использованию и развитию интеллектуальных возможностей ребенка.

У детей с задержкой психического развития наблюдается низкий (по сравнению с нормально развивающимися сверстниками) уровень развития восприятия. Это проявляется в необходимости более длительного периода времени для приема и переработки сенсорной информации; в недостаточности, ограниченности, фрагментарности знаний этих детей об окружающем мире; в затруднениях при узнавании предметов, находящихся в непривычном положении, контурных и схематических изображений.

Физическое развитие и двигательные способности детей с задержкой психического развития находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем. Двигательные нарушения выступают как часть ведущего дефекта, даже не грубая дисфункция психической сферы может привести к недоразвитию сложных и дифференцированных движений и действий.

По данным Т.А. Власовой и М.С. Певзнер, дети с задержкой психического развития уступают своим сверстникам в физическом развитии, отличаются инфантилизмом в познавательной деятельности и в волевой сфере, с трудом включаются в учебную деятельность, быстро утомляются, отличаются низкой работоспособностью.

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма [5].

Прежде всего, мышечная система ребенка дошкольного возраста развита слабо, ее масса составляет 22-24% массы тела. У ребенка мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослого, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки. Они более эластичны и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении – удлиняются.

Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к 3-5 годам. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слаборазвитые мелкие группы мышц. Поэтому для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны.

Движения при плавании характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, и мышцы ребенка находятся, следовательно, в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с момента расслабления, отдыха, не утомляют детский организм, позволяют ему справляться со значительной нагрузкой в течение довольно длительного времени [5].

Так как физическую нагрузку на сердце во время плавания возможно произвольно дозировать, плавание является одним из эффективных видов лечебной физической культуры, способствуя развитию здоровья тех, у кого ослаблена сердечная деятельность.

Дети с ограниченными возможностями здоровья, оставшиеся без попечения родителей и проживающие в Центре содействия семейному воспитанию «Афалин», в г. Ставрополе, нуждаются в физической и психологической реабилитации, в оздоровлении и закаливании. Проблема реабилитации таких детей, в том числе и средствами физического воспитания, достаточно актуальна. Для детей с ограничениями физическое воспитание - не только средство укрепления здоровья, повышения двигательной подготовленности, но и существенный фактор коррекции и компенсации нарушенных функций. Характер нарушения функций организма при различных формах отклонения в развитии обуславливает соответствующие изменения в процессах адаптации к окружающей среде, снижая их уровень. Что касается двигательной функции, то для компенсации дефекта необходим подбор специальных средств, методов и приемов их применения. Проблема заключается еще и в том, что детьми с ОВЗ в течение дня не выполняется физиологически необходимое количество движений, а нерационально организованные физкультурно-оздоровительные мероприятия не дают должного эффекта в укреплении здоровья [2,4,6].

Детям с подобными диагнозами необходимы систематические физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на коррекцию и улучшение общего физического состояния ребенка. Дети в течение дня должны выполнять физиологически необходимое количество движений. Оптимальным видом физвоспитания для этих целей являются занятия по плаванию. Плавание, как никакой другой вид спорта, оказывает благотворное влияние на детей с проблемами со здоровьем. Занятия в бассейне помогают снять мышечный тонус у гиперактивных детей и детей с диагнозом ДЦП, способствуют развитию внимания, реакции и координации движений у ребенка с ЗПР и ОВЗ [3, 4].

Организация занятий плаванием способствует установлению единого, оптимального физкультурно-оздоровительного режима Центра «Афалин», имеющего учебный бассейн, спортивный и тренажерный залы, а также спортивную площадку на территории. В основу занятий для детей с ОВЗ в бассейне включены:

- упражнения для освоения с водой (для начинающих);
- обучение комплексу общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше;
- овладение плавательными движениями различными способами;
- определённые (индивидуальные) требования к выполнению стандартов;
- для детей с ДЦП - применение вспомогательных средств во время нахождения в водной среде, а так же использование подручных средств для обучения неспортивным видам плавания.

Для устранения ограниченных возможностей организма воспитанника, для самоутверждения и подготовки трудоспособного, физически развитого и социально адаптированного воспитанника, оздоровительный процесс по программе физического воспитания и плавания в Центре «Афалин», проходит в основном во второй половине дня, после окончания учебного процесса в общеобразовательной школе. Сетка расписания составлена таким образом, чтобы каждый воспитанник имел возможность два раза в неделю заниматься физическими упражнениями и плаванием т.е. ежедневное чередование занятий в спортивном зале или площадке и бассейне.

Так, дети дошкольного и младшего школьного возраста занимаются плаванием в бассейне Центра «Афалин». Он оборудован с учетом общих требований для детей с ОВЗ и ДЦП (система для подъёма и перемещения воспитанников и рельсовая лестничная медицинская модель RL50P с принадлежностями), а также все необходимые подручные средства для обучения плаванию.

Занятия проводим по основной методике обучения плаванию, при этом используются примерная программа по плаванию для детей от 2 до 18 лет Департамента образования г. Ставрополя, практические пособия ведущих специалистов и дополнительная методическая литература. При проведении занятий применялся дифференцированный подход к каждому ребёнку с учетом первичных дефектов, вторичных нарушений, сопутствующих заболеваний и медицинских показаний к занятиям, особенностей психических и личностных качеств, а также уровня физического развития и физической подготовленности воспитанника. Основная цель методики для детей с ДЦП заключается в том, чтобы ребенок почувствовал себя в воде, как можно более самостоятельным. Для таких детей в расписании дополнительного образования Центра «Афалин», предусмотрено в течение недели двух разовое посещение бассейна.

Во время занятий плаванием учитываем специфику воздействия водной среды на организм ребёнка. Она играет существенную роль в значительном уменьшении тяжести тела в воде под действием выталкивающей силы. Это очень важно при физической тренировке для детей с заболеваниями нервной системы и нарушениями развития опорно-двигательного аппарата.

Чтобы занятия на воде проходили более четко, чтобы каждое новое упражнение усваивалось быстрее, задолго до выхода «на воду» на спортивных площадках и в спортзале Центра начинается:

I этап - «сухопутное плавание». В процессе этих занятий проводится контрольное тестирование по основным физическим качествам: силе рук (подтягивание, отжимание), ног (приседание, выпрыгивание), гибкости (наклоны стоя и сидя), выносливости (бег на длинные дистанции без учета или с учетом времени) и даже ловкости (прохождение полосы препятствий). Если перечисленных качества находятся ниже среднего уровня, то в занятия дополнительно включаем комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Параллельно с комплексом дети осваивают тренировку дыхания пловца: во время ходьбы необходимо на 3 шага сделать выдох, на 1 шаг вдох. Для особо водобоязливых детей используется таз с теплой водой. Для этого воспитанники встают перед тазиком и делают неглубокий вдох. Затем закрывают глаза (в дальнейшем с открытыми глазами) и через слегка сжатые губы выдувают воздух (выдох). После многократных повторений этого упражнения (до 10 раз) появляется определённый ритм, дети чувствуют свободу дыхания. Чтобы вода не раздражала носоглотку и не сбивала с ритма, используем обыкновенный душ, подставив лицо под его струи и не закрывая глаза, дети пытаются сделать длинный выдох. Только правильно поставленное дыхание позволяет в дальнейшем легко усваивать технику плавания [3,6].

II этап обучения – освоение воды и обучение движению в ней (глубина по пояс или по грудь, держась за поручни). Он включает в себя ряд последовательных упражнений:

Погружение в воду (с закрытыми и открытыми глазами, в очках и без них, «спасение тонущих игрушек»), задержка глубокого вдоха с медленным выдохом в воду. Подвижные игры «Крокодильчики» и «Медуза» способствуют ускорению освоения воды.

III этап – собственно обучение плаванию. Успешно освоив воду, ребенок готов плавать. Приступаем к обучению движениям ногами и руками при плавании вольным стилем (кроль на груди и на спине). Подготовительные упражнения подбираются в зависимости от степени поражения конечностей и индивидуальных особенностей воспитанника. В зависимости от сложности, степени заболевания, возраста ребёнка этот сложный этап занимает более или менее длительное время. Выбирая способ обучения плаванию, учитываем и характер ОВЗ. Так, детей с лёгкой степенью заболевания сначала начинаем обучать плаванию на спине. Этот стиль плавания более других подходит большинству детей, страдающих ДЦП. В положении на спине (при необходимости с подручными средствами) осуществляется свободное дыхание, глаза открыты, руки поддерживают тело в горизонтальном положении, ноги работают попеременно вверх-вниз. Владение правильными

движениями ногами при обучении плаванию имеет важное значение для дальнейшего формирования навыка. Регулярное плавание с помощью доски (на груди и спине) дают возможность более уверенно чувствовать себя на воде.

Многолетний опыт работы и наблюдения показали высокую эффективность физвоспитания и плавания для реабилитации детей с ОВЗ. Помимо основных функций закаливания и овладения навыком передвижения в воде, занятия в значительной мере способствуют повышению уровня развития физических и психических качеств. Индивидуальный подход к ребёнку, рациональное и систематическое использование комплекса физических упражнений, включающего подвижные игры на воде, модифицированные упражнения, задания на развитие памяти, внимания, воображения, позитивно влияют на психическую сферу детей с ЗПР, ОВЗ и обеспечивают положительную динамику реабилитации воспитанников. В частности, у детей с ДЦП исчез страх при погружении в воду, они научились выполнять задержку дыхания, многократный выдох в воде. Многократные повторы упражнения скольжения на воде дают разгрузку позвоночника, одновременно при этом укрепились мышцы позвоночника и всего тела. Значительно улучшилась координация движений и чувство правильной осанки.

С физиологическим взрослением и увеличением физической нагрузки на организм повысилась сопротивляемость детей с ОВЗ не только к простудным и вирусным заболеваниям, но и улучшилась успеваемость в учебных заведениях. За счет регулярных и систематических занятий физкультурой и плаванием полнее сформировалась психическая, чувственная и эмоциональная сфера, что положительно повлияло на психомоторное развитие и интеллект выпускников [6].

Таким образом, занятия плаванием не только улучшают физическое состояние воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, но и благотворно влияют на их общее состояние, о чем свидетельствует позитивная динамика психических функций. У детей улучшились функции внимания, пространственной ориентации, воображения, интеллектуальной деятельности. Дети принимают участие в различных соревнованиях, спортивных мероприятиях и конкурсах. Это благотворно влияет на развитие коммуникативных навыков: они адекватно ведут себя в обществе незнакомых сверстников и правильно реагируют на замечания и предложения взрослых.

Всё это даёт нам право считать, что систематические физкультурно-оздоровительные мероприятия, в том числе, оздоровительное плавание, существенно повышают эффективность социальной реабилитации детей имеющих задержку психического развития.

Детям с таким серьезным заболеванием, как задержка психического развития важна не только медицинская, но и педагогическая помощь. Их родителям нужно вместе со специалистами - педагогами, врачами составить единый комплекс воздействия на ребенка. Детей необходимо обучать правильным движениям, применять соответствующую дефекту лечебную гимнастику, работу на тренажерах, а так же немало важную роль в реабилитации таких детей играет оздоровительное плавание. Вместе с тем должна проводиться необходимая коррекционная работа, направленная на общее предупреждение возникновения у него нежелательных личностных черт, таких как упрямство, раздражительность, слезливость, неуверенность, боязливость.

Проанализировав влияние оздоровительного плавания на детей с задержкой психического развития мы выяснили, что многие врачи и педагоги используют средства оздоровительного плавания в реабилитации детей с ЗПР, это способствует улучшению эффективности адаптации и развития ребенка.

Литература

1. Вялова Н.В. Коррекционное влияние занятий физической культуры на психофизическое развитие старших дошкольников с задержкой психического развития/ Н.В. Вялова // Современные проблемы психолого-педагогических наук. - Саранск, 2001. - с. 24-28.
2. Григорьев Д.В. Дети с нарушением интеллекта: особенности двигательного развития //Адаптивная физическая культура. 2000.-№3.-с.39-41.
3. Гуровец Г.В., Гуровец Д.С. Методика реабилитации психомоторных нарушений у умственно отсталых школьников на занятиях ЛФК: Вспом. шк. N 804 Москвы. // Дефектология,- 1999.- N 1,- С. 31-36.
4. Диагностика и коррекция задержки психического развития у детей: Пособие для учителей и специалистов коррекц.-развивающего обучения/ С.Г. Шевченко, Н.Н. Малофеев, А.О. Дробинская и др.- М.: Аркти, 2001.- 222 с.
5. Евсеев С.П., Шапкина Л. В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений. М.:Сов. спорт, 2000. – 238 с.
6. М. Д. Мосунова, Д. Ф. Мосунов // Явление и субстанциальное свойство взаимоотношений человека и воды / Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта», № 1 (83) — 2012 год. С.117-123.

Оздоровительная адаптивная физическая культура и спорт: современное состояние, актуальные проблемы и перспективы развития

Wellness adaptive physical culture and sport. The modern state,
actual problems and prospects of development

Химич М.Н.
M. Khimich

Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
Rostov State Transport University, Rostov-on-Don, Russia

В статье исследуется современное состояние адаптивной физической культуры в России. Изучаются проблемы оздоровительного спорта и предлагаются пути их решения. Также представлены цели и задачи, принципы и функции данного вида физической активности. Значение процесса интеграции человека с ограниченными возможностями в общество и важность социальной адаптации с помощью средств оздоровительной физической культуры.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, проблемы и перспективы развития, социализация, люди с ограниченными возможностями, интеграция.

This article explores the current state of adaptive physical education in Russia. We study the problems of recreational sports and suggest ways to solve them. It also presents the goals and objectives, principles and functions of this type of physical activity. The value of the process of integration of a person with disabilities in society and the importance of social adaptation through the means of recreational physical culture.

Key words: improving physical culture, problems and prospects of development, socialization, people with disabilities, integration.

За последние несколько лет отношение к людям с ограниченными возможностями в нашей стране немного улучшилось. Но, не смотря на это, сохраняется тенденция изоляции таких людей от социума.

На сегодняшний день, процесс интеграции людей с нарушениями здоровья в общество остаётся одной из главных проблем. Это процесс предоставления ему прав и возможности реального участия в социальной жизни во всех формах и средствах её проявления. К сожалению, в учебных заведениях общего типа, дети с ограничениями здоровья чаще всего находятся в условиях ограниченного движения. А взрослым людям – инвалидам ещё труднее найти возможность организации своего физического развития. В системе социальной защиты инвалидов наиболее эффективными являются реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры. Итак, давайте разберёмся, что же такое адаптивная физическая культура.

Адаптивная физическая культура (сокр. АФК) — это вид физической деятельности, направленный на привыкание инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к физическим и социальным условиям окружающей среды посредством применения комплекса результативных способов физической реабилитации. Так, АФК включает в себя три крупных области знания: ФК, медицину, коррекционную педагогику и большое количество сведений медико-биологических, социально-психологических учебных и научных дисциплин. Основная цель АФК – это максимально возможное совершенствование жизнеспособности человека имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения наиболее соответствующего режима функционирования его телесно-двигательных характеристик и внутренних сил, психологического состояния их гармонизация для максимальной возможности самоактуализации.

АФК базируется на следующих важных принципах:

1. Социальный принцип данный принцип представляет собой базовые теоретические положения, отражающие сущность обучения, развития, воспитания и всеобщего развития личности, а также обеспечение максимально комфортной интеграции в социум;
2. Принцип гуманистической направленности подразумевает изменение государственной политики от «подготовки здорового и физически развитого населения» к индивидуальной подготовке каждого гражданина;
3. Принцип непрерывности физкультурного образования означает необходимость физической активности на протяжении всей жизни;
4. Принцип интеграции предполагает активное включение лиц с ограниченными возможностями в культурную, социальную, трудовую жизнь общества вместе с остальными людьми;
5. Принцип научности предполагает знание биологических и психологических принципов жизнедеятельности организма с различными патологиями и нарушениями ;

6. Принцип наглядности предусматривает комплексное использование всех органов чувств;
7. Принцип доступности означает соблюдение повышенной меры выполнения упражнений во избежание перегрузок;

8. Принцип диагностирования говорит о необходимости учёта основного дефекта и как следствие формулировка рекомендаций и противопоказаний к физическим нагрузкам;

9. Принцип дифференциации и индивидуализации – объединение людей в относительно однородные группы, (по возрасту, развитию, схожести нарушения) но учитывая при этом более точную дифференциацию занимающихся;

10. Принцип адекватности и оптимальности эти принципы следуют из постулата - двигательная активность для людей с ограниченными возможностями - это объективное, жизненно необходимое условие существования, сохранение «остаточного» здоровья, и совершенствования индивидуальных возможностей.

У человека с ограниченными возможностями АФК формирует:

– осознанное и адекватное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;

– способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, мешающих полноценной жизни;

– компенсационные навыки, то есть допускает использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;

– способность к преодолению необходимых физических нагрузок для полноценной жизни в обществе;

– потребность быть здоровым, насколько это возможно, и желание вести здоровый образ жизни;

– понимание важности собственного вклада в жизнь общества;

– желание развивать свои личностные качества;

– стремление к повышению физической работоспособности.

На данный момент АФК является новой для России, активно развивающейся интегративной областью образования, науки, культуры, социальной практики. И этим объясняется недостаточность её функционирования и внедрения в медицинские и образовательные учреждения. Также есть ещё ряд проблем в реализации адаптивной физкультуры:

1. Недостаточность специализированных площадей и сооружений;

2. Недостаточная проработанность нормативно – правовой базы, слабая поддержка государственных органов;

3. Недостаток квалифицированных специалистов.

У каждой проблемы есть решение, а у каждого недостатка возможность его устранения. Итак, чтобы перспективно реализовать АФК необходимо привлечь к работе с инвалидами специалистов из разных сфер, студентов, волонтеров и просто небезразличных людей. Также, максимально привлечь внимание к этому вопросу местные органы управления, Администрации городов и государство в целом. Изучить и разработать Федеральные и региональные законодательные акты. Отремонтировать и реконструировать, имеющиеся спортивные сооружения и согласовать использование парков, скверов и площадей. Дополнительным и очень обширным, можно даже сказать одним из главных, в нашем современном информационном мире, решением проблемы информированности оздоровительной физкультурой является развитие пропаганды адаптивной физической культуры и спорта. Основные направления деятельности:

1. Расширение информационного пространства агитации адаптивной физкультуры и спорта инвалидов на федеральном, региональном и муниципальном уровнях при помощи СМИ;

2. Создание телепроектов, фильмов, репортажей о людях, которые смогли преодолеть свои ограничения здоровья и добиться больших успехов в спортивной сфере, как мотивацию для занятий спортом;

3. Освещение спорта инвалидов должно быть на системном уровне и занимать достойное место среди всей спортивной информации. Привлечение к работе известных спортсменов, ведущих спортивных специалистов.

Подводя итог, хотелось бы сказать о том, что АФК как новая для России интегративная область образования, науки и культуры, имеет большие перспективы. Это обусловлено неудовлетворительным состоянием здоровья населения нашей страны, которое ежегодно ухудшается и крайне малой вероятностью решительных преобразований во всей политике государства и населения по отношению к физической культуре, в том числе адаптивной, здоровому образу жизни и спорту в целом.

Большими перспективами в сфере развития научно-исследовательской работы в области АФК, соединяющей в себе такие разделы знаний, как ФК, медицина, корректирующая педагогика и значительное количество других дисциплин. Всеобщее внедрение в жизнь россиян АФК как главной зоны социальной практики будет способствовать поднятию на следующую ступень развития всю систему комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, и существования их в обществе.

Актуальные проблемы адаптивной физической культуры в средних и высших учебных заведениях

Actual problems of adaptive physical culture in medium
and higher educational institutions

Цверкунова К.С., Филиппова Е.В.
K. Tsverkunova, E. Filippova

Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
Rostov State Transport University, Rostov-on-Don, Russia

В статье исследуются основные проблемы адаптивной физической культуры в рамках ее функционирования в школах и вузах. В статье рассмотрены причины недостаточной ориентированности данного комплекса мер на учащихся средних и высших учебных заведений, приводятся возможные варианты решения проблем, а также разработка экспериментальных учебных программ по дисциплине АФК с учетом психофизических возможностей учащихся.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптивное физическое воспитание, организация занятий АФК для людей со слабым здоровьем, решение вышеизложенных проблем с активным внедрением АФК в учебные процессы школ и высших учебных заведений.

The article examines the main problems of adaptive physical education in the framework of its functioning in schools and universities. The article discusses the reasons for the lack of orientation of this set of measures for students in secondary and higher educational institutions, provides possible solutions to problems, as well as the development of experimental curricula for the discipline of AFC, taking into account the psychophysical abilities of students.

Key words: adaptive physical education, adaptive physical education, organization of AFC classes for people with poor health, solving the above problems with the active implementation of AFC in the educational processes of schools and higher educational institutions.

Адаптивная физическая культура (сокр. АФК) – комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на помощь в реабилитации людей с ограниченными возможностями или отклонениями в состоянии здоровья. АФК помогает приобщиться к социальной среде, преодолеть психологические барьеры, которые препятствуют полноценной жизни, принять новые жизненные условия и поднять самооценку.

Адаптивное физическое воспитание – один из самых организованных видов физического воспитания на всех периодах жизни – дошкольном, школьном, и в юношеском возрасте. Поэтому именно АФК является основным методом приобщения человека к общим ценностям физической культуры.

АФК разнообразна в своем представлении: в число ее методик и видов входят адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация, креативные телесно-ориентированные практики АФК, экстремальные виды двигательной активности. Разнообразие приведенных выше практик позволяет найти индивидуальный подход к человеку, в зависимости от ситуации и остаточного здоровья.

Организация занятий АФК для людей со слабым здоровьем, в частности для тех, у кого нарушен опорно-двигательный аппарат, всегда была одной из самых сложно реализуемых задач. Поэтому физкультура и медицина ведут активный поиск эффективных методик коррекции детей с ограниченными возможностями здоровья. Подходы к коррекции детей с ДЦП подтверждают, что помощь в физическом воспитании является одной из наиболее эффективных технологий физического и социального развития, самореализации и социализации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья. (Евсеев С.П. «Адаптивная физическая культура»)

Одной из основных проблем АФК в Российской Федерации является отсутствие ориентированности на занятия адаптивной физической культурой образовательных учреждений. В школах и высших учебных заведениях, где есть предмет «Физическая культура», занятия ориентированы на

массовые возможности и потребности. Введение в учебные заведения такого предмета, как «Адаптивная физическая культура», позволило бы выйти из системы физической культуры массовой школы и повысить индивидуальный подход к учащимся с пониженными физическими возможностями и выносливостью. Разработка экспериментальных учебных программ по дисциплине АФК с учетом психофизических возможностей учащихся – важная составляющая адаптации детей с ограниченными возможностями к коллективу сверстников.

Еще одна проблема АФК связана с недостаточным количеством учебных часов, выделенных на дисциплину. Для получения наилучшего результата от данного предмета необходимо увеличить число занятий АФК. Для аргументации вносимого предложения нужно предоставить научное подтверждение обоснования потребности в увеличении часов в неделю для успешного результата в воспитательных, оздоровительных и коррекционных задачах, направленных на школьников. Только при основательном подходе к занятиям АФК будет ощутимый прогресс в физической подготовке занимающихся. При правильной подготовке учебного процесса по дисциплине и создании необходимых комфортных условий для проведения методик, эффективными формами адаптации должны являться различные физкультурно-оздоровительные мероприятия в течение учебного дня: утренняя гимнастика, физкультминутки, проведение различных игр и техник на переменах.

Проблемой является отсутствие специальной литературы с упрощенными теоретической и практической базовыми программами для изучения в общеобразовательных учреждениях. При этом ориентированность данных печатных изданий должна быть направлена не только на изучение материала учащимися, но и на ознакомление с ним преподавателей. Обеспечение учебных заведений подобной литературой поможет в адаптации уроков физической культуры для всеобщего вовлечения.

Также немаловажный недостаток проявляется в отсутствии достаточного числа специально-обученных и подготовленных кадров, готовых брать на себя ответственность за детей с ограниченными возможностями в учебных заведениях. (Висковатова Т. П. «Проблема адаптации детей в современных условиях»). Важнейшим критерием социализации детей с пониженными физическими возможностями является их включение в активную физическую деятельность, наряду со здоровыми детьми. Ввиду недостатка педагогов, способных проводить физкультурно-оздоровительные занятия с индивидуальным подходом к учащимся с психофизическими особенностями развития, их не получается в должной мере привлечь к занятиям дисциплиной. (Шапкова Л. В., «Характеристика субъекта педагогической деятельности в адаптивной физической культуре») Обучение преподавателей коррекционно-адаптационной работе с учащимися, проведение специальных семинаров для учителей физической культуры послужит хорошей практической базой для интегрированного обучения детей.

Итак, в ходе написания работы было выделено несколько основных проблем развития АФК в Российской Федерации среди учащихся средних и высших учебных заведений:

- Отсутствие специальной дисциплины АФК, позволяющей вовлекать в занятия физической культурой учащихся с ограниченными физическими возможностями и слабым здоровьем;
- Недостаточное количество учебного времени, выделенного для занятий детей физической культурой и АФК в частности;
- Отсутствие специальной литературы для учащихся и их преподавателей с наглядными примерами организации занятия и необходимой практической и теоретической базами;
- Недостаток квалифицированных кадров, способных взять на себя ответственность за проведение физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися с психофизическими особенностями;

Решение вышеизложенных проблем с активным внедрением АФК в учебные процессы школ и высших учебных заведений и решением ряда проблем с методиками проведения занятий по физической культуре поможет комфортной социализации лиц с ограниченными физическими возможностями и детей со слабым здоровьем.

Литература

1. Висковатова Т. П. Проблема адаптации детей в современных условиях // . - 2001. - № 4. - С. 8-11.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие // С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в реабилитации и социальной адаптации инвалидов / С.П. Евсеев // Физическая культура и спорт в современном обществе: материалы междунар. науч.-практ. конф.,посв. 60-летию образования СГАФКСТ (сб. науч. ст.) Ч. 1 / под общ. ред. Г.Н. Греца. - Смоленск: СГАФКСТ, 2010. - С. 11-17.
4. Ромашин О. В., Иванов И. Л., Безбородов В. П. и др. // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2003. - № 4. - С. 39-42.
5. Шапкова Л. В., Характеристика субъекта педагогической деятельности в адаптивной физической культуре // Л. В. Шапкова // Адаптивная физическая культура. 2002. № 1. С. 16–20.

Методика обучения в плавании детей 7-9 лет с нарушением слуха

Methods of teaching swimming to children 7-9 years old with hearing impairment

Чесноков Н.Н., Згурский Н.С., Гражданова И.С.

N. Chesnokov, N. Zgursky, I. Grazhdanova

Физкультурно-спортивное объединение «ЮНОСТЬ МОСКВЫ», г. Москва, Россия
Sports Association "YOUTH OF MOSCOW", Moscow, Russia

В статье представлена методика обучения плаванию с помощью жестового глоссария, для повышения эффективности техники и методики обучения плаванию по разделам: освоение с водой, кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй, старты и повороты

Ключевые слова: методика, нарушение слуха, результат тренировочного процесса

This article the technique of teaching swimming with the help of a gesture Glossary, to improve the efficiency of techniques and methods of teaching swimming in sections: the development of water, back crawl, crawl on the chest, breaststroke, butterfly, starts and turns

Key words: technique, hearing impairment, the result of the training process.

У пловцов с нарушением слуха наблюдается соматическое ослабление, отставанием в физическом и моторном развитии, недостаточная подвижность. В случае резкого снижения или отсутствия функциональной деятельности слуха вызывается заторможенность центра двигательного анализатора. Это проявляется как резкое ограничение двигательной активности детей и их постоянный контроль над каждым своим движением. В процессе обучения спортсменов с нарушением слуха основные задачи - это укрепление здоровья и физического развития, а также:

1. Формирование и совершенствование умений и навыков передвижения в воде, сохранение равновесия в воде, скольжение с вращением под водой и с погружение с дыханием;
2. Улучшение чувства темпа и ритма, пластичности, координации движений;
3. Развитие навыков рациональной осанки в статических положениях и в движении;
4. Развитие двигательных качеств (скорость, быстрота, гибкость и др.) и дыхание с учетом возможностей совершенствования компенсаторных функций сохранных анализаторов;
5. Усвоение учащимися словесного и наглядного материала, используемого на занятиях по плаванию (Машанов В.С., Горбунов Е.О., 2016).

Для пловцов с нарушением слуха, техническая подготовка имеет свои особенности. При организации занятий, необходимо учитывать следующие характерные адаптационные направленности:

- недостаточно точная координация и уверенность в движениях;
- относительная замедленность при овладении двигательными навыками;
- сложность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентирования в пространстве;
- медленная скорость выполнения отдельных движений;
- низкий уровень развития двигательных качеств;
- сниженная скорость обратной реакции;
- сниженный уровень тормозного влияния коры головного мозга (Нарзулаев, Павлухина, 2010).

Глухие пловцы выполняют разрядные нормативы в более позднем возрасте по сравнению с пловцами ДЮСШ. Достоверное различие средних значений возраста выполнения разрядных нормативов у глухих пловцов по сравнению с пловцами ДЮСШ наблюдается на начальных этапах обучения и совершенствования техники плавания (юношеские разряды), таблица 1.

Таблица 1

Средние значения и стандартные отклонения возраста выполнения квалификационных нормативов у глухих пловцов и пловцов ДЮСШ

Группы	Возраст выполнения квалификационных нормативов							КМС	МС
	3 юн. разряд	2 юн. разряд	1 юн. разряд	3 разряд	2 разряд	1 разряд			
1. Пловцы с нарушением слуха	11,5 ±0,3 (n=10)	11,5 ±0,6 (n=10)	11,2 ±0,3 (n=5)	12,9 ±0,5 (n=11)	12,7 ±1,0 (n=8)	16,6 ±1,1 (n=6)	17,6 ±1,4 (n=9)	18,7 ±2,1 (n=10)	
2. Пловцы ДЮСШ	8,5 ±0,6 (n=10)	9,5 ±0,3 (n=10)	10 ±0,4 (n=5)	11,5 ±0,6 (n=11)	13,5 ±0,6 (n=8)	14,5 ±0,7 (n=6)	16,5 ±0,8 (n=9)	17,3 ±1,7 (n=10)	
Различия (достоверность)	+3,0 p < 0,05	+3,0 p < 0,05	+1,2 p < 0,05	+1,4 p < 0,05	-0,8 p < 0,05	+2,1 p < 0,05	+1,1 p > 0,05	+1,4 p > 0,05	

Примечание: выделенные различия не являются статистически достоверными

При проведении исследования были использованы следующие методы: анализ научной методической литературы, частотный семантический метод анализа текста, методы математической статистики. Исследование проводилось в три этапа:

- на 1 этапе была собрана и проанализирована литература по теме исследования;
- на 2 этапе исследования был разработан жестовый глоссарий;
- на 3 этапе исследования проводился сравнительный педагогический эксперимент оценки эффект стандартным обучением и с использованием методом жестового глоссарий.

В исследовании принимали участие 64 глухих пловца. Для повышения эффективности методики обучения был разработан жестовый глоссарий по технике и методике обучения плаванию приняли участие 8 тренеров и инструкторов с использованием традиционной методики обучения плаванию и методики обучения с использованием жестового глоссария.

Тексты учебников по плаванию были подвергнуты частотному семантическому анализу по следующим разделам: освоение с водой (2), кроль на спине (3), кроль на груди (4), брасс (5), баттерфляй (6) и старты и повороты (7). В таблице 2 приведена оценка эффективности использования традиционной методики и методики с использованием жестов у тренеров и инструкторов при обучении плаванию глухих детей.

Таблица 2

Эффективность использования традиционной методики и методики с использованием жестов у тренеров и инструкторов при обучении плаванию глухих

Разделы обучения плаванию	Эффективность обучения плаванию глухих детей тренерами и инструкторами в процентах от эффективности обучения пловцов без нарушения слуха (n=17)		
	Традиционная Методика (%)	Методика с использованием жестов (%)	Разница (%) (достоверность)
1.Освоение с водой	44,4 ±20,5	59,9 ±19,5	-15,5 (p>0,05)
2.Кроль на спине	39,1 ±19,5	45,9 ±18,9	-6,8 (p>0,05)
3.Кроль на груди	38,1 ±16,5	55,1 ±12,6	-17,0 (p<0,05)
4.Брасс	35,9 ±17,1	56,3 ±15,2	-20,4 (p<0,05)
5.Баттерфляй	31,7 ±13,5	53,9 ±13,3	-22,2 (p<0,05)
6.Старт и повороты	31,5 ±16,5	57,7 ±15,1	-26,2 (p<0,05)

Примечание: полужирным шрифтом выделены достоверные различия

Эффективность традиционного метода обучения плаванию глухих пловцов составляет по мнению тренеров всего лишь 32 – 44 процентов по сравнению с воспитанниками ДЮСШ, которая может увеличивается с использованием методики жестового глоссария на 6,8 - 26,2 процентов. В то же время эффективность обучения с использованием методики жестового глоссария наиболее сильно увеличивается в сложных разделах обучения: кроль на груди (17,0%), брасс (20,4), баттерфляй (22,2%), старты и повороты (26,2%) по сравнению с более простыми разделами: способом кролем на спине (6,8%), освоение с водой (15,5%) .

Выводы:

1. Эффективность традиционного метода обучения плаванию глухих пловцов оставляет по мнению тренеров всего лишь 32-44% по сравнению с воспитанниками ДЮСШ.
2. Эффективность обучения глухих пловцов с использованием методики жестового глоссария увеличивается во всех разделах обучения – от 6,8% до 26,2%.
3. Достоверно эффективность обучения с использованием методики жестового глоссария увеличивается в наиболее сложных разделах плавания: кроль на груди (17,0%), брасс (20,4), баттерфляй (22,2%), старты и повороты (26,2%) по сравнению с более простыми разделами: способом кролем на спине (6,8%), освоение с водой (15,5%) .
4. Разработанный метод обучения плаванию с использованием жестового глоссария может быть использован при обучении плаванию детей с нарушением слуха.

Литература

1. Гордон С.М. Спортивная тренировка: науч.-метод. пособие / С.М. Гордон. - М.: Физ. культура, 2008. - 250 с.
2. Макаренко Л.П. Соревновательная деятельность высококвалифицированных пловцов-спринтеров: учеб. пособие слушателей ИПК и ФПК, тренеров по плаванию / Макаренко Л.П. - М., 2003. - 105 с.
3. Оценка специальной подготовленности и гидродинамических качеств пловцов : деловые игры : учеб. пособие для слушателей ИПК и ППК, студентов специализации плавания физкультур. ВУЗов / [сост. А.А. Кашкин]. - М., 2005. - 172 с.

РАЗДЕЛ V

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

HEALTHCARE PHYSICAL CULTURE, ENGINEERING RECREATION AND PHYSICAL REHABILITATION

Некоторые аспекты программы смарт-тренировки в оздоровительном фитнесе женщин

Some aspects of smart training program in health fitness women

Бакшева Т.В., Борисенко А.В.
T. Baksheva, A. Borisenko

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассматриваются вопросы о смарт-тренировке, и влияние этой тренировки на морфо-функциональные показатели занимающихся женщин.

Ключевые слова: *смарт-тренировка, программа 7, показатели здоровья женщин.*

The article discusses the issues of smart training, and the effect of this training on the morpho-functional indicators of women involved.

Key words: *smart training, program 7, indicators of women's health.*

За последнее время появилось множество подходов и способов к средствам похудения, коррекции фигуры женщин. Чтобы женщины смогли достичь поставленной цели к изменению форм собственного тела, снизить вес и избавиться от целлюлита, работает целая индустрия, которая предлагает разные технологии: диетология, фитнес тренировки, велнес технологии, психокоррекция, суперкосметика, аппаратная косметология и множество медицинских процедур разной степени вмешательства (массаж, уколы и инъекции, и даже операции).

Традиционные занятия фитнесом, при всем своем многообразии программ, направлены на воздействие внешних групп мышц, а это так называемая непостоянная работа в течение тренировки – занятие строится по принципу «поработали – отдохнули». Эффективность таких тренировок не достаточная, так как организм быстро адаптируется к нагрузкам, практически моментально восстанавливается и не получает достаточно интенсивной проработки. Чтобы «включить» все тело и задействовать глубокие мышцы в одной тренировке предлагается инновационный подход к занятиям фитнесом по программе функциональной SMART-тренировки.

Программа SMART-тренировки является альтернативной по отношению к традиционным оздоровительным программам фитнеса, включающая индивидуальные запросы и потребности каждой занимающейся женщины.

Основу программы Смарт-тренировки составляет программно-аппаратный компьютерный комплекс «Программа-7», учитывающий индивидуальные параметры и показатели каждой женщины. Предусмотрен учёт физической подготовленности, особенности типов телосложения, склонности, предрасположенности организма к полноте, возможные противопоказания к занятиям.

Исходя из имеющихся поставленной цели, пожеланий и противопоказаний, тренер по индивидуальной «Программе 7» формирует программу действий, прогнозируемый результат в виде последовательности упражнений на разных тренажёрах, подбирает дополнительное питание, чтобы скорректировать калорийность рациона.

Продолжительность смарт-тренировки в среднем длится 1.5 часа, где по структуре занятия, в зависимости от поставленной цели и частных задач происходит разминка, активная тренировка и заминка в подходящем темпе. В сочетании с занятиями, рекомендации по питанию помогают закрепить достигнутые результаты.

На основе проведенных социологических исследований «Программа 7» SMART-тренировки является выверенной технологией, которая позволила выявить мнения женщин. Опросы клиентов сети фитнес клуба помогли выявить 7 основных проблем, которые женщины хотят решить с помощью занятий в клубах сети, реализующих программу SMART-тренировки, и цели, которые они перед собой ставят. В таблице 1 представлены наиболее значимые факторы, составляющие программу SMART-тренировки.

Результаты опроса женщин по приоритету направленности программы смарт тренировки

Наименование программы смарт-тренировки	Проценты %
коррекция фигуры и снижение веса;	35%
тонус мышц;	22%
снятие отечности (лимфодренаж);	6%
восстановление после родов;	3%
устранение целлюлита;	20%
профилактика варикоза;	4%
релаксация и снятие стресса	10%

Приоритетным фактором мотивации респондентов к выбору содержания программы смарт тренировки явился фактор коррекции фигуры и снижение веса, что составило 35%. Вторым по значимости фактором стало повышение тонуса мышц (22%). Фактор «устранение целлюлита» отмечен 20% опрошиваемых. Немаловажным явился фактор эмоциональности, 10% исследуемых отметили, что занятия по программе смарт тренировки снимают стресс, являются релаксирующими. Несколько ниже отмечены факторы: снятие отечности (6%), профилактика варикоза (4%), восстановление организма после родов (3%).

Исходя из данных 7 основных проблем и целей, складывается каждая индивидуальная программа смарт-тренировок. В результате женщины получают оптимальный комплексный результат.

Обобщение данных зависимых переменных обхвата тела и показателей массы тела показала их снижение по среднестатистическим показателям.

К окончанию исследовательской работы в исследуемой группе достоверные изменения произошли в процентном содержании жира в организме, мышечной массе тела и окружностей талии, бедер и голени. Остальные исследуемые параметры изменились не достоверно.

Вес изменился в экспериментальной группе на 6,46%; окружность грудной клетки уменьшилась на 4,04%; окружность бедер уменьшилась на 6,85%; окружность левого бедра в изменилась на 6,31%; окружность бицепса левой руки уменьшилась на 6,23%; процентное содержание жира в экспериментальной группе уменьшилось на 12,48%; процентное содержание воды увеличилось на 0,53%; мышечная масса увеличилась на 12,61%.

Полученные в эксперименте результаты подтверждают эффективность применения разработанной нами программы смарт-тренировки, направленной на улучшение морфофункционального состояния организма женщин.

Литература

1. Борилкевич В.Е. Фитнес - современное понятие в мировом оздоровительном движении. // Термины и понятия в сфере физической культуры: первый междунар. конгр., 20-22 дек. 2006 г., Санкт-Петербург.
2. Демкин В.В. Питание, физическая активность и ожирение человека. 2005. - 205 с.
3. Стречкова. О.С. Все о фитнесе / О.Стречкова. – М.: СТОЛИЦА ПРИНТ, 2003. -75с.
4. Tanita BC-532, Весы с анализатором жировой массы и воды, TANITA Corporation 14-2,1-chome, Maeno-cho, Itabashi-kuTokyo, Japan, 2012, 24 с.

О возможностях trx-тренировки в занятиях оздоровительным фитнесом с женщинами молодого возраста

About the possibilities of trx-training in the classes of health fitness with young women

Бакшеева Т.В., Скребнева Я.С.

T. Baksheva, Y. Skrebneva

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассматриваются особенности и возможности использования TRX оборудования в организации занятий оздоровительным фитнесом с женщинами молодого возраста.

Ключевые слова: *оздоровительные программы фитнеса, TRX-тренировка, физическая подготовленность, коррекция форм тела женщин.*

The article discusses the features and capabilities of using TRX equipment in organizing fitness classes with young women.

Key words: *fitness programs, TRX-training, physical fitness, body shape correction for women.*

В последнее время в фитнес-центрах стали особо популярны упражнения с функциональными петлями TRX, которые представляют собой объединенные между собой две стропы и закрепленные на определенной высоте. Аббревиатура TRX расшифровывается как Total (полный, целый, суммарный), Resistance (отягощение сопротивление), Exercises (упражнения).

Программа тренировки с TRX петлями имеет свои особенности, которые ориентированы на комплексность упражнений, развитие вестибулярной устойчивости и силовых способностей.

С точки зрения биомеханических параметров движений совершается перенос центр тяжести тела, выполняется упор на рукоятки с лямками, и при этом работа является нестабильной, происходит удержание равновесия и сохранение правильной техники выполнения упражнений с включением в работу большей части мышечных групп.

Нестандартные условия выполнения упражнений, а именно использование нестабильной опоры, создают дополнительное напряжение в тренируемых мышцах. За счет включения различных мышц в работу, концентрации точности движений упражнения становятся более энергоемкими.

В оздоровительных направлениях фитнеса многие программы направлены на привлечение всех возрастных групп женщин с целью решения задач по коррекции форм телосложения, снижения массы тела, подтянутости мышц, повышения показателей их физической подготовленности.

Поиск новых средств и методов для достижения целей в индустрии фитнеса дает возможности разрабатывать привлекательные формы оздоровительной работы с женщинами молодого возраста. Данная возрастная группа заинтересована в такой системе занятий как TRX тренировка. В настоящее время созданы специальные упражнения с собственным весом, разработанные специально для тренажера с TRX-петлями.

TRX-тренировки – это переход от традиционных силовых тренировок на тренажерах, использующих изолированную проработку мышц, к комплексному подходу, сочетающему силу, баланс, координацию и гибкость.

Вместе с тем, информации, отражающей научно обоснованные методики занятий с использованием функциональных петель TRX в источниках литературы, пока недостаточно. Методика построения занятий TRX-тренировки и, тем более, экспериментальных исследований, не выявлена.

Таким образом, возможности TRX-тренировки в занятиях оздоровительным фитнесом с женщинами молодого возраста достаточно широки, а исследования в данном ракурсе представляются весьма актуальными.

Целью нашего исследования явилось выявление возможности использования TRX тренировки в физической подготовке женщин в условиях фитнес клуба.

Осуществленный теоретический анализ литературных источников по теме исследования позволил изучить особенности организации занятий, основанных на реализации программы TRX-тренировки. Был подобран комплекс упражнений с «тирексами», выполняемый за счёт веса собственного тела и направленный на взаимодействие и проработку большей части мышечных групп.

Средства TRX тренировки представляет собой комплексную многофункциональную тренировку, которая способствует развитию различных физических качеств с использованием специальных петель. Основная направленность приходится на проработку основных мышечных групп, целью которой является повышение функциональных показателей, и может быть использована для приведения в норму собственного веса тела.

Методика организации занятий включала выполнение представленного комплекса с TRX петлями, осуществляемого от двух до четырех сетов, где в каждом сете предусмотрено от 16 до 24 повторов. Упражнения комбинировались с учетом индивидуальных особенностей, физической готовности занимающихся молодых женщин.

В исследовании участвовало две группы. В контрольной группе (n=15) женщины 25-30 лет занимались с использованием традиционных видов отягощений и сопротивлений. В экспериментальной группе (n=15) для лиц того же возраста выполнялись силовые упражнения с применением функциональных петель по программе TRX-тренировки.

По окончании исследования определена динамика уровня физической подготовленности женщин, занимающихся по программе TRX-тренировки.

В сторону увеличения отмечены показатели в тесте «Отжимание» на 1,35 раз, что составило 55,7%. В тесте «Поднимание туловища из положения лежа на спине» процентное увеличение количества раз составило 24,3%. А в прыжках на скакалке изменения в положительную сторону выявлены на 17,6 %.

Предпочтительным стало изменение параметров форм и веса тела женщин, что отразилось в уменьшении обхватных размеров.

В связи с этим, можно сделать заключение о положительном воздействии комплекса упражнений на TRX петлях в группе занимающихся женщин. Проведенное исследование показало, что использование упражнений из системы TRX тренировки выявило динамику в показателях физической подготовленности и антропометрических данных у исследуемых женщин молодого возраста.

Роль оздоровительной физической культуры, двигательной рекреации и физической реабилитации в физкультурно-оздоровительной деятельности студентов

**Importance of recreational physical activity and physical rehabilitation in sports
and recreational activities of students**

Волкова Е.Н.
E. Volkova

*Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте
Российской Федерации, г. Нижний Новгород, Россия*
The Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Nizhny Novgorod, Russia

В статье описывается важнейшая роль оздоровительной физической культуры, двигательной рекреации и физической реабилитации в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, представлены основные проблемы в области мотивации студентов к занятиям физической культурой, предложены направления деятельности преподавателей для их решения. Приведены общие принципы теоретической составляющей учебного процесса, призванные помочь преподавателю выявлять проблемы и разрабатывать индивидуальный подход к занятиям, а также развивать у студентов осознанную необходимость занятий физической культурой.

Исследование основано на собственной практической деятельности в рамках проведения занятий физической культурой в ВУЗе и последующем анализе поведения студентов специальной медицинской группы (СМГ).

Целью работы является формирование основ применения компетенций преподавателями при разработке структуры и проведении занятий по физической культуре со студентами на основе использования подхода о значимости оздоровительной физической культуры, двигательной рекреации и физической реабилитации в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности студентов.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура; двигательная рекреация, физическая реабилитация; студенты специальной медицинской группы; физическое воспитание.

The article presents the important role of recreational physical activity and physical rehabilitation in sports and recreational activities of students; presents the main problems in motivation of physical activities of students and suggests the directions of activity for teachers to solve them; presents the general principles of the theoretical component of training process, designed to help the teacher to identify problems and develop an individual approach to classes, as well as to develop students' awareness of the importance of physical education.

The study is based on practical activities as part of physical education classes at the university and subsequent behavioral analysis of students of a special medical group.

The aim is to lay the groundwork for teachers to use competencies in developing patterns and conducting of physical education classes for students based on the approach of the importance of recreational physical activity and physical rehabilitation in sports and recreational activities of students.

Key words: recreational physical activity; physical rehabilitation; students of special medical group; physical education.

В современном обществе, учитывая высокий темп жизни, крайне повысилась потребность в укреплении и поддержании здоровья. Огромная, если не сказать, главная роль в этом принадлежит физической культуре, в частности, оздоровительной физической культуре.

Оздоровительная физическая культура (далее также – ОФК) – это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затрачиваемых в процессе труда, работы и/или учебы, организация активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды.

Отличительная особенность ОФК – оптимальный двигательный режим и индивидуализация физических нагрузок с учетом возраста, пола, характера трудовой деятельности и состояния здоровья.

Также важным является «совершенствующий аспект» физической культуры, а именно: улучшение внешнего вида, формирование фигуры, развитие физической формы. Всё это ведет к поддержанию здорового образа жизни, укреплению психофизической деятельности, а значит, к повышению эффективности любой трудовой деятельности, а также учебы.

Значимую роль играет также преемственность физического воспитания – обязательные занятия физической культурой в детских садах, школах, ВУЗах, а в особенности, в идеале, в семье.

Занятия физической культурой и спортом значительно повышают адаптационные механизмы, повышая работоспособность, в том числе, и влияют на умственную деятельность.

Физическая культура особенно необходима с первых дней обучения в ВУЗе, так как, согласно статистике, именно первокурсники в процессе адаптации, учитывая такие факторы как смена режима, питания, нагрузок, подвергаются наибольшему негативному влиянию данных факторов на здоровье.

Чаще всего студенты с определенными проблемами со здоровьем «приходят» в вуз с устойчивым отрицательным отношением к занятиям физической культурой. Это связано и с отсутствием сформированного родителями, преподавателями в школе положительного отношения к физической культуре, то есть мотивации [1].

Поэтому необходимо последовательно формировать интерес к занятиям физической культурой и спортом, теоретически и практически доказывать студентам полезность физической активности, которая приводит к активизации умственной деятельности, формированию здорового образа жизни и повышению резервных возможностей организма, а также психической устойчивости.

На начальных этапах общения студентов и преподавателей важно совместно провести оценку состояния здоровья, функциональных резервов организма, сформировать убеждение, что с помощью занятий физической культурой и спортом, студент значительно улучшит своё физическое состояние и достигнет коррекции состояния здоровья.

Поэтому так важно и необходимо с первого шага прививать студентам осознанную необходимость занятий физической культурой и спортом.

С этой целью важна теоретическая составляющая учебного процесса:

- анкетирование с целью выявления интересов и возможностей;
- тестирование – выявление плюсов и минусов в процессе физических нагрузок;
- рефераты в конце семестра, содержащие данные об индивидуальной динамике и прогрессе состояния здоровья.

Так, реализацией изложенных целей занимается, в частности, такой раздел физической культуры, как физическая реабилитация в СМГ.

В целом, физическую реабилитацию можно определить как восстановление (в том числе коррекцию и компенсацию) нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья [2].

В указанных целях формируются СМГ для студентов, имеющих проблемы в состоянии здоровья.

Так, например, в процессе восстановления здоровья, физического состояния и трудоспособности действенным является метод, состоящий в комплексном применении физических упражнений и естественных факторов природы, включающий в себя коррекцию и компенсацию нарушенных или временно утраченных функций человека. В основе этого метода лежит использование биологической функции организма – движения.

В частности, для этого используются различные виды лечебной физической культуры (ЛФК), такие как общая и специальная. Общая ЛФК направлена на укрепление организма в целом и включает в себя все виды общеразвивающих и закаляющих упражнений. Специальная ЛФК направлена на восстановление, коррекцию нарушения функций организма в результате заболевания или травмы, при этом используются виды упражнений, оказывающие непосредственное воздействие на проблемный участок или систему.

Для студенческих занятий в СМГ очень важен оптимальный двигательный режим и индивидуальное дозирование физических нагрузок, в результате чего повышается иммунитет, улучшается состояние вегетативной нервной системы, активизируется обмен веществ, улучшается работа всех органов и систем, что само по себе ведет к улучшению общего самочувствия и, в некоторой степени, коррекции имеющихся проблем здоровья.

Поэтому так важна образовательная функция оздоровительной физкультуры, призванная сформировать грамотные знания и методики, а главное, вызвать у студентов мотивацию и интерес к занятиям физической культурой.

Несколько слов следует также сказать о физической рекреации. К ней можно отнести ту деятельность, которая удовлетворяет потребностям людей в перемене вида деятельности, в активном отдыхе, в неформальном общении в процессе занятий физическими упражнениями. Существенной её характеристикой является получение удовольствия от двигательной активности.

К сожалению, категория студентов, относящихся к СМГ, хронически пассивна и всячески избегает физических нагрузок, что часто обусловлено недостаточным запасом знаний о своем здоровье и о методах его сохранения. Кроме того, из-за отсутствия жизненного опыта студенты часто не могут представить последствия некоторых своих действий или, в данном случае, бездействия.

Задача преподавателя при работе со студентами заключается не только в том, чтобы как можно в более доступной форме рассказать о здоровьесберегающих методиках и практиках, и пользе, которую они несут, но, в первую очередь, вызвать у студентов интерес к регулярным занятиям физической культурой и понимание, что ответственность за свое нынешнее и будущее физическое состояние лежит исключительно на них самих.

Так, в практике НИУ, например, широко используются соревнования, спортивные праздники, занятия шахматами, плаванием, аэробикой, функциональным тренингом и т.д.

Самое главное, в данном случае, – формирование у студентов нового взгляда на образ жизни, что в свою очередь ведет также к физическому и нравственному совершенствованию личности.

Литература

1. Волкова Е.Н. Мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, по состоянию здоровья относящихся к специальной медицинской группе // Оптимизация учебно-тренировочного процесса: материалы конференции. – Нижний Новгород, 2017. – С. 236
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // «Российская газета», № 276, 08.12.2007, С. 14.

Оздоровительная физическая культура для студентов с заболеванием опорно-двигательного аппарата

Health-improving physical culture for students with diseases of the musculoskeletal system

Воронкова А.Г., Небытова Л. А.
A. Voronkova, L. Nebytova

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье исследуется проблема значимости физического воспитания студентов с заболеванием опорно-двигательного аппарата. Оздоровительная физическая культура в вузе, её польза и влияние физических упражнений на организм в целом. Проанализирован комплекс упражнений, не требующий дополнительного оборудования, целью которого является восстановление работоспособности и функциональных возможностей организма.

Ключевые слова: *оздоровительная физическая культура в вузе, упражнения для восстановления работоспособности, студенты с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.*

The article investigates the problem of the importance of physical education of students with diseases of the musculoskeletal system. Health-improving physical culture in high school, its benefits and the impact of exercise on the body as a whole. The complex of exercises is analyzed, which does not require additional equipment, the purpose of which is to restore the efficiency and functionality of the body.

Key words: *health-improving physical culture at the University, exercises to restore efficiency, students with diseases of the musculoskeletal system.*

На сегодняшний день, современные технологические разработки приобретают особую актуальность, тем самым отодвигая значимость физического воспитания на задний план.

В последние десятилетия произошло очень резкое ограничение двигательной активности студентов, которое привело к снижению их функциональных возможностей. На первый взгляд, данная проблема может показаться не столь глобальной, однако нейтральное к ней отношение может повлиять отрицательно на целое поколение.

Здоровье позволяет человеку достичь вершин своего развития. Оно является самой важной предпосылкой к самоутверждению, познанию человеком себя, своей профессии, окружающего мира.

Поэтому на занятиях физической культурой в вузе должны формироваться компетенции в вопросах здоровья. Так как регулярно проводимые профилактические беседы и акции о пользе двигательной активности и здоровом образе жизни в целом носят декларативный характер. Однако для поддержания здоровья студентам необходимо знание технологий оздоровления для самостоятельного их использования. Нужно не только овладение оздоровительными, общеукрепляющими методами, но и расширение представлений о здоровье и болезнях, мотивирование на здоровый образ

жизни. На данный момент достаточно большое количество студентов, в силу своих заболеваний ограничены в выполнении физических упражнений с полной нагрузкой. Для решения этой проблемы в вузе должны использоваться специальные комплексы оздоровительной гимнастики [2].

Необходимо спортивное оборудование и помещения, соответствующие требованиям доступности, надежности, прочности, удобства и принципам создания безбарьерной среды для различных категорий студентов, в том числе и с ОВЗ. Кроме того, для каждой нозологической группы нуждающихся в реабилитации студентов должна быть разработана оздоровительно-реабилитационная программа. Самой востребованной (по количеству нуждающихся в реабилитации) и апробированной является оздоровительно-реабилитационная программа для больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, разработанная для студентов со сколиозами, остеохондрозами и другими заболеваниями нервно-мышечного аппарата, костей и суставов [1].

На основе имеющихся научных исследований и литературы оздоровительной направленности, мы можем предложить свой комплекс упражнений для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, который не требует дополнительного оборудования, но глобально воздействует на весь организм в целом. При разработке программы мы стремились следовать принципам спортивной тренировки и определить оптимальные по объему, виду и интенсивности физические нагрузки, ведь оздоровительный эффект от физических упражнений наблюдается лишь только в тех случаях, когда они правильно сбалансированы в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

1. Исходное положение (и. п.) – стоя или сидя. Голову наклонить вперед до касания подбородком груди, затем отклонить голову назад. Повторить по 10 раз в каждую сторону.

2. И. п. – то же. Наклонить голову сначала влево, а затем вправо каждый раз до касания ухом плеча. Повторить по 10 раз в каждую сторону.

3. И. п. – то же. Руки сцепить в замок на затылке, слегка округлив спину и наклонять голову вперед, стараясь коснуться груди подбородком, помогая себе сцепленными руками. Выполнить 15 раз. Выполнять упражнение так, чтобы почувствовать натяжение мышц поясницы.

4. И. п. – то же, руки вдоль туловища или на поясе. Круговые, вращения головой влево и вправо по 10 раз в каждую сторону.

5. И. п. – то же. Руки развести в стороны и делать ими круговые движения вперед и назад в каждую сторону по 10 раз.

6. И. п. – стоя. Встать на расстояние шага от опоры, положив на неё кисти рук, и делать наклоны вперед до предела, возвращаясь затем в исходное положение. Ступни ног при этом должны оставаться на месте. Выполнить 10-15 раз.

7. И. п. – стоя. Сделать 10-15 приседаний. Можно при этом держаться руками за опору.

8. И. п. – широкая стойка ноги врозь. Не сгибая коленей, постараться достать руками попеременно носок то правой, то левой ноги. Сделать по 10 раз в каждую сторону. Упражнение можно выполнять сидя и разведя ноги врозь.

9. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч руки за головой. Подняться на носки и вернуться в исходное положение. Сделать 15-20 раз.

10. И. п. – лежа на скамье. Лечь спиной на скамью так, чтобы голова находилась на краю скамьи, и вытянуть руки вверх. Постараться достать руками пол за головой и вернуть их затем в исходное положение. Выполнить 10-15 раз.

11. И. п. – лежа на скамье, руки в стороны. Стараться отвести их как можно дальше назад вниз, а затем свести над собой до касания ладоней друг друга. Выполнить 10 раз. Выполнять упражнение можно с помощью напарника. Также это упражнение можно делать стоя. Встать спиной к опоре так, чтобы затылок, ягодицы и пятки ног касались её, затем также разводите руки в стороны и назад и сводить их перед собой вместе.

12. И. п. – лежа на спине. Согнуть ноги в коленях и подтянуть пятки к ягодицам так, чтобы голени стали перпендикулярны полу. Вытянуть руки вверх одновременно наклоняя их влево, а колени вправо до предела. Повторить в другую сторону. Выполнять упражнение в каждую сторону по 10 раз.

В программу оздоровительных упражнений для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата можно включать упражнения из различных фитнес систем (йоги, пилатеса, стретчинга).

По мере укрепления организма и расширения его физических возможностей следует переходить от самых спокойных и простых упражнений к более серьезным, постепенно увеличивая нагрузки, в том числе с применением отягощений [4].

Таким образом, мы можем сделать вывод, что оздоровительная физическая культура является своеобразной сферой использования средств физической культуры и спорта, она направлена на

восстановление сил, затраченных в процессе учебного труда, повышение резистентности организма и оптимизацию физического состояния студента.

Занятия физическими упражнениями улучшают деятельность центральной нервной системы, активизируют обмен веществ, обеспечивают адаптацию дыхательной, сердечнососудистой и других систем к условиям мышечной деятельности, ускоряют процесс вхождения в работу и функционирования систем кровообращения и дыхания, а также сокращают длительность функционального восстановления после сдвигов, вызванных физической нагрузкой [3].

Позволим себе предположить, что разработанный нами комплекс охватывает широкий круг проблем студентов, страдающих заболеваниями опорно-двигательного аппарата, так как он направлен на восстановление работоспособности и функциональных возможностей организма с помощью использования адекватных средств и методов, их комплексное применение с соответствующей организацией и планированием.

Литература

1. Климов А.А. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенных образовательного процесса. 2014.
2. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функции мозга ребенка. - М. 1973.
3. Лещинский Л. А. Берегите здоровье. М.: Физкультура и спорт. 2001.
4. Мазнев Н.И. Физические упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата. 2011.

Современные подходы к процессам коррекции опорно-двигательной системы детей с ДЦП

Modern approaches to processes of correction of the musculoskeletal system of children with a cerebral palsy

Головачева Е.А.
E. Golovacheva

*«Ростовский государственный университет путей сообщения»
г. Ростов-на-Дону, Россия
Rostov state transport university, Rostov-on-don, Russia*

Самой непростой категорией детей с комплексными нарушениями развития считаются дети с сочетанием патологий опорно-двигательной системы и интеллектуальной недостаточности, которая, в свою очередь, требует дифференцированного подхода к психолого-педагогической коррекции.

Ключевые слова: ДЦП, лечебная физкультура, рефлекс, физиологический механизм, дети, патология.

The most difficult category of children with complex developmental disorders are children with a combination of pathologies of the musculoskeletal system and intellectual deficiency, which in turn requires a differentiated approach to psychological and educational correction.

Key words: cerebral palsy, physiotherapy, reflex, physiological mechanism, children, pathology.

Физиологические механизмы нарушаются, когда поражается двигательный анализатор. Меняется рефлекторная деятельность, обостряются тонические и возникают патологические рефлекс. Иррадиация возбуждения над концентрацией, выражается в произвольных движениях (гиперкинезы), происходит это преимущественно в коре головного мозга. Лечебная физкультура занимает самое главное место в комплексном лечении ДЦП.

Лечебная физкультура занимает самое главное место в комплексном лечении ДЦП. Улучшаются способности координации, уменьшаются контрактуры, нормализуются функции дыхания, уменьшается гипертонус пораженных мышц, укрепляются ослабленные мышцы, нормализуются функции дыхания, кровообращения, деятельность желудочно-кишечного тракта, все это благодаря лечебной физкультуре. Главную роль при воспитании у детей дошкольного возраста жизненно важных двигательных актов, таких как ходьба, хват руками, навыки самообслуживания, играют физические упражнения.

Только после полного обследования МПК ребенку даются рекомендации по ортопедическому режиму. Далее лечение проводится вместе с учителями, методистами ЛФК, логопедами и педагогами. Подобная комплексная работа помогает достичь наиболее положительного результата. Таким образом, перед началом лечения оценивается форма и тяжесть церебрального паралича, так же,

должны основательно анализироваться возможности выполнения целостных двигательных актов, имеющих значение для социальной адаптации ребенка и повседневной жизни, таких как стояние на одной ноге, вставание с пола без опоры руками, возможность прыгать на одной ноге, ходьба по лестнице, не держась за перила, функции пальцев рук для письма, изолированное поднятие плеча.

У детей, которые не ходят, необходимо оценивать ходьбу держась за одну руку, передвигаться, толкая перед собой коляску, возможность сидеть без опоры. Надо помнить, что овладение двигательными навыками происходит постепенно и требует значительно больше времени. Благодаря разным физическим упражнениям у детей развивается основа естественных видов двигательных действий, которая в дальнейшем будет способствовать легкому управлению двигательными актами, они входят в трудовые и игровые операции. Корректирующие и общеразвивающие упражнения, подвижные игры, которые систематизированы по характеру главного воздействия на организм: упражнения по коррекции позотонических реакций и дыхательных упражнений. В зависимости от общей позы, выражение позотонических реакций заключается в закономерном изменении тонуса мышц, конечностей и туловища.

Главное правило – подобрать задания, с которым ребенок сумеет справиться. В случае, когда ребенок не может выполнить двигательное упражнение, у него происходит потеря интереса к нему, при этом ребенок может считать, что данное задание невыполнимо для него, в принципе.

В связи с этим, специалисты рекомендуют следующее:

- Попробовать выполнить их поочередно, разложив упражнения на определенные части;
- Обращать внимание на то, правильно ли выполняются упражнения, а не на их количество;
- Упражнения необходимо выполнять на специальных тренажерах и с помощью специального оборудования;
- Упражнение не должно надоедать ребенку;
- Необходимо постоянно менять тренажеры, максимально их можно использовать в течение недели;
- Систематическая смена ритма и регулярность упражнений каждый день.

Следует вводить в занятия процессы самообслуживания, использовать различные тренажеры для прогулки. Необходима целенаправленная, регулярная работа с мелкой моторикой рук, но особенно с челюстно-лицевой областью, связано это с тем, что состояние челюстно-лицевого аппарата значительно преобладает или (коррелирует) с возможностью разных движений.

Важно для детей с ДЦП проводить индивидуальные занятия, подбирать для каждого ребенка отдельные упражнения, которые будут подходить именно ему. Длительность подобных занятий должна составлять двадцать – тридцать минут. Непосредственно, перед выполнением физических упражнений, обязательно нужно провести массаж.

Средства иммобилизации снимают на время занятий ЛФК, методист удерживает руку в положении коррекции. Разные ортопедические приспособления используют во время занятий, удерживающие сегменты конечности в функционально правильном положении. Как правило, занятия ЛФК, сочетают с физиотерапевтическим, медикаментозным курсами и грязелечением. В процесс занятий, должны вовлекаться обе руки.

На начальной стадии занятий назначают слабые, недолгие физические нагрузки, которые исключают форсированные, резкие движения, импульсивность и быстрое утомление мышц, особенно которые были пересажены. Для этого, рекомендуют, после снятия иммобилизации, выполнять упражнения в теплой воде. Упражнения постепенно усложняют и делают более длительными (до тридцати минут). В это время изготавливают ортезное изделие, которое предназначено для постоянного ношения.

Только после перестройки в функциональном отношении пересаженных мышц, образования прочной костной мозоли, восстановления мышечной силы, начинается третий этап, его задачей является повышение амплитуды активной супинации предплечья, функциональное улучшение по объему и силе пальцевого захвата, тыльного сгибания кисти. Так же в ЛФК включают спортивные игры, трудовую деятельность, силовые упражнения.

Здесь продолжительность занятий составляет уже от тридцати до сорока пяти минут. С целью повышения эффективности обучения движениям выполнение упражнений дети контролируют зрительно или пальпаторно. К развитию нового навыка переходят только после того как крепко усвоят предыдущий.

Окончательный успех лечения контрактур и деформаций верхней конечности у детей с ДЦП обуславливается оптимальным использованием после операции медикаментозных средств, бальнео- и грязелечения, физио-функциональных методов, механо- и трудотерапии, они, как раз, способствуют закреплению уже достигнутых результатов и профилактике рецидивов контрактур и деформаций.

Литература

1. Мицан Е. Л. Рекламно-техническое описание «Психология детей дошкольного возраста с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата// Навигатор в мире науки и образования, №3, 2017 г. 85 с.;
2. Филатова Е. А. Ковалева О. Л. Кулабухова М. А. Руденко Е. В. К вопросу о развитии активности у детей с ДЦП в системе психолого-педагогической реабилитации// Психология здоровья и болезни: клинико-психологический подход, №2, 2017 г. 327-332 с.;
3. Щеколова Н. Б. Мудрова О. А. Ненахова Я. В. Новикова Е. А. Эффективность восстановительного лечения детей с церебральным параличом// Кремлევская медицина, №3, 2014 г. 94-99 с.

Актуальность развития спортивно-оздоровительного туризма

Actuality of development of sports and health tourism

Григан С.А.
S. Grigan

Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
Rostov State Transport University, Rostov-on-Don, Russia

В статье рассматривается проблема развития спортивно-оздоровительного туризма в современном мире. Благодаря решению этих проблем, мы сможем развить спортивно-оздоровительный туризм в нашей стране.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, проблемы, молодежь, спортивный туризм.

In this article, we consider the problem of the development of sports and health tourism in the modern world. Thanks to the solution of these problems, we will be able to develop sports and health tourism in our country.

Key words: sports and health tourism, problems, youth, sports tourism.

Спортивно-оздоровительный туризм - это один из типов туризма, целью которого является спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий, т. е. совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности и преодоления сложного природного рельефа. Иными словами, спортивно-оздоровительный туризм основной своей задачей имеет самосовершенствование туристов путем преодоления разного рода природных и искусственно созданных препятствий, подкрепленное лечебно-оздоровительными мероприятиями.

Спортивно-оздоровительный туризм 30 лет назад являлся самым любимым видом туризма среди молодежи нашей страны. Кроме того, что ему уделялось большое внимание со стороны участников, он еще и подкреплялся разного рода поощрениями административно-властных субъектов, муниципальных и государственных учреждений. На данный момент сфера спортивно оздоровительного туризма развита только в санаториях, в которых, к слову, редко можно встретить молодых людей и подростков. Как правило, молодежь неохотно посещает такие места. С одной стороны, основной проблемой данного вида туризма на сегодняшний день является отсутствие мотивации и привлечения положительного внимания молодежи, воспитание интереса к нему. К счастью, если не брать в расчет оздоровительные заведения нашей страны, в государстве постепенно начинает развиваться сфера спортивно-оздоровительного туризма через набирающую популярность инфраструктуру всевозможных точек развлечений. К примеру, стали открывать пункты проката велосипедов. Это не просто спортивное мероприятие, которое, конечно, сегодня не так интересует молодежь. Это процесс, напрямую связанный с одновременным созерцанием окружающего мира, процессом общения с партнером (в случае совместного занятия) и, конечно, совершенствование своего тела, что на сегодняшний день имеет ключевую роль среди молодого поколения. Сейчас развитие должно идти в ногу со временем и ориентироваться на молодежь. Ведь именно они - наше будущее, а будущее должно быть развито не только интеллектуально, но и спортивно.

Итак, какие же главные проблемы развития спортивно-оздоровительного туризма существуют: СМИ не уделяют необходимого внимания проблеме; требует совершенствования законодательная база в сфере туризма; население часто не имеет возможности путешествовать по стране и за ее пределами; географическое положение страны; спортивно-оздоровительный туризм не «моден» у молодежи.

Разберем каждую проблему по отдельности.

Во многих газетах, журналах и на экранах телевидения демонстрируют не самое лучшее состояние регионов нашей страны. Конечно, после просмотра такого ролика или прочтения информации, у населения не возникает желания отправиться в путешествие. СМИ в современном мире

играет важную роль, и именно благодаря им сейчас можно привлечь как можно больше людей в сферу спортивно-оздоровительного туризма. Существуют организации, которые непосредственно занимаются ориентированием молодежи в спортивный туризм. Их целью является привлечение молодежи в группы, которые путешествуют по всему миру в целях экстремального спорта. Например, плавание на байдарках, серфинг, парашюты, каяки, квадроциклы, велосипеды и т.д. Если таких организаций станет больше, если они смогут донести до людей важность процесса взаимодействия человека с окружающим миром через спорт, то спортивно-оздоровительный туризм в нашей стране обретет новый расцвет. Надо публиковать мотивирующие статьи в газетах, по телевидению показывать оснащённость городов спортивными площадками и местами для проведения туристических слетов, где проводят спортивно-оздоровительные соревнования. В таких рубриках как афиша событий города, необходимо указывать места проведения мероприятий, связанных с данным видом деятельности, мотивировать людей к участию в такой деятельности. Взаимодействие с данной сферой приведут к увеличению потока людей. Также на сегодняшний день одними из основных источников информации для молодежи являются социальные сети. Немаловажно уделять внимание освещению таких событий и в них. Все же, сейчас человек мотивируется в большинстве случаев популярностью какого-либо события. Иными словами, если вокруг чего-то собирается много внимания, уделяется место для рассказа о нем по телевидению, или какой-то знаменитый или популярный человек расскажет о нем в своем блоге, толпы молодежи сразу заинтересуются этим. И не важно, нравилось им такое занятие до прочитанной новости или нет. Поэтому, рассматривая проблему малой освещенности спортивно-оздоровительного туризма в СМИ можно сказать, что к привлечению внимания к этой проблеме могут быть причастны знаменитые люди, пусть даже в пределах собственного города.

Следующая проблема - малая поддержка туризма властными структурами, недостаточная законодательная база. Оснащённость городов спортивными площадками, местами для кемпинга и проведения спортивных игр и соревнований невелика. Если власть проявит свою заинтересованность, то строительство площадок приведет, во-первых, к заинтересованности молодого поколения, во-вторых, молодым людям не нужно будет платить огромные деньги за абонементы в спортивные комплексы, на которые у многих нет денег; в-третьих, строительство площадок для игр приведет к тому, что молодежь будет занята действительно интересным и познавательным. Так, к примеру, в Южном Федеральном округе идет строительство закрытых спортивно-оздоровительных площадок, стадионов. В Ростовской области приведен в порядок гребной канал, в парке «авиаторов» производится прокат транспорта для прогулок (велосипеды, ролики, самокаты), организованы прогулки на лошадях.

Играет не малую роль в нашей жизни и то, что наша молодежь считает здоровый образ жизни не «модным». Необходимо через СМИ формировать положительное отношение к спортивно-оздоровительному туризму у молодежи, помогать им развиваться в этом направлении. Нужно с юных лет прививать детям любовь к спорту, тогда у нас будет меньше рождаться детей с патологиями, меньше людей будут болеть.

Решив ряд перечисленных проблем, мы сможем развить спортивно-оздоровительный туризм в нашей стране. К общим тенденциям развития отечественной системы туризма, на наш взгляд, относятся: возрастание роли культуры и образования в становлении личности; преобразования в структуре и содержании физкультурного образования, вызванные оптимизацией задач и созданием соответствующих социально-экономических условий функционирования общеобразовательной и высшей школы, учреждений дополнительного образования, предприятий и центров сферы досуга и отдыха; усиление воспитательных функций физической культуры и туризма; интеграция деятельности спортивно-оздоровительных учреждений, создание единого культурного и образовательного пространства России в системе досуга и отдыха; индивидуализация содержания спортивно - оздоровительных услуг; реализация принципа преемственности в содержании двигательной активности в период трудовой деятельности и во время отдыха человека; совершенствование начального уровня развития профессиональной культуры будущих специалистов в сфере туризма при минимизации временных затрат на их подготовку в учебных заведениях.

Важное методологическое значение для понимания механизмов совершенствования и развития системы туризма имеют закономерности организации спортивно-оздоровительного сервиса, знание которых определяет направление деятельности санаторно-курортных учреждений, гостиничного комплекса, спортивно-развлекательных центров и образовательных учреждений физкультурного профиля.

Существует классификация спортивно-оздоровительного туризма:

- по степени организованности: организованный; не организованный;
- по возрастному признаку: детский, юношеский, молодежный, взрослый, комбинированный;

- по виду маршрута и способу передвижения: пеший, горный, велосипедный, водный, лыжный, парусный, конный;

- по видам мероприятий: спортивные походы, спортивные туры, лагеря, чемпионаты, слеты, показательные выступления.

На сегодняшний день ситуация в развитии спортивно-оздоровительного туризма хоть и достаточно плачевная, но не до конца потеряна. Законодательно начинают укрепляться основы спортивно-оздоровительного туризма, создаваться новые программы государственного или муниципального регулирования. Важно, что несмотря на небольшой уровень затрат и отсутствие возможности поучаствовать в экзотическом виде спортивного туризма, человек, имеющий желание, сможет реализовать возможности туристской деятельности, пусть даже в самом простом ее проявлении - прокатиться на велосипеде. Главная цель спортивно-оздоровительного туризма сегодня - воспитать человека так, чтобы у него сначала возникло желание и возможность, а уже потом – альтернатива выбора варианта финансовой поддержки мероприятия.

Коррекция массы тела средствами аэробной направленности

Correction of mass of the body by means of aerobic direction

Григорьева Е.Л., Замашкина А.Е.

E. Grigoryeva, A. Zamashkina

*Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина,
Нижний Новгород, Россия*

Nizhny Novgorod state pedagogical university of Kozma Minin, Nizhny Novgorod, Russia

В статье рассматривается проблема коррекции телосложения женщин первого зрелого возраста с избыточным весом под влиянием занятий аэробной направленности. Разработана и апробирована программа физкультурно-оздоровительных занятий физическими упражнениями с аэробной направленностью для данной категории женщин. Доказана эффективность применения комплекса аэробных упражнений оздоровительной направленности с целью коррекции массы тела.

Ключевые слова: *избыточный вес, программа физкультурно-оздоровительных занятий, физические упражнения аэробной направленности.*

In this article the problem of correction of a constitution of women of the first mature age with excess weight under the influence of occupations of aerobic orientation is considered. The program of sports and improving occupations by physical exercises with aerobic orientation, for this category of women is developed and approved. The efficiency of application of a complex of aerobic exercises of improving orientation for the purpose of correction of body weight is proved.

Key words: *excess weight, program of sports and improving occupations, physical exercises of aerobic orientation.*

Вопросы современного общества связаны с активным образом жизни человека. Современная женщина строит карьеру, растит детей и одновременно занимается домашним хозяйством. Как показывает жизнь, у женщин не остается времени на занятие спортом, хотя многие женщины стремятся к здоровому образу жизни, хотят избавиться от лишнего веса, улучшить свой внешний вид, при этом остро встает проблема коррекции веса.

В данной статье мы попытались уточнить существующие представления о методике построения тренировочных занятий аэробной направленности для женщин. Исследовав научную литературу, мы пришли к выводу о том, что данный вопрос недостаточно полно освещен. Во многих исследованиях [4,5] удалось выявить лишь общеизвестные подходы в связи с построением занятий и закономерностях тренировочного процесса в этом виде занятий. Достаточно полно освещены также вопросы по подбору отдельных упражнений и их связок для решения различных задач тренировки. Однако не всегда полно отражен вопрос о влиянии этих упражнений на организм занимающихся.

Многие ученые (Анцреева О., Байер К., Шейнберг Л., Гуревич М.М.) отмечают, что на сегодняшний день, в связи с переходом на преимущественно сидячий образ жизни, избыточная масса тела стала проблемой мирового масштаба. И поиски рациональных средств поддержания должного уровня массы тела становятся всё более актуальными [1,2].

В ряде исследований (Кушнир В.В., Блиндер М.А., Елифанова В.А. и др.) показано, что у больных с избыточным весом значительно чаще развивается заболевания опорно-двигательного аппарата, болезни печени, опухоли ряда локализаций. На фоне ожирения у женщин довольно часто наблюдаются нарушения менструально-овариальной функции и бесплодие. Причем своевременная коррекция массы тела в ряде случаев приводит к нормализации цикла и к восстановлению фертильности [2,3].

Раскрывая проблему ожирения, многие авторы склонны к тому, что недостаток движений (гиподинамия) ведет к ряду патологических изменений. Не случайно врачи при многих заболеваниях все чаще рекомендуют в качестве лечебного средства движения, физические упражнения. [3,4].

В медицине большинства стран Запада избыточный вес определяют исходя из индекса массы тела или индекса Кетле (отношение массы тела, выраженной в килограммах к квадрату роста в метрах). При нормальной массе тела индекс Кетле меньше 25,4. Если он 25,4-29,0 это избыточная масса тела (ИМТ). При ИМТ более 29,0 следует говорить об ожирении (Кетле, 2007).

Таким образом, рассматривая и изучая научную литературу, мы выделили проблему нашего исследования, которая заключается в определении эффективности занятий аэробной направленности, с целью коррекции телосложения женщин.

Опыт многих исследований показывает, что радикальным средством борьбы с ожирением следует считать рациональное применение различных средств оздоровительного фитнеса. Приоритет в этом плане имеют упражнения из арсенала современного аквафитнеса, а также новых изокинетических тренажерных систем.

В качестве испытуемых в экспериментальном исследовании принимали участие женщины первого зрелого возраста (21-35) лет в выборке (n=20), с избыточной массой тела, посетители фитнес клуба. В процессе исследования мы разделили их на две под группы: экспериментальную в выборке (n=10) и контрольную в выборке (n=10).

Эксперимент проводился во время занятий фитнесом в течение 6-ти месяцев. В качестве педагогического эксперимента перед началом курса занятий и после 6-ти месяцев занятий нами были проведены следующие измерения: охватные размеры (тали, ягодич, бедер), В ходе педагогического эксперимента был подобран специальный комплекс упражнений с аэробной направленностью в тренажерном зале и комплекс упражнений для занятий аквафитнесом. В исследованиях приняли участие 20 женщин первого зрелого возраста.

Перед началом реализации полугодовой программы физической тренировки женщин первого зрелого возраста (21-35) лет в выборке (n=20) с избыточной массой тела, нами было проведено анкетирование, которое позволило дать характеристику занимающимся.

По анкетным данным было выявлено 12 наиболее популярных видов оздоровительной аэробики - это классическая, степ, фитбол, йога, танец живота, тай-бо, слайд, калланетика, пилатес, кору, флексии, тай-чи. Эти виды были включены в комплексную методику для проведения занятий со студентками.

Наиболее высокой мотивацией среди опрошенных женщин является: снижение веса; коррекция фигуры, общение, увеличение двигательной активности, укрепление здоровья.

С учетом полученных данных, нами была разработана программа для коррекции телосложения женщин первого зрелого возраста, с учетом следующих методических требований и подходов:

- Для уменьшения веса тела рекомендуется нагрузка аэробного характера.
- Постепенное увеличение объема аэробной нагрузки за счет времени проведения.

Включение нескольких видов двигательной активности с целью разнообразия средств и дополнительного воздействия на организм занимающихся.

Обязательная коррекция питания на фоне двигательной активности. Наши исследования проводились в течение 6-ти месяцев, и нагрузка увеличивалась постепенно с каждым месяцем занятий.

Для адаптации организма занимающихся первый месяц применялся аквафитнес, и тренажерный зал, а затем циклическая нагрузка аэробного характера.

На первой неделе проведения занятий использовался один вид оздоровительной аэробики с постепенным усложнением программы и увеличением темпа и количества упражнений на последующих двух занятиях текущей недели. На следующих неделях текущего месяца проводились занятия по другим видам оздоровительной аэробики, также с постепенным усложнением программы и увеличением темпа и количества упражнений. За три месяца были использованы 12 выбранных видов оздоровительной аэробики.

Разработанная и проведенная нами оздоровительная программа по коррекции массы тела для женщин первого зрелого возраста (21-35 лет) оказалась эффективной. У всех испытуемых после окончания проведения исследований снизился ИМТ от 26,8±1,8 до 23,3±1,3, охватные размеры ягодич также уменьшились по сравнению с исходными, АД сист, АД диаст и ЧССп показал положительную динамику снижения этих показателей, снизился и индекс Руфье от (22+3) до (17+3), что свидетельствует о повышении работоспособности организма и эффективности нашей программы.

Литература

1. Андреева О. Есть для того, чтобы худеть: (советы диетолога). // Здоровье. – 1999. – С. 13-16.
2. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни: Пер.с англ. – М.: «Мир», 1998.

3. Давыдов В.Ю., Краснова Г.О. Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса спортсменов, занимающихся аэробикой: Учебное пособие / Волгоградская ГАФК.- Волгоград, 2000. – 158 с.
4. Калашников А. Книга о диете, физических упражнениях и хорошем самочувствии / Под ред. А. Калашникова. – М.: КРОН-ПРЕСС, 2001 – 230 с.
5. Ким Н.К. Фитнес и аэробика. – М.: Рипол Классик, 2003. – 176 с.

Табата в функциональном тренинге женщин 25-35 лет

Tabat in women's functional training 25-35 years

Грудницкая Н.Н.
N. Grudnichka

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье исследуется возможность оптимизации процесса оздоровительной тренировки. Изучается возможность более эффективного воздействия на функциональную и физическую подготовленность женщин 25-35 лет за счет внедрения метода Табаты в программу функционального тренинга.

Ключевые слова: *оздоровительные занятия физическими упражнениями, функциональная тренировка, метод Табаты, функциональная и физическая подготовленность.*

The article explores the possibility of optimizing the process of health training. The possibility of more effective influence on the functional and physical preparedness of women aged 25-35 is studied through the introduction of the Tabata method into the functional training program.

Key words: *physical exercises, functional training, the method of Tabata, functional and physical preparedness.*

Функциональная тренировка обеспечивает высокую эффективность оздоровительных занятий физическими упражнениями, используя простые и доступные упражнения. Кроме того, данный вид тренировки и специально подобранные упражнения комплексно или же более узко воздействуют на организм в рамках организации занятий спортивной или физкультурно-оздоровительной направленности, а именно: индивидуально подобранной величины нагрузки и ее разнообразия [5].

Несмотря на растущую популярность и положительные отзывы специалистов в области спорта наличие исследований и теоретических предпосылок, посвященных особенностям использования дополнительной нагрузки в функциональной тренировке, явно недостаточно. В связи с этим, для решения обозначенной проблемы, представляется актуальным изучение оснований и вариантов проектирования, различных по структуре и направленности занятий функционального тренинга с применением популярного сейчас метода Табаты и выявления его влияния на уровень функциональной и физической подготовленности женщин 25-35 лет.

Объектом исследования выбрана функциональная и физическая подготовленность женщин 25-35 лет.

Предмет исследования – влияние занятий функциональным тренингом с применением метода Табаты на уровень функциональной и физической подготовленности женщин 25-35 лет.

Мы предположили, что в условиях современного оздоровительного фитнес-центра повышение эффективности тренировочных программ по фитнесу возможно на основе применения широко используемого в физкультурно-спортивной практике метода Табаты в программе функционального тренинга, позволяющего повысить уровень функциональной и физической подготовленности женщин 25-35 лет.

Целью нашего исследования стала разработка эффективной программы функционального тренинга с включением метода Табаты для занятий с женщинами 25-35 лет.

Для реализации цели исследования были поставлены следующие задачи: выявить особенности методики оздоровительных занятий с женщинами 25-35 лет, а также возможности применения элементов Табаты в структуре занятия функционального тренинга; разработать и теоретически обосновать экспериментальную программу функционального тренинга с включением элементов Табаты; экспериментально обосновать эффективность разработанной программы.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы научного исследования: анализ литературных источников, педагогическое моделирование, функциональное тестирование, педагогическое тестирование, антропометрия, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Методологическую основу исследования составили системный, деятельностный, личностно-ориентированный, культурологический и компетентностный подходы в системе оздоровительной физической культуры.

В настоящем исследовании впервые представлена и экспериментально обоснована программа функционального тренинга с включением метода Табаты, направленного на повышение уровня функциональной и физической подготовленности женщин 25-35 лет.

Достоверность и обоснованность полученных результатов и выводов обеспечивались всесторонним анализом проблемы исследования; системным подходом, как методологической основой исследования; комплексом используемых методов исследования, адекватных его цели и задачам; обоснованностью результатов экспериментальной проверки гипотезы исследования; репрезентативностью выборки и статистической значимостью полученных в педагогическом эксперименте данных.

В работе представлен обобщающий анализ теоретических сведений по вопросам применения функционального тренинга, как одного из ведущих средств повышения уровня функциональной и физической подготовленности женщин 25-35 лет.

Разработанная программа функциональной и физической подготовленности женщин 25-35 лет средствами функционального тренинга с включением элементов Табаты может быть рекомендована для внедрения в практику фитнеса. Полученные знания будут основой для дальнейшего изучения оздоровительного влияния функциональной тренировки на организм молодых женщин.

Фитнес-программа – это специально организованная форма двигательной активности, преимущественно спортивной или оздоровительной направленности [2,6].

Оздоровительные фитнес-программы решают задачи снижения риска развития заболеваний, достижения или поддержания необходимо уровня физического состояния. Их многообразие ориентировано на желание удовлетворить различные оздоровительные и физкультурно-спортивные интересы различных слоев населения [4].

Функциональная тренировка – одна из новейших тенденций в мире фитнеса. В основе тренировки лежат физические упражнения в сочетании с индивидуально подобранным режимом питания, отдыха и крепкого сна.

В широком понимании «функциональный тренинг» является компонентом тренировочного процесса, который реализуется с помощью поддержания всех двигательных качеств на уровне, необходимом для здорового человека [5,7].

Функциональная тренировка включает в себя упражнения силовой и аэробной направленности, упражнения на баланс, ассиметричные упражнения, выполняемые в определенной последовательности, соединяемые в единую комбинацию и выполняющуюся под музыкальное сопровождение.

Функциональный тренинг - это тренировка, в основе которой лежат специальные упражнения, включающие в работу сразу несколько мышечных групп, что приводит к активному сжиганию жировой ткани. Она способствует развитию координации, баланса, укреплению всего тела [6,8].

Основной принцип функциональной тренировки – постепенная адаптация к нагрузкам, которые определяют появление функциональной силы, гибкости, стабильности, равновесия и координации.

Метод Табата - это разновидность программы тренировок, которая предоставляет схожую с сердечнососудистыми упражнениями систему оздоровления, но Табата значительно энергичнее. Его преимуществом является кратковременность (всего 20 минут) и вовлечение в активную работу мышц и функциональных систем организма [3].

Постоянная практика использования метода Табаты повышает анаэробную и аэробную выносливость организма, то есть увеличивает максимальное количество кислорода, потребляемого во время тренировок или любой физической активности. Максимальная анаэробная емкость означает и максимальное количество энергии, которое может быть получено организмом при отсутствии кислорода. Результатом кондиционной подготовки является кондиционная физическая подготовленность, которая характеризуется степенью развития основных для оздоровительной сферы физических качеств: силы, выносливости, гибкости. Именно кондиционная физическая подготовленность в итоге определяет физическое состояние человека [1,6].

На основании вышеописанного мы выявили основные тесты для измерения кондиционных способностей женщин 25-35 лет, а также функциональные пробы для оценки функционального состояния систем организма.

Для оценки уровня развития физических качеств мы использовали: тест Купера, поднимания туловища из положения лежа на спине в сед за 1 мин., сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания из виса, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

Оценка функционального состояния проводилась с использованием функциональных проб по следующим показателям:

- качество выполнения физической нагрузки;
- процент учащения пульса, частота дыхания;
- время возвращения к начальному состоянию;
- максимальное и минимальное артериальное давление;
- время возвращения артериального давления к начальным данным;
- тип реакции (нормотоническая, гипертоническая, гипотоническая, астеническая, дистоническая) по характеру кривых пульса, частоты дыхания и артериального давления.

Все пробы с физическими нагрузками подбирались и использовались в зависимости от состояния здоровья и индивидуальной физической подготовленности.

Основной идеей экспериментальной программы стало создание строго регламентированного урока функционального тренинга с элементами Табаты для женщин 25-35 лет, которая была разработана и теоретически обоснована. Тренировки были построены по принципу постепенного включения в работу максимального количества мышечных групп и использования всех возможных направлений движений и степеней свободы. В ходе занятия оказывалось комплексное воздействие на все системы организма, когда сочетаются все возможные режимы мышечной работы, что позволяет развивать приспособительные реакции организма женщин.

В контрольной группе женщины тренировались по общепринятой методике в соответствии с базовой программой функциональной тренировки в фитнес-клубе Детант.

Экспериментальная группа занималась по разработанной методике, которая направлена на повышение уровней функциональной и физической подготовленности женщин 25-35 лет, и включала в себя программу функционального тренинга с элементами Табаты. Данные комплексы упражнений применялись на тренировочных занятиях 3 раза в недельном микроцикле, с перерывом между занятиями в 1-2 дня. Испытуемые двух групп уделяли тренировочному занятию одинаковое количество времени (60 + - 5 минут). В ходе эксперимента были получены следующие данные о функциональном состоянии контрольной и экспериментальной групп женщин.

При анализе данных, полученных в ходе эксперимента, отмечено, что обе методики направлены как на совершенствование телосложения в направлении его коррекции, так и на совершенствование кондиционной физической подготовленности, что и является одним из основных критериев состояния физического здоровья человека. Но применение экспериментальной программы оказалось значительно эффективней, чем стандартной тренировочной программы. При сравнении показателей исследуемых групп по завершении эксперимента, мы получили достоверные различия, что свидетельствует о большей эффективности предложенной тренировочной программы (табл. 1-3).

Таблица 1

Анализ результатов педагогического эксперимента по уровню общей физической подготовленности женщин в исследуемых группах

Испытуемые	Контрольная группа					Экспериментальная группа				
	В начало исследования	В конце исследования	%	t	P	В начале исследования	В конце исследования	%	t	P
Бег 1 км (мин)	6,6±0,73	6,1±0,71	7,5	1	> 0,05	6, 2±1	5,5±0,82	11	2,5	<0,05
Наклон вперед (см)	9,5±2,2	10,7±1,96	11,2	1,5	> 0,05	9±1,8	10,8±1,64	16,6	2,2	≤0,05
Поднимание туловища (раз/мин)	22,2±2,6	24,3±3,5	8,6	1,3	≥0,05	21,1±3,32	24±3,4	12	2,8	<0,05
Подтягивание из виса (раз/мин)	10,8 ±2	12±1,4	10	1,2	> 0,05	11,2±2,04	15±0,94	25	2,6	<0,05
Отжимание (раз/мин)	20.5±2,3	22±2,12	6,8	0,9	≥0,05	19,9±3,1	22±2,16	9,5	3	<0,05

Таблица 2

Анализ результатов педагогического эксперимента по антропометрическим замерам женщин в исследуемых группах

Тесты	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	В начале исследования	В конце исследования	Динамика (%)	В начале исследования	В конце исследования	Динамика (%)
Рост (м)	1,69	1,69	0	1,68	1,68	0
Масса тела (кг)	59,5	57,8	1,7 кг (2,8%)	58,3	55,6	2,7 кг (4,6%)
Окружность бедер (см)	91,9	91,4	0,5 см (0,5%)	93,9	92,1	1,8 см (1,9%)
Окружность талии (см)	66,2	65	1,2 см (1,8%)	66,8	63,7	3,1 см (4,6%)
Окружность грудной клетки (см)	95,2	94,2	1 см (1%)	94,8	93,4	1,4 см (1,4%)

Таблица 3

Анализ функционального состояния женщин исследуемых групп в конце педагогического эксперимента

Тесты	Контрольная группа					Экспериментальная группа				
	В начале исследования	В конце исследования	%	t	p	В начале исследования	В конце исследования	%	t	p
Артериальное давление	111/72±10/6	113/72±8/6	1,7/0	1,27/1,5	> 0,05	116/75±7/7	118/77±5/4	1,6/2,5	1,4/1,74	<0,05
ЧСС	69±4,3	69±3,6	0	2	≥0,05	67±2,4	66±3,1	1,5	2,44	<0,05
Проба Штанге	47±5,3	49±4,1	4	1,6	> 0,05	50±8,2	56±4,8	10,7	3,03	<0,05
Проба Генчи	29±4	31±3,4	6,4	1,9	> 0,05	31±2,3	35±2,6	11,4	3,8	<0,05
Ортостатическая проба (разница в ударах в мин)	17±1,6	16±1,3	5,8	2,1	> 0,05	16±1,7	13±1,4	12,5	2,8	≤0,05
Адаптационный потенциал	3±0,48	2,8±0,33	6,6%	1,9	≥0,05	3±0,32	2,6±0,28	13,3	3,1	<0,05

Результаты исследования полностью подтверждают рабочую гипотезу нашего исследования о том, что эффективность тренировочных программ по фитнесу возрастет при условии применения широко используемого в физкультурно-спортивной практике метода Табаты в программе функционального тренинга и позволит повысить уровень функциональной и физической подготовленности женщин 25-35 лет.

Литература

1. Гиптенко А.В. Влияние фитнеса на уровень физического состояния женщин первого зрелого возраста // Физическое воспитание студентов, 2009. № 1. С. 13-15.
2. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы: Учебное пособие. Волгоград: Физкультура и спорт, 2005. 125 с.
3. История метода Табаты. 2017. http://studbooks.net/743448/turizm/istoriya_metoda_tabata
4. Калашников Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера. М.: ООО «Фронтэра», 2003. 175 с.
5. Капка Б., Йеневайн О. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес. 40 тренировок без тренажеров. М.: Изд-во Спорт, 2016. 176 с.
6. Мирошников А.Б. Методология функционального тренинга // Персональный сайт Рината Хисямова. 2013. <http://www.khisyamov.ru/lib/articles/1188>
7. Панфилов О.П. Фитнес - технологии в контексте социокультурного физического воспитания // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: сборник статей по материалам II международного научного симпозиума. Орел: ФГБОУ ВПО "Госунiversитет - УНПК", Т.1, 2014. С. 334 - 338.
8. Смирнов Д.И. Фитнес для умных / Дмитрий Смирнов. - 2е изд. - М.: Эскимо 2011. - 464 с.

Фитнес для студентов с отклонениями в состоянии здоровья

Fitness for students for students with deviations in health

Грудничкая Н.Н., Сироткина П. А., Маловичко А.Г.

N. Grudnichkaya, P. Sirotkina, A. Malovichko

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье исследуется проблема организации занятий фитнесом со студентами специальной медицинской группы. Изучаются потенциальные возможности фитнес тренировок как благоприятного средства всестороннего развития и оздоровления студентов специальных медицинских групп.

Ключевые слова: *пилатес, методики оздоровления, дыхание, сколиоз, гибкость, инновационные технологии.*

This article examines the problem of organizing fitness classes with students of a special medical group. The potential possibilities of fitness training as a favorable means of comprehensive development and improvement of students of special medical groups are studied.

Key words: *Pilates, methods of recovery, breathing, scoliosis, flexibility, innovative technologies.*

Бесспорным для современного общества является положение о том, что занятия оздоровительными направлениями физической культуры являются одним из наиболее значимых показателей активной жизненной позиции молодежи. Рядом исследований [5] выявлено, что в современном обществе налажена возможность систематических занятий физическими упражнениями, на достаточно высоком уровне находится жизненный тонус и уверенность в себе. Студенты отлично чувствуют себя в социуме, более сдержанны и стрессоустойчивы, чем предыдущие поколения, положительно относятся к критике, полны энергией, оптимистичны, решительны и обладают лидерскими качествами, так же ответственны и добросовестны, полностью концентрируются на поставленных целях и делах [1]. В кропотливой командной работе, напряжённой обстановке чаще всего достигают успеха, обладают высоким уровнем самоконтроля, тем самым свободно контактируя с любым коллективом. Но, к сожалению, не у каждого студента имеется первая группа здоровья и хорошая физическая подготовка, это важный фактор, о котором нельзя забывать. Группы студентов, с какими либо отклонениями в здоровье имеются практически во всех вузах страны. Для осуществления их достаточного двигательного режима, соответствующего их физическим возможностям, гармоничного физического развития, в вузах организована работа специальных медицинских групп для занятий физической культурой по адаптированной программе с индивидуальным подходом к каждому студенту отдельно от основной группы занимающихся. Данная проблема актуальна и может представлять интерес, как для широкого круга общественности, так и специалистов в этой области.

Объектом нашего исследования является учебно-тренировочный процесс по физической культуре в вузе.

Предметом исследования стала возможность использования средств фитнеса для коррекции здоровья студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Разработка эффективной программы оздоровительной физической культуры для студентов специальной медицинской группы стала целью нашего исследования.

Для реализации цели были поставлены следующие задачи исследования: выявить наиболее эффективные с точки зрения коррекции здоровья и достаточно популярные в среде молодых людей направления фитнеса; на основе данного анализа разработать программу повышения функциональных и физических возможностей студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Для решения задач исследования мы использовали следующие методы научного исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, метод педагогического моделирования.

Наша программа призвана решать как учебно-педагогические, так и задачи физического развития. Занятия в данных группах призваны осуществлять восстановление ресурсов организма, являясь первой ступенью в адаптации к двигательным режимам, соответствующим современным требованиям [3]. Нужно отметить то, что студентам необходимо так же и самостоятельно заниматься физическими упражнениями, а не только в организованном двигательном режиме со специалистами, работающими по той или иной оздоровительной методике. Студенты с отклонениями в состоянии здоровья должны определиться в оптимальных средствах и применении наиболее эффективных способов оздоровления организма. В современной оздоровительной физической куль-

туре существует огромное количество различных методик и техник, использующихся в целях оздоровления населения. Фитнес - направление оздоровительной физической культуры, отличающееся не только чрезвычайно богатым разнообразием упражнений для физического развития, актуальными формами двигательной оздоровительной деятельности, а также программами и индивидуальными методиками, которые включают в себя разные инновационные технологии. Фитнестренировки направлены исключительно на оздоровление. Поэтому включение средств фитнеса в систему преподавания физической культуры особенно важно для вузов, направленных на формирование таких компетенций, как способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [2].

Основная деятельность студентов в вузах - это учебная работа, связанная с очень интенсивной умственной работоспособностью, напряжением зрения и внимания, но с недостаточной двигательной активностью. При наличии отклонений в состоянии здоровья студента, его организм более подвержен различным последствиям напряженности в процессе образования. К сожалению, психологический аспект в занятиях физкультурой упущен в современном образовании вузов. На занятиях физкультурой или фитнесом формируется представление о своём теле и процессе происходящем внутри него, в этом и есть вся суть. Можно сделать определённые выводы исходя из того, что студенты большую часть времени проводят в неблагоприятных условиях для своего организма из-за нахождения в душных непрветриваемых помещениях с нехваткой кислорода, в основном сидя в неправильном положении позвоночника, что, соответственно, еще более ухудшает состояние их здоровья. В первую очередь, из-за недостатка достаточной двигательной активности происходит атрофирование мышц, они постепенно слабеют, теряют свою работоспособность и эластичность, что влечёт за собой снижение функциональных возможностей человека, развитие различных отклонений в здоровье, а в дальнейшем и заболеваний. Данный показатель за последнее время возрос на 35%, подтверждая тем самым факт ухудшения здоровья молодёжи в разы [2]. И происходит все это из-за очевидного недостатка необходимых физических нагрузок, в том числе на занятиях физической культурой в вузе. Разумеется, необходимо совмещать физическое воспитание студентов с обучающей и информационной стороной вопроса. Это создаст реальную возможность поднятия статуса занятий физкультурой и мотивировать студентов к активным занятиям в группе с высококвалифицированным преподавательским составом.

В специальной медицинской группе необходимо выполнять спокойные плавные движения, поэтому преподаватели на своих занятиях опираются чаще всего на системы Д. Пилатеса, йоги, различных дыхательных гимнастик, стетчинга. С помощью этих упражнений можно достичь слаженной работы всего организма, включая растяжение мышц и укрепление нервно-мышечной системы. Данные системы упражнений задействуют и внутренние мышечные слои, тем самым укрепляя суставы и позвоночник, служащий опорой для них.

Студент обязательно должен понимать какие процессы происходят в его организме под воздействием того или иного упражнения. Программа пилатес не имеет противопоказаний и, поэтому, подходит любому человеку, что не свойственно другим направлениям физкультуры. Прежде чем перейти к занятиям пилатесом, обязательно нужно освоить его основные принципы для достижения действительно положительных результатов. Важную роль в занятиях пилатесом играет дыхание, так как мышцы, обогащённые кислородом, лучше работают, и от этого зависит положительный эффект и полученные достижения. Необходимо следить за правильностью дыхания студента, чтобы оно было максимально ровным и глубоким. При регулярных занятиях пилатесом наблюдаются заметные улучшения состояния дыхательной системы, концентрации и контроля движений [4]. Научная основа пилатеса имеет три фазы: растяжение, укрепление и снова растяжение мышц [7].

В специальной медицинской группе занимаются студенты, с такими заболеваниями как сколиоз и другие нарушения осанки, нарушениями функций сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Преподавателю приходится решать самые разнообразные задачи. Упражнения с фитболом – одни из самых эффективных, и применяемых в фитнесе для формирования и коррекции отклонений осанки. Занятия с фитболом, как показывает практика, требуют от человека устойчивого баланса, координации, тем самым постоянно корректируя его тело. Из-за мягкости мяча нет риска резких воздействий на позвоночник и его мышечно-связочный аппарат. Так как упражнения с мячом имеют положительное воздействие на эмоциональный окрас и уменьшают нагрузку на психологическую сторону человека, студенты с удовольствием и большим интересом выполняют упражнения с фитболом. Данные упражнения при технически правильном выполнении, развивают такие физические качества как гибкость, силу и выносливость, укрепляют опорно-двигательный аппарат и мышечный корсет позвоночника [6].

В результате наших поисковых исследований выявлены наиболее эффективные в плане оздоровительной работы и эмоционально интересные, приемлемые для работы со студенческой молодежью средства оздоровительного фитнеса. Разработана экспериментальная программа коррекции здоровья молодежи студенческого возраста, имеющей отклонения в состоянии здоровья. В программу вошли упражнения пилатеса, фитбол-аэробика, стретчинг, средства ментального фитнеса.

Мы предполагаем, что занятия, включающие сочетание данных средств будут способствовать коррекции здоровья молодых людей студенческого возраста.

Литература

1. Борилкевич В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» // Теория и практика физической культуры. 2003. № 2.
2. Власова Т. С., Сунгатуллин Р. И., Закирова Н. М. Особенности физического воспитания студентов, имеющих отклонения в здоровье. Проблемы мотивации физкультурной активности студентов в вузе / Молодой ученый. 2015. №5. С. 441-443. URL: <https://moluch.ru/archive/85/16031/>.
3. Грудницкая Н. Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие. Ставрополь: СКФУ, 2013. С.193.
4. Петрова А.С. Фитнес в системе физической культуры // научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXVI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 9(36). URL: [http://sibac.info/archive/guman/9\(36\)](http://sibac.info/archive/guman/9(36)).
5. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник. Советский спорт, 2006. 454 с.
6. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008. № 68. С.18-23.
7. Лечебная физкультура, фитнес и спорт – что, кому и зачем? 2004. [электронный ресурс] – Режим доступа. - URL:<http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/lechebnaya-fizkultura-fitness>

Оздоровительная физическая культура для студентов, имеющих нарушения органов зрения

The health-improving physical education for students with impairment of organs of vision

*Дацева Э.Г., Небытова Л.А.
E. Datseva, L. Nebytova*

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia*

В статье рассматриваются различные виды нарушений органов зрения у студентов и причины их возникновения. Проанализирован комплекс физических упражнений, целью которых является восстановление мышечного тонуса глаз, в том числе уделено особое внимание методике «Гимнастика для глаз», разработанной советским врачом-офтальмологом Э.С. Аветисовым.

Ключевые слова: *оздоровительная физическая культура, нарушения зрения, близорукость, астигматизм, гимнастика для глаз.*

This article examines various types of students' visual impairment and their causes. The analyzed set of physical exercises for which is the restoration of the muscular tone of the eyes, particular attention paid to the "Eye exercises" the method developed by the Soviet ophthalmologist E.S. Avetisov.

Key words: *health-improving physical education, impairment organs of vision, near-sightedness, astigmatism, eye exercises.*

В современном мире у студентов всё чаще встречаются нарушения органов зрения. В условиях систематических и интенсивных умственных нагрузок, а также значительных ограничений двигательной активности, у учащихся высших учебных заведений происходит быстрое утомление зрительных органов, что приводит к снижению работоспособности и возрастанию эмоционального напряжения. Для предотвращения последующего ухудшения здоровья следует применять профилактические меры с использованием средств физической культуры [2, С. 23].

В основном у студентов встречаются неглубокие зрительные нарушения, такие как близорукость и дальнозоркость, астигматизм. Рассмотрим каждые из этих видов, а также проанализируем комплекс физических мероприятий и их влияние на здоровье зрительного аппарата.

Близорукость (миопия от греч. «мио» – щуриться и «опсис» – взгляд, зрение) среди всех заболеваний глаз среди студентов выявлена наиболее часто. [3, С.23]. На ее возникновение могут влиять как генетическая предрасположенность, так и перенесенные заболевания, повышенные зрительные нагрузки, несоблюдение гигиенических норм при работе, а также географические аспекты

(экологическая обстановка, климат и т.д.). При этом у студентов, которые ведут малоподвижный образ жизни, близорукость развивается чаще и быстрее прогрессирует, чем у студентов, которые систематически занимаются спортом.

Дальнозоркость (гиперметропия от греч. «гипер» и «метрон» — мера, «опсис» – взгляд, зрение) наряду с близорукостью у студентов встречается наиболее часто. Но, в отличие от миопии, по данным научных исследований, дальнозоркость не сопровождается органическими поражениями глазного дна, поэтому студенты не имеют противопоказаний к физическим нагрузкам [1, С. 46].

Астигматизм (греч. «а» - отрицание, «stigmatе» - точка) – заболевание, выражающееся в деформации в глазу структур (хрусталика или роговицы), ответственных за процесс преломления и световых лучей (рефракции) [1, С. 46]. В результате этого человек теряет способность к четкому видению предметов, что со временем может стать причиной развития косоглазия и других нарушений.

Выше описанные заболевания связаны с эмоциональным напряжением, длительным пребыванием в «сидячем» положении, а также работой в постоянном дефиците времени. В целом, нервно-психическое напряжение снижает эффективность кровообращения в головном мозге, что приводит к нарушению зрительного аппарата. В результате анализа имеющейся литературы в области реабилитации людей с нарушениями органа зрения были выявлены следующие комплексы мероприятий: общее укрепление организма, активизация функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы, улучшение деятельности мышц глаза и др. [1, стр. 47].

К средствам реабилитационно-оздоровительной физической культуры студентов с нарушениями зрения относятся:

– Лечебная гимнастика, включающая общеразвивающие, дыхательные и другие упражнения; [4, С. 188]

– Комплекс гимнастики для глаз по методу врача-офтальмолога Э.С. Аветисова, направленный на расслабление мышц глаза и снятия напряжения органов зрения. [2, С. 24]. На основании метода нами был составлен комплекс упражнений, нацеленный на улучшение кровоснабжения и циркуляции жидкости внутри глаза, обеспечивающий укрепление мышц оптической системы, который призван улучшить аккомодацию – важнейшую функцию оптической системы. Некоторые упражнения лучше выполнять в исходном положении (и. п.) «стоя»:

Примеры упражнений:

1. И.п. – сидя. Нужно моргать быстро в течение 1–2 минут. Данное упражнение способствует улучшению кровообращения глаз.

2. И.п. – сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы зрительного аппарата.

1. И.п. – сидя. Фокусировать взгляд на дальней точке, затем перевести на указательный палец, вытянутый на расстоянии 25-30 см от носа. Повторить 10-12 раз.

2. И.п. – сидя. Смотреть на палец в 25-30 см от лица, приблизить палец к носу, взгляд, соответственно, за ним. Повторить 10 раз.

3. И.п. – стоя. Без изменения положения головы переводить взгляд с точки потолка на пол. Повторить 8-12 раз.

4. И.п. – стоя. Водить глазами по кругу сначала по часовой стрелке, потом обратно. Повторить 8-12 раз.

Следует заметить, что студентам с сильным нарушением зрения не рекомендованы тяжелые физические нагрузки, резкие движения, прыжки, подъемы тяжестей.

Хотя занятия физическими упражнениями не могут улучшить зрение до нормального уровня, но их внедрение в процесс физического воспитания в целях профилактики заболеваний органа зрения может замедлить прогрессирование ухудшения зрения, а также уменьшить степень напряжения зрительного аппарата и нервной системы в целом.

Проблема восстановления зрения у студентов во время восприятия, выполнения многочисленных действий в образовательной, профессиональной, общественной деятельности и развлечениях приобретает огромную медицинскую и общественную значимость. Чтобы улучшить качество жизни, успеваемость, образованность, возможность карьерного роста необходимо проводить восстановление ослабленного зрения с помощью физических упражнений. При выполнении физических упражнений улучшается обмен веществ и процессы регенерации организма, восстанавливаются нарушенные двигательные функции, в том числе и глазных мышц, а также уменьшаются последствия малоподвижного образа жизни и повышается работоспособность и укрепление организма.

Литература

1. Ермоленко С.П., Евдокимова Т.Ю. Влияние физических упражнений на состояние здоровья студентов с нарушением органов зрения // Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Филология. Философия. — 2013. — №13. — С. 46.
2. Малютин М.В., Ледовская О.А., Моргунова Е.П. Физическая культура в профилактике заболеваний органа зрения студентов вуза. // Вестник Оренбургского государственного университета. 2016. №7. С. 23.
3. Редковец Т. Г., Ромман Хайсам Дж. М. Современный взгляд на проблему физической реабилитации подростков с близорукостью // Физическое воспитание студентов. 2012. №05. С. 86.
4. Ахмадуллина И.А., Кузнецова З.М. Программа коррекции физического развития слабовидящих учащихся средних специальных учебных заведений. // Омский научный вестник. – 2010. № 5. С. 186
5. 3 комплекса упражнений для глаз по Аветисову // Береги зрение - всё о зрении и болезнях глаз. URL: <https://beregizrenie.ru/domashnie-metody/gimnastika-dlya-glaz-po-avetisovu/> (дата обращения: 7.10.2018).

К вопросу о поиске новых средств при занятиях аквааэробикой

To the question of searching for new means of aquae aerobic activities

*Егорова С.А., Петрякова В.Г., Бабешко И.Н., Смышнов К.М.
S. Egorova, V. Petryakova, I. Babeshko, K. Smyshnov*

*«Центр реабилитации доктора Егорова», г. Ставрополь, Россия
«Center for the rehabilitation of Dr. Egorov», Stavropol, Russia
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

В статье раскрываются особенности организации занятий по аквааэробике у женщин молодого и зрелого возраста. Описан положительный оздоровительный эффект от занятий по аквааэробике. Предлагается использовать нетрадиционные средства и разнообразное оборудование для увеличения эффекта от занятий аквааэробикой.

Ключевые слова: оздоровительные системы, аквааэробика, гидрогимнастика, оборудование для занятий аквааэробикой.

The article reveals the peculiarities of organization of aqua aerobics classes for young and mature women. A positive health effect from aqua aerobics classes is described. It is proposed to use non-traditional facilities and a variety of equipment to increase the effect of aqua aerobics classes.

Key words: improving systems, aqua aerobics, hydrogymnastics, equipment for busy aqua aerobics.

В последнее время уровень здоровья населения России неуклонно снижается. От целого ряда факторов зависит здоровье человека - это, прежде всего, социальные и экономические условия жизни, экологическая обстановка, уровень здравоохранения в стране и регионах, развитие не только медицины, но и других наук, отсутствие вредных привычек, соблюдение норм здорового образа жизни. Но главное - это характер, параметры и степень двигательной активности. К сожалению, возросший уровень технического прогресса и увеличение профессий, не требующих физического труда, приводит к снижению двигательной активности в целом. Поэтому увеличение уровня двигательной активности является приоритетной задачей не только отдельных людей, но и всего общества в целом. Основная роль в оптимизации физкультурно-оздоровительного процесса принадлежит сегодня разработке различных оздоровительных систем, основанных на научном подходе (Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В., 2014).

В современном обществе с оздоровительной целью сегодня широко применяются фитнес-технологии. Увеличение количества бассейнов привело к популяризации аэробики в воде или гидрогимнастики.

Аквааэробика (гидрогимнастика) представлена комплексом упражнений и ритмичных танцевальных связок, выполняемых в воде. Существуют различные программы, зависящие от физической подготовленности, состояния здоровья и возраста занимающихся. Занятия по аквааэробике проходят под руководством инструктора, с музыкальным сопровождением. Оздоровительное воздействие средств аквааэробики связано с задействованием всех функциональных систем организма, с повышенной энергетической стоимостью выполняемой физической нагрузки (Александр К., 2012).

Положительный оздоровительный эффект аквааэробики обусловлен сопротивлением воды (давление воды в пятьдесят раз превосходит давление воздуха и на каждое двигательное действие затрачивается больше энергии), гравитационной разгрузкой опорно-двигательного аппарата, гидромассажем кожи, приводящем к улучшению вегетативных функций, рефлекторной стимуляции

сердца и периферического кровообращения, позитивным влиянием на нервную систему, стимулированием деятельности головного мозга, увеличением подвижности нервных процессов, а так же стойким закалывающим эффектом. Систематические занятия в воде показаны без ограничений всем практически здоровым людям любого возраста и характеризуются широким спектром целевой направленности: лечебно-профилактической, учебной, рекреативной, кондиционной, спортивно-ориентированной.

На занятиях аквааэробикой применяют разнообразное оборудование, которое направлено на работу различных мышечных групп и увеличение нагрузки за счёт сопротивления воды. Чаще всего применяется следующее оборудование:

– аквапояс - необходим для поддержки тела на поверхности воды, что позволяет выполнять упражнения в любой плоскости, а так же он необходим для людей, неуверенно чувствующих себя в воде.

– перчатки - используются для повышения физической нагрузки на верхний плечевой пояс за счёт увеличения площади кисти, в результате чего увеличивается сопротивление воды и нагрузка на мышцы.

– нудл или нудлс - представляют собой гибкие палки. Используется для тренировки практически всех групп мышц. Является основным средством при реализации базовых тренировочных программ.

– аквасапоги - используются в качестве дополнительного отягощения и сопротивления. Направлены на тренировку мышц спины, брюшного пресса и ног. Занятия с сапогами реализуются в тренировочных программах повышенного уровня, упражнения с ними достаточно тяжелы, но весьма эффективны.

– гантели - изготавливаются из пенополиуретана разной формы: круглые, треугольные и другие. Применяют в тренировочных программах всех уровней, направлены на тренировку мышц рук и удержании баланса (Кызызаева А.С., Галеева О.Б., 2012).

Однако при реализации тренировочных программ очень сложно дозировать нагрузку. Это связано, прежде всего, с тем, что занимающиеся имеют разный уровень физической подготовленности, степень подвижности в суставах, различное телосложение и могут быть разного возраста. Все это может ограничивать выполнение упражнений с максимальной амплитудой и в максимальном темпе. Поэтому необходим поиск новых специальных средств тренировки в воде.

Предложенная нами методика основана на использовании резиновых амортизаторов в воде. Мы предлагаем дозировать физическую нагрузку с помощью ленточных эспандеров с различной величиной сопротивления. Мини-эспандер представляет собой многослойную круглую резинку шириной 5 см и окружностью 50 см с различной степенью жесткости при растяжении: 2,5 кг, 5 кг, 9 кг, 16 кг. Применение данных специальных средств позволило расширить диапазон упражнений и увеличить их эффективность.

В результате применения предложенной методики гидрогимнастики с использованием ленточных эспандеров у занимающихся произошло улучшение осанки, повышение тонуса и силы мышц, уменьшение болезненных ощущений в области опорно-двигательного аппарата.

Данная методика проста в применении и не требует больших экономических затрат.

Литература

1. Александр К. Аквааэробика. – Изд-во: Эксмо, 2012. – 232 с.
2. Кызызаева А.С., Галеева О.Б. Особенности занятий аквааэробикой с различным контингентом: учебное пособие. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 187 с.
3. Третьякова Н.В., Андрухина Т.В., Кетриш Е.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. - Екатеринбург: Изд-во Рос. гос.проф.-пед.ун-та, 2014. - 266 с.

Тайбо в системе оздоровительной физической культуры женщин

Taibo in the system of healthcare physical culture of women

Егорова С.А., Петрякова В.Г., Симонов Н.В.

S. Egorova, V. Petryakova, N. Simonov

*«Центр реабилитации доктора Егорова», г. Ставрополь, Россия
"Center for the rehabilitation of Dr. Egorov", Stavropol, Russia
Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

В статье раскрываются особенности организации занятий по системе тайбо у женщин. Описана специфика проведения занятий, а также дана оценка эффективности тайбо при включении системы в рекреационную деятельность женщин.

Ключевые слова: оздоровительные системы, тайбо, восточные единоборства, физическая культура.

The article reveals the peculiarities of organization of aqua aerobics classes for young and mature women. A positive health effect from aqua aerobics classes is described. It is proposed to use non-traditional facilities and a variety of equipment to increase the effect of aqua aerobics classes.

Key words: improving systems, taibo, martial arts, physical culture.

В настоящее время одним из показателей физического совершенства современного человека считается высокий уровень здоровья. Здоровье человека строится на ряде факторов, среди которых на первый план выступают социально-экономические условия жизни, экология и соблюдение норм здорового образа жизни. К одной из причин снижения уровня здоровья населения можно отнести снижение двигательной активности вследствие увеличения числа профессий, не требующих применения физического труда. Отечественная система физического воспитания, построенная на принципах государственной политики в данном направлении, учитывает интересы всех граждан при разработке федеральных программ по физической культуре и спорту, но, тем не менее, ответственность за свое здоровье и физическое состояние лежит на гражданах нашей страны. Сейчас оздоровительная физическая культура, в большей степени, реализуется через фитнес направление [4].

В современном мире фитнес индустрия развивается стремительными темпами. Большое количество разнообразных фитнес клубов и повышенный спрос на разнообразие фитнес программ создают условия для постоянного поиска новых направлений в области оздоровительной физической культуры. В последнее время все большую популярность набирают фитнес направления, основанные на использовании технической базы восточных единоборств [2]. Среди них особой популярностью пользуется оздоровительная система тайбо. Данная система основана на симбиозе западных и восточных подходов к оздоровлению и укреплению организма, то есть это сочетание элементов восточных единоборств и аэробики. Тайбо строится на сочетании ударной и защитной техники единоборств, аэробной нагрузки, стретчинга и медитации [3].

Целью нашего исследования была разработка и внедрение системы тайбо в занятия оздоровительной направленности, способствующие не только сохранению здоровья женщин, но и его физическому совершенствованию. Для достижения цели были использованы методы исследования, представленные ниже: анализ научно-методической литературы, тестирование физической подготовленности, антропометрия, спирография, динамометрия, функциональные пробы, педагогический эксперимент и методы математической обработки.

Исследование проводилось на базе автономной некоммерческой организации «Первый боксерский клуб» г. Ставрополь. В эксперименте принимали участие женщины 21-35 лет одинакового исходного уровня физической подготовки, которые были разделены на две группы (контрольную и экспериментальную). В начале исследования данные по всем измеряемым характеристикам достоверно не отличались, таким образом, мы можем говорить о примерно одинаковом развитии физических качеств испытуемых, что позволило нам приступить к дальнейшим исследованиям.

Занятия проходили три раза в неделю, таким образом у женщин было достаточно времени для восстановления к следующему занятию. По окончании эксперимента, в котором в течение шести месяцев применялась система тайбо, было проведено повторное тестирование (табл. 1).

Полученные данные говорят о приросте уровня физической подготовленности в обеих группах, однако, статистически достоверный прирост отмечен лишь в экспериментальной группе.

Результаты итогового тестирования исследуемых групп

	Группы		t	P
	Контрольная (M±m)	Эксперимен. (M±m)		
Приседания	21,60±0,62	25,00±0,32	2,840	≤0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре сзади о скамейку	16,90±0,32	18,10±0,30	2,755	≤0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10,20±0,71	12,30±0,52	2,378	≤0,05
Подъемы таза из положения лежа	31,00±0,84	34,60±0,31	3,358	≤0,05
Поднимание туловища лежа на мате	31,50±0,61	34,30±0,32	2,612	≤0,05

Оценку уровня здоровья женщин проводили по системе Л.Г. Апанасенко [1]. Так, среднегрупповой показатель в начале исследования в обеих группах статистически достоверно не отличался. В конце эксперимента нами зафиксировано увеличение результатов, как в контрольной, так и экспериментальной группах, однако, оно было статистически недостоверным. В связи с этим, мы рассмотрели процентное изменение результатов отдельно в каждой группе. Так, испытуемые контрольной группы увеличили исследуемый показатель на 4,5%, в то время как в экспериментальной группе уровень здоровья увеличился на 12,5%.

Полученные результаты подтверждают то, что применение системы тайбо в оздоровительной физической культуре женщин позволяет увеличить не только уровень физической подготовленности, но и повысить уровень здоровья в целом.

Литература

1. Апанасенко Л.Г., Попова Л.А. Медицинская валеология. - Ростов н/Д: Изд-во: Феникс, 2000. - 248с.
2. Воронкова Е. В. Технология фитнес-системы «Тайбо» в программе физического воспитания студентов высшего учебного заведения // Молодой ученый. - 2016, №20. - С. 767-770.
3. Коршевер Н.Г. Тай-бо - новое имя идеальной фигуры. Программа стройности и здоровья. Модный боевой фитнес для женщин. - Изд-во «Рипол Классик», 2005. – 192 с.
4. Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры. - М.: Изд-во «Спорт», 2016. - 279 с.

К вопросу о необходимости повышения двигательной активности женщин среднего возраста

To the question of the necessity of increasing the motive activity of female agents

Егорова С.А., Смышнов К.М., Бабешко И.Н.

S. Egorova, K. Smyshnov, I. Babeshko

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Статья посвящена состоянию проблемы сохранения и поддержание здоровья женщин среднего возраста. Приводится анализ основных заболеваний, характерных для данного возраста и обосновывается научно ориентированный подход к решению задач улучшения морфо-функционального состояния женщин данной возрастной категории.

Ключевые слова: *женщины среднего возраста, оздоровительные методики и технологии, оздоровительные тренировки.*

The article is devoted to the peculiarities of the organization of health physical culture with middle-aged women. In the article on the basis of the analysis of morphological and functional features and health status of middle-aged women the scientific approach to the organization of health training with this contingent of students is given.

Key words: *average age, women, health physical culture, health training, health.*

Сохранение и поддержание здоровья женщин среднего возраста является одной из приоритетных задач государства. Женщины среднего возраста, который определяется в диапазоне от 21 до 55 лет, в современном обществе приобретают наибольшую социальную значимость. Это обусловлено тем, что они, в большинстве случаев, имеют хорошее образование, практический опыт работы, у них еще сохранен творческий потенциал и достаточная работоспособность. Однако, в этом возрасте большинство женщин успевают приобрести определенное количество заболеваний, что не позволяет им в полной мере реализовать свои возможности. По данным Е. Ф. Максимовой в данном возрастном периоде бо-

лезни опорно-двигательного аппарата составляют 42%, сердечно-сосудистые заболевания – 27%, болезни желудочно-кишечного тракта – 12%, заболевания дыхательной системы – 6%, заболевания мочеполовой системы – 5%, другие соматические заболевания – 8% [1].

Одним из приоритетных направлений в оздоровительной работе с женщинами данной возрастной категории должны стать общедоступные, действенные и относительно малозатратные оздоровительные методики.

Однако, как показывает практика, оздоровительными тренировками занимается крайне малый процент женщин среднего возраста, что значительно снижает их оздоровительный потенциал среди данного контингента. Причины низкой мотивации женщин среднего возраста к занятиям физическими упражнениями могут быть обусловлены, кроме прочего, недостаточно научно обоснованным подходом к организации занятий подобного рода, что приводит к малому оздоровительному эффекту.

Анализ медицинской документации 238 женщин различных профессий в возрасте от 36 до 55 лет выявил следующие основные заболевания, характерные для данного возраста: заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артрит, артрозы, ревматизм и др.) выявлены у 162 человек (68%); сердечно-сосудистые заболевания (стенокардия, гипертония, аритмия и др.) – у 93 человек (39%), болезни желудочно-кишечного тракта – у 33 женщин (14%), заболевания дыхательной системы – у 14 женщин (6%), заболевания мочеполовой системы – у 79 человек (33%), избыточная масса тела – у 172 женщин (72%), нарушение зрения – у 198 женщин (83%).

Наибольшая частота заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы подтверждает причинно-следственную связь указанных заболеваний с гиподинамией, так как данные системы организма поддерживают высокий уровень работоспособности только при адекватной физической активности, которая по данным Всемирной организации здравоохранения должна составлять не менее 150 минут в неделю занятий средней интенсивности [3].

Кроме того, в этот возрастной период усиливается потеря костным веществом минеральных веществ, в основном, кальция, (остеопороз), наступают атеросклероз и нарушение жирового обмена. Возникновение ожирения с возрастом обусловлено тем, что повышается порог чувствительности пищевого центра гипоталамуса к насыщению (глюкозе и жирным кислотам), в связи с чем, насыщение при приеме пищи у женщин наступает позже. У женщин второго среднего возраста аппетит не снижается, а растет, окисление веществ, вследствие гормональных перестроек и снижения двигательной активности уменьшается и происходит накопление жира в организме, что ведет к ожирению [2, 4].

При опросе женщин среднего возраста установлено, что систематически занимаются физической культурой – 1% женщин, занимаются эпизодически, время от времени – 3%, вообще не занимаются физической культурой – 96% [1].

Таким образом, для достижения стойкого оздоровительного эффекта необходим научно ориентированный подход к решению задач улучшения морфо-функционального состояния женщин, предполагающий: учет особенностей организма женщин среднего возраста; повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями; преимущество существующих и разработку новых эффективных оздоровительных методик и технологий, основанных на интеграции различных видов фитнеса и оздоровительного плавания.

Литература

1. Максимова Е. Ф. Модель подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту к физкультурно-оздоровительной работе с женщинами второго зрелого возраста // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, №4 (21) 2011.
2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура / Издательство: ГЭОТАР-Медиа, 2009. 568 с.
3. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья, Всемирная организация здравоохранения, 2010 г.
4. Мотылянская Р. Е. Пути воздействия оздоровительной физической культуры на организм человека среднего и пожилого возраста [Текст] // Теория и практика физической культуры. 1983. №4. С. 34-36.
5. Егорова С.А., Петрякова В.Г., Конорезова О.Ю. Оздоровительное плавание в системе рекреации взрослого населения // Материалы X (юбилейной) Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики», Ставрополь, СКФУ, 2013. С. 194-197.

Жак Е.А.
E. Zhak

Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
Rostov state transport university, Rostov-on-don, Russia

В статье рассмотрена сущность понятия «двигательная рекреация», проведен анализ таких понятий, как «двигательная рекреация», «рекреационный туризм», рассмотрены ее виды и особенности, приведены отличительные особенности от физической культуры, изучена важность двигательной рекреации для современного человека.

Ключевые слова: рекреация, физическая рекреация, двигательная рекреация, физическая культура, активный период жизни, долголетие, рекреационные ресурсы, пассивная рекреация, активная рекреация, рекреационный туризм.

The article considers the essence of the concept of "motor recreation", analyzes such concepts as "motor recreation", "recreational tourism", considers its types and features, presents the distinctive features of physical culture, studied the importance of motor recreation for modern man.

Key words: recreation, physical recreation, motor recreation, physical culture, active period of life, longevity, recreational resources, passive recreation, active recreation, recreational tourism.

Одна из наиболее важных целей в жизни любого человека – максимальное продление активной жизни, борьба со старением и ранней смертью. Продление активного периода жизни на сегодняшний день является целью не одного конкретного человека, а всего человечества в целом.

Современный ритм жизни человека, работа, учеба, множество стрессовых ситуаций ежедневно, большие нагрузки – все это вызывает колоссальные нагрузки на человеческий организм и его психику, и как следствие, ведет к снижению здоровья и уходу от долголетия. Огромный расход сил и энергии, а также их восстановление – взаимосвязанные процессы. Процесс восстановления физических и духовных сил, а также развитие личности выделяется в термин «рекреация». В переводе с латинского «recreatio» означает восстановление. В современном понимании рекреация – комплекс мероприятий, направленных на восстановление сил человека, израсходованных в процессе работы, учебы.

Антропологи считают, что человечество превратилось в современный процветающий вид именно благодаря сохранению в обществе людей старшего возраста, которые в свою очередь передавали свой опыт из поколения в поколение. Сегодня цивилизованный мир устроен таким образом, что люди настроены на максимальное получение материальных благ для непосредственного обеспечения своей семьи. Проводя большую часть своей жизни сидя в офисе, современный человек забывает уделять время своему физическому и духовному здоровью. Такая тенденция ведет к развитию болезней, депрессий, ухудшению трудоспособности. Именно поэтому двигательная рекреация все больше проникает в жизнь современного человека и становится неотъемлемой ее частью. Благодаря этому в будущем старость может стать активной и не обремененной болезнями. Проблема увеличения продолжительности жизни является проблемой государственного уровня, поэтому повышение значимости двигательной рекреации неоспоримо.

На продление активного периода жизни имеют влияние огромное количество факторов, среди которых психологические, социальные, материальные и биологические. Конечно, одним из приоритетных факторов является мотивация к активному долголетию, а она, в свою очередь, зависит от психологического, а также от физического здоровья человека.

Говоря о важности рекреации для человека, нельзя не упомянуть ее значимость с медицинской точки зрения. Шведский нейрохирург из университета Гётеборга доказал связь регулярной двигательной деятельности с улучшением состояния сердечно - сосудистой системы и здоровья организма в целом. Этот факт говорит нам о том, что физическая рекреация помогает людям избегать различных заболеваний, таких как ожирение, ослабление иммунитета человека, развитие сердечно – сосудистых заболеваний, остеопороз и т.д. Также двигательная деятельность имеет положительное влияние на психику, на все функции вегетативных систем – кровообращение, пищеварение, дыхание выделение и т.д. Если вы хотите создать основу для здорового образа жизни, увеличить способность организма сопротивляться утомлению и болезням, то физическая рекреация определенно должна присутствовать в вашей жизни.

Рекреация – огромное поле деятельности, включающее в себя индивидуальный отдых, коллективный отдых, который в свою очередь подразделен на санаторно-курортный, экскурсионный, ту-

ристический и прочие виды отдыха. Для ее осуществления человеку требуются определенные рекреационные ресурсы.

Рекреационные ресурсы представляют собой природные, культурные, оздоровительные или прочие места, различные заведения, населенные пункты, города и санатории, предназначенные для непосредственного предоставления рекреационных услуг.

Стоит отметить, что рекреационные ресурсы обладают рядом направлений, в число которых включены: спортивные, туристические, курортные, природные и прочие. Сама по себе рекреация разделена на два типа: активная и пассивная рекреация.

Активная рекреация подразумевает отдых на удаленном расстоянии от места проживания и предполагает проживание на новом месте на время отдыха. Местом проживания могут стать гостиницы или хостелы, палатки, кемпинг и пр.

Пассивная рекреация подразумевает посещение парков или скверов, культурных центров и прочих мест, которые расположены недалеко от места расположения жилья. Такой вид рекреации не требует особых финансовых трат или же специального планирования, что является преимуществом.

В различных источниках часто проводят параллели между двигательной рекреацией и физической культурой. Однако рекреация обладает важными отличительными особенностями, позволяющими разделить эти два понятия:

Во-первых, доступность для любой возрастной категории;

Во-вторых, полная свобода выбора содержания занятий, времени проведения, их периодичности и продолжительности, выбора партнеров;

В-третьих, эта деятельность не требует наличия определенного места проведения занятия, что означает минимизацию затрат на различные абонементы.

Таким образом, двигательная рекреация позволяет человеку сделать акцент на своих особенностях и дозировать нагрузку на организм. Рекреация – это восстановление сил уставшего человека. Важно отметить, что в процессе рекреации происходит не только физиологическая подзарядка человеческого организма, но и избавление от негативных сторон повседневной рутины. Стабильный положительный эмоциональный фон, созданный посредством двигательной рекреации, является отправной точкой к повышению качества жизни в целом.

Неотъемлемой частью физической рекреации является рекреационный туризм. Он представляет собой передвижение человека в свободное от работы время, предназначенное для отдыха, а также для восстановления жизненных и душевных сил. Основными достоинствами рекреационного туризма являются устранение воздействия на человека неблагоприятных факторов повседневной действительности, благоприятное действие смены окружающей обстановки, положительный эмоциональный фон от общения с природой.

Итак, двигательная рекреация представляет абсолютно любой вид активной деятельности, которая сопровождается применением физической нагрузки на человеческий организм. Сюда могут быть отнесены и спортивные игры, и занятия спортом, физические упражнения, то есть любой активный отдых человека.

Таким образом, рекреация и отдых обладают огромнейшим значением для любого, кто считает себя уставшим или вымотанным на протяжении определенного промежутка времени. Двигательная рекреация помогает восстановить силы, способствует восстановлению работоспособности, улучшению мышечного тонуса, позволяет радоваться окружающему и создает барьер против многочисленных заболеваний.

Литература

1. Приступа Е. Концепции свободного времени человека как важного фактора рекреации / Е. Приступа, А. Жепка, Л. Войцех // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2007. - № 1. - С. 105-112.

2. Приступа Е. Рекреация как социально-культурное явление, разновидность и результат деятельности / Е. Приступа, А. Жепка, Л. Войцех // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2007. - № 1. - С. 112-120.

3. Макеева В.С. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Макеева В.С., Бойко В.В. – Электронные текстовые данные – М.: Советский спорт, 2014. – 152 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40818.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Физическая рекреация в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]: учебно – методическое пособие/ В.А. Никишкин [и др.]. – Электронные текстовые данные. – М.: Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. – 330 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35346.html>.— ЭБС «IPRbooks».

Оздоровительные эффекты силовых упражнений

Health effects of weight training

Е.А. Жак

E. Zhak

*Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
Rostov state University of railway engineering, Rostov-on-don, Russia*

В статье рассматриваются положительные воздействия силовой подготовки на физическую и функциональную систему человека. Раскрываются задачи, решаемые средствами атлетических упражнений. Описываются оздоровительные эффекты регулярных занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: силовой тренинг, атлетическая фигура, свободные веса, укрепление мышечного корсета, здоровье и долголетие.

The article deals with the positive effects of strength training on the physical and functional system of a person. The problems solved by means of athletic exercises are revealed. The health effects of regular exercise are described.

Key words: strength training, athletic figure, free weights, strengthening the muscular system, health and longevity.

Исследуя атрофию и гипертрофию скелетных мышц, Гиппократ объяснял принцип силового тренинга такими словами – «То, что используется – развивается, и то, что не используется – чахнет». На сегодняшний день силовая подготовка активно используется в целях улучшения функционального состояния организма, предупреждения заболеваний, повышения длительности и качества жизни. Специалисты выделяют ряд положительных эффектов в процессе систематического воздействия силовых занятий на организм человека:

- оздоровительный (укрепление здоровья, коррекция физического развития, стабилизации эмоционального состояния, уменьшение действия отрицательных факторов внешней среды, повышение уровня функциональных возможностей основных систем жизнеобеспечения организма);
- воспитательный (развитие умственных способностей, воспитание нравственных, патриотических, эстетических и личностных качеств);
- образовательный (приобретение новых двигательных умений и специальных знаний о здоровье человека);
- социальный (повышение трудоспособности, улучшение показателей результативности, уменьшение и облегчение протекания заболеваний, повышение качества жизни).
- экономичный (быстрое, по временному диапазону, достижение поставленных целей при минимальном использовании средств).

Результатом направленного использования силовых упражнений является не только повышение производительности труда и улучшение показателей здоровья, но и значительное изменение телосложения. Именно силовой тренинг, по сравнению с другой направленностью упражнений, существенно и в короткий срок изменяет пропорции тела, формируя всесторонне развитую фигуру человека. Воздействуя не только на все основные скелетные мышцы, но и на различные ее части, возможно, моделирование пропорций тела в соответствии с собственными эстетическими представлениями. Упражнения силовой направленности так же позволяют избавиться от морфологических недостатков (лишний вес, полнота). За счет активизации нейрогуморальной системы и выбросу мобилизирующих жировых депо гормонов во время занятия и сохраняя их в высокой концентрации после него, распад жировых отложений продолжается в течение нескольких часов после окончания силовой тренировки. По мнению специалистов, именно силовой тренинг является особым видом двигательной активности, который обладает ярко выраженным анаболическим воздействием. При выполнении атлетических упражнений происходит стимуляция синтеза и выброс гормонов, отвечающих за прирост и белковый обмен организма. Примечательно, что процесс анаболизма преобладает над процессом катаболизма, что вызывает стойкий омолаживающий эффект.

Опираясь на медицинские исследования, при регулярных занятиях гимнастикой с включением силовых упражнений происходит благоприятное влияние на функциональную систему женского организма репродуктивного возраста. Нормализуется овариально-менструальный цикл, повышается фертильность и устойчивость к стрессам, снижается риск гипоксии, улучшается тонус базальных сосудов, происходит нормализация жирового баланса в организме, увеличивается динамичность суставов и эластичность связок, улучшается показатель внешнего дыхания, повышается работоспособность кровообращения, нормализуется давление. Средствами силовой подготовки укрепляется мышечный корсет,

повышается эластичность мускулатуры брюшного пресса и тазового дна, что, безусловно, оказывает положительное влияние на репродуктивную функцию и качество жизни женщины.

Неоспоримым оздоровительным эффектом обладают упражнения с концентрацией на развитии силовой выносливости. При такой специфике упражнений происходит воздействие на все скелетные мышцы верхних и нижних конечностей и системы органов человека. Направленно укрепляется и увеличивается сердечная мышца, повышается ее тонус, потенциал и продолжительность работы. Включение в занятие атлетизмом различных активных кардио-упражнений (спортивные и командные игры, велопробеги, плавание, бег на лыжах и т.д.), усиливают положительное влияние на сердечно – сосудистую систему занимающегося.

Явным лечебно-профилактическим действием обладают упражнения силового характера на укрепление мускулатуры брюшного пресса. Такая специализация обеспечивает правильное удержание внутренних органов, активизацию системы пищеварительного тракта, предотвращение опущения органов малого таза, ликвидацию запоров и застоев желчи. Способствует лечению геморроя и простатита, повышает синтез мужского полового гормона – тестостерона и улучшает репродуктивную функцию у мужчин. Силовые упражнения так же способны восстановить функцию поджелудочной железы, уменьшить воспаление при колитах, панкреатитах, стимулировать периферическое кровообращение, тем самым уменьшить стадию варикозного расширения вен нижних конечностей. При регулярных занятиях базовыми и формирующими упражнениями для развития мускулатуры грудной клетки стимулируется деятельность и объем легких, нормализуется функция щитовидной железы, улучшается состояние больных гипертонией, бронхиальной астмой, вегетососудистой дистонией и другими заболеваниями внутренних органов. По мнению специалистов, силовой тренинг, помимо укрепления мышц и сухожилий, повышает прочность костей и суставов, что содействует повышению сопротивляемости организма к механическим травмам и дегенеративным процессам остеопороза. Давно установлено, что занятия атлетической гимнастикой позволяют снизить уровень тревожности, повысить самооценку, улучшить эмоциональный фон и нормализовать режим дня (сон – отдых).

Очень эффективны упражнения силового характера в детском возрасте. Укрепляя и воздействуя на определенные мышечные группы, дозированная силовая нагрузка способна исправить врожденные и приобретенные искривления позвоночника, улучшить осанку, повысить сопротивляемость детского организма к различным инфекциям, повысить иммунитет. Кроме того, упражнения силовой направленности предполагают воспитание волевых качеств, развивают эмоциональные, психомоторные функции, стимулируют работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, улучшает работу коры головного мозга, тем самым создавая некий залог хорошего здоровья ребенка. Под воздействием силовых упражнений, с детства формируется нравственные приоритеты, дружеские отношения, взаимопомощь, дисциплинированность.

Одним из положительных моментов занятий силового характера является доступность, отсутствие ограничений по возрасту и половой принадлежности. Небольшой процент травматизма достигается путем стандартно повторяющегося метода применения отягощений, правильной техникой выполнения, невысоким темпом. Тренировку не обязательно проводить в специализированном тренажерном зале. Можно заниматься дома и в парке без специальных отягощений и устройств, используя массу собственного тела, статические упражнения, подручные средства, противодействие партнера.

По виду мышечного сопротивления упражнения силового характера можно разделить на три основные группы:

- упражнения с собственным весом (без дополнительных отягощений и каких-либо приспособлений) например - различные отжимания от пола и на брусьях, подтягивания на перекладине и турнике, приседания, подъемы туловища;

- упражнения со свободными весами (с использованием внешнего сопротивления) например - упражнения с гантелями, штангами, гириями, упражнения на силовых тренажерах, использование эластичных противодействующих приспособлений, эспандеров;

- изометрические упражнения (сокращение мышечной ткани без изменения длины и угла мускула) например - планка на предплечьях, подтягивание и удержание в верхней точке, статический выпад или полуприсед, удержание прямых ног в седе углом, удержание рук с гантелями в различных положениях.

Для достижения максимального эффекта от силовой тренировки, необходимо придерживаться основных принципов занятий (непрерывности, цикличности, постепенности и т.д.). В зависимости от поставленных целей выбирается интенсивность нагрузки, периодичность и вид силовой тренировки. При выборе методики обязательно учитывается пол, возраст, исходные показатели физических и функциональных качеств организма, хронические заболевания.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что регулярные силовые тренировки - это некая терапия, средствами которой улучшается динамика в показателях общего физического и функционального состояния организма, повышается качество и продолжительность жизни.

Литературы

1. Рахматов А. И. Оздоровительное влияние силовых упражнений // Молодой ученый.- 2015.- No 10.- С. 1357-1361.- UR <https://moluch.ru/archive/90/18502/>.
2. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. М.: Рипол Классик, 2013. – 92 с
3. Маноккиа П. Анатомия упражнений: Тренер и помощник в ваших занятиях. – М.: Эскимо, 2011. – 192 с.

Использование Салинг системы в реабилитации детей-инвалидов в ГБУСО «Ставропольский РЦ»

Use of Saling system in rehabilitation of children-disabled in «Stasropol RC»

Колесников А.П., Криворучко С.О.
A. Kolesnikov, S. Krivoruchko

ГБУСО «Ставропольский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья», г. Ставрополь, Россия
GBUSO «Stavropol Rehabilitation Center for Children and Adolescents with Disabilities», Stavropol, Russia

В статье обосновывается эффективность использования системы Салинг. Особое внимание автором статьи уделяется комплексу упражнений выполняемых в системе Салинг.

Ключевые слова: *система Салинг, дети с ДЦП, комплекс упражнений.*

The article justifies the effectiveness of the use of the Saling system. The author pays special attention to the complex of exercises performed in the Saling system.

Key words: *Saling system, children with cerebral palsy, set of exercises.*

Патология движений многообразна, и чаще всего нарушения функций нервно-мышечной системы связаны с чрезмерно повышенным либо пониженным мышечным тонусом. В первом случае, при повышенном тонусе ребенок чувствует сильное напряжение при самостоятельных движениях, что в дальнейшем приводит к выработке патологических двигательных навыков, а в тяжелых случаях к формированию контрактур и деформаций. Во втором случае, при сниженном тонусе ребенок не в состоянии совершать элементарные движения, что также сопровождается деформацией. В настоящее время система Салинг является одним из самых эффективных средств физической реабилитации детей – инвалидов с патологией двигательных навыков. Данная система может позволить избежать и даже скорректировать деформации, возникающие вследствие поражения функций нервно-мышечной системы.

Система Салинг является металлической конструкцией, которая включает в себя системы шкивов, грузов, тросов и поясов для укрепления и растяжения мышц. Это достигается за счет резиновых натяжителей и грузов.

Если ослабленные мышцы не в состоянии выполнять движение, тогда путем полного закрепления конечностей (руки или ноги) и исключая вес тела, ребенок с помощью инструктора способен начать движение. Система работает не только для увеличения мышечной силы, но и позволяет распределять нагрузку на желаемую группу мышц.

При работе в системе салинг у ребенка вырабатывается правильный автоматизм движений. Это является главной причиной, почему специалисты применяем его при ДЦП, а также других неврологических заболеваний при поражении центральной и периферической нервной системы. Через систему натяжителей и поясов инструктор обеспечивает динамичную вертикальную или горизонтальную подвески ребенка и удерживает его в пространстве.

Система Салинг помогает выполнять произвольные движения в вертикальном положении, увеличивает силу и выносливость, развивает вестибулярный аппарат, улучшает баланс, координацию, уменьшает неконтролируемые движения, улучшает пространственную ориентацию, способствует развитию мелкой и крупной моторики, повышает плотность костной ткани, происходит укрепление мышц и улучшение их функций, повышается двигательная активность, появляются новые навыки.

Показания к применению: детский церебральный паралич, задержка в развитии, травматическое повреждение мозга, атаксия, атетоз, спастичность (повышенный тонус мышц), гипотония (снижение мышечного тонуса).

В ГБУСО «Ставропольский РЦ» система Салинг используется с 2014 года. В течение реабилитационного цикла клиенты получают 10 занятий по 30 минут. В результате занятий дети без посторонней помощи стали выполнять разные варианты ходьбы (приставным шагом, назад); увеличилась скорость ходьбы, появилось умение бегать, дети научились вставать с пола, улучшились опорность, сила рук и ног. Дети стали лучше удерживать голову, сидеть на стуле, удерживая ноги на опоре, а также научились самостоятельно вставать со стула и совершать несколько шагов.

Комплекс упражнений, выполняемый в системе Салинг

Салинг система позволяет нормализовать положения отдельных частей тела ребенка любого возраста и тяжести заболевания, что значительно облегчает выполнение упражнений. В случае двигательных синергий, а также при отсутствии опорности целесообразно крепить к ногам утяжелители или фиксировать стопы. В этом положении выполняются упражнения для шеи, туловища, пояса верхних и нижних конечностей, пальцев рук, направленные на решение разного рода тренировочных задач:

- растягивание спазмированных мышц любой локализации;
- развитие подвижности суставов верхних и нижних конечностей и позвоночника;
- развитие мышечной силы;
- исправления дефектов осанки;
- тренировка шаговых движений;
- воспитание волевых качеств;
- тренировка равновесия и опорности;
- формирование новых качеств и умений.

Во всех случаях, когда ребенок не может выполнить упражнения самостоятельно, они выполняются пассивно с помощью инструктора. После нескольких повторений ребенку предлагается самому выполнить упражнение. В зависимости от возможностей ребенка пассивный характер выполнения упражнений может сохраняться или отсутствовать. По мере освоения движения и повышения тренированности количество повторений последовательно возрастает. С помощью системы Салинг упражнения могут выполняться из исходных положений: сидя, стоя.

Сидя на стуле

Высота стула подбирается таким образом, чтобы обеспечить нормальную физиологическую позу: голова поднята, спина прямая, плечи отведены назад, колени согнуты под углом 90°, стопы опираются на пол под углом 90—80°.

Упражнение 1 И. п. (исходное положение) — ноги согнуты в упоре на полу, руки опущены вниз. Поднимание прямых рук вперед до уровня плеч и опускание вниз, ладони обращены вниз. То же ладонями вверх. 3 подхода по 15 раз.

Упражнение 2 И. п. – ноги согнуты в упоре на полу. Поднять руки вперед, затем вверх, в стороны, опустить вниз. После нескольких повторений поднимать руки вначале в стороны, затем вверх, вперед, затем опускать вниз. 3 подхода по 15 раз. Это упражнение на координацию движений.

Упражнение 3 И. п. – ноги согнуты в упоре на полу, руки согнуты в локтях, кисти на плечах. Поднимание рук вверх и выпрямление их в локтях, возвращение в и. п. 3 подхода по 15 раз.

Упражнение 4 И. п. – ноги согнуты в упоре на полу, руки опущены вниз. Наклоны туловища вправо и влево. Пальцами рук достать до пола. Как вариант: из того же и. п. выполнить несколько наклонов сначала в одну сторону, затем – в другую. 3 подхода по 15 раз.

Упражнение 5 И. п. – ноги согнуты в упоре на полу, руки держат спинку впереди стоящего стула. Встать со стула, выпрямить ноги, вернуться в и. п. 3 подхода по 15 раз.

Стоя на полу

Упражнение 1 И. п. – ноги шире плеч. Покачивания вправо и влево с переносом тяжести тела с одной ноги на другую. 10 переносов на каждую ногу.

Упражнение 2 И. п. – стоя на двух ногах. Поднять одну ногу, согнутую в колене, удержать равновесие. Приставить ногу. Поменять положение ног. По 10 подъемов.

Упражнение 3 И. п. – стоя, ноги шире плеч. Приседания к одной ноге, вторая нога выпрямлена в колене и отведена в сторону. Вернуться в и. п. и выполнить приседание к другой ноге. Можно не вставать в и. п., а переносить тяжесть тела с одной согнутой в колене ноги на другую. 3 подхода по 10 перекатов.

Упражнение 4 И. п. - стоя, одна нога согнута в колене впереди, другая отставлена назад, выпрямлена в колене, носок согнут. Покачивания вперед-назад с переносом тяжести тела на впереди стоящую ногу. Вернуться в и.п. и поменять положение ног. 3 подхода по 5 повторений на каждую ногу.

Прыжки

Упражнение 1 И. п. – ноги на ширине плеч, руки в свободном положении или на лямках страховочного пояса. Прыжки двумя ногами. Следить за сгибанием коленей при приземлении и отталкивании и выпрямлением их в полете. 3 подхода по 5- 10 прыжков.

Упражнение 2 И. п. – ноги на ширине плеч. Прыжки с постановкой ног при приземлении вначале в стороны, затем – вместе. Ноги на ширине плеч, прыжки с постановкой ног при приземлении вперед-назад, со сменой положения ног. 3 подхода по 5-10 прыжков.

Весь комплекс упражнений, представленный в статье, выполняется в течение одного занятия.

В ходе проведенных занятий была получена следующая динамика: у 97% детей снизился патологический мышечный тонус в нижних конечностях; у 59% детей снизился патологический мышечный тонус в верхних конечностях; у 87% детей увеличился объем движений в голеностопных суставах; у 29% - увеличился объем движений в тазобедренных суставах; у 21% - увеличился объем движений в коленных суставах. После курса занятий дети стали лучше удерживать голову, научились без посторонней помощи выполнять разные варианты ходьбы – приставным шагом, назад; увеличилась скорость ходьбы.

Таким образом, занятия на Салинг системе в ГБУСО Ставропольский РЦ показали значительную положительную динамику в двигательном развитии детей, а значит, доказали свою эффективность.

Литература

1. Алабин В.Г. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте: справочник / Алабин В.Г., Скрипков А.Д. - Минск: Высш. шк., 1974.

2. Гросс Н.А. Оптимизация физических нагрузок с учетом функционального состояния при двигательной реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гросс Н.А. - М., 1999

3. Жуков Е.К. Биомеханика физических упражнений / Жуков Е.К., Котельникова Е.Г., Семенова Д.А. - М.: Физкультура и спорт, 1963.

4. Реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры. <http://www.prematurebaby.ru/docs/Reabilitaciya.pdf>

5. Клуб родителей особых детей ДЦП круг <http://dcp-krug.ru/index.php/sistemsaling>

Психорегулирующие средства физической реабилитации

Psychoregulatory means of physical rehabilitation

Копыл А.И., Беседин Р.И., Касьянов С.В.

A. Kopyl, R. Besedin, S. Kasyanov

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia*

В статье рассматриваются основные методы физической реабилитации. Целью физической реабилитации является восстановление здоровья человека, с помощью различных средств и методов, направленных на восстановление функционирования физиологических систем. При физической реабилитации часто применяют психорегулирующие средства, в которые входит релаксация, музыка и т.д.

Ключевые слова: *физическая реабилитация, психорегуляция, физиотерапия, релаксация.*

In article the main methods of physical rehabilitation are considered. The purpose of physical rehabilitation is recovery of health of the person, by means of various means and methods directed to restoration of functioning of physiological systems. At physical rehabilitation often apply the psychoregulating means which the relaxation, music.

Key words: *physical rehabilitation, psychoregulation, physiotherapy, relaxation.*

В современных условиях физическая реабилитация занимает особое место в медицине, так как ее используют как комплекс средств для реабилитации физического здоровья и работоспособности больных, а также для спортсменов с ослабленным здоровьем. Такое эффективное действие получено за счет соблюдения основ здорового образа жизни, применение физической нагрузки и естественных факторов для скорейшего выздоровления.

Возможности физической реабилитации и оптимизация процессов восстановления здоровья населения определяется естественным потенциалом средств и технологиями, которые в итоге используются для получения оптимального и быстрого восстановления. Главной задачей реабилитацией является устранения дисфункций в организме, которые возникли в результате срыва или из-за нарушения адаптационных механизмов.

Все методы и средства физической реабилитации можно применять с целью профилактики или с оздоровительно-реабилитационной целью. В первом случае, это будет нужно для профилактики возможных расстройств, а во втором случае как лечение в разных периодах протекания заболевания. Так же средства физической реабилитации можно применять и при ремиссии, и при хронических процессах.

Физическая реабилитация – это комплекс, состоящий из 2 частей: медицинской и социально-трудовой реабилитации. Для возможности полного и окончательного выздоровления нужно придерживаться реабилитационных мероприятий.

Самым важным направлением в физической реабилитации является восстановление здоровья больного человека. Для этого могут быть использованы различные средства от медикаментозных до психотерапевтических. Все средства реабилитации делятся на три типа: активные, пассивные и психорегулирующие. В первый тип входит лечебная физкультура, физические упражнения, тренажеры и т.д. Во второй тип входит массаж, физиотерапия. В третий тип входят аутогенные тренировки, релаксация, музыка.

Аутогенная тренировка (auto – сам, genos – рождение) – это способ вхождения и выхода из особого состояния организма. Исходя из названия, можно сделать вывод, что для достижения положительного результата нужно заниматься самому и регулярно. Этот метод разработал и предложил немецкий врач Шульц (1932). Он был основан на гипнозе в условиях клиники.

Помимо аутогенной тренировки используют еще мышечную релаксацию. В прогрессивную мышечную релаксацию входит чередование напряжения и расслабления, все идет в равномерном темпе. Так же для снижения уровня стресса используют музыку и свет. Музыка должна быть среднего диапазона, спокойная, мелодичная, гармоничная, но ритмичная. Восприятие музыки идет в несколько этапов. Для достижения результата нужно сесть или лечь, расслабить мышцы, отгородиться от внешних раздражителей, успокоить и упорядочить дыхание.

Психорегулирующие средства применяют для снижения напряженности, подавленности, уменьшению стресса, доведения до нормальной нормы стрессоустойчивости, для оптимальной работоспособности.

Литература

1. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие [для студентов высших педагогических учебных заведений] / Гогун Е. Н., Мартынов Б. И. – М.: Издательский центр “Академия”, 2000. – 288 с
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 206 с.
3. Плехов В.Н. Возьми в спутники силу. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 240 с.
4. Психология спорта высших достижений / под ред. А. В. Родионова. – М. :ФиС, 1979. – 144 с.
5. Психология: учебник для студентов институтов физической культуры / под ред. В. М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 205 с.

Влияние оздоровительной ходьбы на сердечно-сосудистую систему студентов, отнесенных к специально медицинской группе

The impact of a wellness walk on the cardiovascular system of students assigned to special medical group

Лукина Л.Б., Троценко Н.Н., Кучукова Д.Д.
L. Lukina, N. Trotsenko, D. Kuchukova

Северо-Кавказский федеральный университет г. Ставрополь, Россия
North Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В статье раскрываются существенные характеристики рациональности проведения занятий по физической культуре на свежем воздухе для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Использование различных форм занятий и профилактики заболеваний, результаты исследования.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система, физическая культура, оздоровительная ходьба, специально медицинская группа, частота сердечных сокращений.

The article reveals the essential characteristics of the rationality of physical training in the fresh air for students with diseases of the cardiovascular system. The use of various forms of employment and disease prevention, the results of the study.

Key words: cardiovascular system, physical culture, health-improving walking, specially medical group, heart rate.

Очень уже долгое время заболевания сердечно-сосудистой системы в нашей стране занимают первое место по причине смертности и инвалидности населения. Все чаще заболевания сердца и сосудов встречаются и в молодом, творчески активном возрасте.

Миокардит, эндокардит, дистрофия миокарда, пороки сердца, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (стенокардия, инфаркт миокарда), гипертоническая и гипотоническая болезни, тромбоз, варикозное расширение вен, это всё заболевания сердечно-сосудистой системы. Внимание заслуживает ишемическая болезнь сердца – заболевание, связанное с острой или хронической дисфункцией сердечной мышцы в результате уменьшения снабжения миокарда артериальной кровью. Ишемическая болезнь протекает (в 35-40% случаев) без клинических симптомов, что приводит к нетрудоспособности.

Заболевания сердечно-сосудистой системы широко распространены и требуют, прежде всего, интенсификации массовых профилактических мероприятий.

Первичная профилактика подразумевает предупреждение заболеваний сердца у студентов внешне здоровых, без объективных и субъективных признаков, но имеющих те или иные факторы риска; вторичная профилактика – предотвращение развития заболеваний сердца и их осложнений.

Оздоровительная физическая культура является обязательной составной частью как первичной, так и вторичной профилактики. Известно, что под влиянием физических упражнений заметно улучшается функциональное состояние и сократительная функция миокарда; возрастает адаптация к физической нагрузке; повышается коронарный резерв и экономичность сердечной деятельности; содержание липидов и общего холестерина в крови; улучшается периферическое кровообращение и др.

Проведение занятий физической культурой на свежем воздухе в большей степени заключается в оздоровительном эффекте. Сегодня это также актуально, как и раньше. Можно даже сказать, что эта тема еще более важна сегодня, поскольку в наше время человека всегда окружают машины, бытовые приборы, и самое главное на наш взгляд, низкая двигательная активность молодого поколения, что отрицательно сказывается на его здоровье.

Групповой метод занятий рекомендован для студентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желательнее на улице, в парке или в сквере, то есть занятия физическими упражнениями в сочетании с закаливанием. Занятия основываются на преобладании циклических движений (различные виды ходьбы и бега, их сочетание, дыхательные упражнения и др.).

Современные научные исследования доказывают, что занятия на свежем воздухе улучшают настроение и заряжают энергией, усиливают активность занимающегося. Занятия с упражнениями циклического характера полезны не только с точки зрения физического развития, но и психологически. Возрастает психологическая устойчивость, значительно снижается депрессия, уменьшаются приступы гнева, тревога, общее напряжение.

Во время занятий необходим контроль общего состояния студента, его частотой сердечных сокращений, дыханием, цветом кожи. Очень важны различные формы организации оздоровитель-

ной физической культуры (утренняя гимнастика и закаливание). Рекомендуется витаминизация в весенне-осенний период, особенно показан прием витаминов С и Е.

Профилактические мероприятия – занятия физическими упражнениями рекомендуются всем студентам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, но особенно тем, кто имеет факторы риска. Методика и дозировка физической нагрузки подбираются в соответствии с медицинской группой, к которой отнесены занимающиеся, его возрастом, полом, уровнем физической подготовленности.

Различные упражнения дыхательных систем и упражнения в расслаблении мышц оказывают общее оздоровительное действие. Поэтому необходимо специально обучать студентов умению управлять своим дыханием и расслаблять мышцы.

Ценное и важное средство лечебной и оздоровительной физической культуры – ходьба. Это естественная и привычная форма мышечной деятельности. Во время ходьбы в работу включаются многие мышечные группы туловища, ног и рук. При самостоятельных занятиях ходьба – наиболее доступная, легко дозируемая форма занятий.

С лечебной целью применяется ходьба в медленном темпе (60-80 шагов в минуту, скорость продвижения не более 3 км/ч), в среднем (90-100 шагов в минуту, скорость 3,5-4,5 км/ч) и в быстром (100-120 шагов в минуту, скорость 5-6 км/ч). Более быстрый темп ходьбы нежелателен. Длина и частота шага в разные периоды занятий зависят от задач и уровня функционального состояния студентов. Вначале обычно применяется более короткий шаг и медленный темп, затем шаг удлиняется, а темп увеличивается. Ходьба в среднем и быстром темпе дает более выраженный эффект, чем прохождение длинной дистанции в медленном темпе. Дыхание во время ходьбы должно быть согласовано с шагами (выдох несколько длиннее вдоха): сначала вдох делается на 2 шага, а выдох – на 3-4, затем вдох – на 3-4 шага, а выдох – на 5-6 шагов.

В начале занятий оздоровительной ходьбой применяются небольшие нагрузки. В этот период студентов обучаем правильно дышать во время ходьбы. Темп ходьбы привычный. Занятия носят адаптационный характер. Затем приступают к постепенной, систематической тренировке. Вначале увеличиваем дистанцию ходьбы при прежнем темпе; в дальнейшем увеличиваем темп, но сокращаем расстояние на 10-20%; по мере нарастания тренированности вновь увеличивают расстояние и темп ходьбы.

Результаты исследования в группах СМГ занимающихся на свежем воздухе показали следующие результаты: средний показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) в 2017 году был 85,01 уд/мин, а в 2018 году составил 75,7 уд/мин. Средний показатель функциональной пробы с 20 приседаниями в 2017 году составил 42,85 %, а 2018 году – 38,69%.

У студентов занимающихся в спортивном зале, в 2017 году был 85,31 уд/мин, а в 2018 году составил 80,5 уд/мин. Средний показатель функциональной пробы с 20 приседаниями в 2017 году составил 43,35 %, а в 2018 году – 40,58%.

Проведенные исследования свидетельствуют о благотворном влиянии физических нагрузок не только на функциональное состояние организма студентов специально медицинских групп, но и о необходимости проведения занятий физической культурой на свежем воздухе, насыщая организм кислородом, а также положительно влияя на эмоциональную сферу.

Литература

1. Адушкина Е.А. Особенности занятий студентов специальных медицинских групп в системе физического воспитания университета на примере Костанайского филиала ФГБОУ ВПО «ЧелГУ». // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 2 [Электронный ресурс]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/02/31193> (дата обращения: 23.09.2018).

2. Алексеев Н.А. Технологические подходы к поэтапному повышению уровня физической подготовленности студентов / Н.А. Алексеев, С.И. Крамской, Д.Е. Егоров. – М.: Изд-во АСВ; Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2005. 113с

3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 608 с.

4. Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания / Под общ. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. Т.1. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 526 с

5. Польза занятий спортом на улице доказана!- [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://epigraf.su/polza-zanyatiy-sportom-na-ulitse-dokazana>

Развитие силовых способностей допризывников в процессе физического воспитания с оздоровительной направленностью

The development of power abilities of the youth of pre-military age
in physical education with a health focus

Лукьяненко В.П., Муханова Н.В., Волощук Д.А.
V. Lukyanenko, N. Mukhanova, D. Voloschuk

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia
МБОУ «Начальная общеобразовательная школа № 24», г. Михайловск, Россия
MBOU «Elementary school № 24», Mikhailovsk, Russia

Статья посвящена проблеме физической подготовки допризывников, которая, представляя собой основу боевой готовности военнослужащих и одну из первоочередных задач совершенствования системы подготовки граждан к военной службе, в то же время не в полной мере отвечает современным требованиям обеспечения безопасности и обороноспособности нашего государства. Материалы работы призваны способствовать более широкому использованию современных средств физической подготовки с оздоровительной направленностью, применение которых сдерживается недостаточностью научного знания о теоретико-методических особенностях их применения в процессе физического воспитания допризывников.

Ключевые слова: физические качества, физическая подготовка, силовые способности, допризывная подготовка, оздоровительная направленность, общеобразовательная школа.

The article is devoted to the problem of the physical training of conscripts, which, being the basis for the combat readiness of servicemen and one of the primary tasks of improving the system of training citizens for military service, at the same time does not fully meet the modern requirements of security and defense of our state. The materials of the work are intended to contribute to a wider use of modern physical training tools with a health-improving focus, the use of which is constrained by the lack of initial knowledge about the theoretical and methodological features of their use in the process of physical education of pre-conscripts.

Key words: physical qualities, physical training, strength abilities, pre-conscription training, wellness, general education school.

В результате анализа нормативно-правовой документации выявлено, что сложившаяся к настоящему времени система подготовки граждан Российской Федерации к военной службе не отвечает современным требованиям, необходимым для обеспечения безопасности и обороноспособности государства [6].

В соответствии с Приказом Министра обороны РФ физическая подготовка представляет собой основу боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач и повышения их боеспособности, а повышение уровня физической подготовленности юношей допризывного возраста является одной из первоочередных задач совершенствования системы подготовки граждан к военной службе [5]. При этом тот или иной уровень развития физических качеств выступает в качестве одного из ведущих показателей, характеризующих состояние здоровья юношей-допризывников.

Основным средством физической подготовки, как и всей системы физического воспитания, являются физические упражнения, подбор которых осуществляется в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, уровнем их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, соблюдением правил гигиены и техники безопасности. Физические упражнения должны способствовать развитию основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости), формированию военно-прикладных умений и навыков (преодоление препятствий, метания, прыжки, перелезание, выполнение двигательных действий в необычных условиях).

Объективная необходимость высокого уровня развития жизненно важных физических качеств допризывников обусловлена сокращением сроков воинской службы при одновременном повышении требований к военно-прикладным умениям и навыкам, что нашло своё отражение в Федеральном Законе «О воинской обязанности и военной службе» [7].

Уровень развития основных физических качеств юношей допризывного возраста должен соответствовать показателям не ниже среднего. При этом существует мнение, в соответствии с которым, приоритетное внимание должно быть уделено развитию именно силовых способностей допризывников. Преимущественная реализация именно такого подхода обусловлена тем, что «имеются основания говорить о существовании только одного собственно физического качества, играющего базовую роль по отношению ко всем остальным. Таким истинно физическим качеством является сила, а остальные – производные от неё» [4, с. 119]. «Сила – это проявление таких возмож-

ностей человека, которые позволяют преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных напряжений» [4, с. 120].

В настоящее время разработано множество методик, направленных на развитие силовых способностей у обучающихся допризывного возраста. Однако практически отсутствуют исследования, направленные на изучение влияния современных (новых) видов физических упражнений на решение данной задачи [1,3].

В результате изучения специальной литературы выявлено противоречие между объективной необходимостью более широкого использования современных средств физической подготовки с оздоровительной направленностью и отсутствием начного знания о теоретико-методических особенностях их применения в процессе физического воспитания допризывников.

Выявленное в процессе исследования противоречие определило проблему исследования, связанную с необходимостью определения влияния средств физической подготовки с оздоровительной направленностью на развитие силовых способностей обучающихся допризывного возраста.

Объект исследования – процесс физического воспитания юношей допризывного возраста.

Предмет исследования – особенности методики развития силовых способностей допризывников в процессе физического воспитания в общеобразовательной школе.

Цель – разработать методику развития силовых способностей допризывников в процессе физической подготовки с оздоровительной направленностью.

Задачи:

1. Определить особенности организации процесса физического воспитания в общеобразовательной школе с обучающимися допризывного возраста.

2. Выявить эффективные средства развития силовых способностей у юношей-допризывников в процессе физического воспитания в общеобразовательной школе.

3. Разработать и экспериментально обосновать методику развития силовых способностей допризывников в процессе физического воспитания с оздоровительной направленностью.

Результаты исследования и их обсуждение

С целью определения эффективности применения экспериментальной методики было организовано педагогическое исследование, в процессе которого были сформированы две группы юношей, обучающихся из 10-11 классов: экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). В ЭГ уроки физической культуры проходили по специально разработанной методике, основу которой составили оригинальные упражнения из современных физкультурно-оздоровительных технологий («ABS and Buns», «Body conditioning», «Working», «Body control», «Rubber Band»).

С обучающимися КГ занятия проводились по традиционной методике.

В результате анализа специальной литературы выявлено, что в содержание занятий по физическому воспитанию с оздоровительной направленностью могут быть включены физические упражнения как аэробной, так и анаэробной направленности. В соответствии с этим, основу содержания экспериментальной методики составили физические упражнения анаэробной направленности, которые, по мнению О.Ю. Захарова (2018), оказывают наиболее эффективное воздействие на развития силовых способностей у занимающихся [2].

Экспериментальная методика предполагала выполнение обучающимися ЭГ целого ряда оригинальных физических упражнений из различных физкультурно-оздоровительных технологий: для мышц живота и ягодиц (направление «ABS and Buns»), для мышц плечевого пояса и рук (направление «Body conditioning»), для мышц шейного и спинного отделов (направление «Working»), аэробно-силовые с тренажёрами (направление «Body control»), с применением амортизаторов (направление «Rubber Band»), с элементами бодибилдинга, изотонические, статодинамические и статические упражнения.

Экспериментальные занятия предполагали активное использование метода максимальных усилий (выполнение упражнений с околопредельной нагрузкой (2-3 повторения), большой нагрузкой (4-7 повторений), умеренно большой (8-12 повторений), средней (13-18 повторений), малой (19-25 повторений), очень маленькой (25 и более повторений)).

В процессе исследования выявлена достоверность изменения следующих показателей:

– в ЭГ увеличилось количество обучающихся с высоким и средним уровнем развития силовых способностей на 42%, в КГ прирост составил 9%;

– более 50% обучающихся ЭГ и КГ на начало исследования показали средний, выше среднего и высокий уровень восстановления после физической нагрузки. После исследования этот показатель увеличился в ЭГ на 26%, в КГ – на 11%.

Проведённые в процессе исследования наблюдения свидетельствуют о том, что положительные результаты в значительной мере были обусловлены не только эффективностью самих применяемых упражнений, но и положительным эмоциональным фоном, создаваемым благодаря необычным, оригинальным формам их выполнения.

Полученные результаты исследования свидетельствуют о целесообразности и высокой эффективности использования современных (новых) средств физической подготовки с оздоровительной направленностью для развития силовых способностей обучающихся допризывного возраста.

Литература

1. Андреев Е.А. Военно-патриотическое воспитание молодежи призывного возраста в процессе формирования готовности к военной службе: дис. ... канд. пед. наук: Рязань, 2012.

2. Захаров О.Ю. Тренировочная система. Построение техники индивидуальных физических тренировок. – М.: 1000 бестселлеров, 2018. – 288 с.

3. Кнителъ Н.Ю. Педагогические пути совершенствования подготовки молодёжи к военной службе в общеобразовательных организациях: дис. ... канд. пед. наук. М., 2015. 178 с.

4. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2007. – 228 с.

5. Приказ Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. № 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

6. Распоряжение правительства Российской Федерации от 3 февраля 2010 г. № 134-р Об утверждении Концепции федеральной системы подготовки граждан РФ к военной службе а период до 2020 г. (с изменениями и дополнениями).

7. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» от 28.03.1998 № 53-ФЗ (ред. От 03.08.2018).

Оздоровительная физическая культура и ее влияние на организм людей, страдающих астмой

Health physical culture and its impact on the organism
of people suffering with asthma

Лукьянова В. Е., Небытова Л. А.
V. Lukyanova, L. Nebytova

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В статье исследуется физическая подготовка в качестве противовоспалительной терапии при астме, как потенциально нетравматичная и легко доступная форма лечения. Основная цель этой статьи рассмотреть влияние физической нагрузки на воспаление дыхательных путей у астматиков и выяснить, какие упражнения являются наиболее подходящими для них.

Ключевые слова: *оздоровительная физическая культура, астма, дыхательные пути.*

The article examines physical training as anti-inflammatory therapy for asthma, as a potentially non-traumatic and easily accessible form of treatment. The main purpose of this article is to view the effect of exercise on asthmatics' respiratory system and find out which exercises are most suitable for them.

Key words: *health physical culture asthma, respiratory system.*

Многочисленные исследования и различные эксперименты показывают, что физическая подготовка может уменьшить воспаление дыхательных путей у астматиков. Однако неоднородность информации не позволяет сделать определенный вывод по поводу влияния физической нагрузки на организм человека больного астмой.

Астма является многофакторной болезнью, связанной с генетикой, экологическими проблемами и воспалительными компонентами в своей этиологии. Основная патофизиология астмы – это хроническое воспаление нижних дыхательных путей. Обычно она проявляется приступами одышки, которые часто сопровождаются кашлем и могут переходить в приступы удушья. Это происходит из-за того, что дыхательные пути остро реагируют на различные раздражители, в результате чего нарушается проходимость воздуха при дыхании [3, С. 134]. Лечение с помощью лекарств и избегание аллергенов являются основными терапевтическими средствами.

К сожалению, современная терапия астмы не достигла высокого уровня профилактики или конечного лечения, и в настоящее время нет средств, которые могли бы предотвратить внезапное по-

явление болезни. Все это требует поиска других методов реабилитации и лечения, что признано большинством специалистов в различных областях.

Считается, что физическая нагрузка может быть полезна при астме. Однако на сегодняшний день нет конкретных рекомендаций по типу физической нагрузки, а точнее, ее интенсивности, продолжительности или частоты и при данном заболевании. Астматики вообще, как правило, обладают низкой физической активностью.

Обзор Кокрановского, который представляет собой аналитические обобщения оценок эффективности лечебных и профилактических вмешательств, полученных в различных клинических испытаниях, опубликованный в 2012 году, показал положительное влияние физической нагрузки на лечение астмы [4].

Но для астматиков должна быть разработана особая программа физических упражнений, за счет которых можно значительно снизить частоту применения лекарственных препаратов.

Оздоровительная физическая культура при астме обычно включает в себя особый комплекс упражнений, направленных на укрепление мышечной структуры, которая участвует в процессе дыхания, а также на усиление вентиляции лёгких.

Для астматиков рекомендованы упражнения, нормализующие механическое дыхание, улучшающие функционирование центра дыхания, восстанавливающие подвижность грудной клетки, тонизирующие организм, повышающие выносливость, улучшающие эмоциональное состояние [1, С. 164].

На основе имеющихся исследований в области реабилитации больных астмой нами была разработана программа, которая включает в себя упражнения из различных дыхательных систем для нормализации функционирования легких:

1. После пробуждения, не вставая с кровати, нужно лечь на спину и подтянуть согнутые в коленях ноги к грудной клетке, одновременно делая глубокий выдох через рот. Подходы неограниченны, все делается по мере возможности.

2. Положив руки на талию, необходимо во время вдоха носом надуть до предела живот, а затем резко выдохнуть, втягивая его обратно.

3. Поочередное дыхание то правой, то левой ноздрей. Закрывая пальцем левую ноздрю, нужно вдохнуть, а после, закрывая правую, выдохнуть. Затем упражнение повторяется в точности наоборот.

4. В положении сидя руки кладутся на колени. Вдохнув, нужно развести руки в разные стороны, а выдохнув, подтянуть к животу руками правое колено. Затем упражнение повторяется в точности наоборот.

5. В положении сидя проводится сгибание и разгибание рук в локтевых суставах по 4-6 раз.

6. Нужно встать прямо, руки – в замок. На вдох руки поднимаются, а на выдох резко опускаются.

7. Нужно встать, поставить ноги по ширине плеч, кисти рук убрать на затылок. И наклоняться в стороны, по пять раз в среднем за один подход.

8. Встать спиной к гимнастической стенке, поставить руки на спинку стула. Сделав глубокий вдох, прогнуться, на выдох вернуться в исходное положение.

9. Ходьба на месте.

Для частой тренировки астматикам рекомендуются умеренные аэробные упражнения, включающие в себя такие мероприятия, как ходьба, бег, велоспорт, плавание, йога, пилатес, силовые упражнения с небольшими отягощениями.

Литература

1. Волков А.Е., Матвеева В.А., Москаленко И.С. Занятия физической культурой при бронхиальной астме // Символ науки. — 2017. — №01. — С. 163.

2. Под ред. акад. Б. В. Петровского. Астма // Большая медицинская энциклопедия. Том 2. — М. : Советская энциклопедия, 1989. — С. 608.

3. Василенко В.Х. Внутренние болезни. М., 1996.. — 3-е изд. — М.: Медицина, 1996. — 512 с.

4. Physical training for asthma // Cochrane Library. URL: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD001116.pub4/full> (дата обращения: 21.10.2018).

5. Exercise and Asthma // WebMD. URL: <https://www.webmd.com/asthma/guide/exercising-asthma#1> (дата обращения: 21.10.2018).

Оздоровительные занятия танцевальной аэробикой для молодых женщин

Wellness classes dance aerobics for young women

Мазакова Т.В.
T. Mazakova

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье исследуется возможность оптимизации процесса оздоровительной тренировки. Изучается возможность более эффективного воздействия на функциональную и физическую подготовленность женщин 25-35 лет за счет внедрения метода Табата в программу функционального тренинга.

Ключевые слова: *оздоровительные занятия физическими упражнениями, танцевальная аэробика, функциональная подготовленность.*

The article investigates the possibility of optimizing the process of health training. The possibility of a more effective impact on the functional and physical fitness of women 25-35 years through the introduction of the TABATA method in the program of functional training.

Key words: *health-improving physical exercises, dance aerobics, functional readiness.*

Каждый современный человек осведомлен о необходимости занятий физическими упражнениями, без которых практически невозможно сохранить хорошее здоровье. Средства массовой информации систематически предупреждают население об опасности физического голода. Танцевальные направления аэробики традиционно считаются одним из эффективных и доступных средств оздоровительного фитнеса. Она способствует общеукрепляющему воздействию на все системы и функции организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и пищеварительную), повышая обменные процессы организма. С помощью средств танцевальной аэробики эффективно развиваются основные физические качества [3,4]. Танцевальные направления аэробики могут рекомендоваться, в основном, женщинам, поскольку разработаны они с учётом особенностей организма женщин.

Учитывая резко возросший дефицит двигательной активности среди населения, увеличение массы тела за счет жирового компонента у большого количества женщин, исследования, связанные с выявлением влияния разнообразных направлений аэробики на данные показатели, являются актуальными [1,2].

Объект исследования: женщины в возрасте 25-35 лет, занимающиеся аэробикой.

Предмет исследования: влияние занятий танцевальной и степ аэробикой на показатели массы и структуры тела молодых женщин.

Цель работы: выявить эффективность занятий танцевальной аэробикой на уменьшение массы и объемов тела за счет сокращения жирового компонента тела женщин 25-35 лет.

Задачи исследования. Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Из источников литературы выявить оздоровительное воздействие упражнений оздоровительного фитнеса.

2. Провести измерения и проанализировать показатели массы и структуры тела молодых женщин, занимающихся танцевальной аэробикой.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; педагогическое наблюдение; антропометрические измерения; методы математической статистики.

В своей работе мы предположили, что упражнения танцевальной аэробики являются высокоэффективным средством уменьшения массы и объемов тела молодых женщин.

Осуществлена попытка выявления особенностей влияния упражнений танцевальной аэробики на показатели объемов, массы и структуры тела молодых женщин.

Аэробика – это совокупность фитнес-программ, которые основаны на использовании видов двигательной активности аэробной направленности. Аэробика способствует воспитанию выносливости, повышению функциональных возможностей кардиореспираторной системы, снижению веса и совершенствованию антропометрических данных.

Основным контингентом испытуемых явились женщины, занятые умственным трудом и ведущие малоподвижный образ жизни. Основными мотивами к началу занятий танцевальной аэробикой являлись: улучшить состояние здоровья, улучшить фигуру, сбросить лишний вес (как и в случае занятий степ аэробикой).

Для выявления влияния занятий у занимающихся аэробикой женщин были взяты антропометрические измерения. С этой целью замерялся вес и компоненты массы тела исследуемых женщин (обхватные размеры тела: окружность шеи, грудной клетки в паузе, грудной клетки при вдохе, грудной клетки при выдохе, напряженного плеча, расслабленного плеча, предплечья, талии, живота, бедер по ягодицам, бедра и голени). Также проводился сравнительный анализ толщины кожно-жировых складок у занимающихся (под нижним углом лопатки, на плече сзади (трицепс), на плече спереди (бицепс), на предплечье, на животе, на бедре и на голени).

В таблице 1 и 2 приведены результаты сравнительного анализа занимающимся танцевальной аэробикой по показателям массы тела и ее компонентам.

Таблица 1

Обхватные показатели занимающихся танцевальной аэробикой женщин 17 – 25 лет

Обхватные размеры (см)	M ± m	Обхватные размеры (см)	M ± m
шеи	32,3 ± 2,30	талии	75,417 ± 15,76
груди	88,43 ± 7,64	живота	95,604 ± 17,42
плеча напряженного	29,713 ± 2,03	бедер по ягодицам	101,70 ± 20,2
плеча расслабленного	28,061 ± 4,12	бедра	59,674 ± 7,34
предплечья	24,765 ± 3,47	голени	37,326 ± 4,5

Анализируя данные таблицы можно констатировать, что группы занимающихся танцевальной аэробики по толщине жировых складок и обхватным размерам имеют неоднородный характер.

Таблица 2

Толщина кожно-жировых складок у занимающихся танцевальной аэробикой женщин 17 -25 лет

Кожно-жировые складки (мм)	M ± m	Кожно-жировые складки (мм)	M ± m
задняя поверхность плеча	14,183 ± 12,32	над гребнем подвздошной кости	1,896 ± 0,9
передняя поверхность плеча	7,643 ± 5,3	под нижним углом лопатки	21,022 ± 7,48
предплечье	8,90 ± 7,58	голени	13,061 ± 9,73
живота	16,30 ± 13,95	бедра	20,471 ± 17,43

Таблица 3

Сравнительный анализ массы тела и компонентов массы тела исследуемых женщин

Компоненты массы тела	M ± m
Масса тела (кг)	71,052 ± 9,097
Относительный жировой компонент массы тела	26,624 ± 5,513
Относительный мышечный компонент массы тела	43,969 ± 2,49

Так, из сравнения показателей обхватных размеров (табл. 1), полученных в результате антропометрических измерений занимающихся танцевальной аэробикой, с общепринятыми параметрами тела женщин 17 -25 лет следует, что они явно различаются.

Получив средний результат обхвата талии (75,417), мы увидели, что эта цифра превышает общепринятые нормы примерно на 27%. Причем, коэффициент рассеянности тоже высокий, он составляет 15,76 см.

По результатам измерения бедер (101,70 см) можно сказать, что разница здесь составила примерно 12%, а коэффициент рассеивания самый высокий – 20,2 см.

Показатели обхвата груди (88,43 см) наоборот меньше нормы, но эта разница незначительная, всего около 0,9%, при коэффициенте рассеивания – 7,64 см.

По показателям обхватов плеча и предплечья мы вычислили выраженность мышц. Она показала, что мышечный скелет у занимающихся очень слабо развит. Развитие мышц практически у всех одинаковый, так как коэффициент рассеивания составляет всего 2 – 4 см.

Результаты измерения кожно-жировой прослойки тоже указывают на неоднородность состава групп занимающихся танцевальной аэробикой. Также они показывают, что жировые отложения очень развиты в области бедер, живота и талии (табл. 2,3).

Результаты исследования позволяют сделать следующие выводы:

- средствами коррекции фигуры в фитнесе традиционно считаются: силовые программы, пилатес, калланетика и аэробные программы;

- спецификой этих упражнений является режим работы, с помощью которого происходит эффективное жиросжигание, т.е. упражнения направлены на силовую выносливость, они не тяжелые по структуре и координации движения, выполняются максимальное количество раз, что способствует «сушке» мышц (уменьшение поперечника);

- средства танцевальных направлений аэробики остаются на пике популярности уже длительное время.

Содержание современных фитнес-технологий – это новейшие комплексные спортивно-оздоровительные направления и различные системы упражнений (ритмика, хореография, аэробика и её разновидности, стретчинг, бодифлекс, пилатес и др.). Их целью является не только физическое совершенствование различных слоёв населения, но и поддержание, и рост умственной и физической работоспособности, как в повседневной, так и в трудовой и учебной деятельности. Они направлены и на формирование спортивной культуры и культуры в целом [4].

Изучение полученных данных в результате антропометрического измерения женщин 25-35 лет, занимающихся танцевальной аэробикой, показало, что группы занимающихся по толщине жировых складок и обхватным размерам имеют неоднородный характер. Также из таблицы 1 видно, что регулярные аэробные тренировки - наиболее эффективный механизм для снижения количества жира в организме.

Литература

1. Акопян Е.С. Методические предпосылки использования аэробики в занятиях с женщинами зрелого возраста: Тез. XVI респ. научн.-метод. конф., 25-26 февр. Ереван, 1987. С. 38-40.

2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 304с.

3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.

4. Юримяэ Т.А., Нейсаар И.С., Виру А.Н. Влияние интенсивности программ аэробики на физическую работоспособность, липиды и липопротеиды крови у студенток. // Теория и практика физической культуры. М., 1987. №6. С.48-49.

Возможности фитнес программы функционального тренинга для совершенствования уровня физической подготовленности мужчин

Opportunities of fitness of the functional training program to improve the level of physical preparedness of men

Максименко Д.Ю., Ворожбитова А.Л.

D. Maksimenko, A. Vorozhbitova

*Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia*

В статье рассматривается проблема реализации фитнес программы функционального тренинга как эффективной оздоровительной технологии для мужчин, способствующей совершенствованию показателей их физической подготовленности.

Ключевые слова: *оздоровительный фитнес, функциональный тренинг, физическая подготовка мужчин.*

The article deals with the problem of the implementation of the fitness program of functional training as an effective health technology for men, contributing to the improvement of the indicators of their physical fitness.

Key words: *improving fitness, functional training, physical training of men.*

В настоящее время в рамках государственной политики России определен важный ключевой аспект вовлечения различных социально-демографических групп населения в занятия физической культурой и спортом. Систематизация данных литературных источников выявила, что фитнес индустрия во всём её многообразии за счёт приспособительных механизмов способствует профилактике различных заболеваний, стимулированию работоспособности организма, снижению утомляемости, ускорению процессов метаболизма и др.

В связи с возрастающей ролью систем оздоровительного фитнеса среди мужчин популяризируются программы функционального тренинга, имеющие комбинированную направленность занятий. Заинтересованность в таких занятиях обусловлена спецификой выполнения упражнений, их вариаций, вовлекающих большую часть мышечных групп посредством сочетания упражнений си-

ловой направленности, высокоинтенсивной кардио нагрузки, упражнений координационной направленности и гибкости.

Средства, используемые в функциональном тренинге разнонаправлены, и включают двигательные действия, совершаемые человеком на основе использования собственного веса с применением кардиотренажеров и тренажеров подвешенной конструкции, и упражнения с отягощениями. Программа функционального тренинга проводится по принципу блочной системы с прогрессиями и модификацией применения физических упражнений.

Анализ имеющегося опыта, отражённого в научно-методической литературе выявил, что организация занятий функциональным тренингом, построенная на комбинировании разнонаправленных упражнений и исследовании их влияния на физическую подготовленность мужчин, является малоизученными.

Выявленная актуальность проблемы исследования, степень её разработанности определяет противоречие между стремительным развитием и широкими возможностями фитнеса в России и недостаточностью научного обоснования программы функционального тренинга для физической подготовленности мужчин.

Таким образом, указанное противоречие обусловило проблему исследования, которая заключается в поиске путей совершенствования физической подготовки мужчин занимающихся по программе функционального тренинга на основе включения в занятия различных режимов упражнений.

Целью настоящего исследования явилось теоретическо-практическое обоснование содержания программы функционального тренинга и её влияние на уровень физической подготовленности мужчин.

В связи с изложенным выше, задачами нашего исследования являются:

1. Изучить теоретические и организационно-методические особенности оздоровительной тренировки по функциональному тренингу и определить степень разработанности проблемы.
2. Разработать программу функционального тренинга для мужчин с использованием подвешенных конструкций и кардио тренажеров.
3. Обосновать эффективность и определить степень воздействия программы функционального тренинга на физическую подготовленность мужчин.

В рамках реализации программы функционального тренинга было проведено изучение тренировочных зон диапазона пульса исследуемой группы мужчин для планирования и нормирования физической нагрузки и вариаций выполнения двигательных заданий. Исследование проводилось по методу ортостатической пробы на аппаратно-программном комплексе «Стресс тест».

По результатам исследования, основанного на изучении показателей пульсовых ударов, определены следующие тренировочные зоны диапазона пульса (таблица 1).

Таблица 1

Тренировочные зоны по пульсовым ударам пульса исследуемых студентов факультета физической культуры

№ п/п	Умеренная зона	Аэробная зона	Зона аэробно-анаэробного перехода	экстремальная нагрузка	Показатели нормы
1.	119-139	139-159	159-179	179-199	норма
2.	117-136	136-156	156-176	176-195	норма
3.	118-137	137-157	157-176	176-196	норма
4.	116-136	136-155	155-175	175-194	норма
5.	119-139	139-159	159-179	179-199	норма
6.	117-136	136-156	156-176	176-195	норма
7.	117-136	136-156	156-176	176-195	норма
8.	119-139	139-159	159-179	179-199	норма
9.	119-139	139-159	159-179	179-199	норма
10.	109-127	127-145	145-163	163-181	ниже среднего
11.	118-138	138-158	159-177	177-197	норма
12.	119-139	139-159	159-179	179-199	норма
М	117-136	136-156	156-176	176-196	норма

Обобщение полученных результатов определило у 91,6% исследуемых соответствие установленным нормам физиологических механизмов на реакции организма воздействия физической нагрузки.

Для выявления степени влияния средств фитнес программы функционального тренинга использовались методы пульсометрии с применением пульсометра Pulsar и метод контрольных ис-

пытаний, определяющие уровень функциональных возможностей организма и физической подготовленности исследуемой группы мужчин.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что разработанная и используемая фитнес программа функционального тренинга, построенная на основе рационального подбора средств и методов физической подготовки мужчин, явилась основой положительной динамики прироста результатов в исследуемых показателях. Улучшение показателей комплекса предложенных контрольных упражнений в экспериментальной группе имели достоверный прирост при уровне значимости $P \leq 0,05$.

Разработанная нами программа функционального тренинга и технология управления физической и функциональной подготовкой мужчин прошла успешную апробацию в ходе педагогического эксперимента. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности разработанной нами фитнес программы совершенствования физической подготовки мужчин.

Влияние оздоровительных физических упражнений на функцию сердечно-сосудистой системы у подростков

Health effects of exercise on the function of cardiovascular system in adolescent

Путеева С.В., Егорова С.А.
S. Puteeva, S. Egorova

Северо-Кавказский федеральный университет, Россия, г. Ставрополь
North-Caucasian Federal University, Russia, Stavropol
«Центр реабилитации доктора Егорова», г. Ставрополь, Россия
«Center for the rehabilitation of Dr. Egorov», Stavropol, Russia

В статье исследуется разработанная нами трехступенчатая программа физической реабилитации, которая проста в исполнении, не требует специального оборудования и оказывает стойкий положительный эффект на сердечную функцию. После примененной программы реабилитации более чем у половины испытуемых произошло статистически достоверное улучшение уровня здоровья, время восстановления пульса после нагрузки сократилось почти вдвое, неадекватное повышение давления и пульса уменьшилось в среднем, на 30%, что подтверждает положительный эффект разработанной программы и позволяет внедрить ее в практику.

Ключевые слова: программа физической реабилитации, сердечно-сосудистая система.

The article examines we developed a three-stage program of physical rehabilitation, which is easy to implement, requires no special equipment and has a lasting positive effect on cardiac function. After application of a rehabilitation program for more than half of the subjects experienced a statistically significant improvement in the level of health, recovery time after exercise heart rate was reduced by almost half, inadequate increase in pressure and heart rate decreased on average by 30%, which confirms the positive effect of the developed program and allows you to implement it in practice.

Key words: program of physical rehabilitation, cardiovascular system.

В настоящее время физическая реабилитация является эффективным методом лечения, восстановления и профилактики различных заболеваний, укрепления здоровья с помощью физических упражнений. Физическая реабилитация основывается на современных научных достижениях в области медицины, биологии и физической культуры. В отличие от многих методов лечения и профилактики лечебная физкультура обладает комплексным и многосторонним воздействием на организм. Физические упражнения могут оказывать как общеукрепляющее действие на органы и системы, так и узко специфичное. Это возможно благодаря тому, что движение является естественной потребностью всего живого и является мощным стимулом развития. Правильно подбирая и дозируя физические упражнения, составляя комплексы лечебной гимнастики с учетом патологии, можно добиться максимально полного восстановления функции многих органов и систем. Лечебная физкультура также является неотъемлемой частью лечения любой болезни. Комплексы оздоровительной гимнастики, составленные с учетом индивидуальных особенностей человека, помогут надолго сохранить здоровье человека.

Исследования, проведенные в этом направлении, показывают, что занятия физическими упражнениями являются значительным профилактическим и лечебным фактором [3]. Физические нагрузки очень важны для организма в любом возрасте. В пользу этого говорит и то, что ишемическая болезнь сердца, кардиосклероз и гипертоническая болезнь встречаются у работников ум-

ственного труда, не занимающихся физическими упражнениями, в 10 раз чаще, чем у спортсменов или лиц, ведущих физически активный образ жизни [1, 2].

Целью нашего исследования была оценка эффективности программы физической реабилитации, разработанной для укрепления сердечно-сосудистой системы у подростков.

В исследовании участвовало 18 подростков в возрасте 14-15 лет. Из них 12 девочек, 6 мальчиков с нарушениями сердечно-сосудистой системы: вегетососудистая дистония по гипотоническому типу – 9 детей (50%), вегетососудистая дистония по гипертоническому типу – 5 детей (28%), тахикардия, тахикардия – 4 детей (22%). В 67% случаев (12 детей) патология кровообращения сочеталась с нестабильностью шейного отдела позвоночника, в 28% случаев – с ожирением I- II степени, в 22% - с заболеванием эндокринной системы. Из данных подростков была сформирована группа для проведения программы физической реабилитации.

Из данных подростков была сформирована специальная медицинская группа для проведения программы физической реабилитации. Эксперимент состоял из специально составленной нами 3-х этапной программы физической реабилитации, 1 этап которой проводился в индивидуальном порядке в рамках ЛФК, 2 этап – на уроках физической культуры в школе в групповой форме, 3 этап – самостоятельно дома, под регулярным контролем учителя физической культуры. Программа была рассчитана на 3 месяца занятий. Каждый этап длился 1 месяц. Программа состояла из 3 курсов, последовательно идущих друг за другом: адаптационный, лечебный и поддерживающий. Учитывая, что у большинства детей были выявлены сопутствующие заболевания, ухудшающие функцию системы кровообращения, в программу физической реабилитации были включены упражнения, направленные на устранение данных факторов.

У всех подростков исследовали показатели работы функции сердечно-сосудистой системы для выяснения уровня их здоровья после эксперимента. Результаты исследований подвергались вариационно-статистической обработке.

В результате определения типа реагирования сердечно-сосудистой системы (ССС) перед экспериментом установили, что у 44% (в основном, это дети с вегето-сосудистой дистонией (ВСД) по гипотоническому типу) гипотонический (астенический) тип реагирования ССС на нагрузку. Отмечалось значительное учащение ЧСС на 120-150%, небольшой подъем систолического давления (СД), неизменное или небольшое повышение диастолического давления (ДД), пульсовое давление (ПД) понижалось. Это значит, что усиление кровообращения достигалось за счет увеличения ЧСС, а не УОС, что нерационально для сердца. Период восстановления затягивался, в среднем на 80-90%. У 22% выявлен гипертонический тип реакции ССС – резкое повышение СД до 180-190 мм рт. ст. с одновременным подъемом ДД (до 90 мм рт.ст и выше), значительное увеличение ЧСС. ДД резко увеличено. Период восстановления затягивался. Это неудовлетворительный тип реакции.

У 34% обнаружен дистонический тип реакции ССС – значительное повышение СД (выше 180 мм рт.ст), резкое повышение ДД, которое после прекращения нагрузки может резко снижаться (до «0») – феномен бесконечного тона до 1-3 мин после нагрузки. ЧСС резко повышена. Период восстановления затягивается - это неудовлетворительный тип реакции.

Нормотонический тип реагирования не выявлен ни у одного ребенка до начала эксперимента.

При определении индекса Рюффье установлено, что 44% подростков имели неудовлетворительную реакцию ССС на нагрузку, 56% слабую реакцию ССС на нагрузку. Обнаружена прямая корреляционная зависимость между типом реагирования ССС и индексом Рюффье.

После проведения эксперимента у 9 детей выявлена нормальная реакция на физическую нагрузку (44%) (рис. 4), у 5 детей (22%) выявлен дистонический тип реакции ССС, однако уровень повышения СД снизился (не выше 150 мм рт.ст), ДД повысилось не значительно, ЧСС повышена была не значительно. Период восстановления сократился с 6 мин. до 4 мин.

У 2 (11%) детей остался гипертонический тип реагирования ССС, однако уровень подъема СД, ДД и пульса значительно снизился (на 30%).

Гипотонический тип реагирования остался у 2 детей (11%). При этом величина ЧСС уменьшилась примерно на 20% (со 180 до 150 уд/мин). Сократился период восстановления.

После проведенного эксперимента время восстановления ССС сократилось почти вдвое – с $7,0 \pm 0,7$ мин до $4,0 \pm 0,3$ мин.

Результаты исследований показали, что при определении индекса Рюффье 33% детей имели удовлетворительную реакцию ССС на нагрузку, 67% слабую реакцию ССС на нагрузку.

Результаты экспресс - оценки уровня здоровья по Апанасенко показали, что 78% детей (14 чел.) исследуемой группы имели низкий уровень здоровья - сумма баллов, в среднем, равна $3,4 \pm 0,4$; 22% детей (4 чел.) имели уровень здоровья ниже среднего – сумма баллов, в среднем, $6,3 \pm 0,8$.

В конце эксперимента результаты проведенного исследования выявили, что только у 22% детей (4 чел.) исследуемой группы остался низкий уровень здоровья - сумма баллов, в среднем, была равна $3,6 \pm 0,3$; у 34% детей (6 чел.) уровень здоровья определен ниже среднего – сумма баллов, в среднем, $7,5 \pm 0,7$; у 44% детей (8 чел.) уровень здоровья стал средним - сумма баллов, в среднем, $11,5 \pm 0,6$. Следовательно, полученные данные говорят о достаточно высокой эффективности предложенной и проведенной программы физической реабилитации с детьми, имеющими заболевания ССС.

Таким образом, при исследовании уровня здоровья подростков с нарушением функции сердца выявлены неудовлетворительные типы реагирования на нагрузку, низкий уровень здоровья. В ходе эксперимента была апробирована разработанная нами трехступенчатая программа физической реабилитации, которая проста в исполнении, не требует специального оборудования и оказывает стойкий положительный эффект на сердечную функцию. После примененной программы реабилитации более чем у половины испытуемых произошло статистически достоверное улучшение уровня здоровья, время восстановления пульса после нагрузки сократилось почти вдвое, неадекватное повышение давления и пульса уменьшилось в среднем, на 30%, что подтверждает положительный эффект разработанной программы и позволяет внедрить ее в практику.

Литература

1. Аронов Д.М. Сердце под защитой. - Изд. 3-е, испр., доп. - М., 1985.
2. Деминский А.Ц., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Методические основы оздоровительной физической культуры: Учебное пособие для институтов и факультетов физической культуры и спорта. – Донецк. 2001.
3. Карцева Н.Э., Карцев И.С., Джандарова Т.И. Состояние сердечно-сосудистой системы у детей с нарушением осанки под воздействием регулярных реабилитационных физических упражнений// Обзоры клинической фармакологии. -2018. Т. 6. Спецвыпуск 1. С.66.

Роль лечебной физической культуры в учебном процессе студентов с ослабленным здоровьем

The role of medical physical culture in the educational process of students with relaxed health

Саклакова В. А. Небытова Л.А
V. Saklakova, L. Nebytova

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
North-Caucasus Federal University, Stavropol, Russia

В последние годы число студентов, относящихся к группе лечебной физической культуры, растет. Поэтому оздоровление студентов является одной из актуальных проблем. В статье рассмотрены основные методы и задачи лечебной физической культуры и ее роль в физическом воспитании студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, физическое воспитание, физические упражнения, заболевания, студенты с ослабленным здоровьем.

In recent years, the number of students belonging to the group of medical physical culture, is growing. Therefore, student recovery is one of the urgent problems. The article discusses the main methods and objectives of medical physical culture and its role in the physical education of students with disabilities in health status.

Key words: medical physical culture, physical education, physical exercise, disease, students with impaired health.

На данный момент одной из самых актуальных проблем развития общества является ухудшение состояния здоровья населения, которая особенно остро стоит у студенческой молодежи, так как здоровье - это генетический фактор и слабо воспроизводимый ресурс. Современные исследования причин заболеваемости студентов говорят о том, что наиболее распространенными патологиями во всем мире являются заболевания сердечно-сосудистой системы, заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, сколиоз и пр.) и заболевания органов дыхания. Все это представляет огромное значение для обеспечения жизнедеятельности любого человека.

Многочисленные исследования, проведенные за последние десятилетия, свидетельствуют, что число студентов, отнесенных к группе лечебной физкультуры, с каждым годом неуклонно возрастает [4]. Неправильный режим учебного дня, экономические трудности, нерациональное питание, высокое психоэмоциональное напряжение, распространение компьютерных технологий, снижение

двигательной активности – все это ухудшает формирование здорового, полноценного организма. Совокупность данных факторов определяет приоритеты в планировании целенаправленных мероприятий по профилактике болезней и укреплению здоровья студентов, формированию здорового образа жизни[2]. Именно эти задачи и стоят перед лечебной физической культурой (ЛФК).

Лечебная физическая культура (ЛФК) – это лечебно-педагогический процесс, который несет не только профилактическую, но и воспитательную функцию, формирующую у студента сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает ему гигиенические навыки и правильное отношение к закаливанию организма естественными факторами природы [3]. Как система физических упражнений она способствует формированию ответной реакции всего организма, а также избирательно воздействует на его различные функции [1]. Поэтому в ЛФК выделяют общую нагрузку, ориентированную на улучшение организма в целом, и специальную, воздействующую на определенную часть организма.

Для того, чтобы получить оптимальный эффект от занятий ЛФК необходимы: периодическая диагностика функционального состояния организма занимающихся студентов и оценка адекватности применяемых у них нагрузок с помощью простых и доступных функциональных проб [5]. Как правило, это проба Мартине; специальные функциональные тесты, такие как спирометрия, применяемая при заболеваниях дыхательной системы, гониометрия для определения объема движений в суставах, специальные контрольные упражнения для оценки силы мышц.

Проба Мартине предполагает изначальное измерение исходного пульса (ЧСС) и артериального давления (АД), затем выполнение 20 приседаний за 30 секунд с последующим измерением показателей ЧСС и АД каждую минуту до полного восстановления. Результатом является определение степени изменения в процентах данных показателей на первой минуте после нагрузки к исходной величине. Огромное значение после функциональной пробы имеет анализ восстановительного периода. Например, чем быстрее восстанавливаются до исходных величин пульс и уровень артериального давления, тем более высокую оценку имеет состояние сердечно-сосудистой системы. После выполнения 20 приседаний за 30 секунд время восстановления пульса до нормы, как правило, составляет 2 минуты, артериальное же давление приходит в норму к концу 3-й минуты. Удовлетворительной реакцией организма на нагрузку также считается и повышенные изменения пульса и артериального давления, но при длительности периода восстановления не более 3 минут. Неудовлетворительным типом реакции, кроме гипотонического, гипертонического, ступенчатого и дистонического, также является нормотонический тип, когда восстановление пульса и артериального давления происходит спустя 5-6 минут восстановительного периода.

Другие пробы анализа периода восстановления, применяемые на заключительных этапах реабилитации: бег на месте в максимальном темпе 15 секунд; бег в темпе 180 шагов в минуту 60 секунд; 60 подскоков за 30 секунд и др. После восстановления пульс подсчитывается 3 раза по 10 секунд и тем самым определяют реакцию организма на такую нагрузку. В данном случае после нагрузки пульс в первые 10 секунд принимают за 100%, от 30 до 40 секунд восстановления в норме пульс от первоначального измерения составляет 75-80%, от 60 до 70 секунд восстановления от первоначального измерения – 50-60 %.

Если результаты измерений значительно выше, то это значит, что нагрузка является неадекватной для организма. Тренировочные задания корректируются в зависимости от полученных результатов.

Еще используется ортостатическая проба, которая применяется для сравнения ЧСС и АД в горизонтальном и вертикальном положениях. Оптимальной реакцией организма при переходе в вертикальное положение считается увеличение пульса до 20 ударов в минуту, при этом систолическое давление не изменяется либо понижается на 5-15 мм рт. ст. (постепенно повышаясь в дальнейшем), диастолическое давление повышается не более чем на 5-10 мм рт. ст.

При травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата используется гониометрия. Цель ее - определить объем движений в суставах и оценить его изменения в результате физических занятий. Амплитуду движений (разницу между максимально возможным разгибанием и сгибанием в суставе) измеряют с помощью угломера в градусах.

С помощью специальных контрольных упражнений оценивают силы и выносливость различных групп мышц. Например, при нарушении осанки в ортопедии применяют тест на силу и выносливость мышц-разгибателей туловища и тест на силу и выносливость мышц живота.

В первом случае они определяются по времени удержания верхней части туловища на весу (в норме – не менее 1 минуты), а также по состоянию мышц, обеспечивающих наклоны вправо и вле-

во. Во втором случае – по числу переходов из положения «лежа на спине с фиксированными ногами» в положение «сидя» (в норме – не менее 15 раз).

Комплексные показатели различных функциональных проб помогают найти дифференцированный подход к подбору индивидуального комплекса упражнений.

Планирование занятий ЛФК основывается на соблюдении основополагающих общедидактических методов и принципов спортивной тренировки. Это предполагает правильный подбор и определение продолжительности выполнения физических упражнений, умеренную фазовую физическую нагрузку, регулярное применение физических упражнений, цикличное выполнение физической нагрузки, то есть чередование физических упражнений с отдыхом. Кроме того необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся студентов.

Дозированные тренировки являются основой методики ЛФК и способствуют наступлению стойкого терапевтического эффекта: нормализуются нервные процессы; улучшается обмен веществ; стимулируются функции эндокринных желез и т.д. Эффективная физическая нагрузка не должна отягощать организм, в противном случае лечебное воздействие не может быть достигнуто. Чрезмерная нагрузка может нанести значительный вред восстановительному процессу.

Внедрение в учебный процесс лечебной физической культуры позволяет повысить уровень двигательной активности каждого студента, ранее освобожденного по болезни от занятий физической культурой в основной группе, что благоприятно отражается на его здоровье и помогает полностью восстановиться для дальнейших полноценных занятий физической культуры.

Таким образом, использование средств и методов ЛФК крайне необходимо в образовательном процессе. К сожалению, они не полностью реализованы в специальных медицинских группах. По нашему мнению в высших учебных заведениях должны больше уделять внимание созданию более широких возможностей для освоения дисциплины физической культуры студентами с ослабленным здоровьем, в соответствии с их индивидуальными способностями и уровнем физического развития, так как укрепление здоровья студенческой молодежи является одним из важнейших шагов к становлению трудоспособного населения.

Литература

1. Рамазанова Г.И., Тахаутдинов Р.Р. Лечебная физкультура в работе со студентами с ослабленным здоровьем // Современная медицина: актуальные вопросы: сб. ст. по матер. II междунар. науч.-практ. конф. Часть II. - Новосибирск: СибАК, 2011. - С. 109-113.

2. Горячев А.А., Тарасов А.В. Значение лечебной физической культуры в жизни студентов вузов // Современная медицина: актуальные вопросы: сб. ст. по матер. VII междунар. науч.-практ. конф. - Новосибирск: СибАК, 2012. - С. 120-123.

3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник. - М.: Медицина, 1999. - 304 с.

4. Детков Ю.Л. Теория и практика физической культуры для студентов с ослабленным здоровьем / Детков Ю.Л., Платонова В.А., Зефирова Е.В. - СПб: СПбГУИТМО, 2008.- 96 с.

5. И. В. Ерёмин, Л. А. Небытова. Гидрокинезитерапия: уч. пособие / И. В. Ерёмин, Л. А. Небытова; под ред. д. м. н., проф. А. А. Воротникова, проф. В. В. Павленко – Ставрополь: «АРГУС», 2012. – 320 с.

Влияние оздоровительного плавания на состояние здоровья детей

Influence of swimming on the health of children

А.М. Смышнов, Л.В. Белова, А.К. Белов

A. Smyshnov, L. Belova, A. Belov

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

Статья описывает влияние оздоровительного плавания на состояние здоровья и уровень физического развития детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: *оздоровительное плавание, двигательная активность, здоровье.*

This article describes the impact of recreational swimming on the state of health and the level of physical development of children of primary school age.

Key words: *physical activity: recreational swimming, physical activity, health.*

В настоящее время в ряду приоритетных ценностей человека здоровье занимает доминирующие позиции. Стремительно растет популярность физической культуры, ее гуманистической и гармонизи-

рующей роли в укреплении здоровья человека, а также духовном, профессиональном, интеллектуальном, социальном и физическом развитии личности [1, 2, 3].

Национальным достоянием каждого государства, являются здоровые люди. Одним из наиболее перспективных направлений современного общества, которое нуждается в людях с активным образом жизни, становится оптимизация процесса физического воспитания растущего поколения [1,3].

Естественной потребностью организма человека, является движение.

Движение стимулирует обмен веществ и энергии в организме в период роста и развития ребенка, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции других органов, играющих важную роль в приспособлении человека к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Регулярные занятия физической культурой и спортом, двигательная активность у детей и подростков положительно влияют на состояние центральной нервной системы: устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, появляется уверенность в своих силах [3].

Современная система занятий по плаванию обеспечивает юным пловцам гармоническое развитие мышечной системы и увеличение силы мышц. Развитие костно-мышечной системы человека при условии выполнения норм двигательной активности заканчивается к 20-24 годам. При снижении двигательной активности в организме человека возникает состояние, называемое гиподинамией (гипо-пониженный против нормы). В соответствии с этим у человека ухудшаются функции кровообращения, дыхания, пищеварения, снижается мышечная сила, страдают и другие функции организма. Хуже становятся память, внимание, падает умственная и физическая работоспособность. Человек чаще болеет [3].

Хронический дефицит двигательной активности, большие умственные нагрузки отрицательно сказываются на состоянии здоровья детей.

Установлено, что реальный объем двигательной активности учащихся не обеспечивает полноценное развитие и укрепление здоровья подрастающего поколения. Снижение физической активности ставит растущий организм в противоестественные условия, несовместимые с требованиями, выработанными в ходе эволюции.

Оздоровительное плавание обладает универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья детей и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом.

Плавание – жизненно важный навык, одно из основных средств всестороннего развития человека, укрепления здоровья и физического развития, сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, существенное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды [2].

Оздоровительное плавание, оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. При систематических и правильно организованных занятиях плаванием у человека совершенствуется терморегуляция, усиливается кровоток, укрепляются сердечные мышцы. Улучшается и газообмен, как необходимое условие для полноценного развития детского организма. Умеренные плавательные нагрузки оказывают благотворное воздействие на нервную систему, уменьшает утомление, улучшается сон и возрастает работоспособность [1,3,4].

Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все группы мышц (в том числе и очень мелкие), способствует устранению различных дефектов осанки и других нарушений опорно-двигательного аппарата. Частая смена температур внешней среды способствует выработке защитной реакции организма и закаливает организм детей, формируется иммунитет к инфекционным заболеваниям [2,4].

Плавание укрепляет мышечный корсет, фиксирующий позвоночный столб в естественном прямом положении или близком к нему. У пловца прекрасно развиваются все группы мышц. Гармоничность развития мышц обеспечивается равномерным распределением нагрузки на мышцы спины, ног и рук [2,3].

Таким образом, систематическое выполнение упражнений в воде развивает координацию и точность движений, гибкость и силу, а преодоление в ускоренном темпе вначале небольших отрезков, а затем, по мере подготовленности, средних и длинных дистанций способствует развитию быстроты и выносливости.

Повышение целенаправленной двигательной активности путем привлечения младших школьников к систематическим занятиям с оздоровительной направленностью способствует не только к улучшению их функциональных возможностей, гармоничному развитию, но и благоприятно сказывается на развитии всех систем организма: улучшает работу дыхательной, сердечно-сосудистой систем, формирует опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы [2, 4].

Большое воспитательное значение имеет оздоровительное плавание у детей, в процессе занятий создаются условия для формирования у них дисциплинированности, целеустремленности, силы воли.

Внимание ученых, педагогов в области физической культуры и спорта, к плаванию обуславливается тем обстоятельством, что в процессе этих занятий решается комплекс задач, связанных с всесторонним развитием человека, укреплением его здоровья и физического развития, однако не достаточно полно в методической и специальной литературе раскрывают его суть.

В связи с этим актуальной задачей является глубокое изучение этой проблемы с привлечением междисциплинарных, педагогических и психологических знаний.

Объект исследования: физическое воспитание школьников.

Предмет исследования: влияние оздоровительного плавания на состояние здоровья детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: выявление влияния оздоровительного плавания на уровень физического развития и здоровье детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования заключается в том, что применение в процессе физического воспитания в общеобразовательном учреждении разработанной методики, с применением средств оздоровительного плавания будет благотворно влиять на состояние здоровья и уровень физического развития детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Выявить влияние оздоровительного плавания на состояние здоровья и физическое развитие детей школьного возраста.
3. Разработать методику с применением средств оздоровительного плавания, влияющую на уровень физического развития и укрепление здоровья детей школьного возраста и проверить ее эффективность.

Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, оценка физического развития детей, тестирование функционального состояния организма детей, педагогическое наблюдение, опрос, математическая статистика.

Анализ научно-методической литературы показал, что использование средств оздоровительного плавания в физическом воспитании детей школьного возраста способствует их гармоничному развитию и положительно повлияет на развитие всех систем организма: улучшится работа дыхательной, сердечно-сосудистой систем, укрепится опорно-двигательный аппарат, благотворно скажется на деятельности центральной нервной системы.

Литература

1. Белова Л.В., Белов А.К. Физкультурно-оздоровительные технологии в учебно-воспитательном процессе школьников начальных классов // Физическая культура, спорт и туризм: проблемы и перспективы. Карачаевск: КЧГУ, 2017. 300 с.
2. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. М.: Академия, 2014. 320 с.
3. Капотов П. П. Обучение плаванию. М.: Воениздат, 2018. 498 с.
4. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт. М.: Феникс, 2001. 320с.

Использование средств психорегуляции в оздоровительных технологиях с детьми младшего школьного возраста

Use the tools in the self-regulation of health technologies with children of primary school age

Титаренко Е.В., Паршина О.И.

E. Titarenko, O. Parshina

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

North-Caucasian Federal University, Stavropol, Russia

В статье рассматривается возможность использования в оздоровительных технологиях в занятиях с детьми комплекса средств психорегуляции: вербального воздействия, невербального воздействия, образного представления, дыхательных упражнений, релаксации, упражнений на концентрацию внимания, психотехнических игр для формирования у них первоначальных навыков саморегуляции.

Ключевые слова: оздоровительные технологии, средства психорегуляции, вербальное воздействие, невербальное воздействие, образное представление, дыхательные упражнения, релаксация, упражнения на концентрацию внимания, психотехнические игры, саморегуляция.

The article discusses the possibility of using health technologies in the classroom with children of self-regulation: verbal, non-verbal impact impact, figurative representations, breathing exercises, relaxation, exercises in concentration, psihotehnicheskikh games to develop their initial skills of self-regulation.

Key words: health technology means self-regulation, verbal, non-verbal impact impact, figurative representation, breathing exercises, relaxation, concentration exercises, psihotehnicheskies games, self-regulation.

Современные оздоровительные технологии в работе с детьми направлены на реализацию очень важных задач это, прежде всего, сохранение здоровья, активизация двигательной активности, направление на позитивное мышление. Для положительного результата необходимо как можно плотнее привлечь к процессу родителей, которые должны быть «в одной упряжке» с тренером и ребенком. Модными направлениями в детском фитнесе являются: футбол-гимнастика, игровой стретчинг, «Са-Фи-Данс» или танцевальная гимнастика, йога для малышей, ритмическая гимнастика или аэробика, игровой стретчинг и многое другое. Так же фитнес индустрия предлагает лечебно-профилактические группы: релаксирующей гимнастики для профилактики плоскостопия, лечебно-профилактического «танца» для глаз, пальчиковой гимнастики, лечебно-профилактического танца для развития мелкой моторики и так далее. Заметим, фундаментом всех оздоровительных систем являются гимнастические упражнения. В нашей статье мы уделим внимание не только разнообразию гимнастических упражнений, но и психологической стороне занятий с детьми. Изучив достаточное количество литературы, мы выявили, что редко кто из авторов программ и методик выделяет отдельно комплекс средств психорегуляции для развития навыков саморегуляции у детей. И так как речь идет о младших школьниках, то это формирование начальных навыков саморегуляции, помогающих открыть ребенку в себе особенные состояния радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Накоплен большой опыт по использованию естественных методов оздоровления, основанных на комплексном использовании оздоровительных факторов природы, физических упражнений, закаливания, но недостаточно внимания уделяется комплексному использованию средств и методов психорегуляции в работе с детьми.

В связи с этим нами выбрана цель исследования – теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности методики комплексного использования средств психорегуляции в работе с детьми младшего школьного возраста в физкультурно-оздоровительных технологиях.

Для достижения поставленной цели и подтверждения гипотезы решались следующие задачи:

1. Определить состояние проблемы изученности влияния средств психорегуляции и саморегуляции на гармонизацию психических состояний детей.

2. Выявить основные условия для формирования первоначальных умений и навыков саморегуляции психических состояний у детей, занимающихся физкультурно-оздоровительными технологиями.

3. Разработать методику комплексного использования средств психорегуляции в работе с детьми младшего школьного возраста в физкультурно-оздоровительных технологиях.

4. Экспериментально доказать эффективность методики комплексного использования средств психорегуляции в работе с детьми младшего школьного возраста в физкультурно-оздоровительных технологиях.

В работе были использованы следующие методы научного исследования: теоретический анализ и обобщение данных литературных источников, педагогическое наблюдение, метод опроса (беседа, анкетирование родителей), диагностическая методика оценки психоэмоционального состояния человека (по В.П. Озерову), педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Нами определен комплекс средств психорегуляции для использования его в физкультурно-оздоровительных технологиях с детьми. Использование комплекса рекомендуется включать в каждое занятие для совершенствования навыков саморегуляции (таблица 1).

Таблица 1

Средства психорегуляции для применения в физкультурно-оздоровительных технологиях с детьми младшего школьного возраста

Вербальное воздействие	Невербальное воздействие	Образное представление
Убеждение, поощрение, подбадривание и др.	Жесты, мимика, осанка, позы	Создание двигательного образа
Дыхательные упражнения, релаксация	Упражнения на концентрацию внимания	Психотехнические игры
Гармонизация дыхания, сочетание напряжения и расслабления	Стретчинг, упражнения в напряжении и расслаблении	«Светофор», «Спектр», «Пальцы», «Улыбка» и др.

Зная принципы функционирования двигательного и мыслительного аппарата ребенка, были подобраны различные упражнения и соответствующие им вербальные установки, решающие задачи правильной статной осанки и положительных эмоций. Формирование прочного мышечного корсета актуально в возрасте от 5 до 8 лет, так как от этого зависит удержание правильного положения тела ребенка при ходьбе, беге при выполнении несложных упражнений.

Чтобы обратить внимание ребенка на решающие моменты в выполнении упражнений, мы учим концентрировать внимание на ощущениях, возникающих в мышцах и организме в целом. Особыми ощущениями мы называем состояния радости и удовольствия. Эти знания помогут родителям и в регулировании нагрузки в занятиях с детьми, и в регулировании эмоций. Все это будет способствовать гармоничному развитию не только двигательной функции ребенка, но и его психики.

Применяя упражнения игрового стретчинга, мы учим детей владеть своим телом в принятии статических поз и удержании на лице «маски» при помощи психотехнической игры «Улыбка», это не только тренирует мышцы лица, но и вызывает бурю положительных эмоций.

Приучая ребенка к важнейшей функции организма – расслаблению, мы проводим игры, в которых кратковременное напряжение мышц, сменяется мышечным расслаблением. Еще в древности было известно, что, напрягая или расслабляя те или иные мышцы, можно изменять психическое состояние человека. Недаром подобный принцип управления эмоциями используется в хатха-йоге. Психотехнические игры, выбранные нами, были адаптированы к возрастным особенностям занимающихся. По нашим наблюдениям игры, из всех психорегулирующих средств, в большей мере способствуют тренировке мышечных ощущений, концентрации внимания и улучшению эмоционального состояния занимающихся. Одним из основных условий нашего исследования была работа с родителями младших школьников, с которыми проводились беседы о важности формирования у ребенка навыков саморегуляции. При помощи опроса и анкетирования родителей мы определили положительное влияние применяемого нами комплекса средств психорегуляции на эмоциональное состояние и поведение их детей.

Тютина Е.А., Прядко Н.А.

E. Tyutina, N. Pryadko

ГБУСО «Ставропольский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья», г. Ставрополь, Россия

GBUSO "Stavropol Rehabilitation Center for Children and Adolescents with Disabilities", Stavropol, Russia

В статье анализируется метод реабилитации детей с различными нарушениями с помощью роликотерапии. Обосновывается значение данной технологии в жизни детей с ограниченными возможностями здоровья. Рассматривается использование тренажера Гросса и его сочетание с роликовыми коньками, а также условия проведения занятий с детьми с диагнозом детский церебральный паралич.

Ключевые слова: *ролики, двигательная активность, тренажер Гросса, физическая реабилитация, дети с ограниченными возможностями здоровья, детский церебральный паралич.*

The article analyzes the method of rehabilitation of children with various disorders using roller therapy. The importance of this technology in the lives of children with disabilities is substantiated. The use of the Gross simulator and its combination with roller skates, as well as the conditions for conducting classes with children diagnosed with cerebral palsy, are considered.

Key words: *rollers, physical activity, Gross simulator, physical rehabilitation, children with disabilities cerebral palsy.*

Одним из новых результативных методов физической реабилитации, с успехом применяемых в ГБУСО «Ставропольский РЦ», является роликотерапия.

В 2016-2017 годах благодаря гранту Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в рамках программы «Право быть равным» были приобретены комплекты роликовых коньков и комплекс «Тренажер Гросса».

Роликотерапия применяется при реабилитации детей с различными нарушениями, допускающими физические нагрузки, будь то детский церебральный паралич или расстройства аутистического спектра.

Катание на роликовых коньках – это эффективное и полезное для здоровья занятие, доступное как для обычных детей, так и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Катание на роликовых коньках комплексно воздействует на весь организм. Во время занятий укрепляются мышцы и связки стопы и голени, бедра и живота, а также весь опорно-двигательный аппарат в целом, формируется правильная осанка, улучшается кровоток и обмен веществ. Нагрузки, получаемые во время занятий, положительно сказываются на тонусе тела. Занятия роликотерапией способны также повысить скорость двигательной реакции. В ходе занятий вырабатываются стереотипные рефлексy. В процессе реализации роликотерапии, вместе с ростом уровня навыков катания, дети развивают в себе такие качества как уверенность в себе, трудолюбие. Активное катание на роликах способствует развитию волевых качеств, высокого уровня саморегуляции.

Для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, в том числе вызванных проявлением детского церебрального паралича, необходима регулярная дозированная физическая нагрузка. Катание на роликовых коньках, как раз и является одним из тех видов лечебной физической культуры, который поможет достижению поставленной цели.

Занятия по роликотерапии с детьми с диагнозом ДЦП проводятся с применением тренажера Гросса, либо без него, при условии, что ребенок способен к самостоятельному удержанию себя в вертикальном положении. Занятия являются строго индивидуальными.

В соответствии со стадией заболевания, возрастом, психическим развитием ребёнка, а так же исходя из уровня двигательной активности ребенка с ограниченными возможностями здоровья количество и объем выполняемых упражнений строго дозируется, физическая нагрузка увеличивается постепенно.

На первых занятиях с детьми используются упражнения, направленные на выработку определенных рефлексов, отрабатывается правильная постановка стопы, формируется определенный порядок движений.

Дальнейший процесс роликотерапии подразумевает обучение ребенка более сложным движениям. Освоив комплекс упражнений, ребенок пробует передвигаться сначала с поддержкой педагога, а в последствие, и самостоятельно.

Перед началом цикла занятий подбирается необходимый тип и размер роликов, а так же подготавливается тренажер Гросса.

Для проведения занятия ребенка закрепляют в тренажере так, чтобы эластичные тяги позволяли свободно стоять на роликовых коньках и страховать от падения. Затем на ребенка надеваются роликовые коньки и жестко фиксируются на ноге. При выполнении упражнения в тренажере Гросса упор делается на постановку ног, так как тело ребенка фиксируется в вертикальном положении тренажером. Возможно использование различных каталок, которые ребенок сможет продвигать вперед и опираться на них.

Дети с ОВЗ, впервые вставшие на роликовые коньки, испытывают целую гамму эмоций. Для них это всегда что-то новое, неизведанное, дающее массу возможностей. Ведь часто для такой категории детей почти недоступен спорт как таковой. Освоив передвижение на роликовых коньках, дети очень радуются своим успехам, тому, что они превзошли себя, свои ограничения.

Литература

1. Докторевич, А.М. Роликобежный спорт. – Смоленск: Изд-во СГУФК, 2001. – 65 с.
2. Романов С. В. Обучение катанию на роликовых коньках //Новые исследования, № 21, т. 1. 2009.
3. Методические приемы коррекции двигательного развития детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата. Методическое пособие. Гросс Ю.А., Гросс Н.А., Горбунова Е.А., Шарова Т.Л., Су-рвягина Л.В., Буканова Г.В. Москва, 1998.

Применение функциональных проб с лицами пожилого возраста занимающихся оздоровительной физической культурой

Application of functional tests with elderly, involved health physical culture

Филиппова Е.В.

E. Filippova

*Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
Rostov State Transport University, Rostov-on-don, Russia*

Для определения и разработки эффективных физкультурно-реабилитационных мер для лиц пожилого возраста необходима оценка их функционального состояния. Для этого существует множество функциональных проб. У исследователей, работающих с лицами данной возрастной группы, возникает проблема выбора функциональной пробы, способной достаточно точно оценить состояние обследуемого. При этом проба должна быть доступной и безопасной. В данной статье проводится анализ различных функциональных проб, определяющих степень изменения изучаемых показателей и времени их возвращения к исходному уровню.

Ключевые слова: *пожилой возраст, физическая культура, функциональные пробы.*

An assessment of functional condition is necessary for identification and development of effective physical and rehabilitation measures for the elderly people. There are lots of functional tests for these purposes. Researchers, who work with representatives of the age group, have selection problem, which is about correct estimate of respondents' condition. Herewith the test should be available and safe. This article contains analysis of different functional tests that determine the degree of change of studied indicators and restoration time of these indicators.

Key words: *elderly age, physical culture, functional tests.*

В современном обществе для людей пожилого возраста физическая культура не утратила свою значимость и является одним из главных средств физической и психической рекреации. Воздействие оздоровительной физической культуры на организм пожилых людей, организационные и педагогические особенности двигательного режима лиц пожилого возраста, стратегии активного долголетия рассматривают многие авторы: В.К. Бальсевич, В.М. Выдрин, Н.М. Амосов и др. Для определения и разработки эффективных физкультурно-реабилитационных мер для лиц данной категории необходима оценка их функционального состояния.

В настоящее время оценка функционального состояния невозможна без широкого применения функциональных проб, главный принцип которых – определение степени изменения изучаемых показателей и времени их возвращения к исходному уровню. Тесты на восстановление учитывают изменения и выявляют сроки восстановления после стандартной физической нагрузки таких показателей кардиореспираторной системы как частота сердечных сокращений, артериальное давление, показания электрокардиограммы, частоту дыхания и другие. При массовом обследовании порой ограничиваются первыми двумя. Правильная оценка степени реакции и длительности восстанов-

ления позволяет достаточно точно оценить состояние обследуемого [1]. Однако, как считает А.В. Чоговадзе, по уровню отдельных факторов нельзя судить о физической работоспособности в целом. Для этого требуется комплексная оценка составляющих её факторов, как минимум, таких как антропометрия, измерение максимума аэробной мощности и мышечной силы [2].

В учебниках спортивной медицины нет чётких требований к функциональным пробам для лиц пожилого возраста, есть лишь предостережения по дозировке длительности выполнения и темпу.

Цель нашей работы – выявить наиболее приемлемые, с точки зрения безопасности обследуемых и возможностей исследователя, функциональные пробы для лиц данной категории.

Нагрузочное тестирование с лицами пожилого возраста проводится в следующих случаях:

- с целью определения подготовленности к занятиям физической культурой или спортом (допуск) и другим видам физической активности;
- для выявления функционального состояния кардио и дыхательной системы здоровых и больных людей;
- для суждения об эффективности программ тренировки и реабилитации;
- когда нагрузочное тестирование является стимулом в укреплении здоровья и повышении работоспособности [2].

Для выполнения некоторых функциональных проб необходимо специальное оборудование. В спортивной медицине используются различные велоэргометры, тредбаны и др. Тесты на данных тренажёрах рекомендованы для массового внедрения. К сожалению, такое оборудование является достаточно дорогостоящим и его могут себе позволить физкультурно-спортивные диспансеры или поликлиники только крупных городов. Спортивные комплексы, залы, на базе которых занимаются группы здоровья пожилых людей, как правило, такого оборудования не имеют. И первоочередной задачей исследователя становится поиск данного оборудования или же выбор другой функциональной пробы. Кроме того, существенным недостатком велоэргометрии является «локальное утомление и возникновение болей в мышцах нижних конечностей при тяжёлых и длительных нагрузках» (А.В. Чоговадзе), которые сами по себе опасны в пожилом возрасте.

Ещё одной популярной среди исследователей функциональной пробой является степэргометрия. Наиболее распространён *Гарвардский степ-тест*. Суть его заключается в подъёме на скамейку высотой 50 см для мужчин и 43 см для женщин. Цикл восхождения состоит из четырёх шагов: на два счёта обследуемый поднимается на скамейку (ступеньку), на два счёта опускается (спиной вперёд). Обычно темп восхождения задаётся метрономом и выбирается в пределах от 60-и до 120-и шагов в минуту [1]. При использовании такой функциональной пробы можно записать качественную электрокардиограмму, спирограмму и собрать образцы выдыхаемого воздуха для газометрии. Однако из-за постоянных маятниковых движений головы и рук затруднительно определить пульс и артериальное давление во время нагрузки. Кроме того, пожилые люди часто жалуются на боли в суставах. И многие из них по этой причине отказываются от выполнения данного теста. Люди физически неподготовленные или с отклонениями в состоянии здоровья часто отстают от заданного темпа. В таких случаях тестирование прекращается. Исследователю необходимо искать более подходящий тест для своих подопечных. Тоже относится и к пробам с приседаниями (проба Руфье, проба по Квергу, Мартине и др.).

Тем не менее, существуют наиболее простые, на наш взгляд, доступные и безопасные для пожилых физкультурников тесты.

Исследователь V. Gotheiner (1968) тесте со ступеньками адаптировал к высоте ступеньки приспособил к длине ног обследуемого. При длине ног до 90 см высота ступеньки 20 см, при длине ног 90-99 см высота ступеньки 30 см, при 100-109 см – 40 см, а при длине 110 см и выше высота ступеньки – 50 см [1].

Довольно интересную методику предложил Н.М. Амосов, суть которой состоит в том, чтобы работать четыре минуты, поднимаясь на один-два этажа по лестничному пролёту и снова спускаясь. При этом спуск учитывается за 30 процентов подъёма, поэтому три этажа со спуском нужно считать за четыре. Затем необходимо остановиться и сосчитать пульс. Важно, сколько этажей человек прошёл за эти четыре минуты: пять или, например, двадцать. Высота этажей (лестничный пролёт) в современных российских домах примерно равна трём с половиной метрам. Далее ведётся расчёт килограммометров в мин. Спуски учитываются умножением на 4/3. Далее ведётся расчёт по следующей формуле:

$$\frac{\text{Число этажей за 4 мин}}{4 \text{ мин}} \times 4/3$$

Такая методика считается одним из самых простых и безопасных способов определения тренированности.

В спортивной медицине используется проба В.В. Гориневского – 60 подскоков за 30 сек и др.

При выборе тестов, как и при самом обследовании, необходимо соблюдать определённые правила, игнорирование которых может привести к негативным последствиям, а так же к получению неправильных результатов. Пожилым физкультурникам необходимо пройти медицинский осмотр, главная цель которого – исключить противопоказания к нагрузочным тестам. Большое значение имеет точное соблюдение инструкции проведения теста. При небрежном выполнении теста результаты обследования не будут отражать фактическое состояние занимающихся. Необходимо учитывать, что на результаты тестирования влияют время суток и предшествующая физическая нагрузка. По рекомендации специалистов за день до обследования нагрузка не должна быть высокой. Тестирование лучше проводить утром после лёгкого завтрака.

Литература

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для студентов высших учебных заведений / В.И. Дубровский. – 2-е изд., стер. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.;

2. Чоговадзе А.В. , Бутченко Л.А. Спортивная медицина. Руководство для врачей. – М.: Медицина, 1984. – 384 с.

Джампинг как новый способ оздоровления

Jumping as a new way of healing

Химич М.Н.

M. Khimich

Южный Университет (Институт Управления Бизнеса и Права), г. Ростов-на-Дону, Россия

Southern University (Institute Of business Management and Law),

Rostov-on-don, Russia

Для здоровой и активной жизни человека необходимо, чтобы физическое и моральное состояние тела соответствовало норме. Джампинг фитнес – это качественно новое направление в оздоровительной практике, которое может быть с экономической стороны доступно разным категориям жителей развитых субъектов РФ. Спортивная деятельность такого рода способствует восстановлению баланса в организме человека. А также помогает держать тело в тонусе без строжайших диет и крупных денежных вложений в абонементы фитнес клубов.

Ключевые слова: *Джампинг фитнес, оздоровление, баланс тела, доступный спорт.*

For a healthy and active life of a person it is necessary that the physical and moral state of the body corresponds to the norm. Jumping fitness – it is qualitatively new direction in the health practice, which can be on the economic side, available to different categories of inhabitants of the developed subjects of the Russian Federation. Sports activities of this kind helps to restore balance in the human body. And also helps to keep the body in good shape without strict diets and large cash investments in subscriptions fitness clubs.

Key words: *Jumping fitness, health improvement, body balance, accessible sport.*

Стресс – глобальная проблема современной молодежи, которая неизменно влияет на качество жизни. Есть много различных методик и видов спорта, помогающих снизить чувство напряженности. Это может быть фитнес, йога, плавание, аквааэробика, теннис и много других вариантов спортивных занятий. Относительно недавно открылось новое направление – Джампинг, которое в свою очередь подразделяется на отрасли: прыжки с высоты и фитнес на батутах.

Джампинг – фитнес на батутах – прекрасный способ держать в форме физическое и эмоциональное состояния.

Во время прыжков вырабатываются эндогенные опиаты такие, как серотонин – гормон, отвечающий за радость, дофамин – за удовольствие и эндорфин – счастье. Ученым современности, еще в 60–х годах стало интересно: какими свойствами обладают человеческие эмоции, в том числе и смех? Так, доктор Ганс Селье установил, что гнев, страх, раздражение, уныние, негативно влияют на организм человека. Радость, ликование и смех, наоборот укрепляют его и усиливают иммунитет.

Что касается Джампинга, он появился относительно недавно, в 2000 – х годах в Чехии. Его изобретателями стали спортивные инструкторы 17-тилетняя девушка Яна Свободова и 21-летний парень Томас Бурьянек. Все получилось достаточно спонтанно, к ним пришла их общая знакомая, у которой были проблемы с лишним весом, и попросила друзей помочь ей. Во дворе их дома стоял батут и друзья решили поэкспериментировать.

Немного позже данным видом спорта заинтересовались ученые и, было установлено, что Джампинг в 3 раза эффективнее, чем пешие прогулки и в 2 раза занятий гимнастикой.

Для занятий «прыгательным» фитнесом нужен маленький батут с рукояткой. Весит такой снаряд чуть больше 10 кг, его диаметр – 120-130 см. Каркас в виде правильного восьмигранника, ножки и съёмная ручка устройства изготовлены из прочного металла, способного выдерживать каждодневные многочасовые нагрузки. Полотно батута SkyJumping выполнено из износостойкой стрейч-ткани американского производства. Внутри каркаса материал крепится резиновым армированным тросом. На ножках есть резиновые наконечники: они предотвращают царапание пола и смещение снаряда во время прыжков. Батут для фитнеса выдерживает нагрузку до 120 кг. Следует заметить, что Джампингом необязательно заниматься в группе, после нескольких обучающих занятий можно заниматься самостоятельно по видео-урокам в домашних условиях.

Кардиотренировки положительно влияют на работу сердечно-сосудистой системы, помогают увеличить кровоток, улучшают движение лимфы, нормализуют кислородный обмен и увеличивают объем легких. Повышают уровень выносливости. Джампинг фитнес помогает держать мышцы в тонусе, выводит лишнюю жидкость из организма, что приводит к снижению массы тела. Такой вид спорта помогает сбрасывать до 3 кг в неделю.

Джампинг фитнес – это способ восстановить эмоциональное состояние буквально за одно занятие! Он поднимает настроение, повышает самооценку, меняет мировосприятие.

Еще одним из положительных качеств занятий такого рода является то, что результативность, в сравнении с силовыми тренировками, повышается. Также, следует заметить, Джампинг предотвращает развитие плоскостопия, укрепляет коленные и голеностопные суставы, а также мышцы кора, отвечающие за стабилизацию таза, бедёр и позвоночника.

Во время тренировки за счет амортизации батута снижается травмоопасность. Джампинг безопаснее кроссфита, бега и других аэробных нагрузок. Прыжки на батуте тренируют вестибулярный аппарат, улучшают координацию движений. Именно поэтому во второй половине прошлого века их включали в программу подготовки астронавтов.

Обычная тренировка занимает 50 минут 3 раза в неделю и делится на 3 этапа. Каждая тренировка должна начинаться с тщательной проверки снаряда для обеспечения безопасности: есть ли трещины и повреждения; умеренно ли натянуто полотно; в каком состоянии пружины; в порядке ли защитная кромка; на металлических стойках не должно быть изломов.

Перед тренировкой важно проверить карманы: любая выпавшая из них деталь может послужить причиной травмы.

Первый этап. Разминка и разогрев в течение 10 минут, снижают риск травмирования суставов и связок.

Второй этап. Силовые упражнения на протяжении 20 минут.

Третий этап. Аэробные упражнения применяются в оставшееся время. Для начинающих тренировки, следует сократить время до 5-10 минут. Время активной части тренировки необходимо увеличивать постепенно.

Очень важно помнить несколько правил для комфортного занятия.

1. Упражнения делаются по центру снаряда
2. На атрибуте должен находиться только 1 человек
3. Акробатические трюки выполнять только при наличии тренера или инструктора.

Упражнения на батуте для детей должны быть направлены, прежде всего, на развитие равновесия. Ребенок, который только начинает занятия со спортивным снарядами, должен сидеть в центре, пока взрослый раскачивает полотно. Следующий этап – ребёнок встаёт, расставив ноги на ширину плеч, руки кладёт на пояс. При прыжке он сводит ступни вместе и приземляется в центр. Затем, выпрыгивая, вновь расставляет ноги. На батуте можно бежать, прыгать сидя или на четвереньках. Усложненный бег сопровождается попеременным подъёмом ног.

Противопоказаниями к занятиям является беременность, сердечно-сосудистые заболевания, наличие патологии дыхательных органов. Это связано с тем, что прыжки могут нанести вред, если есть глаукома, заболевания опорно-двигательного аппарата, нервной системы. Тренировки нежелательно посещать в период сильного проявления недуга или обострения хронической болезни.

Итак, можно сделать вывод, что Джампинг фитнес – прекрасный способ восстановить физическое и эмоциональное состояние за короткий промежуток времени, предотвратить развитие болезней, связанных с пассивным образом жизни, а так же дарит удовольствие и только положительные эмоции.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Pinson N.	Authorized of governmental project in France «Cycling routes and green routes», Nantes, France Уполномоченный государственного проекта Франции «Велотрассы и зеленые маршруты», г. Нант, Франция
Engelberts I.	Coordinator international projects, Corporate office and training center, Saskatoon, Canada Координатор международных проектов, Корпоративный офис и учебный центр, г. Саскатун, Канада
Бугаевский К.А.	The candidate of medical Sciences, associate Professor, Classic private University, Zaporozhye, Ukraine Кандидат медицинских наук, доцент, Классический приватный университет, г. Запорожье, Украина
Дашян А.Э.	Lecturer, "Foundation" National Polytechnic University of Armenia, Yerevan, Armenia Преподаватель, "Фонд" Национальный Политехнический Университет Армении, г. Ереван, Армения
Киракосян К.Ж.	Assistant, State Institute of Physical Culture and Sports of Armenia, Yerevan, Armenia Ассистент, Государственный институт физической культуры и спорта Армении, г. Ереван, Армения
Манукян А.Р.	Lecturer, "Foundation" National Polytechnic University of Armenia, Yerevan, Armenia Преподаватель, "Фонд" Национальный Политехнический Университет Армении, г. Ереван, Армения
Оганесян Р.А.	Teacher of Physical Education, 139 Karen Demirchyan High School, Yerevan, Armenia Учитель физической культуры, 139 Старшая школа имени Карена Демирчяна г. Ереван, Армения
Айжеркенова А.А.	Магистрант, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
Андреасян А.А.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Бабешко И.Н.	Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Бакшева Т.В.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Бавтрюков И.А.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Батдыева З.Р.	Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Батищева Л.Д.	Кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Безлепкин Д.Н.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Белов А.К.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Белова Л.В.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

Бельчиков В.В.	Директор, Центр адаптивной физической культуры и спорта, г. Ставрополь, Россия
Беляев Н.Г.	Доктор биологических наук, профессор, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Беседин Р.И.	Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Бизикова И.М.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Блинов А.В.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Борисенко А.В.	Ассистент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Бугримов А.С.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Буряковская Т.А.	Инструктор-методист, МБУ ДО ДЮСШ по футболу, г. Ставрополь, Россия
Важенина В.К.	Кандидат педагогических наук, доцент, Ростовский филиал государственного казенного образовательного учреждения высшего образования «Российская таможенная академия», г. Ростов-на-Дону, Россия
Вартанян С.В.	Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Василенко Н.С.	Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Вираг Ю.О.	Студент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Вишина А.Л.	Старший преподаватель, Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
Водолажская М.Г.	Доктор биологических наук, профессор, Северо-Кавказский федеральный университет, Ставропольский государственный педагогический институт, г. Ставрополь, Россия
Водолажский Г.И.	Доктор биологических наук, профессор, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Волкова Е.Н.	Старший преподаватель, Нижегородский институт управления – филиал федерального государственного бюджетного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (НИУ РАНХиГС)
Волобуев С.И.	Преподаватель, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Волощук Д.А.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Ворожбитова А.Л.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Воронкова А.Г.	Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Вучева В.В.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Газарян Р.А.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Гаркун М.В.	Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Гасанова В.Н.	Старший преподаватель, Ростовский государственный университет

	путей сообщения, Ростов-на-Дону, Россия
Гзирьян Р.В.	Кандидат педагогических наук, доцент, Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет» в г. Пятигорске
Головачева Е.А.	Старший преподаватель, Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
Горбатов В.Ф.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Горбатов О.В.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Горбатов С.Н.	Начальник отдела государственных программ и планово-экономической работы, Министерство физической культуры и спорта Ставропольского края, г. Ставрополь, Россия
Гражданова И.С.	Инструктор-методист СШОР равных возможностей ГБУ "ФСО "ЮНОСТЬ МОСКВЫ" Москомспорта, г. Москва, Россия
Григан С.А.	Кандидат педагогических наук, доцент, Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
Григорьев И.Е.	Президент, Общероссийская общественная организация радиоспорта «Союз радиолюбителей России», г. Коломна, Россия
Григорьева Е.Л.	Старший преподаватель, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина, г. Нижний Новгород, Россия
Грудницкая Н.Н.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Дацева Э.Г.	Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Денисенко В.С.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Денисов М.В.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Дрожцкий Д.А.	Преподаватель, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия
Евдокимов И.М.	Кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, г. Санкт-Петербург, Россия
Евстигнеева М.И.	Кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский государственный медицинский университет, г. Ставрополь, Россия
Егорова С.А.	Кандидат медицинских наук, доцент, директор ООО «Центр реабилитации доктора Егорова», г. Ставрополь, Россия
Еремина Л.В.	Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Жак Е.А.	Старший преподаватель, Ростовский государственный университет путей сообщения, Ростов-на-Дону, Россия
Жинкина И.С.	Учитель физической культуры, Сосново-Борская сельская средняя общеобразовательная школа Коломенского района Московской области, Россия
Жукова Е.А.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Забельский С.Ю.	Кандидат педагогических наук, доцент, директор ООО «Центр биоэкономического здравоукрепления «Культ БИО», учитель физической культуры и ЛФК, МБОУ гимназия № 25, г. Ставрополь
Замашкина А.Е.	Магистрант, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина, г. Нижний Новгород, Россия

Згурский Н.С.	Директор СШОР равных возможностей ГБУ "ФСО "ЮНОСТЬ МОСКВЫ" Москомспорта, г. Москва, Россия
Зеленский К.Г.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Зенкова Т.А.	Кандидат педагогических наук, доцент, Ростовский филиал государственного казенного образовательного учреждения высшего образования «Российская таможенная академия», г. Ростов-на-Дону, Россия
Зиновьев А.С.	Студент, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Россия
Золотова Е.А.	Кандидат педагогических наук, доцент, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия
Зотин Е.В.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Зубенко В.И.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Иваненко А.М.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Иванова С.В.	Старший преподаватель, Ставропольский государственный аграрный университет, г. Ставрополь, Россия
Ищенко Е.Б.	Старший преподаватель, Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия
Кабдиева М.В.	Директор ГБУ СК «СШОР по гандболу», г. Ставрополь, Россия
Калугин А.В.	Старший преподаватель, Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия.
Каменчук Г.Н.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Касьянов С.В.	Кандидат философских наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Касьянова Т.Н.	Старший преподаватель, Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия
Катренко М.В.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Катрычев А.А.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Киселева Л.Е.	Доцент, Донской Государственный технический университет, г. Ростов-на-Дону, Россия.
Ковтун В.А.	Студент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Кожуров Е.О.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Колесников А.П.	Инструктор АФК, ГБУСО «Ставропольский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья», г. Ставрополь, Россия
Колчина И.А.	Студентка, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия
Котло С.А.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Кочергин Т.М.	Студент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Криворучко С.О.	Заведующая социально-медицинским отделением ГБУСО «Ставропольский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья», г. Ставрополь, Россия

Кулиева К.Г.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Курникова М.В.	Кандидат медицинских, доцент, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Россия
Курьсь В.Н.	Доктор биологических наук, профессор, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Кучукова Д.Д.	Ассистент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Лапчинская Н.В.	Кандидат психологических наук, доцент, Нижегородский институт управления - филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, г. Нижний Новгород, Россия
Левченко Е.С.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Лембриков А.Я.	Старший преподаватель, Нижегородский институт управления - филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, г. Нижний Новгород, Россия
Лех Я.А.	Преподаватель, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия
Ломтев А.В.	Преподаватель, Нижегородское областное училище олимпийского резерва имени В.С. Тишина, г. Нижний Новгород, Россия
Лукина Л.Б.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Лукьяненко В.П.	Доктор педагогических наук, профессор, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Лукьянов А.С.	Кандидат психологических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Лукьянова В.Е.	Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Мазакова Т.В.	Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Максименко Д.Ю.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Маланчий А.В.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Маловичко А.Г.	Ассистент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Малюков Е.А.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Мануйло Р.Е.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Мартазанов Х.М.	Кандидат философских наук, доцент, Ингушский государственный университет, г. Магас, Республика Ингушетия, Россия
Марусич А.Б.	Ассистент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Марченко А.А.	Кандидат социологических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Марченко В.А.	Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Мещерякова О.Н.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

Микейлов В.С.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Мирошник Д.Ю.	Преподаватель, Ставропольский государственный аграрный университет, г. Ставрополь, Россия
Морозов А.П.	Кандидат педагогических наук, начальник научно-методического отдела ГБУ "ФСО "ЮНОСТЬ МОСКВЫ" Москомспорта, г. Москва, Россия
Мурадов А.А.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Мурьчева Н.Н.	Директор центра личностно-ориентированной психологии «PERSONA», руководитель Тюменского отделения Российской Психотерапевтической Ассоциации врач – психотерапевт, г. Тюмень, Россия
Муханова Н.В.	Учитель физической культуры, Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Начальная общеобразовательная школа № 24 г. Михайловск, Россия
Назаренко Т.И.	Кандидат психологических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Назаров В.В.	Студент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Небытова Л.А.	Кандидат психологических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Овчинникова Н.И.	Магистрант, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
Озиева Л.С.	Кандидат философских наук, доцент, Ингушский государственный университет, г. Магас, Республика Ингушетия, Россия
Оринчук А.Н.	Учитель физической культуры, МБОУ «Комаровская школа», Нижегородская область, п. Кудьма, Россия
Оринчук В.А.	Кандидат педагогических наук, доцент, Нижегородский институт управления - филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород, Россия
Осипенко М.В.	Кандидат философских наук, Ставропольский государственный аграрный университет, г. Ставрополь, Россия
Павлов И.Д.	Кандидат биологических наук, старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, г. Санкт-Петербург, Россия
Павлова Г.Г.	Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Павлова О.В.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Палевич В.И.	Преподаватель, Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России, г. Ставрополь, Россия
Паршина О.И.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Пестова Т.Г.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Петренко А.С.	Преподаватель, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Ставрополь, Россия

Петрякова В.Г.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Поддубный Е.Н.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Прокопенко Т.И.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Прядко Н.А.	Кандидат педагогических наук, заместитель директора по реабилитации, ГБУСО «Ставропольский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья», г. Ставрополь, Россия
Путеева С.В.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Реутова О.В.	Старший преподаватель, Нижегородский государственный педагогический университет им. Козьмы Минина, г. Нижний Новгород, Россия
Савин Д.И.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Саклакова В.А.	Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Сапронова З.В.	Кандидат педагогических наук, доцент, Ставропольский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, г. Ставрополь, Россия
Семыкина И.Н.	Старший преподаватель, Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону, Россия.
Сергеев М.В.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Серченко А.Н.	Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Симонов Н.В.	Тренер-преподаватель, АНО «Первый боксерский клуб», г. Ставрополь, Россия
Сироткина П.А.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Скитневский В.Л.	Кандидат психологических наук, профессор, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина (Мининский университет), Нижний Новгород, Россия
Скребнева Я.С.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Смышнов А.М.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Смышнов К.М.	Кандидат педагогических наук, профессор, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Собина Е.Н.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Созинова А.А.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Соколова Н.И.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Солопова И.И.	Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Солоха Г.Г.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Стращенко И.Ю.	Преподаватель, Российская таможенная академия (ростовский филиал), г. Ростов-на-Дону, Россия.

Таланцев П.А.	Главный специалист сектора координации и консультирования отдела координационно-методической работы организационно-методического управления ФУБУ "ФЦПСР", г. Москва, Россия
Тарасенко И.Р.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Тарасов А.Ю.	Аналитик научно-методического отдела ГБУ "ФСО "ЮНОСТЬ МОСКВЫ" Москомспорта, г. Москва, Россия
Титаренко Е.В.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Толстикова А.Н.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Троценко Н.Н.	Кандидат педагогических наук, доцент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Туманов Д.В.	Студент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Тютин Е.А.	Кандидат педагогических наук, директор, ГБУСО «Ставропольский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья», г. Ставрополь, Россия
Тютюнникова А.А.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Уткин К.В.	Старший преподаватель, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Ушанова А.Т.	Студентка, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Филипенко К.А.	Студент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Филиппова Е.В.	Кандидат педагогических наук, доцент, Ростовский государственный университет путей сообщения, Ростов-на-Дону, Россия
Фомин П.Н.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Халманских А.В.	Кандидат педагогических наук, доцент, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
Хализов А.С.	Студент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Химич М.Н.	Старший преподаватель, Ростовский государственный университет путей сообщения, Южный Университет (ИУБиП), Ростов-на-Дону, Россия
Хинчуев Т.К.	Студент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Хлебач Т.С.	Студент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Цверкунова К.С.	Студентка, Ростовский государственный университет путей сообщения, Ростов-на-Дону, Россия
Цороев С.С.	Старший преподаватель, Ингушский государственный университет, г. Магас, Республика Ингушетия, Россия
Цупко Д.А.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Чесноков Н.Н.	Доктор педагогических наук, профессор, заместитель генерального директора ГБУ "ФСО "ЮНОСТЬ МОСКВЫ" Москомспорта, г. Москва, Россия
Чибисов А.М.	Студент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

Шамуратов С.Г.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Шапкова О.А.	Ассистент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Шевцова И.И.	Старший преподаватель, Ростовский государственный университет путей сообщения, Ростов-на-Дону, Россия
Шевелев В.В.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Шестопалов Ф.С.	Студент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Шумак Д.А.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Щелкунов А.А.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Эмурлаев Р.С.	Студент, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Яцынин А.И.	Кандидат педагогических наук, профессор, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия
Яценко И.Р.	Магистрант, Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь, Россия

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I.

ОБРАЗОВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В ОНТОГЕНЕЗЕ

EDUCATION OF THE PERSON IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE IN ONTOGENESIS

<i>Engelberts I., Nazarenko T. I.</i> To the question of the research of the problem of professional self-determination of the personality abroad (К вопросу исследования проблемы профессионального самоопределения личности за рубежом)	3
<i>Бакшеева Т.В., Жинкина И.С.</i> Ортобиотическая технология здравоукрепления в формировании физической культуры личности школьников	5
<i>Бакшеева Т.В., Сергеев М.В.</i> К проблеме функциональной стрессустойчивости студентов факультета физической культуры	7
<i>Вишина А.Л.</i> Физическое воспитание в университетах для женских групп	9
<i>Вучева В.В., Цупко Д.А.</i> Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности	11
<i>Гаркун М.В., Вучева В.В.</i> Мотивация к занятиям спортом у студенток высшего учебного заведения	13
<i>Григан С.А.</i> Технология физического воспитания, сбережения и укрепления здоровья	16
<i>Грудницкая Н.Н., Жукова Е.А.</i> Развитие кардиореспираторной выносливости у школьников 10-11 лет	18
<i>Грудницкая Н.Н., Малюков Е.А.</i> Внедрение антистрессовой пластической гимнастики в программу физического воспитания школьников	20
<i>Денисов М.В., Бавтрюков И.А., Вартамян С.В., Бугримов А.С.</i> Физическое воспитание школьников как система	23
<i>Евдокимов И.М., Павлов И.Д.</i> Определение функционального состояния студентов инженерных специальностей	24
<i>Ищенко Е.Б.</i> Актуальность онлайн-курсов по физической культуре для студентов с ограниченными возможностями здоровья	26
<i>Калугин А.В., Киселёва Л. Е., Стращенко И. Ю.</i> Развитие физических качеств на занятиях по легкой атлетике в вузе	28
<i>Курьсь В.Н., Денисенко В.С., Гзирьян Р.В.</i> Алгоритм педагогического профессионального познания телесно-двигательного упражнения на основе качественного биомеханического анализа	30
<i>Лембриков А.Я., Оринчук В.А.</i> Методика оценивания студентов спортивного отделения по программе «Йога, цигун, карате»	32
<i>Маловичко А.Г., Волобуев С.И., Смышнов К.М.</i> Физическая культура как учебная дисциплина в высших учебных заведениях	35
<i>Мануйло Р.Е., Поддубный Е.Н.</i> Обучение техническим действиям в футболе	37
<i>Марченко А.А., Тарасенко И.Р., Марченко В.А.</i> Формирование мотивации у студентов специальных медицинских групп к сохранению и укреплению здоровья	38
<i>Оринчук В.А., Лапчинская Н.В.</i> Организационное обеспечение физического воспитания студентов специальной медицинской группы	40
<i>Оринчук В.А., Оринчук А.Н.</i> Модернизация процесса физического воспитания в современной образовательной организации	42
<i>Павлова О.В., Вучева В.В.</i> Формирование у студентов мотивации к физкультурно-спортивной деятельности	44
<i>Pinson N., Yatsinin A. I. (Пинсон Н., Яцынин А.И.)</i> L'education physique et le sport a l'ecole en Europe: rapport Eurydice (Физическое воспитание и спорт в школах Евросоюза: доклад Еврокомиссии)	47
<i>Реутова О.В., Замашкина А.Е.</i> Использование инвентаря и оборудования для формирования интереса к физической культуре детей дошкольного возраста	49
<i>Сапронова З.В., Петренко А.С.</i> Двигательная активность и рациональное питание как компоненты здорового образа жизни студенческой молодежи	51
<i>Семькина И.Н., Киселёва Л. Е., Стращенко И. Ю.</i> Влияние физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни студентов ...	53
<i>Солоха Г.Г., Безлепкин Д.Н.</i> Технологии развития силовых способностей у школьников старших классов как компонент педагогической деятельности учителя физической культуры	55

Шумак Д.А., Яцынин А.И. Экспериментальное обоснование эффективности профилактики и формирования правильной осанки младших школьников средствами хореографии 57

РАЗДЕЛ II

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

SYSTEM OF PREPARATION OF ATHLETES: OF THEORY AND PRACTICE

<i>Бавтрюков И.А., Савин Д.И., Уткин К.В., Блинов А.В.</i>	
О значении физической подготовки в современном гандболе	59
<i>Бакшеева Т.В., Серченко А.Н.</i> О возможностях использования метода стабилографии в изучении вестибулярной устойчивости спортсменок в художественной гимнастике	50
<i>Безлепкин Д.Н., Томилова В.В.</i> Подходы к обучению техническим действиям в спортивно-оздоровительном туризме	52
<i>Бизицова И.М., Поддубный Е.Н.</i> Использование метода «круговой тренировки» у прыгунов в длину 13-14 лет	54
<i>Бизицова И.М., Поддубный Е.Н.</i> Круговой метод тренировки в подготовке легкоатлетов	56
<i>Важенина В.К., Зенкова Т.А.</i> Система подготовки спортсменов: теория и практика гандбола	57
<i>Василенко Н.С., Маланчий А.В.</i> Роль скоростно-силовой подготовки в тренировочном процессе юных спортсменов занимающихся рукопашным боем	59
<i>Гасанова В.Н.</i> Система подготовки спортсменов: теория и практика	70
<i>Горбатов О.В., Ковтун В.А., Горбатов С.Н.</i> Развитие гибкости у гимнастов первого года обучения	72
<i>Дашян А.Э., Манукян А.Р., Киракосян К.Ж., Оганесян Р.А.</i>	
К вопросу совершенствования системы подготовки гребцов на судах типа «драконбот»	73
<i>Денисенко В.С., Мурадов А.А., Катрычев А.А.</i> Методика силовой подготовки юношей 16-18 лет с учетом типа телосложения	76
<i>Денисенко В.С., Филипенко К.А., Хализов А.С.</i> Некоторые особенности разработки персональных тренировочных программ для начинающих пауэрлифтеров	78
<i>Денисов М.В., Мещерякова О.Н., Маловичко А.Г.</i> Развитие скоростно-силовых качеств у студенческой команды по волейболу в подготовительном периоде годового тренировочного цикла	80
<i>Дрожецкий Д.А.</i> Планирование силовой подготовки пловцов в годовом цикле, из опыта плавательных клубов Австралии и США	83
<i>Забельский С.Ю., Буряковская Т.А., Кочергин Т.М.</i> Влияние упражнений силовой направленности на динамику цикла психосоматического здоровья дзюдоистов высокого класса	85
<i>Забельский С.Ю., Микейлов В.С., Вираг Ю.О.</i> Динамика цикла психосоматического здоровья юных единоборцев, специализирующихся в рукопашном бое	88
<i>Зенкова Т.А.</i> К вопросу об общей теории спортивной подготовки	91
<i>Зубенко В.И., Кабдиева М.В.</i> О методике обучения технико-тактическим действиям в спортивном поединке сётокан	93
<i>Иваненко А.М., Яцынин А.И.</i> Скоростно-силовая подготовка детей в процессе занятий кудо	96
<i>Колчина И.А., Золотова Е.А., Лех Я.А.</i> Перспективы развития мужского синхронного плавания в России	98
<i>Левченко Е.С., Газарян Р.А., Мирошник Д.Ю.</i> Функциональная подготовка как основа реализации технического мастерства футболистов	100
<i>Левченко Е.С., Шевелев В.В., Мирошник Д.Ю.</i> Совершенствование технической подготовки футболистов студенческой команды	101
<i>Лукьянов А.С.</i> Психологическое содержание некоторых приёмов прохождения дистанции в спортивной радиопеленгации	103
<i>Мануйло Р.Е., Поддубный Е.Н.</i> Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе спортивной подготовки	105
<i>Марусич А.Б., Касьянов С.В., Беседин Р.И., Шапкова О.А.</i> Психологическая подготовка как составляющая учебно-тренировочного процесса в мини-футболе	106
<i>Мещерякова О.Н., Бабешко И.Н., Бавтрюков И.А.</i> Развитие быстроты у юных футболистов	108
<i>Мещерякова О.Н., Зотин Е.В.</i> Оптимизации тренировочного процесса гандболисток 16-18 лет с уклоном на физическую подготовку	110
<i>Овчинникова Н.И., Мурычева Н.Н., Халманских А.В.</i> Формирование психологической устойчивости лыжников-гонщиков 14-16 лет	111
<i>Пестова Т.Г., Андреасян А.А.</i> Влияние тактической подготовки на результаты соревновательной деятельности юных каратистов	113

<i>Пестова Т.Г., Кожуров Е.О.</i> Влияние системы педагогических средств восстановления работоспособности на повышение эффективности тренировочного процесса пауэрлифтеров..	117
<i>Смышинев К.М., Мельник Е.К., Тютюнникова А.А., Щелкунов А.А.</i> К поиску эффективных подходов к обучению и совершенствованию техники метания копья	119
<i>Титаренко Е.В., Катрычев А.А.</i> Психическая саморегуляция в тренировочном процессе пауэрлифтеров	122
<i>Титаренко Е.В., Шамуратов С.Г.</i> Средства психорегулирующей тренировки в развитии силы у юношей занимающихся атлетической гимнастикой	124
<i>Фомин П.Н.</i> Развитие физических качеств у футболистов 6-7 лет	126
<i>Халманских А.В., Айжеркенова А.А.</i> Развитие креативности и навыков эмоциональной регуляции – перспективное направление психологической подготовки в национальных видах спорта республики Казахстан	129
<i>Чесноков Н.Н., Морозов А.П., Тарасов А.Ю.</i> Организация систематического контроля спортивной формы в годичном цикле подготовки в футболе	131
<i>Шестопалов Ф.С., Эмурлаев Р.С., Поддубный Е.Н.</i> Подходы к определению понятия техники спортивного упражнения	132
<i>Яцынин А.И., Назаров В.В.</i> Развитие силы у пауэрлифтеров с различным составом мышечного волокна	135
<i>Яцынин А.И., Созинова А.А.</i> Скоростно-силовая подготовка юных прыгунов в длину с разбега в подготовительном периоде тренировки	137

РАЗДЕЛ III

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

SOCIO-CULTURAL, PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL AND MEDICAL-BIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

<i>Беляев Н.Г., Хлебач Т.С., Батдыева З.Р., Назаров В.В.</i> К вопросу о состоянии гипоталамо-гипофизарно-гонадной системы современных мужчин, имеющих различный уровень двигательной активности	140
<i>Бугаевский К.А.</i> Анализ особенностей строения костного таза у юных спортсменов занимающихся теннисом	142
<i>Бугаевский К.А.</i> Становление менструального цикла и начало занятий спортом: взаимосвязи и параллели	144
<i>Вишина А.Л.</i> Особенности индивидуальных и групповых занятий физической культурой	146
<i>Водолажский Г.И., Водолажская М.Г., Котло С.А.</i> Физическая культура как средство снижения негативного влияния глубинных форм агрессии на работоспособность человека	148
<i>Ворожбитова А.Л.</i> «Ставрополье спортивное» - первая краевая спортивная газета	149
<i>Горбатов В.Ф., Солопова И.И.</i> Приложения для смартфонов как средства индивидуального контроля тренировочного процесса	152
<i>Григорьев И. Е., Зеленский К.Г.</i> Информационное обеспечение радиоспорта: от теории к практике	153
<i>Зубенко В.И.</i> Терминология сётокан как вида спорта	156
<i>Кулиева К.Г.</i> Адаптация молодых тренеров к профессиональной деятельности	160
<i>Ломтев А.В.</i> Влияние межполушарной функциональной асимметрии на специфику подготовки спортсменов	162
<i>Мартазанов Х.М., Озиева Л.С., Цороев С.С.</i> Основные требования к организации здорового образа жизни студентов	164
<i>Назаренко Т.И.</i> Страх как эмоциональное состояние в спорте	166
<i>Назаренко Т.И., Каменчук Г.Н.</i> «Образ тела» и переживание чувства одиночества в процессе формирования «Я-образа» спортсмена	168
<i>Небытова Л.А., Катренко М.В., Еремина В. Л.</i> Взаимосвязь развития психомоторных способностей в процессе спортивной деятельности	170
<i>Небытова Л.А., Катренко М. В., Павлова Г. Г.</i> Формирование лидерских качеств волонтеров в спортивной деятельности в рамках психологического сопровождения	172
<i>Осыченко М.В., Иванова С.В.</i> Проблемы обеспечения здоровья студентов в образовательном пространстве вуза	173
<i>Палевич В.И.</i> Страх, его роль в деятельности сотрудников полиции и способы его преодоления на практических занятиях по физической подготовке	176

<i>Скитневский В.Л., Зиновьев А.С.</i> Особенности проявления авторитета у педагогов различных учебных дисциплин	178
<i>Соколова Н.И., Прокопенко Т.И., Туманов Д.В.</i> Психологическая специфика футбола и исследование движений глаз футболистов в различных футбольных ситуациях	180
<i>Титаренко Е.В., Яценко И.Р.</i> Психология здоровья в оздоровительной физической культуре	181
<i>Толстиков А.Н., Белова Л.В., Белов А.К.</i> Скандинавская ходьба в современной системе физической культуры лиц 2-го периода зрелого возраста	184
<i>Ушанова А.Т., Вучева В.В.</i> Взаимосвязь физического и психического здоровья студентов ...	186
<i>Чесноков Н.Н., Морозов А.П., Таланцев П.А.</i> Обеспечение подготовки квалифицированных кадров в области физической культуры и спорта	188
<i>Шевцова И.И.</i> Мотивация студентов к занятиям физической культурой	190

РАЗДЕЛ IV.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ACTUAL PROBLEMS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

<i>Бельчиков В.В., Сапронова З.В.</i> Роль центров адаптивной физической культуры и спорта в социализации спортсменов с инвалидностью	192
<i>Евстигнеева М.И., Батищева Л.Д.</i> Развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста с нарушением зрения	194
<i>Касьянова Т.Н.</i> Адаптивная физическая культура и здоровьесберегающие технологии в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья	196
<i>Курникова М.В., Оринчук В.А.</i> Модель развития адаптивного спорта в Нижегородской области	198
<i>Небытова Л.А., Чибисов А.М.</i> Адаптивная физическая культура как средство самовоспитания слабослышащих студентов	200
<i>Пестова Т.Г., Собина Е.Н., Хинчугев Т.К.</i> Использование средств оздоровительного плавания в реабилитации детей с задержкой психического развития	202
<i>Химич М.Н.</i> Оздоровительная адаптивная физическая культура и спорт: Современное состояние, актуальные проблемы и перспективы развития	207
<i>Цверкунова К.С., Филиппова Е.В.</i> Актуальные проблемы адаптивной физической культуры в средних и высших учебных заведениях	209
<i>Чесноков Н.Н., Згурский Н.С., Гражданова И.С.</i> Методика обучения в плавании детей 7-9 лет с нарушением слуха	211

РАЗДЕЛ V.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ HEALTHCARE PHYSICAL CULTURE, ENGINEERING RECREATION AND PHYSICAL REHABILITATION

<i>Бакшева Т.В., Борисенко А.В.</i> Некоторые аспекты программы смарт-тренировки в оздоровительном фитнесе женщин	213
<i>Бакшева Т.В., Скрёбнева Я.С.</i> О возможностях TRX-тренировки в занятиях оздоровительным фитнесом с женщинами молодого возраста	214
<i>Волкова Е.Н.</i> Роль оздоровительной физической культуры, двигательной рекреации и физической реабилитации в физкультурно-оздоровительной деятельности студентов	216
<i>Воронкова А.Г., Небытова Л. А.</i> Оздоровительная физическая культура для студентов с заболеванием опорно-двигательного аппарата	218
<i>Головачева Е.А.</i> Современные подходы к процессам коррекции опорно-двигательной системы детей с ДЦП	220
<i>Григан С.А.</i> Актуальность развития спортивно-оздоровительного туризма	222
<i>Григорьева Е.Л., Замашкина А.Е.</i> Коррекция массы тела средствами аэробной направленности	224
<i>Грудницкая Н.Н.</i> Табата в функциональном тренинге женщин 25-35 лет	226
<i>Грудницкая Н.Н., Сироткина П.А., Маловичко А.Г.</i> Фитнес для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	230
<i>Дацева Э.Г., Небытова Л.А.</i> Оздоровительная физическая культура для студентов, имеющих нарушения органов зрения	232

<i>Егорова С.А., Петрякова В.Г., Бабешко И.Н.,Смышнов К.М.</i> К вопросу о поиске новых средств при занятиях акваэробикой	234
<i>Егорова С.А., Петрякова В.Г., Симонов Н.В.</i> Тайбо в системе оздоровительной физической культуры женщин	236
<i>Егорова С.А., Смышнов К.М., Бабешко И.Н.</i> К вопросу о необходимости повышения двигательной активности женщин среднего возраста	237
<i>Жак Е.А.</i> Двигательная рекреация как неотъемлемая часть жизни современного человека	
<i>Жак Е.А.</i> Оздоровительные эффекты силовых упражнений	241
<i>Колесников А.П., Криворучко С.О.</i> Использование Салинг системы в реабилитации детей - инвалидов в ГБУСО «Ставропольский РЦ»	243
<i>Копыл А.И., Беседин Р.И., Касьянов С.В.</i> Психорегулирующие средства физической реабилитации	245
<i>Лукина Л.Б., Троценко Н.Н., Кучукова Д.Д.</i> Влияние оздоровительной ходьбы на сердечно-сосудистую систему студентов отнесенных к специально медицинской группе	247
<i>Лукьяненко В.П., Муханова Н.В., Волощук Д.А.</i> Развитие силовых способностей допризывников в процессе физического воспитания с оздоровительной направленностью	249
<i>Лукьянова В.Е., Небытова Л.А.</i> Оздоровительная физическая культура и ее влияние на организм людей, страдающих астмой	251
<i>Мазакова Т.В.</i> Оздоровительные занятия танцевальной аэробикой для молодых женщин	253
<i>Максименко Д.Ю., Ворожбитова А.Л.</i> Возможности фитнес программы функционального тренинга для совершенствования уровня физической подготовленности мужчин	255
<i>Путеева С.В., Егорова С.А.</i> Влияние оздоровительных физических упражнений на функцию сердечно-сосудистой системы у подростков	257
<i>Саклакова В.А., Небытова Л.А.</i> Роль лечебной физической культуры в учебном процессе студентов с ослабленным здоровьем	259
<i>Смышнов А.М., Белова Л.В., Белов А.К.</i> Влияние оздоровительного плавания на состояние здоровья детей	261
<i>Титаренко Е.В., Паришина О.И.</i> Использование средств психорегуляции в оздоровительных технологиях с детьми младшего школьного возраста	264
<i>Тютина Е.А., Прыдко Н.А.</i> Роликотерапия в реабилитации детей с ОВЗ в ГБУСО «Ставропольский РЦ»	266
<i>Филиппова Е.В.</i> Применение функциональных проб с лицами пожилого возраста, занимающимися оздоровительной физической культурой	267
<i>Химич М.Н.</i> Дзампинг как новый способ оздоровления	269
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ	271

Научное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ

Материалы XV Международной
научно-практической конференции
(3 декабря, 2018)

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: INTEGRATION OF SCIENCE AND PRACTICE

Materials of the XV International
scientific-practical conference
(The 3 december, 2018)

Издается в авторской редакции

Технический редактор, компьютерная верстка М. И. Толмачёв

Формат 60x84 1/8
Бумага офсетная

Подписано в печать 13.12.2018

Усл. печ. л. 33,13
Заказ 119

Уч.-изд. л. 31,74
Тираж 300 экз.

Отпечатано в Издательско-полиграфическом комплексе
ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»
355029, г. Ставрополь, пр-т Кулакова, 2