

17–18 октября 2018

МАТЕРИАЛЫ

МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ, ПОСВЯЩЕННОЙ ПАМЯТИ ПРОФЕССОРА В.Н. ЗУЕВА

СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ТЕНДЕНЦИИ, ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ

Тюменский государственный университет ТюмГУ

Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования Тюменской области

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУНИВЕРСИТЕТ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ
УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ»
ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
АССОЦИАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ «ГОРОДА УРАЛА»

«СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ТЕНДЕНЦИИ, ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ»

Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти д.п.н., профессора В.Н. Зуева

«Вектор Бук»
Тюмень 2018

УДК 37:796
ББК Ч511.00

Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева. Тюмень: «Вектор Бук», 2018. - 504 с. илл.

В сборник научно-практических материалов Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Валентина Никифоровича Зуева «Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации» вошли теоретические и практические разработки ученых, специалистов физической культуры и спорта, преподавателей, аспирантов и студентов высших учебных заведений не только России из Москвы, Санкт-Петербурга, Коломны, Челябинска, Томска, Тюмени, Уфы, Новосибирска, Красноярска, Екатеринбурга, Сургута, Ханты-Мансийска и других городов; но и Белоруссии, Украины, Казахстана, Австрии.

В материалах конференции представлены работы по методологическим, педагогическим, медико-биологическим проблемам физической культуры и спорта, физического воспитания населения Российской Федерации. Сборник предназначен научным работникам, преподавателям вузов, аспирантам, педагогам и специалистам сферы физической культуры и спорта.

Под общей редакцией кандидата педагогических наук, доцента Е.В. Хромина; кандидата биологических наук, доцента Е.Т. Колунина; кандидата биологических наук, доцента В.И. Назмутдиновой.

ISBN 978-5-91409-452-9

© Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования Тюменской области
© Департамент по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени
© Управление по спорту и молодежной политике Администрации Тюменского муниципального района
© Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»
© ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»
© Ассоциация муниципальных образований «Города Урала»

ОГЛАВЛЕНИЕ

СПИСОК АВТОРОВ **20**

I. ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ДОСТУПНАЯ И БЕЗОПАСНАЯ СРЕДА В ОБРАЗОВАНИИ

САМООЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТАМИ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА УО «ГГУ им.Ф. СКОРИНЫ» **27**
Осипенко Е.В.
Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», Гомель, Республика Беларусь

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИХ ЗАПРОСОВ ЖИТЕЛЕЙ Г. МИНСКА В ВЫБОРЕ УСЛУГ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА **32**
Гусинец Е.В.
Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, г. Гомель, Беларусь

ИССЛЕДОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ГРУППАХ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ **36**
Мисюра А.А.
Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, г. Гомель, Беларусь

ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ И БОЛЕЗНЕЙ ОПОРНОГО СВОДА СТОПЫ **40**
Колмаков С.В.[1], Колмакова Е.А.[2]
Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Республика Казахстан;
Детский сад «Ивушка», г. Петропавловск, Республика Казахстан

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-ЙОГОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН. **44**
Сотниченко Е.А.
Северо-Казахстанский Государственный Университет им. М. Козыбаева

ОТРАСЛЕВАЯ ПЕРИОДИКА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ НАУКИ **46**
Лубышева Л.И.
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и студентов, г. Москва

ЭЛЕКТРОПУНКТУРНАЯ ДИАГНОСТИКА - КАК ОДИН ИЗ ЭЛЕМЕНТОВ МЕДИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ Р **51**
Пермяков И.А.[1], Симонов В.Н[1].
[1] Московский Государственный Университет им. М.В. Ломоносова, г. Москва

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА **54**
Антипова Е.В., Черкашин Д.В.[2]; Антипов В.А.[3]
[1] Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры
[2] Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова, г. Санкт-Петербург
[3] Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург

СПОРТИВНО МАССОВАЯ РАБОТА КАК ИНСТРУМЕНТ ПРИОБЩЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОВД К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ **58**
Андреев А.С.
Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ **61**
Андреева А.А., Гарифуллин Р.Р.
Башкирский государственный университет, г. Уфа

РОЛЬ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО БАДМИНТОНУ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ **64**
Базунов А.А., Зарипов Р.У., Базунова А.А.
ФГБОУ ВО Башкирский государственный университет, г. Уфа

УПРАВЛЕНИЕ МОТИВАЦИОННЫМИ ФАКТОРАМИ РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА К ТХЭКВОНДО **67**
Борисов П.А.
Школа олимпийского тхэквондо «КЕРУГИ», г. Тюмень

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ПОДГОТОВКЕ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ «МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ» **71**
Бурмистрова Н.И.
Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРНОГО РЕГИОНА **74**
Бушева Ж.И.
Сургутский государственный университет, г. Сургут

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ **78**
Быков В.С. [1], Аминова А.С.[2], Целищева Е.И.[2]
[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень
[2] Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ С НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ЗДОРОВЬЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ **82**
Василишин Д.В., студент
Сибирский государственный университет, г. Красноярск

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ **86**
Гурьев С.В. к.п.н., доцент
Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ **92**
Гурьев С.В.
Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ К ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ **95**
Дергоусова Е.Н.[1]; Татур А.В.[1], Копякова А.Л.[1]; Белькова Л.В.[2]
[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень
[2] Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень

ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У МАГИСТРАНТОВ-ТРЕНЕРОВ ПО СПОРТУ **98**
Дмитриева С.В., Колыванова М.С.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень

ПРОБЛЕМА ЧЕЛОВЕКА, ФАКТОРЫ И УСЛОВИЯ ЕГО РАЗВИТИЯ **102**
Додонова Л.П.
Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования, г. Новосибирск

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ
Завьялова Т.П., Аржонухина Е.И. **108**
Тюменский государственный университет, г. Тюмень

ОРГАНИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДЕТСКОМ САДУ **112**
Зуева Т.Н.
Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования, г. Новосибирск

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ В ДОО КАК ЧАСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ СТРАТЕГИИ РФ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» **116**
Иванченко А.В.[1], Джумалиева Ю.В.[2]
[1] Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 223, г. Екатеринбург, Россия, alena_vladimirovna223@mail.ru
[2] Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 223, г. Екатеринбург

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ **120**
В.В. Колпаков, Рыбцова Т.Н., Ткачук А.А.,
Веснина Т.А., Чибулаева Е.В.
Тюменский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Тюмень

ВОСКРЕСНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ БЕЗДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЮГРЕ ПО ДАННЫМ АКСЛЕЛЕРОМЕТРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ: ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ И КОРРЕКЦИИ **123**
Логинов С.И., Скворцов А.Ю.
Сургутский государственный университет, г. Сургут

КЁКУСИН-КАН КАРАТЭ-ДО В СНИЖЕНИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ **127**
Мальцев Д.А.
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 27, г. Тюмени

ФЕСТИВАЛЬ «ЯРМАРКА ДВИЖЕНИЯ» КАК ФОРМА ПРОФИЛАКТИКИ НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ **132**
Михалева Н.В., Новикова Л.Ф., Зыкова Ю.М.
МАУ «Городской центр медицинской профилактики», г. Екатеринбург

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНЬЮ ОЖИРЕНИЯ **135**
Назарова А.И.[1], Макаридин Д.Н.[2]
[1]МАОУ Средняя общеобразовательная школа № 62, г. Тюмень
[2] Тюменский государственный университет, г. Тюмень

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» КАК СПОСОБ ОЦЕНКИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ **140**
Симон Н.А.
Тюменский областной государственный институт развития регионального образования» г. Тюмень

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ 14-16 ЛЕТ **143**
Стародубцева И.В.[1], Стародубцев Н.Л.[2]
[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень
[2] МАОУ Гимназия 16, г. Тюмень

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА **147**
Сухоставская К.В.
Томский государственный университет, г. Томск

К ВОПРОСУ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА **151**
Трегубова М. В., Елисеев Е.В., Кокорева Е. Г.
Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

СФОРМИРОВАННОСТЬ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОЧНОЙ, ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ **157**
Файзуллина А.Р.
Тюменский областной государственный институт развития регионального образования, г. Тюмень

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ **162**
Черкасов В.В.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень

II. «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ. ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ И ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА»

OPTIMIZATION OF SHOOTING TRAINING OF THE AUSTRIAN BIATHLONISTS ON THE BASIS OF MEANS AND METHODS OF THE RUSSIAN SCHOOL OF BIATHLON **167**
Sprung A., Khalmanskikh A.
Ramsau, Austria; Tyumen state university, Tyumen

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ **170**
Асташова И.В., Халманских А.В.
ГУДЮСШ им. К. Байболова, г. Петропавловск, Республика Казахстан
Тюменский государственный университет, г. Тюмень

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПЛАВАНИИ **174**
Гоненко С.В.
Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Республика Казахстан

ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ ПРИ ОСВОЕНИИ ОБОРОТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ
Загревский О.И.[1, 3], Загревский В.И.[2, 3] **177**
[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень
[2] Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилев, Республика Беларусь
[3] Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЯЮЩИХ ДВИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНА В РАЗЛИЧНЫХ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ЦЕПЯХ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ **181**
Загревский В.И. [2, 3], Загревский О.И. [1, 3]
[1] Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилев, Республика Беларусь
[2] Тюменский государственный университет
[3]Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ОЦЕНКУ ОСТРОЙ БОЛИ **185**
Мартусевич Н.О., Лавшук Д.А.
Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилев, Республика Беларусь

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К УПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКОЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ **188**
Нарскин Г.И.
Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь

СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ПОТРЕБНОСТЕЙ-МОТИВОВ-ЦЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА ИНДУЦИРОВАННЫХ ПОТРЕБНОСТЬЮ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ **192**
Старченко В.Н.
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь

ОПТИМИЗАЦИЯ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ АВСТРИЙСКИХ БИАТЛОНИСТОВ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РОССИЙСКОЙ ШКОЛЫ БИАТЛОНА **197**
Шпрунг А.В.[1], Халманских А.В.[2]
[1]г. Рамзау, Австрия
[2]Тюменский государственный университет, г. Тюмень

ВОПРОСЫ ПЛАНИРОВАНИЯ БАЗОВОГО МЕЗОЦИКЛА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ **201**
Кожедуб М.С.
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель, Республика Беларусь

РАЗВИВАЮЩИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ СДЮСШОР **205**
Манжелей И.В., Куценко Г.А.
Институт физической культуры, Тюменский государственный университет, г. Тюмень

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 5–6 ЛЕТ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ **209**
Базилевич М.В. [1], Евдокимов М.А.[2]
[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень
[2] Центр подготовки спортивного резерва АНО «Футбол-Хоккей», г. Тюмень

СКАЛОЛАЗАНИЕ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ: НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ 213
Бочарова Н.И.
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, г. Орёл

VII ЛЕТНЯЯ УНИВЕРСИАДА ВУЗОВ МИНСЕЛЬХОЗА РФ КАК ЭЛЕМЕНТ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА 217
Беглов М.В., Морщинина Д.В., Шишкина Т.Г.
Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова, г. Саратов

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ 10-12 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДЕФИЦИТА ЛЕДОВОГО ПОЛЯ 220
Воробьева И.Л., Воробьев Д.В.[1]; Пятунина О.И. [2]
[1] Автономное учреждение дополнительного образования муниципального образования Заводоуковский городской округ "Детско-юношеская спортивная школа", г. Заводоуковск
[2] КГБОУ «Бийский лицей-интернат Алтайского края», г. Бийск

РОССИЙСКОЕ КАРАТЭ НА ПУТИ К ТОКИО-2020: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ 223
Гвалдин А.Ю.
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ «ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВСПЛЕСКИ» В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 11-13 ЛЕТ 227
Головко Д.Е.
Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск

ТЕНДЕНЦИИ ИЗМЕНЕНИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ 231
Горская И.Ю.
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск

ДИНАМИКА ГИБКОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК 6-10 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ 235
Гусева Е.В.
Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ СВОЙСТВ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ **239**
Евсеев А. В.
ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ТЕХНОЛОГИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ДВОЕБОРЦЕВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНФОРМАЦИОННОЙ БАЗЫ ДАННЫХ **245**
Зебзеев В.В., Зданович О.С.
Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский

МЕТОДИКА ВИДЕОАНАЛИЗА КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА У ЮНЫХ ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНФОРМАЦИОННОЙ БАЗЫ ДАННЫХ **250**
Зебзеев В.В.
Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский

СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЕРХНЕЙ И НИЖНЕЙ ПЕРЕДАЧИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ **254**
Калинников А.С.
Томский государственный университет, г. Томск

РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ **258**
Катаргин А.С.
Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ И ОБОСТРЕНИЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА У СПОРТСМЕНОВ **261**
Колунин Е.Т.[1], Скрябин Е.Г.[2]
[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень
[2]Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАРТОВОГО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ДЗЮДОИСТОВ 17-18 ЛЕТ **265**
Котова Т.Г., Риянова Л.Р.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ИННОВАЦИОННОГО ТИПА **270**
Люлин А.О. [1], Попова И.А.[2]
[1]Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, г. Комсомольск-на-Амуре
[2]Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, г. Комсомольск-на-Амуре

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ **275**
Мальцев А.А., Христов В.В.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень

КОНТРОЛЬ ЗА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ САМБИСТОВ **280**
Мальцев Г.С.
Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский

ИЗУЧЕНИЕ ОБРАЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СУДЬИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОГНИТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ **283**
Осинцев Е.Н.
Тюменский *государственный университет, г. Тюмень*

АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЧИРЛИДЕРОВ УЗКИХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ **288**
Петрушенко А.В.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БОКСЕРОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ **293**
Попова И.А.[1]; Максимов И.С.[2]
[1]Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, г. Комсомольск-на-Амуре
[2] Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 4, г. Комсомольск-на-Амуре

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БОЛЬШОМУ ОБОРОТУ НАЗАД НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ **297**
Семенов К.Л.
Томский государственный университет, г. Томск

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ ЮНОГО ЛЫЖНИКА С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ПРИВЫЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ **301**
Томилова Е.А., Галиева Г.Д.
Тюменский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Тюмень

ТАКТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ И СТЕРЕОТИПЫ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ СПОРТСМЕНОВ **304**
Трегубова М. В., Каримов А. М., Евсеев А. В.
ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ ЗАЩИТЫ ОТ УДАРОВ НОЖОМ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ **312**
Троян Е.И.
Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень

ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АЭРОБИСТОВ **316**
Чаюн Д.В.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень

СИСТЕМА СУДЕЙСТВА В ФИГУРНОМ КАТАНИИ **320**
Чичкова В.В.[1]; Иноземцева Е.С.[2]
[1] Национальный Исследовательский Томский государственный университет, г. Томск
[2] Национальный Исследовательский Томский государственный университет, г. Томск

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ **323**
Шарманова С.Б.
Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

III. СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ЭКОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА. МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

АНАЛИЗ РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОК РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕБЛЕЙ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ **331**
Бугаевский К.А.
Классический приватный университет, Институт здоровья, спорта и туризма, г. Запорожье, Украина

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН РАЗЛИЧНЫХ СОМАТОТИПОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ШЕЙПИНГОМ **335**
Скидан А.А.
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЗРЕЛОГО РАБОТНИКА: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ **339**
Цымбалюк Е.А.
Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск, Республика Беларусь

ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА ЖЕНЩИН, РАБОТАЮЩИХ НОЧНУЮ СМЕНУ **342**
Дуров А.М.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ **346**
Елисеев Е.В., Евсеев А.В.
ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск

ОСОБЕННОСТИ БИОРИТМОЛОГИЧЕСКОЙ ДИНАМИКИ МОТОРНОГО И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У ЛИЦ, СИСТЕМАТИЧЕСКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ **352**
Ерохин А.Н., Давыдова Л.С.
Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень

РОСТ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ В ИССЛЕДОВАНИЯХ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, НАЧИНАЮЩИХ И ЗАВЕРШАЮЩИХ СЛУЖБУ ПО ПРИЗЫВУ **356**
Каримов А. М.
Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

ВЛИЯНИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧЕЛОВЕКА НА ВЕРТИКАЛЬНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ **362**
Кинтюхин А.С.
Сургутский государственный университет, г. Сургут

ОЦЕНКА АДАПТИВНЫХ МЕХАНИЗМОВ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРА **366**
Койносов П.Г.[1], Койносов Ал.П.[2]
[1] Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень
[2] БУ ВО ХМАО-Югры Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск

ОСОБЕННОСТИ МЕДИЦИНСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТА НА СЕВЕРЕ **369**
Койносов Ан.П., Столярова А.В
БУ ВО ХМАО-Югры Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ДИАСТОЛЫ В ФАЗОВОЙ СТРУКТУРЕ СЕРДЕЧНОГО ЦИКЛА У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, НАЧИНАЮЩИХ И ЗАВЕРШАЮЩИХ СЛУЖБУ ПО ПРИЗЫВУ **372**
Кокорева Е.Г., Трегубова М.В., Каримов А.М.
Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА У ЖЕНЩИН МЕТОДОМ ЙОГИЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ **377**
Колыхалова М.В.[1]; Симонова Е.А.[2]
[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень

АКТУАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ДИАГНОСТИКИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
Ларькина Н.Ю.[1], Беспалова Т.В.[2], Колпакова Н.В.[1] **381**
[1] Тюменский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Тюмень
[2] БУ ВО ХМАО-Югры «Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ **385**
Медведкова Н.И., Медведков В.Д.
Гжельский государственный университет

ОСТРОТА ЗРЕНИЯ И ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ЕЕ СНИЖЕНИЮ У СТУДЕНТОВ БАКАЛАВРИАТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ **389**
Назмутдинова В.И., Шошолина Д.Р.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень

ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ ЖЕНЩИН В СУРГУТЕ **393**
Николаев А. Ю.
Сургутский государственный университет, г. Сургут

ОЦЕНКА РЕЗЕРВОВ АДАПТАЦИИ НА ОСНОВЕ ГОРМОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ОТВЕТ НА МЫШЕЧНУЮ НАГРУЗКУ **397**
П.Н. Самикулин[1], А.В. Грязных[1], Р.В. Кучин[2], А.Н. Ерохин[1]
[1] Курганский государственный университет, г. Курган
[2] Югорский государственный университет, г. Ханты-Мансийск

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПУНКТ ЗДОРОВЬЯ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА **402**
Селиванов Е.Н.
Физкультурный Оздоровительный Центр «СИЛЬВАН», Академия Продуктивного Долголетия Евгения Селиванова, г. Тюмень

ДЛИННОТНЫЕ РАЗМЕРЫ ПАЛЬЦЕВ КИСТИ У МУЖЧИН ПЕРИОДА ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЕДИНОБОРСТВАХ, БОЛЕЮЩИХ КАРИЕСОМ ЗУБОВ **407**
Прокопьев Н.Я., Баранхин О.В., Осипов А.С.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОНУСА ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ **411**
Речапов Д.С., Лепунова О.Н.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень

ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАССОВОГО ОТКРЫТОГО ОНЛАЙН-КУРСА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ **416**
Ягудина Е.С.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень

IV. «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В XXI ВЕКЕ»

КОММУНИКАЦИОННЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ В СИСТЕМЕ ИННОВАЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА МУНИЦИПАЛЬНОМ УРОВНЕ **420**
Калиева Е.А.
Муниципальное автономное учреждение «Тюменский городской многопрофильный центр», г. Тюмень

ВЛИЯНИЕ ОТРАСЛЕВЫХ НОРМАТИВНЫХ ПРАВОВЫХ АКТОВ НА СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ В ТЮМЕНСКОМ РЕГИОНЕ **425**
Жевнерова Ж.В.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень

СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В АКТУАЛИЗАЦИИ МАГИСТЕРСКИХ ПРОГРАММ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 49.04.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» **428**
Елисеев Е. В., Кокорева Е.Г., Аверин В. В,
Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

БУКМЕКЕРСТВО В СПОРТЕ И ДОГОВОРНЫЕ МАТЧИ **435**
Насонов В.В.,[1] Мальцев А.А.[1], Маняхин А.В. [2]
[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень
[2] Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, г. Тобольск

КАЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ ТЮМЕНСКОЙ КОЛЛЕГИИ **443**
Насонов В.В.,[1] Маняхин А.В. [2]
[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень
[2] Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, г. Тобольск

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ХМАО-ЮГРЕ **455**
Обухов С.М., Обухова Н.Б.
Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ **458**
Пешкова Н.В., Пешков А.А.
Сургутский государственный университет, г. Сургут

ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ РУССКОЙ ЛАПТЫ В СТУДЕНЧЕСКУЮ СРЕДУ **461**
Черепенин Е.В.
Управление молодежной политики ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет», г. Тюмень

V. МОДЕЛИ И ИНСТРУМЕНТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ

ПРОБЛЕМА УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО И ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ЕЕ РЕШЕНИЮ **466**
Семенов Л.А.
Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ 13-15 ЛЕТ С ПОЗИЦИИ ТРЕБОВАНИЙ ВФСК «ГТО» **469**
Базилевич М.В.[1], Дмитриев И.А.[2], Беляева О.С. [1]
[1] Тюменский государственный университет Институт физической культуры, г. Тюмень
[2] Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа 48, г. Тюмень

КОМПЛЕКС ГТО И МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ (Противоречия и взаимодополнения) **472**
Бородинесвкий Д.В.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СДАЧИ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО СЕЛЬСКИМИ ШКОЛЬНИКАМИ **476**
Погадаева А.Я.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ВФСК «ГТО» **478**
Симонова Е.А., Дзоциева Е.Т.
Тюменский государственный университет, г. Тюмень

ПЛАНИРОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КАК ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ **482**
Хромина С.И.
Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень

VI. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД

ПРОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛОНТЕРСКОЙ КОМАНДЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОВЗ **488**
Бутыч Н.С., Шатохин А.Г.
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Западно-Сибирский государственный колледж», г. Тюмень

РАСШИРЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ **491**
Вишневский В.А.
БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет», г. Сургут

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РИТМИКА КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С ДИАГНОЗОМ ДЕТСКИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ **496**
Завьялова Т.П.[1], Седавных А.М.[1], Важенина Т.В.[2]
[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень
[2] МБОУ начальной школы-детский сад № 82 г. Тюмени

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ **500**
Попова И.А.
Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, г. Комсомольск-на-Амуре

Сведения об авторах

		стр
1.	**Аверин В. В., магистр физической культуры**, У*ральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск*	**428**
2.	**Аминова А.С., аспирант,** *Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск*	**78**
3.	**Андреев А.С.,** *Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень*	**58**
4.	**Андреева А.А.,** *Башкирский государственный университет, г. Уфа*	**61**
5.	**Антипов В.А., к.п.н.,** *Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург*	**54**
6.	**Антипова Е.В., к.п.н., доцент;** *Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры*	**54**
7.	**Аржонухина Е.И., магистрант,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень*	**108**
8.	**Асташова И.В., тренер по лыжным гонкам,** *ГУДЮСШ им. К. Байболова, г. Петропавловск, Республика Казахстан*	**170**
9.	**Базилевич М.В., к.п.н.,** *Тюменский государственный университет Институт физической культуры, г. Тюмень*	**469**
10.	**Базилевич М.В., к.п.н.,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень*	**209**
11.	***Базунов А.А.,*** *ФГБОУ ВО Башкирский государственный университет, г. Уфа*	**64**
12.	**Базунова А.А., *студент,*** *Башкирский государственный университет, г. Уфа*	**64**
13.	**Баранхин О.В.,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень*	**407**
14.	**Беглов М.В.,** *Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова, г. Саратов*	**217**
15.	**Белькова Л.В.,** *Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень*	**95**
16.	**Беляева О.С.,** *Тюменский государственный университет Институт физической культуры, г. Тюмень*	**469**
17.	**Беспалова Т.В., д.м.н., доцент,** *БУ ВО ХМАО-Югры «Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск*	**381**
18.	**Борисов П.А.,** *Школа олимпийского тхэквондо «КЕРУГИ», г. Тюмень*	**67**
19.	**Бородинесвкий Д.В., старший преподаватель,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень*	**472**
20.	**Бочарова Н.И., к.п.н., доцент,** *Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, г. Орёл*	**213**
21.	**Бугаевский К.А., к.м.н., доцент,** *Классический приватный университет, Институт здоровья, спорта и туризма, г. Запорожье, Украина*	**331**
22.	**Бурмистрова Н.И., к.п.н., доцент,** *Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна*	**71**
23.	**Бутыч Н.С., к.п.н.,** *Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Западно-Сибирский государственный колледж», г. Тюмень*	**488**
24.	**Бушева Ж.И., к.п.н., доцент,** *Сургутский государственный университет, г. Сургут*	**74**
25.	**Быков В.С., д.п.н., профессор,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск*	**78**

26. **Важенина Т.В., инструктор физической культуры,** МБОУ начальной школы-детский сад № 82 г. Тюмени **496**

27. **Василишин Д.В., студент,** *Сибирский государственный университет г. Красноярск* **82**

28. **Веснина Т.А., ассистент,** *Тюменский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Тюмень* **120**

29. **Вишневский В.А., к.б.н., доцент,** *БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет», г. Сургут* **491**

30. **Воробьев Д.В.,** *Автономное учреждение дополнительного образования муниципального образования Заводоуковский городской округ "Детско-юношеская спортивная школа", г. Заводоуковск* **220**

31. **Воробьева И.Л.,** *Автономное учреждение дополнительного образования муниципального образования Заводоуковский городской округ "Детско-юношеская спортивная школа", г. Заводоуковск* **220**

32. **Галиева Г.Д., студентка 6 курса лечебного факультета,** *Тюменский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Тюмень* **301**

33. **Гарифуллин Р.Р.,** *Башкирский государственный университет, г. Уфа* **61**

34. **Гвалдин А.Ю., аспирант,** *Ростовский государственный экономический университет (РИНХ), г. Ростов-на-Дону* **223**

35. **Головко Д.Е., аспирант,** *Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск* **227**

36. **Гоненко С.В., старший преподаватель,** *Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Республика Казахстан* **174**

37. **Горская И.Ю., д.п.н., профессор,** *Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск* **231**

38. **Грязных А.В., д.б.н., доцент,** *Курганский государственный университет, г. Курган* **397**

39. **Гурьев С.В. к.п.н., доцент,** *Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург* **86, 92**

40. **Гусева Е.В., ст. преподаватель,** *Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск* **235**

41. **Гусинец Е.В.,** *Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, г. Гомель, Беларусь, e_gusinets@inbox.ru* **32**

42. **Давыдова Л.С.,** *ординатор, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень* **352**

43. **Дергоусова Е.Н., к.м.н.,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **95**

44. **Джумалиева Ю.В.,** *Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 223, г. Екатеринбург* **116**

45. **Дзоциева Е.Т.,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **478**

46. **Дмитриев И.А., учитель физической культуры,** *Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа 48, г. Тюмень* **469**

47. **Дмитриева С.В., к.п.н.,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **98**

48. **Додонова Л.П., к.б.н., доцент,** *Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования, г. Новосибирск* **102**

49. **Дуров А.М. д.м.н., профессор,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **342**

50. **Евдокимов М.А.,** *Центр подготовки спортивного резерва АНО «Футбол-Хоккей», г. Тюмень* **209**

51. **Евсеев А. В., аспирант,** *ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», Челябинск* **239, 304, 346**

52. **Елисеев Е. В., д.б.н., профессор,** У*ральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск* **151, 346, 428**

53. **Ерохин А.Н., д.м.н., доцент,** *Курганский государственный университет, г. Курган, Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень* **352, 397**

54. **Жевнерова Ж.В., ст. преподаватель,** *Тюменский государственны университет, г. Тюмень* **425**

55. **Завьялова Т.П., к.п.н., профессор,** Т*юменский государственный университет, г. Тюмень* **108, 496**

56. **Загревский В.И., докт. пед. наук, профессор,** *Могилевский* государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилев, Республика Беларусь, Национальный *исследовательский Томский государственный университет, г. Томск* **177, 181**

57. **Загревский О.И., докт. пед. наук, профессор,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск* **177, 181**

58. **Зарипов Р.У.,** *ФГБОУ ВО Башкирский государственный университет, г. Уфа* **64**

59. **Зданович О.С., к.п.н., доцент,** *Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский* **245**

60. **Зебзеев В.В., к.п.н., доцент,** *Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский* **245**

61. **Зебзеев В.В., ст. преподаватель,** Ч*айковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский* **250**

62. **Зуева Т.Н., ст. преподаватель,** *ГАУ ДПО НСО «Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования», г. Новосибирск* **112**

63. **Зыкова Ю.М.,** *начальник редакционно-издательского отдела, МАУ «Городской центр медицинской профилактики»* **132**

64. **Иванченко А.В.,** *заместитель заведующего по ВиМР, Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 223, г. Екатеринбург* **116**

65. **Иноземцева Е.С., к.п.н., доцент,** *Национальный Исследовательский Томский государственный университет, г. Томск* **320**

66. **Калиева Е.А.,** *заместитель директора по информационно коммуникационным технологиям, Муниципальное автономное учреждени «Тюменский городской многопрофильный центр», г. Тюмень* **420**

67. **Калинников А.С., студент,** *Томский государственный университет, г. Томск* **254**

68. **Каримов А. М., аспирант,** *Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск* **304, 356, 372**

69. **Катаргин А.С.,** *Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень* **258**

70. **Кинтюхин А.С., к.б.н.,** *БУ ВО «Сургутский государственный университет», г. Сургут* **362**

71. **Кожедуб М.С., аспирант,** *Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель, Республика Беларусь* **201**

72. **Койносов Ал.П., д.м.н.,** *БУ ВО ХМАО-Югры Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск* **366**
73. **Койносов Ан.П., д.м.н., доцент,** *БУ ВО ХМАО-Югры Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск* **369**
74. **Койносов П.Г., д.м.н., профессор,** *Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень* **366**
75. **Кокорева Е.Г., д.б.н., доцент**, *Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск* **151, 372, 428**
76. **Колмаков С.В.,** *Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Республика Казахстан* **40**
77. **Колмакова Е.А.,** *Детский сад «Ивушка», г. Петропавловск, Республика Казахстан* **40**
78. **Колпаков В.В., д.м.н., профессор,** *Тюменский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Тюмень* **120**
79. **Колпакова Н.В., к.м.н., доцент,** *Тюменский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Тюмень* **381**
80. **Колунин Е.Т., к.б.н., доцент,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **261**
81. **Колыванова М.С.,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **98**
82. **Колыхалова М.В.,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **377**
83. **Копякова А.Л.,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **95**
84. **Котова Т.Г., к.п.н., доцент,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **265**
85. **Кучин Р.В., к.б.н., доцент,** *Югорский государственный университет ФГБОУ ВО «ЮГУ», г. Ханты-Мансийск* **397**
86. **Куценко Г.А.,** *Институт физической культуры, Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **205**
87. **Лавшук Д.А., к.п.н., доцент,** *Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилев, Республика Беларусь* **185**
88. **Ларькина Н.Ю., к.б.н., доцент,** *Тюменский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Тюмень* **381**
89. **Лепунова О.Н., к.б.н., доцент,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **411**
90. **Логинов С.И., д.б.н., профессор,** *Сургутский государственный университет, г. Сургут* **123**
91. **Лубышева Л.И., д.п.н., профессор,** *Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и студентов, г. Москва* **46**
92. **Люлин А.О., магистрант,** *Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, г. Комсомольск-на-Амуре* **270**
93. **Макаридин, к.п.н., доцент,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **135**
94. **Максимов И.С., МСМК,** *Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 4, г. Комсомольск-на-Амуре* **293**
95. **Мальцев А.А. старший преподаватель,** *Тюменский государственны университет, г. Тюмень* **275, 435**

96. **Мальцев Г.С., преподаватель,** *Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский* **280**
97. **Мальцев Д.А., учитель физической культуры и спорта,** м*униципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 27, г. Тюмени* **127**
98. **Мальцев А.А., старший преподаватель,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **275, 435**
99. **Манжелей И.В., д.п.н., профессор,** *Институт физической культуры, Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **205**
100. **Маняхин А.В., старший преподаватель,** *Тобольский педагогически институт им. Д.И. Менделеева (филиал) Тюменского государственног университета, г. Тобольск* **435, 443**
101. **Мартусевич Н.О., к.б.н., доцент,** М*огилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилев, Республика Беларусь* **185**
102. **Медведков В.Д., д.п.н., профессор,** *Гжельский государственный университет* **385**
103. **Медведкова Н.И., д.п.н., профессор,** Г*жельский государственный университет* **385**
104. **Мисюра А.А.,** *Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, г. Гомель, Беларусь* **36**
105. **Михалева Н.В., маркетолог,** *МАУ «Городской центр медицинской профилактики», г. Екатеринбург* **132**
106. **Морщинина Д.В., к.п.н., доцент,** *Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова, г. Саратов* **217**
107. **Назарова А.И.,** *МАОУ Средняя общеобразовательная школа № 62, г. Тюмень* **135**
108. **Назмутдинова В.И., к.б.н., доцент,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **389**
109. **Нарскин Г.И., д.п.н., профессор,** *Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь* **188**
110. **Насонов В.В., к.пед.наук, доцент,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **435, 443**
111. **Николаев А. Ю.,** *Сургутский государственный университет, г. Сургут* **393**
112. **Новикова Л.Ф., директор,** *МАУ «Городской центр медицинской профилактики»* **132**
113. **Обухов С.М., к.п.н, доцент,** *Сургутский государственный университет г. Сургут* **455**
114. **Обухова Н.Б., к.п.н, доцент,** *Сургутский государственный университет г. Сургут* **455**
115. **Осинцев Е.Н., соискатель ИФК ТюмГУ, главный тренер мини-футбольного клуба «Блик»,** Тюменский *государственный университет, г. Тюмень* **283**
116. **Осипенко Е.В., к.п.н., доцент,** *Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», Гомель, Республика Беларусь* **27**
117. **Осипов А.С.,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **407**
118. **Пермяков И.А., к.м.н.,** *Московский Государственный Университет им. М.В. Ломоносова, г. Москва* **51**
119. **Петрушенко А.В., аспирант,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **288**

120. **Пешков А.А., к.п.н., доцент,** *Сургутский государственный университет г. Сургут* **458**
121. **Пешкова Н.В., к.п.н., доцент,** *Сургутский государственный университет г. Сургут* **458**
122. **Погадаева А.Я., аспирант,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **476**
123. **Попова И.А. к.б.н., доцент,** *Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, г. Комсомольск-на-Амуре* **270, 293, 500**
124. **Прокопьев Н.Я., д.м.н., профессор,** *Тюменский государственный университет», г. Тюмень* **407**
125. **Пятунина О.И.' к.б.н., доцент,** *Бийский лицей-интернат Алтайского края, г. Бийск* **220**
126. **Речапов Д.С., к.п.н., доцент,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **411**
127. **Риянова Л.Р., магистр ФК,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **265**
128. **Рыбцова Т.Н., к.б.н., старший преподаватель,** *Тюменский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Тюмень* **120**
129. **Самикулин П.Н., аспирант,** *Курганский государственный университет* **397**
130. **Седавных А.М., студент,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **496**
131. **Селиванов Е.Н.,** *Физкультурный Оздоровительный Центр «СИЛЬВАН», Академия Продуктивного Долголетия Евгения Селиванова, г. Тюмень* **402**
132. **Семенов К.Л., студент,** *Томский государственный университет, г. Томск* **297**
133. **Семенов Л.А., д.п.н., профессор,** *Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут* **466**
134. **Симон Н.А., к.п.н., доцент,** *Тюменский областной государственный институт развития регионального образования» г. Тюмень* **140**
135. **Симонов В.Н., к.ист.н., доцент,** *Московский Государственный Университет им. М.В. Ломоносова, г. Москва* **51**
136. **Симонова Е.А., к.п.н, доцент,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **377, 478**
137. **Скворцов А.Ю.,** аспирант, *Сургутский государственный университет, г. Сургут* **123**
138. **Скидан А.А., м.п.н.,** *Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь* **335**
139. **Скрябин Е.Г., д.м.н., профессор,** *Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень* **261**
140. **Сотниченко Е.А.,** *Северо-Казахстанский Государственный Университет им. М. Козыбаева* **44**
141. **Стародубцев Н.Л., преподаватель,** *МАОУ Гимназия 16, г. Тюмень* **143**
142. **Стародубцева И.В., к.п.н., доцент,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **143**
143. **Старченко В.Н., к.п.н., доцент,** *Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь* **192**
144. **Столярова А.В., спортивный врач,** *БУ ВО ХМАО-Югры Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск* **369**
145. **Сухоставская К.В., магистрант,** *Томский государственный университет, г. Томск* **147**

146. **Татур А.В.,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **95**
147. **Ткачук А.А., старший преподаватель,** *Тюменский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Тюмень* **120**
148. **Томилова Е.А., д.м.н., доцент,** *Тюменский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Тюмень* **301**
149. **Трегубова М.В., к.б.н., доцент,** *Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск* **151, 304, 372**
150. **Троян Е.И., к.п.н., доцент,** *Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень* **312**
151. **Файзуллина А.Р., к.п.н., доцент,** *Тюменский областной государственный институт развития регионального образования, г. Тюмень* **157**
152. **Халманских А.В., к.п.н., доцент,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **170, 197**
153. **Христов В.В., к.п.н., доцент,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **275**
154. **Хромина С.И, к.б.н., доцент,** *Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень* **482**
155. **Целищева Е.И., ст. преподаватель,** *Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск* **78**
156. **Цымбалюк Е.А., к.п.н., доцент,** *Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск, Республика Беларусь* **339**
157. **Чаюн Д.В., ассистент преподавателя,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **316**
158. **Черепенин Е.В.,** у*правление молодежной политики Тюменски государственный университет, г. Тюмень* **461**
159. **Черкасов В.В., к.п.н., доцент,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **162**
160. **Черкашин Д.В., д.м.н., доцент,** *Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова, г. Санкт-Петербург* **54**
161. **Чибулаева Е.В., ассистент,** *Тюменский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Тюмень* **120**
162. **Чичкова В.В., к.п.н., доцент,** *Национальный Исследовательский Томский государственный университет, г. Томск* **320**
163. **Шарманова С.Б., к. п. н., профессор,** *Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск* **323**
164. **Шатохин А.Г.,** *Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Западно-Сибирский государственный колледж», г. Тюмень* **488**
165. **Шишкина Т.Г., доцент,** *Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова, г. Саратов* **217**
166. **Шошолина Д.Р., магистрант,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **389**
167. **Шпрунг А.В. МСМК,** *г. Рамзау, Австрия* **197**
168. **Ягудина Е.С., старший тренер-преподаватель по спорту,** *Тюменский государственный университет, г. Тюмень* **416**

I. ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ДОСТУПНАЯ И БЕЗОПАСНАЯ СРЕДА В ОБРАЗОВАНИИ

УДК 796.011.2

Е.В. Осипенко, к.п.н., доцент

САМООЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТАМИ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА УО «ГГУ им.Ф. СКОРИНЫ»

Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», Гомель, Республика Беларусь, eosipenko_2009@mail.ru

Аннотация: *Статья посвящена самооценке студентами собственного физического здоровья, а также оценке собственного самочувствия. В ней показано процентное соотношение мнения женщин и мужчин по отдельным вопросам, касающимся их здоровья и уровня активности. Данная статья отражает уровень физической подготовки женщин и мужчин, их образ жизни и полезные привычки, такие, как закаливание, двигательная активность. Она показывает заинтересованность студентов Гомельского региона (Беларусь) в изучении литературы, посвященной спорту.*

Ключевые слова: *здоровье; спорт; образ жизни; привычки.*

E.V. Osipenko, PhD in pedagogic sciences, associate professor

SELF-ASSESSMENT OF THE STATE OF PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS OF THE LAW FACULTY OF FRANCISK SKORINA GOMEL STATE UNIVERSITY

Educational Establishment "Francisk Skorina Gomel State University", Gomel, Belarus, eosipenko_2009@mail.ru

Abstract. *The article is devoted to students' understanding of such a concept as health, as well as their assessment of their own well-being. The percentage of opinions of women and men on certain issues related to their health and level of activity is represented in the research. This article gives an understanding of physical training level of women and men to various physical activities, their way of life and healthful habits, such as hardening, physical activity. It shows the interest of students of the Gomel region (Belarus) in the study of literature on sports.*

Keywords: *health; sport; lifestyle; habits.*

В последнее время термин «здоровье» эволюционировал и превратился из понятия, связанного с отсутствием болезни, в хорошее самочувствие, его восприятие остается очень субъективным, многоаспектным. Здоровье – это состояние души, ощущение индивидом самого себя. На данный момент все мы располагаем обширными возможностями для реализации своих планов, для приобретения материальных ценностей и достижения собственных целей. Однако имеющиеся сведения констатируют ухудшение состояния здоровья студенческой молодежи, уровня двигательной активности и физического состояния [1].Чтобы сформировать интерес к физической культуре и спорту, необходимо предоставлять студентам возможность самостоятельного выбора средств физической активности, раскрывать практическую значимость применения того или иного средства физического воспитания, перспективы дальнейшего спортивного совершенствования, оказывать всестороннюю

помощь в проектировании и реализации индивидуальных технологий самостоятельных занятий физической культурой и спортом, осуществлять систематический мониторинг физкультурной образованности [2, с. 15].

Следует отметить, что самооценка здоровья и своего образа жизни является фактором, способствующим формированию положительной мотивации к самосовершенствованию, позволяет изменить подходы к формированию здорового образа жизни, профилактике развития заболеваний. Вместе с тем она выявляет меру благополучия в функционировании организма занимающегося.

С целью изучения самооценки состояния здоровья в 2018 году нами анкетировались студенты юридического факультета учреждения образования «ГГУ имени Ф. Скорины» (Гомель, Беларусь) в количестве 214 человек (64 юноши – 29,9% и 150 девушек – 70,1%). Из них: 2 курса – 52 человека (24,3%), 3 курса – 50 человек (23,4%), 4 курса – 36 человек (16,8%), 5 курса – 76 человек (35,5%).

В нашем исследовании мы использовали анкету мониторинга физического здоровья студентов, разработанную сотрудниками кафедры физвоспитания и спорта Белорусского государственного университета [3].

Анкета состояла из 15 вопросов, отражающих самооценку состояния здоровья, уровень двигательной активности, образ жизни. Необходимо отметить, что большинство респондентов считают состояние собственного здоровья удовлетворительным (24 юноши и 87 девушек – 51,9%), 92 респондента – отличным, а 11 (5 юношей и 6 девушек – 5,1%) плохим.

На вопрос «Как изменилось Ваше здоровье по отношению к прошлому году?» 28 респондентов (16 юношей и 12 девушек – 13,1%) считают, что улучшилось, 153 респондента (43 юноши и 110 девушек – 71,5%) – не изменилось, а 33 (5 юношей и 28 девушек – 15,4%) – ухудшилось. Этот результат свидетельствует о том, что большинство студентов не уделяют должного внимания своему здоровью, а так же посещению специалистов, для решения важных проблем, касающихся их здоровья. К тому же, это может отражать характерное для молодежи несколько пренебрежительное отношение к своему организму и здоровью в целом.

На вопрос «Оцените уровень своей двигательной активности в последние месяцы» 42 респондента (16 юношей и 26 девушек – 19,6%) указали на высокий, 156 респондентов (42 юноши и 114 девушек – 72,9%) – умеренный, а 16 респондентов (6 юношей и 10 девушек – 7,5%) отметили, как крайне низкий. Таким образом, большинство респондентов (42 юноши и 114 девушек – 72,9%) считает уровень двигательной активности умеренным. С одной стороны, на данную ситуацию влияет отсутствие необходимых средств и времени для посещения спортивных секций или клубов. При этом немногие из опрошенных отнесли себя к малоподвижным и неактивным людям. Это объясняется тем, что студенты зачастую стремятся пробовать что-то новое, открывать для себя интересные хобби, многие из которых в той или иной мере затрагивают физическую активность.

На вопрос «Оцените уровень физических нагрузок на занятиях по физическому воспитанию?» 22 респондента (1 юноша и 21 девушка – 10,3%)

отметили, как слишком высокий, 165 респондентов (51 юноша и 114 девушек – 77,1%) – достаточный и 27 респондентов (12 юношей и 15 девушек – 12,6%) – низкий. Этот результат вполне ожидаемый, поскольку лишь немногие студенты не удовлетворены физической нагрузкой на занятиях, что объясняется профессионализмом преподавателей в «ГГУ им.Ф. Скорины».

На вопрос «Испытываете ли Вы быструю утомляемость при любых физических нагрузках?» 78 респондентов (31 юноша и 47 девушек – 36,4%) указали, как нет, 122 респондента (29 юношей и 93 девушки – 57,0%) – изредка, 14 респондентов (4 юноши и 10 девушек – 6,5%) – да.

Оценивая готовность респондентов к выполнению интенсивных упражнений, действий соревновательного характера, следует констатировать, что 57 респондентов (23 юноши и 34 девушки – 26,6%) уверены в своих силах, 111 (35 юношей и 76 девушек – 51,9%) – недостаточно уверены, 46 (6 юношей и 40 девушек – 21,5%) – не готовы.

Дальнейшие вопросы были более определенными, касающиеся не столько подвижности и активности, сколько физического дискомфорта и заболеваний различного характера.

Так, на вопрос «Беспокоят ли Вас неприятные ощущения, боли в области сердца в покое?» 7 респондентов (7 девушек – 3,3%) отметили, что очень часто, 60 респондентов (17 юношей и 43 девушки – 28,0%) – изредка, 147 (47 юношей и 100 девушек – 68,7%) – нет.

На вопрос «Беспокоят ли Вас боли в области сердца при выполнении физических нагрузок?» 6 респондентов (6 девушек – 2,8%) указали, что очень часто, 57 (15 юношей и 42 девушки – 26,6%) – изредка, 151 (49 юношей и 102 девушки – 70,6%) – нет.

Данные результаты свидетельствуют о наличии проблем с сердечнососудистой системой среди молодежи. То, что большинство студентов не жалуется на боли и неприятные ощущения, еще не говорит о том, что этих проблем нет. Ведь именно проблемы с сердечнососудистой системой занимают лидирующую позицию среди заболеваний студенческой молодежи в РБ. Поэтому очень важно, чтобы молодежь не пренебрегала диагностическими исследованиями и своевременно корректировала физическую нагрузку и комплекс реабилитационных мероприятий.

На вопрос «Бывают ли у Вас головные боли, головокружение, обмороки в покое?» 8 (1 юноша и 7 девушек – 3,7%) отметили – очень часто, 80 (20 юношей и 60 девушек – 37,4%) – изредка, 126 (43 юноши и 83 девушки – 58,9%) – нет.

На вопрос «Беспокоят ли Вас головные боли при выполнении физических нагрузок?» 10 респондентов (2 юноши и 8 девушек – 4,7%) отметили, что очень часто, 50 респондентов (15 юношей и 35 девушки – 23,4%) – изредка, 154 респондента (47 юношей и 107 девушек – 72,0%) – нет.

На вопрос «Беспокоят ли боли в позвоночнике или суставах в покое или после физических упражнений?» 12 респондентов (3 юноши и 9 девушек - 5,6%) указала, что очень часто, 70 (13 юношей и 57 девушек – 32,7%) – изредка, 132 (48 юношей и 84 девушки – 61,7%) – нет. Данный вопрос, заданный студентам, важен по той причине, что из-за болей в суставах, позвоночнике занимающиеся

часто прекращают спортивные занятия, а так же любую физическую активность. Хотя в данной ситуации необходимо понимать, что грамотная программа тренировок может исправить эту ситуацию. Следовательно, нет необходимости отказываться от любимого дела, а также от возможности реализации себя как спортсмена. Возможно, имеет смысл скорректировать нагрузку или изменить программу тренировок.

На вопрос «Достаточно ли Вы высыпаетесь в дни физических тренировок, занятия физической культурой?» 59 респондентов (21 юноша и 38 девушек – 27,6%) отметили, что да, вполне, 107 респондентов (25 юношей и 82 девушки – 50,0%) – не всегда, 48 (18 юношей и 30 девушек – 22,4%) – постоянно не высыпаюсь. Необходимо отметить, что продолжительность сна для каждого человека индивидуальна. При этом нельзя не отметить взаимосвязь между физической активностью и сном. Для любого человека важен сон, а также качество сна. Еще большую важность сон приобретает, когда человек занимается спортом или просто увеличивает ежедневную физическую нагрузку. Поэтому вышеизложенные данные результаты свидетельствуют о том, что лишь немногие студенты уделяют должное внимание сну и отдыху организма.

На вопрос «Занимаетесь ли Вы элементарным закаливанием (холодный душ, обтирание, пробежки)?» 11 респондентов (5 юношей и 6 девушек – 5,1%) отметили, что ежедневно, 73 респондента (21 юноша и 52 девушки – 34,1%) – не регулярно, а 130 (38 юношей и 92 девушки – 60,7%) – нет. Как видно из опроса, лишь 11 человек занимаются закаливанием. Это свидетельствует о недостаточной освещенности молодежи в области закаливания и его пользы или отсутствию времени, которое также весьма характерно для студентов.

На вопрос «Ведёте ли Вы дневник самоконтроля по оценке своего физического развития?» 9 респондентов (6 юношей и 3 девушки – 4,2%) отметили, как систематически, 14 (4 юноши и 10 девушек – 6,5%) – пробовали, но не получается, 191 (54 юноши и 137 девушек – 89,3%) – не считают необходимым. Этот результат является вполне объяснимым. Большинство опрошенных студентов, которые систематически ведут дневник питания, занимаются спортом или тренировками в тренажерном зале. Именно им зачастую необходимо следить за спортивными результатами, различного рода достижениями, весом и питанием. Это помогает им более корректно ставить цели, а также строить такую программу тренировок, которая даст наилучший эффект за определенный период времени.

Необходимо отметить, что среди студентов юридического факультета УО «ГГУ имени Ф. Скорины» чтение литературы по физической культуре, спорту, здоровью не является массовым явлением, так как вопросами в области своего здоровья заняты, в первую очередь, люди, занимающиеся спортом, увлекающиеся тренировками, либо те, кто имеет определенные проблемы со здоровьем. Так, 11 респондентов (5 юношей и 6 девушек – 5,1%) указали, что постоянно, 56 (20 юношей и 36 девушек – 26,2%) – изредка, 147 (39 юношей и 108 девушек – 68,7%) – нет. Подводя итог вышеизложенному, следует заключить: во-первых, общая оценка студентами своего здоровья положительная (у 71,5% респондентов состояние здоровья стабильное). Лишь немногие считают

свое состояние своего здоровья неудовлетворительным. Большинство же студентов оценивает его как удовлетворительное или положительное. Данный показатель считается весьма субъективным, так как лишь немногие студенты действительно интересуются своим здоровьем, проходя регулярные профилактические осмотры. Большинство опрошенных респондентов достаточно хорошо себя чувствуют, что является хорошим показателем. Во-вторых, стоит отметить общий уровень физической активности (72,9% респондентов отмечают умеренный уровень двигательной активности). Данный показатель не столь высок среди опрошенных студентов. На данный момент, выбор какого-либо физического занятия не является проблемой. Сейчас существует множество спортивных секций, и каждый студент может выбрать тот вид физической активности, который придется ему по душе. Следовательно, проблема низкой активности связана либо с отсутствием времени у студентов, либо с отсутствием желания и мотивации. Что же касается вопроса о здоровье, то, в общем, все студенты оценивают свое здоровье, как среднее, и лишь немногие говорят о болях в области сердца, о боли в суставах и позвоночнике. Однако следует понимать, что вопросы, касающиеся здоровья, весьма важны, и игнорировать какие-либо боли и неприятные ощущения во время физических нагрузок очень опасно. Что же касается вопросов, связанных со стремлением студентов улучшить свое здоровье и повысить уровень физической активности, то тут наблюдается невысокий уровень заинтересованности студентов. Лишь 5,1% респондентов занимается регулярным закаливанием или пробежками, ведет дневник самоконтроля по оценке своего физического развития и изучает литературу по спорту и здоровью (4,2%). Следовательно, необходимо повысить уровень мотивации и увлеченности этими вопросами среди студентов, осветив важные и актуальные темы здоровья, физической культуры и спорта.

Литература:

1. Молодёжь. Здоровье. Образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.slavmol.by/news/molodjozh_zdorove_obraz_zhizni/2017-09-18-27. – Дата доступа: 18.09.2017.

2. Основы физической культуры: учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Мн.: БГУ, 2016. – 71 с.

3. Мониторинг физического состояния здоровья студентов основного и подготовительного отделений механико-математического факультета [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/41194/1/%D0%9A%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B2.pdf. – Дата доступа: 17.05.2018.

УДК 796 (571.62):339.13

Гусинец Е.В.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИХ ЗАПРОСОВ ЖИТЕЛЕЙ Г. МИНСКА В ВЫБОРЕ УСЛУГ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, г. Гомель, Беларусь, e_gusinets@inbox.ru

Аннотация. *В статье представлено авторское исследование спроса на физкультурные услуги различных возрастных групп жителей г. Минска, основанное на результатах анкетирования. Актуальность исследования опирается на постоянно растущую роль физической культуры и спорта в повседневной жизнедеятельности современного социума.*

Ключевые слова: *физическая культура и спорт, услуги, население, потребительские предпочтения, здоровье*

Gusinets E.V.

RESEARCH OF CONSUMER INQUIRIES OF INHABITANTS OF S. MINSK IN THE CHOICE OF SERVICES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

[1]Francisk Scorina Gomel state university, Gomel, Belarus, e_gusinets@inbox.ru

Summary*. The author's research of demand for sports services of various age groups of residents of Minsk based on questioning results is presented in article. The relevance of a research leans on constantly growing role of physical culture and sport in daily activity of modern society.*

Keywords: *physical culture and sport, services, population, consumer preferences, health*

Развитие физической культуры и спорта является одним из важнейших направлений государственной социальной политики и эффективным инструментом оздоровления нации Республики Беларусь, а удовлетворение потребности населения в систематических занятиях физической культурой и спортом с целью укрепления его здоровья – задача государственного масштаба, которая будет оставаться актуальной всегда [1].

В связи с этим необходимо отметить, насущную потребность в эффективном развитии физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на благо белорусского общества, формирование у него самосознания в необходимости как можно большего активного участия в физкультурно-оздоровительных программах, реализуемых государством [2].

Физкультурно-оздоровительные услуги способствуют общему оздоровлению граждан страны, создают базовую основу для укрепления здоровья жителей государства. Активное внедрение оздоровительной физической культуры и массового спорта в повседневную жизнь общества, содействует воспитанию крепкого здоровья населения, помогая ему становится гражданами, способными добиваться высоких достижений во всех сферах жизни, эффективно управлять страной и защищать ее интересы на самом высоком уровне [3, 4, 5].

В целях определения особенностей спроса населения г. Минска на физкультурные услуги было организовано и проведено исследование (Таблица 1).

Таблица 1

Программа исследования потребительских запросов жителей г. Минска в выборе услуг физической культуры и спорта

Цель исследования	Определение спроса на физкультурные услуги через выявление потребительских запросов жителей г. Минска в занятиях физкультурой и спортом.
Задачи исследования	Анализ потребительских запросов жителей г. Минска на физкультурно-оздоровительные услуги.
Объект исследования	Жители всех районов г. Минска
Предмет исследования	Совокупность потребительских предпочтений жителей всех районов г. Минска в повседневных занятиях физической культурой и спортом.
Основные методы исследования	Анкетирование.
Обоснование выборки	Выборочная совокупность формируется пропорционально структуре населения всех районов г. Минска. Выборка составляет 377 анкет (192 мужчины и 185 женщин). Опрос проводится по квотным заданиям, определяющим место жительства респондента по району города, его пол, возраст.
Ожидаемые результаты исследования	В качестве основных результатов выступают количественные и качественные характеристики предпочтений населения: – Частота физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий – Способы улучшения собственного здоровья – Цель физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий – Опыт физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий, полученный в детстве – Перечень наиболее востребованных видов физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий – Причины, сдерживающие интерес к систематическим занятиям оздоровительной физической культурой и массовым спортом – Потребительские запросы в форме получения физкультурно-оздоровительных услуг (платная/бесплатная) – Предпочтения в уровне оплаты за физкультурно-оздоровительные услуги

Результаты исследования показывают, что большинство опрошенных жителей г. Минска (86,7%) заботятся о своем здоровье. Забота о здоровье постепенно становиться одной из важнейших ценностных установок человека. Но, не смотря на возрастающий интерес к своему самочувствию и физическому совершенствованию, не все жители города активно занимаются физкультурой и спортом – лишь 29% от общего числа опрошенных заявили, что практикуют регулярные тренировки.

Массовый опрос населения г. Минска позволил определить основной состав потенциальных потребителей физкультурных услуг через выявление целей занятий физкультурой и спортом (Таблица 2).

Таблица 2

Основные цели занятий физической культурой и спортом

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	ПРОЦЕНТ
Иметь красивое телосложение	
Хорошее самочувствие и настроение	
Соответствовать современному образу жизни и моде	
Избавиться от избыточного веса	
Укрепить здоровье	
Желание уйти от повседневного однообразия	
Составить компанию и пообщаться с друзьями	
Просто отдохнуть	
Не занимаюсь	

В результате проведенного исследования удалось установить, что 48% респондентов в детстве занимались в спортивных секциях, клубах, детско-юношеских спортивных школах достаточно продолжительное время (более одного года), а 35% опрошенных также имели опыт регулярных занятий физкультурой и спортом в детстве, но кратковременный период (менее года). Также следует обратить особое внимание на то, что 46% опрошенных вообще не занимались регулярно физическими упражнениями в детстве, и 21,2% имели освобождение от занятий физической культурой по состоянию здоровья.

Проведенный опрос жителей г. Минска позволил выявить их сезонные предпочтения в занятиях физической культурой и спортом.

Так в зимнее время года наиболее востребованы: катание на коньках (19,7%); катание на беговых лыжах (10%); катание на горных лыжах (18,4%); игра в футбол в спортивном зале (16,5%).

Летом наиболее популярны: оздоровительный бег (23,7%); плавание в водоемах (26,1 %); катание на велосипеде (23,7 %); игра в волейбол (22,6%).

В течение всего года наиболее популярны: оздоровительный бег (25,5%); посещение тренажерных залов (20,6%), плавание в бассейне и природных водоемах (16,2%).

Структура потребления физкультурных услуг населением г. Минска свидетельствует о приоритетном выборе в пользу платных физкультурных услуг: им отдали предпочтение 47,3% респондентов, бесплатным 33,8%; по-нашему мнению при постепенном повышении благосостояния населения количество платных занятий будет возрастать (при одновременном росте качества и разнообразия оказываемых услуг).

Основными факторами, ограничивающими возможность физкультурно-оздоровительных и спортивных, являются: недостаток свободного времени

(44,9%); нехватка требуемых денежных средств (27,9%); нет компании для посещения, и мешает собственная лень (34,4%); неудобное расположение мест для занятий (27,9%).

Полученные результаты анкетного опроса населения могут помочь в разработке специальной программы по активизации спортивно-оздоровительного и культурно-развлекательного досуга жителей г. Минска, а также развитии концепции ЗОЖ, основанной на массовом характере потребления физкультурно-оздоровительных услуг разными категориями населения.

Результаты проведенного массового опроса населения могут помочь в разработке региональной программы развития физкультурно-спортивных организаций, направленной не только на поддержку и развитие физкультурно-спортивного и культурно-развлекательного досуга граждан, но и на формирование и активизацию концепции ЗОЖ, основанной на массовом характере потребления физкультурных услуг различными категориями населения. Дальнейшие исследования будут направлены на изучение непосредственных потребителей физкультурно-оздоровительных услуг: посетителей фитнесс-центров, тренажерных залов, бассейнов и спортивных комплексов с целью углубленной сегментации регионального рынка физкультурно-оздоровительных услуг, а также разработке практических рекомендаций по совершенствованию спортивно-оздоровительной работы в физкультурно-спортивных организациях на основе современных экономических подходов.

Литература

1. Гусинец Е.В. Физическая культура и спорт в экономике и жизни общества Республики Беларусь / Е.В. Гусинец, Н.С. Казанцева, Н.В. Дергунова // Современное состояние проблемы и перспективы развития отраслевой науки: материалы Всероссийской научной конференции с международным участием. Москва, МИИТ, – М.: Издательство «Перо», 2016. – 543с., с.70-74.

2. Гусинец Е.В. Физическая культура и спорт как социально-экономическое явление в национальной экономике Республики Беларусь / Е.В. Гусинец // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2016, №5(98). – 137с., с.107-111.

3. Гусинец Е.В. Особенности рынка услуг физической культуры в Российской Федерации и в Республике Беларусь / Е.В. Гусинец, И.В. Енченко // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2017, №2(101). – 137с., с.158-162.

4. Енченко И.В. Развитие услуг физической культуры и спорта в России: автореф. дис…. канд. экон. наук 08.00.05 / И.В. Енченко. Санкт-Петербург, 2015. – 18 с.

5. Енченко И.В. Анализ развития спортивно-оздоровительных услуг в России и за рубежом / И.В. Енченко, Е.В. Гусинец // Детско-юношеский туризм: образовательные технологии: сборник научных трудов по материалам III Междунар. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург, 2017. – С. 77-86.

УДК 796

Мисюра А.А.

ИССЛЕДОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ГРУППАХ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

[1] Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, г. Гомель, Беларусь, kabanoslik@mail.ru

Аннотация. *В статье представлен анализ результатов анкетного опроса воспитателей групп продленного дня и родителей, дети которых посещают данные группы с целью выявления необходимости внедрения методики формирования личностной физической культуры в режим работы групп продленного дня средних школ и гимназий г. Гомеля.*

Ключевые слова: *группы продленного дня, школьники, воспитатели, родители, здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительная работа, учащиеся.*

Misjura A.A.

RESEARCH OF IMPROVEMENT NEED OF SPORTS AND IMPROVING WORK IN DAY-CARE CENTERS

Francisk Scorina Gomel state university, Gomel, Belarus, kabanoslik@mail.ru

Summary*. The analysis of questionnaire results of tutors in day-care centers and parents whose children visit these groups is presented in the article. The purpose is to detect the need of introduction of personal physical culture formation technique in an operating mode of day-care centers in Gomel high schools and gymnasiums.*

Keywords: *day-care centers, school students, tutors, parents, healthy lifestyle, sports and improving work, pupils.*

Система образования современного общества нуждается в постоянных инновационных решениях. Это предполагает прежде всего введение различного рода новшеств в содержание образования (в том числе и в сфере физической культуры).

Одним из значительных направлений совершенствования образования является регулярное использование ценностей физической культуры, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательной активности. В личностном плане физическая культура является мерой и способом всестороннего развития личности [1].

Физическое воспитание (урок физической культуры) в рамках образовательного процесса в школе рассматривается как «процесс обучения двигательным действиям, воспитания свойственных человеку физических качеств, на базе которых будут направленно развиваться способности». Поэтому, по мнению Коровина С.А., образовательный процесс должен быть ориентирован на формирование и воспитание учащегося как субъекта собственной физической культуры [2].

Данная ориентация находит свое выражение в определенных режимных моментах групп продленного дня, которые существуют в учреждениях образования и открываются для реализации определенных задач и целей.

Сохранение и поддержание физического здоровья учащихся является одной их приоритетных целей в работе групп продленного дня. В режим работы вышеназванных групп включено проведение спортивного часа, игр или прогулок на свежем воздухе в течении 45-60 минут [3].

Ввиду отведения такого количества времени данная цель не может быть реализована в полноте по причине наличия других мероприятий в режиме работы групп продленного дня: обед, самоподготовка, занятия по интересам, санитарно-гигиенические процедуры и другие занятия.

Однако особое внимание необходимо уделять различным формам физического воспитания (спортивные праздники, спортивные часы, весёлые старты, подвижные игры, физкультминутки) и комплексному использованию оздоровительных мероприятий.

С целью совершенствования физкультурно-оздоровительной работы с учащимися в группах продленного дня было проведено анкетирование 110 педагогов-воспитателей групп продленного дня из трех гимназий и восемнадцати средних школ г. Гомеля, а также 270 родителей, дети которых посещают группы продленного дня. Данный опрос позволил узнать их мнение по поводу работы групп продленного дня, причины и отношение детей к посещению данных групп и проведению физкультурно-оздоровительной работы.

Ответы родителей и воспитателей о причинах посещения групп продленного дня учащимися изображены на рисунке 1.

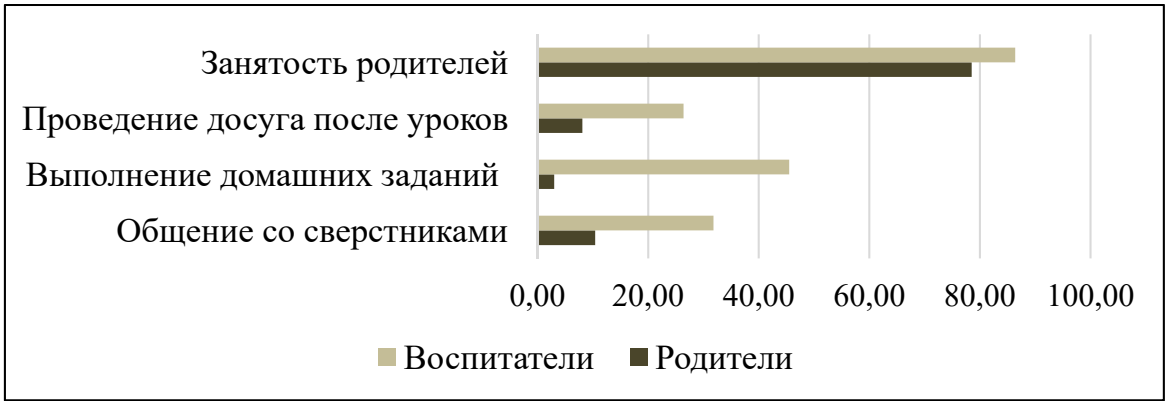


Рисунок 1 - Причины посещения групп продленного дня учащимися

Как видно, основной причиной посещения групп продленного дня учащимися является занятость родителей и отсутствие возможности забирать ребенка после учебных занятий. Так считают 78,5% родителей и 86,4 % воспитателей. Однако точки зрения родителей и воспитателей в выполнении домашних заданий расходятся. Общение со сверстниками и проведение досуга являются причинами для 10,4% и 8,1% опрошенных родителей соответственно.

Не менее интересным представляется вопрос о том, с каким настроением ребенок посещает группу продленного дня. Так 54,4% родителей указали, что с разным настроением, а 39,6% – с удовольствием.

Небольшие расхождения были выявлены в вопросе о соответствии организации и режима работы групп продленного дня интересам и потребностям учащихся. Результаты ответов четко прослеживаются на рисунке 2.

Полное соответствие организации и режима работы групп продленного дня интересам и потребностям учащихся указали 44,4 % родителей и 61,8% воспитателей. Частичное же соответствие отметили 44,8 % родителей и 36,4% воспитателей. Несоответствие организации и режима работы интересам и потребностям учащихся обозначили 5,9 % родителей и 0,9% воспитателей.

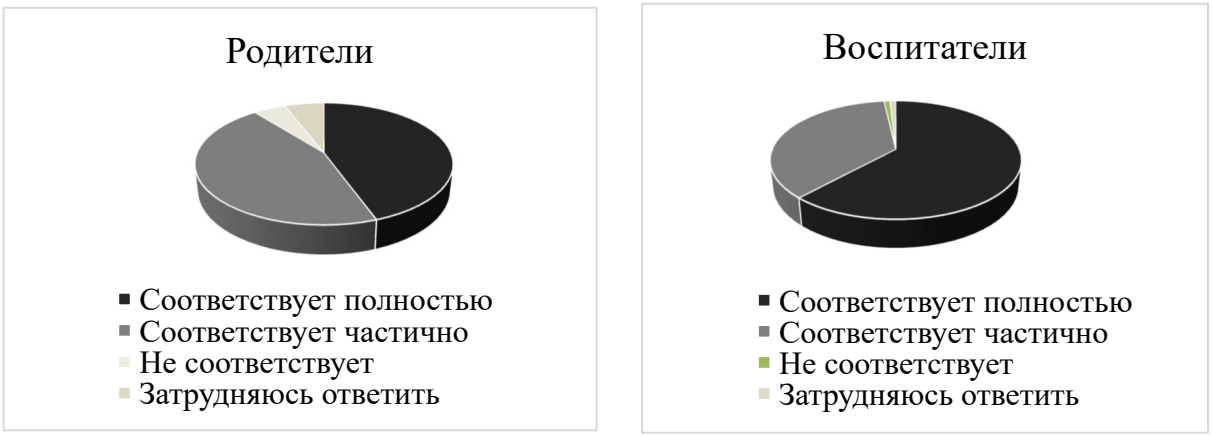


Рисунок 2 – Соответствие организации и режима работы групп продленного дня интересам и потребностям учащихся

По мнению 44% воспитателей и 34,1 % родителей приоритетным направлением работы в этих группах является развивающая деятельность: занятия музыкой, танцами, рисованием и др. Спортивно-оздоровительная деятельность (физкультурные минуты на занятиях, игры в помещении, на прогулках и др.) является приоритетной по мнению 36,7% опрошенных воспитателей и 34,8 % родителей.

Не удивительно, что ключевую роль играют физкультурно-оздоровительная и развивающая деятельности ввиду повышенной умственной нагрузки учащихся на протяжении учебного дня. Они создают условия для формирования и развития умственных и физических способностей учащихся [4, 5].

Однако следует отметить, что физические упражнения и, прежде всего, движения являются одним из основных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся и их всестороннего физического развития [6].

Понимание необходимости в регулярном посещении дополнительных образовательных занятий (кружки, физкультурные секции, развивающие занятия по предметам) отметили 72,2% родителей. Только 27,8 % детей не посещают никакие занятия.

Учащийся, посещающий группу продленного дня, испытывает недостаток в определенных мероприятиях по укреплению и сохранению здоровья. Ответы родителей помогли вывить, в каких же именно мероприятиях ребенок испытывает недостаток и результаты показаны на рисунке 3.

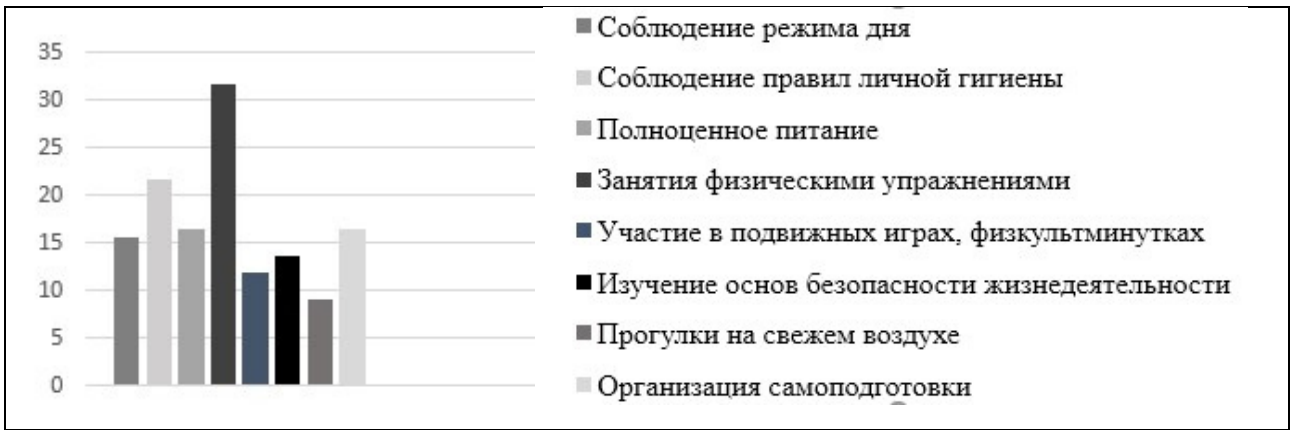


Рисунок 3 – Мероприятия по укреплению и сохранению здоровья для детей в группах продленного дня

Как видно из рисунка 3, ребенок испытывает наибольший недостаток в таких мероприятиях, как: занятие физическими упражнениями, соблюдение правил личной гигиены, организации самоподготовки и участии в подвижных играх. Так считают 31,8 % 21,8 %, 16,4 % и 11,8% опрошенных родителей соответственно.

Подводя итоги проведенного анкетирования можно сделать вывод, что особое внимание и достаточно времени необходимо уделять двигательному режиму учащихся, проводить ряд мероприятий для восстановления утраченных резервов здоровья и работоспособности ребенка и внедрять новые инновационные методики по совершенствованию физкультурно-оздоровительной работы с учащимися в группах продленного дня.

Литература

1. Шутова Т. Н. Формирование основ физической культуры личности у младших школьников в процессе валеологического образования :дис. ... канд. пед. наук / Т. Н. Шутова. – Челябинск, 2003. – 172 с.

2. Коровин С.С. Дидактические основы физического образования: учеб.- метод. пособие / С.С. Коровин, П.П. Тиссен, Н.В. Мишнаевский. – Оренбург: изд-во ОГПУ, 1999. – 155 с. (89)

3. Об утверждении Положения о группе продленного дня специальной общеобразовательной школы, вспомогательной школы. [Электронный ресурс]: Постановление Министерства образования Респ. Беларусь, 25 июля № № 137 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – 209 с.

5. Мисюра А.А. Особенности использования физкультминуток на уроках английского языка с детьми среднего школьного возраста / А.А. Мисюра, Гусинец Е.В. // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под общ. ред. О. В. Юречко. – Благовещенск: Изд-во БГПУ, 2016. – 451 с., с. 177-182.

6. Мисюра А.А. Исследование влияния физкультпауз и физкультминуток на умственную работоспособность учащихся второй ступени всеобщего среднего образования / А.А. Мисюра, Гусинец Е.В // Физическая культура, спорт и здоровье в вузе: Сборник трудов I Международной научно-практической конференции /Под ред. С.А. Фирсина, Т.Ю. Маскаевой. – Москва: РУТ (МИИТ), 2018. – 264 с., с. 258-262.

УДК 796.7012.68

С.В. Колмаков, преподаватель; Е.А. Колмакова, инструктор

ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ И БОЛЕЗНЕЙ ОПОРНОГО СВОДА СТОПЫ

Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Республика Казахстан, sergey.kolmakov.1985@mail.ru
Детский сад «Ивушка», г. Петропавловск, Республика Казахстан, katerina21.86@mail.ru

Аннотация. *Боли в позвоночнике, суставах ног и опорном своде стопы имеют прямую корреляционную связь. Между плоскостопием и состоянием внутренних органов существует прямая зависимость. Правильное формирование сводов стоп возможно через тренировку связочного аппарата и мышц. Своевременные профилактические и оздоровительные процедуры по исправлению деформации стоп являются корректирующим действием и процессом. Ортопедическая гимнастика являет собой сочетание общеукрепляющих и специальных упражнений, объединенных в разные комплексы.*

Ключевые слова: *плоскостопие, тренировка связочного аппарата, ортопедическая гимнастика, коррегирующая гимнастика.*

S. Kolmakov; E. Kolmakova, teacher, instructor

ORTHOPEDIC GYMNASTICS AS PREVENTION OF FLATFOOT AND SUPPORT ARCH OF FOOT DISEASES

M.Kozybaev North Kazakhstan State University, Petropavlovsk, Republic of Kazakhstan, sergey.kolmakov.1985@mail.ru
Kindergarten «Ivushka», Petropavlovsk, Republic of Kazakhstan, katerina21.86@mail.ru

Annotation. *The spine pain, the joints of legs and the support arch of foot are directly correlated. Between the flatfoot and the state of internal organs, there is a direct dependence. The correct formation of the arches of the feet is possible through the training of the ligament apparatus and muscles. Timely preventive and health-improving procedures for correcting the feet deformation are a corrective action and process. Orthopedic gymnastics is a combination of general strengthening and special exercises, combined in different complexes.*

Key words: flatfoot, training ligament apparatus, orthopedic gymnastics, corrective gymnastics

Ряд исследований, проведенных американскими учеными показали, что между болями в позвоночнике, суставах ног и опорным сводом стопы существует прямая корреляционная связь. Исследования, проведённые американскими учеными, под руководством профессора Девида Крьера из Университета штата Юты показали, что между плоскостопием и состоянием внутренних органов существует прямая зависимость. Исходя из этого, человека многие годы могут беспокоить какие-либо болезни и леча их лекарственными способами, нанося при этом, неисправимый вред своим внутренним органам, когда можно было бы это заболевание откорректировать (например: плоскостопия – заболевание, по мнению многих, незначительное). Проведенные исследование в этом направлении и по данному вопросу показали не очень радужные результаты, они заключались в том, что более двух третей людей, проживающих в мире, имеют данное заболевание.

Что же из себя представляет болезнь – плоскостопие? Ноги, а особенно стопы, принимают на себя невероятно большую нагрузку при каждом шаге, особенно если поверхность для ходьбы (например - асфальт). Чтобы нагрузка была минимальной, стопы обладают двумя арочной конструкции сводами – поперечной и продольной. В случае уплощение того или иного свода стопы возникает плоскостопие. Оно может быть врожденным и приобретенным. Причинной приобретенного плоскостопия может быть избыточный вес, беременность, не правильный подбор обуви и др.

Правильному формированию сводов стоп способствуют тренировки связочного аппарата и мышц. Ходьба по мелким камушкам, песку, являющимися незамысловатыми действиями, стимулирует пробуждения мышц и биоактивных точек стоп.

Проблема профилактике и лечения здоровья детей дошкольного возраста в последнее время стала особо актуальной. Причина этому является большое число детей дошкольного возраста (84,9%) с самыми различными отклонениями в состояние здоровья. Особо острой проблемой прослеживается в нарушении функции опорно-двигательного аппарата, одно из первых мест, которых, занимает плоскостопие. Детская стопа продолжает формироваться до 6 лет, именно поэтому, пока ещё не закрыты точки окостенелости, легче предотвратить деформацию стоп. Стоит отметить, что при своевременно начатых профилактических и оздоровительных процедурах деформация свода стопы не прогрессирует и этот процесс можно корректировать. Именно поэтому профилактика на ранних стадиях плоскостопия играет большую роль, заслуживает особого внимания.

У детей, страдающих плоскостопием, к концу дня могут возникнуть жалобы на быструю утомляемость ног, боли в стопах, голенях при беге и длительной ходьбе. Не исключено появление головных болей после проделанных двигательных нагрузок, что может быть следствием снижения рессорной функции стоп. В голенях боли локализуются в икроножных или передних большеберцовых мышцах. Для страдающих плоскостопием характерным является шлепающая походка с разведением носков в стороны, при стоянии-стремление поставить стопу на наружный край, неравномерный износ обуви: (быстрее стаптывается внутренняя часть).

При проведении ортопедической гимнастики, необходимым условием является сочетание общеукрепляющих упражнений и специальных. В начале выполняются упражнения с разгрузкой стоп из исходного положения сидя и лежа, далее в комплекс добавляются упражнения из исходного положения стоя и в ходьбе. Чтобы вызвать интерес у детей дошкольного возраста и поднять у них общий эмоциональный фон, используют яркие предметы, а занятия проводятся в форме игры.

Специальными упражнениями при плоскостопии являются упражнения, которые способствуют укреплению передней большеберцовой, длинного разгибателя пальцев, длинного разгибателя 1 пальца, коротких мышц стоп, увеличению длины трехглавой мышцы голени, формированию свода стопы. Эффективными упражнениями также являются упражнения с захватом и

перекладыванием мелких и крупных предметов, перекатыванием предметов, ходьба по палке, обручу, ребристой доске, следовой дорожке, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы.

На базе ясли-сада «Ивушка», который находится в Казахстане, Северо-Казахстанской Области, г. Петропавловск, инструктором по физической культуре было проведено статистическое исследование, которое выявило, что из 294 детей (100%), 46 детей (16%) имеют выраженную форму плоскостопия. Данной статистическое исследование подтолкнуло к тому, чтобы проводить на базе ясли-сада ортопедическую гимнастику для профилактики плоскостопия и заболеваний опорного свода стопы.

Для работы с детьми у которых были выявлены отклонения. Был составлен комплекс упражнений давший положительную динамику.

Перед тем, как преступить к выполнению гимнастики, было предложено в качестве разминки и подготовки стоп-провести самомассаж, уделяя внимания всей стопе в целом, не забывая охватить ни один палец.

Комплекс упражнений для выполнения самомассажа (выполняется сидя на стуле).

1. Продольное растирание стоп, продвигая их вперед и назад вдоль массажного коврика одновременно и поочередно.
2. Круговое растирание стоп, продвигая их по кругу, перемещая нагрузку от пятки к пальцам вдоль внешнего свода одновременно и поочередно.
3. Поперечное растирание стоп, продвигая их в стороны и к центру. Выполняется одновременно обеими ногами.
4. Захват ворсин коврика пальцами ног с удержанием в течение нескольких секунд.
5. Захват ворсин коврика пальцами ног и попытка супинации стоп, не выпуская ворсин.
6. Захват ворсин коврика пальцами ног и попытка раздвинуть стопы (разорвать массажный коврик), не выпуская ворсин.

Комплекс упражнений ортопедической гимнастики.

В положении сидя на полу:

1.И.П. Упор сидя сзади. Ноги прямые. Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием стоп и удержанием в течение 4-6 секунд.
2.И.П. Упор сидя сзади. Ноги прямые. Катание каждой стопой малого мяча.
3.И.П. Как в предыдущем упражнение. Разведение ног с постановкой на пятки, сведение с постановкой на носки.

В положении стоя:

1.Подъем на носки;
2. Подъем на пятки;
3. Полу приседы на носках.

В ходьбе:

1. Ходьба на носках;
2. Ходьба на пятках;

3. Ходьба на внешней стороне стопы;
4. Ходьба по ребристой доске;
5. Ходьба по наклонной плоскости;
6. Ходьба по следовой дорожке.

В положении на стуле:

1.«Рыбалка» К гимнастической палке привязана лента с рыбой на другом конце, выполняя полный прокат стопой по палке постепенно подтягиваем к себе рыбу.
2. «Горохи» (упражнение с использованием нестандартного оборудования) на листе рисунок разноцветных горохов находится перед ребенком, в емкости рядом крышки разных цветов, работая только пальцами ног ребенок захватывает крышку нужного цвета и переносит ее на горох.
3. «Ноги рисуют» захватив пальцами ног карандаш нужно нарисовать картину на листе, лежащем перед ребенком.
4. «Ёж» прокатывать полной стопой по массажному мячу, поочередно одной и другой ногой.

После использования данного комплекса упражнений были достигнуты ощутимые результаты.

Кроме комплекса упражнений, проводятся игры для профилактики плоскостопия. Цель данных игр-укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка. В завершение гимнастики используется следовой коврик с разными наполнителями, которые воздействуют на биоактивные точки, расположенные на стопе.

Предлагаемые элементы (упражнения) корригирующей гимнастики можно использовать в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, как в специально-организованной деятельности, так и в самостоятельной двигательной активности. В саду, на базе которого проводились исследования, данный вид гимнастики проводится 2 раза в неделю, в первой половине дня.

В проведении ортопедической гимнастики существуют свои особенности. Чтобы такая гимнастическая, имела желаемый эффект, её нужно делать методично и регулярно. Все упражнения следует выполнять в медленном темпе, тщательно, до появления легкой усталости. Все упражнения рекомендуется выполнять босыми ногами**.** Необходимо помнить, что взрослый является активным участником и помощником в проведении ортопедической гимнастики. Продолжительность такой гимнастики обычно составляет 20 – 25 минут. В конце проводятся процедуры для общей закалки.

Литература

1. Красикова А.С. Профилактика лечения плоскостопия. М., 2002.
2. Хухлаева Д.В. Теория и методики ОРВ детей дошкольного возраста. М., 1978.
3. Вавилова Е.Н. Укрепление здоровья детей. М. 1995 г.;
4. Лечебная физкультура при заболеваниях в детском возрасте. /Под. ред. С.М. Иванова. – М.: Медицина, 1975.
4. Справочник по детской лечебной физкультуре /Под ред. М.И. Фонарёва. – Л.: Медицина. 1983.

Сотниченко Е.А.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-ЙОГОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН.

Северо-Казахстанский Государственный Университет им. М. Козыбаева

Аннотация: *В статье мы раскрывается проблемы здоровья женщин зрелого возраста, разнообразные современные методы поддержания и коррекции здоровья женщин зрелого возраста. Применение фитнес-йоги в практике физической рекреации женщин зрелого возраста.*

Ключевые слова: *физическое состояние, здоровье женщин зрелого возраста, фитнес-йога, критерии оценки физического состояния.*

Sotnichenko Y.A.

THE INFLUENCE OF FITNESS- YOGA CLASSES ON THE PHYSICAL CONDITION OF WOMEN

North-Kazakhstan State University. by M. Kozybaev

Abstract: *In this article reveals the health problems of a mature-aged women, considers a variety of modern methods of maintaining and correcting the health of mature women. The use of fitness-yoga in the practice of physical recreation of mature women.*

Key words: *physical condition, the health of a mature-aged women, fitness-yoga, criteria for assessing the physical condition*.

Проблемы здоровья всех слоев населения волнует правительство Республики Казахстан. Одна из причин – это увеличение пенсионного возраста. Женщины уходят на пенсию в 63 года. Поэтому поддержания здоровья и коррекция здоровья женщин зрелого возраста актуальна.

Развитие физической культуры и спорта в Республике Казахстан относит разработку концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года.

Основной целью Концепции является формирование эффективной модели государственной политики в области физической культуры и спорта, призванной мобилизовать спортивный потенциал нации в качестве объединяющего начала и главной движущей силы интенсивного развития массово-оздоровительного спорта и спорта высших достижений.

Масштаб поставленной цели предполагает решение следующих основных задач:

1) формирование на основе межведомственного подхода общенациональной системы физкультурно-спортивного воспитания населения, отвечающей актуальным задачам по продвижению ценностей общенациональной патриотической идеи Мәңгілік Ел;

2) активное вовлечение граждан в спортивную жизнь страны, независимо от возраста и социального статуса;

3) повышение конкурентоспособности отечественного спорта на международной арене, поддержка региональных спортивных сообществ, формирование общенациональных спортивных брендов;

4) расширение спектра информационной работы с целью популяризации спорта и спортивного образа жизни среди широких слоев населения;

5) расширение рынка доступных спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг через развитие сети спортивной инфраструктуры и клубов по видам спорта [1].

Зрелый возраст у женщин имеет ряд физиолого-психологических особенностей. И некоторые фитнес направления не подходят для данного возраста. Для своего эксперимента мы выбрали восточные оздоровительные системы. В частности фитнес-йогу, которая влияет на гармоничное развитие личности. Фитнес йога - уникальная система которая поволяет собрать и направить на оздоровления организма такие разнообразные аспекты: как психология, физиология, биоэнергетика человека.

Такие физические упражнения как:

1) аэробные упражнения с ритмичным брюшным типом дыхания;

2) отсутствие в системе упражнений соревновательных элементов;

3) конкретные, точно определенные пространственными и временными характеристиками;

4) умеренные по интенсивности;

5) продолжительность по времени не более 20-30 мин;

6) регулярные, включенные в недельный график

положительно влияют на организм женщин [2].

Фитнес-йога всеми перечисленными пунктами обладает.

В нашем исследовании мы рассматриваем влияние фитнес-йоги на физическое состояние женщин зрелого возраста.

Исследование проводилось на базе центра медико-биологических исследований СКГУ им. М. Козыбаева. В эксперименте участвовала группа из 15 человек, женщин зрелого возраста (45-55 лет), занимающихся фитнес-йогой в спортивном зале плавательного бассейна СКГУ им. М. Козыбаева.

По итогам анкетирования мы обнаружили, что женщины данного возраста проявляют больший интерес к занятиям фитнес-йогой.

Вначале проведения педагогического эксперимента было проведено анкетирование испытуемых женщин.

Оздоровительной гимнастикой или фитнесом занимались более половины опрашиваемых женщин.

По данным опроса 66,7% женщин ранее уже занимались фитнесом, в частности, пятеро (20,8%) занимались в тренажерном зале, две (8,3%) силовыми видами фитнеса, пятеро (20,8%) аэробикой и четверо (16,8%) аквафитнесом.

Основной причиной того, что женщины второго зрелого возраста выбрали для себя занятия оздоровительным фитнесом с использованием системы фитнес-йоги заключаются в том, что упражнения выполняются в комфортном темпе. Эти занятия положительно влияют также на психоэмоциональное состояние: так указало 58,3% (n=14) участниц эксперимента. Кроме того, важными факторами для женщин, которые побудили их остановиться на занятиях, являлись максимальный оздоровительный эффект - 33,3% (n=8), психическое разгрузки - 29,2% (n=7), спокойное музыкальное сопровождение - 37,5% (n=9) и обучение правильному дыханию - 16,7% (n=4).

Занятия проводятся 3 раза неделю. Продолжительность каждого занятия составляет около 55-60 минут. Используются кроме асан йоги, такие виды оздоровительных систем как: суставная гимнастика, цигун, подобран специальный комплекс силовых упражнений. В силовой части выполняются упражнения с «собственным» весом.

Программа по занятиям в экспериментальной группе построена таким образом, что используются не только физкультурно-оздоровительные занятия. Но в программу также включено использование таких средств оздоровления как: музыкотерапия, ароматерапия, аутогенная тренировка и самомассаж.

Эти все средства учитывают уровень здоровья, физическую и функциональную подготовленность женщин 45-55 лет и обеспечивает:

• восстановление уровня функционирования жизненно важных систем организма;

• поддержание уровня развития основных физических качеств;

• развитие подвижности позвоночника и суставов;

• профилактику наиболее часто встречающихся заболеваний у женщин;

• снижение психических напряжений и умственных стрессов [3].

Литература

1. Конституция РК от 21 декабря 2001г.

2. Гришина, Ю. И. Найди свою программу. Фитнес дома каждый день / Ю.И. Гришина. - М.: Феникс, 2011. - 256 с.

3. Велла, М. Анатомия фитнеса и силовых упражнений для женщин / М. Велла. - М.: Попурри, 2015. - 969 с.

УДК 796:658

Л.И. Лубышева, д.п.н., профессор

ОТРАСЛЕВАЯ ПЕРИОДИКА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ НАУКИ

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и студентов, Москва, Россия, fizkult@teoriya.ru

Аннотация. *В настоящее время существует необходимость актуализации научно-методического ресурса отрасли физической культуры и спорта, оценки качества существующих источников информации и их способности стать для исследователей, преподавателей, тренеров и других специалистов отрасли дискуссионной площадкой и средством, формирующим вектор для актуальных исследований. Роль научной периодики определяется влиянием на разработку стратегии формирования планов научно-исследовательских учреждений, на решения диссертационных советов. Новая информация, опубликованная на страницах научных журналов, служит толчком к началу реализации исследовательской деятельности в том или ином направлении. У каждого научного журнала существуют свои условия и правила публикации, свой пул авторов, и свое место в рейтинге научных журналов РИНЦ. База данных РИНЦ постоянно растет и пополняется как новыми журналами, так и новыми выпусками уже обрабатываемых журналов, в том числе архивными. Чтобы учесть эти обновления, показатели журналов периодически пересчитываются и, соответственно, могут меняться с течением времени. Целью исследования стало определение критериев эффективности научного журнала на основе экспертного опроса. Экспертный опрос проводился среди компетентных лиц, имеющих*

глубокие знания об объекте и предмете исследования. Процедура исследования предполагала разовый электронный опрос, основанный на самостоятельной работе каждого эксперта. Результаты экспертного опроса позволили выявить значимые критерии эффективности научного журнала, такие как актуальность и научная новизна публикуемых в журнале материалов, а также цитируемость в российских и международных базах.

Научно-спортивная периодика является важным фактором развития спортивной науки.

Ключевые слова: *физическая культура и спорт, менеджмент, социологический анализ, критерии эффективности, научная периодика.*

L.I. Lubysheva, Dr.Hab., professor

SPECIALIZED PERIODICALS AS A FACTOR OF DEVELOPMENT OF SPORT SCIENCE

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia, fizkult@teoriya.ru

Abstract*. Today there is a need to update the scientific and methodical resource of the physical education and sports industry, assess the quality of existing information sources and their ability to serve as a discussion platform for researchers, teachers, trainers and other experts in the industry, and form a vector for relevant research. The role of scientific periodicals is determined by the influence on the development of the strategy of action plans for scientific research institutions, on decisions of dissertational councils. New information published in scientific journals, stimulates research activities in different areas. Each scientific journal has its own conditions and publishing rules, authors, and its place in the RSCI ranking of scientific journals. The RSCI database is constantly growing and being replenished with new journals and new issues of already processed journals, including those from archives. Journal ratings are regularly recalculated with regard to these updates and can change accordingly over time. Objective of the study was to determine the efficiency criteria for a scientific journal based on an expert survey. Competent persons with in-depth knowledge of the object and subject of the study were surveyed. The research procedure involved a one-time electronic survey based on the independent work of each expert. The expert survey revealed key efficiency criteria for a scientific journal, such as the relevance and scientific novelty of the materials published in the journal, as well as citation indices in Russian and international databases.*

Scientific and sports periodicals are an important factor in the development of the sports science.

Keywords*: physical education and sport, management, sociological analysis, efficiency criteria, scientific periodicals.*

Введение. Научно-методический ресурс физической культуры и спорта – ресурс, обеспечивающий отрасль методологическими, дидактическими и методическими разработками, отвечающими современным требованиям спортивной науки и практики [2,3]. Научный журнал в этой деятельности занимает важное место, поскольку является коммуникативной площадкой не только для авторов-ученых, но и для всех участников научной деятельности [1]. Журналы определяют стратегию формирования планов научно-исследовательских учреждений, влияют на решения диссертационных советов. Новая информация, опубликованная на страницах научных журналов, служит толчком к началу реализации исследовательской деятельности в том или ином направлении. Посредством журналов, рецензируемых ВАК РФ, также активно развивается сотрудничество ученых сферы ФКиС, как среди регионов России, так и на международном уровне. В отраслевых журналах работают рецензенты и

эксперты по определенному направлению научной деятельности, связанному с физической культурой и спортом. У каждого журнала существуют свои условия и правила публикации, свой пул авторов, и свое место в рейтинге научных журналов РИНЦ. Оно определяется по наукометрическим показателям – такая система оценок сформировалась в России на основе западной модели в 2005 г. компанией «Научная электронная библиотека» (Elibrary.ru). За основу расчетов показателя берется пятилетний импакт-фактор журнала в РИНЦ с учетом цитирования переводной версии журнала (при ее наличии) и с учетом самоцитирования. Методика расчета импакт-фактора РИНЦ основана на алгоритме подсчетов, описанных на сайте научной электронной библиотеки. База данных РИНЦ постоянно растет и пополняется как новыми журналами, так и новыми выпусками уже обрабатываемых журналов, в том числе архивными. Чтобы учесть эти обновления, показатели журналов периодически пересчитываются и, соответственно, могут меняться с течением времени.

Цель исследования – выявить критерии эффективности научного журнала в контексте развития спортивной науки.

Методы исследования. Экспертный опрос, методы статистического анализа.

Методика исследования. Экспертный опрос проводился среди компетентных лиц, имеющих глубокие знания об объекте и предмете исследования, а именно понимающие важность существования и оценки научных журналов в сфере физической культуры и спорта, знающих о наукометрическом анализе и понимающих, на чем основывается построение рейтинга РИНЦ, а также читающих, рецензирующих, и публикующихся в научных журналах данной отрасли. Основу выборки составили 20 респондентов – компетентных исследователей области научных знаний физической культуры и спорта, имеющих степень кандидата или доктора наук. Также к критериям подбора эксперта следует отнести региональное представительство экспертов, в опросе участвовали представители разных регионов России.

Процедура исследования предполагала разовый электронный опрос, основанный на самостоятельной работе каждого эксперта. Инструментарий: анкета, связанная с целью и задачами исследования.

Результаты исследования. По результатам опроса большинство респондентов ежемесячно проводят полный мониторинг научных журналов, посвященных проблемам физической культуры и спорта, либо обращаются к теме собственных научных интересов, в то же время 10% экспертов используют научный журнал в качестве источника информации в том случае, когда она необходима для конкретного исследования.

Поскольку практически все научные журналы спортивной проблематики существуют как в печатном, так и в электронном виде, а статьи, опубликованные в некоторых из них за многие годы, находятся в открытом доступе на страницах Интернет, справедливо было в экспертном опросе по теме критериев эффективности научного журнала задать вопрос о предпочтениях респондентов по виду информации: печатному или электронному. На данном этапе мнения экспертов разделились практически в равных долях: из 20 опрошенных, 11

экспертов выбирают для себя электронный вид информации. Однако, в данном случае именно меньшинство, предпочитающее держать в руках напечатанный журнал, сохраняют традиции научно-издательской деятельности, поддерживают необходимость в «живой», а не электронной подписке, и получении выпусков журналов по почте.

Для выявления критериев эффективности периодически-печатного научного издания, экспертам было предложено выбрать из ряда наиболее известных журналов три предпочтения по степени значимости, которые, на их взгляд, удовлетворяют следующим критериям: актуальности, научной новизне и качеству материалов, широкому спектру освещенных тем. Были предложены следующие наименования в алфавитном порядке: 1) Вестник спортивной науки; 2) Культура физическая и здоровье; 3) Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта; 4) Спорт: экономика, право, управление; 5) Спортивный психолог; 6) Теория и практика физической культуры; 7) Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта; 8) Физическая культура в школе; 9) Физическая культура, спорт – наука и практика; 10) Физическая культура: воспитание, образование, тренировка; 11) Экстремальная деятельность человека. Также респонденты могли заполнить свободное поле другим предложенным ими вариантом. Лидерами по результатам стали журналы: «Теория и практика физической культуры», набравший 100% ответов, «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» – зафиксировано 16 ответов (80%), «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» – 9 ответов (45%). Остальные журналы, за исключением «Вестника спортивной науки», набравшего 3 ответа (15%), и «Экспериментальной деятельности человека», который ни выбрал в качестве эффективного ни один респондент, набрали по 1 ответу каждый. Кроме того, в качестве ответа экспертами были предложены журналы «Человек. Спорт. Медицина» и «Наука и спорт».

Открытый вопрос анкеты о том, ***какая, на взгляд эксперта, из актуальных проблем в сфере ФКиС наименее освещена в публикациях научных журналов*** позволил выявить оригинальную точку зрения каждого респондента. Наиболее важными, но мало освещенными проблемами на страницах научных журналов эксперты считают: проблемы спортивной тренировки, профессионального образования, спортивного права, медико-биологические и психолого-педагогические проблемы спортивной деятельности. Особенно актуальной и слабо рассмотренной является проблема допинга, несмотря на то, что получила скандальную политическую оценку в условиях современного общества. Видимо, российские ученые не проводят глобальных исследований данной проблемы.

В дополнение к экспертному опросу был проведен контент-анализ, позволивший сформулировать перспективные направления спортивной науки, которые, по нашему мнению, должны доминировать среди других. К ним следует отнести:

- развитие фундаментальных основ теории физической и спортивной культуры;
- исследование сущности взаимодействия природного и социального в процессе физического совершенствования человека;

- этико-гуманистический анализ проблемы соотношения максимума и оптимума в реализации физического потенциала человека;
- исследование особенностей естественного и стимулируемого развития двигательного потенциала человека;
- развитие высоких спортивных технологий в спортивной подготовке.

Наиболее значимые критерии эффективности научного журнала по мнению экспертов данного опроса, можно увидеть на рисунке 1.

Следует отметить, что для респондентов наиболее важным критерием стала актуальность и научная новизна публикуемых в журнале материалов, а поскольку многие проблемы, по их мнению, в настоящее время являются мало освещенными, то несмотря на их доверие существующим критериям наукометрии, необходимо также выявлять новые способы определения эффективности научных журналов, например, проводить периодический мониторинг и контент-анализ материалов. Также этот факт подтверждает популярность ответа, сформулированного, как «Освещение в номере широкого спектра тем, охватывающих различные аспекты сферы спорта и физической культуры», которому отдали предпочтение 35% респондентов.

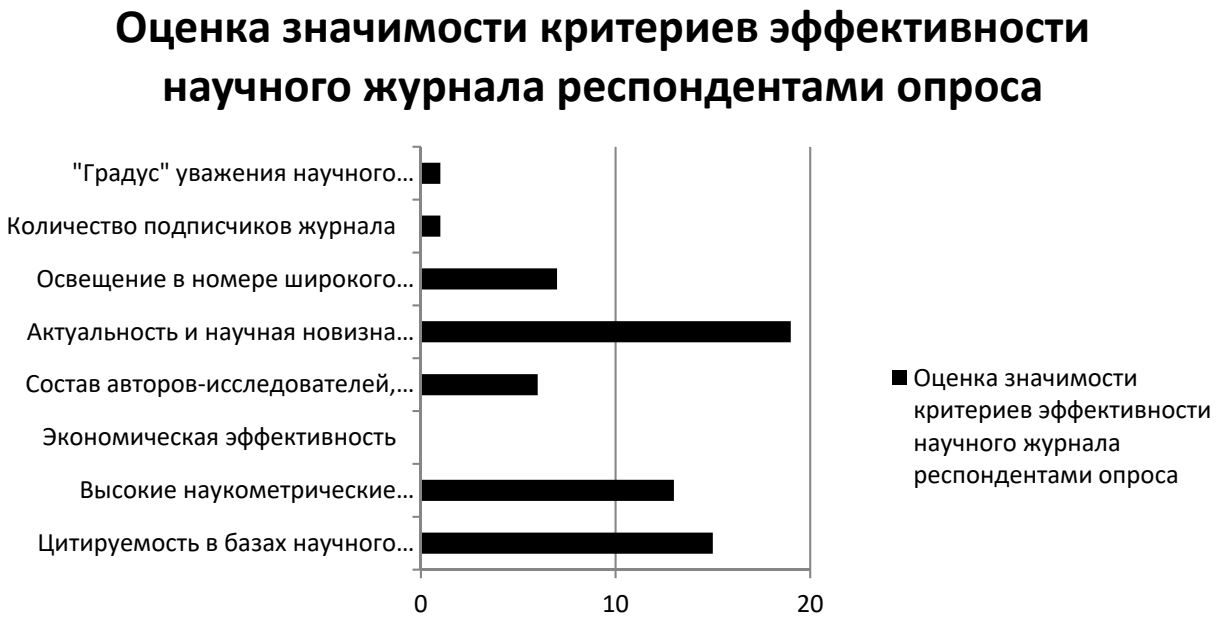


Рисунок 1. Оценка значимости критериев эффективности научного журнала респондентами опроса

Однако, такие критерии, как наукометрические показатели эффективности научного журнала и позиция журнала в рейтинге РИНЦ также оцениваются, по мнению респондентов. Они набрали 65% и 75% соответственно.

Ни один респондент не определил экономическую эффективность журнала, как важный критерий в оценке его эффективности.

Вывод. Научная периодика, как система мобильной связи, должна отличаться незамедлительной реакцией на изменения векторов развития

спортивной науки и предлагать стратегии инновационных преобразований отрасли физической культуры и спорта.

Литература

1. Лубышева Л.И. Контент-анализ публикаций в информационном пространстве журнала «Теория и практика физической культуры» /Л.И. Лубышева, А.И. Загревская // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 1. – с. 94-96.
2. Лубышева Л.И. Современная спортивная наука: от стагнации к новой парадигме развития / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. - 2017. - N 5. - С. 3-5.
3. Передельский А.А. Реалии и перспективы развития спортивной науки / А.А. Передельский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 6. – С. 2–4.

УДК 616-072

Пермяков И.А.[1], к.м.н., Симонов В. Н[1]., к.ист.н., доцент

ЭЛЕКТРОПУНКТУРНАЯ ДИАГНОСТИКА - КАК ОДИН ИЗ ЭЛЕМЕНТОВ МЕДИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

[1] Московский Государственный Университет им. М.В. Ломоносова, г. Москва, Россия, ipermyakov1960@yandex.ru, msuboxing@mail.ru

Аннотация. *В работе представлена информация о возможности использования электропунктурной диагностики и метода миофасциографии, при проведении исследований морфофункционального статуса студентов.*

Ключевые слова: *морфофункциональное состояние студентов, электропунктурная диагностика, миофасциограмма.*

Permyakov I. A[1].,Ph.D, Simonov V. N[1].,Ph.D.

ELECTROPANUCTURAL DIAGNOSTICS - AS ONE OF ELEMENTS OF MEDICAL AND PHYSIOLOGICAL SUPPORT OF STUDENTS AT THE ACTIVITIES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

[1] M.V. Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, ipermyakov1960@yandex.ru, msuboxing@mail.ru

Annotation. *Work presents information on the possibility of using electro-puncture diagnostics and a method of miofasciography, during research of morpho-functional conditions of students.*

Keywords:*morphological and functional condition of students' electro-puncture diagnostics, miofasciography.*

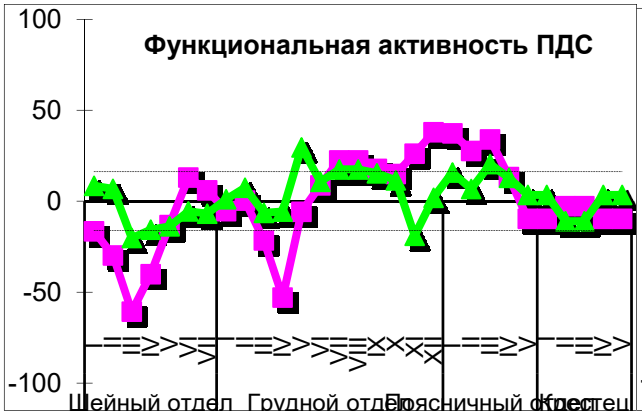
Работа выполнена при поддержке РФФИ, проект №18-013-01171 "Разработка научных основ комплексного индивидуализированного сопровождения физкультурно-спортивной деятельности студентов".

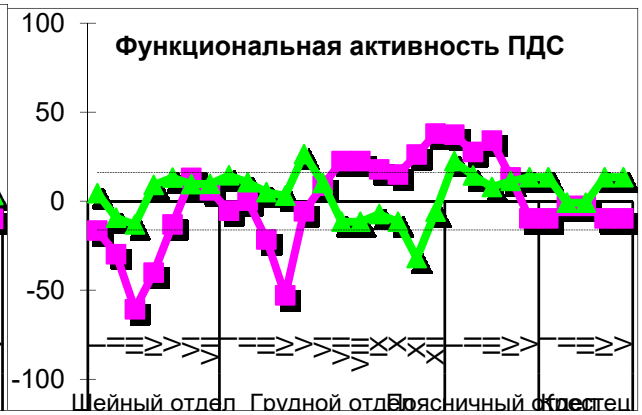
В настоящее на кафедре физического воспитания и спорта МГУ им. М.В. Ломоносова изучается возможность применения новых технологий для объективной оценки морфофункционального состояния студентов, занимающихся в учебных группах и в спортивных секциях с целью

совершенствования учебного и тренировочного процессов. В связи с этим, при обследовании студентов, нами использовался метод электропунктурной диагностики (ЭПД). Эти методы, в настоящее время, широко представлены в литературе и используются и медицинских центрах в клинической диагностической практике (Неборский А.Т., Неборский С.А., 2007, Готовский М.Ю., 2013, Бойцов И.В., 2014). Одним из таких методов является метод Накатани. Метод Накатани, реализован в диагностическом комплексе «Диакомс», разработанным учеными Российского государственного медицинского университета (РГМУ)[1]. Метод одобрен МЗРФ разрешен к использованию Комитетом по новой технике Минздрава России (протокол № 5 от 11 сентября 1992 года). Имеет регистрационное удостоверение МЗ РФ № 59.199.93 от 24.12.96г., Сертификат соответствия Госстандарта России № РОСС ru. 11ИМ02 от 23.02.2000 г. и рекомендован к внедрению на всех уровнях системы здравоохранения и медицинской науки письмом МЗ РФ (N 05-16/10-16 от 23.03.93г.).

На кафедре физического воспитания и спорта МГУ им. М.В. Ломоносова, с помощью прибора «Диакомс» проводятся обследования студентов 1 курса боксеров-новичков, занимающихся в учебных группах юридического и геологического факультетов. На этих факультетах бокс присутствует как одна из учебных дисциплин физвоспитания, и занятия проходят в дневные часы дважды в неделю по полтора часа физических нагрузок в боксе. Обследование на комплексе «Диакомс» занимает 3-5 минут и заключается в измерении электрического сопротивления в биологически активных точках (БАТах), расположенных на кистях рук и стопах ног, на основании этих измерений, проводится донозологическая оценка функционального состояния основных систем организма и внутренних органов. В дополнение к диагностической системе мы используем изобретение (Патент № 2424766)[3], для графического представления активности позвоночно-двигательных сегментов в регуляции мышечного тонуса вдоль позвоночного столба. Суть изобретения заключается в «привязки» состояния электрофизиологической активности репрезентативных точек на коже человека, т.е. электропроводности БАТ, измеренных комплексом «Диакомс» к позвоночно-двигательным сегментам, осуществляющих, в свою очередь иннервацию мышечной системы. Обоснование такого похода к диагностике изложено в статье [2]. На кривой графика (миофасциограммы) указываются отклонения от «нормы» и выявляются проблемные зоны на протяжении всех позвоночно-двигательных сегментов (ПДС). Значение выше или ниже изолинии, указывают на наличие повышенного или сниженного тонуса группы мышц, иннервируемых от соответствующих сегментов ПДС. На графиках, представленных ниже, на рисунках 1 и 2 – миофасциограммы (вверху) и столбиковые диаграммы (внизу) - асимметрия мышечного тонуса одного из студентов. Состояние активности позвоночно-двигательных сегментов обозначены квадратиками – 1-й замер (октябрь 2017) и треугольниками - 2-й замер (апрель 2018 г), с указанием границ нормы (пунктир). На левом графике представлены две кривые миофасциограммы, зарегистрированные в состоянии покоя, на правом 1-й октябрьский замер в состоянии покоя, 2-й апрельский -

после физической нагрузки. По этим кривым можно отметить, что после 5-ти месяцев тренировочного процесса (исключая каникулярное время) у студента нормализуется мышечный тонус шейного и грудного отделов, но вместе с этим, по картинке асимметрии можно отметить, что асимметрия в состоянии покоя (левая диаграмма) значительно увеличилась. После физической нагрузки (правая диаграмма) асимметрия мышечного тонуса значительно снижается и приближается к норме.





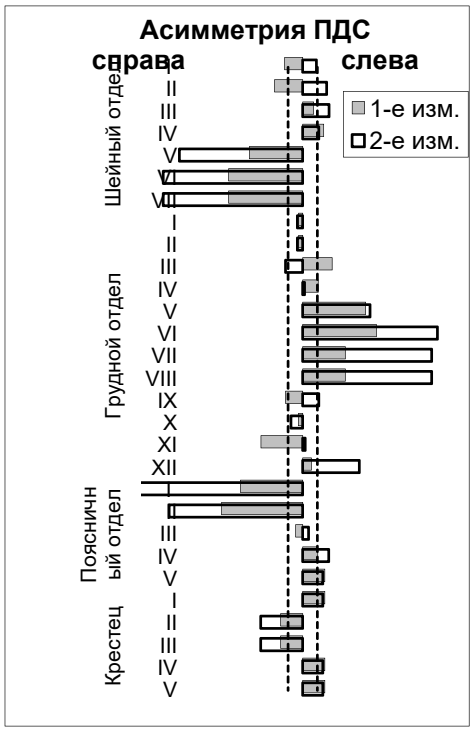


Рис.1

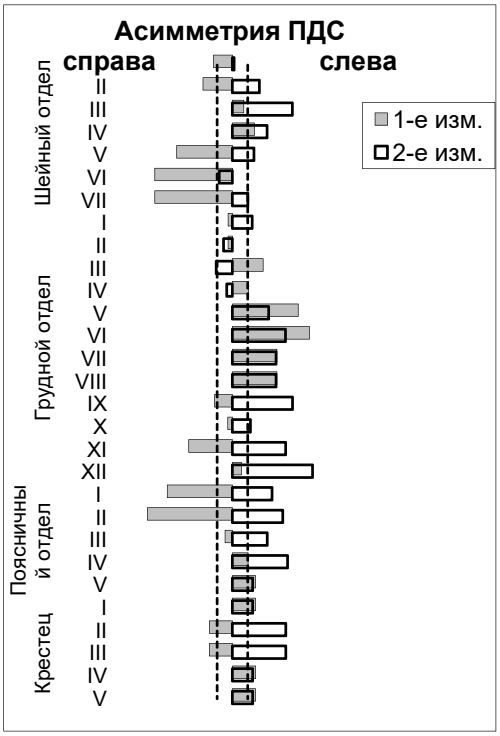


Рис.2

По всей группе обследуемых (12 студентов), отмечено достоверное снижение среднего значения суммы абсолютных показателей отклонения миофасциограммы от нормы с 612,05 до 451,9 усл.ед. ($p=0,0138$). Основное снижение показателей миофасциограммы наблюдается в шейном отделе сегмента С1 с 21,08 до 12,97 ($p=0,023$) и в грудном отделе: ThI с 37,8 до 14,9 ($p=0,004$), ThII с 31,5 до 18,97 ($p=0,027$) и ThX с 26,49 до 15,49 ($p=0,045$), что по нашему мнению указывает на нормализацию мышечного тонуса верхнего плечевого пояса и мышц иннервируемых из указанных ПДС. Это обстоятельство, на наш взгляд может вызвано различными причинами, одна из них гармонизация

мышечного тонуса, соответствующего возрастной норме, при правильном построенном тренировочном процессе. Также. нельзя отрицать влияние возрастных юношеских изменений.

При активных занятиях боксом, студенты жалуются на неприятные ощущения и болезненность в области спины и шеи. Эта методика позволяет объективно регистрировать проблемные зоны и организовать индивидуальный подход к тренировочному процессу и реабилитационным мероприятиям.

Литература

1. Лакин, В.В. Метод электропунктурной диагностики Накатани и компьютерного комплекса «Диакомс» : учебно-методическое пособие / В. В. Лакин. - М. : Изд-во РГМУ, 2003. - 101 с.

2. Инновационный метод количественного определения и коррекция функционального состояния миофасциональных меридианов спортсменов. / Г.А. Бобков, О.С. Морозов, И.А. Пермяков и др./ Вестник спортивной науки.- М. №4, 2014. С 48-53.

3. Способ диагностики функционального состояния мышц сегментов позвоночника : пат. 2424766 Рос. Федерация : A 61 H 39/00 / С. М. Бубновский, Г. А. Бобков, И. А. Пермяков ; заявитель и патентообладатель Бубновский Сергей Михайлович (RU), Бобков Геннадий Александрович (RU), Пермяков Игорь Александрович (RU). - № 2009136461 ; заявл. 02.09.2009 ; опубл. 27.07.2011.

УДК 7.032; 613.6

Антипова Е.В., к.п.н., доцент[1];
Черкашин Д.В., д.м.н., доцент[2]; Антипов В.А., к.п.н.[3]

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

[1] Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия, tomilina@mail.ru

[2] Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова, Санкт-Петербург, Россия, tomilina@mail.ru

[3] Санкт-Петербургский университет МВД России, Санкт-Петербург, Россия, rio@univermvd.ru

Аннотация. *Здоровье подрастающего поколения представляет собой жизненную ценность, оказывающую в перспективе непосредственное влияние на социально-экономическое развитие страны. Низкий уровень здоровья школьников отрицательно влияет на процесс обучения и качество жизни детей и подростков. Культура здоровья является важнейшей качественной характеристикой здоровой личности, а ее формирование представляет собой одно из основных направлений становления общей культуры личности. Культура здоровья личности - многокомпонентное образование, выражающее эмоционально-ценностное отношение индивидуума к личному и общественному здоровью, и требующее направленного формирования. В статье рассматриваются ключевые направления формирования культуры здоровья детей школьного возраста на основе вовлечения в физическую активность через систему дополнительного физкультурного образования школьников и развитую сеть школьных спортивных клубов.*

Ключевые слова: *физическая активность, здоровый образ жизни, культура здоровья*

Antipova E.[1], PhD, Assistant Professor;
Cherkashin D.[2], MD, Assistant Professor; Antipov V.[3], PhD

MAIN DIRECTIONS FOR FORMING THE CULTURE OF HEALTH AMONG CHILDREN OF SCHOOL AGE

[1] Saint Petersburg Research Institute of Physical Culture, St. Petersburg, Russia, tomilina@mail.ru
[2] Military medical Academy named after S.M. Kirov, St. Petersburg, Russia, tomilina@mail.ru
[3] Saint Petersburg University of the Russian Interior Ministry, St. Petersburg, Russia, rio@univermvd.ru

***Annotation**. The health of the younger generation is a vital value that in the future has a direct impact on the country's socio-economic development. The low level of health of schoolchildren negatively affects the learning process and the quality of life of children and adolescents. The culture of health is the most important qualitative characteristic of a healthy personality, and its formation is one of the main directions in the development of a common culture of the individual. An individual's health culture is a multicomponent entity that expresses the individual's emotional and value attitude to personal and public health, and requires a directed formation. The article focuses on the key directions in the formation of a health culture for school-age children on the basis of involving schoolchildren in physical activity through the system of additional physical education and a developed network of school sports clubs.*

***Key words:** physical activity, healthy lifestyle, health culture*

По данным материалов XVI Конгресса Европейского союза школьной и университетской медицины здоровья относительно здоровыми являются только 22,5% первоклассников, а к концу обучения данный показатель составляет 2,5%. Согласно данным исследований Института социологии Российской академии наук, у 13-18 летних молодых людей в жизни отсутствуют идеалы и ценностные ориентиры, сформированность ценности здоровья и потребность в здоровом образе жизни. Вместе с тем, за последние 10 лет заболеваемость среди детей школьного возраста значительно возросла (на 34% в возрасте 7-14 лет; на 65% - в возрасте 15-17 лет). В итоге хронические заболевания к 15-17 годам имеют почти 70% учащихся [2, с.5]. Проведенное Российским университетом дружбы народов в феврале-марте 2016 г. социологическое исследование по вовлеченности обучающихся в физическую активность показало, что в 3-4 классах школы по состоянию здоровья имеют ограничения для занятий по базовой программе «Физическая культура» 7,2% школьников; в 10-11 классах этот показатель увеличивается в 2,1 раза, причем число учащихся, не допущенных к практическим видам физкультурной деятельности, увеличивается в 2,5 раза. [4]. Еще одна проблема, которая обозначилась в последние годы – допуск к практической физкультурной деятельности детей и подростков школьного возраста осуществляется без углубленного медицинского обследования. Потребность в медицинском контроле определяется ростом неинфекционных заболеваний среди школьников, а также травматизмом и случаями внезапной смерти учащихся на уроках физической культуры. Так, в 2017 г. (по состоянию на октябрь месяц) на занятиях погибло 211 школьников. Среди факторов, обусловливающих печальную статистику, называются поверхностное медицинское обследование, в которое не входят ЭКГ, УЗИ сердца, щитовидной железы и малого таза; персональная защита данных, которая

привела к отсутствию медицинских карт в школе; отсутствие индивидуальной дозированной физической нагрузки на уроке физической культуры в зависимости от состояния здоровья школьника; отсутствие системного медицинского контроля над состоянием занимающихся [1]. По данным официальной статистики, в России насчитывается 12,8 млн. инвалидов, из которых 4,6% составляют дети-инвалиды [5]. Согласно статистическим данным [3], численность детей-инвалидов до 18 лет, получающих социальные пенсии в России, в 2018 г. увеличилась по отношению к 1995 г. на 44,3%.

Основные стратегические задачи формирования культуры здоровья у детей школьного возраста:

1. Создать у детей школьного возраста представление о факторах риска здоровья: вреде табакокурения, употребления алкоголя, наркотических средств и психоактивных веществ (ПАВ), других вредных привычек для организма человека и общества.

2. Обеспечить положительную динамику формирования осознанного устойчивого негативного отношения подрастающего поколения к модифицируемым факторам риска здоровья, личной ответственности за поведение.

3. Сформировать у детей и подростков устойчивые ценностные ориентации к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни.

4. Вовлечь в физическую активность (систематические занятия оздоровительной и адаптивной физической культурой, спортом) к 2024 году до 100% детей школьного возраста.

5. Обеспечить условия для подготовки детей школьного возраста к прохождению тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Довести к 2024 г. численность детей, успешно прошедших испытания, до 90%.

6. Обеспечить участие подростков в кампании «За культуру здоровья» в качестве волонтеров.

Формирование культуры здоровья среди детей школьного возраста предусматривает первичную профилактику вредных привычек:

- формирование у подрастающего поколения активного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни на уровне национальной идеи; действенной установки на отказ курения, употребления спиртных напитков, наркотических средств и психоактивных веществ;

- формирование ресурсов семьи, помогающих воспитанию у детей и подростков законопослушного, успешного и ответственного поведения, а также ресурсов семьи, обеспечивающих поддержку подростку, вовлеченному во вредные привычки, сдерживающих его разрыв с семьей и помогающих ему на стадии психолого-педагогической или социально-медицинской реабилитации;

- внедрение в образовательной среде инновационных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих развитие ценностей здорового образа жизни и мотивов отказа от “пробы” и употребления сигарет, алкоголя, наркотиков и ПАВ а также технологий раннего обнаружения случаев вовлечения подростков во вредные привычки.

Комплекс мер формирования культуры здоровья среди детей школьного возраста имеет следующий алгоритм:

1. Определение генетической группы риска среди детей и подростков (выявление - путем социологических опросов и бесед).

2. Реализация дифференцированных образовательных программ по первичной профилактике вредных привычек среди детей и подростков, не входящими в группу риска:

- создание у учащихся 1-4 классов первого представления о здоровом образе жизни, пользе физических упражнений и занятий спортом, о вредном влиянии курения и алкоголя на здоровье человека;

- приобретение школьниками 5-9 классов практических навыков по противостоянию вредным привычкам (табакокурению, употреблению алкоголя, наркотиков и других ПАВ);

- формирование у школьников 10-11 классов устойчивых ценностных ориентаций к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни; выработка резко отрицательного отношения учащихся к вредным привычкам (табакокурению, употреблению алкоголя, наркотиков и других ПАВ);

- подготовка среди учащихся 10-х классов волонтеров-организаторов по формированию здорового образа жизни в начальной и средней общеобразовательной школе.

3. Проведение индивидуально-групповых профилактических мероприятий с группой риска по возрастным категориям учащихся.

4. Вовлечение детей и подростков в систематические занятия физическими упражнениями, туризмом и спортом.

Контроль над реализацией Стратегии осуществляется на федеральном межведомственном уровне – Министерством здравоохранения, Министерством образования и науки и Министерством спорта Российской Федерации; на региональном уровне – соответствующими государственными органами управления.

Первичная профилактика модифицируемых факторов риска здоровья направлена на работу с детьми и подростками школьного возраста, в т.ч. учащимися начальной школы, где потенциально уже существует определенное количество лиц из группы риска.

Концептуальная модель включает не только реализацию профилактической образовательной программы, но и определение генетической группы риска (выявление - путем социологических опросов и бесед - отношения учащихся к вредным привычкам, наличие алко- и наркозависимости).

Первичная профилактика проводится со всеми возрастными группами школьников и учащейся молодежи, не входящими в группу риска; с группами риска проводятся дополнительные индивидуально-групповые психологические занятия, что позволяет на основе дифференцированного подхода более эффективно и адресно применять комплекс профилактических мер, препятствующих распространению вредных привычек в подростково-молодежной среде.

Важным условием эффективности Стратегии формирования культуры среди подрастающего поколения является межведомственное взаимодействие. Вовлечение в физическую активность предполагает следующие организационные формы: базовую физическую культуру, внеклассные занятия физическими упражнениями в школьных спортивных клубах и внешкольные занятия спортом в ДЮСШ и СДЮШОР и самоподготовку.

Литература

1. В России на уроках физкультуры за год умерли 211 школьников. -Lenta.ru. - 9 октября 2017 г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://deti.mail.ru/news/v-rossii-na-urokah-fizkultury-za-god-pogiblo-211-s/. – Дата обращения: 8.03.2018.

2. Гаркуша, Н.С. Тенденции воспитания культуры здоровья школьников (гармонизация российских и европейских подходов): автореф. ... докт. пед. наук: 13.00.01 / Гаркуша Н.С.; [Место защиты: Московский пед. гос. университет]. – М., 2015. - 40 с.

3. Ежегодный статистич. справочник. 2017: Стат. сб. / Росстат. – М., 2017. – 686 с.

4. Осокина, Е.С. Результаты Всероссийского социологического исследования вовлеченности обучающихся в занятия по предмету (дисциплине) «Физическая культура»: Информационно-аналитические материалы / Е.С. Осокина, Т.Н. Ле-ван, А.Б. Зудин [и др.]. – СПб. : НИЦ АРТ, 2016. – 342 с.

5. Отчет о ходе реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» за 2014 год. – [Электронный ресурс]. – URL: http://www.minsport.gov.ru/activities/reports/. - Дата обращения: 16.02.2016.

УДК 796

Андреев А.С.

СПОРТИВНО МАССОВАЯ РАБОТА КАК ИНСТРУМЕНТ ПРИОБЩЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОВД К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень, Россия, suntala1986@list.ru

Аннотация. *В настоящее время важным фактором, способствующим профессиональному долголетию, является здоровый образ жизни сотрудника. Приобщение сотрудников органов внутренних дел к здоровому образу жизни является напряженной работой систематического вовлечения личного состава органов внутренних дел к различным спортивно-массовым мероприятиям. Положительный эффект от таких мероприятий для состояния здоровья и работоспособности значительно дополняет агитационную работу по данному направлению воспитания сотрудников органов внутренних дел. В связи с чем, в Тюменском институте повышения квалификации сотрудников МВД России постоянный и переменный состав института постоянно участвует в спортивных соревнованиях различного уровня. В 2018 г. более трехсот слушателей приняли участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в ТИПК МВД России. Регулярное проведение данных мероприятий способствует постепенному формированию у сотрудников органов внутренних дел здоровьесберегающей ценностной ориентации и осознанной необходимости в регулярных занятиях физической культурой и спортом.*

Ключевые слова: *спортивно-массовые мероприятия, сотрудники органов внутренних дел, здоровый образ жизни.*

Andreev A. S.

SPORTS MASS WORK AS AN INSTRUMENT OF TRAINING THE POLICE EMPLOYEES TO A HEALTHY LIFESTYLE

Tyumen Advanced Training Institute of the Ministry of the Interior of the Russian Federation, Tyumen, Russia,suntala1986@list.ru

Annotation. *At present, an important factor contributing to professional longevity is the healthy lifestyle of the employee. The involvement of internal affairs employees in a healthy way of life is a hard work of systematic involvement of the personnel of law enforcement agencies in various sporting events. The positive effect of such measures on the state of health and working capacity significantly supplements the agitation work in this direction of education of employees of law enforcement bodies. in the institute, the permanent and variable composition of the Institute constantly participates in sports competitions of various levels. In 2018, more than three hundred listeners took part in sports and mass events held at the TIPK of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Regular implementation of these events contributes to the gradual formation of employees of law enforcement agencies health-conscious orientation and a conscious need for regular physical education and sports.*

Key words: *sports-mass events, employees of law-enforcement bodies, healthy way of life.*

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел направлена на формирование навыков боевых приемов борьбы, развитие профессионально-значимых физических качеств и укрепления здоровья. Физическая подготовка проводится непрерывно в течение года. Сотрудники изучают болевые приемы, броски, приемы освобождения от захватов и обхватов, удары и защиты, действия при угрозе оружием, и многие другие приемы [5, с. 27]

В настоящее время важным фактором, способствующим профессиональному долголетию, является здоровый образ жизни сотрудника. Приобщение сотрудников органов внутренних дел к здоровому образу жизни является напряженной работой систематического вовлечения личного состава органов внутренних дел к различным спортивно-массовым мероприятиям. Положительный эффект от таких мероприятий для состояния здоровья и работоспособности значительно дополняет агитационную работу по данному направлению воспитания сотрудников органов внутренних дел. Необходимо отметить, что здоровый образ жизни в данном случае рассматривается как система жизнедеятельности [3, с. 61]. Поэтому именно деятельность основную роль в формировании механизмов мотивации сотрудника к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Физическая активность является одним из базовых компонента понятия «здоровый образ жизни» [1, с. 168]. Большое значение для формирования здорового образа жизни среди молодежи имеет деятельность государственных органов по популяризации комплекса ВФСК ГТО [6, с. 30]. Известно также, что формирование здорового образа жизни во многом является процессом, предполагающим эффективную организацию спортивно-массовой работы в трудовой или образовательной среде нахождения человека [2, с. 78].

В связи с чем, в Тюменском институте повышения квалификации сотрудников МВД России постоянный и переменный состав института постоянно участвует в спортивных соревнованиях различного уровня.

Наиболее значительным спортивно-массовым мероприятие в Тюменской области среди является Конкурс профессионального мастерства (комбинированная эстафета) среди сотрудников подразделений системы УМВД России по Тюменской области, посвященного памяти капитана милиции В.В. Колпащикова, погибшего при исполнении служебного долга В текущем году 16-17 февраля в этом Конкурсе принимали участие представители органов внутренних дел Курганской и Свердловской областей. Всего приняло участие боле 60 сотрудников, объединенных в 36 команд трех областей. Команда Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России заняла третье место.

Другим значимым и зрелищным для города и области спортивным праздником являются ставшие уже традиционными соревнования «Операция Лед». Представители различных подразделений правоохранительных органов г. Тюмени участвуют в гонке по ледовой трассе. В нынешнем году данные соревнования проводились 23 января, команда Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России заняла второе место.

Профессорско-преподавательский состав института традиционно активно участвует в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых «Всероссийским физкультурно-спортивным обществом «Динамо». Так в XX Спартакиаде общества «Динамо» среди руководящего состава органов безопасности и правопорядка Тюменской области посвященной 95-летию образования Всероссийского общества «Динамо» команда Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России в феврале текущего года заняла третье место по плаванью и в марте – первое место по пулевой стрельбе.

Команда института активно участвовала и в XVI Спартакиаде Федеральных органов государственной власти, действующих в Тюменской области. Результатом участия стало: второе место по многоборью ГТО, среди 140 участников; второе место по лыжным гонкам (более 90 участников); второе место по настольному теннису, (более 30 участников); второе место по легкоатлетическому кроссу, (более 90 участников). В Спартакиаде среди образовательных организаций высшего образования, расположенных на территории города Тюмени команда института заняла первое место по мини-футболу, второе место по стрельбе из пневматической винтовке, второе место по шахматам.

Большое внимание в Тюменском институте повышения квалификации сотрудников МВД России уделяется спортивно-массовым мероприятиям, проводимым среди слушателей, обучающихся по образовательным программам профессионального обучения по должности служащего «Полицейский». Основное внимание уделяется массовости и разнообразию физических испытаний. Так на соревнованиях среди учебных групп профессиональной подготовки института, посвященных 300-летию Российской полиции (27-28.03.18г) участвовало 100 слушателей. На подобных соревнованиях, проводимых 10-11.07.2018 г. участвовало 135 слушателей. Наиболее активно слушатели участвовали в перетягивании каната, легкоатлетической эстафете,

подтягивании, дартсе, волейболе, настольном теннисе. Наибольшей популярностью среди слушателей пользовались соревнования по силовому многоборью, а также блицтурнир по мини-футболу среди постоянного состава института, слушателей курсов повышения квалификации, слушателей профессиональной подготовки и ветеранов ТИПК МВД России, Данные соревнования были посвящены 300-летию российской полиции и «Дню защитника Отечества».

В итоге за истекший период более трехсот слушателей приняли участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в ТИПК МВД России. Зрительное участие слушателей в спортивно-массовых мероприятиях также способствуют их вовлечению в процесс активного физического саморазвития [4, с. 138]

Регулярное проведение данных мероприятий способствует постепенному формированию у сотрудников органов внутренних дел здоровьесберегающей ценностной ориентации и осознанной необходимости в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Литература

1. Касимов Р. А. О нормативной модели здорового образа жизни // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. 2015. №2 (38). С. 161-172.

2. Кочегарова И.А. Физическая культура и спорт - основа формирования здорового образа жизни // Вестник ЮГУ. 2015. №1 (36). С.76-78.

3. Крылатов Сергей Александрович Культура здорового образа жизни // Учёные записки Забайкальского государственного университета. Серия: Философия, социология, культурология, социальная работа. 2013. №4 (51). С. 56-61.

4. Кудряшов Д.А., Кириченко Р.В, Танасчишин А.А. Физическая культура и спорт как факторы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи // Инновационная наука. 2015. №10-3. С. 136-139.

5. Троян Е.И., Гусев А.А., Катаргин С.В. Обучение боевым приемам борьбы сотрудников органов внутренних дел, впервые принятых на службу: учебно-методическое пособие. Тюмень, Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, 2013. 182 с. ISBN 978-5-93160-209-7.

6. Шатилович Л.Н. Анализ показателей здоровья студеньческой и работающей молодежи / Л.Н. Шатилович, В.И. Назмутдинова, Д.С. Речапов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 12. – С. 28-30.

УДК 796+61

Андреева А.А., Гарифуллин Р.Р.

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ

Башкирский государственный университет, г. Уфа, Россия, gelya.andreeva.99@List.ru

***Аннотация**. Публикация приурочена к проблеме применения здоровьеформирующих технологий в школе. В свойстве ключевых частей смотрятся здоровьеформирующие технологические процессы. Писатель акцентирует внимание, то что применение здоровьеформирующих технологий предоставляет вероятность эффективно применять тренировочное период и достигать значительных просветительных итогов.*

***Ключевые слова**: здоровье, здоровьеформирующие технологии, принципы здоровьеформирующих технологий.*

Andreeva A.A., Garifullin R.R.

HEALTH-FORMING TECHNOLOGIES IN EDUCATION

University of Bashkortostan, Ufa, Russia, gelya.andreeva.99@List.ru

***Annotation**. The publication is dedicated to the problem of using health-forming technologies in school. The property of the key parts look health-forming processes. The writer focuses on the fact that the use of health-forming technologies provides the probability of effective use of the training period and achieve significant educational results.*

***Key words**: health, health-forming technologies, principles of health-forming technologies.*

Здоровьеформирующие технологические процессы – концепция граней, содержащая взаимосвязь и связь абсолютно всех условий просветительной сферы, нацеленных на поддержку самочувствия в абсолютно всех стадиях его преподавания и формирования. Мишенью этого создания считается никак не только лишь поддержка, однако и быстрое развитие полезного вида существования.

Охрану здоровья ребенка допустимо охарактеризовать основным курсом работы в целом сообщества, так как только лишь здоровые ребята нужным способом осваивают приобретенные познания и в перспективе готовы заниматься полезным трудом.

Здоровьформирующие технологии реализуются в ключе личностно-нацеленного расклада. Исполняемые в базе личностно-развивающих обстановок, они принадлежат к этим актуально значимым условиям, вследствие которым ученики обучаются вместе существовать и результативно взаимодействовать. Подразумевают интенсивное содействие самого обучающегося в изучении культуры человеческих отношений, в создании навыка, что приобретается посредством пошагового повышения сфер общения и работы обучающегося, формирование его саморегуляции, формирование самосознания, развития ответственности за собственное состояние здоровья, жизнедеятельность и состояние здоровья иных людей.

Здоровьеформирующие педагогические технологии должны обеспечивать формирование естественных возможностей детей: его интеллекта, моральных и художественных свойств, потребность в работе, овладение начальным навыком общения с людьми, природой, художеством.

Под здоровьеформирующей технологией предполагают концепцию, образовывающую предельно возможные требования с целью сбережения, поддержания и формирования внутреннего, психологического, умственного, индивидуального и физиологического самочувствия абсолютно всех видов образования.

Цели здоровьеформирующих образовательных технологий устанавливают основы преподавания, которые отображают инновационные социальные необходимости.

Принципы выступают в ограниченном единстве, формируя теорию, в которую вступают общеметодические основы и характерные основные принципы, выражающие ключевые закономерности педагогики выздоровления.

Систематическое воздействие на организм и нервную систему обучающихся считается результативным только лишь в том случае, если методика применения средств здоровьеформирующего влияния довольно согласована.

В здоровьеформирующих образовательных разработках преподавания используется 2 категории способов: специфические (свойственные только для процесса педагогики оздоровления) и общепедагогические (используются абсолютно во всех случаях обучения и воспитания).

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике педагогики оздоровления как наилучшим. Только лишь приемлемо комбинирование специфических и общепедагогических методов в согласовании с методическими принципами может обеспечить отличную реализацию комплекса вопросов здоровьеформирующих образовательных технологий преподавания.

Здоровый образ жизни не захватывает пока 1 место в иерархии необходимостей и ценностей человека в нашем мире. Однако если мы не научим детей с самого раннего возраста дорожить, оберегать и укреплять свое здоровье. Если мы не будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно быть уверенными, что будущие поколения будут более здоровы и сформированы не только личностно, умственно, религиозно, но и физиологически.

Исследования показывают, что использование здоровьеформирующих технологий в тренировочном ходе представляют вероятность обучающимся более успешно приспособиться в образовательном и социальном месте, обнаружить личные творческие способности.

Применение и использование технологий ещё никак не обеспечивает эффективный итог, значительную важность предполагает собою индивидуальное условие.

Литература

1. Коваленко В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004. – 296 с.

2. Менчинская Е. А. Основы здоровьесберегающего обучения в старшей школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся / Е.А. Менчинская. – М.: Вентана-Граф, 2008. – 112 с.

3. Советова Е. В. Эффективные образовательные технологии. – Ростов на Дону: Феникс, 2007. – 285 с.

УДК 378.14

Базунов А.А., Зарипов Р.У., Базунова А.А.

РОЛЬ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО БАДМИНТОНУ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

ФГБОУ ВО Башкирский государственный университет, Уфа, Россия, sport-bsu@mail.ru

***Аннотация**. В статье обоснована необходимость внедрения в учебный процесс ВУЗов неспортивного профиля элективных курсов по бадминтону, направленных на формирование социальной компетентности и реализацию индивидуального и дифференцированного подхода к обучению. Показано,* что *содержание авторской рабочей программы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре (бадминтон)», разработанной в БашГУ, способствует формированию необходимых компетенций обучающихся, популяризирует бадминтон как вид спорта и обеспечивает эмоциональное физическое и социальное совершенствование личности обучающихся.*

***Ключевые слова:** физическая культура, бадминтон, элективные курсы, социальная компетентность*

Bazunov A, Zaripov R., Bazunova A.

THE ROLE OF ELECTIVE COURSES ON BADMINTON IN THE SYSTEM PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY UNIVERSAL PROFILES

Federal State Budget Educational Institution of Higher Education Bashkir State University, Ufa, Russia, sport-bsu@mail.ru

***Abstract.** In the article the necessity of introduction in educational process of universities unsportsmanlike profile elective courses in badminton, aimed at forming social competence and the implementation of individual and differentiated approach to training. It is shown that the content of the author's work program on the subject "Elective Courses of Physical Culture (badminton)," developed at the Bashkir State University, promotes the formation of the necessary competencies of students, promotes badminton as a sport and provides emotional physical and social improvement of the personality of students.*

***Key words:** physical culture, badminton, elective courses, social competence*

Одним из самых важных условий адаптации и социализации обучающихся является коллективная (групповая) форма организации учебного процесса, при которой, наряду с другими дисциплинами, важную роль играют дисциплины блока «Физическая культура».

В Федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования представлены требования к овладению необходимым уровнем социальной компетентности, предъявляемые к обучающимся в ВУЗе. Так, во ФГОС ВО третьего поколения говорится, что «...Дисциплины (модули) по физической культуре направлены на обеспечение общекультурной компетенции ОК-8 «способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» [1]. Главная высших учебных заведений при реализации требований государственных стандартов состоит в обеспечении необходимых условий для

вовлечения обучающихся в определённые виды образовательной деятельности, способствующих социализации и развитию способности будущих специалистов эффективно решать поставленные перед ними профессиональные цели и задачи [2, 3].

Элективные дисциплины и курсы являются составной частью физического воспитания студентов ВУЗов, так как в их основе лежит учёт интересов обучающихся. В связи с этим, понятна роль элективных дисциплин, содержание которых позволяет удовлетворить профессиональные интересы, повысить свою квалификацию в соответствии с индивидуальными наклонностями.

Занятия по элективным дисциплинам и курсам отличаются от обычных занятий по дисциплине «Физическая культура» тем, что их содержание включает последовательную и наглядную методику объяснение техники выполнения физических упражнений, а также предоставляет обучающимся возможность отслеживать эффекты от занятий совместно с преподавателем и самостоятельно.

Известно, что бадминтон, как вида спорта, помогает решать основные задачи физического воспитания, которые состоят в формировании потребностей обучающихся к внимательному отношению к своему здоровью, развитии физических и психических качеств, грамотном применении средств физической культуры в организации здорового образа жизни [4, 5]. Занятия бадминтоном развивают силу, выносливость, координацию движения, точность зрительного восприятия, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, как часть тренировочного процесса в других видах спорта, а также для проведения элективных занятий в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальных медицинских группах ВУЗов неспортивного профиля.

Зрелищность, благоприятное воздействие на организм предопределили включение бадминтона в систему физического воспитания в школах, в средних и высших учебных заведениях. В связи с этим, введение бадминтона в виде элективного курса в учебный процесс ВУЗов неспортивного профиля является актуальной задачей.

Таким образом, целью данной работы является выявление предпосылок введения в учебный процесс по дисциплинам блока «Физическая культура» элективных курсов по бадминтону, способствующих формированию социальной компетентности и реализацию индивидуального и дифференцированного подхода к обучению.

Возможности физкультурно-спортивной базы большинства ВУЗов неспортивного профиля и высокая квалификация преподавателей позволяют в рамках элективных курсов организовать учебный процесс по следующим спортивным направлениям: баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол, бадминтон, настольный теннис, плавание, пауэрлифтинг, кикбоксинг, фитнес-аэробика и др.[4 - 7]. Выбор направления развития физического совершенства должен быть закреплён за каждым обучающимся с учетом желаний, интересов, умений и навыков. Лишь при этих условиях элективная дифференциация станет основой физического воспитания и будет способствовать приобщению

обучающихся к ценностям физической культуры и спорта, формированию потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В связи с тем, что у студентов и сотрудников Башкирского государственного университета бадминтон является одним из самых популярных видов спорта [8], и преподавателями кафедры физического воспитания БашГУ накоплен значительный опыт в подготовке спортсменов-бадминтонистов, то целесообразность введения в образовательный процесс по блоку «Физическая культура» элективных курсов по бадминтону не вызывает сомнения.

Для документального обеспечения образовательного процесса по данным элективным курсам разработана авторская рабочая программа. Основное содержание программы включает в себя три основных раздела: «Общие сведения о физической культуре в целом и о бадминтоне в частности», «Способы физкультурной деятельности на занятиях бадминтоном», «Физическое совершенствование по результатам занятий бадминтоном».

Раздел «Общие сведения о физической культуре в целом и о бадминтоне в частности» содержит основные термины и понятия игры в бадминтон, сведения о истории развития бадминтона в мире и в России, и его роли в современный спорт и общественном развитии. Также в данном разделе подробно представлены основные понятия физической, нравственной и спортивной подготовки бадминтонистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по бадминтону, освещаются правила игры в бадминтон и требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований.

В разделе «Способы физкультурной деятельности на занятиях бадминтоном» содержится описание заданий, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия бадминтоном. Этот раздел имеет чётко прослеживаемую логическую связь с разделом «Общие сведения о физической культуре в целом и о бадминтоне в частности» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий бадминтоном с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности обучающихся; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды и обуви для занятий бадминтоном.

Заключительный раздел «Физическое совершенствование по результатам занятий бадминтоном», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Описываются требования к обучению способам хватки ракетки, подач, ударов по волану, техники передвижения по площадке, тактико-технических действий в бадминтоне, упражнениям общей, специальной физической и технической подготовки.

Следовательно, содержание данной рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре (бадминтон)» способствует не только укреплению, но и расширению знаний, умений и навыков по физической

культуре в целом и бадминтону в частности, а также способствует физическому, эмоциональному и социальному развитию личности обучающихся.

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению 06.03.01 – Биология (уровень бакалавриата) – Введ. 25.08.2014- М.: Минобрнауки РФ, 2014, 17 с.

2. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: учеб. для вузов / В. И. Ильинич. М.: Высш. шк., 1978. 220 с.

3. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающийся техн. вузов: учеб. для вузов / В. И. Ильинич. М.: Высш. шк., 1985. - 116 с.

4. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Учебное пособие. -М.: Изд-во Университета дружбы народов, 1988. -93 с.

5. Помыткин В.П.. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. ОАО «Первая Образцовая типография», филиал «Ульяновский дом печати». 2012. С. 344.

6. Базунов А.А., Базунова А.А. Системы оценивания успеваемости студентов непрофильных высших учебных заведений, занимающихся бадминтоном. Сборник материалов III Всероссийской заочной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях». Уфа: РИЦ БашГУ, 2017. С. 130-132.

7. Базунов А.А., Султанов А.Д. Развитие скоростно-силовых качеств на занятиях бадминтоном. Сборник тезисов II Всероссийской заочной научно-практической конференции «Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях». Уфа: РИЦ БашГУ, 2016. С. 56-58.

8. Базунов А. А., Федотов В. Я., Базунова А. А., Аслаев С. Т.. История и перспективы развития спортивного бадминтона в Башкирском государственном университете. Доклады Башкирского университета. 2018. Том 3. №1. С. 157-161

УДК 371

Борисов П.А.

УПРАВЛЕНИЕ МОТИВАЦИОННЫМИ ФАКТОРАМИ РАЗВИТИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ИНТЕРЕСА К ТХЭКВОНДО

Школа олимпийского тхэквондо «КЕРУГИ», Тюмень, Россия, paul-tmn@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматривается понятие термина «познавательный интерес» и тесно связанных с ним определений. Выявляется проблема стимулирования познавательного интереса к тхэквондо в Школе олимпийского тхэквондо «КЕРУГИ» (г. Тюмени). Предложены мотивационные факторы, позволяющие усилить приток спортсменов в Школе олимпийского тхэквондо «КЕРУГИ», направленные на развитие познавательного интереса, как самих спортсменов, так и тренеров.*

Ключевые слова: *познавательный интерес; управление развитием познавательного интереса; спортивная деятельность детей; спортивная педагогика; тхэквондо.*

Borisov P.A.

MANAGEMENT OF MOTIVATION FACTORS OF DEVELOPMENT OF COGNITIVE INTEREST TO THECKWONDO

School of Olympic Taekwondo «KERUGI», Tyumen, Russia, paul-tmn@mail.ru

Annotation. *The article deals with the concept of the term «cognitive interest» and closely related definitions. Reveals a problem of stimulation of cognitive interest to the Taekwondo School Olympic Taekwondo «CARUGI» (Tyumen). The proposed motivational factors that increase the flow of athletes in the School Olympic Taekwondo «CARUGI» aimed at the development of cognitive interest of the athletes and coaches.*

Key words: *educational interest; management of the development of cognitive interest; sports activities of children; sports pedagogy; Taekwondo.*

Развитие познавательного интереса при занятиях спортом имеет большое значение для работы тренера, так как именно с развития познавательного интереса начинается заинтересованность спортсмена в своей деятельности.

Рассмотрим теоретические основы понимания термина «познавательный интерес», а также смежных с ним понятий. Познавательный интерес - стремление к знанию, возникающее из активного отношения к предметам и явлениям действительности, физиологическим механизмом, которого выступают ориентировочный и исследовательский рефлексы [3].

Предметом познавательного интереса выступает свойство человека: познавать окружающий мир с целью отражения в сознании сущностных сторон, причинно-следственных связей. Своеобразие познавательного интереса выражается в отношении к миру предметов и явлений, в их изучении, в активном поиске способов познания, в преодолении трудностей [1].

Познавательный интерес понимается исследователями по-разному. Л.С. Выгодский понимает интерес как «целостные динамические тенденции», определяющие структуру направленности наших реакций»; С.Л. Рубинштейн, В.И. Слободчиков как форму познавательной потребности; Н.К. Постников считает, что это особое состояние психики [6].

Г.И. Щукина определяет познавательный интерес как «избирательная направленность личности, обращенная к области познания, к ее предметной стороне и самому процессу овладения знаниями». Г.И. Щукина отмечает, что «это интерес не процессуальный, а интерес к подлинному продуктивному познанию, в результате которого появляется нечто новое в развитии учащегося в целом» [6].

С познавательным интересом тесно связано такое понятие как «стимул». Стимул - это причина, побуждающая к деятельности, создающая благоприятные условия для развития. Стимулирование служит одним из приемов развития [5].

С точки зрения психологии стимул - 1) воздействие, обусловливающее динамику психических состояний индивида и относящееся к ней как причина к следствию; 2) побуждение, эффект которого опосредствован психикой человека, его взглядами, чувствами, настроением, интересами, стремлениями и т. д. Стимул не тождествен мотиву, хотя в ряде случаев может превращаться в мотив [2].

От отношения родителей и педагога (как в школе, так и на дополнительных занятиях) к ребенку зависит его самооценка, самоуважение. Все это влияет на развитие личности. Особое значение для развития в этом возрасте имеет стимулирование и максимальное использование мотивации достижения успехов в учебной, трудовой, игровой деятельности. Младший школьный возраст является важным этапом для развития познавательного интереса: у ребенка закрепляется важная личностная черта - мотив достижения успеха, доминирующий над мотивом из бегания неудачи; это приводит к ускоренному развитию других способностей ребенка.

Уровень притязаний складывается под влиянием успехов или неуспехов в предшествующей деятельности. Ученик, который часто терпит неудачу, ожидает и дальше неудачу, и наоборот, успех в предшествующей деятельности предрасполагает к ожиданию успеха и в дальнейшем. Преобладание неуспеха в учебной деятельности отстающих детей, постоянно подкрепляемое низкими оценками их работы, неуклонно ведет к нарастанию у таких детей неуверенности в себе и чувства неполноценности [4].

В рамках своей тренерской деятельности в ШОТ «КЕРУГИ» мной был проведен анализ данных спортсменов 6-10 лет за период с 2016 г. по 2017 г. (данные представлены в виде таблицы 1).

Таблица 1.

Анализ данных спортсменов 6-10 лет за период с 2016 г. по 2017 г.

2016 г.			2017 г.		
Количество поступивших на секцию тхэквондо	Количество ушедших с секции тхэквондо	Причина ухода	Количество поступивших на секцию тхэквондо	Количество ушедших с секции тхэквондо	Причина ухода
35 человек	12 человек	2 человека - переезд в другой город	42 человека	20 человек	0 человек - переезд в другой город
		1 человек - переезд в другой район			0 человек - переезд в другой район
		4 человека - смена школы по тому же направлению деятельности			2 человека - смена школы по тому же направлению деятельности
		5 человек - потеря интереса к данному виду спорта (по разным причинам)			18 человек - потеря интереса к данному виду спорта (по разным причинам)

Исходя из данных таблицы, мы видим, что на этапе поступления интерес к данному виду спорта высок, и увеличился на 7 человек в 2017 г. по сравнению с 2016 г. Однако, количество ушедших за указный период увеличилось на 8

человек, и в 2017 г. основной причиной этого стала потеря интереса к данному виду спорта (по разным причинам). Считаем необходимым изменить направление деятельности тренеров и самой образовательной системы управления ШОТ для улучшения притока детей и сохранения их познавательного интереса на всем этапе обучения в секции тхэквондо. Автором была применена методика выбора более эффективных методов стимулирования по мнению тренерского состава.

В исследовании участвовало 10 человек из тренерского состава. Каждому тренеру было предложено оценить по 5-ти бальной шкале эффективность того или иного метода стимулирования. По итогам производилось стандартным методом сложения. Автором использовались методы эмоционального стимулирования, т.к. они являются наиболее эффективными для детей младшего школьного возраста. В связи с тем, что возраст 5-10 лет наиболее эмоциональный, действия и поступки основываются в основном на эмоциях. Тренерам были предложены следующие методы: поощрение, порицание, создание ситуаций успеха в обучении, соревнование, похвала, использование игр и игровых форм, постановка системы перспектив. Наиболее эффективными методами, по мнению тренеров, являются: соревнование и использование игр и игровых форм. Самым неэффективным методом явился метод порицания. Создание ситуации успеха в обучении, похвала, постановка системы перспектив явились методами средней эффективности.

Литература:

1. Жекибаева Б.А., Тулеубаева Ш.К. Формирование познавательного интереса школьников//Международный журнал экспериментального образования. № 3. 2015. С. 15-16.

2. Карпенко, Л.А. Краткий психологический словарь. - Ростов-на-Дону: «ФЕНИКС». 1998. 500 с.

3. Педагогический словарь / Под ред. И.А. Каирова.- Т.2. – М.: Изд-во Академии пед. наук, 1960. 397 с.

4. Пути развития учебной познавательной мотивации (статья) // URL: http://megaobuchalka.ru/1/9068.html (дата обращения 15.07.2018г.).

5. Толковый словарь современного русского языка, Д.Н. Ушаков – М.: «Аделант», 2014. 800с.

6. Щукина Г.И. Проблема познавательного интереса в педагогике. – М.: «Просвещение», 1971. 368 с.

УДК 378. 046.4

Бурмистрова Н.И., к.п.н., доцент

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ПОДГОТОВКЕ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ «МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия, nikaburmlfk@mail.ru

Аннотация. *В статье представлен опыт подготовки учителей начальной школы, из контингента специалистов, имеющих базовое высшее образование по другому педагогическому профилю. Акцент поставлен на усиление знаний будущего специалиста медико-биологических основ начального образования для формирования здоровья современных учащихся с учетом их возрастных особенностей и соблюдения санитарно-гигиенических требований.*

Ключевые слова: подготовка *учителей, программа, обучение анатомия, физиология, гигиена, здоровье учащихся, функциональные нарушения здоровья.*

Burmistrova N.I., Ph.D., Associate Professor

INNOVATIVE APPROACHES IN THE TRAINING OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS AT THE FACULTY OF QUALIFICATION IMPROVEMENT AND PROFESSIONAL RETRAINING PROGRAM USING "BIOMEDICAL BASIS OF THE INITIAL EDUCATIONS»

State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia, nikaburmlfk@mail.ru

Annotation. *The article presents the experience of training primary school teachers, from a contingent of specialists who have a basic higher education in another pedagogical profile. The emphasis is put on strengthening the knowledge of the future specialist in the medical and biological foundations of primary education to shape the health of modern learners, taking into account their age characteristics and compliance with sanitary and hygienic requirements.*

Keywords: *teacher training, program, training anatomy, physiology, hygiene, students' health, functional disorders of health.*

Здоровье первоклассников, приступающих к обучению, особенно в период адаптационного периода, требует особо пристального внимания со стороны руководства и учителей начальной школы. Они призваны не только учить и воспитывать ребенка, но и сохранять его драгоценность – здоровье [1].

Следовательно, современный педагог обязан быть компетентен в знании психофизиологии ребенка, санитарно-гигиенических нормативных требований, а также доступных здоровье формирующих технологий, уметь вести просветительскую работу с родителями учащихся.

Согласно мониторингу здоровья учащихся первых классов обнаружен узко длинный тип телосложения с уплощенной грудной клетки в сагиттальном (переднезаднем) направлении, сниженный плечевой индекс и ЖЕЛ (относительно возрастным параметрам), недостаточность высоты продольного

свода стопы (подометрия), недоразвитие физиологических изгибов позвоночника – плоская спина (соматометрия), слабый иммунитет [3,4].

В связи с вышеуказанным, была подготовлена и апробирована программа курса «Медико-биологические основы начального образования» для слушателей ФПКиПП.

Задачи: Изучение возрастных особенностей организма младших школьников [5], ознакомление с их «сенситивными периодами», наиболее распространенными функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата, синдромом дефицита внимания с гиперактивностью. Изучение доступных технологий профилактики и физической реабилитации здоровья младших школьников [2] в процессе учебы в школе и в виде домашних заданий по ЗОЖ.

Учебный (тематический) план:

№ п./п.	Наименование разделов/модулей и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ		Самостоятельные занятия	Формы контроля
			Лекции	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6	7
1.	**Базовая часть**					
1.1.	Состояние здоровья учащихся начальной школы на момент поступления в школу и в процессе последующего их обучения. Экспресс технологии, позволяющие следить за индивидуальным здоровьем младших школьников. Санитарно-просветительная работа с детьми и родителями учащихся	6	2	2	2	Устный опрос. Проверка конспектов бесед, выступления слушателей на тему ЗОЖ.
2.	**Профильная часть (предметно-методическая)**					
2.1.	Готовность 6-7 –летних школьников к обучению. Возрастная анатомия и физиология нервной системы. ЦНС и вегетативная нервная система. Рефлексы. Гипервозбудимые дети. Психотипы учащихся. Речь.	6	2	2	2	
2.2.	Технологии профилактики утомления: специальные физкультминуты и аурикулярный самомассаж. Эндокринные железы и гормоны. Наследственная	6 6	2 2	2 2	2 2	Практическое Проведение специальных физкультминут.

	предрасположенность к ожирению и сахарному диабету.					Психорелаксация под звуки природы.
2.3.	Возрастная анатомия и физиология органов пищеварения. Профилактика гастрита. Гигиена рационального питания учащегося. Нет вредным напиткам и фастфудам!	6	2	2	2	Устный опрос
2.4.	Возрастная анатомия и физиология опорно-двигательного аппарата. Нарушения осанки и стопы. О пользе плавания «брассом». Специальные подвижные игры на перемене для формирования правильной осанки.	6	2	2	2	Составить однодневное меню для учащегося. Составить два комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и стопы.
2.5	Возрастная анатомия и физиология дыхательной системы. Профилактика ОРВИ. Иммунитет. Точечный самомассаж. Технология дыхательной гимнастики А. Стрельниковой.	6	2	2	2	
2.6.	Возрастная анатомия и физиология сердечно-сосудистой системы. О пользе занятий теренкуром, пешие прогулки с родителями в парке, велопрогулки «Папа, мама и я».	6	2	2	2	Повести в группе сокурсников точечный самомассаж и дыхательную гимнастику.
2.7.	Предупреждение перегрузок. Кровь и ее функция в организме. Как поддерживать хороший гемоглобин крови.	6	2	2	2	
2.8.	Возрастная анатомия и физиология мочевыделительной и половой систем.	6	2	2	2	
3.	«Технологии улучшения здоровья младших школьников». Совершенствование.	10		5	5	Практическое усвоение Технологий здоровья.
	Итоговая аттестация	2				Тест
	Итого:	72	20	25	25	2

Таким образом, после завершения курса обучения слушатели ФПКиПП, будущие учителя начальной школы, повысили культуру своих знаний о здоровье и здоровье сбережении учащихся 1-3 классов; получили специальные знания, умения и навыки применения на практике доступных технологий профилактики и восстановления здоровья; изучили анатомо-физиологические особенности органов и систем организма младших школьников. Уяснили особенности сенситивных периодов организма данных учащихся, рассмотрели наиболее распространенные функциональные нарушения здоровья, ММД и гипервозбудимость, узнали требования гигиены рационального питания младшего школьника, ознакомились с признаками наследственной предрасположенности у детей данного возраста, научились вести санпросвет работу с детьми и их родителями.

Литература

1. Бурмистрова Н.И.Формирование осанки у 6-7-летних школьников в различных формах физического воспитания: автореф. дис. ...канд. пед. наук/Нина Ивановна Бурмистрова. - М,1992-25 с.

2. Бурмистрова Н.И. Физкультминуты, формирующие осанку детей // Начальная школа. – 1990. - № 9.- С8-10.

3. Бурмистрова Н.И. Распространенность и типы функциональных нарушений осанки, состояние двигательной активности у городских и сельских дошкольников 6-7 лет.

Чел., здор., физ. культ. и спорт в изм-ся мире: Матер. XXV междун. научно-практ. конф. по пробл. физ. вос. уч-ся / Коломна: ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет», 2015. – С. 23 – 27.

4. Бурмистрова, Н.И. Изучение эффективности отдельных форм физической культуры для последующей комплексной реабилитации функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у старших дошкольников. Чел., здор., физ. культ. и спорт в изменяющемся мире: Матер. XXIV междун. научно-практ. конф. по пробл. физ. вос. уч-ся – Коломна: ГОУ ВО «ГСГУ», 2016. – С. 46 – 59.

5. Савченков Ю. И. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков): Учебник для вузов/Ю.И. Савченков, О. Г. Солдатова, С. Н. Шилов. -Москва: Гуманитарный издательский центр Владос,2013,-170 с.

УДК 796.2:373.3

Бушева Ж.И., к.п.н., доцент

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРНОГО РЕГИОНА

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия, zh.i.busheva@mail.ru

Аннотация. *В статье авторами предложено программно-методическое обеспечение оптимизации двигательной активности детей младшего школьного возраста, проживающих в условиях северного региона. В ходе исследования были выявлены наиболее приоритетные организационные формы двигательной активности детей младшего школьного возраста, живущих в условиях северного региона. Программно-методическое обеспечение оптимизации двигательной активности детей младшего школьного возраста позволяет создать необходимый оптимальный объем и контролировать двигательную активность детей младшего школьного возраста.*

Ключевые слова: *двигательная активность, программно-методическое обеспечение, оптимизация двигательной активности, дети-северяне, северный регион, младший школьный возраст.*

Busheva Zh.I., Ph.D.

PROGRAM AND METHODICAL SUPPORT FOR THE OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF YOUNGER SCHOOL AGE CHILDREN LIVING IN THE CONDITIONS OF THE NORTHERN REGION

Surgut State University, Surgut, Russia, zh.i.busheva@mail.ru

Annotation. *In the article the authors proposed program and methodical support for the optimization of motor activity of younger school age children living in the conditions of the northern region. During the research the most priority organization forms of motor activity of younger school age children living in conditions of the northern region were revealed. Program and methodical support of motor activity optimization of younger school age children allows to create necessary optimum volume and to control of motor activity of children of younger school age.*

Key words*: motor activity, program and methodical support, optimization of motor activity, children of the North, northern region, younger school age.*

Современные исследования показывают, что двигательная активность (далее – ДА) детей, обучающихся в начальной школе, и уровень их функциональной подготовленности снижается [2, с. 65; 4, с. 3; 5, с. 40]. Недостаточная ДА – характерная черта современного школьника. Перегруженность учебных образовательных программ, пассивное отношение учащихся к занятиям физической культурой и спортом, ограничение времени на проведение подвижных игр, соревновательно-игровых заданий и забав на свежем воздухе [1, с. 101], низкий интерес и мотивация к занятиям физическими упражнениями, а также гаджет-зависимость (увлечение компьютерными играми и социальными сетями) [7, с. 1037] являются причинами низкой ДА современных школьников. Гиподинамия на Севере как результат суровых климатических условий оказывает тормозящее негативное влияние на морфофункциональное состояние детей, а также их физическую подготовленность [1, с. 100]. В литературе рекомендуется повышение ДА учащихся путем организации дополнительных физкультурных занятий, которые способствует преодолению отрицательных влияний климатических условий Севера [3, с. 5; 4, с. 8], но требуют систематического мониторинга функционального состояния младших школьников [2, с. 65].

Несмотря на большое внимание ученых [6, с. 197; 7, с. 1037; 8, с. 1-9] к решению вопроса низкой мотивации учащихся к ДА, поиску новых форм и средств, разработкам инновационных методик и программ оптимизации ДА, проблема остается не решенной. Важнейшей причиной низкой ДА является отсутствие систематической деятельности по формированию активного отношения школьников к ДА в учреждениях, как образовательных, так и спортивных.

Формы и средства занятий физическими упражнениями, а также их продолжительность определяются образовательными организациями самостоятельно с учетом интересов обучающихся и местных условий на основе

ФГОС. На практике отсутствует целенаправленная и систематическая программная и методическая деятельность по обеспечению процесса оптимизации ДА учащихся начальной школы, как в образовательных, так и в спортивных учреждениях. Поэтому актуальным вопросом, требующим тщательной проработки, является разработка единого программно-методического обеспечения оптимизации ДА младших школьников, как в образовательных, так и спортивных учреждениях северного города.

Была создана и апробирована в практической деятельности образовательных и спортивных учреждениях северного региона «Программа оптимизации двигательной активности детей-северян младшего школьного возраста» (далее – Программа, автор Бушева Ж.И. – к.п.н., доцент кафедры физической культуры БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет»). Программа реализовывалась в образовательных и спортивных учреждениях г. Сургута, Сургутского района (п. Барсово, Федоровский и др.) и г. Нефтеюганска. Программа определяет цели, задачи и задаёт общие принципы управления ДА детей-северян начальной школы.

При реализации Программы концентрировались на повышении морфофункционального состояния и ДА детей-северян. Этот процесс протекал одновременно по нескольким направлениям: 1) формирование интереса детей к ДА; 2) информационная и пропагандистской деятельность с детьми, их родителями, классными руководителями, учителями физической культуры и тренерами.

Большое внимание уделялось укреплению материально-технических и кадровых ресурсов, результатом чего явилось повышение самодостаточности субъектов процесса. Интеграция усилий субъектов велась на принципах развития взаимовыгодного партнёрства, что в итоге должно привести к формированию и укреплению физического потенциала подрастающего поколения.

Были определены задачи Программы по направлениям деятельности:

- формирования интереса к ДА;
- информационно-пропагандистской работы;
- рекреационной, ФОР и спортивно-массовой работы;
- программ направленного педагогического воздействия.

В практику образовательных и спортивных учреждений города и района внедрена разработанная Бушевой Ж.И. «Модель оптимизации ДА детей-северян младшего школьного возраста», состоящая из блоков: целевой; диагностико-аналитический; содержательный; процессуально-деятельностный; рефлексивно-оценочный; результативный.

Разработанная модель оптимизации ДА детей-северян начальной школы предстает в виде динамической системы. Модель оптимизации ДА детей начальной школы может быть применена в педагогической деятельности образовательных и спортивных учреждений не только на северных территориях, но и в других регионах, где возникает потребность повышать и/или оптимизировать ДА детей младшего школьного возраста. Модель является открытой для постоянного обновления.

В программно-методический комплекс (ПМК) «Оптимизация двигательной активности детей-северян в условиях семьи, образовательного учреждения и спортивной школы» (автор Бушева Ж.И.) с психолого-педагогическим сопровождением и ресурсным обеспечением (материально-техническое, информационное, кадровое, нормативно-правовое, научное, программно-нормативное, управленческое) были включены программы и проекты: «Оптимизация двигательной активности юных спортсменов северного города», «Забота о будущем», «Оленята», «Юный турист», «Барсова гора», «Оптимизация двигательной активности детей северного города» и др. Разработаны программы оптимизации ДА детей-северян по видам спорта: волейбол, гимнастика и др. [4, С. 98-104], [5, С. 64-71].

Внедрен комплекс мероприятий, обеспечивающих оптимизацию ДА и способствующий укреплению здоровья учащихся в условиях образовательных и спортивных учреждений и семьи. Разработан алгоритм взаимодействия участников оптимизации ДА по системе «ребенок-родители-учитель-тренер». В образовательных и спортивных учреждениях созданы условия для организации ДА учащихся в учебное, внеучебное и каникулярное время. Разработан комплекс мер по предупреждению гиподинамии детей начальной школы. Обеспечена информационно-пропагандистская работа с детьми и их родителями по необходимости оптимизации ДА.

Разработана «Программа педагогического воздействия на двигательную активность детей 7-10 лет» (автор Бушева Ж.И. – к.п.н., доцент кафедры физической культуры БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет»), состоящая из модулей: проективного, содержательного, процессуального, нормативного и контрольно-учетного. *Проективный блок* содержит цели и задачи оптимизации ДА детей младшего школьного возраста с учетом морфофункционального состояния и функционального типа ДА. В *содержательном блоке* определены перечень средств, методов и форм ДА детей, содержание базовых теоретических знаний, умений и навыков детей начальной школы. В *процессуальный блок* включены: комплексы педагогического воздействия, содержащие физические упражнения в соответствии с функциональным типом ДА; требования к организации оптимальной ДА учащихся; рекомендации по применению средств, методов и форм ДА в режиме дня образовательных и спортивных учреждений, а также в семье. *Нормативный блок* содержит: документы планирования учебного и тренировочного процессов с учетом функционального типа ДА и индивидуальных особенностей учащихся; документы планирования мероприятий, способствующих оптимизации ДА детей начальной школы.

Контрольно-учетный блок включает материалы: мониторинга морфофункционального состояния (в том числе методику, оценку и шкалы физического развития и физической подготовленности детей 7-10 лет); методику оценки ДА; методику и шкалы определения функционального типа ДА; схемы корректировочных действий в процессе оптимизации ДА детей-северян 7-10 лет.

Таким образом, в ходе исследования были выявлены наиболее приоритетные организационные формы двигательной активности детей

младшего школьного возраста, живущих в условиях северного региона. Программно-методическое обеспечение оптимизации двигательной активности позволяет создать необходимый оптимальный объем и контролировать двигательную активность детей-северян младшего школьного возраста.

Литература

1. Бушева Ж. И. Оптимизация двигательной активности юных гимнастов младшего школьного возраста, проживающих в условиях северного города / Ж. И. Бушева // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. Сб. статей. Ялта: РИО ГПА, 2016. Вып. 51. Ч. 5. С. 98-104.

2. Бушева Ж. И. Повышение двигательной активности юных волейболистов младшего школьного возраста, проживающих в условиях Севера / Ж. И. Бушева // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. Сб. статей. Ялта: РИО ГПА, 2016. Вып. 50. Ч. 4. С. 64-71.

3. Койносов А. П. Адаптация детей к занятиям спортом на Севере: монография / А. П. Койносов. Шадринск, 2008. 187 с.

4. Соловьев С. В. Особенности адаптации организма детей Среднего Приобья к различным условиям мышечной деятельности / С. В. Соловьев, А. П. Койносов // Вестник Тюменского государственного университета. 2007. № 6. С. 3-8.

5. Chow B. Children's Physical Activity and Associated Variables during Preschool Physical Education / B. Chow, T. McKenzie, L. Louie // Advances in Physical Education. 2015. № 5. P. 39-49.

6. Chow B. Physical Activity and Its Contexts during Preschool Classroom Sessions / B. Chow, T. McKenzie, L. Louie // Advances in Physical Education. 2015. № 5. P. 194-203.

7. Parfitt G. Children's physical activity and psychological health: The relevance of intensity / G. Parfitt, T. Pavey, A. Rowlands // Acta Paediatrica. 2009. № 98. P. 1037-1043.

8. Schuler J. Dynamic Activity-Related Incentives for Physical Activity / J. Schuler, S. Brunner // Advances in Physical Education. 2012. № 2. P. 1-9.

УДК 796. 011. 1

В.С. Быков[1], д.п.н., профессор; А.С. Аминова[2], аспирант;
Е.И.Целищева[2], ст.преподаватель

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО САМОВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, fiss-bikov@mail.ru
[2] Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия, aminovaas@susu.ru

Аннотация: *в статье рассматривался вопрос самовоспитания обучающихся в сфере физической культуры. Изучались отношения к средствам сохранения физического здоровья, физическая и функциональная подгоготовленность девушек. Занятия проходили по специальной программе спортивной направленности.*

Ключевые слова: *физическая культура, самовоспитание, здоровый стиль жизни, спортизация.*

V. Bykov [1], professor, Dr.Hab;
A. Aminova[2], graduate;E. Tcelishcheva, senior lecturer

PEDAGOGICAL SYSTEM OF PHYSICAL SELF-EDUCATION OF STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS

[1] University of Tyumen, Tyumen, Russia, fiss-bikov@mail.ru
[2] South Ural State University, Chelyabinsk, Russia, aminovaas@susu.ru

Abstract: *the article deals with the issue of self-education of students in the field of physical culture. Attitudes to means of maintaining physical health, physical and functional fitness of girls were studied. Classes were held on a special program of sports orientation.*

Key words: *physical culture, self-education, healthy lifestyle, sportization.*

Перемены, происходящие во всех сферах жизни общества, поставили перед образовательными учреждениями новые задачи, изменили ориентацию их деятельности, в центре которой - создание развивающейся личности и условий ее реализации. В современном мире нарастает осознание роли физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества [2, с. 36; 6, с. 12].

В работе автора [1, с. 20] показано, что «…традиционная система физического воспитания в образовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физической культуры, физического развития подготовленности обучающихся нуждается в увеличении их двигательной активности, в усилении образовательной направленности занятий по физической культуре, в расширении внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы».

В монографии, отмечает автор [1, с. 23], необходимым методологическим требованием является реализация индивидуального и типологического подходов к физическому воспитанию обучающегося, создание условий для свободного выбора им вида занятий, организации такого режима тренировок, который постоянно стимулировал желание заниматься, прежде всего, благодаря неизменному и ясно видимому успеху в преобразовании физического потенциала учащегося, в том числе и его чисто внешних и эстетических характеристик.

Наиболее эффективным способом целенаправленного преобразования физического потенциала человека является физическая тренировка, как специально организованный процесс адаптации организма обучающегося к физическим нагрузкам необходимого объема, нужной интенсивности и методически-грамотного подбора содержания используемых для этого физических упражнений [4, с. 21; 5, с. 116].

Как отмечает автор [5, с. 104] «...смещение целевых ориентиров физического воспитания на формирование творческой активной и ответственной личности через развитие и гармонизацию ее духовного и физического потенциала требует смещения акцентов с педагогического руководства и управления учебно-тренировочной деятельностью на взаимодействие, соуправление и самоуправление в учебно-воспитательном процессе».

Среди девушек 17-18-летнего возраста был проведён анкетный опрос. Анализ анкетного опроса показал, что значительная часть (88,9 %) девушек считает физическую культуру одним из эффективных средств сохранения и укрепления здоровья.

На вопрос: «Считаете ли, что Вам достаточно тех знаний по физической культуре и оздоровлению, которые получили?» – 77,8% респондентов ответили, что знании получено недостаточно. Анализ результатов анкетного опроса девушек показал, что наиболее значимыми факторами отрицательно влияющих на здоровье являются: употребление наркотиков и алкоголя, курение, наследственность, экологическая обстановка в регионе, стрессовые ситуации.

На вопрос «Как вы считаете, необходимы ли вам дополнительные занятия по физической культуре?» респонденты ответили: в этом нет необходимости, я загружен (а) учёбой – 8,6%; большой необходимости нет, я сам (а) двигаюсь – 27,2%; затруднились ответить – 9,9%; посчитали необходимыми дополнительные занятия – 53,1%.

Гуманизация процесса по физическому воспитанию проводилась через систему образования:

- через индивидуальную работу с девушками;

-функционирование школы творческого мастерства (консультации, обсуждение проблем по заявкам, подбор материала);

-обсуждение и подбор разноуровневых (индивидуальных) программ;

-изучение интересов у обучающихся для организации физкультурно-оздоровительных занятий во внеучебное время.

Изменение учебного процесса предполагало:

- во-первых, изменение подходов к анализу изучаемых явлений, событий и введение в программы новых тем и вопросов (теоретической подготовки в физкультурно-спортивных занятиях);

- во-вторых, диалектическую оценку изучаемых явлений и событий через аргументацию фактами, документами, текстами и т.д.

Гуманизация обучения через формы, методы, приемы и виды деятельности студентов предусматривала:

- разнообразие форм и методов, научно-исследовательскую, внеучебную работу по предмету физического воспитания;

- активацию познавательной деятельности учащихся, стимулирующую развитие двигательных способностей;

- индивидуализацию обучения с учетом выявленных спортивных интересов и способностей обучающихся;

- осуществление в каждом педагогическом действии соучастия обучающихся на основе учета гармонии человека с природой и культурой, с людьми и с самим собой.

Содержание самостоятельных занятий предполагало выполнение поэтапных действий на информационно-инструктивном, частично-преобразующем этапах и на этапе самостоятельной творческой деятельности.

Для эффективного выполнения самостоятельных занятий было разработано и внедрено учебное пособие, которое состояло из теоретического раздела и

практического раздела [3, 82 с.].

Теоретический раздел включает информацию по теории и методике физического воспитания, анатомии, физиологии, рациональному питанию, использованию средств восстановления, самоконтроля, самоорганизации и др.

Практическая раздел включает в содержание занятий овладение умениями и навыками самоконтроля за уровнем морфофункционального развития, самоконтроль физических качеств, выполнение учебно-исследовательских заданий, оценку эффективности индивидуальных программ физического самосовершенствования.

В результате реализации программы самостоятельных занятий девушки научились решать проблемы распределения бюджета свободного времени, рационального питания, индивидуальной физической подготовленности у девушек, занимающихся по специальной программе, произошло улучшение показателей морфофункционального развития, физических качеств студенток; так, сгибание-разгибание туловища увеличились за 1 минуту на 20,0%, показатели силовой выносливости мышц туловища улучшились на 13,1% , гипоксические пробы Штанге и Генча увеличились до 25,5% и 27,5% соответственно, показатель ЖЕЛ увеличился на 13,1%.

В процессе реализации программы произошло значительное увеличение количества девушек, систематически использующих средства самооздоровления: самомассаж – на 7,5%, закаливающие процедуры – на 18,7%, аутотренинг – на 18,8%, сбалансированное питание – на 32,4%.

Заключение. Результаты исследования, позволяют констатировать, что в группе студенток, использующих средства физического самовоспитания с тренировочной направленностью занятий, произошли более выраженные (положительные) изменения в физической и функциональной подготовленности, улучшилось отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Структурными компонентами организационно-педагогических условий формирования и сохранения здоровья и физического самовоспитания обучающихся выступают:

- формирование мотивов физического самовоспитания; освоения валеологических знаний, умений и навыков здорового стиля жизни; поддержания и развития физических кондиций;
- содержание учебно-тренировочных занятий по развитию и саморазвитию физической подготовленности, содержание пропагандистко-просветительской работы по формированию личностно-значимых ценностей здорового образа жизни;
- деятельность педагога по стимулированию саморазвития физической культуры личности;
- деятельность учащихся по саморазвитию и самоконтролю физической подготовки;
- педагогические средства (учебно-тренировочные упражнения, творческие задания, технические средства поддержания здоровья и развития физической кондиции);

- качество учебно-методического обеспечения, включающего в себя индивидуальные программы, учебные пособия, методические рекомендации.

Целевой ориентир личностно ориентированного физического самовоспитания – формирование физической активности через построение в физкультурно-спортивной (оздоровительной) среде физического воспитания обучающихся, педагогическая поддержка и сопровождение.

Литература

1. Бальсевич В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе./ В.К.Бальсевич. – М,: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 112с.

2. Быков В.С. Физическая культура студента: Учебное пособие / В.С. Быков. Челябинск: ЮУрГУ. - 2010.- 82 с.

3. Быков В.С. Методика подготовки обучающихся к самообразованию в сфере физической культуры: [монография] / В. С. Быков, Е.Т. Колунин, А. С. Аминова. – Самара: изд.- ООО «Поволжская научная корпорация», 2018. – С. 18-34.

4. Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание – образовательный и социальный аспекты / Л.И. Лубышева. // Теория и практика физ.культуры. 2003. - № 3. – С. 19–22.

5. Манжелей И. В. Субъекты и среда физического воспитания и спорта: [монография] / И.В. Манжелей, В.Н. Потапов – М., АНО НИЦ // «Теория и практика физической культуры и спорта».–2010. – 192 с.

6. Никифорова С.А. Интегративные занятия аэробикой как средство формирования здорового стиля жизни студенческой молодёжи. Автореферат дисс. на соиск. уч. степени канд. пед. наук / С.А.Никифорова. – Тюмень, 2008. –22 с.

УДК 796

Василишин Д.В., студент

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ С НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ ЗДОРОВЬЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Сибирский государственный университет, г. Красноярск, Россия, lick008@mail.ru

Аннотация. *В статье представлена работа студента СибГУ, г. Красноярска о проблеме влияния самостоятельной спортивной и оздоровительной деятельности студентов с незначительными нарушениями здоровья (в ВУЗе - специальная группа) на переносимость академических занятий физической культуры.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, самостоятельная спортивная деятельность, незначительные нарушения здоровья, адаптивность и переносимость физической нагрузки.*

Vasilishin D.V., student

ADAPTATION OF STUDENTS WITH MINOR HEALTH PROBLEMS TO PHYSICAL EDUCATION AT A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

Siberian State University. Krasnoyarsk, Russia, lick008@mail.ru

Annotation. *The article presents the work of student SibSU, Krasnoyarsk on the problem of the influence of independent sports and health activities of students with minor health problems (In higher educational institution - special group) on the tolerability academic physical education lessons.*

Key words: *A healthy lifestyle, minor health problems, adaptability and tolerability of physical activity.*

Одной из основных проблем студентов с незначительными нарушениями здоровья, относящихся в вузе к специальным группам, является слабая адаптивность и переносимость к занятиям физической культуры, в связи со слабой увлеченностью к здоровому образу жизни, следствием чего является малоподвижный образ жизни. Такие студенты тяжело переносят физические нагрузки, в том числе облегченные занятия физической культуры, из-за чего терпят скачки напряженности организма или стараются отстраниться от занятий различными методами: пропуск академических занятий физической культуры, перевод в группы с малоподвижной деятельностью (шахматы, шашки и др.), переход на докладно-реферативный режим обучения. Университеты, индивидуально, имеют свои методы поощрения внеучебной физической занятости студентов с нарушениями здоровья: замена академических занятий внеучебной спортивной деятельностью при предоставлении документов, доказывающих подлинность этой деятельности (посещение фитнес-клубов, бассейнов и др.), уважительная причина отсутствия на занятии при посещении оздоровительно-спортивных мероприятий и др. Однако, часто этими методами поощрения злоупотребляют или пренебрегают.

Отстраненность студентов и плохое вовлечение в спортивную деятельность можно связать с:

- Слабая заинтересованность различных спортивных сфер в подростках с нарушениями здоровья.
- Устаревшие нормы и методики спортивного образования в высших образовательных учреждениях.
- Отсутствие в вузах полноценных спортивных групп учащихся с незначительными нарушениями здоровья, занимающихся по соответствующей методике.
- Малоподвижный образ жизни считается нормой в обществе и является повсеместным.

В итоге, немотивированные, не заинтересованные студенты с незначительными нарушениями здоровья стараются ограничить себя от спортивной деятельности, тем самым усугубляя свое здоровье, в результате чего неподготовленность к физическим нагрузкам может проявиться в резком ухудшении состояния организма при малых нагрузках.

По данным статьи из журнала «Молодой ученый» [1] малоподвижный образ жизни крайне распространен в молодежном обществе, особенно у подростков с незначительными нарушениями здоровья. Из опрошенных 1350 детей и подростков 39,8% имели признаки малоподвижного образа жизни с негативным влиянием на здоровье, у которых:

- В 3 раза чаще наблюдалась анемия.
- У 17,9% повышение артериального давление, а у 25,3% снижение.
- 49,5% имеют заболевания, в большинстве связанные с эндокринной и ЖКТ системами.

Из этого следует, что движение - естественная потребность организма, а сама двигательная активность, подвижность, спортивные занятия - обязательное условие здорового образа жизни [2]. И как следствие, для людей с малоподвижным образом жизни редкие и резкие нагрузки, как периодические занятия физической культурой в вузе, могут привести к обострениям собственных заболеваний, примером которых могут служить: колики в сердце, слабость, потеря сознания, инфаркт, защемление межпозвоночных нервов, растяжения, вывихи, головная боль и др.

Чаще всего именно студенты с незначительными нарушениями здоровья нуждаются в подвижном образе жизни в целях улучшения своего общего состояния и возможности стабильно переносить занятия физической культуры и для их внедрения в сферы спортивной и оздоровительной деятельности требуется мотивирующие процедуры, примером которых могут служить:

- Образование полноценных групп для студентов с незначительными и умеренными нарушениями здоровья, которые будут заниматься по определенной составленной методике.
- Мотивационные занятия и мероприятия, для внедрения студентов, в том числе с незначительными нарушениями здоровья, в спортивную деятельность (осведомление о последствиях малоподвижного образа жизни, и о благоприятном влиянии спортивной деятельности на здоровье, неконкурентные или слабо конкурентные спортивные мероприятия).
- Новые методы поощрения внеучебной спортивной деятельности и достижений в ней с минимальной вариативностью злоупотребления.
- Заинтересованность преподавательского состава в спортивной деятельности учащихся.

Чтобы подкрепить представленные предложения можно обратиться к модифицированному стандартизованному опроснику по изучению мотивации спортивной деятельности. Согласно данным исследования, было выявлено, что основными мотивами для спортсменов здоровых, так и с ограниченными возможностями являются: укрепление здоровья, улучшение результатов, закалка характера. Но так же мотивацией служит и эмоциональный фактор: нравится вид спорта, приятный коллектив или тренер/преподаватель, получение удовольствие. Интересным является то, что для студентов с ограниченными возможностями наименее важными мотивами оказались: привилегии в вузе, лидерство, известность. Эти данные хорошо подкрепляют предложения о необходимости популяризации спортивной деятельности в кругах студентов с незначительными нарушениями здоровья, а склонность к тем или иным мотивациям может послужить «ключом» для преподавателей в выявлении нужного подхода и методов мотивации [3].

Следствием определения причин малоподвижности студентов с незначительными нарушениями здоровья и способов мотивации является сама спортивно-оздоровительная деятельность, но из-за физических ограничений следует выделить определенные сферы спортивной деятельности.

Если ссылаться на статью Абдурасулова Д.А. «Возможности внутреннего туризма для лиц с ограниченными возможностями здоровья» можно выявить,

что многие аспекты подходят и для студентов с незначительными нарушениями: «Внутренний туризм России обладает огромным динамическим потенциалом...», т.к. наша страна практически во всех ее частях обладает богатыми культурными и природными ресурсами, позволяющими заниматься спортивно-оздоровительным туризмом в полной мере не прибегая к растратам и сильным физическим нагрузкам. Также это позволяет проводить культурную и социальную интеграцию студентов, что расширяет кругозор и что более важно - затягивает в данный вид спортивной деятельности [4].

Плавание является хорошим методом поддержание физического тонуса для студентов с незначительными нарушениями здоровья, имеет положительный эффект для позвоночника: естественная разгрузка позвоночника, корректируется асимметрия межпозвонковых мышц, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, что рекомендуется врачами при нарушениях позвоночника (остеохондроз, грыжа, протрузия, сколиоз и др.), также плавание является хорошим способом для снижения веса и повышения упругости кожи из-за сгорания большого количества калорий и нахождения в гидростатической невесомости [5].

Такие виды спорта, как: легкая атлетика, теннис, фитнес, аэробика и др. так же хорошо подходят студентам с незначительными нарушениями здоровья, т.к. способны гибко подстраиваться под физические возможности учащихся, имеют положительный эффект на общее состояние здоровья.

Причиной еще большего усугубления здоровья для студентов с незначительными нарушениями здоровья является не перенапряжение на самих занятиях физической культуры, а малоподвижный образ жизни, который возникает как следствие нарушения здоровья или наоборот. В целях адаптации учащихся к вузовским нормам следует продвигать и обращать больше внимания на спортивно-оздоровительную деятельность в целях общего улучшения здоровья населения методами определения причин отстранения от физических нагрузок, нахождения мотивационного подхода и соотношения возможностей студентов с незначительными нарушениями здоровья с предлагаемыми спортивными дисциплинами.

Литература

1. Ярцева Д. Ю., Дергунова Г. Е. Влияние малоподвижного образа жизни на состояние здоровья подростков // Молодой ученый. — 2017. — №18. — С. 126-129. — URL https://moluch.ru/archive/152/43217/

2. Меньшикова Л. И. Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний у детей. Экология человека 2003; 3: 45–50

3. Dieter Teipel, Reinhild Kemper. Specific Motivational Aspects in Female Soccer Referees// 12 European Congress of Sport Psychology 4- 9 september 2007, Halkidiki, Greece, Book of abstract. – p.362

4. Абдурасулов Д.А. Возможности внутреннего туризма для лиц с ограниченными возможностями здоровья, УДК 371.9 (075.8), Социальные проблемы, ФГБОУ ВПО "Российский государственный университет туризма и сервиса", г. Москва, Российская федерация.// Сервис PLUS - 2013 - №3 - С. 23-27 - URL-https://cyberleninka.ru/article/v/vozmozhnosti-vnutrennego-turizma-dlya-lits-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya.

5. Васильева У.Ю., Мелихов Я.П., Ляшенко А.А. Влияние плавания на общее состояние организма. // Студенческий форум: электрон. научн. журн. 2017. № 4(4). URL: https://nauchforum.ru/journal/stud/4/20232

УДК 796.05

Гурьев С.В. к.п.н., доцент

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия, sergeyguriev@mail.ru

Аннотация. *В статье представлен опыт реформирования физического воспитания в вузе, по созданию действенной системы формирования двигательных навыков у студентов, сохранения и укрепления их физического, психического, социального здоровья, по качественному улучшению занятий, по введению инновационных технологий, по поиску таких методов и средств, которые бы способствовали перестройке системы ценностей студентов, формировали мотивацию к здоровому образу жизни.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, студенты, мотивация, здоровье.*

Guriev S., Ph.D.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN ENSURING HEALTH OF STUDENT YOUTH

Russian State Professional and Pedagogical University
Ekaterinburg, Russia, sergeyguriev@mail.ru

Annotation. *The article presents the experience of reforming physical education in the university, creating an effective system for the formation of motor skills for students, preserving and strengthening their physical, mental, social health, qualitative improvement of their occupations, introduction of innovative technologies, and the search for such methods and means that would contributed to the restructuring of the value system of students, formed the motivation to a healthy lifestyle.*

Key words*: physical culture, sport, students, motivation, health.*

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи сегодня является задачей первостепенной важности. В условиях нестабильной экономической и политической ситуации, неблагоприятной экологической обстановки, низкой двигательной активности, интенсивной умственной нагрузки, совмещения зачастую учебной деятельности с трудовой, необходимости адаптации к новым условиям среды, здоровье обучающихся не только не улучшается, а в ряде случаев ухудшается, вызывая тревогу как на общественном, так и на государственном уровне. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это «…состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [3], т.е. полноценное здоровье предполагает наличие трех составляющих. При этом надо отметить, что здоровье представляет собой целостную систему, в которой все компоненты тесно взаимосвязаны между собой и функционируют в неразрывном единстве.

Так, физическое здоровье определяет психическое здоровье, а психическое, в свою очередь, влияет на социальное самочувствие человека и наоборот. Есть много факторов, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье человека. Назовем те из них, которые зависят, прежде всего, от самих людей, от их поведения: это правильное питание, соблюдение рационального режима труда и отдыха, оптимальная двигательная активность, психогигиена, позитивное мышление, личная гигиена, закаливание, отказ от вредных привычек и ряд других. Но одним из самых основных, самых важных факторов является физическая культура и спорт (в рамках этой статьи мы будем иметь в виду, прежде всего, спорт любительский, массовый, непрофессиональный, т.е. такой, где не ставится цель достижения высоких спортивных результатов).

Только физическая культура и спорт способны, в отличие от других оздоравливающих факторов, в большей степени воздействовать одновременно на все составляющие здоровья: и на физическое, и на психическое, и на социальное самочувствие человека, способствовать многогранному развитию личности. Физическая культура – это часть общечеловеческой культуры. Она представляет собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [4].

Спорт, в свою очередь, – это сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной спортивной деятельности, по раскрытию ценностного потенциала этой деятельности, по формированию социально-активного, всесторонне развитого, физически и морально здорового специалиста.

В одном из вузов Екатеринбурга – Российском государственном профессионально-педагогическом университете (РГППУ), нами было проведено исследование, в ходе которого мы попытались выяснить, какую роль физическая культура и спорт играют в обеспечении здоровья студенческой молодежи и каковы основные факторы, способствующие повышению этой роли. Это было основной целью нашего исследования.

В задачи исследования входило:

- выявить отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в вузе и во внеучебное время;
- определить роль физической культуры и спорта в становлении физического, психического и социального здоровья обучающихся;
- изучить факторы, способствующие, а также мешающие приобщению студенческой молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности, наметить пути решения проблемы.

При проведении исследования мы использовали два основных метода: анкетирование и обработку полученных данных. В анкетировании участвовало 30 респондентов, из них 21 лицо женского пола и 9 лиц мужского пола. Объект исследования: студенты второго-третьего курсов РГППУ в возрасте от 18 до 21 лет (те, кто учится на физкультурном отделении, не учитывались). Восемь

студентов (26,67%) из тридцати не только учатся, но и работают. С помощью первого вопроса анкеты мы решили выяснить, какой смысл вкладывают респонденты в понятие «физическая культура» (когнитивный аспект). Большинство опрошенных (83,33%) сходятся во мнении, что это часть культуры, основу содержания которой составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в целях физического развития и укрепления здоровья. Некоторые студенты трактуют понятие физической культуры либо очень узко, как комплекс физических упражнений (10%), либо очень широко, как часть культуры личности и общества (6,67%).

Однако практически все респонденты согласны с тем, что физическая культура и спорт – это залог здоровья и успеха в жизни. Поэтому занятия физической культурой и спортом необходимы, это могут быть как лекционные и практические занятия в вузе, так и самостоятельные упражнения во внеучебное время (активный досуг). Значительное число опрошенных (56,67%) интересуется спортивной жизнью своего учебного заведения, периодически обращаясь к сайтам, где дается информация о проведении спортивных мероприятий; практически все обучающиеся осведомлены о том, что в вузе есть спортивные секции, действует спортивный клуб «Фрегат». К тому же в ходе опроса выяснилось, что физкультурно-спортивная активность студенческой молодежи во многом зависит от социального окружения.

Так, на стремление заниматься физической культурой и спортом большое влияние оказывают: пример друзей, сокурсников (26,67%); пример уважаемых людей, встречи с известными спортсменами и спортивными деятелями (20%), пример родителей (13,33%). Меньшее количество студентов побудительными причинами назвали другие факторы: 6 человек (20%) – ухудшение самочувствия; 4 человека (13,33%) – наглядную информацию в фактах и цифрах, 1 студент (3,33%) – «просмотр аниме с захватывающим сюжетом» и еще один молодой человек (3,33%) утверждал, что «ему не нужны никакие стимулы со стороны; как самодостаточной личности ему необходимо только собственное желание».

Для опрашиваемых характерны разные виды и формы физкультурно-спортивной деятельности: посещение спортивных секций разной направленности (23,33%), в том числе, занятия восточными единоборствами (6,66%), туризм (13,33%), аэробика, фитнес (30%), утренняя зарядка (23,33%), самостоятельные физические упражнения в течение дня (26,67%), участие в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях (20%), и, наконец, самая простая форма: оздоровительная ходьба (другими словами: прогулки на свежем воздухе (73,33%)).

Есть и такие молодые люди (10%), кто ограничивается только обязательными занятиями в вузе, поскольку считают, что «этого вполне достаточно на данный момент». Далее мы попытались выяснить, какую роль играет физкультурно-спортивная деятельность в становлении физического и психического здоровья обучающихся. В том, что физическая культура улучшает физические показатели здоровья, никто из анкетируемых не сомневается. При этом студентами были отмечены в основном такие показатели, которые бы они хотели улучшить во время занятий спортом и которые, собственно говоря,

являются их ведущим мотивом (все эти показатели можно свести к трем основным): улучшить осанку, внешний вид, получить хорошую фигуру, развитую мускулатуру тела (56,67%), стать более гибким, ловким, быстрым, сильным, выносливым (46,67%), укрепить иммунитет, повысить сопротивляемость простудным заболеваниям, бороться с другими видами заболеваний, вызванных низкой двигательной активностью (40%). Гораздо больший перечень качеств называют студенты, когда речь заходит об улучшении психического здоровья.

Физкультурно-спортивная деятельность помогает молодым людям, прежде всего: стимулировать интеллектуальную деятельность, повышать продуктивность умственного труда (36,67%), улучшать такие психические процессы, как память, внимание (40%), управлять своими эмоциями, контролировать их, бороться с такими эмоциональными состояниями, как тревожность, агрессивность, гнев, страх, раздражительность (46,67%), повышать стрессоустойчивость (56,67%), воспитывать силу воли, твердость характера (46,67%), снимать психическое напряжение, повышать настроение (70%), укреплять веру в себя, в свои собственные силы, повышать самооценку (53,33%). Физкультурно-спортивная деятельность большую роль играет также и в становлении социального здоровья обучающихся, в умении выстраивать отношения с социумом, взаимодействовать с другими людьми. Граница между социальным и психическим здоровьем достаточно условна, поскольку и то, и другое не может существовать вне общественных отношений.

С понятием социального здоровья студенты встречаются реже и меньше ознакомлены (только треть опрошенных осведомлена в достаточной мере о сущности этого определения). Характеризуя социальный аспект, молодые люди отмечают следующее. Физическая культура и спорт помогают: организовать активный отдых, рационально использовать свободное время, отвлекать от асоциальных групп и негативных поступков (40%), устанавливать контакты, находить друзей (53,33%), достигать наиболее высокого уровня социальной активности, благодаря, например, массовым физкультурно-оздоровительным мероприятиям (46,67%); ускорять процесс адаптации к новым требованиям среды (26,67%), приобретать социальный опыт при работе в команде, находить пути выхода из проблемных ситуаций, достойно переносить и победы, и поражения, неудачи в жизни (56,67%), формировать ценности, необходимые в дальнейшей трудовой деятельности – целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие и др. (53,33%).

В связи со всем выше сказанным, неудивительным становится и то, почему среди основных причин, по которым студентам нравится посещать занятия физической культурой в вузе, называются, прежде всего, такие: повод пообщаться с одногруппниками (33,33%); доброжелательная атмосфера (46,67%); направленность содержания учебного процесса (40%). Однако, характеризуя поведенческий аспект физкультурно-спортивной деятельности обучающихся, мы приходим к неутешительным выводам. Активность студентов в приобщении к спортивному стилю жизни находится на низком уровне.

Так, на вопрос: достаточен ли ваш двигательный режим? – только 12

респондентов (40%) ответили утвердительно, еще 11 опрашиваемых (36,67%) считают, что недостаточен, 7 (23,33%) – затрудняются ответить. Половина анкетируемых честно признается, что ведущий мотив при посещении занятий «Прикладная физическая культура» в вузе – получить зачет по обязательной дисциплине. На вопрос: «Если бы занятия физической культурой в учебном заведении были бы не обязательны, а посещение было бы по желанию, стали бы вы их посещать?» – 7 человек (23,33%) ответили 21 отрицательно, 20 студентов (66,67%) стали бы посещать изредка, по возможности, и только 3 человека (10%) ответили, что посещали бы регулярно. Негативное впечатление оставляют и следующие факты. В мероприятиях вуза по оздоровлению организма участвует только 5 человек (16,67%) из 30, еще 5 студентов (16,67%) участвуют иногда, (66,66%) избегают таких мероприятий совсем. Проводить свой досуг в спортивно-оздоровительных центрах предпочитают только 6 человек (20%).

Данные анкетирования свидетельствуют также о том, что в поведении молодых людей, стремящихся придерживаться оптимального двигательного режима, нет системности, последовательности, регулярности. Студенты ссылаются при этом на разные причины, как объективные, так и субъективные, и самая главная из них: большая загруженность, дефицит времени из-за учебы (а порой и работы) (66,67%); менее важные причины: собственная лень, слабая сила воли (60%), недостаток денежных средств на посещение тренажерных залов (36,67%), отсутствие должной мотивации (26,67%). Но нам при детальном анализе более существенными кажутся две из них: это неумение рационально распоряжаться своим временем и невысокая мотивация к самосохранительному поведению («смысл заниматься собственным здоровьем при отсутствии проблем с ним?» как один из доводов), что лишний раз свидетельствует о низкой общей культуре молодых людей, которые пытаясь «жить одним днем», не задумываются о дальнейших жизненных и профессиональных перспективах.

Итак, мы делаем вывод: физкультурно-спортивная деятельность не является для студентов РГППУ (как, впрочем, и в целом по стране для студентов многих других вузов, согласно социологическим исследованиям [1, 2]) насущной потребностью, хотя они и осознают ее значимость, и в данный момент не представляет собой такую ценность, чтобы превратиться в интерес личности, и потому отношение обучающихся к ней чаще всего пассивно-положительное. Однако при этом сами респонденты считают, что ситуация могла бы измениться в лучшую сторону на тех же занятиях физической культурой в вузе, если бы: на занятиях использовались индивидуально дозированные физические нагрузки с учетом уровня здоровья и физической подготовленности человека (40%), предоставлялся альтернативный выбор: заниматься теми видами спорта, которые у современной молодежи пользуются особой популярностью: плаванием (занимает 1 место среди любимых видов спорта обучающихся), спортивными танцами, восточными единоборствами и другими боевыми искусствами, пилатесом, йогой, пейнтболом и др. (66,67%); были бы созданы условия для самостоятельных занятий физической культурой в вузе в удобное для студентов время (36,67%); была бы на должном уровне материально-спортивная база учебного заведения (43,33%), а также надлежащим образом

были оборудованы раздевалки и имелись душевые (36,67%).

Исходя из всего вышесказанного, мы еще раз хотим подчеркнуть ключевую роль вуза в формировании у студентов всех трех составляющих здоровья, в воспитании социально зрелой личности. Можно много говорить об объективных причинах, связанных, например, с плохим финансированием, но это не изменит ситуацию или затянет решение проблемы еще на долгие годы. Однако проблема не требует отлагательств, и потому мы хотим отметить следующее: мы считаем, что сам вуз, преподавательский состав могут многое сделать для улучшения ситуации в целом, а именно: по реформированию обязательной дисциплины в вузе, по созданию действенной системы формирования навыков у студентов сохранения и укрепления физического, психического, социального здоровья, по качественному улучшению занятий, по введению инновационных технологий, по поиску таких методов и средств, которые бы способствовали перестройке системы ценностей студентов, формировали мотивацию к самосохранительному поведению.

А для этого нужна комплексная работа, и при этом не только преподавателей данной дисциплины – кафедры физического воспитания, но и всех педагогов вуза, и прежде всего, социологов, психологов, а также медицинских работников. Необходимо сделать так, чтобы работа в данном направлении прямо или косвенно осуществлялась на всех дисциплинах, преподаваемых в вузе, даже не связанных с физической культурой. Кроме того, скоординированная деятельность заведений высшей школы в пределах одного города также могла бы помочь в решении названной проблемы.

Литература

1. Ильина Н.Л. Отношение современных студентов к физической культуре и спорту // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Издательство: ООО «Золотое сечение». – 2016. – С. 202-206.

2. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Балышева Н. В., Усатов А. Н., Скруг Д. А. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в образовательном пространстве современного вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1. – С. 1043.

3. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (принят в г. Нью-Йорке 22.07.1946) // Официальные документы Всемирной организации здравоохранения. – № 2. – С. 100.

4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 05.12.2017) // Собрание законодательства РФ. – 2007. – № 50. – С. 6242

УДК 378.147

Гурьев С.В., к.п.н., доцент

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия, sergeyguriev@mail.ru

Аннотация. *Специалист любого профиля, в том числе специалист в области физической культуры и спорта, для свободной ориентации в информационных потоках должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникаций и других средств информационных технологий. Это невозможно без включения информационной компоненты в систему подготовки и переподготовки современного специалиста.*

Ключевые слова: *информационные технологии, специалисты, физическая культура.*

Guriev S., Ph.D.

POSSIBILITIES OF USING MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN PREPARATION SPECIALISTS ON PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Russian State Professional and Pedagogical University Ekaterinburg, Russia, sergeyguriev@mail.ru

Annotation. *A specialist of any profile, including a specialist in the field of physical culture and sports, should be able to receive process and use information with the help of computers, telecommunications and other means of information technology for free orientation in information flows. This is impossible without the inclusion of an information component in the system of training and re-training of a modern specialist.*

Key words: *information technologies, specialists, physical culture.*

Наше исследование концепции профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта с применением информационных технологий осуществлялось на основе системного, деятельностного, личностного и компетентностного подходов.

Системный подход в исследовании дал возможность рассмотреть профессиональную подготовку будущих специалистов физической культуры и спорта по применению информационных технологий как саморегулируемую многофакторную педагогическую систему. Также системный подход позволил обосновать системы учебно-методического обеспечения профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта по применением информационных технологий, а именно: электронные средства учебного назначения; структуру и содержание электронных учебно-методических комплексов дисциплин учебного плана, разработанных на основе информационных технологий; информационно-технологическое обеспечение профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта.

Деятельностный подход позволил: осуществить анализ организации и

управления учебной деятельности студентов с применением информационных технологий, выбрать формы и методы применения информационных технологий в профессиональной подготовке будущих специалистов физической культуры и спорта, создать предпосылки для формирования готовности к применению информационных технологий в будущей профессиональной деятельности специалистов в области физического воспитания и образования на протяжении жизни.

Личностный подход предусматривал: анализ и развитие личностных свойств будущих специалистов физического воспитания и спорта, учета личных потребностей, личностного опыта, мотивации достижений, способностей, активности, индивидуальных психологических особенностей. Применение личностного подхода позволило мотивировать студентов на овладение знаниями, умениями и навыками по применению информационных технологий в будущей профессиональной деятельности, способствует формированию поведенческой составляющей профессиональной компетентности.

Компетентности подход в исследовании профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта с применением информационных технологий позволил оценить динамику изменения уровня готовности к применению информационных технологий в процессе его формирования, возможности студентов и преподавателей применять электронные средства учебного назначения, позволяющие учитывать специфику профессиональной деятельности будущих специалистов физического воспитания, что способствуют формированию профессионально значимых знаний, умений, навыков, информационной компетентности, необходимой для эффективной работы с различными видами информации, возможности ее накапливать, хранить, искать и обрабатывать, учитывая требования современного общества с целью непрерывно в течение всей жизни профессионально самосовершенствоваться, применяя информационные технологии.

Гипотеза исследования заключалась в том, что профессиональная подготовка будущих специалистов физической культуры и спорта в высших учебных заведениях с применением информационных технологий приобретает эффективности, если она осуществляется в соответствии с обоснованными концептуальных основ, раскрывающие закономерности процесса информатизации высшего физкультурного образования и определяют составляющие структурно-компонентной модели профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта по применению информационных технологий, направленных на развитие информационной компетентности преподавателей и студентов, повышение уровня их готовности к применению информационных технологий; системного использование современных информационно-коммуникационных технологий; сочетание дистанционной формы обучения с традиционными формами и методами учебного процесса; учета специфики профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта при изучении различных циклов учебных дисциплин.

Общая концепция конкретизирована в частных гипотезах. Профессиональная подготовка будущих специалистов физического воспитания и спорта по применению информационных технологий приобретает эффективности если:

- преподаватели и студенты осознают необходимость применения информационных технологий для повышения качества высшего физкультурного образования, собственной способности к самосовершенствованию в течение всей жизни;
- технологии применения информационных технологий соответствуют специфике профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта;
- определены формы и методы организации учебного процесса будущих специалистов физической культуры и спорта с применением информационных технологий;
- определены организационно-методические условия профессиональной подготовки будущих специалистов физического воспитания с применением информационных технологий;

Согласно предмета, цели, концепции и гипотезы определены следующие задачи:

1. Выяснить состояние исследования проблемы в отечественной педагогической теории и практической деятельности высших учебных заведений России и за рубежом.
2. Проанализировать совокупность понятий, раскрывающих научный тезаурус исследования профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта с применением информационных технологий.
3. Обосновать концепцию профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта в высших учебных заведениях с применением информационных технологий.
4. Разработать, обосновать и экспериментально проверить структурно-компонентную модель профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта с применением информационных технологий.

Результаты проведенного исследования подтвердили правомерность ведущих положений общей и частных гипотез, показали достижения поставленной цели и эффективность решения поставленных задач и дали основания для формулирования таких выводов:

1. Выявлены негативные тенденции, сдерживающих модернизацию высшего физкультурного образования, а именно: медленная разработка и внедрение новых педагогических технологий; неразвитость информационной среды и информационной культуры в системе непрерывного физкультурного образования; недостаточное материально-техническое и информационное обеспечение профессиональной подготовки будущих специалистов.
2. Несформированность системы информационного обеспечения профессиональной подготовки в высших учебных заведениях, в частности физкультурного направления, вызывает необходимость дополнить существующие и разработать новые подходы к профессиональной подготовке

будущих специалистов физического воспитания и спорта по позиции информатизации общества и образования. Решение этой проблемы требует научного осмысления и разработки концепции, структурно компонентной модели, содержания, форм и методов, внедрение в учебно-воспитательный процесс современных информационных технологий.

Дальнейшего исследования требуют такие перспективные направления: модернизация содержания профессиональной подготовки будущих специалистов физического воспитания и спорта в контексте социально-экономического и материально-технического развития информационного общества; создание единого информационного пространства отрасли «физическая культура и спорт» научная и учебная назначения; создание единой профильной электронной библиотеки отрасли «физическая культура и спорт»; создание центров дистанционного обучения на базе ведущих учебных заведений; разработка специализированного компьютерного программного обеспечения для мониторинга и оценки качества знаний, уровня сформированности профессионально значимых качеств будущих специалистов; создание электронных учебно-методических комплексов дисциплин профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта.

Литература

1. Гурьев С.В. Компьютер и физическое воспитание / Учеб. пособие. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. 132 с.

2. Федоров А.И. Информатизация высшего физкультурного образования: проблемы и пути решения //Физическая культура: состояние, перспективы, проблемы. Челябинск, 2009, с. 58-60.

УДК 7+61

Дергоусова Е.Н., к.м.н.[1]; Татур А.В.[1];
Копякова А.Л.[1]; Белькова Л.В.[2]

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ К ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, e.n.dergousova@utmn.ru, a.v.tatur@utmn.ru, a.l.kopyakova@utmn.ru

[2] Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия, FVSO-304@mail.ru

***Аннотация**: в статье рассматриваются вопросы формирования потребности к оздоровительной физической культуре студентов специальной медицинской группы.*

***Ключевые слова**: студенты, специальная медицинская группа, оздоровительная физическая культура, формирование потребности.*

Dergousova E., cms[1]; Tatur A.[2]; Kopyakova A.[3]; Belkova L.[4]

FORMATION OF THE NEEDS OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP IN HIGHER EDUCATION FOR HEALTH-IMPROVING PHISICAL CULTURE

[1] Tyumen State University, Tyumen, Russia, e.n.dergousova@utmn.ru
[2] Tyumen State University, Tyumen, Russia, a.v.tatur@utmn.ru
[3] Tyumen State University, Tyumen, Russia, a.l.kopyakova@utmn.ru
[4] Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia, FVSO-304@mail.ru

Annotation: *The article deals with the formation of the need for health-improving physical culture of students of a special medical group.*

Key words: *students, special medical group, health-improving physical culture, demand formation.*

В последние годы в России наблюдаются тенденции в ухудшении состояния здоровья и физического состояния студентов. У молодых людей, поступающих в высшую школу, много проблем. Негативное влияние оказывает интенсификация образовательного процесса на здоровье учащихся. Это обстоятельство вызывает повышенный интерес к разработке и оптимизации физического воспитания для студентов с ослабленным здоровьем [1,3].

Вопросы о потребности студентов с ослабленным здоровьем к оздоровительной физической культуре, в последнее время всё большее внимание привлекают специалистов физической культуры, работающих в высшей школе [2].

Сохранение и укрепление здоровья студентов специальных медицинских групп во время учёбы являются важной частью высшего образования, поскольку в это время создаётся фундамент успеха и долголетия будущей профессиональной деятельности молодых специалистов [5].

Специфика работы со студентами, имеющими ограниченные физические возможности, связана с крайней неоднородностью этого контингента, которая связана с рядом характеристик: уровнем физического развития, противопоказаниями к определенным видам двигательной активности, разного индивидуального двигательного опыта и др. [4].

Занятия у студентов специальной медицинской группы проходят в Центре оздоровительной физической культуры Института физической культуры Тюменского государственного университета (ЦОФК ИФК ТюмГУ). Уроки оздоровительной физической культуры проводятся 2 раза в неделю, на занятия допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие серьёзных противопоказаний. Применяют индивидуальный и групповой метод проведения оздоровительной физической культуры.

Для студентов с ослабленным здоровьем, комплексно используют общеразвивающие физические упражнения, звуковую гимнастику, танцевальные упражнения, аутотренинг, музыкотерапию, подвижные и спортивные игры, а также различные доступные виды спорта (настольный теннис, дартс, шахматы, шашки, пешие прогулки на свежем воздухе и лыжный спорт).

На занятиях по дисциплине «Физическая культура» для специальной медицинской группы проводиться тренажёрная гимнастика, дыхательная,

звуковая, суставная, глазодвигательная гимнастика, различные виды игр, занятия на свежем воздухе. На учебно-тренировочных занятиях используются современные оздоровительные методики, здоровьесберегающие педагогические технологии. Занятия проводятся при строго дифференцированной нагрузке с учётом индивидуального подхода к студентам имеющими ограниченные физические возможности. Проводиться мониторинг физического состояния студентов, заполняется карта здоровья. Студенты активно участвуют в «Днях здоровья и спорта Тюменского государственного университета». На практических занятиях оздоровительной физической культуры большая роль отводится созданию «психологического климата», исключающего отрицательные раздражители и вместе с тем, поднимающего у студентов с ограниченными физическими возможностями эмоциональный тонус, веру в эффективность занятий.

Существенную роль в оценке результатов занятий оздоровительной физической культурой играет наличие у студентов с ограниченными физическими возможностями положительных эмоций, хорошего самочувствия, улучшение функционального состояния и предупреждения прогрессирования болезни, повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам, снятие утомления и повышение адаптационных возможностей, воспитание потребности в занятиях оздоровительной физической культурой.

Нами была разработала анкета и проведено анкетирование 120 студентов 1 и 2 курса специальной медицинской группы.

При анкетировании задавались следующие вопросы:

1. Нравиться ли Вам занятия оздоровительной физической культуры?

2. Произошли ли улучшения в состоянии здоровья с тех пор как начали заниматься физической культурой?

3. Хотели бы участвовать в соревнованиях?

В результате проведённого анкетирования мы выяснили, что все хотят посещать занятия оздоровительной физической культуры и отмечают улучшение своего здоровья. Многие, наряду со всеми, желают участвовать в различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

Анкетирование специальной медицинской группы показало формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, привитие навыков здорового образа жизни.

Резюмируя всё выше изложенное, можно сказать, что у студентов специальной медицинской группы сформировалось положительное эмоциональное отношение к занятиям оздоровительной физической культуры в ЦОФК ИФК ТюмГУ. Эффективность занятий с такими студентами определяет индивидуальный качественный подход, который оказывает положительное влияние на их самочувствие и здоровье.

Литература

1. Бородулина О.В. Паспорт здоровья студента как инструмент педагогического проектирования контроля и качества образовательного процессастудентов специальной

медицинской группы / О.В. Бородулина, Н.В. Ефремова, Д.А. Самсонов, Н.Н. Сафина, М.С. Белов //АФК. 2017.–№1.– С. 40.

2. Павлюченко О.А. Формирование готовности студентов специальной медицинской группы вуза к физкультурно-оздоровительной деятельности. / О.А. Павлюченко // Международный научно-исследовательский журнал 2016. - № 9 (51) Часть 4 – С.70.

3. Резенькова О.В. Повышение средствами и методами физической работоспособности студенток, отнесенных к специальной медицинской группе / Резенькова., Шаталова И.Е., Троценко Н.Н., Алиев Е.Е //АФК 2017.–№1.– С. 48.

4. Сомкин А.А. Элективные курсы по физической культуре для студентов подготовительной и специальной медицинских групп в высшем учебном заведении / А.А. Сомкин, С.А. Константинов, О.В. Демиденко //АФК. 2015.–№4.– С. 44.

5. Токарева А.В. Организации занятий со студентами специальной медицинской группы в ВУЗе [Электронный ресурс] / Токарева А.В. // Современные научные исследования и инновации. 2013. № 9 // URL: http://web.snauka.ru/issues/2013/09/26246 (дата обращения: 07.06.2018).

УДК 377.4

Дмитриева С.В[1]., к.пед.н.; Колыванова М.С. [2]

ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У МАГИСТРАНТОВ-ТРЕНЕРОВ ПО СПОРТУ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, sv_dmitrieva78@mail.ru

Аннотация. *В статье представлены результаты изучения коммуникативной компетентности магистрантов спортивно-педагогического профиля, программа формирования коммуникативной компетентности магистров-тренеров по спорту.*

Ключевые слова: *коммуникативная компетентность, магистранты программы «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта», программа формирования коммуникативной компетентности магистров-тренеров по спорту.*

Dmitrieva S[1]., Ph.D.; Kolyvanov M. [2]

FORMATION OF COMMUNICATIVE COMPETENCE OF STUDENTS-SPORT COACHES

[1] University of Tyumen, Tyumen, Russia, sv_dmitrieva78@mail.ru

Annotation. *The article presents the results of the study of communicative competence of undergraduates of sports and pedagogical profile, the program of formation of communicative competence of masters-coaches in sports.*

Key words: *communicative competence, undergraduates of the program «Training of highly qualified athletes in the chosen sport», the program of formation of communicative competence of masters-coaches in sports.*

Компетентностный подход в образовании выдвигает новые требования в подготовке педагога (тренера), который должен обладать набором ключевых компетенций. В их состав входит коммуникативная компетентность, которая, по мнению ряда авторов (И.А. Зимняя, В.А. Кальней, А.В. Хуторской и др.), является основополагающей для развития ряда других компетенций. Коммуникативная компетентность обеспечивает обмен вербальной и невербальной информацией между участниками образовательного процесса,

культуру взаимодействия, умение анализировать и разрешать возникающие конфликтные ситуации [2].

Особенности педагогического взаимодействия в физическом воспитании и спорте, связанны с широким применением невербальных средств, использованием общения действиями, что в свою очередь, предполагающих развитость у педагогов спортивно-педагогического профиля социальной перцепции, рефлексии и эмпатии. Регламентированное взаимодействие субъектов физкультурно-спортивной деятельности в режиме кооперации либо конкуренции, требует наличия у будущего педагога развитых коммуникативных и организационных способностей. Таким образом, существует противоречие между необходимостью повышения качества обучения педагогов спортивно-педагогического профиля и недостаточной разработанностью средств, методов, форм формирования коммуникативной компетентности магистрантов-тренеров по спорту.

Целью исследования: разработать и экспериментально обосновать программу формирования коммуникативной компетентности у магистрантов-тренеров по спорту, способствующую личностному росту участников образовательного процесса.

Педагогический эксперимент проходил на базе Института физической культуры Тюменского государственного университета, в котором приняли участие 61 студент дневной (ОФО) и заочной форм (ЗФО) обучения магистерской программы «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта». С помощью анкетирования были изучены коммуникативные и организаторские склонности (КОС-2), уровень эмпатических способностей (В.В. Бойко), способы реагирования на конфликт (К. Томас) и способность к адекватному понимаю невербального поведения (В.А. Лабунская) [3, 4].

В результате констатирующего исследования было выявлено, что коммуникативные и организаторские склонности у 53-61% магистрантов тренеров очной и заочной формы обучения находятся на высоком уровне, а у 11-27% испытуемых - на среднем. У большинства студентов основным способом реагирования на конфликт является сотрудничество (40-47%). Уровень эмпатических способностей у магистрантов ЗФО находится на среднем уровне 57-61%, а у студентов ОФО на заниженном (60%). Способность к адекватному пониманию невербального поведения соответствует уровню ниже среднего (53-60%).

На основании полученных данных нами разработана и внедрена в образовательный процесс программа формирования коммуникативной компетентности магистрантов спортивно-педагогического профиля.

Цель программы – развитие коммуникативной компетентности, навыков эффективного вербального и невербального общения с целью овладения способами конструктивного взаимодействия.

Данная программа реализовалась на дисциплинах «Тренинг конструктивного взаимодействия» и «Психотехнические игры» (таблица 1).

Согласно утвержденного учебного плана, дисциплина «Тренинг конструктивного взаимодействия» ведется в 3 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет– 108 часов.

Дисциплина «Психотехнические игры» ведется в 4 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет также 108 часов.

Таблица 1

Тематический план дисциплины «Тренинг конструктивного взаимодействия»

№	Тема	недели семестра	Виды учебной работы и самостоятельная работа, в час.				Итого часов по теме	Из них в интерактивной форме, в часах	Формы контроля
			Лекции *	Семинарские (практические)	Лабораторные занятия*	Самостоятельная работа*			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Модуль 1. Основные характеристики общения								
1.1.	Структура, средства, виды общения	1		2		6	8	2	доклад
1.2.	Синтоническая модель общения	2		2		6	8	2	сообщение
	Всего			4		12	16	4	
Модуль 2. Коммуникативная сторона общения (общение как обмен информацией)									
2.1.	Невербальное общение и проблема эмоционального самовыражения	3		2		8	10	2	сообщение-презентация
2.2.	Вербальное общение	4	2	2		6	8	2	сообщение
2.3.	Деловые дискуссии	5		4		6	10	1	сценарий дискуссии
	Всего			8		20	28	5	
	Модуль 3. Интерактивная сторона общения (общение как взаимодействие)								
3.1.	Действие как главное содержание общения. Модели общения.	6-7	2	4		8	12	2	сообщение
3.2.	Ключевые паттерны поведения. Статусно-ролевые и межличностные основы взаимодействия.	8		4		8	12	2	доклад

3.3.	Стили взаимодействия. Схема транзакций по Э.Берну.	9		4		8	12	1	Доклад
	Всего			12		24	36	5	
	Модуль 4. Перцептивная сторона общения (общение как восприятие людьми друг друга)								
4.1.	Восприятие и познание людьми друг друга при общении	10		4		6	10	1	сообщение
4.2.	Эмоции и чувства	11		2		6	8	1	отчет
4.3.	Личное обаяние и общение	12 - 13		4		6	10	1	экспертная оценка
	Всего			10		18	28	3	
	Итого (часов):			34		74	108	17	
	Из них в интеракт. форме			17				17	

В результате освоения студентами учебного материала по дисциплинам «Тренинг конструктивного взаимодействия» и «Психотехнические игры» была выявлена позитивная динамика показателя КОС, увеличение количества студентов с высоким и высшим уровнем (47-60%). У большинства студентов произошло повышение уровня эмпатических способностей с заниженного на средний уровень (47-60%). Увеличилось количество студентов, предпочитающих сотрудничество и компромисс (ОФО 1/2 курса – 47 и 27%, ЗФО 1/2 курса – 53 и 27%, ЗФО 2/3 курса – 50 и 38% соответственно). Уровень сформированности способности к адекватному пониманию невербального поведения магистрантов, изменился с уровня ниже среднего на средний (50-60%).

Литература

1. Амплеева В.В. Формирование коммуникативной компетентности будущих специалистов физической культуры и спорта в вузе [Электронный ресурс] / В.В. Амплеева, Д.И. Сурнин // Молодой ученый. — 2012. — №3. — С. 399-405. — URL https://moluch.ru/archive/38/4431/ (дата обращения: 14.05.2018).

2. Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании. - М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. - 40 с.

3. Лабунская В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание. – Ростов Н/Д: Феникс, 1999. 608 с.

4. Манжелей И.В. Взаимодействие субъектов физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / И.В. Манжелей, С.В. Дмитриева, О.В. Куманева. – Тюмень, издательство «ТОГИРРО», 2013. – 64с.

УДК 122: 572: 37.02

Додонова Л.П., к.б.н., доцент

ПРОБЛЕМА ЧЕЛОВЕКА, ФАКТОРЫ И УСЛОВИЯ ЕГО РАЗВИТИЯ

ГАУ ДПО НСО «Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования», г. Новосибирск, Россия, lp_dodonova@mail.ru

***Аннотация**. В исследовании аргументировано положение о том, что самодействия (телесные и умственные) есть самоначалие человека. Показано с позиций энергетической концепции естествознания, что качество самодействия является дидактическим принципом и первым условием развития человека. Определено, что явление борения есть созидательный аспект процесса развития, в основе которого лежит принцип преодоления. Дана новая трактовка ключевой цели физической культуры, отражающая важнейший признак человека и его развития. Решение данной цели не ограничивают какие-либо признаки (возраст (от дошкольного до «третьего»), пол, конституция, др.), поэтому она является долговременной для каждого человека на всех уровнях организации образования («детский сад – школа – вуз – непрерывное образование»).*

***Ключевые слова:** интенсивный путь, принципы самодействия и преодоления, факторы и условия развития человека.*

Dodonova L., c. b. s., reader

THE PROBLEM OF A HUMAN BEING, FACTORS AND CONDITIONS OF ITS DEVELOPMENT

Novosibirsk Institute of Training and Further Training of Specialists in Education, Novosibirsk, Russian, lp_dodonova@mail.ru

***Annotation.** Thesis that self-actions (corporal and cognitive) are self-origin of a human has been argued. It has been shown, from the point of view of the power concept of natural sciences, that the quality of self-acting is a didactic principle and the first condition of a human being development. It has been determined that phenomenon of struggle is a creative aspect of the development process that is based on the principle of overcoming. Was derived a new key idea of the physical culture that reflects the most important sign of the human. The solution of this idea doesn't restrict any signs: age from preschool to «third age», sex, body type, etc., and that is why it is durable for everyone at all levels of organization of education (kindergarten, school, university and «permanent education»).*

***Key-words:** the intensive of the way, the principles of the self-action and the overcoming, the factors and the conditions of development of a human.*

Кризисы последних десятилетий остро ставят проблему выбора жизненных стратегий человечества, поиска новых путей цивилизационного развития [9, с. 482]. Этот поиск сопряжен с проблемой познания человека [12], поскольку он является активным участником этого процесса. В данном исследовании разрабатывается проблема человека и его развития, и полученные результаты допускают постановку следующей цели.

Цель исследования – определить факторы и условия, обеспечивающие развитие человека под влиянием средств физической культуры, используемых на любых этапах онтогенеза.

Причинами перестройки оснований науки считают следующие: а) изменение места и функций науки в общественной жизни [9, с. 448]; б) обнаружение объекта третьего типа [9, с. 505]; в) «мировой кризис образования» [7, с. 12]. Кризис образования показывает, что существует потребность

перестройки оснований педагогики как науки, которая вызвана несоответствием между функциональной миссией наук о человеке и узкодисциплинарным его познанием, не создающим надежной опоры и долговременного прогноза для решения сложных социальных задач. Отсутствие же ясной перспективы вносит много смущения в общественное сознание, особенно в условиях техногенной цивилизации, признаками которой выступают ускорение и усложнение социальной жизни.

В науке реализуется «установка на исследование объектов и процессов как подчиненных объективным законам» [9, с. 529].

В дисциплинарных исследованиях человека изучают либо с психолого-педагогической точки зрения [5, с. 21], либо с позиции морфофункционального подхода, оставляющего «за скобками» психологический аспект [4, с. 235]. Ученые констатируют, что интерес к новым методологическим направлениям ныне отсутствует и что описание остается «доминирующей функцией современного компаративистского педагогического исследования» [11]. Наше исследование отличается от дисциплинарных тем, что объектом определено явление жизни человека как целого.

Автор применяет новую методологию для познания явления жизни человека, в рамках которой использованы функции описания, сравнения, интерпретации, объяснения и прогноза. Это позволяет изучать реальные пространственно-временные характеристики человека и рассматривать его связи с практической деятельностью и культурой.

В данном исследовании мы исходим из представления, что объективная основа природных процессов, определяющих явление жизни человека, может быть выражена математически, и понимание законов чисел, выявляемых эмпирически, позволяет изучать конкретные явления, происходящие вовне и внутри человека, и познавать его как действительность. Трактуем закон как те пределы, в рамках которых проявляется явление жизни и ее причинно-следственные связи. Поскольку объективные законы (онтогенез и антропогенез) лежат в основе существования человека и популяции людей, то они являются их фундаментом, и с ними должна быть согласована надстройка [любая социокультурная система, например, система образования страны и иные уровни ее организации (детский сад, школа, вуз)], чтобы быть адекватной природным законам и сохраниться в изменяющихся космо-планетарных условиях. С этой позиции получены научные результаты, некоторые из которых представлены ниже.

Обосновано, что широко понимаемый процесс труда (физического и умственного) имеет вневременное значение для развития телесности и различных энергий человека [3]. С точки зрения бытия труд самодавлеющий необходим, и без него человечество существовать не может, и нет достижений без трудов и усилий, ибо народы строят свою судьбу с опорой на самодействия.

Известно, что на прогрессивном этапе онтогенеза существует однонаправленная последовательность выявления свойств человека: сначала телесных, затем – психодуховных. В бинарной оппозиции «психодуховность – телесность» эта очередность определяет доминанту сначала двигательной

активности детей, которая достигает пика к 9-10 годам, а в период пубертата происходит увеличение видов деятельности подростков (рост доли умственного труда, социализация, др.), которая обеспечивается перераспределением сил, энергий ребенка. При этом в раннем детстве сущностные психодуховные свойства человека еще в потенциале (возможности). Здесь отметим, что возможности развития иных свойств и желаемых качеств ребенка надо уметь правильно выявить, потому что от возможности до овладения ею путь долгий и, имея возможности в себе, можно упустить их проявление.

Отсюда следует первое условие развития ребенка – твердая решимость взрослых (родителей, системы образования, социума) и знание как создавать правильные комбинации временных внешних условий. Знание «как» сопряжено с внешними влияниями, которые должны быть направлены на то, чтобы разбудить латентные созидательные силы ребенка и помочь его воле подчинить свое тело, биологическое начало. Чем достичь такого подчинения легче всего? Усиленным телесным напряжением (физическими упражнениями, трудом, др.) с учетом того, что, согласно универсальному принципу соответствия, форсировать развитие свойств организма и психики ребенка тоже нельзя.

Выполнен анализ данных объемов труда (физического – умственного) и изменение их соотношений в недельном цикле согласно учебному плану [2]. Установлено, что в каждом дошкольно-школьном периоде существует их диспропорция. Данные показывают следующее. Умственный труд доминирует во всех возрастных группах (в период от 4 до 17 лет), и доля его возрастает от 42,5 (в возрасте 4-5 лет) до 88,9% (в старших классах). Двигательная активность не составляет и половины времени активности ребенка даже в период первого детства, ее объем резко снижается (на 12%) в предшкольном возрасте и устойчиво падает от 41,5 (в возрасте 4-5 лет) до 11,1% (в старших классах). Эти данные говорят сами за себя: соотношение видов труда, организованного в детских садах и школах, в основном направлено на развитие умственных свойств детей, мера готовности которых еще мала, особенно в дошкольном возрасте. При этом более зрелые телесные свойства ребенка, наоборот, получают недостаточное напряжение, необходимое детям для овладения своим телом, формирования трудолюбия, тренировки воли, преодоления и других свойств. Диспропорции видов труда способствует и образ жизни современных людей, многие из которых проживают в искусственных условиях урбанизма и техницизма, поэтому многие дети не выполняют даже гигиеническую норму двигательной активности, рекомендованную в [10, с. 242].

Из сказанного следует, что выявлена диспропорция видов труда, которая существует в учебном плане дошкольников и школьников. Но в содержании воспитания и обучения должна быть учтена мера готовности иных свойств ребенка, выявляющихся в системе «телесность – психодуховность», поскольку их соотношение сопряжено с особенностями морфофункционального и психического развития ребенка в периоды онтогенеза, наследственностью и социальной средой. Решение этой проблемы и другие причины определяют сопряженные методико-практические задачи – развивать способности детей и в то же время не допускать их перегрузки и оберегать здоровье.

В исследовании аргументировано общее положение, что самодействия (телесные и умственные) есть самоначалие человека [1]. С позиций энергетической концепции естествознания обосновано, что качество самодействия является дидактическим принципом и первым условием развития человека. Этот принцип и условие не осознаны родителями, которые закладывают модель поведения ребенка в раннем детстве, они не «видят» потребность самодействий малыша, которую он выявляет формулой «я сам», и ограничивают его активность, поскольку часть из них не озаботилась узнать об основах бытия. Как следствие, все чаще в организованные коллективы ныне приходят дети, не умеющие трудиться, этим они вредят и себе, и другим.

Известно, что идея увеличения активности живого, частью которого является человек, имеет эволюционное значение [13, с. 239]. Ее научная разработка нужна в наше время, поскольку она показывает свою жизненность тем, что реализуется в веках. Ведущую роль этой идеи мы объясняем следующим: она собирает и аккумулирует лучшие творческие силы всего живого, а значит, и человека, и общества; такие силы трактуем как двигатель развития. Поскольку сущность, или природа материи, биоматерии, состоит в постоянном движении объектов, ее составляющих, то двигательная активность субъекта-объекта/ человека как одно из проявлений закона движения, является основой его жизнеспособности. При этом учитываем, что движение, то есть энергию, отделить от любого субъекта-объекта невозможно, ибо движение есть его свойства или его сущность, и это движение ритмично. В силу этого ритм является основанием сущего, и в каждодневном ритме самодействий усиливаются и растут возможности человека, начиная с первых лет его жизни.

Выводим законообразную импликацию (1): если идея увеличения активности или созидательных самодействий будет реализована как стратегия развития иного человека и сообщества людей страны, то результаты этих действий сохраняются в определенных (внутренних и внешних) условиях, обеспечивающих саморазвитие субъекта-объекта в пространстве-времени, и согласуются с общим направлением поступательной эволюции. В этом законе заключен принцип сохранения. Принцип сохранения выражается через балансные соотношения [13, с. 27] и имеет фундаментальное значение для научного познания, ибо он выражает идею вещей, свойств и отношений природы [8, с. 1249].

Конкретизируем импликацию (1): если, упражняясь, человек (какого-либо типа конституции и темпов развития) приведет в действие свои доминирующие энергии (как собственные накопления), то в соответствии с ними он нераздробленно проявит свои силы, сможет наилучшим образом выполнить задание, ощутит успех и овладеет трудом как методом развития. Эта импликация как общая технологическая схема эмерджентна, устанавливает прочную связь между внешними и внутренними факторами и указывает, что в процессе подготовки человека к созидательной самостоятельной жизни необходимо согласовывать разные воздействия (на базе системы правил) со строением каждого тела. Эта схема отражает причинно-следственную связь внутреннего и внешнего аспектов человека как целого и согласуется с идеями и

взаимосвязанными гипотезами, разрабатываемыми автором, поскольку они исходят из единых его пространственных характеристик.

В итоге всеобщие законы движения и соответствия отражают действительность, имеют высокое теоретическое и практическое значение и обосновывают основание концепции природосообразной педагогики.

Известно, что для адекватного развития психофизических свойств, качеств детей необходим должный объем и разнообразие двигательных действий. Так, с первых дней жизни ребенок овладевает телесностью через внутреннюю борьбу и преодоление несогласованности работы мышц. Борьба и преодоление дают ему продвижение и радость победы над собой, которую он чувствует, но сказать о ней пока не может. Каждое преодоление создает цепь полезных следствий, поэтому борьба с собой нужна человеку как средство, чтобы преодолеть в себе прошлое и усилить себя настоящего. То есть трудность овладения (здесь своим телом) определяет возможность победы, поэтому трудность есть условие успеха. Этот успех выявляется в способностях стоять на своих ногах и двигаться своей силой, и эти способности есть условие самореализации человека, которое обойти нельзя. В данном примере ясно видно, что расчет на чужие силы чреват полным провалом в будущем, поскольку возможности теряются из-за нежелания управлять собой. И эта активность малыша уже есть опыт преодоления самого себя, и его надо выявлять в течение всей жизни, поэтому без борьбы нет победы. Отсюда выводим принцип преодоления своих несовершенств, обусловливающего новые способности с помощью самодействия. Находим смысл преодоления: он в том, чтобы иные желания или ощущения были под контролем воли, сосредотачивающей все силы на определенной задаче, потому что контроль воли объединяет силы в человеке, как линза собирает лучи в своем фокусе. Это значит, что явление борения есть созидательный аспект процесса развития, в основе которого лежит принцип преодоления. Опыт самодействий/ тренировки и достижения спортсменов в любых видах спорта наглядно показывают действие этого универсального принципа.

Находим следующее объяснение значения опыта человека. В модели «духо-материя (физическое тело человека)» системообразующее значение придается духу и его качествам. Для их выявления и развития нужен материал, которым служит опыт, и опыт или испытание утверждает разные качества, выявляемые в ходе самореализации человека в течение всей жизни и в ряду поколений. Согласно этой трактовке опыт и знания есть средства выявления качеств духа, потенциал и возможности которого заданы природой, а тело человека выступает инструментом.

Ныне же распространена ошибка, что решающее значение имеют внешние условия [6, с. 28], и их стараются изменить и воздействовать на них.

В соответствии с нашим толкованием первично надо воздействовать на свой внутренний мир, свои знания и понимание, изменение угла зрения, чтобы расширять горизонт сознания и овладевать своим внутренним миром, волей регулируя и устанавливая нужный порядок и равновесие в психо-эмоциональном состоянии. С этой позиции новизна проявляется в разнообразном опыте, постоянно растущем, и он шлифует все те же качества духа, и их рост происходит

в течение всей жизни, и на каждой новой ступени внутреннего роста углубляется понимание себя и мира вокруг, и раскрываются новые свойства человека, которых не было раньше. На пути развития следует учитывать, что главными условиями успеха и самореализации выступают постоянство устремления и преодоления трудностей, а также определенная степень биполярного мышления, которое сопряжено с изменчивостью условий деятельности, с событиями, происходящими как внутри, так и во вне человека. Такой интенсивный путь развития может происходить в любых условиях жизни, и он согласуется с положением, что человек – это вечным ученик и труженик в течение всей своей жизни [3]. Ввиду этого достоянием человека выступает то, что внутри. Это понимание созвучно древней идее, что «человек носит благо в себе».

Согласно данному пониманию опыта человек может регулировать и управлять процессами самореализации и взаимодействием с окружающим миром, происходящими постоянно и непрерывно. В условиях техногенной цивилизации использование средств физической культуры целенаправляет самодействия человека на овладение собой, своими энергиями и гармонизацию развития своих свойств на любых этапах онтогенеза. Такое понимание опыта показывает путь развития как преобразование себя и более полное и осознанное самоусовершенствование. С этой точки зрения смысл жизни человека состоит в преображении своих свойств, качеств, возможных, когда духовная сущность признается главной, и сознание, мышление и другие высшие качества, как ее производные, выступают ведущими и значимыми, а тело считается инструментом этой сущности. Тогда внутренние свойства, качества всегда с человеком, а внешнее есть нечто преходящее, исчезающее во времени.

Таким образом, чтобы созидательная активность не снижалась, дети должны знать смысл и физического, и умственного труда для своего психофизического развития. Но активность без цели бессмысленна, поэтому для каждого человека актуальна цель – познать себя, изучить соотношение двуполюсности своих свойств, качеств; отсюда следует задача заботы о своих положительных качествах, устанавливающих ступень развития. Применение новой цели не ограничивают какие-либо признаки [возраст (от дошкольного до «третьего»), пол, конституция, др.], поэтому она является долговременной для каждого человека в течение всей жизни. С этой точки зрения новая формулировка цели физической культуры придает ей новый смысл и имеет принципиальное значение для развития человека в условиях техногенной цивилизации и его будущего, ибо его самодействия (физические и умственные) и качество их выполнения сопряжены с процессами самоуправления и саморазвития, характеризующими лидера в любой сфере деятельности.

Литература

1. Додонова Л.П., Додонов А.П. Интенсивный путь, принципы, факторы и внутренние условия развития человека / Л.П. Додонова, А.П. Додонов // Мир науки, культуры, образования, 2017. № 4 (65). – С. 137–147.

2. Додонова Л.П. Теоретическая основа и прикладные аспекты природосообразной педагогики / Л.П. Додонова // Мир науки, культуры, образования, 2017. № 5 (66). – С. 131–142.

3. Додонова Л.П. Труд как метод и главный фактор развития и воспитания человека / Л.П. Додонова // Теория и практика физической культуры, 2014. № 3. – С. 100–104.

4. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке (Современная интегративная антропология) / Б.А. Никитюк. Москва: «СпортАкадемПресс», 2000. – 440 с.

5. Новиков А.М. Основания педагогики. Пособие для авторов учебников и преподавателей / А.М. Новиков. Москва: Эгвес, 2010. – 208 с.

6.Педагогический энциклопедический словарь. Главный редактор Б.М. Бим-Бад; редколлегия: М.М. Безруких, В.А. Болотов, Л.С. Глебова, другие. Москва: Большая Российская энциклопедия, 2008. – 528 с.

7.Развитие образования в европейских странах в условиях глобализации и интегративных процессов: Сборник научных трудов. Коллектив авторов: Вульфсон Б.Л., профессор, д.п.н., член-корр. РАО, Савина А.К., д.п.н., Долгая О.И., к.п.н., Дудко С.А. и др. Москва: ФГНУ ИТИП РАО, Издательский Центр ИЭТ, 2013. – 448 с.

8.Советский энциклопедический словарь. / Гл. ред. А.М. Прохоров. Москва: Сов. энциклопедия, 1988. – 1600 с.

9.Степин В.С. Философия и методология науки / В.С. Степин. Москва: Академический проект; Альма Матер, 2015. – 716 с.

10. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. Москва: Медицина, 1991. – 272 с.

11. Тагунова И.А. Современные педагогические функции в контексте их философско-методологических ориентиров / И.А Тагунова // Педагогика, 2018. № 8. – С. 116–125.

12. Фельдштейн Д.И. Приоритетные направления развития психолого-педагогических исследований / Д.И. Фельдштейн. //Бюллетень ВАК, 2005. № 6. – С. 1–11.

13. Шугрин С.М. Космическая организованность биосферы и ноосферы / С.М. Шугрин. Новосибирск: Сибирское предприятие РАН «Наука», 1999. – 496 с.

УДК 37.01

Завьялова Т.П., к.п.н., профессор; Аржонухина Е.И., магистрант

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия,
zavyalova53@mail.ru, malika_green@mail.ru

Аннотация. *статья посвящена вопросам развития психических процессов младших школьников с помощью подвижных игр. В данной работе освещен один из главных принципов организации учебно-воспитательного процесса – здоровьесбережение. В работе отражено не только теоретическое изучение литературы по исследуемой проблеме, но и эмпирическое исследование. В исследовании приняли участие два третьих класса (контрольный и экспериментальный) в общем количестве 72 учащихся. Главное отличие экспериментального класса от контрольного состояло в систематическом применении разработанной программы подвижных игр, развивающих психические процессы младших школьников.*

Ключевые слова: *здоровье,подвижные игры, младшие школьники, учебно-воспитательный процесс, здоровьесбережение, педагогический эксперимент.*

ZavyalovaT.P. [1], ArzhonukhinaE.I. [2] Ph.D.,
Professor, undergraduate

MOBILE GAMES AS A MEANS DEVELOPMENT OF PSYCHIC PROCESSES OF YOUNG SCHOOLBOYS

Tyumen State University, Tyumen, Russia, zavyalova53@mail.ru, malika_green@mail.ru

Annotation. *The article is devoted to the development of mental processes of junior schoolchildren with the help of mobile games. In this work, one of the main principles of the organization of the educational process is highlighted: health preservation. The paper reflects not only a theoretical study of the literature on the problem under study, but also an empirical study. The study involved two third classes (control and experimental) in a total of 72 students. The main difference between the experimental class and the control class consisted in the systematic application of the developed program of mobile games that develop the mental processes of younger schoolchildren.*

Key words: *health, outdoor games, junior schoolchildren, educational process, health preservation, pedagogical experiment.*

Здоровье всегда представляло собой важную жизненную ценность. Здоровый человек силен духом, способен достойно преодолевать трудности на своем пути. Проблему важности здоровья изучали и философы античности: Гиппократ, Алкмеон, Эмпедокл, Асклепий, Гелен и др., которые ставили ценность здоровья выше всего [1]. В настоящее время в России очень активно идет процесс обновления системы образования [13]. Это влечет за собой поиск новых методов, технологий обучения и воспитания, выработку нового педагогического менталитета. Неизменным же всегда останется здоровьесбережение как принцип построения учебно-воспитательного процесса.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения, под термином «здоровье» понимается состояние полного физического, социального, духовного и душевного благополучия [4]. Для школьников создаются специальные условия сидения за партами, нахождения в помещении. Способы сохранения и укрепления здоровья младших школьников прописаны в Федеральном законе «Об образовании» и СанПине [12; 10].

Многими исследованиями установлено, что одним из универсальных средств укрепления здоровья выступает целенаправленная физическая активность: прогулки перед сном, пробежка или зарядка по утрам, а также подвижные игры. Доказано, что подвижные игры как одно из видов целенаправленной физической активности положительно влияют на сохранение физического благополучия ребенка, помогают ему развивать физические и личностные качества [8]. Л.В. Былеева, И.М. Коротков [3], В.А. Баландин [2], М.Н. Жуков [8] считают, что развитие психических процессов младших школьников происходит при применении в учебно-воспитательном процессе подвижных игр.

С целью уточнения, раскрытия и доказательства этого положения был организован педагогический эксперимент, который заключался в том, что в учебно-воспитательный процесс включались специально подобранные подвижные игры. В педагогическом эксперименте участвовали два класса: экспериментальный 3 «А» класс и контрольный 3 «В». В экспериментальном

классе реализовывалась программа проведения подвижных игр, а в контрольном классе учебно-воспитательный процесс проходил по традиционной методике обучения. Педагогический эксперимент проводился в несколько этапов. Вводный этап предполагал знакомство учителя с результатами констатирующего исследования, разработанной программой подвижных игр, выступление на классном часе с беседой о пользе подвижных игр. Для исследования уровня развития психических процессов были отобраны методики психодиагностики, позволяющие диагностировать зрительную память, восприятие, воображение, объем внимания, скорость мышления, определение запаса слов, находящихся в активном словаре ребенка [5; 6; 7; 9; 11].

Основной этап предусматривал реализацию программы подвижных игр, влияющих на развитие психических процессов и приводящих к повышению интереса к обучению и улучшению успеваемости учеников (рис. 1).



Рис.1. Примеры игр, стимулирующих психические процессы младших школьников

Во время проведения игр наблюдалось улучшение настроения учащихся, а после игр наблюдалась их заинтересованность в уроке. Завершающий этап эксперимента состоял в подведении итогов реализации программы, организации коллективной рефлексии о проделанной работе. Динамика уровней развития психических процессов обоих классов отражена в табл. 1.

Таблица 1

Динамика уровней развития психических процессов учащихся экспериментального класса и контрольного класса(май – 2018 г.)

Психические процессы	**Начало исследования**						**Конец исследования**				
	Эксперименттальный класс (%)										
	Пол	Оч. Низ.	Низ.	Сред.	Выс.	Оч. Выс.	Оч. Низ.	Низ.	Сред.	Выс.	Оч. Выс.
Восприятие	Д	0	8	0	0	92	**0**	**0**	**0**	**0**	**100**
	М	0	0	0	0	100	**0**	**0**	**0**	**0**	**100**
Внимание	Д	0	15	54	31	21	**0**	**0**	**43**	**21**	**14**
	М	7	14	57	22	0	**10**	**15**	**40**	**25**	**10**
Память	Д	15	23	39	15	8	**0**	**21**	**29**	**36**	**14**
	М	7	22	50	7	14	**12**	**18**	**24**	**35**	**12**
Мышление	Д	8	22	31	8	31	**0**	**36**	**21**	**36**	**21**
	М	7	7	29	14	43	**0**	**15**	**5**	**10**	**50**
Воображение	Д	0	23	54	31	14	**0**	**0**	**43**	**36**	**7**
	М	0	43	50	7	20	**0**	**0**	**30**	**35**	**15**
Речь	Д	62	23	15	0	0	**21**	**43**	**14**	**14**	**7**
	М	50	21	29	0	0	**25**	**30**	**20**	**15**	**10**
Психические процессы	**Контрольный класс (%)**										
	Пол	Оч. Низ.	Низ.	Сред.	Выс.	Оч. Выс.	Оч. Низ.	Низ.	Сред.	Выс.	Оч. Выс.
Восприятие	Д	0	5	0	0	95	**0**	**0**	**0**	**14**	**90**
	М	0	0	0	0	100	**0**	**0**	**0**	**17**	**83**
Внимание	Д	0	0	58	42	0	**0**	**0**	**62**	**33**	**5**
	М	0	0	78	22	0	**0**	**0**	**75**	**25**	**0**
Память	Д	0	0	85	15	0	**0**	**0**	**81**	**19**	**0**
	М	11	11	56	22	0	**0**	**17**	**58**	**17**	**8**
Мышление	Д	0	5	5	5	85	**0**	**0**	**14**	**10**	**76**
	М	0	0	0	0	100	**0**	**0**	**0**	**25**	**75**
Воображение	Д	0	5	68	27	0	**10**	**14**	**43**	**33**	**0**
	М	0	22	67	11	0	**0**	**38**	**48**	**14**	**0**
Речь	Д	16	37	37	10	0	**10**	**30**	**43**	**19**	**0**
	М	44	11	34	11	0	**25**	**33**	**25**	**17**	**0**

Табличные данные свидетельствуют о том, что у школьников обоих классов улучшились показатели уровней развития познавательной сферы, однако более существенную положительную динамику мы можем обнаружить у детей экспериментального класса. Мы считаем, что это произошло благодаря комплексу подвижных игр, влияющих на развитие психических функций, систематичности проведения игр и упражнений, а также дифференцированному подходу к исследованию влияния подвижных игр на психические функции мальчиков и девочек.

Таким образом, подвижные игры способны не только укрепить физическое здоровье, но и развить психические процессы.

Литература

1. Античная философия и медицина / Studfiles. – URL: https://studfiles.net/preview/4081326/page:7/ (Дата обращения: 12.08.2018).

2. Баландин, В.А. Использование подвижных игр для развития психических процессов shkolabuduschego.ru/shkola/provodim-diagnostiku-vnimaniya-rebyonka-s-pomoshhyu.html (Дата обращения: 25.12.2017).

3. Диагностика распределения внимания школьника [Электронный ресурс] / Логопед онлайн. – Режим доступа: https://sites.google.com/site/logopedonlain/psihologogiceskaa-diagnostika-testy/psihologiceskaa-diagnostika-i-testy-dla-detej-ot-7-do-11-let/diagnostika-raspredelenia-vnimania-skolnika (Дата обращения: 25.12.2017).

4. Дьяченко, О.М. Методика «Дорисовывание фигур» [Электронный ресурс] / Psyoffice.ru. – URL: https://www.psyoffice.ru/3-0-praktikum-00148.htm (Дата обращения: 25.12.2017).

5. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. – М.: Академия, 2000. – 160 с.

6. Карвасарский, Б.Д. Исследование скорости мышления [Электронный ресурс] / Gurutestov.ru. – URL: http://www.gurutestov.ru/test/404/(Дата обращения: 25.12.2017).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»». – [Электронный ресурс] / Legalacts.ru. – URL: http://legalacts.ru/doc/postanovlenie-glavnogo-gosudarstvennogo-sanitarnogo-vracha-rf-ot-29122010-n_4/ (Дата обращения: 29.01.2018).

8. Рыбаков, Т.Е. Исследование образной памяти [Электронный ресурс] / Pedlib.ru. – URL: http://pedlib.ru/Books/1/0246/1_0246-237.shtml (Дата обращения: 25.12.2017).

9. Федеральный закон 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».

10. Харченко, Н.И. Современные инновационные технологии в школьном образовании / Н.И. Харченко // Инновационная школа. – 2016. – № 4. С. 80-84.

11. детей 6-8 лет: Учеб. пособие / В.А. Баландин, Ю.К. Чернышенко, Р.И. Соленова, О.М. Пахомова. – Краснодар: Изд-во Государственного комитета РФ по физической культуре и туризму, 1999. – 97 с.

12. Былеева, Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.

13. Валеология [Электронный ресурс] / Grandars.ru. – URL:http://www.grandars.ru/college/medicina/zdorove.html (Дата обращения: 12.08.2018).

14. *Вертгеймер, М. Диагностика внимания ребенка с помощью методики «Расставь точки» [Электронный ресурс] / Школа моей мечты. – URL: http://*

УДК 37.02

Зуева Т.Н., ст. преподаватель

ОРГАНИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДЕТСКОМ САДУ

ГАУ ДПО НСО «Новосибирский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования», г. Новосибирск, Россия, tfk_sport@mail.ru

Аннотация: *В статье описана структура организации физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Представлена специфика двигательной активности дошкольников с учетом опытно-экспериментальной программы «Альпинёнок». Показано влияние использованной программы на двигательные качества детей.*

Ключевые слова: *комплексная физкультурно-оздоровительная деятельность, особенности физического воспитания дошкольников.*

Zueva T.N., senior teacher

ORGANIZATION OF COMPLEX PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITY IN THE KINDERGARTEN

Novosibirsk Institute of Training and Further Training of Specialists in Education, Novosibirsk, Russia, tfk_sport@mail.ru

Summary: *The article describes the structure of the organization of physical culture and health work in the kindergarten. This article presents the specifics of the motor activity of preschool children taking into account the experimental program "Alpinenok". The article describes the impact of the program on the motor qualities of children.*

Keywords: *complex physical culture and health-improving activity, features of physical education of preschool children.*

Актуальность выполняемой работы обусловлена тем, что происходящие изменения и возрастающие государственные требования к физической культуре детей дошкольного возраста могут быть выполнены с внедрением новых подходов в организацию физического воспитании, призванного обеспечивать индивидуализацию и развитие детей, и более полно реализовывать оздоровительный потенциал физической культуры. В связи с этим у дошкольных учреждений (ДОУ) появилась возможность самостоятельно определять содержание физкультурно-оздоровительной работы и технологий её применения. Анализ научно – методической литературы и педагогической практики показал [3], что в настоящее время специалистами принята значимость раннего комплексного воздействия на психофизическое развитие ребенка как с проблемами здоровья, так и здорового. Исходя из того, что в настоящее время недостаточно комплексных программ по физическому воспитанию дошкольников, инициативные педагоги ДОУ пришли к решению искать новые пути в работе, создавать системы и технологии, учитывающие индивидуальные особенности детей.

Задача исследования - изучить специфику организации физкультурно-оздоровительной работы в условиях детского сада.

Методы исследования: анализ научно – методической литературы, педагогические наблюдения и тестирование, педагогический эксперимент, антропометрия, физиометрия, хронометрирование, методы математической статистики.

Опытно-экспериментальная база и организация опытно-экспериментальной работы (ОЭР). ОЭР проведена на основе программы «Альпиненок», разработанной автором данной публикации и реализуемой в течение ряда лет на базе детского сада комбинированного вида № 455 г. Новосибирска и на базе детского сада г. Новосибирска № 414 в порядке внедрения. Медико-педагогическим обследованием охвачено 719 детей в возрасте 4-7 лет. В ОЭР приняли участие дети ЭГ с нарушениями речи (356 чел: 208 мал. и 148 дев.) и КГ (363 чел.: 189 мал. и 174 дев.). В первом случае применяется экспериментальная методика (ЭМ), во втором – традиционная методика (ТМ). ОЭР выполнена в четыре этапа. На первом этапе осуществлялось педагогическое воздействие только в рамках традиционных подходов, применяемых в 90-е и 00-е годы, в

течение 2-го, 3-го и 4-го этапов реализовывалась авторская программа, включающая комплексную физкультурно–оздоровительную работу. Двигательная активность воспитанников детских садов организована и ведется с использованием инновационного направления по физическому воспитанию и имеет специфику, выраженную широкой вариативностью и содержанием. Здесь организованы занятия в других формах с использованием специального оборудования («скалодром» и «стенолаз») в рамках авторской программы «Альпиненок». В годичном цикле запланировано и проводится 38 учебных занятий, в цикле ряда учебных лет более 300.

Эффективность использованных методик оценивалась по следующим результатам: изменению показателей физического развития и физической подготовленности дошкольников в КГ и ЭГ, которые измерялись в начале и в конце каждого учебного года. В частности, изучалась сила (динамометрия), скоростно – силовые способности (прыжок в длину с места), координация (челночный бег 3х5м, «цапля») и другие тесты.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ данных медицинского обследования показал, что в детском саду число детей с нарушением осанки составляет 58,0%, часто болеющие дети – 43,0%, с патологией речи - 36,8%, заболевания органов дыхания – 20,0%. При этом общее недоразвитие речи у мальчиков встречается в 48,6% случаев, а у девочек в 43,3% случаев. То есть мальчиков с нарушениями речи в среднем на 5,3% больше, чем девочек.

Анализ содержания модели двигательной активности в ДОУ показал, что традиционный вариант организации физического воспитания в среднем обеспечивает 2,6 часа активности детей в день. Применение ЭМ расширяет объем движений дошкольников. Например, в соответствии с ЭМ в малых формах организации физического воспитания ежедневно используются упражнения в передвижении на специальных тренажерах «стенолазе» и «скалодроме». В такие физкультурные занятия с детьми включены прикладные упражнения в лазанье и комбинированные перемещения, игры, свободное лазанье, выполнение специальных упражнений на месте и в движении, лазанье по временному отрезку. Способы выполнения упражнений: серийно – поточный, повторный, игровой. В результате использование специального оборудования увеличивает объем организованной двигательной активности в среднем еще на 20 минут, и общий её объем достигает 3-х часов в день.

Изучена структура видов деятельности детей в режиме дня и определено их соотношение в связи с возрастом. Так, выявлено доминирование доли учебных занятий в каждой изучаемой возрастной группе, при этом установлена тенденция снижения двигательной активности в связи с возрастом детей (табл. 1). Иначе говоря, соотношение видов деятельности, организованной в детском саду, направлено в основном на развитие умственных способностей детей, мера готовности которых еще мала. В то же время более зрелые морфофункциональные свойства ребенка, наоборот, не получают гигиеническую норму (от 4 до 5 часов) двигательной активности, рекомендованную в [4, с. 242].

Табл.1.

Соотношение организованной двигательной активности, отдыха и учебных занятий в режиме ДОУ № 455

Виды деятельности, %	Возраст, лет		Возраст, лет		Возраст, лет	
	4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
	6 группа ОНР	9 группа (ООГ)	11 группа ОНР	4 группа (ООГ)	12 группа ОНР	4 груп (ООГ)
Сон	16	16	16	16	16	16
Организованная ДА	43	40	26	33	27	33
Учебные занятия	41	44	58	51	57	51

Кроме этого, в ходе эксперимента ежегодно измерялась моторная плотность занятий физической культурой. Оказалось, что ее величина в КГ составила 80%, а в ЭГ – 81%, то есть в сравниваемых группах она практически не различалась.

Также проведен анализ данных некоторых двигательных качеств, который выявил следующее (табл.2).

Табл.2.

Динамика показателей физической подготовленности дошкольников КГ и ЭГ

Пол	Возраст, лет	КГ 1-ый – 3-ий учебный год наблюдений				ЭГ 1-ый – 3-ий опытно-экспериментальной работы			
		Челночный бег 3х5 м, сек/%	Равновесие «Цапля», /%	Бег 30м, сек/%	Прыжок в длину с места, см/%	Челночный бег 3х5 м, сек/%	Равновесие «Цапля», сек/%	Бег 30м, сек/%	Прыжок в длину с места, см/%
М	4 -5	14,1	4,5	7,7	99,3	14,4	2,2	8,5	86,6
	6 -7	14,0	4,1	10,4	105,8	12,8	3,9	7,4	117,3
	прирост	0,1/0,7	-0,4/8,9	- 2,7/35,1	6,5/6,5	1,6/11,1	1,7/77,3	1,1/13,0	30,7/35,4
Д	4-5	17,3	2,0	10,0	74,0	14,8	3,2	9,7	82,1
	6-7	14,1	4,3	8,5	102,1	12,5	8,2	7,1	113,3
	прирост	3,2/18,5	2,3/115,0	1,5/15,0	28,1/38,0	2,3/15,6	5,0/156,2	2,6/26,8	31,2/38,0

Данные табл. 2 показывают, что величины приростов по всем изучаемым показателям оказались более высокими у девочек по сравнению с мальчиками в соответствующих группах. Это согласуется с тем, что девочкам свойственно опережающее развитие морфофункциональных признаков по сравнению с мальчиками. Полученные данные выявляют, что максимальные приросты (за период от 3 до 7 лет) отмечены в развитии качества равновесия: в ЭГ у девочек (156,2%) и мальчиков (77,3%); в КГ величина прироста составила у девочек 115,0%, а у мальчиков КГ произошло снижение этого качества на -8,9%. Представленные и другие ранее полученные нами данные выявляют [1], что ЭМ обеспечивает высокие величины приростов качеств равновесие, скоростно-силовых и скорости у девочек и мальчиков ЭГ.

В данном исследовании изучено и влияние комплексной физкультурно-оздоровительной работы на динамику нарушений речи дошкольников [2]. Установлено, что специально организованная комплексная работа, выполняемая в раннем возрасте, обеспечивает более эффективную профилактику речевых проблем детей.

Таким образом, организация комплексной физкультурно-оздоровительной работы в детском саду оказывает положительное влияние на динамику физической подготовленности, психофизического развития и нормализует речь у части выпускников дошкольного учреждения.

Литература

1. Зуева Т.Н., Додонова Л.П. Влияние упражнений лазанья на динамику морфофункциональных и двигательных показателей детей с нарушением речи // Теория и методика физической культуры и спорта: Наследие основоположников и перспективы развития: Материалы Международной научной конференции, посвященной 85-летию со дня рождения Л.П. Матвеева, РГУФКСиТ, 26-28 мая 2010 года / Под общей редакцией А.Н. Блеера, В.П. Полянского. М.: Светотон, 2011. - С.284-286.

2. Зуева Т.Н., Додонова Л.П. Влияние комплексной физкультурно-оздоровительной работы на динамику нарушений речи дошкольников // Теория и практика физической культуры, 2014. №3. - С.64.

3.Попкова Н.В. Индивидуализация процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста на основе учета особенностей телосложения // Теория и практика физической культуры, 2010. - № 5. – С. 36 – 38.

4.Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухаре. Москва: Медицина, 1991. – 272 с.

УДК 371.72

Иванченко А.В.[1], Джумалиева Ю.В.[2]

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ В ДОО КАК ЧАСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ СТРАТЕГИИ РФ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

[1] Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 223, г. Екатеринбург, Россия, alena_vladimirovna223@mail.ru

[2] Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 223, г. Екатеринбург, Россия, julja7575@bk.ru

***Аннотация**: В статье рассматривается опыт МАДОУ №223 по мотивированию детей дошкольного возраста к ведению здорового образа жизни, в рамках которого основным направлением является организация динамических пауз для сохранения и коррекции детской осанки.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, правильная осанка, комплекс упражнений для правильной осанки.*

Ivanchenko A.V. [1], Jymalieva Y.V. [2]

PREVENTION AND CORRECTION OF POSTURE IN THE PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS AS PART OF THE IMPLEMENTATION STRATEGY OF THE RUSSIAN FEDERATION "HEALTHY LIFESTYLE»

[1]Municipal Autonomous preschool educational institution kindergarten № 223, Ekaterinburg, Russia, alena_vladimirovna223@mail.ru

[2]Municipal Autonomous preschool educational institution kindergarten № 223, Ekaterinburg, Russia, julja7575@bk.ru

***Annotation.** The article presents with the experience of MADOU 223 in motivating preschool children to lead a healthy lifestyle, in which the main direction is the organization of dynamic pauses for the preservation and correction of children's posture.*

Key words: *healthy lifestyle, correct posture, a set of exercises for correct posture.*

Одним из приоритетных проектов по стратегическому развитию Российской Федерации является проект «Формирование здорового образа жизни», утвержденного Президиумом Совета при Президенте РФ. Ежегодно в Москве проводится Всероссийский форум в рамках которого происходит встреча представителей различных федеральных министерств и ведомств, регионов России и десятков коммерческих организаций. На этой значительной площадке обсуждаются важнейшие проблемы в сфере здравоохранения, улучшения демографической ситуации в стране, пропаганды физической культуры и спорта, культуры правильного питания, сбережения окружающей среды, профилактики алкоголизма, табакокурения и наркомании. Это те отрасли, положение дел в которых имеет огромное значение для развития российского общества в целом [1].

Главная цель форума – это мотивирование всех россиян начиная с раннего детского возраста к ведению здорового образа жизни и отказу от вредных привычек.

Все государственные организации следуют основным приоритетам государственной политики, исключение не составляют и дошкольные образовательные учреждения. Именно они имеют огромный удельный вес при формировании у детей привычки к здоровому образу жизни.

Практика работы МАДОУ №223 по мотивированию воспитанников к ведению здорового образа жизни показывает положительные результаты. За последние два года значительно снизилась заболеваемость воспитанников, динамика составляет порядка 42%, а также возросла активность родителей в спортивных мероприятиях, динамика составляет 23 %.

В детском саду оборудован спортивный зал, спортивные площадки оснащены необходимым безопасным оборудованием для занятий физической культурой на свежем воздухе. Занятия физической культурой организуются непосредственно в соответствии с возрастом воспитанников и проходят не менее трех раз в неделю, одно из которых на улице [5].

Привить детям любовь к здоровому образу жизни только благодаря занятиям физической культурой не получится. Это возможно благодаря ежедневному труду всех педагогов дошкольного образовательного учреждения. Ежедневно в детском саду проводятся беседы с детьми о пользе правильного питания, о вредных привычках и их последствиях. Проводятся массовые мероприятия и праздники о добрых и полезных привычках в рамках городской акции «День удивительных привычек». Организуются различные совместные мероприятия с родителями по сохранению и укреплению физического здоровья. Традиционными стали мероприятия, «Осенний» и «Весенний кросс», где дети совместно с родителями учувствуют в массовых забегах. Зимние забавы всегда проходят с активным участием родителей, где дети пробуют себя в новых для них зимних видах спорта.

Одним из главных направлений в нашем детском саду является работа над правильной осанкой воспитанников.

Осанка — это умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека [3].

У детей правильная осанка появляется не сразу, они рождаются с ровной спиной без изгибов и уже по мере роста они развиваются и принимают свое нормальное или искаженное положение.

Правильная осанка способствует нормальной деятельности организма в целом. Хорошая осанка непосредственно способствует хорошему кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, суставной и нервной системы, а также внешней среды – правильного питания, удобной и комфортной одежды, мебели подобранной по росту ребенка.

Нарушения осанки, особенно в период роста, могут вызвать стойкие изменения в костном скелете, расстройство нервной деятельности, головные боли, повышение утомляемости, снижение аппетита, ухудшить деятельность органов дыхания, кровообращения, пищеварения, мочевыделения [4].

Рассмотрим признаки правильной осанки:

- голова и туловище держатся прямо;
- голова слегка приподнята;
- плечи несколько отведены назад, грудная клетка смотрит вперед;
- плечи находятся на одной горизонтали;
- голова и позвоночник сзади составляют прямую вертикаль;
- живот подобран;
- в поясничной части имеется небольшой изгиб вперед;
- при взгляде сбоку позвоночник имеет углубление в шейном и поясничном отделах и выпуклость в грудном отделе;
- ноги прямые, соединены без особого напряжения мышц;
- внутренняя арка стопы не касается пола.

Нарушение любого из этих признаков говорит о том, что осанка неправильная [2].

В современных условиях у детей дошкольного возраста очень легко возникает нарушение осанки, поскольку в раннем возрасте костно-мышечный аппарат ребенка легко подвержен изменениям. В первую очередь негативно сказывается избыточно «сидячий» образ жизни. Несмотря на высокую активность воспитанника в детском саду, в домашних условиях вечера и выходные проходят за просмотром мультфильмов в свободном и «вальяжном» положении или игре за планшетным компьютером. Часто нарушения возникают в том числе при игре в настольные игры и при приеме пищи. За положением спины и плеч большая часть родителей (законных представителей) обычно следят, но в свою очередь положение ног у детей почти всегда ускользает от внимания взрослых. В свободной позе обычно ребята сидят, скрестив голени и опираясь внешним краем стопы о пол (часто это приводит к деформации стопы), или зацепившись ступнями за ножки стула и сдвинувшись на край сидения, или подложив ногу под себя, или поставив одну ногу на стул, другу на пол, или закинув руки за спинку стула. При таком положении происходит сначала наклон

таза в стороны, а затем появление отклонения позвоночника от прямой вертикали. У ребенка должно точно сложиться понимание о том, что такая поза является неправильной и несет вред его собственному здоровью. Ребенок должен понимать, что не взрослые заставляют его контролировать свою осанку, это его личное желание. Правильная осанка должна стать для ребенка «зоной комфорта».

Сутулость, наклон головы вперед, выпяченный живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребенка, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в верном положении. Слабость мышц можно исправить в первую очередь общими мерами, укрепляющими организм. Это ежедневная утренняя зарядка, подвижные игры с правилами во время прогулок, развлечения со спортивным инвентарём (катание на санках, кегли, мячи, скакалки, обручи).

Для хорошей осанки ребенку нужно научиться расслабляться, контролировать мышцы собственного тела, развивать чувства внутреннего баланса и удобства. Профилактика искривления позвоночника в дошкольном возрасте — залог успеха, здоровья и бодрости у ребенка на всю жизнь.

Основной вид деятельности в дошкольном возрасте – игровая, таким образом мы приведём комплекс упражнений, используемый в динамических паузах, который показывает хорошие результаты и заинтересованность детей при его выполнении.

Комплекс динамической паузы «Коробка с карандашами».

1. «Стройный карандаш» И.п.: карандаш в руках, руки опущены перед собой: 1-2 – поднимаемся на носки, руки вверх, 3-4 – опускаем руки вниз. (6-8 повторений)
2. «Сильный карандаш» И.п.: руки вытянуты перед собой, карандаш в руках: 1-2 – руки сгибаем в локтях, карандашом касаемся груди, 3-4 – И.п. (6-8 повторений)
3. «Гибкий карандаш» И.п.: карандаш в правой руке: 1- наклон вперед, опускаем карандаш на пол, 2 – выпрямляемся, 3 – берем карандаш левой рукой; 4 – выпрямляемся (6-8 повторений)
4. «Ловкий карандаш» И.п.: руки прямые перед грудью, карандаш в руках, правая рука держит карандаш внизу, а левая - вверху: 1 –руки в стороны, карандаш в левой руке, 2 – меняем захват карандаша, 3 - руки в стороны, карандаш в правой руке; 4 – И.п. (6-8 повторений)
5. «Мягкий карандаш» И.п: карандаш в руках: 1-2 приседание, руки перед грудью, 3-4 – И.п. (6-8 повторений)
6. «Спокойный карандаш» И.п: 1-2 – поднимаемся на носки, руки через стороны вверх, вдох; 3-4 – медленно наклоняемся вниз, выдох, руки через стороны опускаем вниз. (3-4 повторения)

Литература

1. Ассоциация медицинских журналистов. Статья XII Всероссийский форум «Здоровье нации - основа процветания России» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://medwriters.ru/events/xii-vserossiiskii-forum-zdorove-natsii-osnova-protsvetaniya-rossii

2. Батурова Н.В. Магомедова Е.В. Пахомова Т.А. Сороченко Е.Н. Влияние осанки на здоровье человека. Презентация. [Электронный ресурс]. Режим доступа:

http://www.myshared.ru/slide/229000/

3. Медицинская энциклопедия [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.medical-enc.ru/14/osanka.shtml

4. Рубцова И.В, Кубышкина Т.В., Лукшина Н.В. ОСАНКА. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОЦЕНКИ И КОРРЕКЦИИ. Учебно-методическое пособие для вузов. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://window.edu.ru/resource/566/65566/files/m08-200.pdf

5. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

УДК 612.766

В.В. Колпаков, д.м.н., профессор;
Т.Н. Рыбцова, к.б.н., старший преподаватель;
А.А. Ткачук, старший преподаватель;
Т.А. Веснина, ассистент; Е.В. Чибулаева, ассистент

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ

ФГБОУ ВО Тюменский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Тюмень, Россия,
e-mail: kolpakov661@rambler.ru

Аннотация. *К настоящему времени имеется достаточное количество работ о положительном влиянии на организм человека оздоровительной ходьбы. Вместе с тем эффективность ее ставиться под сомнение, так как могут наблюдаться как положительные, так и отрицательные результаты. Таким образом, учет продолжительности и характера нагрузки необходимо дозировать с учетом индивидуально-типологических особенностей организма.*

Ключевые слова: *оздоровительная ходьба, привычная двигательная активность, индивидуально-типологические особенности.*

V.V. Kolpakov, Doctor of Medicine, Professor;
T.N. Rybtsova, Ph.D., Senior Lecturer; A.A.Tkachuk, Senior Lecturer;
T.A. Vesnina, assistant; E.V. Chibulaeva, assistant

PHYSIOLOGICAL FOUNDATIONS OF HEALTH WALKING

Federal State Budget Educational Institution of Higher Education Tyumen State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Tyumen, Russia,
e-mail: kolpakov661@rambler.ru

Abstract. To date, there is a sufficient amount of work on the positive effect on the human body of health walking. However, its effectiveness is questioned, since both positive and negative results can be observed. Thus, consideration of the duration and nature of the load should be dosed taking into account the individual-typological characteristics of the organism.

Key words: *health walking, habitual impellent activity, individual-typological features.*

Актуальность. В 2004 году Всемирной организацией здравоохранения была принята Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью [1]. Целями данных рекомендаций явилась, прежде всего, актуальность проблемы низкой двигательной активности, которая напрямую связана с высоким уровнем заболеваемости. Поэтому на оздоровительная ходьба вызывается достаточно большой интерес в различных ее вариантах (прогулочная, переменная, ускоренная, скандинавская и др.). К дозированию

нагрузки при оздоровительной ходьбе рекомендуется подходить с позиций конституционального подхода, так как величина нагрузки и периодичность занятий требуют существенного клинико-физиологического обоснования. Доказано, что низкая двигательная активность является фактором риска развития сердечно-сосудистых и других заболеваний, включая артериальную гипертензию, ишемическую болезнь сердца и т.д. [2, 3].

Физическая нагрузка может оказывать на физиологические механизмы адаптации различное влияние. При увеличении физической нагрузки от минимальной до максимальной могут наблюдаться как детренирующие, ведущие к нарушению механизмов адаптации изменения, так и оптимизирующие воздействие. В настоящее время формирование физкультурных групп происходит по состоянию здоровья и подготовленности. Вместе с тем согласно рекомендациям ВОЗ в процессе физического воспитания необходимо учитывать динамику физического развития, физической подготовленности, функционального состояния и двигательной активности. Если по поводу первых двух составляющих имеются четко разработанные критерии, то уровень привычной двигательной активности отходит на второй план. В связи с этим данная проблема требует соответствующих подходов и, прежде всего, необходимости системной оценке индивидуально-типологических особенностей организма [5,6].

До последнего времени индивидуально-типологические различия физической активности реализовывались через сомато-физиологический подход [7]. Не вызывает сомнений, что данные исследования имеют большое значение для развития конституциологии и системной оценки двигательных возможностей организма. Неблагоприятные последствия оздоровления связаны, прежде всего, с физиологически необоснованным увеличением продолжительности и скорости бега (в первую очередь) или ходьбы (в меньшей степени), что приводит к переходу организма в смешанную зону энергообеспечения и приближению к порогу анаэробного обмена. Как правило это наступает при желании достичь быстрого эффекта оздоровления или при групповых занятиях включиться в соревнования с более функционально подготовленным «конкурентом». Отсюда на первый план должен выходить принцип индивидуального подхода на основе клинико-физиологического обоснования оптимальной нагрузки (ее периодичности, длительности и интенсивности), поскольку двигательная активность в зависимости от соответствия ее возможностям организма может выступать как фактор совершенствования или ослабления механизмов приспособления к воздействию окружающей среды.

Таким образом, физиологическое обоснование уровня привычной двигательной активности поможет в разработке практических рекомендаций по уровню ежедневной физической активности.

Для более полной оценки двигательной активности и установления уровня резистентности организма к различным факторам окружающей среды предложена концепция типологической вариабельности физиологической индивидуальности – функциональных типов конституции [5, 6]. В результате

лонгитудинальных исследований был определен типовой конституциональный признак – уровень привычной двигательной активности. У более чем 1500 обследуемых лиц в каждом возрастном периоде было установлено статистически значимое различие между по уровню привычной двигательной активности (ПДА). На этой основе было выделено три конституциональные группы лиц с низкой (ФТК-1), средней (ФТК-2) и высокой (ФТК-3) привычной двигательной активности. Выделение 3-х групп лиц обоего пола в каждом возрастном периоде было подтверждено множеством математических методов – параметрическими, непараметрическими и дополнительно хронофизиологическими [5]. Построенные эмпирические кривые по уровню ПДА в целом подтверждали значительные статистические различия с кривыми стандартного (Гауссовского) распределения – по χ^2 $p \leq 0{,}002$ - 0,001. Однако в пределах одной конституциональной группы был приемлем закон нормального распределения у лиц с низким, средним и высоким уровнем ПДА, поскольку отклонить «нулевую» гипотезу в этих случаях нельзя (χ^2 $p > 0{,}05$ – от 0,071 до 0,883). Дальнейшие исследования включали изучение морфофункциональных и психофизиологических параметров, что подтвердило выдвинутую теорию и позволило охарактеризовать уровень привычной двигательной активности как типовой индивидуальный признак.

Таким образом, были получены нормативные данные показателей привычной двигательной активности. Данные показатели предложено использовать в дошкольных, школьных, а также для повышения функциональных возможностей здорового организма и при реабилитации пациентов с различными патологиями [8, 9, 10].

Литература

1. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью [Электронный ресурс], 2004. – Режим доступа: http://www. who. int/dietphysicalactivity/strategy, свободный. – Загл. с экрана

2. Мамедов, М.Н. Итоги конгресса американской ассоциации сердца: результаты клинических исследований/ Мамедов М.Н., Канорский С.Г., Оганов Р.Г.//Кардиология. 2018. Т. 58. № 4. С. 76-79.

3.Александров А.А.Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в детском и подростковом возрасте / А.А.Александров [и др.] //Атеросклероз. – 2013. – Т. 9, № 1. – С. 99-140.

4. Куликов В.П., Киселев В.И., Потребность в двигательной активности. Новосибирск: Наука. 1998.- 150 с.

5.Хронофизиологическая оценка типологической вариабельности привычной двигательной активности человека в условиях Западной Сибири / В.В. Колпаков [и др.] // Физиология человека. – 2016. – Т.42, №.2. – С.100-111.

6.Системный анализ индивидуально-типологических особенностей организма / В.В. Колпаков [и др.] // Физиология человека. – 2011. – Т. 37, №6. – С.111-124.

7.Сонькин, В. Д. Физическая работоспособность и энергообеспечение мышечной функции в постнатальном онтогенезе человека / В. Д. Сонькин // Физиология человека.–2007.–Т. 33, № 3.–С. 81-90.

8.Томилова, Е.А. Прогностическая оценка ранних отклонений артериального давления и выделение групп риска с адаптационно-компенсаторной дисфункцией детей с низким и высоким уровнем ПДА/Е.А.Томилова, В.В.Колпаков, Т.В.Беспалова. – «Печатник», Тюмень, 2017. – 159 с.

9.Черногривова, М.О. Конституциональный подход к физиологическому обоснованию двигательной активности у детей с избыточной массы тела / М.О. Черногривова, Е.А. Томилова // Медицина и образование Урала. – 2010. – №3. – С.75-77.

10.Беспалова, Т.В. Региональные особенности внутрипопуляционного разнообразия привычной двигательной активности и ее роль в оценке физиологической нормы и донозологической диагностики/Т.В.Беспалова, В.И.Корчин, В.В.Колпаков. – Тюмень: Печатник, 2012. – С.173.

УДК 796+379.8

Логинов С.И., д.б.н., профессор; Скворцов А.Ю.

ВОСКРЕСНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ БЕЗДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЮГРЕ ПО ДАННЫМ АКСЕЛЕРОМЕТРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ: ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ И КОРРЕКЦИИ

Сургутский государственный университет, Сургут, Россия, logsi@list.ru

Аннотация. *По данным недельного использования акселерометров выявлен феномен воскресной гипокинезии (физической бездеятельности) среди взрослых мужчин и женщин г. Сургута, проявляющийся более чем в двукратном снижении количества шагов в выходные дни. Снижение уровня физической бездеятельности по месту жительства осуществляется нами средствами адаптивной и оздоровительной физической культуры на базе центров территориального общественного самоуправления (ТОС) в виде занятий скандинавской ходьбой, танцами и другой активности физкультурно-спортивной направленности.*

Ключевые слова: *физическая бездеятельность, гипокинезия, физическая активность, взрослые мужчины и женщины, территориальное общественное самоуправление.*

Loginov S., PhD, professor; Skvortsov A.

PHYSICAL INACTIVITY AT WEEKENDS ACCORDING TO ACCELEROMETER RESEARCH IN YUGRA: PROBLEMS OF ASSESSMENT AND CORRECTION

Surgut state university, Surgut, Russia, logsi@list.ru

Annotation. *According to the weekly use of accelerometers, the phenomenon of Sunday hypokinesia (physical inactivity) among adult men and women in Surgut was revealed. It manifested itself in the form of more than a twofold decrease in the number of steps at the weekend. Decrease in the level of physical inactivity at the place of residence is carried out by means of adaptive and health-improving physical culture on the basis of the centers of territorial public self-government (TOS) in the form of Nordic walking, dancing and other physical and sports activities.*

Key words: *physical inactivity, hypokinesia, physical activity, adults male and female, territorial public self-government.*

Работа выполнена в рамках государственного задания при финансовой поддержке Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Разработка и внедрение новых технологических решений оптимизации физической активности и здоровья, установление закономерностей реакции организма на физические нагрузки разной модальности в условиях ХМАО-Югры».

Актуальность. Физическая бездеятельность (ФБ) людей во многих странах превратилась в серьезную социально-экономическую проблему [6, 12]. «Физическую бездеятельность» означает, что уровень наблюдаемой активности не соответствует рекомендациям по физической активности, сформулированным

Всемирной организацией здравоохранения. Распространенность ФБ составляет 23,3% среди взрослых, 76,3% среди подростков. Она выше среди состоятельных горожан, а также среди женщин и пожилых людей. В то же время по данным широкомасштабного исследования [7] физическое бездействие в свободное время меньше у лиц до 35 лет с высшим образованием [5] и у людей, проживающих в сельской местности. К 2025 году Всемирная организация здравоохранения самым серьезным образом предполагает снизить уровень физической бездеятельности на 10% [12]. В этом плане характер распространенности ФБ на Югорском Севере изучен недостаточно. Без этой информации трудно будет объективно прогнозировать оптимизацию уровня физической активности в планах стратегии развития 20-30 в Сургуте и округе.

Цель работы: определить уровень физической бездеятельности в выходные дни в условиях Югорского Севера на примере разновозрастной выборочной совокупности жителей города Сургута.

Методы исследования. В изучении приняли участие 140 женщин и 165 мужчин в возрасте 35-65 лет, всего 305 человек. Независимая переменная – локомоторная активность (ЛА), измеряемая с помощью акселерометров Tanita AM-120 (Япония) и RT3 (США) в течение 7 дней недели, непрерывно. Зависимые переменные: число шагов за одни сутки и за одну неделю, время на ходьбу (мин), общий расход энергии и расход на физическую активность (ккал). Рассчитывали: среднее арифметическое – X, стандартную ошибку среднего арифметического – SD, доверительный интервал – 0,95 ДИ. Достоверность различий оценивали с помощью двустороннего t-критерия Стьюдента при уровне значимости $p \leq 0,05$.

Результаты. Во все дни недели кроме понедельника и воскресенья ЛА, пройденное расстояние, количество минут и затраченной энергии мужчин существенно выше, чем у женщин ($p<0,01$). В будние дни ЛА женщин примерно одинакова, у мужчин она нарастает к четвергу и снижается к субботе (табл. 1, 2).

Таблица 1

Недельная локомоторная активность мужчин (n=165) (X±SD)

Дни недели	Количество шагов	Расстояние (км)	Минуты	Расход энергии(ккал)	
				Общий	На ФА
Пн.	6942,2±1885 (6654,2; 7230,2)	4,5±1,2 (4,2; 4,6)	65,7±17,8 (63,0; 68,4)	2677,5±165,6 (2652,2; 2702,8)	629,8±102,9 (614,1; 645,6))
Вт.	10059,1±1492,4 (9831,1; 10287,2)	6,8±1,1 (6,6; 6,9)	95,5±13,7 (93,4; 97,6)	2806,0±292,7 (2761,3; 2850,7)	952,5±154,2 (928,9; 976,0)
Ср.	10660,5±2232,9 (10319,3; 11001,6)	7,2±1,6 (6,9; 7,4)	99,2±19,8 (96,2; 102,2)	3029,2±306,7 (2982,3; 3076,0)	993,3±186,9 (964,7; 1021,8)
Чт.	11468,0±2359,9 (11107,5; 11828,6)	7,7±1,7 (7,5; 8,0)	106,4±21,3 (103,2; 109,7	3094,1±260,5 (3054,3133,9)	1030,6±164,9 (1005,4; 1055,8)
Пт.	9297,5±2061,5 (8982,5; 9612,5)	6,1±1,4 (5,9; 6,3)	87,8±19,6 (84,9; 90,8)	2963,7±303,0 (2917,4; 3010,0)	989,7±166,8 (964,2; 1015,2)
Сб.	8930,5±1883,3 (8642,8; 9218,3)	5,9±1,3 (5,7; 6,1)	83,1±17,8 (80,4; 85,8)	3009,2±295,2 (2964,1; 3054,3)	963,0±182,0 (935,2; 990,8)
Вс.	4400,0±1581,1# (4158,5; 4641,6)	3,8±2,1# (3,5; 4,2)	42,1±15,3# (39,8; 44,5)	2658,6±210,8# (2626,4; 2690,8)	529,3±103,2# (513,5; 545,1)
Неделя	8822,6±1567,4 (8583,1; 9062,0)	6,0±1,1 (5,8; 6,2)	82,8±14,6 (80,6; 85,1)	2891,2±242,0 (2854,2; 2928,2)	2074,8±151,0 (2051,7; 2097,9)

Условные обозначения: X – среднее арифметическое значение, SD – стандартное отклонение, ДИ 95% – доверительный интервал, указанный в скобках. Пн.–Вс. – дни недели, неделя – среднее за неделю, ФА – физическая активность, # – достоверно (p<0,001) по сравнению со средним за неделю.

Таблица 2

Недельная локомоторная активность женщин (n=140) (X±SD)

Дни недели	Количество шагов	Расстояние (км)	Минуты	Расход энергии, ккал	
				Общий	На ФА
Пн.	7662,4±2092,0* (7313,6; 8023,1)	4,5±1,2 (4,3; 4,7)	70,3±18,6 (67,2; 73,5)	2458,8±251,8 (2416,1; 2501,5)	726,4±142,7 (702,3; 750,6)
Вт.	7544,4±2194,8* (7168,1; 7912,6)	4,2±1,2* (4,0; 4,4)	69,3±19,9* (65,9; 72,7)	2339,4±285,1* (2291,1; 2387,8)	727,2±145,8* (702,4; 751,9)
Ср.	7036,1±1701,1* (6711,7; 7288,6)	4,1±1,1* (3,9; 4,3)	64,5±16,1* (61,8; 67,3)	2295,5±261,8* (2251,1; 2339,9)	622,5±90,8* (607,1; 637,9)
Чт.	6751,0±1873,7* (6433,3; 7068,8)	4,0±1,1* (3,8; 4,1)	63,6±17,8* (60,5; 66,6)	2339,1±239,8* (2298,5; 2379,8)	605,7±94,3* (589,8; 621,7)
Пт.	6324,0±2325,5* (5929,6; 6718,4)	3,7±1,3* (3,5; 3,9)	56,8±20,8* (53,3; 60,4)	2311,7±265,7* (2266,6; 2356,7)	624,9±114,6* (605,4; 644,3)
Сб.	4555,8±1721,1*# (4263,9; 4847,7)	2,6±1,0*# (2,5; 2,8)	42,5±15,1*# (40,0; 45,1)	2242,1±287,6* (2193,3; 2290,9)	531,2±127,9*# (509,5; 552,9)
Вс.	3506,8±1213,1# (3301,1; 3712,6)	2,0±0,8*# (1,9; 2,2)	34,3±11,8*# (32,3; 36,3)	2194,6±223,0* (2156,8; 2232,4)	460,5±103,4*# (442,9; 478,0)
Неделя	6192,4±1455,1* (5945,6; 6439,1)	3,6±0,8 (3,5; 3,7)	57,3±13,1 (55,1; 59,6)	2314,6±238,8* (2271,1; 2352,1)	614,1±88,0* (599,1; 629,0)

Условные обозначения: X – среднее арифметическое значение, SD – стандартное отклонение, ДИ 95% – доверительный интервал, указанный в скобках. Пн.–Вс. – дни недели, неделя – среднее за неделю, ФА – физическая активность. * – достоверно (p<0,05) по сравнению с аналогичным показателем в табл. 1, # – достоверно (p<0,01) по сравнению со средним за неделю.

Снижение локомоторной активности в выходные дни, по-видимому, является негативной общемировой тенденцией, с которой следует считаться. Несмотря на возросшее понимание роли физической активности в поддержании индивидуального и популяционного здоровья и многочисленные программы, предлагаемые и апробированные в разных странах, люди стали меньше ходить пешком. Так, уменьшение ЛА отмечено в американской популяции взрослых [8], в Тайланде [11] и в большей или меньшей степени в 76 странах мира [7]. В связи с этим организация активного отдыха в выходные дни с целью снижения уровня физической бездеятельности является приоритетной задачей педагогики двигательной активности [3]. Отечественными и зарубежными специалистами рекомендуются поведенческие и социальные мероприятия по месту жительства и конкретные меры по созданию и улучшению доступа к местам занятий ходьбой, бегом, катанием на роликовых коньках и лыжероллерах, скейтбордах и велосипедах вместе с информационно-пропагандистской деятельностью спортивных центров, университетов и городской администрации [9, 4]. В частности, для коррекции физической бездеятельности среди пожилых мы используем занятия скандинавской ходьбой, которую осуществляем на базе центров территориального общественного самоуправления (ТОС) при участии казенного учреждения «Наш город» [1, 2]. Занятия скандинавской ходьбой 3 раза в неделю проводит сертифицированный специалист, которому помогают студенты сургутского университета. По субботам и воскресеньям в ТОСе

проводятся занятия танцами. Преимущество отдается хороводным танцам с пением, кадрили, вальсам и фокстротам. Иногда практикуются подвижные игры для взрослых.

Вывод. По данным недельного скринингового исследования с помощью акселерометров выявлен феномен воскресной гипокинезии (физической бездеятельности) среди взрослых мужчин и женщин г. Сургута, проявляющийся более чем в двукратном снижении количества шагов в выходные дни. Для снижения физической бездеятельности занятия скандинавской ходьбой, которую осуществляем на базе центров территориального общественного самоуправления (ТОС).

Литература

1. Логинов, С.И. Оптимизация повседневной физической активности пожилых взрослых на базе территориального общественного самоуправления в Сургуте / С.И. Логинов, А.Ю. Николаев, К.А. Баев, Н.В. Болдырева, А.Ю. Ветошников. В сборнике: Вопросы организации совместных (инклюзивных) занятий физической культурой и спортом лиц с ограниченными возможностями здоровья и здорового населения Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Ханты-Мансийск. – 2017. – С. 73-80.

2. Логинов, С.И. Влияние скандинавской ходьбы на физическую подготовленность женщин пожилого возраста / С.И. Логинов, А.Ю. Николаев, М.Н. Мальков // Теор. практ. физ. культ. – 2018. – № 7. – С. 86-89.

3. Манжелей, И.В. Средовый подход в организации физкультурно-спортивной работы с населением / И.В. Манжелей, С.В. Иванова // Теория и практика физической культуры. 2014. № 12. С. 61-65.

4. Манжелей, И.В. Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход / И.В. Манжелей, С.В. Иванова // Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. 2015. № 9. С. 101-103.

5. Снигирев, А.С. Оценка локомоторной активности студентов по данным шагометрии в условиях Севера Российской Федерации / А.С. Снигирев, М.Н. Мальков // Наука и инновации XXI века: Мат-лы IX Окружной конф. молодых ученых. – Сургут: Изд-во СурГУ, 2009. – Т. I. – С. 139-140.

6. Ding, D. The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. / D. Ding et al. // Lancet. – 2016. V. 24, N 388(10051). – P. 1311-1324. doi: 10.1016/S0140-6736(16)30383-X.

7. Dumith, S.C. Worldwide prevalence of physical inactivity and its association with human development index in 76 countries. / S.C. Dumith, P.C. Hallal, R.S. Reis, H.W. Kohl. // Prev. Med. – 2011. – V. 53, N 1–2. – P. 24–28. doi: 10.1016/j.ypmed.2011.02.017.

8. Evenson, K.R. Physical activity and sedentary behavior patterns using accelerometry from a national sample of United States adults / K.R. Evenson, F. Wen, J.S. Metzger, A.H. Herring // Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act. – 2015. – N12. – 20. – doi: 10.1186/s12966-015-0183-7.

9. Heath, G.W. Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. / G.W. Heath et al. // Lancet. – 2012. – V. 380, N 9838. – P. 272-281. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60816-2.

10. Lee, I-M. Impact of physical inactivity on the world's major non communicable diseases. / I-M. Lee, E. Shiroma, P. Puska, S. Blair, P.T. Katzmarzyk // Lancet. – 2012. – V. 380, N 9838. P. 219–229. doi: 10.1016/S0140-6736(12)61031-9.

11. Thanamee, S. A population-based survey on physical inactivity and leisure time physical activity among adults in Chiang Mai, Thailand, 2014 / S.Thanamee et al. // Arch Public Health. – 2017. – V. 75. – P. 41. doi: 10.1186/s13690-017-0210-z.

12. World Health Organization. Global status report on communicale diseases 2014. Geneva: World Health Organization; 2014.

УДК 796.0

Мальцев Д.А., учитель физической культуры и спорта

КЁКУСИН-КАН КАРАТЭ-ДО В СНИЖЕНИИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 27, г. Тюмени, Россия, amid686@yandex.ru

Аннотация. *В статье представлен опыт МАОУ СОШ № 27 г. Тюмени по снижению школьной тревожности у младших школьников. Рассматривается проблема профилактики и коррекции школьной тревожности у учащихся 1-4 классов посредством посещения занятий по единоборству кёкусин-кан каратэ-до.*

Ключевые слова: *начальная школа, школьная тревожность, учащиеся, Кёкусин-кан каратэ-до.*

Maltsev D., teacher

KYOKUSHIN-KAN KARATE-DO TO REDUCE SCHOOL ANXIETY IN YOUNGER STUDENTS

Municipal Autonomous educational institution secondary school №27, Tyumen, Russia, amid686@yandex.ru

Annotation. *The article presents the experience OF Maou school № 27 Tyumen to reduce school anxiety in primary school children. The article deals with the problem of prevention and correction of school anxiety in students of grades 1-4 by attending classes in martial arts Kyokushin-Kan karate-do.*

Key words: *primary school, school anxiety, students, Kyokushin-Kan karate-do.*

Начальная школа занимает ключевое место в формировании личности. Ребенок начинает получать предметные знания, познавать систему оценивания, формировать свой круг общения, демонстрировать свои способности окружающим. Этот период является сложным для ребенка и может вызвать тревожность. В настоящее время в современной системе образования большое внимание уделяется адаптационному периоду. Разработаны многочисленные методики по снижению школьной тревожности.

Школьная тревожность - это специфический вид тревожности, проявляющейся во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды и закрепляющейся в этом взаимодействии [10, с.201-229].

Школьная тревожность проявляется в ухудшении соматического здоровья учащегося, в нежелании ходить в школу, излишней старательности при выполнении заданий, в отказе от выполнения субъективно невыполнимых заданий, в раздражительности и агрессивности, рассеянности или снижении концентрации внимания на уроках, в потере контроля над физиологическими функциями в стрессогенных ситуациях. Также существует большой ряд специфических проявлений школьной тревожности, характерных только для учащихся определенных возрастов [4, с. 14-19].

Если вовремя не проработать проблемные стороны учеников, то причины школьной тревожности у учащихся будут прогрессировать и проявляться в

большей степени в последующие годы обучения. Постоянное пребывание в состоянии школьной тревожности может привести ребенка к его дезадаптации и даже педагогической запущенности. Сама по себе тревожность не оказывает на учащегося негативного воздействия, если не перерастает в постоянно ощутимое чувство беспокойства.

Причины школьной тревожности многолики. Их изучению и описанию посвящено большое количество работ. Среди различных аспектов изучения школьной тревожности, на наш взгляд, первостепенным является ее профилактика. В профессиональной литературе широко представлена методология ее проведения: посредством посещения школьного психолога и совместной работы с ним, посещение занятий арт-терапии, хореографии, музыки, кружков декоративно-прикладного искусства. Не без внимания остался спорт, в том числе базовая физическая подготовка детей на уроках физической культуры в школе. Нами была изучена разработанность данного направления в ходе которого мы выяснили, что без внимания осталось рассмотрение восточного единоборства каратэ-до в качестве эффективного средства по снижению уровня школьной тревожности.

Философия этого стиля спорта предполагает формирование у обучаемого не только технических приемов, но и управление своим психологическим состоянием, что, по нашему мнению, непосредственно повлияет на снижение уровня школьной тревожности.

Восточные единоборства в спорте в последнее время стали активно применяться. Ишаковым В.С. разработано определение восточным единоборствам в спорте – это системы, комплексы, применяемые для тренирующего воздействия на различные органы и системы организма, для обучения и совершенствования двигательных навыков, получения информации в процессе учебно-тренировочных занятий с целью повышения их эффективности [7, с. 57].

Из анализа научно-методической литературы можно постановить, что применение средств Кёкусин-кан Каратэ-до способствует:

- повышению эффективности тренировочных занятий, нацеленных на развитие физической подготовки ребенка без дополнительного увеличения объема среднего значения нагрузок;
- расширению круга средств и методов морально-волевой подготовки учащихся;
- воспитанию ценностных ориентаций и формированию мотивов к систематическим занятиям спортом;
- раскрытию творческого применения полученных знаний, умений и навыков в процессе тренировок;
- поддержке высокого уровня физической и умственной работоспособности, хорошему состоянию здоровья, самообороне [2, 3, 5, 6, 7, 8, 9].

Кёкусин-кан Каратэ-до открывает перед тренером большой спектр возможностей для создания необходимых ситуаций в условиях соперничества, требующих соблюдение правил, норм, спортивной этики, уважения к сопернику.

Творческое использование техники позволяет учителю создавать конкретно воспитывающие ситуации.

Занятия специальными упражнениями из Кёкусин-кан Каратэ-до характеризуются тем, что: они всегда являются функцией сознания; всеми движениями, упражнениями можно овладеть только в процессе жизнедеятельности, процессе обучения; так как все движения являются сознательными, поэтому можно перед упражнениями влиять на человека, как на личность.

Через все направления каратэ проходит одна самая главная мысль, - «Сильный физически не всегда победит сильного технически, а тот, кто обуздает трех коней – дух, технику и силу, будет непобедим!».

Чтобы достигнуть снижение школьной тревожности необходимо обратиться к основам Кёкусин-кан каратэ-до.

Особое значение в урегулировании психофизического состояния ребенка занимает ритуал данного спортивного направления. Он формирует определенное психофизическое состояние, которое качественно отличается от обыденного сознания. Ритуал складывается из традиционной формы одежды для занятий Кёкусин-кан Каратэ-до, норм поведения в зале, системы ведения тренировок, из правил проведения Кумитэ, Ката, Кихон.

Ребенок младшего школьного возраста приходя на тренировки, переодеваясь в белое одеяние изначально начинает отстраняться от мыслей, приводящих его к тревожности. Каждый ребенок должен знать и соблюдать правила прописанные в кодексе поведения занимающихся каратэ-до.

Для уменьшения школьной тревожности во время тренировок необходимо проводить беседы с учащимися о совершенствовании мастерства. Основу бесед может составить тема о присвоении поясов каратэ Кёкусин-кан: о всех этапах становления спортсмена, об основных направлениях его физического и духовного развития.

Пояс для Кёкусин-кан Каратэ-до является символом усердия и работоспособности ученика, его наградой за его усилия. Экзамен на пояс не рассматривается как повышение степени развития технического и физического мастерства. На экзамене доказывается уровень зрелости спортсмена.

Техника в кёкусин-кан представлена широко. Автором статьи были проанализированы Ката Каратэ Кёкусин-кан и отобраны те, которые способствуют стабилизации психофизического состояния спортсмена. На отработку этих техник отводится значительное время в процессе тренировки.

КАТА Каратэ Кёкусин-кан способствующие снижению тревожности:

Тайкиеку – «великий предел». Это ката является основой всех ката, которую нужно выучить, прежде чем идти по тропе каратэ. Ум новичка открыт для бесконечных возможностей.

Пиан – «мирное сознание», «мир и гармония». Эти ката были созданы как упрощенная версия более сложных китайских форм – Тао, для обучения детей. Помимо освоения боевой техники, целью ката является обретение мирного настроения, гармонии тела и духа.

Сантин – «три точки», «три фазы». Является древнейшей Ката Каратэ. Это Ката подчеркивает триединство различных свойств: сознание, дух и тело; скорость, сила и дыхание; внутренние органы, циркуляция крови и нервная система; три вида энергии: на макушке головы, в диафрагме и в нижней части живота. Целью ката является укрепление мышц тела, развитие сильное стойки и правильного дыхания. Одновременно развивается внутренняя энергия и происходит единение духа и тела.

Цуки-но ката – «счастье и удача», «ката цуки». Ката способствует ударной силы в любом направлении. С постоянными усилиями, направленные на решение жизненных проблем, и связывается достижения счастья и удачи, которые не приходят к тому, кто просто ждет.

Янцу – «обретение чистоты». Подразумевается, что в повседневной жизненной борьбе необходимо стремиться к преодолению собственной слабости и сохранению чистоты духа.

Канку – «созерцание неба». Начальное движение руками образует треугольник над головой. Через него мы созерцаем вселенную и восходящее Солнце. Независимо от трудностей, с которыми мы встречаемся в жизни, Солнце встает каждый день и вселенная простирается перед нами. Нет ничего, что могло бы нарушить эту реальность бытия. До тех пор, пока мы здесь и перед нами – Небо и Солнце. – мы никогда не будем побеждены.

Сэйетин – «буря среди покоя», «подавление отступления». Название ката указывает на необходимость преодоления слабости духа и подавления любого желания отступать перед лицом жизненных трудностей. В ката многие движения выполняются в киба-дати; когда ноши ощущают мучительную усталость, сильный дух приходит на помощь.

Санчин-но ката. В Кёкусин-кан это ката является одним из фундаментальных ката. Оно признается и практикуется во всех ведущих школах каратэ. В этом ката заложены физические и психологические принципы. Оно закладывает базу для других упражнений, позволяет контролировать расслабление мышц и всеобщую концентрацию, помогает обрести физическое и психическое равновесие.

В Кёкусин-кан Санчин-но ката выполняется медленно, с предельным напряжением и силовым дыханием «ибуки». Правильного трехкратного выполнения ката достаточно для полного и глубокого разогрева тела.

Гарю – «пробуждающийся дракон». В философии слово Гарю относится к великому человеку, который остается в неизвестности. Истнный каратист развивает в себе дух смиренности, и, как опирающийся дракон, имеет силу, но выбирает – не выпускать ее [5, 6, 8, 9, 11].

Таким образом, Кёкусин-кан Каратэ-до это не просто техническое выполнение движений (ударов, защит и т.п.), а это осмысленная работа над собой, над своим физическим и психологическим состоянием.

Также особое внимание на тренировках уделяется изучению дыхательных упражнений **ибуки-** «силовое дыхание» предназначается для мгновенной подготовки к действию в экстремальной ситуации. Три – пять циклов такого дыхания позволяют включать резервные возможности организма при сбое дыхания или для быстрого снятия психического напряжения**.** Дыхание ибуки

быстро приводит организм в нормальное состояние. **Ногарэ-**выполнение дыхания несколько раз подряд позволяет быстро насыщать организм кислородом и восстанавливать психическое равновесие. Именно поэтому технику дыхания ногарэ можно без сомнения причислить к техникам, способствующим снижению тревожности у детей.

На тренировках Кёкусин-кан каратэ-до необходимо применять также методы из общей педагогики как:

- «Умышленное умалчивание о недостатках». Данный прием способствует снижению тревожности у спортсменов в коллективе. Тренер осознанно должен подчеркнуть положительные стороны тревожного воспитанника, а про слабые должен умолчать.

- «Самоприказ». Выполнение приема придает уверенность в собственных силах у тревожных воспитанников. Выполняется на основе самовнушения «Я умею, я смогу, я верю в себя».

- «Расстановка в эстафете». Данный прием может применяться в ходе отработки техник Ката. Прием направлен на комплектование пар. Комплектование пар проходит в зависимости от подготовленности спортсменов. Сначала задание выполняет более уверенный в своих силах спортсмен, а после тревожный спортсмен. В этом случае тревожные учащиеся могут сосредоточить внимание и глубоко осмыслить двигательное задание.

- «Замещение». Влияет на «переход» учащихся из неблагоприятной ситуации в более благоприятную после неудачно выполненного задания. Такое переключение заставляет поверить в себя, в свои силы.

- «Простое задание». Тревожным воспитанникам предлагается первым выполнить задание, если тренер знает, что его ученик с легкостью с ним справится. Предоставление ему ведущих позиций в данной ситуации способствует неуверенности, боязни, страха, исключает психическую тревожность в его поведении.

- «Юмор». Тренеру необходимо создавать в ходе тренировок благоприятный эмоциональный фон, так как это способствует снижению тревожности у учеников. Благоприятный фон достигается посредством поговорок, пословиц и т.п. [1, с 128-154].

Регулировка уровня школьной тревожности трудоемкий процесс и опасный. При проведении профилактической работы следует помнить, что приведение тревожности на низкий уровень, также негативно скажется на обучении, как и высокий, но в другом проявлении. Низкотревожные люди не активны и не заинтересованы в новообразованиях жизни.

Таким образом, проведенное исследование на протяжении всего учебного года показало, что регулярные тренировки благотворно сказываются как на физическое развитие ребенка, так и на его эмоциональное состояние. Философия восточных единоборств способствует эмоциональному равновесию ребенка и как следствие благотворно сказывается на атмосфере в учебном классе.

Литература

1. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л. И. Божович. – Москва : Питер, 2008. – 398 с. – (Мастер психологии).

2. Горбылев, А. М. Боевые каратэ Оямы Масутацу [Текст] / А. М. Горбылев, О. Н. Артеменко // Додзе – воинские искусства Японии. – 2000. – Вып. 3. – С. 2 – 48.

3. Гуськова, Д. И. Воспитательные аспекты киокусинкай каратэ [Текст] / Д. И. Гуськова // Российский научный журнал. – 2012. – № 29. – С. 249-253.

4. Данилина, Л. Н. Диагностика школьной дезадаптации [Текст] / Л. Н. Данилина. – Москва, 1993. – 126 с.

5. Иванов-Катанский, С. Базовая техника каратэ [Текст] / С. Иванов-Катанский. – Москва : ГРАНД-ФАИР, 2001. – 544 с.

6. Иванов-Катанский, С. Практическое боевое каратэ [Текст] / С. Иванов-Катанский. – Москва : ГРАНД-ФАИР, 2001. – 544 с.

7. Москвин, Н. Г. Характеристика каратэ-до как средства развития нравственных и физических качеств личности [Текст] / Н. Г. Москвин, Г. М. Аглиуллина, А. Р. Давлятчина // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 2. – С. 56 – 58.

8. Ояма, М. Это каратэ [Текст] : пер. с англ. / М. Ояма. – Москва, 2000. – 320 с.

9. Петрыгин, С. Б. Волевая и психологическая подготовка в процессе занятий каратэ [Текст] / С. Б. Петрыгин // Российский научный журнал. – 2012. – № 28. – С. 180-186.

10. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков [Текст] : психолог. природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Москва : Изд-во МПСИ ; Воронеж : Изд-во НПО "МОДЭК", 2012. – 304 с.

11. Степанов, С. В. Киокушинкай каратэ-до [Текст] : философия. Теория. Практика : учебник/ С. В. Степанов. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2003. – 384 с.

УДК796+61

Михалева Н.В., Новикова Л.Ф., Зыкова Ю.М.

ФЕСТИВАЛЬ «ЯРМАРКА ДВИЖЕНИЯ» КАК ФОРМА ПРОФИЛАКТИКИ НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

МАУ «Городской центр медицинской профилактики»,
г. Екатеринбург, Россия, ek-gcmp@mail.ru

Аннотация. *В статье представлен опыт МАУ «Городской центр медицинской профилактики» г. Екатеринбурга по реализации уникального для Екатеринбурга фестиваля «Ярмарка движения» направленного на повышение уровня физической активности населения путем выполнения первой стратегии ВОЗ «Встань со своего кресла!».*

Ключевые слова: *хронические неинфекционные заболевания, низкая физическая активность, стратегия ВОЗ «Встань со своего кресла!», фестиваль «Ярмарка движения».*

Mikhaleva N., Novikova L., Zykova Y.

THE FESTIVAL «FAIR OF MOVEMENT » AS A FORM OF LOW PHYSICAL ACTIVITY PREVENTION

City Medical Prevention Center,
Ekaterinburg, Russia, *ek-gcmp@mail.ru*

Abstract. *This article contains the experience of City Medical Prevention Center (Ekaterinburg) in realization of the unique festival "Fair of movement". This festival aims to increase the level of physical activity by implementing the WHO "Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health".*

Key words: *chronic non-infectious diseases, low physical activity, the WHO "Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health", festival "Fair of movement".*

По данным Управления здравоохранения Администрации города Екатеринбурга за последние три года в структуре общей смертности населения преобладали болезни системы кровообращения (50%) и злокачественные новообразования (19%). Профилактика хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ) является одной из первоочередных задач, стоящих перед Екатеринбургом, а также в целом перед Российской Федерацией.

Всемирная Организация здравоохранения подчеркивает, что в профилактике ХНИЗ у населения важную роль играет снижение распространенности поведенческих факторов риска, в том числе низкой физической активности. По данным популяционного исследования по изучению распространенности факторов риска ХНИЗ в Екатеринбурге, весной 2015 г. уровень распространенности низкой физической активности составил 41,5%. Население не знает о рекомендуемом ВОЗ уровне физической активности.

В рамках реализации первой стратегии ВОЗ «Встань со своего кресла!» Городским центром медицинской профилактики при поддержке Администрации города Екатеринбурга в 2015 году был разработан и реализован проект – фестиваль «Ярмарка движения» [1, 2, 3, 4]. Цель проекта - предоставить горожанам возможность выбрать наиболее приемлемый для себя вид физической активности, привлечь внимание общества и СМИ к проблеме здоровья и низкой физической активности, сформировать привычку быть физически активными.

В сентябре 2015 и 2016 года фестиваль «Ярмарка движения» проходил в Центральном парке культуры и отдыха, где горожане познакомились с различными направлениями доступной физической активности (скандинавская ходьба, бег, модные направления фитнеса), узнали уровень своей физической подготовки и получили в подарок бесплатные купоны на пробные занятия в фитнес-клубах и физкультурно-оздоровительных комплексах.

В 2017 году формат фестиваля был изменен на централизованный день открытых дверей в физкультурно-оздоровительных комплексах, детских и юношеских спортивных школах. Свои двери распахнули 60 площадок по всему городу. В 2018 году 22 сентября прошел IV фестиваль «Ярмарка движения», число площадок увеличилось до 85. Популярность данного фестиваля с каждым годом увеличивается.

Важными компонентами успеха данного проекта является:

- Проектное управление. Специалисты МАУ «Городской центр медицинской профилактики» внедряют проектное управление в реализацию профилактических программ.
- Межведомственное взаимодействие. Привлечение административных ресурсов. Фестиваль «Ярмарка движения» включен в план мероприятий по снижению смертности населения от сердечно-сосудистых заболеваний в муниципальном образовании «город Екатеринбург» в 2015-2018 гг., утвержденный Администрацией города Екатеринбурга [5]. Помощь в проведении фестиваля оказывают Управление по развитию физической культуры, спорта и туризма, Комитет по бытовому обслуживанию, другие подразделения Администрации города Екатеринбурга.

- Проведение информационной компании включает в себя: сайт Ярмаркадвижения.рф - портал по здоровому образу жизни населения города Екатеринбурга; трансляция аудио ролика на радио, в торговых центрах, в точках Партнеров и Участников фестиваля; наружная реклама на остановочных комплексах в центре города; промо мероприятия на культурно-массовых мероприятиях: марафоне Европа-Азия, Фестивале «Дэнс ЕКБ»; страницы Фестиваля в соцсетях - Вконтакте, Инстаграм, Одноклассники, Фейсбук: репосты, розыгрыши, интересные публикации с привлечением медийных лиц; печатная реклама: флаеры и листовки о Фестивале с последующим размещением на жилых домах, в торговых центрах, фитнесс-центрах, муниципальном транспорте и т.д.; проведение пресс-конференции перед фестивалем; LIVE-трансляция в день проведения фестиваля с последующей трансляцией на городских интернет-порталах: Е1, Екатеринбург.рф, в социальных сетях на странице фестиваля «Ярмарка движения», в группах районов города Екатеринбурга; создание итогового ролика фестиваля и его размещение в разделе Галерея на сайте Ярмаркадвижения.рф, в социальных сетях на странице фестиваля Вконтакте, Одноклассники, Инстаграм, Фейсбук, в группах районов города Екатеринбурга в социальных сетях.

Ежегодно охват данного фестиваля превышает 3 000 человек. Аудитория фестиваля разнообразна от детей и их родителей, до людей пожилого возраста. Более 130 доступных программ и направлений.

Литература

1. Об утверждении и реализации Плана мероприятий («дорожной карты») по проведению в 2015 году в муниципальном образовании «город Екатеринбург» Года борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями [Текст]: постановление Администрации г. Екатеринбурга: принято 1 июнь. 2015 г. – 4 с. .

2. Об утверждении и реализации Плана мероприятий («дорожной карты») по снижению смертности населения муниципального образования «город Екатеринбург» от сердечно-сосудистых заболеваний в 2016 году [Текст]: постановление Администрации г. Екатеринбурга: принято 27 мая 2016 г. – 3 с.

3. Об утверждении и реализации Плана мероприятий («дорожной карты») по снижению смертности населения муниципального образования «город Екатеринбург» от сердечно-сосудистых заболеваний в 2017 году [Текст]: постановление Администрации г. Екатеринбурга: принято 23 июня 2017 г. – 2 с.

4. Об утверждении и реализации Плана мероприятий («дорожной карты») по снижению смертности населения муниципального образования «город Екатеринбург» от сердечно-сосудистых заболеваний в 2018 году [Текст]: постановление Администрации г. Екатеринбурга: принято 17 апреля 2018 г. – 2 с.

5. Новикова Л. Ф. «Ярмарка движения» как форма реализации первой стратегии ВОЗ по повышению физической активности [Текст] / Л. Ф. Новикова, К. В. Фот, А. Н. Харитонов // Профилактическая медицина. – 2016. – №19. – выпуск 2. – С. 79.

УДК 37.037.1

Назарова А.И.[1], Макаридин Д.Н.[2], к.п.н., доцент

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНЬЮ ОЖИРЕНИЯ

[1]МАОУ Средняя общеобразовательная школа № 62, г. Тюмень, Россия
[2] Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия,
makaridin_d@rambler.ru

Аннотация. *В статье представлен опыт МАОУ СОШ № 62 г. Тюмени по реализации образовательной программы оздоровительной направленности, позволяющей оптимизировать показатели физического развития и физической подготовленности детей с различной степенью ожирения.*

Ключевые слова: Физическое здоровье, здоровый образ жизни, двигательная активность, избыточная масса тела, ожирение.

Nazarov A. I. ,Makridin D. N., Ph. D., associate Professor

PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN OF YOUNGER SCHOOL AGE WITH DIFFERENT DEGREE OF OBESITY

[1]Municipal Autonomous educational institution Secondary school № 62, Tyumen, Russia
[2]Tyumen state University, Tyumen, Russia, makaridin_d@rambler.ru

Annotation. *The article presents the experience of school № 62 of Tyumen on the implementation of the educational program of health orientation, which allows to optimize the indicators of physical development and physical fitness of children with different degrees of obesity.*

Keywords: *Physical health, healthy lifestyle, motor activity, overweight, obesity.*

Во многих современных исследованиях отмечается, что современное молодое поколение детей и подростков страдают наличием лишнего веса и ожирением. Среди этого числа значительное место занимают дети младшего школьного возраста. В данной категории населения все чаще можно увидеть пропаганду пассивного образа жизни, увлеченность компьютерными технологиями, электроникой и техникой, а физическое воспитание и здоровый образ жизни уходят на второй план, а порой и вовсе не рассматривается родителями и образовательными учреждениями как значимый фактор укрепления здоровья и профилактики лишнего веса.

Объект исследования – процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста с различной степенью ожирения.

Предмет исследования – показатели физической подготовленности и физического развития учащихся младшего школьного возраста с различной степенью ожирения.

Гипотеза исследования: мы предположили, что дополнительные внеурочные занятия физической культурой, сбалансированное питание и работа с родителями уменьшит количество детей с различной степенью ожирения.

Актуальность темы исследования и обусловила цель нашей работы, которая заключена в том, чтобы снизить количество тучных детей среди учащихся младшего школьного возраста.

Исходя из поставленной цели, необходимо решение следующих задач:

1) анализ проблемы ожирения среди детей младшего школьного возраста;

2) разработать и внедрить программу, направленную на повышение физической активности, применение сбалансированного и здорового питания;

3) провести анализ эффективности внедренной программы.

Организации исследования

В исследовании принимали участие 20 учеников младших классов. Возраст испытуемых 9-10 лет.

База исследования: МАОУ СОШ №43 и МАОУ СОШ № 62

Учащиеся (10 человек) из одной школы были контрольной группой исследования, а остальные учащиеся (10 человек) – выступили в качестве экспериментальной группы исследования. В контрольной группе исследования формирующий этап эмпирического исследования не проводился.

Результаты исследования

Анализ полученных нами результатов в начале эксперимента указывает на то, что уровень начальной физической подготовленности младших школьников ниже среднего. Карты медицинского здоровья учащихся, беседа с медицинскими работниками образовательных учреждений, беседа с учителем физической культуры подтвердили вывод о недостаточном состоянии здоровья и физической подготовленности детей младшего школьного возраста с различной степенью ожирения.

После изучения медицинских карт учащихся экспериментальной и контрольной групп было выявлено, что дети не имеют гормонального сбоя и серьёзных отклонений в здоровье. Мы можем сделать вывод о том, что ожирение младших школьников связано с недостаточной активностью и несбалансированным питанием.

После проведения комплекса упражнений, направленных на анализ физической подготовленности учащихся, мы выявили, что у учащихся слабо развиты физические качества, которые тестировались на базах общеобразовательных школ.

Было выявлено незначительное превосходство физической подготовленности контрольной группы над экспериментальной. Так, например, количество повторений в контрольной группе, в упражнений сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, превышает значения контрольной группы у девочек на 3 раза, у мальчиков на 2 раза.

В результате мы выявили, что в обеих группах антропометрические показатели тела детей превышают норму. Это может повлечь за собой проблемы со здоровьем и ухудшение самочувствия.

По результатам проведенных исследований мы пришли к выводу, что физическая активность и сбалансированное питание поможет детям с различной степенью ожирения улучшить физические способности, самочувствие.

Нами была проведена беседа с родителями детей экспериментальной и контрольной групп о текущих результатах исследования, профилактике ожирения, последствие бездействия, сбалансированном питании. Мы изучили отношение семьи к данной проблеме, их отношение к физической культуре и здоровому образу жизни.

В результате всестороннего анализа проблемы физического развития м физической подготовленности детей младшего школьного возраста с различной степенью ожирения была разработана и реализована образовательная программа оздоровительной направленности.

Цель программы: оптимизация массы тела детей с различной степенью ожирения.

Задачи программы:

1 – повысить физическую активность детей с различной степенью ожирения.

2 – улучшить самочувствие с различной степенью ожирения.

3 – заинтересовать младших школьников в необходимости активного досуга и здорового образа жизни

4 – дать рекомендации родителям о сбалансированном питании детей с учётом их индивидуальных особенностей.

Длительность программы: 3 месяца.

Участники программы: учителя физкультуры, медицинский работник школы, администрация школы, родители и дети с различной степенью ожирения.

Мероприятия для экспериментальной группы:

1 - посещение испытуемыми секции легкой атлетики (посещение проходит 2 раза в неделю, по 30 минут каждое занятие);

2 - внедрение закаливающих процедур (дома, 3 раза в неделю по 20-25 минут);

3 - ежедневное применение упражнений утренней гигиенической гимнастики, а именно:

* медленный бег, ходьба (2-3 мин.);

* упражнение типа “потягивание” с глубоким дыханием (4 подхода по 5 раз);

* упражнение на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног (для каждой части тела – по 12 раз по 4 подхода);

* силовые упражнения без отягощений или с небольшими отягощениями для рук, туловища, ног (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями, с эспандерами – для каждого типа – по 6 раз по 4 подхода);

* различные наклоны в положении стоя, сидя, лежа, приседания на одной и двух ногах и др. (12 раз по 4 подхода);

* легкие прыжки или подскоки (например, со скалкой) – 20-30 с.;

* упражнения на расслабление с глубоким дыханием (5 минут).

Консультации с родителями – 2 раза в месяц. длительность консультаций – 45 минут.

Темы консультации:

1 – «Здоровое питание. Его составляющие»

2 – «Ежедневная утренняя гимнастика»

3 – «Физическая нагрузка на организм – ее особенности и способы в младшем школьном возрасте»

4 – «Психологическая поддержка ребенка в борьбе с лишним весом»

5 – «Эмоционально поддерживающие беседы. Техника их проведения»

6 – «Закрепление достигнутого результата и стремление к новому»

Измерение массы тела: до внедрения программы и после завершения исследования.

Консультации с психологом школы: 1 раз в неделю, обсуждение результатов, побед, страхов, достижений.

Проверка эффективности, внедренной нами программы

Через 3 месяца после внедрения программы проводились те же измерения, что и в начале исследования.

Таблица 1

Средне арифметические показатели физических способностей девочек экспериментальной группы

Контрольные упражнения	20.03. 2017	20.04. 2017	20.05.20 17
Бег с высокого старта на 30 м (сек)	7,5	7.0	6.8
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамьи (количество раз)	5	7	8
Наклон туловища из положения сидя на полу (см)	4	6	9
Прыжок в длину с места (см)	88	92	95
Челночный бег 3*10м (сек)	10.8	11.5	12.3

Таблица 2

Средне арифметические показатели физических способностей мальчиков экспериментальной группы

Контрольные упражнения	20.03. 2017	20.04. 2017	20.05.20 17
Бег с высокого старта на 30 м (сек)	7.0	6.5	6.3
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамьи (количество раз)	7	10	14
Наклон туловища из положения сидя на полу (см)	2	3,5	5,3
Прыжок в длину с места (см)	97	104	110
Челночный бег 3*10м (сек)	11.1	10.8	10.3

Таблица 3

Средний показатель антропометрических измерений экспериментальной группы (девочки)

Показатель	Единица измерения	Результат
Обхват груди	см	-3
Обхват талии	см	-4
Обхват бедер	см	-2
Обхват таза	см	-4
Обхват голени	см	-1
Масса тела	кг	-4

Таблица 4

Средний показатель антропометрических измерений экспериментальной группы (мальчики)

Показатель	Единица измерения	Результат
Обхват груди	см	-2
Обхват талии	см	-5
Обхват бедер	см	-4
Обхват таза	см	-2
Обхват голени	см	-3
Масса тела	кг	-5

Данные таблицы позволяют сделать вывод о том, что показатели в экспериментальной группе улучшились. Это говорит о том, что предложенная нами программа повысила уровень физической подготовленности общее самочувствие детей с избыточной массой тела и ожирением.

Выводы:

1) Был проведён анализ состояния проблемы физического воспитания детей младшего школьного возраста с различной степенью ожирения. Выявлена общая характеристика ожирения, особенности физического развития, а также основные задачи физического воспитания детей с различной степенью ожирения.

2) Разработанная нами программа была направленная на повышение физической активности, применение сбалансированного и здорового питания детей младшего школьного возраста с ожирением.

3) В результате применения разработанной нами программы физические способности детей с ожирением улучшились. Так, например, средний показатель прыжка в длину с места в контрольных упражнениях у девочек 20.03.2017 г. составлял 88 см, а 20.05.2017 г. 95 см. У мальчиков в контрольных упражнениях средний показатель в беге с высокого старта на 30 м на 20.03.2017г. 7.0 секунд, а 20.05.2017г. 6.3 секунды. Средние антропометрические показатели показали, что разработанная нами программа эффективна. Так, например, обхват талии у девочек уменьшился на 4 сантиметра, а у мальчиков на 5 сантиметров.

Литература

1. Никифоров, Г.С. Психология здоровья: учебное пособие / Г.С. Никифоров. СПб.: Речь, 2012. – 204 с.

2. Шамсутдинов Ш. А. Исследование физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ г.Стерлитамака Республики Башкортостан / Ш.А. Шамсутдинов //Спортивная тренировка, восстановительная медицина, образование, правовые и экономические аспекты физической культуры и спорта сб науч трудов молодых ученых УралГАФК - Вып. 3 - Челябинск. УралГАФК, 2012.- С 134-135

3. Макаридин Д.Н. Психологические резервы спортивной деятельности единоборцев (на примере каратэ WKF) //Теория и практика физической культуры, 2016. № 12. С. 65-67.

УДК 371.263

Симон Н.А., к.п.н., доцент

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» КАК СПОСОБ ОЦЕНКИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

ГАОУ ТО ДПО «Тюменский областной государственный институт развития регионального образования» г. Тюмень, Россия, prostonata58@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматриваются вопросы формирования культуры здоровья обучающихся с позиций достижения предметных результатов по дисциплине «физическая культура».*

Ключевые слова*: культура здоровья, обучающиеся, аттестация, содержание предмета «физическая культура».*

N.A.Simon, PhD in Pedagogy, assistant professor

Physical Training midterm assessment as a way of health culture grading.

Tyumen State Institute of Regional Education Devrelopment

Annotation: *In this article, the following aspect is under research, that is learners' health culture forming from the perspective of subject results' achievement in Physical Training.*

Key Words: *health culture, learners, assessment, content of Physical Training.*

В современных условиях реформирования образования отмечается тенденция ухудшения здоровья обучающихся от 1 к 11 классу. Поэтому в последние годы педагоги обращают внимание на то, чтобы в систему воспитания обучающихся был включен компонент воспитания культуры здоровья. Существует множество подходов к определению понятия культуры здоровья. Традиционно культура здоровья разными авторами рассматривается как … «часть общей культуры человека, которая связана с его отношением к своему здоровью и здоровью других людей, ведением здорового образа жизни и включает в себя многочисленные компоненты» [3, 5, 6,7]. Малярчук Л. Н. отмечает, что … «такими компонентами являются: интеллектуальный - знания в области валеологии, организации здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья; эмоционально-ценностный — активное, положительное отношение к своему здоровью, к организации здорового образа жизни; действенно-практический — применение валеологических знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни» [2]. Исходя из структуры личности, К. К. Платонов [4]. выделяет следующие компоненты культуры здоровья: «мотивационно-личностный, включающий совокупность норм и ценностей, обеспечивающих представление о роли и месте культуры здоровья в системе общественных отношений, развитие мотивации здорового образа жизни и повышения уровня здоровья, совершенствование свойств и качеств личности, обеспечивающих активную жизненную позицию по отношению к здоровью; когнитивный, представляющий собой целостную практико-ориентированную систему валеологических знаний и умений физического и психического саморазвития; деятельностный компонент,

обеспечивающий достижение определенного уровня здоровья через личностно-значимый и индивидуально-ориентированный здоровый образ жизни». Таким образом, культура здоровья может быть сформирована лишь при активной позиции самого учащегося через усвоение знаниевого компонента, наличия положительной мотивации физического и психического саморазвития и систематической практики организации здорового образа жизни. Структура предмета «физическая культура» полностью соответствует компонентам понятия «культура здоровья». Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии человека и включает в себя такие учебные темы, как формы организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила самонаблюдения и самоконтроля. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, освоение которых ориентированы на оздоровление и активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на формирование положительной мотивации и гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно–оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью». Объективной оценкой достижения обучающимися предметных результатов по физической культуре, а, следовательно, и степени сформированности культуры здоровья может служить итоговая (промежуточная) аттестация в конце учебного года. Согласно ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [1]. в статье 28 п. 10. «Осуществление промежуточной аттестации обучающихся, установление их форм, периодичности и порядка проведения относится к компетенции, праву, обязанности и ответственности образовательной организации». Таким образом, образовательная организация самостоятельно определяет формы и содержание аттестации учащихся по предметам, не входящим в перечень предметов государственной аттестации. Каким образом это право реализуется в школах Тюменской области? Нами было проанализировано 42 проекта учебных планов школ Тюменской области на 2018-19 учебный год. Формы проведения итоговой аттестации по предмету «физическая культура» или не предусмотрена вообще или определяется учителем в рабочих программах по учебному предмету. Что позволяет сделать вывод о недостаточном внимании, уделяемом администрациями школ вопросам физического воспитания обучающихся. Промежуточная аттестация в различных образовательных организациях планируется в разных формах (Таб. 1). Преобладающей формой аттестации остается выставление годовой отметки на основании четвертных. Анализ форм промежуточной аттестации позволяет также утверждать об одностороннем подходе к оценке успеваемости обучающихся – уровень физической подготовленности (контрольные нормативы или нормы ГТО). Многие школы не конкретизируют формы аттестации, оставляя право выбора за учителем или

педагогическим советом школы. Некоторые школы даже не упоминают раздел аттестации по предмету «физическая культура». И лишь в 2 школах предложена форма аттестации - защита индивидуального (группового) проекта. Содержательные компоненты такие как теоретические знания, самостоятельные занятия, наблюдения за уровнем физического развития, оздоровительная, спортивная деятельность никак не оцениваются в ходе промежуточной аттестации.

Таб.1.

Формы промежуточной аттестации по физической культуре
в образовательных организациях Тюменской области

К-во ОУ и ступени	1-4 класс	5-9 класс	10-11 класс
Промежуточной аттестации по ф.к. не предусмотрено, годовая оценка выставляется на основе четвертных.	16	18	15
Оценка физической подготовленности учащихся.	4	1	1
Диф. Зачет. Нормативы		1	2
Промежуточная аттестация не упоминается.	8	10	8
Защита проекта.	1	2	2
Учет текущих достижений.	1		
Определяет учитель в рабочей программе.	3	2	8
Зачет.	4	5	1
Утверждается педагогическим советом ОУ.	2	2	2
Административный контроль (сдача норм).	1	1	1
Сдача норм ГТО.	1	1	1
Демонстрации ОРУ.	1		
Зачет по практической части программы.		1	1

В качестве примерной структуры и содержания промежуточной аттестации обучающихся 5 классов по физической культуре можно предложить следующий вариант.

Знаниевый компонент. Командное задание.

1. На Олимпийских играх древней Греции были установлены строгие правила для участников. Постройтесь в колонну по 1 в таком порядке, в каком бы вышли на соревнования участники Олимпиады Древней Греции.
2. Самостоятельно договоритесь и продемонстрируйте самый популярный олимпийский вид спорта Древней Греции.
3. Выберите победителя этих соревнований, назовите его в соответствии с ритуалом Олимпийских игр Древней Греции.

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности». Задание в парах.

1 участник - продемонстрируйте 5 упражнений, направленных на формирование правильной осанки. 2 участник– дайте название и поясните

влияние этих упражнений на формирование осанки. Поменяйтесь позициями.

«Физическое совершенствование». Командное задание.

Из комплекса ГТО 4 ступени выберите тест, определяющий уровень развития гибкости. Проведите тестирование в команде. Дайте оценку уровню развития гибкости каждого участника команды. Всей командой продемонстрируйте комплекс из 5 упражнений, направленный на развитие гибкости.

По нашему мнению, включение в содержание промежуточной аттестации всех компонентов физической культуры: знаний, способов двигательной деятельности, физического совершенствования будет настраивать учащихся решать практические задачи оздоровительной, самостоятельной физкультурной и спортивной деятельности и определять всестороннюю подготовку в ходе урочной деятельности. Что придаст более разносторонний характер процессу физического воспитания и формированию культуры здоровья обучающихся.

Литература

1 Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 27.06.2018) "Об образовании в Российской Федерации".

2 Валеология: учебное пособие / Н. Н. Малярчук. — Тюмень: Тюменский государственный университет, 2008. — 280 с.

3 Ермакова М. А. Формирование индивидуального опыта здоровьесбережения у учащихся в образовательной среде школы: учеб. пособие / М. А. Ермакова, С. С. Коровин, Г. М. Полько. − Уфа: РИЦБашГУ, 2010. −140 с.

4 Платонов К.К. Занимательная психология. — М.,1964 2-е изд. 1978; 3-е изд. 1986).

5 Прокопенко, В. И. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях и школах [Текст]: учеб.-метод. пособие / В. И. Прокопенко, Л. Н. Волошина, Ю. И. Громыко. − Екатеринбург: Изд-во Урал.гос.пед.института. − 2002. − 334 с.

6 Рихтер О. В. Формирование культуры здорового образа жизни воспитанников учреждений дополнительного образования в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности: дис.... канд. пед. наук. − Ставрополь, 2003. — 221 с.

7 Сопко Г. И., Пазыркина М. В. Культура здоровья − важнейший компонент народного образования // Здоровьесберегающее образование. − № 1(29). 2013. − С. 88–94.

УДК 371.711 (035)

И. В. Стародубцева[1], к.п.н., доцент; Н. Л. Стародубцев[2]

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ 14-16 ЛЕТ

[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, i.v.starodubceva@utmn.ru

[2] МАОУ Гимназия 16, г. Тюмень, Россия starodubtsev-65@mail.ru

***Аннотация**. В статье обобщаются результаты экспресс-оценки показателей физического здоровья учащихся 14-16 лет. На основе анализа данных, формулируются ключевые проблемы и актуальные направления оптимизации физического здоровья подростков.*

***Ключевые слова**: школьники, здоровье, физическая культура.*

I.V. Starodubtseva[1], PhD; N.L. Starodubtsev[2]

CURRENT PROBLEMS OF OPTIMIZING THE PHYSICAL HEALTH OF 14-16-YEAR-OLD SCHOOLCHILDREN

[1]University of Tyumen, Tyumen, Russia, i.v.starodubceva@utmn.ru
[2]MAGEI Gymnasium №16, Tyumen, starodubtsev-65@mail.ru

Annotation. *The article summarizes the results of the quick assessment of physical health indicators for 14-16-year-old students. Key problems and up-to-date directions of optimizing the physical health of adolescents are being developed based on data analysis.*

Key words: *schoolchildren, heals, physical culture*

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей и подростков в условиях образовательного процесса не теряет своей актуальности на протяжении нескольких десятилетий [1-5]. Особенно остро она стоит перед школой, за время обучения в которой у учащихся значительно увеличивается число функциональных расстройств и патологий.

Целью нашего исследования стала оценка физического здоровья подростков, обучающихся в 8-9 классах тюменской гимназии № 16. Общее число обследованных составило 45 человек (24 подростка мужского пола и 21 женского). Средний возраст обследованных – 14,8 лет. Не секрет, что этот возрастной период является одним из самых сложных для развития организма и формирования личности школьников. В процессе полового созревания и психологического взросления происходят значительные изменения, на фоне которых не редко наблюдаются отклонения в состоянии здоровья. Актуальное знание об этом поможет своевременно подобрать педагогические средства и методы коррекции.

В исследовании применялась экспресс-диагностика физического здоровья разработанная коллективом авторов и рекомендованная для работы со школьниками, [3]. Она позволяет получить достоверные данные о физическом развитии, функциональной и физической подготовленности детей. В процессе диагностики вычислялось пять индексов, отражающих состояние различных органов и систем:

- индекс Кетле для определения степени гармоничности физического развития и телосложения;
- индекс Робинсона для оценки состояния регуляции сердечно сосудистой системы;
- индекс Скибинского для установления функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии и волевых качеств;
- Индекс Шаповаловой, характеризующий развитие силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса;
- индекс Руфье, для оценки выраженности реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку.

Кроме этого, экспресс-диагностика позволяет вычислить и оценить по пятибалльной шкале интегральный показатель здоровья школьников.

Данные представлены на рисунке и свидетельствуют о том, что у учащихся обследованной возрастной категории преобладают средние и ниже среднего показатели физического здоровья. Школьников с высокими оценками здоровья в процессе исследования обнаружено не было. При этом очевидно, что оценки здоровья девочек – подростков хуже, чем оценки их сверстников мужского пола. Среди девочек преобладают те, у кого показатели здоровья оцениваются как ниже среднего. Помимо этого, 9,5 % девочек имеют низкие оценки физического здоровья. В выборке мальчиков, в отличие от девочек, преобладает число подростков со средним уровнем здоровья, а неблагоприятные оценки фиксируются реже.

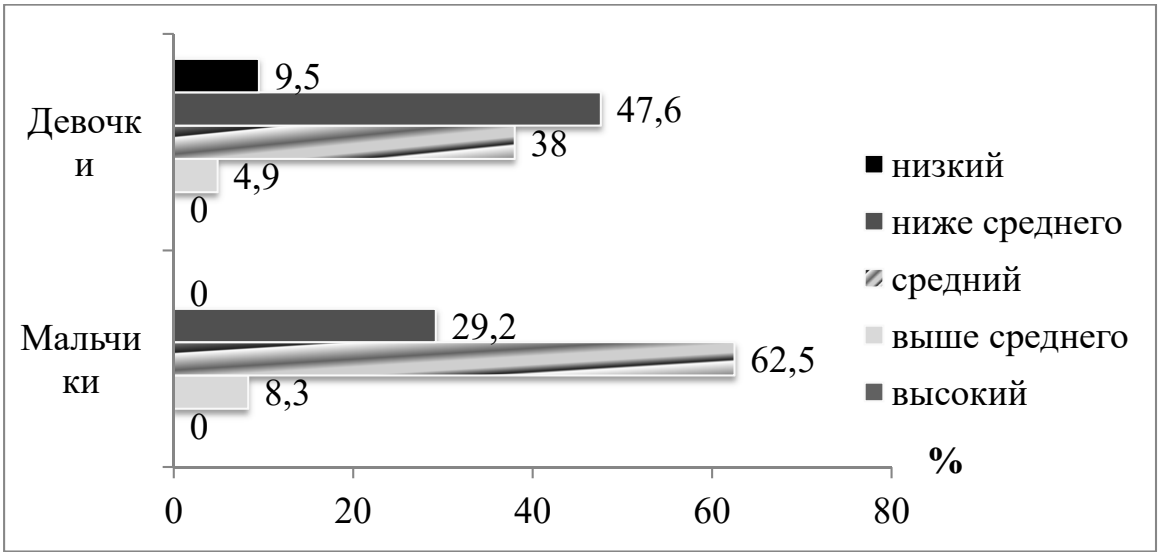


Рис. Процентное соотношение школьников с разным уровнем физического здоровья

Данные о средних показателях компонентов, на основе которых вычислялся интегральный показатель физического здоровья школьников, представлены в таблице.

Таблица

Средние показатели морфофункционального развития подростков 14-16 лет, полученные методом индексов

Показатель	**пол**	**M ± m**	**Оценка**
Индекс Кетле 2	М	20,86± 2,12	3
	Д	19,71± 1,09	3
Индекс Робинсона	М	108,7± 3,24	2
	Д	102,9± 2,64	3
Индекс Скибинского	М	1923,6± 0,76	3
	Д	1875,6± 0,46	4
Индекс Шаповаловой	М	272,38± 2,66	4
	Д	194,73± 1,82	2
Индекс Руфье	М	10,7± 0,53	3
	Д	12,9 ± 1,13	2

Анализ данных позволяет констатировать, что большинство изучаемых показателей соответствует среднему или ниже среднего уровню развития. Исключение составляют показатели индекса Скибинского у девочек и индекса Шаповаловой у мальчиков.

Обобщение представленных данных даёт возможность заключить, что у школьников исследуемого возраста, как мужского, так и женского пола, наблюдается неблагоприятное состояние регуляции сердечно-сосудистой системы и реакции на стандартную физическую нагрузку, оцениваемое по показателям индексов Робинсона и Руфье. Оно усугубляется низкими показателями развития физических качеств у девочек (индекс мощности Шаповаловой) и недостаточными функциональными возможностями системы дыхания у мальчиков.

Можно предположить, что основной причиной зафиксированных низких показателей является малоподвижный образ жизни и отсутствие достаточных физических нагрузок, прежде всего, аэробного характера. Очевидно, что для изменения ситуации необходим комплекс мер гигиенического и медико-педагогического характера, а также сотрудничество всех субъектов образовательной деятельности. В связи с этим остаётся актуальным поиск эффективных технологий и методик, обеспечивающих оптимизацию показателей физического здоровья школьников.

Литература

1. Беленов В.Н. Формирование ценностного отношения старшеклассников к здоровью в процессе физического воспитания / Беленов В.Н.: дис…. канд.пед.наук. - Самара, 2000. 163 с.

2. Казин Э.М. Здоровье учащихся как базовая адаптивная и социальная ценность / Э.М. Казин, Е.К. Айдаркин, А.И.Федоров и др. // Валеология. 2008. № 3. С. 18-24.

3. Поляков С. Д. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: методическое пособие / С. Д. Поляков, С. В.Хрущев, И. Т. Корнеева. - М.: Айрис-пресс, 2006. - 96 с.

4. Стародубцева И. В. Здоровье современного выпускника школы и пути его оптимизации на уроках физической культуры / И. В. Стародубцева, Н. Л. Стародубцев, Н. А. Филиппи // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева. 2017. С. 133-136.

5. Стародубцева И. В. Проблемы обучения школьников самоконтролю показателей здоровья на уроках физической культуры / И. В. Стародубцева, Н.Л. Стародубцев // «Здоровая среда – здоровое поколение»: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию со дня рождения В.А. Сухомлинского / под ред. Н. Н. Малярчук, А. В. Спириной, Т.В. Семеновских: Изд-во Тюменского государственного университета, 2018. — Ч. 1. С.121-124.

УДК 77.03.31

Сухоставская К.В., магистрант

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Томский государственный университет, г. Томск, Россия, sovest_epohi@mail.ru

Аннотация. *В статье указывается на необходимость расширения сферы применения средств спортивно-оздоровительной направленности восточных единоборств, в частности каратэ, в физическом воспитании и укреплении здоровья детей старшего дошкольного возраста в дошкольных образовательных учреждениях.*

Ключевые слова: *занятия каратэ, дети старшего дошкольного возраста, дошкольные образовательные учреждения.*

Sukhostavskaya K.V., master`s degree

ORGANIZATION OF KARATE CLASSES FOR PRESCHOOL CHILDREN

Tomsk State University, Tomsk, Russia, sovest_epohi@mail.ru

Annotation. *The article points to the need to expand the scope of application of means of sports and health-improving orientation of the Eastern martial arts, in particular karate, in physical education and strengthening health of children of preschool age in preschool education institutions.*

Keywords: *karate classes, children of preschool age, preschool educational institution.*

Приоритетным направлением воспитания дошкольников является создание благоприятных условий для всестороннего развития личности ребенка, обеспечение эмоционального благополучия, интеллектуального и духовного развития личности ребенка и улучшение психического и физического развития, физической подготовленности, овладения жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками [2, 7].

Каратэ – древнейшее воинское искусство, зародившееся на о. Окинава. Это учение – сложный комплекс духовной и физической культуры. Самопознание в процессе освоения воинских искусств обостряло восприимчивость человека к прекрасному, к живой природе, к искусству [1].

Возникшее и развивавшееся на Востоке как боевое искусство, затем, развиваясь и изменяясь в веках, Каратэ стало не только высокоэффективным средством защиты, но и захватывающим соревновательным видом спорта, дарящим наслаждение энтузиастам во всём мире. Но Каратэ, по всей вероятности, не могло бы просуществовать столь долго, если не было бы чем-то большим, чем только комплексом приёмов борьбы. Его жизнеспособность и всеобщее уважение к нему возникают из органического слияния формальных приёмов с более глубоко лежащим духовным смыслом. По этой причине Каратэ должно расцениваться не столько как воинственное искусство, используемое для поражения врага, сколько как средство саморазвития в физическом и духовном смысле [3, 4].

Здоровье является важным условием гармоничного развития и высокой работоспособности. В настоящее время во многих странах мира широко распространяется в различных социальных слоях и группах и поддерживается на

государственном уровне культ здоровья. В каратэ, как ни в одном другом виде спорта, развиваются все физические качества: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Причём, преобладающим является развитие скоростно-силовых качеств и гибкости [5, 8].

Возрастной диапазон занятий Каратэ очень обширен. В древности тренировки начинались с младенчества. На сегодняшний день этот опыт не востребован. В современных спортивных секциях Каратэ занимаются дети старшего дошкольного, младшего школьного, подросткового и юношеского возраста. Осваивая искусство каратэ-до, дети и подростки не только развивают физические качества и познают различные приёмы, но и учатся защищать себя и своих близких от излишней агрессии окружающего нас мира, а также становятся уважительнее и терпимее. Регулярные тренировки в детском и подростковом возрасте способствуют расширению резервов организма, повышают устойчивость к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, способствуют самоутверждению и самореализации детей и подростков. Поэтому, каратэ-до может рассматриваться как способ решения одной из самых глобальных задач – воспитание духовного и физически здорового поколения [6].

Цель исследования – разработать содержание программы занятий каратэ для детей дошкольного возраста.

Программа «Каратэ для дошкольников» разработана с учётом Федеральных государственных требований, она предполагает использование средств каратэ, направленное на работу с детьми в следующих образовательных областях – физическая культура, здоровье, безопасность и социализация.

Разработанная программа «Каратэ для дошкольников» включает в себя следующие виды занятий:

Теоретические занятия – инструктаж по технике безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале и площадке; знакомство с «Рэги» этикетом каратэ-до***; с***портивные снаряды и спортивный инвентарь, и их назначение в спортивном зале.

Практические занятия – изучение прямого удара рукой ой-цуки; на месте, в движении, в парах, с изменением скорости, в статическом положении; кихон-гахон кумитэ (в парах), в разном исполнении (чудан, джодан, годан), набивка ударной поверхности (сейкен); изучение стойки дзенкуцу дачи на месте, в движении, в парах, с изменением скорости, в статическом положении; кихон-гахон кумитэ (в парах), в разном исполнении (чудан, джодан, годан), с поворотами и разворотами, с прыжком, с сокращением или увеличением дистанции; изучение верхнего блока агэ-укэ на месте, в движении, в парах, с изменением скорости, в статическом положении; кихон-гахон кумитэ (в парах); изучение нижнего блока – гедан – барай на месте, в движении, в парах, с изменением скорости, в статическом положении; кихон-гахон кумитэ (в парах); изучение бокового блока учи-укэ на месте, в движении, в парах, с изменением скорости, в статическом положении; кихон-гахон кумитэ (в парах); изучение бокового блока сото-укэ на месте, в движении, в парах, с изменением скорости, в статическом положении; кихон-гахон кумитэ (в парах); совершенствование ранее изученного материала в различном сочетании работа в парах, отработка

блоков, ударов, стоек в различных ситуациях, приёмы борьбы, захватов, удушающих, болевых приёмов, отработка технических комплексов ката, кихон-гахон кумитэ, ситэй-ипон кумитэ, развитие волевых качеств, закрепление пройденного материала.

Основные формы и режимы занятий разработанной программы каратэ у детей дошкольного возраста:

- групповые теоретические и практические занятия;
- индивидуальные занятия;
- спортивные досуги, праздники, соревнования;
- тестирование двигательных способностей.

Длительность занятия по каратэ у детей 5-7 лет – 30 минут, 2 раза в неделю.

Занятия по каратэ организуются при помощи следующих методов спортивной подготовки: *повторный, игровой, соревновательный, темповой, переменный, контрольный, круговой, интегральный.*

При занятии с детьми дошкольного возраста существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 5-7 лет доступны упражнения с весом, равным 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует включать в учебно-тренировочный процесс по 5-8 мин, с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные формы и средства организации занятий каратэ у детей дошкольного возраста:

- главной формой занятий с детьми этого возраста – подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных форм и средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части учебно-тренировочного занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяются в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения ЦНС оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют

силовыми играми и игровыми упражнениями.

Выводы. Спортивная тренировка юных каратистов, в отличии от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Основой успеха юных спортсменов в каратэ являются приобретенные умений и навыков, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма.

Литература

1. Ерохина И.С. Организация деятельности по формированию здорового образа жизни у детей в ДОУ // Сборник материалов конференции «Здоровьесберегающие технологии в современном образовании». 2017. С. 28-32.

2. Загревская А.И., Сосуновский В.С. Олимпийское образование как средство теоретической подготовки детей в вопросах физической культуры и спорта // Смальта. 2014. №5. С. 36-38.

3. Загревская А.И., Сосуновский В.С. Ценностные ориентации как основа формирования спортивной культуры студентов в процессе физкультурно-спортивного образования // Вестник Томского государственного университета. 2013. № 368. С. 119-122.

4. Ларионов А.Ф. Травматизм при занятиях ударными видами спорта, его причины и меры профилактики / А.Ф. Ларионов, А.А. Зверев, М.В. Андреев // Вестник физической культуры и спорта. 2016. №1. С. 137-145.

5. Москвин Н.Г. Физическое воспитание младших школьников на основе использования традиционного каратэ / Н.Г. Москвин, С.В. Павлова, В.И. Зиновьев // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2008. №3. С. 261-265.

6. Москвин Н.Г., Гумеров Р.А. Этика каратэ как средство воспитания личности подростка // Культура физическая и здоровье. 2014. №1 (48). С. 54-56.

7. Сосуновский В.С. Психофизиологические основания гендерных различий в развитии физических качеств у детей среднего школьного возраста // Вестник науки Сибири. 2014. №4 (14). С. 255-257.

8. Сосуновский В.С., Загревская А.И. Методика формирования нравственной культуры личности юных спортсменов на основе принципа олимпизма в процессе физкультурно-спортивной деятельности // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма». 2014. С. 231-237.

УДК 612.66

Трегубова М. В., к.б.н., доцент; Елисеев Е.В., д.б.н., профессор;
Кокорева Е. Г., д.б.н., доцент

К ВОПРОСУ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», Челябинск, Россия, salage@bk.ru

Аннотация. *Авторами разработана и внедрена коррекционно-профилактическая программа для профилактики и коррекции нарушений осанки у детей дошкольного возраста. После занятий по данной программе в течение 6 месяцев было выявлено, что показатели физической подготовленности детей контрольной и основной групп имеют достоверные межгрупповые различия. При этом, результаты детей основной группы превзошли результаты детей контрольной группы по всем контрольным упражнениям. Кроме того, авторами было выявлено, что темпы прироста показателей физической подготовленности в основной группе достоверно превышали темпы прироста в контрольной группе.*

Ключевые слова: *дети дошкольного возраста, профилактика и коррекция нарушений осанки, физическая подготовленность.*

Tregubova M. V., Candidate of Biological Sciences, Associate Professor;EliseevE. V., Doctor of Biological Sciences, Professor;
Kokoreva E. G., Doctor of Biological Sciences, Associate Professor

TO THE QUESTION ABOUT THE EFFECTIVENESS OF CORRECTIONAL-IMPROVING PROGRAMS FOR THE PREVENTION AND CORRECTION OF DISORDERS OF POSTURE IN CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

Urals State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia, salage@bk.ru

Annotation. *The authors have developed and introduced a correctional and prophylactic program for the prevention and correction of postural disorders in children of preschool age. After classes in this program for 6 months, it was revealed that the indicators of physical fitness of children in the control and main groups have significant intergroup differences. At the same time, the results of the children of the main group exceeded the results of the children of the control group in all the control exercises. In addition, the authors found that the growth rates of physical fitness indicators in the main group were significantly higher than the growth rates in the control group.*

Keywords: *preschool children, prevention and correction of violation of a bearing, physical preparedness.*

Актуальность. Одной из важнейших проблем современного общества является детская патология, связанная с различными формами нарушений опорно-двигательного аппарата [1; 3; 6]. Количество таких детей ежегодно растет. Врачи этот факт связывают с ухудшением экологических и социально-экологических условий, негативно влияющих на наследственность и состояние здоровья населения. В современном мире создано много разнообразных профилактических и коррекционных методик нарушений опорно-двигательного аппарата [2; 7; 10], однако, детей с такой патологией не уменьшается.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения остается одной из приоритетных в теории и практике оздоровительной физической культуры [4; 14; 17]. Снижение уровня здоровья детского населения связано с действием ряда неблагоприятных факторов [8; 11; 16], и с реальным уменьшением объема профилактической деятельности в здравоохранении [5; 12; 13] и других социальных структурах, в том числе в дошкольных детских учреждениях [9; 15; 18]. Это свидетельствует о том, что разработка, апробация и выполнение методик профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста остается актуальной.

Цель работы – разработать, внедрить и изучить эффективность коррекционно-профилактической программы, которая направлена на профилактику и коррекцию нарушений осанки у детей дошкольного возраста.

Материалы и методы. Работа проводилась на базе МДОУ детский сад №24 г. Касли с участием 42 детей в возрасте 6–7 лет (n=42). Были сформированы две группы – основная (n=20) и контрольная (n=22) для исследования функционального состояния опорно-двигательного аппарата и на основе полученных данных разработать и внедрить коррекционно-профилактическую программу.

Дети контрольной группы (КГ) занимались физической культурой по традиционной программе «Детство». Детям основной группы, кроме традиционных занятий по физической культуре для детского сада, была предложена специально разработанная коррекционно-профилактическая программа, которая включала выполнение утренней гимнастики; подвижные игры на свежем воздухе; регулярные занятия физической культурой и спортом; комплексы специальных упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Для родителей авторами были предложены памятки-рекомендации по изменению окружающей обстановки ребенка в домашних условиях: создание правильного рабочего места за столом; создание удобного спального места. Выполнение этих рекомендаций было обязательным условием коррекционно-профилактической программы.

В работе были использованы следующие методы исследования:

– соматоскопия [17];

– тестирование на правильность осанки [18];

– физическая подготовленность детей изучалась с помощью контрольных упражнений наклон вперед, статистическое равновесие, прыжок в длину, подъём туловища [3];

– метод математической статистики [8].

Результаты и обсуждение. После проведенной соматоскопии в контрольной группе было выявлено 65 % детей с нарушением осанки, в основной группе – 68 %.

Так установлено, что процент нарушений ОДА у девочек выше, чем у мальчиков, что ряд авторов в научной литературе, и мы, связываем с менее подвижным образом жизни: занятия в музыкальной школе, в ИЗО-студии, мало посещают спортивные секции. Физическая подготовленность детей данного возраста обеих групп достоверных различий не имеет и существенно не

отличается от аналогичных показателей, полученных рядом исследователей по Челябинску [15] и в среднем по России [18] (табл. 1). Таким образом, обследование детей 6–7 лет контрольной и основной групп показало, что достоверные различия между этими группами отсутствуют, следовательно, группы равны.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности детей 6-7 лет при начальном исследовании (M±m)

Тест, ед. измерения	Контрольная группа		Основная группа		p
	М	Д	М	Д	
	n=11	n=11	n=10	n=10	
Наклон вперед, см	1,9±0,6	1,1±0,9	2,2±0,7	1,9±0,6	p>0,05
Статическое равновесие, с	9,1±1,8	10,2±1,1	8,6±1,1	9,9±1,2	p>0,05
Подъём туловища, раз за 30 сек	11,2±0,9	11,1±1,2	11,9±0,6	9,8±1,1	p>0,05
Прыжок в длину с места, см	101,2±7,4	98,5±6,7	103,9±6,4	99,1±7,7	p>0,05

Для детей основной группы на основе полученных результатов физической подготовленности и степени выраженности нарушений осанки были разработаны специальные упражнения, которые были включены в ежедневную утреннюю гимнастику и основную часть физкультурных занятий, проводимых 3 раза в неделю. В домашних условиях родители ответственно подошли к организации рабочего и спального места детей, больше внимания стали уделять подвижным играм на свежем воздухе.

После занятий по коррекционно-профилактической программе и добросовестного выполнения родителями и педагогами-воспитателями всех наших рекомендаций мы получили следующие результаты.

В контрольной группе количество детей имеющих нарушения осанки снизилось с 65 % до 61 %, а в основной группе уменьшилось с 68 % до 60 %. Однако, у девочек процент нарушений осанки сохранился выше, как и при начальном исследовании.

Таким образом, регулярные занятия по коррекционно-профилактической программе, совершенствованной авторами, позволяет достичь достоверно лучших результатов в коррекции нарушений осанки у детей дошкольного возраста, чем занятия по традиционной программе физического воспитания для детских дошкольных учреждений.

После проведения итогового тестирования физической подготовленности детей были получены следующие результаты (табл. 2).

Таблица 2

Показатели физической подготовленности детей 6-7 лет после занятий по программе (M±m)

Тест, ед. измерения	Контрольная группа		Основная группа	
	М	Д	М	Д
	n=11	n=11	n=10	n=10
Наклон вперед, см	2,3±0,4	1,5±0,8	2,8±0,5	2,3±0,3*
Статическое равновесие, с	10,1±1,9	11,6±1,8	10,6±1,5	10,9±1,1
Подъём туловища, раз	13,0±0,8	12,0±0,3	14,0±0,7	12,0±0,1
Прыжок в длину с места, см	105,3±4,3	104,1±3,1	110,4±3,2*	108,2±2,9*

Примечание: * – достоверные различия между показателями контрольной и основной групп, при $p \leq 0,05$

После занятий по коррекционно-профилактической программе достоверное изменение показателей между контрольной и основной группами отмечено у мальчиков и девочек по показателю «Прыжки в длину с места» – в контрольной группе данный показатель равен 105,3±4,3 и 104,1±3,1, а в основной группе – 110,4±3,2 и 108,2±2,9 соответственно. Также достоверное изменение показателей между контрольной и основной группами отмечено у девочек по показателю «Наклон вперед» – в контрольной группе данный показатель равен 1,5±0,8, а в основной группе – 2,3±0,3.

Проведенное начальное обследование достоверных различий между контрольной и основной группами не выявило. Однако после 6 месяцев занятий по коррекционно-профилактической программе, направленной на коррекцию нарушений ОДА, конечные показатели в основной группе были достоверно лучше, чем в контрольной группе.

Анализируя динамику показателей физической подготовленности у мальчиков можно наблюдать следующее: возрастное изменение показателей отмечается у детей обеих групп, однако в основной группе достоверно улучшились показатели статического равновесия, подъема туловища и прыжки в длину с места. В контрольной группе достоверное улучшение наблюдается только показателя наклон вперед.

Наблюдая за динамикой показателей физической подготовленности у девочек, мы можем отметить следующее: на фоне возрастных изменений показателей в основной группе достоверно улучшились такие показатели как наклон вперед, подъем туловища и прыжки в длину с места (рис. 4). В

контрольной группе достоверное улучшение отмечено только показателей статического равновесия и прыжки в длину с места.

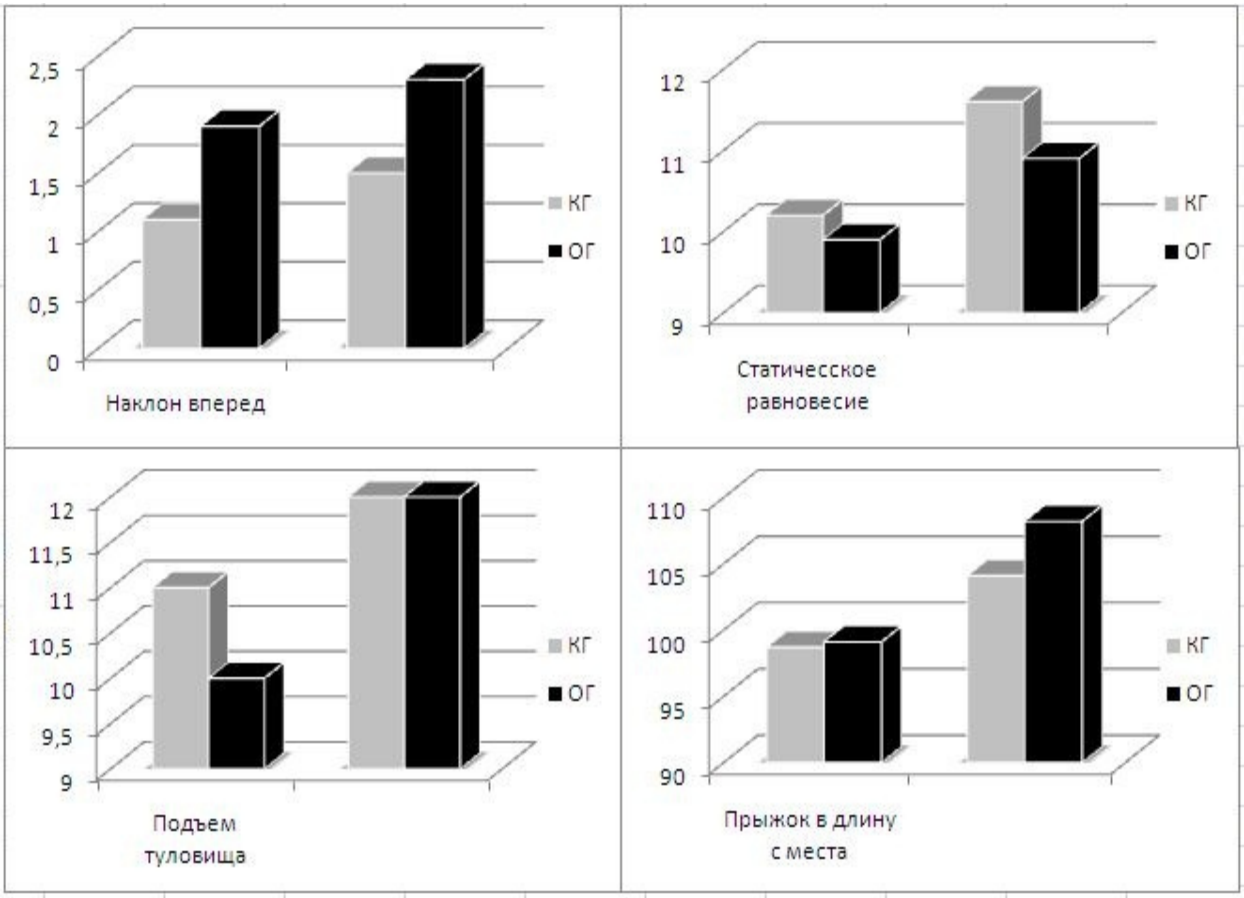


Рис. 4. Динамика показателей физической подготовленности у девочек до и после занятий по коррекционно-профилактической программе: 1 и 2-й столбики – показатели до, 3 и 4-й – после программы

Эффективность разработанной нами программы, направленной на коррекцию нарушений ОДА детей 6-7 лет, оценивалась посредством сравнения функциональных отклонений опорно-двигательного аппарата и показателей физической подготовленности детей контрольной и основной групп до и после занятий по данной программе.

Таким образом, предложенная нами коррекционно-профилактическая программа, которая состоит из сочетания добросовестного выполнения родителями наших практических рекомендаций и регулярного выполнения детьми под контролем педагогов по физической культуре в детских дошкольных учреждениях специальных упражнений для коррекции и профилактики нарушений осанки явилась эффективной.

Выводы. Сравнительный анализ показателей физической подготовленности детей контрольной и основной групп после занятий по коррекционно-профилактической программе показал достоверные межгрупповые различия. При этом, по результатам всех контрольных упражнений дети основной группы превзошли детей контрольной группы.

Кроме того, нами было установлено, что темпы прироста показателей физической подготовленности в основной группе достоверно превышали темпы в контрольной группе. Мы связываем эти различия с внесенными изменениями в программу физического воспитания детей основной группы в виде дополнительных упражнений и подвижных игр, направленных на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств и совершенствование координационных способностей. Эффективность предложенной нами программы подтверждается результатами педагогического наблюдения и опроса детей, воспитателей, родителей дошкольников основной группы после занятий по программе в течение 6 месяцев. Занятия по предложенной нами программе оказали положительное влияние и на функциональное состояние ОДА дошкольников, что выразилось в снижении процента нарушений осанки.

Литература

1. Аверин В. В. Потребность формирования управленческих знаний у обучающихся вузов по профессиональным компетенциям в служебно-прикладной деятельности / В.В. Аверин,Д.С. Семикин // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2017. – № 1 (9). – С. 18 - 24.

2. Байгужин, П. А. Особенности проявления сенсомоторной интеграции в условиях модели учебной деятельности младших школьников/ П.А. Байгужин, Е.Г. Кокорева //Современные проблемы науки и образования. – 2014.– № 6. – С. 1351.

3. Белоедов, А. В. Повышение эффективности физического воспитания студентов вузов с помощью волновых биомеханических тренажёров / А.В. Белоедов, П.И. Костенок//Здравоохранение, образование и безопасность. – 2015. – № 1 (1). – С. 12-16.

4. Брохман, С. Е. Новая техническая и информационная поддержка ранней диагностики и прогнозирования злокачественных новообразований / С.Е. Брохман, Е.В. Елисеев, Д.В. Ниязгулов// Человек. Спорт. Медицина. –2006. – № 3-1. – С. 210-214.

5. Бухарин, В.А. Физическая подготовленность и здоровье школьников 15-16 лет средствами физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» и кроссфита / В.А. Бухарин, Е.Г. Кокорева, Е.В. Елисеев // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2017. – № 4 (12). – С. 15 - 21.

6. Власова, Н. М. Адаптивная физическая культура как средство оптимизации учебного процесса первоклассников с отклонениями в состоянии здоровья / Н.М. Власова, Е.Г. Кокорева //Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам; матер. II Междунар. науч.-практ.конф., посвященной 40-летию Поволжской гос. академии физической культуры, спорта и туризма. – 2014. – С. 374-375.

7. Елисеев, Е. В. Помехоустойчивость и адаптация нервно-мышечного аппарата единоборцев в меняющихся условиях спортивной деятельности / Е. В. Елисеев // Устойчивое развитие в неустойчивом мире: матер. Междунар. междисципл. науч. конф./ редакторы: В. И. Бархатов, Д. А. Плетнев. – Челябинск: ЧелГУ; Институт экономики отраслей, бизнеса и администрирования, 2014. – С. 87-98.

8. Елисеев, Е. В. Помехоустойчивость как функциональная система, регулирующая психофизиологические механизмы адаптации спортсмена: автореф.дис.… д-ра биол. наук / Е.В. Елисеев. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2001.

9. Каримов, А. М. К проблеме повышения физической подготовленности и уровня здоровья учащихся с отклонениями в состоянии здоровья / А.М. Каримов//Здравоохранение, образование и безопасность. – 2016. – № 1 (5). – С. 46-51.

10. Котенко, К. В. Современные технологии бальнеотерапии в восстановительной медицине/ К.В. Котенко, Н.Б. Корчажкина, В.В. Уйба, В.Д. Рева, Л.Н. Бежина, Е.Ю. Хавкина, М.С. Петрова. –М., 2007.

11. Куприянов, А. В. Особенности изменения центральной гемодинамики лыжников-гонщиков 13-15 лет в покое и при одномоментной пробе с физической нагрузкой / А.В. Куприянов, В.В. Епишев, Е.Г. Кокорева // Человек. Спорт. Медицина. – 2011.– № 39 (256). – С. 51-52.

12. Нагаева, В. В. Структурно-функциональные компоненты и механизмы иммунокоррекции при лечении мужчин цитокинами от урогенитальных инфекций / В.В. Нагаева, Е.В. Елисеев, О.Р. Зиганшин// Человек. Спорт. Медицина. – 2009.– № 20 (153). – С. 124-127.

13. Олесов, Е. Е. Стоматологическая заболеваемость молодых работников градообразующих предприятий с опасными условиями труда / Е.Е. Олесов, В.В. Уйба, Е.Ю. Хавкина, А.Н. Шмаков, Е.Ю. Чуянова // Российский стоматологический журнал. – 2014. – № 6. – С. 53-55.

14. Рыжкова, М. Г. Эффективность оздоровительной программы «фит-бо» у женщин репродуктивного возраста/ М.Г. Рыжкова, Е.Г. Кокорева//Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: матер. II Междунар. науч.-практ.конф., посвященной 40-летию Поволжской гос. академии физической культуры, спорта и туризма. – 2014. – С. 468-469.

15. Сидельников, А. Н. Здоровье школьников в проекции финансирования физической культуры и спорта Челябинской области: двуликий Янус 2000-2015 годов / А.Н. Сидельников, Е.В. Елисеев, Е.Г. Кокорева// Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 1. – С. 81.

16. Сикорская, Г.П. Формирование оптимальной двигательной активности на основании природосообразности режима дня современного школьника / Г.П. Сикорская // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2016.– №1 (5). – С. 104-106.

17. Трегубова, М.В.Влияние интенсивности физических нагрузок в годичном цикле подготовки на продолжительность фаз сердечного цикла у единоборцев / М.В. Трегубова, А.В. Панов // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2017. – № 2 (10). – С. 55 - 60.

18. Уйба, В. В.Оценивание распространенности социально-значимых заболеваний: модели и показатели / В.В. Уйба, А.Б. Белевитин,Г.К. Максимов, А.Г. Максимов // Вестник Российской военно-медицинской академии. – 2008. – № 4 (24). – С. 139-143.

УДК 372.879.6

Файзуллина А.Р., к.п.н., доцент

СФОРМИРОВАННОСТЬ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОЧНОЙ, ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Тюменский областной государственный институт развития регионального образования, г. Тюмень, Россия, alsu_faizullina@mail.ru

Аннотация. *В статье поднята проблема взаимосвязи урочной, внеурочной деятельности и воспитательной работы образовательной организации с целью достижения такого личностного результата обучающихся, как сформированность культуры здорового образа жизни.*

Ключевые слова: *личностный результат, сформированность культуры здорового образа жизни, урочная деятельность, внеурочная деятельность, воспитательная работа*

Faizullina A.R., Ph.D.

THE WELL-FORMEDNESS OF A CULTURE OF HEALTHY LIFESTYLES AS PERSONAL RESULT OF STUDENTS: INTEGRATION OF LESSONS, OVERTIME WORK AND SOCIAL WORK EDUCATIONAL ORGANIZATION

Annotation. *In the article is raised the problem of integration of lessons, overtime work and social work educational organization with a view of achieving such personal result of students as the well-formedness of a culture of healthy lifestyles.*

Key words: *personal result, the well-formedness of a culture of healthy lifestyles, lesson, overtime work, social work*

Одним из личностных результатов, отмеченных в Федеральных государственных образовательных стандартах начального общего образования и основного общего образования (ФГОС НОО, ФГОС ООО) в новой редакции, является сформированность культуры здорового образа жизни обучающихся [5].

Сформированность культуры здорового образа жизни обучающихся предусматривает:

- проявление ответственного отношения к жизни и установки на здоровый образ жизни;
- неприятие вредных привычек;
- готовность к физическому совершенствованию, соблюдению подвижного образа жизни, к занятиям физической культурой и спортом, развитию физических качеств.

Достижение данного личностного результата возможно лишь при условии системной целенаправленной работы образовательной организации в этом направлении на основе взаимосвязи урочной, внеурочной деятельности и воспитательной работы.

Так, ***предметные результаты*** по освоению предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» на уровне основного общего образования должны быть ориентированы на применение знаний, умений и навыков в учебных ситуациях и реальных жизненных условиях и отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в *формировании личностных качеств*, в активном включении в здоровый физически активный образ жизни, укреплении и сохранении *индивидуального здоровья*;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки *для самостоятельных систематических занятий* с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать *их в режим учебного дня и учебной недели*;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических

занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при травмах, включая извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке; обогащение *опыта совместной деятельности* в организации и проведении занятий физическими упражнениями, избранными видами спорта и *формами активного отдыха и досуга*;

4) расширение *опыта организации и мониторинга физического развития* и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств и сопряженных с ними двигательных способностей; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование *умений выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений*, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий и приемами из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет физических упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств и двигательных способностей, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [5].

То есть, предметные результаты освоения предмета «Физическая культура» будут достигнуты и требуют создание единой здоровьесберегающей среды образовательной организации. Так, например, характерный признак здоровьсберегающей среды позитивный эмоциональный настрой важен не только во время урока, но и во время проведения внеурочных занятий, и тем более в организации воспитательной работы. Опыт совместной деятельности посредством форм активного отдыха и содержательного досуга обучающиеся получат в ходе организации внеурочной и воспитательной работы, что, в свою очередь, продолжает урок.

В то же время, хотелось бы обратиться к исследованию, описанному в научной статье А.Е. Арсеньева «Педагогические условия формирования здорового образа жизни у подростков во внеурочной деятельности», которое выявило наличие явного противоречия в решении данной проблемы: чем больше указывается в планах воспитательной работы на различные формы пропаганды здорового образа жизни (лекции, беседы, встречи) среди обучающихся, тем выше (от 65% до 73%) негативное их отношение к призывам к здоровому образу жизни. Выявление причины такого положения дел совпадают с данными других

исследователей о наличии четырех групп факторов, отрицательно влияющих на эффективность педагогических усилий в этом вопросе:

- первая группа характеризуется индивидуальными особенностями конкретного обучающегося (системой его жизненных ценностей, совокупностью привычек, уровнем образования, характером информативности, особенностями воспитания, степенью личной заинтересованности, состоянием здоровья);

- вторая группа факторов связана с особенностями общества, в котором живет обучающийся (политический и экономический уклад, характер исторических привычек и культурных традиций, особенности, быта, уровень общественного сознания и благосостояния);

- третья группа факторов определяется особенностями местного окружения. Здесь следует назвать правила, стереотипы, традиции, образ и стиль поведения тех групп общества, к которым принадлежит обучающийся (прежде всего его семья);

- четвертая группа факторов связана с самой агитацией, характером, ее формой и содержанием [1; 36].

Выявленные причины по вопросу формирования культуры здорового образа жизни у обучающихся, свидетельствуют о том, что главный акцент в организации образовательного процесса, построенного на взаимосвязи урочной, внеурочной деятельности и воспитательной работы должен быть сделан на формирование культуры здорового образа жизни через осмысление здоровья не только как знания и ценности (*совокупности информации, необходимой человеку для понимания происходящих с ними изменений, поддержания благоприятных состояний в повседневной жизни*), но и побуждение к освоению в повседневной деятельности различных форм поведения, которые способствуют накоплению и расширению опыта грамотных, безопасных действий, постижению собственных ресурсов (я могу это сейчас), путей их наращивания (это я смогу, если...), способов достижения желаемых результатов (для этого мне необходимо или я должен).

Таким образом, для того, чтобы повседневные формы здорового образа жизни стали привычными, необходимо, как показали результаты исследования, соблюдение ряда педагогических условий:

- комплексное использование методов формирования интереса к здоровому образу жизни всеми специалистами образовательной организации;
- построение воспитательно-оздоровительных программ на принципах целостности, систематичности, постепенности, активности каждого, праксиологической направленности содержания;
- создание вокруг обучающегося развивающей информационной среды «здоровья», которая не только напрямую, но и опосредованно влияет на его мироощущения, стимулирует овладение знаниями, на основе которых возможно грамотно, безопасно, с пользой для организма и личности взаимодействовать с окружающей средой;
- включение обучающихся в различные виды и формы внеурочной деятельности, воспитательной работы, позволяющей закреплять и расширять опыт здоровьесообразного поведения (табл.1).

Таблица 1

Взаимосвязь урочной, внеурочной деятельности и воспитательной работы

Предметные образовательные программы (предмет/класс)	Образовательные программы по внеурочной деятельности	Программа воспитания обучающихся и общеобразовательные общеразвивающие программы (система дополнительного образования)
Физическая культура/ 5 класс	Формы и виды деятельности – СВОИ - ИНЫЕ	
Здоровый физически активный образ жизни. Занятия физическими упражнениями и спортом, закаливание, рациональное питание, гигиена тела и жилища, отказ от вредных привычек – компоненты здорового физически активного образа жизни. Влияние вредных привычек на здоровье, физическое развитие, физическую и умственную работоспособность человека. Место физических упражнений в режиме дня здорового физически активного образа жизни пятиклассника в различные времена года.	Занятия спортивных секций Курс «Психическое здоровье» [2] Каникулярная смена Проектная деятельность по тематике «здоровый образ жизни» Олимпийские уроки [3,4] Школьный театр Наставничество (старшие младшим) Кейсы с личными наблюдениями Встречи со специалистами, спортсменами и др.	Проведение недель практической безопасности: понедельник – день информационной безопасности вторник – день ПДД среда - день пожарной безопасности четверг – день здоровьесбережения пятница – день профилактики ПАВ, алкоголя и т.д. Формы активного отдыха и досуга (экскурсии, походы, экологические тропы) Акции, флешмобы Конкурс инфографик «Мы за ЗОЖ!», «Вредным привычкам нет» и т.д. Волонтерская деятельность Физкультурно-оздоровительная деятельность (с родителями)

Как видно из таблицы 1, с целью достижения сформированности культуры здорового образа жизни обучающихся необходимо предусмотреть взаимосвязь урочной, внеурочной деятельности и воспитательной работы на основе освоения единого содержания физкультурного образования, но иных форм и видов деятельности.

Подтверждением единой содержательной линии выступает ***программа воспитания обучающихся*** при получении основного общего образования. Программа содержит трехуровневую модель результатов:

- *первый уровень* охватывает формирование представлений о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе, в информационной сфере; навыка безопасного поведения на дорогах, в чрезвычайных ситуациях, а также содействие формированию у обучающихся убежденности в необходимости выбора здорового образа жизни, о вреде употребления алкоголя и табакокурения; осознанию необходимости следования принципу предвидения последствий при выборе варианта

поведения;

- *второй уровень* включает формирование у обучающихся способности противостоять негативным в отношении сохранения своего психического и физического здоровья воздействиям социальной среды;
- *третий уровень* направлен на приобретение обучающимися опыта через формирование установки обучающихся на систематические занятия физической культурой и спортом; готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; овладения современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; обеспечение профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ, профилактики инфекционных заболеваний.

Руководствуясь нормативными документами, необходимо использовать все средства и ресурсы образовательной организации, в том числе обеспечение гибкого расписания, сочетающего урочную и внеурочные формы учебной деятельности и воспитательной работы для достижения личностного результата.

Литература

1. *Аресеньев А.Е. Педагогические условия формирования здорового жизни у подростков во внеурочной деятельности//Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. №13. С.35-37.*
2. *Кармышев ВМ. Студенту о психическом здоровье: учебное пособие. Челябинск. Урал ГУФК, 2009.*
3. *Организация и проведение «Олимпийских уроков» в учреждениях образования Республики Башкортостан: Методические рекомендации. Составитель: Н.А. Гордеева -Уфа: Издательство ГАОУ ДПО ИРО РБ, 2015. 23.с*
4. *http://olympic.ru/ - сайт олимпийского комитета России*
5. *https://rmc.vsevobr.ru/home/proekty-novyh-fgos-nachal-nogo-i-osnovnogo-obshego obrazovaniya/ - проекты новых ФГОС начального и основного общего образования*

УДК 372.879.6

Черкасов В.В., к.п.н., доцент

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, wladmir30@rambler.ru

Аннотация. *Статья посвящена вопросам формирования универсальных учебных действий на занятиях физической культурой. Рассмотрены проблемы, возникающие у учителей физической культуры при реализации метапредметных результатов обучения. Представлен опыт формирования универсальных учебных действий в общеобразовательных учреждениях.*

Ключевые слова: *учебный процесс по физической культуре в общеобразовательной школе, формирование универсальных учебных действий, средства физического воспитания.*

Cherkasov V., Ph.D.

THE PROBLEMS OF UNIVERSAL EDUCATIONAL ACTIONS FORMATION IN PHYSICAL EDUCATIONAL PROCESS

University of Tyumen, Tyumen, Russia, wladmir30@rambler.ru

Annotation. *The article is devoted to the formation of universal educational actions in physical education classes. It examines the problems encountered by physical education teachers in the implementation of interdisciplinary learning outcomes. The article reflects the formation of universal educational actions in general educational institutions.*

Key words: *physical training educational process in a comprehensive school, forming universal study actions, means of physical education.*

Укрепление физического и духовного здоровья, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни относятся к числу приоритетных задач физического воспитания школьников. В соответствии с ФГОС второго поколения эти задачи должны решаться в контексте выполнения требований к результатам освоения образовательной программы – личностным, предметным и метапредметным – на основе формирования у обучающихся универсальных учебных действий (УУД). В связи с этим перед учителями физической культуры возникает проблема, связанная с подбором оптимальных форм организации занятий, эффективных средств и методов, направленных на формирование УУД школьников в условиях физической активности.

Для определения методической готовности учителей физической культуры к реализации требований Стандарта был проведён анализ учебно-методических материалов, размещённых на информационных web-порталах (open-lesson.net, nsportal.ru, pedportal.net, урок.рф.library и других). В целом, во всех рассмотренных документах сформулированы задачи формирования УУД. Для их реализации в качестве средств наиболее часто фигурируют: самоконтроль учениками частоты сердечных сокращений (ЧСС), контроль техники и правил выполнения двигательных действий со стороны партнёра или освобождённых учеников класса, проведение бесед, организация обсуждений заданий, создание проблемных ситуаций и другие. Между тем, в большинстве технологических карт, планов-конспектов конкурсных и открытых уроков отдельные проявления личностных, познавательных, регулятивных или коммуникативных умений механически соотносятся со стандартными заданиями программного материала. В отдельных случаях ради достижения предполагаемых результатов в формировании УУД имеет место подмена средств физического воспитания на игры и задания, не предусматривающие двигательной деятельности и рассчитанные на аудиторные условия проведения (игра ««Отгадай задуманное», упражнение для глаз «Поймай мышку» и т.п.).

Степень научной разработанности проблемы формирования УУД средствами физической культуры изучалась на основе анализа публикаций, размещённых в рецензируемых журналах и материалах научно-практических конференций.

Значительное количество исследований по данной проблематике выполнены в рамках работы лаборатории Пермского ГГПУ под управлением

А.М. Тихонова. Так, в диссертационной работе Д.Д. Кечкина [3] экспериментально апробированы методики обучения младших школьников навыкам целеполагания, планирования, прогнозирования, коллективной оценки и самооценки при выполнении двигательного действия. В исследованиях О.О.Волосатых, А.М. Тихонова, Л.В. Скирдоновой [1], О.О. Райнхардт [6] исследованы возможности формирования регулятивных УУД у детей младшего школьного возраста. По мнению ряда авторов, критерием объективности процесса сформированности регулятивных УУД может являться соответствие результатов коллективной оценки и самооценки школьников с оценкой учителя. В качестве средства формирования прогностических умений рассматривается обучение школьников умению предугадывать свой результат в равномерном беге на основе уже известного результата на более коротком отрезке дистанции; средствами формирования навыков контроля обучающихся могут быть задания по выбору наиболее эффективных способов выполнения технических элементов и самооценки правильности выполнения двигательного действия.

Между тем, не со всеми представленными в публикациях средствами формирования и контроля УУД можно согласиться. Так, А.К. Пономарев [5] для контроля регулятивных умений предлагает использовать тест «Отклонение от вертикальной оси», а по тесту на быстроту реакции определять сформированность познавательных УУД младших школьников. Однако данные тесты в большей степени характеризуют или функциональное состояние нервной системы (вестибулярную устойчивость и подвижность нервных процессов), или степень развития координационных способностей. Также вызывает сомнение предоставление младшим школьникам возможности самостоятельно определять наиболее эффективные способы выполнения технических элементов, где основным критерием выступает субъективное ощущение «удобно-неудобно». Исходя из теории уровней построения движений Н.А. Бернштейна, на этапе обучения основам техники двигательных действий развитие нервной системы младших школьников находится на начальной стадии формирования уровня пространственного поля. Данный этап в развитии двигательного действия можно соотнести с уровнем сформированности двигательного умения, характеризующегося иррадиацией коркового возбуждения, недостаточностью тормозных реакций, вызывающих неточность движения и неустойчивость ритма [2, с. 91]. Соответственно, на данном этапе обучения понятие «удобно» ещё не тождественно понятию «правильно».

За последнее время в общеобразовательных учреждениях Тюменской области опытным путём изучены возможности формирования УУД школьников с использованием различных средств, методов и форм физического воспитания. Так, в проведённом на базе Октябрьской СОШ им. Н.В. Архангельского исследовании, включение во внеурочные формы занятий с младшими школьниками игровых заданий с межпредметным взаимодействием позволило не только на достоверном уровне улучшить физическую подготовленность и физическое развития детей, но и способствовало формированию личностных качеств и творческого мышления [7].

На базе Тобольской православной гимназии реализована методика формирования личностных УУД семиклассников средствами спортивного туризма [4]. По результатам исследования отмечен достоверный прирост в уровне теоретических знаний и практических умений прикладного характера, воспитании социально-значимых личностных качеств, формировании экологической культуры и культуры здорового образа жизни.

На базе школ г. Тобольска и Тобольского района апробирована трёхэтапная структура обучения умению регулировать усилия в циклических упражнениях, включающая этапы формирования умений: прогнозировать свой результат на заданных отрезках дистанции; удерживать темп движения в различных зонах показателей ЧСС; варьировать темп движения в соответствии с заданной учителем зоной показателей ЧСС. Положительные результаты в формировании УУД получены при: включении элементов проблемного обучения, проведении интегрированных уроков, выполнении школьниками заданий по карточкам со схематичным изображением двигательных действий, характеристике учениками техники двигательного действия на основе рисунка.

Между тем, проверка эффективности использования в начальных классах самооценки в качестве средства обучения навыкам контроля и самооценки техники двигательного действия не нашла своего подтверждения. По результатам проведённого исследования было установлено, что при самооценке техники двигательного действия количество правильных ответов зависит от координационной сложности оцениваемого упражнения. Педагогическая значимость самоконтроля нивелируется ограниченными возможностями внесения корректив в выполняемое упражнение, так как причиной ошибки может быть слабая физическая подготовленность или недостаточный уровень сформированности двигательного умения. Исходя из этого, с практической точки зрения, обучение навыкам самоконтроля в двигательном действии может иметь положительное значение при освоении отдельных тестов, включённых в комплекс ГТО, и других контрольных упражнений, направленных на оценку двигательных способностей.

Таким образом, основываясь на результатах проведённого анализа документов планирования, научно-методических публикаций, собственных исследований, можно заключить, что проблемы формирования УУД средствами физической культуры нуждаются в дальнейшей разработке. К числу задач, требующих первоочередного решения, можно отнести: вопросы формирования УУД у школьников старших классов; конкретизация средств обучения УУД с учетом возрастных особенностей детей; разработку методик, направленных на формирование у школьников различных возрастных групп инструктивных навыков и умений, способствующих решению задач подготовки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями на регулярной основе с целью укрепления здоровья.

Литература

1. Волосатых О.О. Формирование регулятивных универсальных учебных действий у детей младшего школьного возраста / О.О. Волосатых, А.М. Тихонов, Л.В. Скирдонова //

Физическая культура, спорт, туризм: науч.-метод. сопровождение: сб. мат-лов Всерос. науч.-практ. конф.с междунар. участ. – Пермь. 2014. – С. 69-72.

2. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В. М. Минбулатов. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.

3. Кечкин Д.Д. Формирование универсальных учебных действий младших школьников в процессе освоения физкультурной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.Д. Кечкин. – Тула, 2013. – 24 с.

4. Кудинова Н.П. Использование средств спортивного туризма для реализации ФГОС основного общего образования по физической культуре / Н.П. Кудинова, В.В. Черкасов // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сб. статей 8-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. - Екатеринбург, ФГАОУ ВО РГППУ, 2018. – С. 132-135.

5. Пономарев А. К. Контроль универсальных учебных действий в физическом воспитании учащихся младшего школьного возраста / А.К. Пономарев // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы VII межрег. науч.-практ. конф. с международ. участием ПИФКиС МГПУ. – М., 2017. – С. 39 - 41.

6. Райнхардт О.О. Формирование регулятивных универсальных учебных действий на уроках физической культуры в школе / О.О. Райнхардт // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. Материалы XIV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Пермь. 2016. – С. 272-277.

7. Черкасов В.В. Использование внеурочных форм занятий физической культурой при реализации ФГОС начального общего образования / В.В. Черкасов, А.Ю. Чепарухин // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2017. – № 30. – С. 84-87.

II. «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ. ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ И ПЕРЕДОВЫЕ ПРАКТИКИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА»

УДК 796.015.82

Sprung A. Master of sports of international class,
Khalmanskikh A., Ph.D.

OPTIMIZATION OF SHOOTING TRAINING OF THE AUSTRIAN BIATHLONISTS ON THE BASIS OF MEANS AND METHODS OF THE RUSSIAN SCHOOL OF BIATHLON

Ramsau, Austria, annasprung@gmx.at
Tyumen state university, Tyumen, Russia, SAnna81@mail.ru

Annotation. *In the article the main aspects and problems of preparation of Austrian biathlonists are considered. The results of research of individual-typological features of athletes and typical errors in shooting are presented. The author developed recommendations on improving the shooting training of biathlonists in Europe.*

Key words: *Shooting preparation, Austrian biathlon, individual-typological characteristics, typical mistakes, psychological preparation.*

Continuous growth of athletes' performance on the world sports arena stimulates research of new innovative means, methods and conditions for Russian and European biathletes training.

One of the components of biathlon is psychological readiness of the athletes for the conditions and requirements of the sport. Race performance largely depends on the ability of athletes to switch from one type of activity to another in frequently changing environment, under conditions of high physical and mental fatigue [3].

The goal of the research is development and experimental justification of the method for improving the shooting training of Austrian biathletes, based on the means and methods used in Russian biathlon school.

Analysis of foreign literature, training plans, training sessions and competitions records allowed us to conclude that special attention is paid to the psychological preparation of highly qualified athletes in the European biathlon school, and in particular in Austria, Germany and Norway. However, the leading winter sport in Austria is alpine skiing, and consequently detailed studies of athletes' psychological preparation are held primarily in this sport discipline. Questions concerning the psychological and pedagogical support of children's and youth sports, and especially in biathlon, have not been researched deeply [1; 4; 5].

To support our research, we also explored protocols of international competitions to determine the "model" shooting characteristics of top-level biathletes. The best among men in prone shooting was discovered Mikhail Schlesinger from Czech Republic with 96.4% accuracy, and in standing shooting, the highest performance showed Martin Fourcade from France, the seven-time Overall World Cup winner - 91,7%. Among the women, the best in both prone and standing shooting is Nadezhda Scardino from Belarus: she hits 94.9% in each position.

The leading athletes in shooting accuracy in Austrian national biathlon team are Simon Eder and Lisa Theresa Hauser. They have the following percentages: S. Eder - 88.9% average (86.7% prone and 91.1% standing); L.T. Hauser - 89.2% average (with 89.2%for both prone and standing).

In order to determine the influence of the methodology developed by us on improving the shooting training of Austrian biathletes, for the athletes who were taking part in our experiment we measured personality characteristics, which we were aiming to improve, at the beginning and at the end of the experiment.

To achieve this goal, we used the following scientific background: diagnostics of personality accentuations by L. Gorshenin; diagnosis of personality motivation to succeed and avoid failures by T. Ehlers; diagnosis of risk readiness by A. Schubert.

Along with methodic mentioned above, we used a specially developed questionnaire (by Menzhely I.V., Sorokina A.V.). With its help, we investigated typical biathletes' mistakes in shooting, identified and systematized factors making impact on the effectiveness of shooting exercises [3].

Eleven biathletes from the Austrian Biathlon Academy, Schladming, participated in the empirical study, nine of them aged 15-18 y.o., one 20 y.o. and one 26 y.o.

Our research has shown that Austrian biathletes make typical errors when shooting in "prone" and "standing" positions, depending on personality accentuations. Thus, for "hyperthymic" type and "epileptoids", these mistakes are most often rooted in internal factors, and mainly are related to the preparation for shooting. However, for the "asthenoneurotic" type, there is a connection between external and internal factors that are related to the social aspect, as well as to unstable shooting ready position and targeting. For "hysteroid" type, distracting social, external, factors make a clear distinction. Worth mentioning, that this work is the first to explore and identify typical errors and factors of these errors for hysteroid personality accentuation type.

Analysis of the protocols of international competitions and training sessions records for the shooting of the Austrian team made it possible to determine the shooting accuracy in "prone" and "standing" positions in the preparation and competition periods, and outline the main tasks, means, methods and conditions for improving the shooting for Austrian biathletes.

Since the methods of technical training, which are the basis for developing stable technique, are closely related to the methods of psychological training used in shooting training exercises, the tasks of increasing accuracy were solved by us in a complex manner. Implementation of the method for improving the shooting training of Austrian biathletes included the following stages: examination of doing shooting exercises and diagnostics of individual-typological features of the biathletes; differential selection and planning of psychological and pedagogical activities based on management, co-management and self-management of the athletes' behavior and their activities (persuasion, suggestion, self-persuasion, self-suggestion, self-adjustment); control over the effectiveness of shooting and psycho-emotional state of athletes; correction of results [2; 3].

Analysis of race protocols showed that by the end of the period of our experiment we observed a significant increase in shooting accuracy, which led to an overall

performance increase, along with allowing us to achieve positive changes in working with individual psychological weaknesses (tabl.1).

Table 1

Indicators of shooting preparedness of biathletes, % (prone/ standing)
(women/men)
Biathlon Academy, Austria, Schladming

Shooting position	Integrated training sessions		t	Competitions		t
	before M±m	after M±m		before M±m	after M±m	
«prone»	81,9±0,8	83,7±1,2	1,4	78,3±0,8	82,5±1,1	5,1 ***
«standing»	79,6±1	81,8±1,2	1,4	75,3±0,8	80,2±0,9	4,1 **

In order to determine the influence of methods of "self-adjustment" and "self-suggestion" on the final shooting result, we also conducted an informative endurance shooting test. The test took place in two days, indoors - in a shooting gallery, for a higher and more adequate evaluation of the result. The shooting test included the following work at the shooting lane:50 + 50 "shuttle" shots, i.e. changing position (prone/standing) after each shot. On the first day, athletes worked in race mode without "self-regulation" techniques usage (test 1). On the second day, before the test and continuously during the test, the biathletes were to think that they had already become the champions of the Olympic Games and of the World (test 2). To evaluate the results, we looked at the ratio of time characteristics and shooting accuracy.

Test data show the positive influence of "auto-suggestion" and “self-adjustment” techniques on the effectiveness of performing shooting exercises. All the athletes managed to improve their performance. Worth mentioning that we observed excessive emotions during the first test, since it was carried out for the first time (tab. 2).

Table 2

The results of the "50 + 50" shooting test, (women, men)
Biathlon Academy, Austria, Schladming

N.S.	t (min/sek) (test 1)	t (min/sek) (test 2)	% (test 1)	% (test 2)
P.S.	12:05	11:45	84/79	85/79
W.J.	11:43	11:30	82/77	86/80
R.F.	11:52	11:45	85/78	86/80
O.M.	11:15	11:00	85/76	87/76
T.M.	11:36	11:34	85/73	89/77
L.J.	14:52	12:36	78/77	82/78
M.S.	12:25	12:17	77/78	81/79
O.K.	11:57	11:50	83/79	86/80
S.K.	11:32	11:26	89/89	91/90
L.H.	09:55	09:30	90/82	91/83
S.L.	11:55	11:45	78/73	80/80

Thus, evaluation of the experiment data proves that the methodology developed by us makes a positive influence on biathletes’ training and racing performance.

References

1. Zubrilov R.A. Formation, development and improvement of shooting technique in biathlon: (monograph) R.A. Zubrilov. -M. Soviet sport, 2013. – 354 p.

2. Khalmanskikh A.V. Ideomotor training in shooting training of biathletes of the highest qualification / Theory and practice of physical culture, 2016. P. 58-60

3. Halmansky (Sorokina) A.V., Guriev L.A., Manzheley I.V. Shooting preparation of biathlonists. Monograph. Publishing house "TOGIRRO", 2014. - 220 p.

4. Wieger R. Mental challenge in biathlon. Two psychologically opposite disciplines. Internet resource / http://www.die-sportpsychologen.de/2018/02/09/renate-wigger-besondere-mentale-herausforderungen-im-biathlon/

5. Uni Salzburg Projekt Biathlon http://www.olympiazentrum-salzburg.at/service/projekte/projekte/news/projekt-biathlon/

УДК 796.015.59

Асташова И.В.[1], Халманских А.В.[2] к.п.н., доцент

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

[1] ГУДЮСШ им. К. Байболова, г. Петропавловск, Республика Казахстан, samokhvalova.inna@mail.ru

[2] Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, SAnna81@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматривается проблема развития координационных способностей у лыжников-гонщиков на начальном этапе подготовки. Представлены результаты изучения ведущих координационных способностей, влияющие на результативность соревновательной деятельности юных лыжников-гонщиков. Автором разработаны рекомендации по развитию координационных способностей лыжников-гонщиков на начальном этапе подготовки, с учетом индивидуально-типологических особенностей спортсменов.*

Ключевые слова: *координационные способности, лыжные гонки, типологические особенности, тип темперамента, детско-юношеский спорт.*

Astashova I.; Khalmanskikh A., Ph.D.

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN SKIERS OF RACERS AT THE STAGE OF INITIAL PREPARATION

PICYSS of K. Baybolov, Petropavlovsk, republic Kazakhstan, samokhvalova.inna@mail.ru

Tyumen state university, Tyumen, Russia, SAnna81@mail.ru

Annotation. *In article the problem of development of coordination abilities in skiers-racers at the initial stage of preparation is considered. The results of studying of the leading coordination abilities influencing effectiveness of competitive activity of young skiers-racers are presented. The author has developed recommendations about development of coordination abilities of skiers-racers at the initial stage of preparation, taking into account individual and typological features of athletes.*

Key words: *coordination abilities, cross-country skiing, typological features, temperament type, sport for children and young people.*

Лыжные гонки относятся к сложно – координационным видам спорта, со сложной технико-тактической деятельностью, требующей высокого уровня концентрации внимания и согласования действий спортсменом. Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что одним из наиболее важных и существенных элементов технической подготовки лыжников-

гонщиков является двигательная координация. Как известно, высокий уровень развития координационных способностей в различных видах спорта является фундаментом успеха в выступлении на соревнованиях любого уровня в различных видах спорта, в том числе и в лыжном спорте [1; 3].

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей у лыжников - гонщиков в группах начальной подготовки с учетом их индивидуально - типологических особенностей.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи исследования: проанализировать научно-методическую литературу по изучаемой проблеме; выявить ведущие координационные способности, обеспечивающие результативность соревновательной деятельности у лыжников-гонщиков; изучить индивидуально-типологические особенности лыжников-гонщиков в группах начальной подготовки; разработать и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей; разработать рекомендации.

В ходе решения первой задачи нами было выявлено, что для достижения высоких спортивных результатов в условиях возрастающей конкуренции необходим постоянный поиск средств и методов подготовки и совершенствования технического мастерства лыжников-гонщиков. Большие возможности в повышении спортивного результата имеются в развитии координационных способностей с учетом типологических особенностей спортсменов на начальном этапе подготовки [2; 4; 6].

В ходе решения второй задачи**,** для определения ведущих координационных способностей и их влияние на эффективность выступления лыжников-гонщиков, а также для выявления барьеров и провалов в системе их подготовки, было проведено анкетирование, в котором приняли участие тренеры и спортсмены, входившие в состав сборных команд Казахстана.

Так, основными координационными качествами, влияющими на результативность выступлений лыжников-гонщиков, респонденты посчитали способность к перестроению двигательной деятельности, способность к ритму, произвольное мышечное напряжение и расслабление.

В ходе проведения констатирующего исследования, нами были изучены индивидуально типологические особенности и определены ведущие координационные способности с учетом типологических свойств ВНД юных лыжников-гонщиков.

Исследование проводилось на базе казахстанской ДЮСШ зимних видов спорта в г. Петропавловск, в котором принимали участие спортсмены, занимающиеся на отделение лыжные гонки в группе начальной подготовки.

В результате проведенных исследований были получены следующие данные об индивидуально-типологических особенностях личности лыжников-гонщиков.

Среди девушек и юношей, как в контрольной, так и в экспериментальной группе преобладают спортсмены с типом темперамента «холерик» и «сангвиник». Большинство спортсменов имеют низкий уровень ситуативной и личностной тревожности. Также было установлено, что средний уровень

тревожности свойственен лыжникам-гонщикам с преобладающим типом темперамента «холерик» и «сангвиник».

В ходе исследования нами были определены ведущие координационные способности с учетом свойств ВНД спортсменов. Так для «холериков» в большей степени это способность к реагированию и способность к перестроению двигательной деятельности; для «сангвиников» - способность к ориентированию в пространстве и способность к реагированию; для «флегматиков» - способность к равновесию и статокинетическая устойчивость; для «меланхоликов» это - произвольное мышечное напряжение и расслабление, и способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений.

Именно с учетом вышеизложенных теоретических позиций и результатов констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы нами были определен оптимальный комплекс средств и методов развития координационных способностей у лыжников-гонщиков в группах начальной подготовки с учетом индивидуально-типологических особенностей.

В формирующем этапе опытно-экспериментальной работы принимали участие 30 лыжников-гонщиков казахстанской ДЮСШ зимних видов спорта в г. Петропавловск, в возрасте 9-11 лет.

Идея формирующего эксперимента заключалась в том, что в учебно-тренировочном процессе лыжников-гонщиков ЭГ в разной мере использовались средства и методы разработанной нами методики. Основными отличительными особенностями, которой является дифференцированный подход с ориентацией на ведущие координационные способности спортсменов, влияющих на успешность их соревновательной деятельности с учетом индивидуально-типологических особенностей юных лыжников (табл.1).

С целью определения влияния разработанной нами методики на развитие координационных способностей юных лыжников-гонщиков нами было выполнено: измерение динамических и статических показателей координации испытуемых. Анализ результатов педагогического тестирования, показал значительное повышение уровня координационных способностей спортсменов экспериментальной группы, при наличии статически достоверных различий ($p>0,05$) и снижение уровня ситуативной и личностной тревожности ($p>0,05$).

Таблица 1

Средства и методы развития ведущих координационных способностей у юных лыжников-гонщиков с учетом типологических свойств ВНД

Тип темперамента	Ведущие координационные способности	Средства и методы развития координационных способностей
«Холерик»	1. Способность к реагированию; 2.Способность к перестроению двигательной деятельности; 3.Способность к оценке и регуляции динамических и	1. Упражнения с заданными параметрами времени, усилий, темпа, и пространства. 2. Подвижные игры на лыжах, психотехнические игры.

	пространственно-временных параметров движений; 4. Способность к согласованию движений	3. Упражнения с применением дополнительных предметов и сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий.
«Сангвиник»	1. Способность к ориентированию в пространстве; 2. Способность к реагированию; 3.Способность к перестроению двигательной деятельности; 4. Произвольное мышечное напряжение и расслабление.	1. Подвижные игры на лыжах, психотехнические игры. 2. Упражнения с ограничением зрительного контроля за двигательными действиями. 3. «Зеркальное» выполнение упражнений.
«Флегматик»	1. Способность к равновесию; 2. Статокинетическая устойчивость; 3. Способность к ритму, к чувству снега; 4. Способность к согласованию движений.	1. Упражнения с сохранением равновесия. 2. Упражнения с заданными параметрами времени, усилий, темпа, и пространства. 3. Подвижные игры на лыжах, психотехнические игры.
«Меланхолик»	1. Произвольное мышечное напряжение и расслабление; 2. Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений; 3. Способность к равновесию; 4. Статокинетическая устойчивость.	1. «Зеркальное» выполнение упражнений. 2. Упражнения с сохранением равновесия. 3. Упражнения с ограничением зрительного контроля за двигательными действиями.

Таким образом, внедрение в учебно-тренировочный процесс юных лыжников-гонщиков разработанной нами методики развития координационных способностей с учетом типологических особенностей спортсменов позволило добиться роста результатов их соревновательной деятельности, а также позитивных изменений свойств и качеств личности.

Литература

1. Галаев В.И. Все на лыжи: Лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, двоеборье / В.И. Галаев, А.П. Вахрушев // Лыжный спорт. - 2002. - Вып. 1. – С. 3-5

2. Козлов А.И. Координация движений и пути ее развития у детей младшего школьного возраста / А.И. Козлов - М.: Просвещение, 2004. - 189с.

3. Кондрашов А.В. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика / А.В. Кондрашов, В.Н. Манжосов. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 2004. – 164с.

4. Лях В. И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры. 2004. № 3. - С. 15 -17.

5. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга/ Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с., ил.

УДК 685/83

С.В. Гоненко, старший преподаватель

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ПЛАВАНИИ

Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Республика Казахстан, ffk2004@mail.ru

Аннотация. *Учебно-воспитательный процесс отличается своей многогранностью и многоуровневостью. Воспитание нравственности является общепедагогической задачей по становлению гармонично развитой личности. Социометрия является широко распространенным методом исследования взаимоотношений в коллективе. Мотивационная сфера является одной из важных сторон личности человека. Специальная психологическая подготовка пловцов для участия в соревнованиях – это определенная система взаимосвязанных звеньев. Процесс подготовки учитывает особенности темперамента пловца.*

Ключевые слова: *психологическая подготовка пловца, социометрия, мотивационная сфера, экстраверт, интроверт, темперамент.*

S.V. Gonenko, senior teacher

PSYCHOLOGICAL PREPARATION AS AN INTEGRAL PART OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS IN SWIMMING

M. Kozybaev North Kazakhstan State University, Petropavlovsk, Republic of Kazakhstan, ffk2004@mail.ru

Annotation. *The educational process is characterized by its versatility and multileveledness. Education of morality is a general pedagogical task for the development of a harmoniously developed personality. Sociometry is a widely used method of investigating relationships in a team. Motivational sphere is one of the important aspects of personality. Special psychological preparation of swimmers for participation in competitions is a certain system of interconnected links. The preparation process takes into account the temperament of the swimmer.*

Key words: *psychological training of a swimmer, sociometry, motivational sphere, extrovert, introvert, temperament.*

Учебно-тренировочный процесс – это сложная, многогранная и многоуровневая структура. Наряду с технической, тактической и физической подготовкой особое место отводится психологической подготовке. Её цель лежит в сборе составляющих её свойств личности, их усовершенствование, делая акцент на значимость их в спортивной деятельности. Это происходит путем изменения «главных» и «второстепенных» отношений спортсмена и в течении самого процесса занятия спортом, и отношение к себе, а также к окружающим.

Психологическую подготовку занимающегося, спортсмена главным образом осуществляет тренер, через систематическое управление состоянием и поведением воспитанника в процессе занятий.

Учебный и тренировочный процесс пловцов, так же, как и других видов спорта, очень не прост по своей структуре. Воспитанникам идёт вложение (на уровне сознания) многих норм, нравственного характера, через которые проявляются значимые для социума качества. Этими качествами могут служить: дружба, любовь к себе, родине и окружающим, человечность, откровенность, сознательность и активность в труде, самокритичность, а также – воспитание в себе стремления к улучшению своих качеств.

Процесс воспитания нравственности целенаправленный, где тренер воздействует на становление личности занимающегося (спортсмена) и коллективизма в целом, относящиеся к формам и методам воспитания.

Личностные качества спортсмена, их развитие, тоже являются объектом изучения и воспитания индивидуума. Как он (т.е. - спортсмен) сможет влиться в новый коллектив, сами отношения в нём («спортсмен-спортсмен», «спортсмен-коллектив»), сама система взаимоотношений в коллективе и вне его предела, и т. п. – всё это относится к изучаемому процессу личностных качеств.

Из широкого спектра методов исследования взаимоотношений спортсмена и коллектива, можно выделить несколько. Так как они определяют разноплановость взаимоотношений, то их можно объединить в такой метод, как – социометрия. Данный метод очень стал популярен и распространен в последние годы. Он являет собой простоту проведения и доступность. Данный метод позволяет выявить следующее:

-определение авторитетности пловцов в группе (выявление лидера группы);

-взаимоотношения сильнейших пловцов между собой, а также, характер их отношений с менее слабыми пловцами;

-межличностные связи отдельно взятых пловцов, носящие негативный характер;

-положение новичков в коллективе;

-уровень сплоченности группы, а также потребность в общении между отдельными пловцами.

Перед началом работы со спортсменами, или же в её процессе, тренер (инструктор, преподаватель) базируется на сбор информации о воспитаннике(-ах). В его арсенал могут войти – определение направленности спортсмена к тому или иному виду деятельности, через определение темперамента индивидуума. Темперамент индивидуума, как общеизвестный факт, является мало изменяемой составляющей личности.

Свойства темперамента, зачастую, оцениваются такими факторами, как – интроверсия и экстраверсия. Данные факторы являются двумя противоположностями. У одних стремление (направленность) сосредоточена «наружу» (экстравертность), у других – сосредоточение идёт «внутрь» (интровертность). Для определения направленности психики индивида идёт процедура сравнения поведенческих особенностей экстравертов и интровертов [1].

Сравнительная характеристика экстравертов и интровертов, следующая: первые – имеют свойство огня (яркость, вспыльчивость, концентрат (внимание), быстрота, обширность и т.д.), другие – их противоположность – свойство воды (тишина, уединение, плавность, спокойствие и т.п.). Экстраверт любит, чтобы мир вращался вокруг него, а интроверт – внутри.

Так как обучение – это процесс развития индивидуальных качеств личности, пластичный по структуре (меняющийся от обстоятельств и условий), у экстравертов он протекает более успешно. Для них характерно приступить быстрее к началу заданию, а также – процесс преодоление самой дистанции.

Интроверты, как прямая противоположность экстравертам, наоборот – любят монотонность в выполнении заданий. При базовом обучении показатели и результаты интровертов могут быть высокими.

В учебном и тренировочном процессе, как у экстравертов, так и интровертов, идёт становление и совершенствование своего индивидуального стиля деятельности. При положительных условиях и наличии мотивации к занятиям, экстраверты и интроверты быстрее адаптируются к рабочей атмосфере.

Рассматривая вопрос, раскрывающий свойства темперамента, нельзя не затронуть его эмоциональную составляющую. К нему можно отнести такой фактор, как нейротизм (т.е. – эмоциональная возбудимость – стабильность). Превышение показателей по данному фактору свидетельствует о несдержанности, неуравновешенности, сверх возбудимости, чувство тревожности. Низкие показатели – свидетельство стабильности в протекании процесса спортивной деятельности.

Исследования, которые проходили в разное время и разными специалистами на спортсменах-пловцах, дали много противоречивых результатов. Одним из схожих – был результат, о большей приспособленности к коротким дистанциям индивидов с фактором экстраверсии, к длинным – с фактором интроверсии. Степень нейротизма влияет на процесс и структуру подготовки спортсменов к соревнованиям [2].

При проявлении активности, для человека (индивида), главным источником его «вдохновения» служат его потребности. Состояние человека, которое создается при испытываемой им нужде, необходимой для его существования и развития, и даёт определение потребностям.

Потребности человека формируются тремя основные группы: биологические, социальные и духовные [3]:

- биологические (материальные потребности) - пища, жильё, одежда, бытовая и иная техника и т.д. и т.п.;
- социальные – принадлежание к социальной группе, занимание в ней определенное места, пользование определенным вниманием и другое;
- духовные (культурные) – познания от самого себя, до окружающего мира (в широком смысле).

Все три потребности дают основную характеристику человеку и все эти потребности у каждого имеют свою приоритетность, образуя, в своём роде

неповторимые и разнообразные оценочные комбинации. Однако, в большинстве своём, преобладающими потребностями выступают – социальные.

К особому состоянию личности спортсмена, принято относить мотивацию спортивной деятельности. Такое состояние спортсмена характеризуется равным соотношением, своеобразной формулой: «потребность-возможность» или «возможность-потребность» и предмет спортивной деятельности, являющийся фундаментом (скелетом) в формулировании и претворении в жизнь целей. Их роль – направленные усилия по выработке максимального спортивного результата, который возможен «в данное время и в данном месте» [4].

Помимо базовой психологической подготовки спортсменов, используют – специальную. Она проявляется в процессе подготовки к определенного вида и ранга соревнованиям, включающая в себя систему структурных и взаимосвязанных звеньев. В такого рода подготовке и учитывается особенность темперамента каждого спортсмена. При сборе информации об условиях соревнований необходимо учитывать ощущения новизны в обстановке, при условии, если старт в данном бассейне происходит впервые. Процесс предварительной подготовки пловца к предстоящим соревнованиям определяет целевая установка, которая соответствует возможностям спортсмена. Перед началом соревнований делается большой акцент актуализации цели и мотивов, которые характерны для спортсмена.

Целесообразно следить за состоянием воспитанников, и, в зависимости от его изменения, корректировать тактический план (индивидуальная разминка, времяпрепровождение до заплыва, психорегулирующая тренировка).

Литература

1. Булгакова Н.Ж., Авдиенко В.Б., Фомиченко Т.Г. Пятьсот статей по плаванию// Теория и практика физической культуры. – 1995. - №10. – С.48-51.

2. Орлов А.В. Использование средств плавания в системе реабилитации слабовидящих детей// Педагогика-психилогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2009. – №10.

3. Коц Я.М. Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт,1998. – 200 с.

4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПБ.: Питер, 2008. - 352 с.

УДК 796.012

О.И. Загревский, докт. пед. наук, профессор [1,3]
В.И. Загревский, докт. пед. наук, профессор [2,3]

ТЕХНИЧЕСКИЕ ОШИБКИ ПРИ ОСВОЕНИИ ОБОРОТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ

[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия
[2] Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилев, Беларусь
[3] Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Аннотация. *В статье приводятся данные по выявленным типичным ошибкам при выполнении сложного гимнастического упражнения «Большой оборот назад из стойки на руках в стойку на руках на параллельных брусьях»*

Ключевые слова*: техника упражнения, ошибки, техническая ошибка, умение, навык, программное движение*

O.I. Zagrevskiy, Dr.Hab, Professor [1,3].
V.I. Zagrevskiy, Dr.Hab, Professor [2,3].

A TECHNICAL ERROR IN THE DEVELOPMENT OF TURNOVER EXERCISES ON THE PARALLEL BARS

[1] University of Tyumen, Tyumen, Russia
[2] Mogilev state University named after A. A. Kuleshov, Mogilev, Belarus
[3] National research Tomsk state University, Tomsk, Russia

***Annotation**. The article presents facts on identified typical errors when performing a difficult gymnastic exercise «Big turn back from handstand to handstand on parallel bars»*
***Key words**: technique exercises, mistakes, technical error, skill, software movement*

Проблема исследования. Известно, что в тех видах спорта, где предметом соревновательной оценки является техника упражнений, без достаточно глубокого, детального анализа о закономерностях структурного построения и техники спортивных упражнений сколько-нибудь компетентное управление этим процессом невозможно в принципе [2]. А без знания технических ошибок спортсмена, т.е. отклонения от заданной программы движения, рассматриваемых с биомеханических позиций, эффективное обучение осваиваемым упражнениям невозможно в принципе. Поэтому проблемам исследования техники гимнастических упражнений уделялось большое внимание [4]. К сожалению, на наш взгляд, в настоящее время исследований, посвященных биомеханическому анализу техники гимнастических упражнений, немного, что и актуализирует их разработку. Одной из проблем является знание типичных отклонений движений от требуемой программы. В этой связи нами определена проблемная область исследования, которая заключалась в определении технических ошибок на модели сложного гимнастического упражнения – большого оборота назад из стойки на руках в стойку на руках на параллельных брусьях. Исследование предполагало решение задачи выявления типичных технических ошибок при выполнении исследуемого упражнения, являющегося базовым в группе упражнений, выполняемых большим махом назад.

Результаты исследования. Организация исследования была построена следующим образом. Для анализа двигательных ошибок проводился сравнительный анализ большого оборота назад из стойки на руках в стойку на руках на параллельных брусьях в исполнении двух гимнастов. Проводилась видеосъёмка исследуемого упражнения и затем следовало сравнение техники выполнения этого упражнения у двух спортсменов. Исполнение упражнения заслуженным мастером спорта России было безошибочным и принималось за эталон (рис. 1).

Другое выполнение этого же упражнения, где исполнителем являлся мастер спорта России, было квалифицировано с неточностями и ошибками (рис. 2).

Прежде чем их проанализировать, выявить их причины, рассмотрим общее понимание, в рамках данной статьи, понятия «двигательная ошибка». Известно, что спортивные движения носят программный, наперед заданный характер, и точность их выполнения можно оценить только посредством сопоставления реального выполнения движения, с заранее заданным, программным. И если судьи, оценивая

исполнение упражнения в баллах, не делают сбавки за исполнение упражнения, то можно считать, что оно выполнено безошибочно.

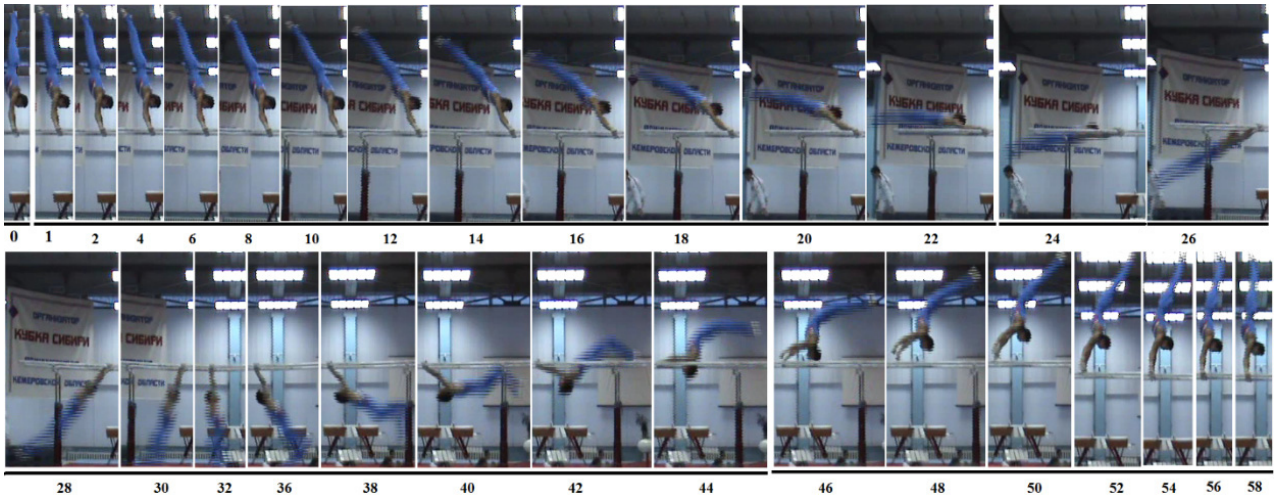


Рис. 1. Выполнение большого оборота назад из стойки на руках в стойку на руках на параллельных брусьях заслуженным мастером спорта России

Ошибка – понятие широкое. Ошибки можно классифицировать по различным признакам. Например, технические ошибки, по мнению Н.Л. Горячевой, наравне с тактическими и фоновыми входят в состав двигательных ошибок [3]. Как отмечают исследователи ошибки можно рассматривать с различных точек зрения и определять с позиций разных наук [1, 6]. Спортсмен может делать ошибки и с точки зрения судьи, с точки зрения гимнаста или тренера, болельщика и т.д. И у всех из них имеются свои собственные критерии ошибок, и все они могут ошибаться. Ошибка может быть технической, тактической, физической, психологической, теоретической [1, 3]. Но все они в конечном итоге выливаются в технические ошибки. Сущность технической ошибки, по мнению авторов, состоит в том, что гимнаст сделал *что-то не то, и не так, как было нужно.* И, по мнению авторов, отклонения от эталона, которые обычно имеются, являются допустимыми, если выполняются следующие три условия [1]:

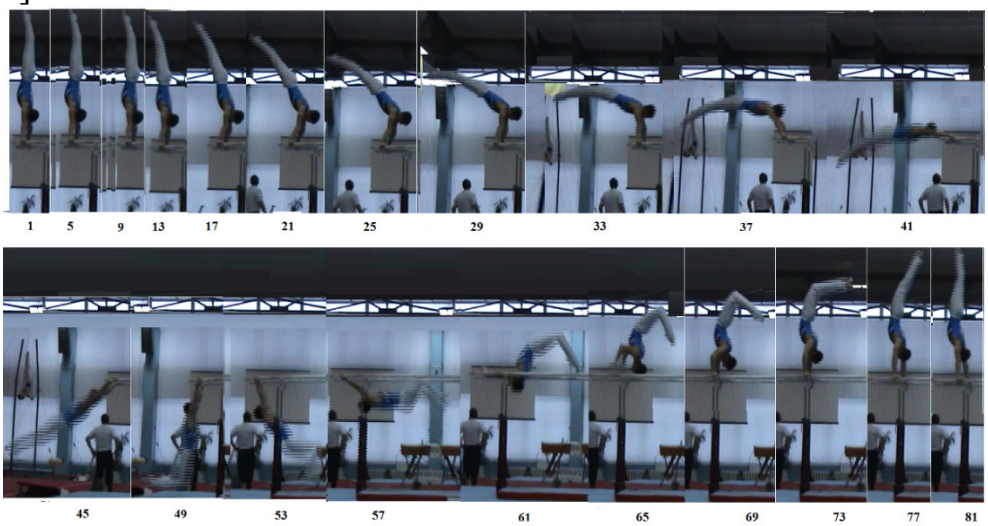


Рис. 2. Выполнение большого оборота назад из стойки на руках в стойку на руках на параллельных брусьях мастером спорта России

1. Сбавки за исполнение элемента по правилам соревнований судьями не производится;
2. Используемая техника перспективна и позволяет гимнасту освоить, по мнению экспертов, более сложные упражнения;
3. Движения гимнаста эстетичны.

В случае, если хоть один пункт из этих требований не выполняется, то отклонения от образца (идеальной модели) упражнения являются технической ошибкой, с чем можно согласиться.

Рассмотрим с учетом этих требований отличия в выполнении большого оборота назад из стойки на руках в стойку на руках на параллельных брусьях в исполнении двух гимнастов, представленных на рис. 1 и 2.

Подробный анализ этого упражнения [5] в сравнительном плане показывает, что параметры его биомеханических характеристик, в исполнении мастера спорта по своим количественным величинам меньше, чем в исполнении заслуженного мастера спорта России:

1. По меньшей амплитуде вращательного движения тела на всей траектории. Это объясняется большей степенью сгибания и разгибания в плечевых и тазобедренных суставах. Большее сгибание в суставах спортсмена уменьшает радиус вращения звеньев тела относительно опоры, а, следовательно, и уменьшает амплитуду траектории. Аналогично и большее разгибание в суставах (больше 180^0) уменьшает радиус вращения звеньев тела и амплитуду. Приближение общего центра масс тела (ОЦМт) к оси вращения объяснимо также и тем, что в подготовительной фазе (кадры 1-29, рис. 2), гимнаст подает руки вперед за опорную вертикаль со всеми звеньями тела, чем уменьшается скорость вращения. Это всё является ошибками исполнения.

2. Также действия в подготовительной фазе приводят к меньшей скорости вращения ОЦМт гимнаста, по сравнению с эталонным исполнением, где большое вращательное движение в подготовительной фазе обеспечивается незначительными по величине сгибательно-разгибательными движениями в плечевых и тазобедренных суставах и отодвигом назад от опоры в вис абсолютно прямым телом.

3. Меньшая скорость вращения сказывается на технике в дальнейшем движении гимнаста после прохождения вертикали внизу. Спортсмену приходится сгибать руки в локтевых суставах при постановке их на опору после фазы полета. Кроме этого недостаточная скорость вращения ОЦМт сказывается на том, что сгибаются также и ноги в коленных суставах, что является ошибкой. Естественно, ошибкой является и уменьшение скорости вращения гимнаста вокруг грифа перекладины.

4. Действия в суставах спортсмена с образцовой техникой по всей траектории движения характерны одновременным началом сгибательных или разгибательных действий в плечевых и тазобедренных суставах. Как показали наши исследования, этот вариант действий более экономичен с энергетической (силовой) точки зрения, а также легче по координации.

5. Величины управляющих моментов мышечных сил при повторном выполнении оборота стабильны у гимнаста с образцовой техникой. У гимнаста, выполняющего упражнение с ошибками, отмечается их большая вариативность.

6. Зрительно упражнение лучше воспринимается и без ошибок у гимнаста с образцовой техникой**.** Упражнение выполняется уверенно, четко, на большой амплитуде, через прямые руки. У другого же гимнаста отмечены ошибки: руки согнуты в локтевых суставах, ноги в коленных; амплитуда упражнения не широкая, отсутствует целостное, слитное исполнение, упражнение выполняется в «рваном» ритме.

7. Чтобы прочувствовать тонкую координацию работы мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног, кистей гимнасту, начинающему осваивать это упражнение, необходима «проводка» по всей траектории упражнения. Именно поэтому гимнаст, недостаточно овладевший навыком выполнения этого гимнастического элемента и старается не увеличивать скорость схода в вис, увеличивая угол наклона рук вперед на опоре при сходе и затормаживая движение тела вниз.

Литература

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин – М.; Физкультура и спорт, 2004. – 325 с.

2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М. : Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.

3. Горячева Н.Л. Двигательные ошибки в спорте: учебно-методическое пособие / Н.Л. Горячева – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. – 64 с.

4. Загревский В.И. Построение оптимальной техники спортивных упражнений в вычислительном эксперименте на ПЭВМ: монография / В.И. Загревский, Д.А. Лавшук, О.И. Загревский. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2000 – 190 с.

5. Загревский О.И. Техника большого оборота назад из стойки на руках в стойку на руках на параллельных брусьях на этапе двигательного умения и навыка / О.И. Загревский, В.И. Загревский // Теория и практика физической культуры. – 2015, № 7. С. – 23-25

6. Zagrevskaya A.I., Lubysheva L.I. Ontokinesiological approach for sportization of physical education within national education system // Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. 2017. № 6. P. 6-8.

УДК 796.012

В.И. Загревский, докт. пед. наук, профессор[1, 3]
О.И. Загревский, докт. пед. наук, профессор[2, 3]

ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЯЮЩИХ ДВИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНА В РАЗЛИЧНЫХ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ЦЕПЯХ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

[1] Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, г. Могилев, Беларусь, zvi@tut.by
[2] Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, O.Zagrevsky@yandex.ru
[3] Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия

Аннотация. *В статье обосновывается разделение соревновательного упражнения на фазовые компоненты с педагогических позиций решения двигательных задач на основе параметрического варьирования управлением движения.*

***Ключевые слова**: техника упражнения, двигательная ошибка, двигательная задача управляющие движения, фаза.*

V.I. Zagrevskiy, Dr.Hab, Professor [1,3].
O.I. Zagrevskiy, Dr.Hab, Professor [2,3]

ORGANIZATION OF CONTROL THE ATHLETE'S MOVEMENTS IN DIFFERENT KINEMATIC CHAINS OF THE BIOMECHANICAL SYSTEM

[1] Mogilev state University named after A. A. Kuleshov, Mogilev, Belarus
[2] University of Tyumen, Tyumen, Russia
[3] National research Tomsk state University, Tomsk, Russia

***Annotation**. The article substantiates the division of competitive exercise into phase components from pedagogical positions of the decision of motor tasks on the basis of parametric variation by control of movement.*

***Key words**: technique of exercises, motor error, the motor control task of the movement phase.*

В настоящее время в биомеханических исследованиях техники спортивных упражнений преобладает структурно-параметрический подход анализа двигательных действий, который предполагает деление исследуемого упражнения на составные части: периоды, стадии, фазы [1, 3, 4]. Второй подход просматривается в делении упражнения на составные части с позиций управления двигательным действием. В этом случае рассматриваются две формы построения двигательных действий [2, 5]:

1. Сохранением суставных углов на некотором участке траектории биомеханической системы (динамическая осанка).
2. Сгибательно-разгибательных действия в суставах (управляющие движения – главные и корректирующие).

Деление упражнений на структурные элементы имеет в своей основе концепцию решения двигательных задач на некоторых участках траектории биомеханической системы. Именно подобное расчленение двигательного действия обусловливает поэтапное освоение изучаемого упражнения методом расчленено-конструктивного обучения. Другой подход заложен в технологии обучения упражнениям на основе обучения элементам динамической осанки и управляющим движениям. Деление упражнения на составные элементы (фазы и т.п.) здесь не имеет принципиального значения: решающий фактор – построение управляющих движений (выделение главных и корректирующих) и движение в условиях непрерывно изменяющегося внешнего силового поля с неизменной позой (динамическая осанка).

Глубокому изучению адекватность фазового состава упражнений и управляющих действий не подвергалась и в теории и практике физического воспитания эти компоненты упражнения рассматриваются дифференцированно. Возможно ли объединение концепций о фазовом составе упражнения и управляющих действий в единую методологическую платформу обучения? На наш взгляд такая возможность существует, если рассматривать фазовый состав спортивного упражнения с позиции интегрирующей роли управляющих действий. Подобный подход предполагает рассматривать управляющие

действия спортсмена в качестве инструмента решения двигательных задач в отдельных фазах упражнения.

На примере ударного движения (прямой правой) ногой каратиста (рис. 1) был выполнен биомеханический анализ изменения параметрических значений управляющих действий спортсмена в различных кинематических цепях, определена роль управляющих движений в реализации двигательных задач соревновательного упражнения.



Рис. 1 – Кинетограмма ударного движения (прямой правой) ногой каратистом в соревновательном упражнении

Изменение кинематического состояния спортсмена в процессе ударного движения осуществляется регулированием суставных углов в голеностопном, коленном, тазобедренном суставе опорной ноги и компенсаторными движениями в плечевых и локтевых суставах левой и правой рук атлета. Амплитуда изменения суставных углов в опорной и маховой части кинематической цепи биосистемы различна. Сгибательно-разгибательные движения в суставах имеют ограниченный характер в опорной кинематической цепи и отличаются значительным диапазоном изменения суставных углов в маховой кинематической цепи.

Организация управляющих движений в опорной кинематической цепи. В опорной цепи имеются суставы, обеспечивающие управляющую функцию целевого назначения ударного движения: голеностопный сустав, коленный сустав, тазобедренный сустав (рис. 2).

Диапазон изменения суставного угла увеличивается с удалением кинематической пары от опоры (рис. 2):

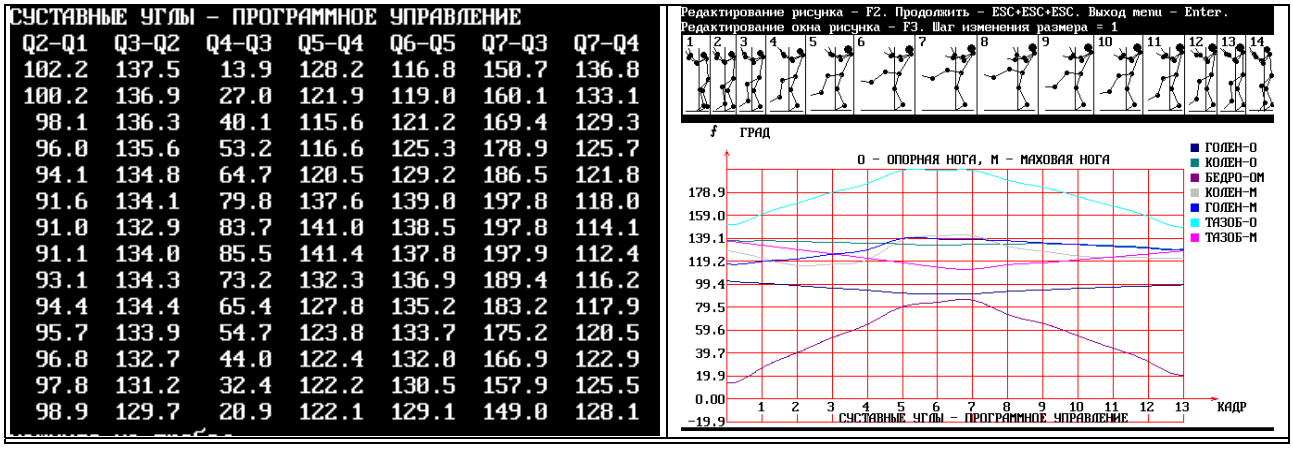


Рис. 2 – Кинематическое программное управление в суставах опорной цепи при выполнении каратистом ударного движения правой ногой

- Голеностопный сустав (Q_2-Q_1) – $102{,}2^0 \div 91{,}0^0$ (диапазон – $11{,}2^0$).

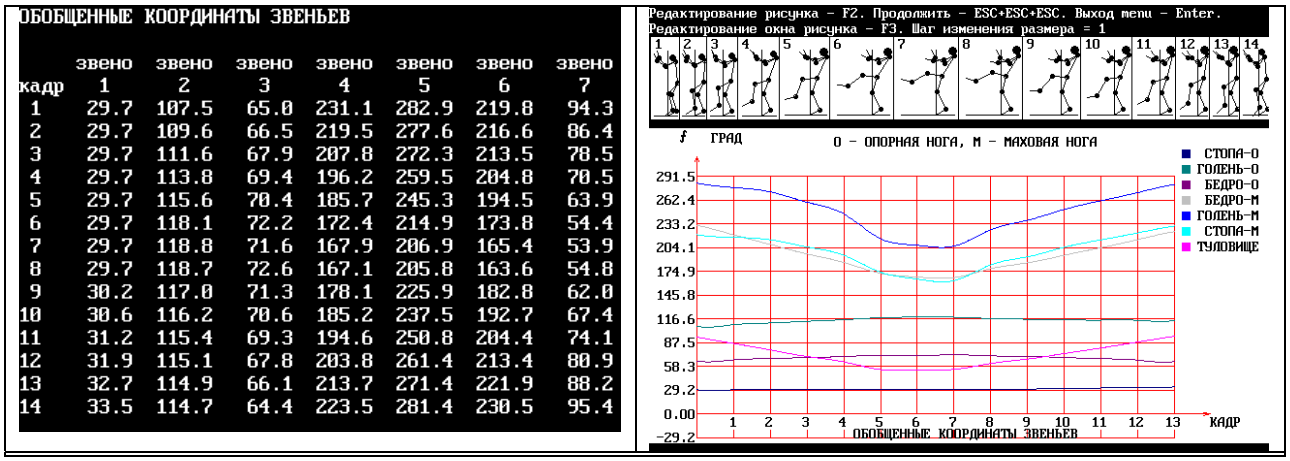
- Коленный сустав (Q_3-Q_2) – $137{,}5^0 \div 129{,}0^0$ (диапазон – $8{,}5^0$).
- Тазобедренный сустав (Q_7Q_3) – $197{,}8^0 \div 149{,}0^0$ (диапазон – $48{,}8^0$).

Выявленная закономерность прослеживается для опорной кинематической цепи. Отмечается незначительный диапазон колебаний суставного угла в голеностопном и коленном суставах: в пределах $8{,}5^0$-$11{,}2^0$. В голеностопном суставе угол изменяется только в силу приближения коленного сустава к опорной вертикали, а в коленном суставе – за счет отклонения бедра от опорной вертикали. Однако, отмечаемые изменения в управлении не организуют фундаментальной кинематической перестройки движения, а ориентированы для создания условий, обеспечивающих сохранение биосистемой динамического равновесия.

Здесь важно отметить, что система бедро-туловище работают в режиме разгибательного движения в тазобедренном суставе, обеспечивая увеличение угла между бедром и туловищем от $150{,}7^0$ (рис. 2, кадр 1) до $197{,}9^0$ (рис. 2, кадры 5-7). Режим работы в коленном суставе в это время – удерживающий. Угол в коленном суставе практически не изменяется: $137{,}5^0$-$134{,}0^0$. Сохранение угла в коленном суставе, уменьшая вариативность управляющих воздействий, создает более благоприятные условия для тонкой координации движений в тазобедренных суставах, которые одновременно должны обеспечить и сохранение динамического равновесия и достижение цели движения.

Организация управляющих движений в маховой кинематической цепи. Маховую кинематическую цепь организуют сегменты правой ноги атлета: стопа, голень, бедро. Поэтому маховое движение правой ноги конструируется в рамках сгибательно-разгибательных действий в коленном и тазобедренном суставах (рис. 3).

Анализ вращательной составляющей кинематических характеристик махового движения правой ноги спортсмена показывает, что продолжительность первой половины махового движения равна 0, 52 с, в течение которых бедро совершает поворот от $231{,}1^0$ (рис. 3, кадр 1, звено 4) до $167{,}1^0$ (рис. 3, кадр 8, звено 4). Угол поворота равен 64^0.



ОБОБЩЕННЫЕ КООРДИНАТЫ ЗВЕНЬЕВ

кадр	звено 1	звено 2	звено 3	звено 4	звено 5	звено 6	звено 7
1	29.7	107.5	65.0	231.1	282.9	219.8	94.3
2	29.7	109.6	66.5	219.5	277.6	216.6	86.4
3	29.7	111.6	67.9	207.8	272.3	213.5	78.5
4	29.7	113.8	69.4	196.2	259.5	204.8	70.5
5	29.7	115.6	70.4	185.7	245.3	194.5	63.9
6	29.7	118.1	72.2	172.4	214.9	173.8	54.4
7	29.7	118.8	71.6	167.9	206.9	165.4	53.9
8	29.7	118.7	72.6	167.1	205.8	163.6	54.8
9	30.2	117.0	71.3	178.1	225.9	182.8	62.0
10	30.6	116.2	70.6	185.2	237.5	192.7	67.4
11	31.2	115.4	69.3	194.6	250.8	204.4	74.1
12	31.9	115.1	67.8	203.8	261.4	213.4	80.9
13	32.7	114.9	66.1	213.7	271.4	221.9	88.2
14	33.5	114.7	64.4	223.5	281.4	230.5	95.4

Рис. 3 – Обобщенные координаты опорной (1-3) и маховой (4-6) кинематической цепи звеньев тела спортсмена

Голень совершает поворот от 282, 9^0 (рис. 3, кадр 1, звено 5) до 205,8^0 (рис. 3, кадр 1, звено 5). Угол поворота равен 77,1^0. В коленном суставе осуществляется постепенное раскрытие угла от 120^0 до 140^0.

Выводы

1. Управляющие действия спортсмена можно рассматривать в качестве биомеханического инструмента решения двигательных задач в отдельных фазах упражнения.

2. Кинематические и динамические параметры управляющих действий спортсмена соответствуют биомеханическим требованиям решения двигательных задач.

3. Безошибочное выполнение отдельных фаз упражнения и всего упражнения в целом происходит в регламентируемом, по биомеханическим параметрам, диапазоне отклонения от заданной программы движения. Рассматриваемый диапазон отклонения от программы движения можно назвать коридором вариаций программного управления, в рамках которого соревновательное упражнение реализуется без технических ошибок выполнения.

Литература

1. Анциперов, В.В. Система начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий / дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Анциперов. – Волгоград, 2008. – 454 с.

2. Блинков В.С. Обучение сложным гимнастическим упражнениям на перекладине с использованием технического устройства / дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / В.С. Блинков – Волгоград, 2018. – 153 с.

3. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. М. : Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.

4. Zagrevskaya A.I., Lubysheva L.I. Ontokinesiological approach for sportization of physical education within national education system // Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. 2017. № 6. P. 6-8.

5. Zagrevskiy O.I., Zagrevskiy V.I. Technique of grand swing backward from handstand to handstand on parallel bars in skill acquiring phase // Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. 2015. № 7. P. 23-25.

УДК 612.81

Мартусевич Н.О.,к.б.н., доцент[1];
Лавшук Д.А., к.п.н., доцент[2]

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ОЦЕНКУ ОСТРОЙ БОЛИ

Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова,
г. Могилев, Республика Беларусь, [1]om27@tut.by, [2]dmrl@tut.by

Аннотация. *Изучалась болевая чувствительность (укол кожным скарификатором при заборе крови) спортсменов разных специализаций с помощью визуальных аналоговых шкал. Обнаружено достоверное отличие ($p<0,001$) болевого восприятия (боль измерялась в баллах болевой чувствительности) спортсменов вне зависимости от спортивной специализации от здоровых добровольцев, не занимающихся спортом.*

Ключевые слова. *Боль, цветовые дискретные шкалы, спорт.*

Martusevich N.O., PhD in Biological sciences, associate professor[1];
Lavshuk D.A., PhD in Pedagogic sciences, associate professor[2]

INFLUENCE OF SPORTS ACTIVITIES ON ASSESSMENT OF ACUTE PAIN

Mogilev State University named after A.A. Kuleshov, Mogilev, Republic of Belarus, [1]om27@tut.by, [2]dmrl@tut.by

***Annotation**. Pain sensitivity of athletes of different specializations was studied by means of visual analog scales (a lancet prick while blood sampling). It was revealed that there is a significant difference (p <0.001) in terms of pain perception between athletes regardless of sports specialization and healthy volunteers, who do not engage in sports, (pain was measured on a scale of pain sensitivity).*

***Keywords**. Pain, colour discrete scales, sports.*

Основная биологическая роль боли – сообщить об угрозе и, соответственно, повысить шансы человека на выживание. Эта роль отводится прежде всего острой боли [4, с. 223]. Интенсивные длительные боли могут препятствовать процессам восстановления, существенно ограничивая работоспособность. Ежедневная изнурительная борьба с болью нередко становится частью жизни спортсмена. Эта боль является следствием перенесенных травм, нередко многочисленных, а также профессиональных заболеваний. Даже в отсутствие этих факторов колоссальные физические и психоэмоциональные нагрузки, которым подвергается спортсмен, негативно сказываются на работе внутренних органов и систем, что может стать причиной появления хронической боли.

Несомненную роль в восприятии болевых раздражителей играет уровень физической активности человека. Однако, анализ литературы показал, что большинство исследований посвящено изучению методов психокоррекции хронического болевого синдрома у спортсменов (гипноз, аутотренинг и др.) [1, с. 44-45]. Вероятно, популярность этих исследований объясняется необходимостью поиска альтернативы фармакологическим методам обезболивания, применение которых ограничено в связи с ежегодным ужесточением процедуры допинг-контроля. Вместе с тем, практически отсутствуют работы, посвященные исследованию болевой чувствительности спортсменов, причем специализирующихся в различных видах спорта. Актуальность такого рода исследований очевидна, так как позволяет осуществлять мониторинг переносимости боли спортсменами, что в свою очередь необходимо для индивидуального подбора методов обезболивания.

Исследование проведено в клинических лабораториях Могилёвского областного диспансера спортивной медицины и УЗ «Могилёвская центральная поликлиника №1». Произведена оценка болевого ощущения (укол кожным скарификатором) у спортсменов 18-25 лет, обоих полов, в количестве 88 человек. Также в исследовании приняли участие здоровые добровольцы (контрольная группа) 18-25 лет в количестве 18 человек.

Для оценки боли были использованы линейная визуальная аналоговая шкала (лВАШ) в виде отрезка прямой линии длиной 100 мм; цветовая дискретная шкала (мЦДШ), – монотонное последовательное возрастание

интенсивности серого цвета при закрашивании отдельно расположенных цветовых полей от белого цвета к черному и цветовая дискретная шкала (сЦДШ) – случайное расположение в ряду закрашенных прямоугольников, причём для закрашивания используются белый цвет, чёрный и возрастающая интенсивность оттенков серого цвета [2, с. 24-25; 3 с. 50-52]. Количественной оценкой болевого восприятия являлось числовое значение кода от 0 до 25. Для получения оценки боли достаточно было перевернуть шкалу и считать результат.

Для оценки болевого восприятия пациенту предлагали только одну из трёх шкал. По окончании работы со шкалой обследуемый сообщал пол, возраст, а также вид спорта, спортивный разряд и стаж спортивной деятельности.

Для математического сравнения всех трёх шкал необходимо, чтобы боль каждого пациента выражалась в соразмерных единицах независимо от шкалы измерения боли. Если предположить, что для каждого человека оценка боли является объективным показателем, отражающим компенсаторные возможности организма, то, независимо от предложенной шкалы, будет дана сходная оценка. Следовательно, результат измерения боли не должен зависеть от шкалы измерения, и, соответственно, будет правильным трактовать оценку боли в независимых единицах – баллах болевого восприятия (ББВ) [5, с. 257].

ББВ – независимая от шкалы оценки единица измерения боли, представляющая боль от нуля до ста баллов. Для лВАШ длиной сто миллиметров, имеющую размерность от «0» до «100», один балл шкалы будет соответствовать одному баллу болевого восприятия. Для мЦДШ и сЦДШ, имеющих размерность исходных кодов от «0» до «25», необходимо преобразование исходных единиц в баллы болевого восприятия по формуле ББВ=Код·4. Данное преобразование не приводит к потере соотношения в первоначальной последовательности цветов и позволяет получить представление результата в диапазоне от 0 до 100 [5, с. 258-259].

Вся выборка была разделена на подгруппы по таким параметрам как спортивная специализация и пол. Были выбраны следующие обозначения: А – спортсмены, специализирующиеся в ациклических видах спорта (вольная борьба, бокс), В – циклические виды спорта (легкая атлетика, гребля), С – смешанные виды спорта (футбол, хоккей, волейбол), К – контрольная группа. Статистическая обработка данных проводилась с использованием программы Statistica 6.1.

Сравнение между контрольной группой и группами А, В, С по каждой из шкал провели с помощью непараметрического метода U-критерия Манна-Уитни. Результаты представлены в таблицах 1-3.

Таблица 1

Влияние занятий спортом на оценку боли по данным лВАШ

Группы сравнения	U	Z	p
A vs K	131,5	2,301811	0,021346
B vs K	53,0	4,234347	0,000023
C vs K	100,5	3,064978	0,002177

Таблица 2

Влияние занятий спортом на оценку боли по данным мЦДШ

Группы сравнения	U	Z	p
A vs K	104,5	2,966505	0,003012
B vs K	24,5	4,935969	0,000001
C vs K	80,7	3,578652	0,003157

Таблица 3

Влияние занятий спортом на оценку боли по данным сЦДШ

Группы сравнения	U	Z	p
A vs K	129,5	2,351047	0,018721
B vs K	89	3,348089	0,000814
C vs K	107,8	3,332198	0,005423

Во всех группах и по всем шкалам спортсмены достоверно отличались от контроля ($p<0,001$, $p<0,05$). Причем наиболее значимыми различия в оценке боли были между контрольной группой и спортсменами, специализирующимися в циклических видах спорта.

Литература

1. Высочина, Н.Л. Психокоррекция болевой чувствительности как ресурс конкурентноспособности спорстсменов / Н.Л. Высочина // Ресурсы конкурентноспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Киев, 2014. – № 2. – С. 42-45.

2. Марочков, А.В. Оценка эффективности применения цветовой дискретной шкалы для измерения болевой чувствительности / А.В. Марочков, Д.А. Якимов // Вестник интенсивной терапии. – 2007. – № 2. – С. 23-27.

3. Марочков, А.В. Оценка эффективности применения двух различных визуальных шкал для количественного измерения острой боли / А.В. Марочков, Д.А. Якимов // Анестезиология и реаниматология. – 2008. – №4. – С. 50-52.

4. Физиология человека: в 3 т. Пер. с англ. / под ред. Р. Шмидта, Г. Тевса – М.: Мир, 1996. – Т.1. – 323 с.

5. Якимов, Д.А. Измерение боли в клинике: внедрение в практику / Д.А. Якимов // Современные проблемы боли: механизмы возникновения и способы коррекции: науч. труды. – Минск: Бизнесофсет, 2010. – С. 256-261.

УДК 796.015.686

Г.И. Нарскин, д.п.н., профессор

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К УПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКОЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь, alex_nag@tut.by

Аннотация: *Статья посвящена анализу выступления белорусских спортсменов на международной арене. В ней раскрыт алгоритм принятия управленческих решений для оптимизации структуры и содержания процесса спортивной тренировки и соревновательной деятельности, позволяющие эффективно управлять процессом подготовки высококвалифицированных спортсменов. Эффективность предлагаемых подходов доказана как на практике при выступлении белорусских спортсменов на*

международной спортивной арене, так и в работе сотрудников лаборатории Олимпийский видов спорта УО «ГГУ имени Ф. Скорины».

Ключевые слова: *спорт; управление; спортивная тренировка; высококвалифицированные спортсмены.*

G.I. Narskin, Grand PhD in Pedagogic sciences, prof.

MODERN APPROACHES TO THE MANAGEMENT TRAINING HIGHLY SKILLED ATHLETES

Educational Establishment "Francisk Skorina Gomel State University", Gomel, Belarus, alex_nag@tut.by

Abstract: *The Article analyzes the performance of Belarusian athletes in the international arena. It reveals the algorithm of management decision-making to optimize the structure and content of the process of sports training and competitive activity, allowing to effectively manage the process of training of highly qualified athletes. The effectiveness of the proposed approaches has been proved both in practice at the performances of Belarusian athletes in the international sports arena and in the work of the employees of the laboratory of Olympic sports of the Educational Establishment "Francisk Skorina Gomel State University".*

Keywords: *sports; management; sports training; highly qualified athletes.*

Рост результатов во многих видах спорта делает весьма актуальным поиск новых путей и неиспользованных резервов в организации тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов. В этой связи, особенно с учетом последних допинговых скандалов, именно педагогическая составляющая должна быть в приоритете у тренера и спортсмена.

Анализ выступлений белорусских спортсменов на международной арене показывает, что в ряде случаев их неконкурентоспособность во многом определяется недостаточно систематическим и квалифицированным контролем за их физическим, функциональным, психологическим состоянием, уровнем технико-тактического мастерства и отсутствием качественного научно-методического сопровождения процесса подготовки. Именно эта составляющая и является причиной тех ошибок, которые тренеры и спортсмены допускают при планировании и управлении тренировочной и соревновательной деятельностью. Здесь недостаточно лишь практического опыта и здравого смысла, а нужен научный подход, который основан на количественном и инструментальном уровне.

Как отмечает В.Н. Платонов [1, с. 554], управление можно определить как упорядочение системы, т.е. приведение ее в соответствие с объективной закономерностью, действующей в данной сфере. При этом важной стороной процессов управления сложными динамическими системами является принцип обратной связи, согласно которому успешное управление может осуществляться лишь в том случае, если управляющий объект будет получать информацию об эффекте, достигнутым тем или иным его действием на управляемый объект. В сугубо практическом плане именно несоответствие фактического состояния системы запланированному вступает тем корригирующим сигналом, который обуславливает перестройку системы, чтобы она функционировала в заданном направлении [2, с. 188].

Следовательно, целью управления спортивной подготовкой является оптимизация состояния спортсмена и направленное развитие различных сторон его подготовленности, которое обеспечивает достижение высокого результата.

Необходимо добавить, что управление процессом подготовки осуществляется, прежде всего, тренером и, соответственно, при активном участии спортсмена, предполагая три группы операций [3, с. 314]:

– сбор информации о состоянии спортсмена, включающей показатели физической, функциональной, технико-тактической, психологической подготовленности и т. п.;

– анализ полученной информации на основе сопоставления фактических и планируемых параметров, разработка путей коррекции тренировочной и соревновательной деятельности;

– принятие и реализация решений путем практического использования средств и методов, обеспечивающих достижение необходимого эффекта тренировочной и соревновательной деятельности.

В теории и практике спорта принято выделять следующие виды контроля: оперативный, текущий и этапный, каждый из которых дает информацию о соответствующем состоянии спортсмена.

Уже восемнадцать лет на базе факультета физической культуры учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» успешно функционирует научно-исследовательская лаборатория олимпийских видов спорта. За этот отрезок времени сотрудники лаборатории зарекомендовали себя как высококвалифицированные специалисты, имеющие большой практический опыт работы по научно-методическому обеспечению спорта высших достижений.

Необходимо отметить, что слагаемых спортивного результата много: физическая, функциональная, техническая, тактическая, психологическая, морально-волевая и другие виды подготовки. Однако наш практический опыт показывает, что если спортсмен не готов физически и функционально, то зачастую возникают проблемы с техникой и тактикой, а на морально-волевых качествах многого не добьешься. В нашем случае, именно этапный контроль является основой эффективного управления спортивной подготовкой, позволяя проводить адекватную коррекцию содержания и направленности тренировочного процесса, совершенствовать подготовленность спортсменов и повышать эффективность их соревновательной деятельности.

Программа этапного контроля, проводимого в лаборатории олимпийских видов спорта, предусматривает функционально-диагностическое обследование и тестирование ведущих физиологических систем и функций организма, обеспечивающих эффективную двигательную деятельность спортсменов: сердечно-сосудистой и дыхательной систем, центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата, а также параметров физического развития и психофизиологического состояния. В совокупности, применение всего арсенала методов этапного контроля позволяет оценивать текущее состояние систем организма спортсмена и определять его функциональную подготовленность. Кроме этого, имеется возможность определять особенности адаптации к

физическим нагрузкам и на ранней стадии предупреждать возникновение процессов дезадаптации организма спортсмена.

Систематическое прохождение обследований в лаборатории на сегодняшний день является одним из условий рационального построения тренировочного процесса. Яркими примерами продуктивного сотрудничества являются успехи белорусских спортсменов:

– Национальной мужской команды Республики Беларусь по гребле на байдарках (чемпионы и призеры Олимпийских игр 2004, 2008, 2012, многократные победители и призеры чемпионатов Европы и мира);

– Национальной женской команды Республики Беларусь по гребле на байдарках (призеры Олимпийских игр 2012, 2016, многократные победители и призеры чемпионатов Европы и мира);

– пловцов Александры Герасимени (двукратный серебряный призер Олимпийских игр 2012, бронзовый призер Олимпийских игр 2016 года, победитель и многократный призер чемпионатов Европы и мира, трехкратная чемпионка и многократный призер Всемирных Универсиад) и Евгения Цуркина плавание (чемпион Европы по плаванию 2014 года, чемпион Универсиады (2013 и 2015 годы), многократный чемпион и рекордсмен Беларуси);

– борцов греко-римского стиля Алима Селимова (двукратный чемпион мира по греко-римской борьбе (2005, 2011)), Тимофея Дейниченко (победитель и многократный призер чемпионатов Европы) и Джавида Гамзатова (бронзовый призер Олимпийских игр 2016, бронзовый призер Чемпионата мира и Всемирной Универсиады);

– дзюдоиста Игоря Макарова (чемпион Олимпийских игр 2004 года, бронзовый призер Чемпионата мира, победитель и многократный призер чемпионатов Европы, призер Всемирной Универсиады);

– борцов вольного стиля Марии Мамошук (серебряный призер Олимпийских игр 2016, победитель и призер Чемпионатов Европы) и Василисы Марзалюк (чемпионка Европейских игр-2015, многократный призер Чемпионатов мира и Европы);

– футбольных клубов «БАТЭ» (14-кратный Чемпион Беларуси, 3-кратный обладатель Кубка Беларуси, 7-кратный обладатель Суперкубка Беларуси, участник групповых этапов Лиги Европы и Лиги Чемпионов УЕФА), «Динамо-Минск» (7-кратный чемпион Республики Беларусь, 3-кратный обладатель Кубка Беларуси, участник групповых этапов Лиги Европы УЕФА), «Шахтер» (чемпион Республики Беларусь, многократный призер чемпионата страны, двукратный обладатель Кубка Беларуси, участник раунда плей-офф Лиги Европы УЕФА), «Гомель» (чемпион Беларуси, двукратный обладатель Кубка Беларуси);

– хоккейных клубов «Динамо-Минск» (участник континентальной хоккейной лиги, финалист Кубка Надежды КХЛ, обладатель Кубка Шпенглера) и «Гомель» (серебряный призер Континентального Кубка, Чемпион и многократный призер чемпионата страны, многократный обладатель Кубка Беларуси).

Важно подчеркнуть, что адаптация к тренировочным нагрузкам представляет собой интеграцию разнообразных функций организма, а эффект

приспособления обеспечивается процессами регулирования, которые направлены на устойчивое сохранение физиологических констант. Поэтому ни одна отдельно взятая физиологическая система не является определяющей, что обуславливает комплексный принцип диагностики целостного организма, важным условием которого являются наличие современного диагностического оборудования и правильная интерпретация результатов обследования. Только комплексная оценка функционального состояния спортсмена и уровня его специальной работоспособности может соответствовать критерию объективности получаемой информации и, следовательно, удовлетворять требованиям мониторинговых наблюдений за спортсменами на этапах многолетней подготовки.

Информация, полученная в ходе решения частных задач этапного контроля, применяется тренером в ходе принятия управленческих решений для оптимизации структуры и содержания процесса спортивной тренировки и соревновательной деятельности, что позволяет эффективно управлять процессом подготовки высококвалифицированных спортсменов. Грамотный и знающий тренер-специалист, используя данные, полученные в ходе этапного контроля, способен значительно дифференцировать и оптимизировать тренировочный процесс, достигая высочайших результатов. И ярким свидетельством эффективности такого сотрудничества служат выдающиеся успехи белорусских спортсменов, сотрудничающих с лабораторией.

Литература

1. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит-ра, 2004. – 808 с.

2. Павлов, И.П. Полное собрание сочинений / И.П. Павлов. – М.: Л., 1951. – Т.3. – 587 с.

3. Запорожанов, В.А. Основы управления спортивной тренировки / В.А. Запорожанов // Современная система спортивной подготовки. – М.: САМ, 1995. – 538 с.

УДК 796.015

Старченко В.Н., к.п.н., доцент

СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ПОТРЕБНОСТЕЙ-МОТИВОВ-ЦЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА ИНДУЦИРОВАННЫХ ПОТРЕБНОСТЬЮ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
г. Гомель, Беларусь, Starch@narod.ru

Аннотация. *В статье представлена структурно-функциональная модель потребностей-мотивов-ценностей человека индуцированных потребностью в соревновательной деятельности. Предъявлена структура и содержание целевой потребностно-мотивационно-ценностной сферы соревновательной культуры спортсмена.*

Ключевые слова: *соревновательная деятельность, потребности, ценности, мотивы, структурно-функциональная модель, соревновательная культура, спортсмен.*

Starchanka U.M., Ph.D.

STRUCTURAL-FUNCTIONAL MODEL OF NEEDS-MOTIVES-VALUES HUMAN INDUCED DEMAND IN A COMPETITIVE ACTIVITY

F. Skorina Gomel state University, Gomel, Belarus, Starch@narod.ru

Annotation. *The article presents a structural and functional model of human needs-motives-values induced by the need for competitive activity. The structure and content of the target need-motivational-value sphere of competitive culture of the athlete are presented.*

Key words: *competitive activity, needs, values, motives, structural and functional model, competitive culture, sportsman.*

Потребностно-мотивационно-ценностная сфера (ПМЦС) соревновательной культуры спортсмена выполняет функцию «приводного ремня» обеспечивающего активное и заинтересованное его участие в соревновательной деятельности. Важность ее формирования и диагностики трудно переоценить. В связи с этим разработка структурно-функциональной модели ПМЦС соревновательной культуры спортсмена представляет собой актуальную проблему теории и практики спорта. Сделать это возможно в рамках деятельного подхода с использованием присущей ему терминологии [1; 2].

В структурном отношении соревновательная культура спортсмена, может быть представлена как системно организованное единство соревновательного мышления, портебностно-мотивационно-ценностной сферы соревновательной культуры, соревновательных знаний, соревновательных умений и навыков, физической подготовленности достаточное для успешного осуществления спортсменом соревновательной деятельности [3].

Структурно-функциональная модель потребностей человека индуцированных потребностью в соревновательной деятельности представлена на рисунке 1.

Потребность в двигательной соревновательной деятельности порождает потребность в теле, адекватном требованиям соревновательной деятельности, потребность в соревновательной культуре как способе соревновательной деятельности и потребность в соревновательной среде.

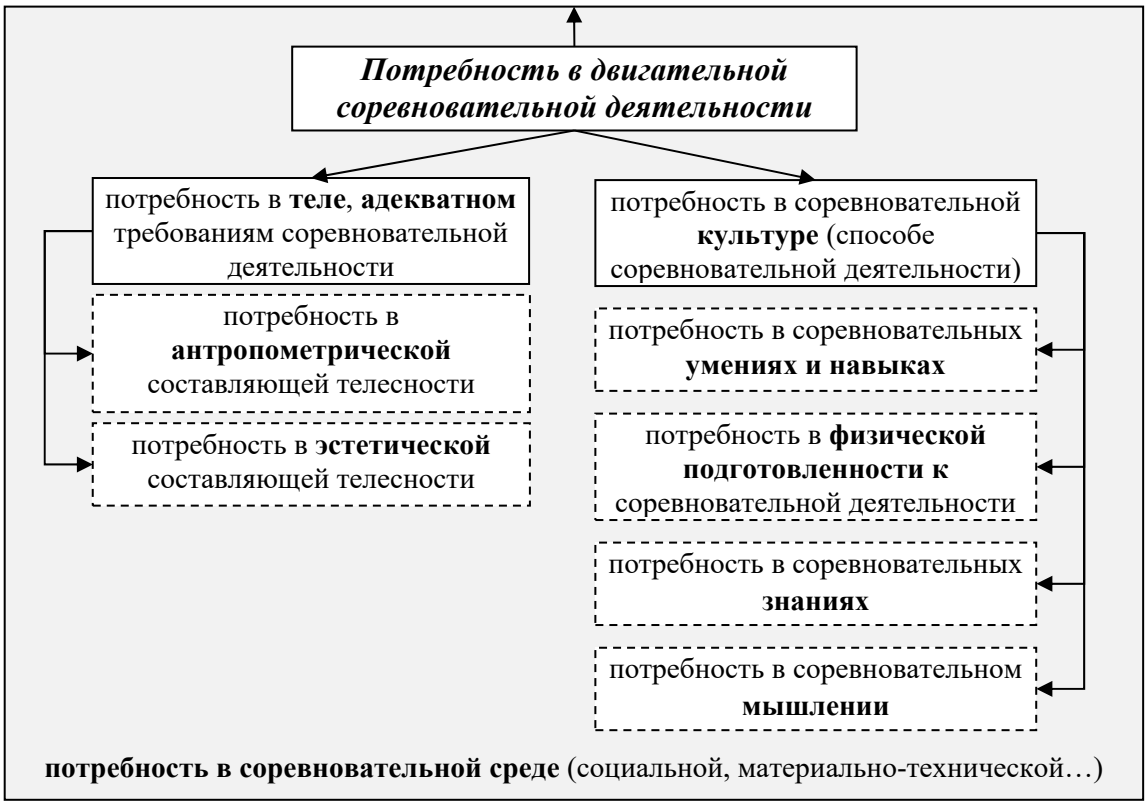


Рисунок 1 – Структурно-функциональная модель потребностей человека индуцированных потребностью в соревновательной деятельности

Для материализации соревновательной идеи агенту соревновательной деятельности (спортсмену) необходимо средство деятельности, каковым является его тело (опорно-двигательный аппарат). При этом тело должно соответствовать антропометрическим и эстетическим требованиям, предъявляемым соревновательной деятельностью. Отсюда возникают потребности в антропометрической и эстетической составляющих телесности агента соревновательной деятельности.

Потребность в двигательной соревновательной деятельности порождает также потребность в соревновательной культуре как способе соревновательной деятельности. Это в свою очередь порождает потребности в составляющих соревновательной культуры: потребность в соревновательных навыках, потребность в соревновательных знаниях и мышлении.

Кроме того потребность в двигательной соревновательной деятельности порождает потребность в соревновательной среде (социальной, материально-технической). Социальная среда соревновательной деятельности предполагает наличие хотя бы нескольких агентов деятельности (спортсменов, команд). Материально-техническая среда соревновательной деятельности предполагает наличие спортивных сооружений, экипировки, спортивного инвентаря и оборудования.

В связи с тем, что предмет потребности представляет собой ценность, то можно говорить о потребностях-ценностях [4]. Например, потребность в соревновательных навыках естественным образом превращает их в ценность, а потребность в соревновательных знаниях превращает в ценность знания.

В соответствии с этим к целевым соревновательным потребностям-ценностям относятся:

− потребность-ценность в соревновательной деятельности;

− потребность-ценность в соревновательных умениях и навыках;

− потребность-ценность в физической подготовленности к соревновательной деятельности;

− потребность-ценность в соревновательных знаниях;

− потребность-ценность в соревновательном мышлении;

− потребность-ценность в соревновательной среде;

− потребность-ценность в телесности.

Каждая потребность может быть конкретизирована в плеяде соответствующих ей мотивов [4].

Можно предложить следующий вариант модели целевой структуры и содержания потребностно-мотивационно-ценностной сферы соревновательной культуры спортсмена (таблица).

Таблица - Модель целевой структуры и содержания потребностно-мотивационно-ценностной сферы соревновательной культуры спортсмена

№	Соревновательные потребности	Соревновательные мотивы	Соревновательные ценности
1	Потребность в соревновательной деятельности	Желание быть участником соревновательной деятельности	соревновательная деятельность
		Желание быть победителем соревновательной деятельности	
		Желание быть рекордсменом соревновательной деятельности	
2	Потребность в соревновательных умениях и навыках	Желание научиться выполнять соревновательное упражнение технически правильно	соревновательные умения и навыки
		Желание овладеть техникой выполнения соревновательного упражнения на уровне технического мастерства	
		Желание выполнять соревновательное упражнение технически правильно и красиво	
3	Потребность в физической подготовленности к соревновательной деятельности	Желание заниматься общей физической подготовкой и быть сильным, выносливым, быстрым, ловким, гибким…	физическая подготовленность к соревновательной деятельности
		Желание достичь максимального уровня физической подготовленности в соревновательном упражнении	
		Желание заниматься специальной физической подготовкой и достичь максимального уровня физической подготовленности в соревновательном упражнении	
4	Потребность в соревновательных знаниях	Желание знать ответы на вопросы, связанные с теорией и практикой вида спорта, его историей, теорией соревновательной деятельности	соревновательные знания
		Желание овладеть знаниями необходимыми для управления своей подготовкой к соревновательной деятельности	
		Желание знать правила соревнований	
5	Потребность в соревновательном	Желание понимать и уметь анализировать знаковые системы теории соревновательной деятельности	соревновательное мышление

	мышлении	Желание заниматься научно-исследовательской деятельностью в области подготовки к соревновательной деятельности и ее осуществления	
		Желание овладеть двигательным мышлением, логикой соревновательной деятельности, стать теоретиком спорта	
6	Потребность в соревновательной среде	Желание пользоваться спортивными сооружениями, инвентарем, оборудованием	соревновательная среда
		Желание обладать спортивной формой и атрибутикой (вымпелами, значками …), наградами (медалями, кубками…)	
		Желание соревноваться и общаться с другими спортсменами, чувствовать причастность к спортивной команде	
7	Потребность в телесности	Желание иметь тело в антропометрическом отношении адекватное требованиям соревновательной деятельности	Телесность
		Желание иметь тело соответствующее эстетическим требованиям соревновательной деятельности	
		Желание иметь сильное, быстрое, выносливое, гибкое тело, позволяющее успешно участвовать в соревновательной деятельности	

Данный вариант включает семь соревновательных потребностей-ценностей, каждая из которых конкретизирована тремя мотивами.

На основании целевой структуры и содержания потребностно-мотивационно-ценностной сферы соревновательной культуры спортсмена возможна разработка диагностического инструментария для определения уровня ее сформированности.

Литература

1. Старчанка У.М. Сутнасць дзейнаснага падыхода і яго значэнне для педагагічнай тэорыі і практыкі / У.М. Старчанка // Становление социальной и профессиональной компетентности личности: рецензируемый сб. науч. ст. / редкол. : Ф.В. Кадол (науч. ред.), В.П. Горленко (отв. ред.), Л.И. Селиванова ; М-во образования Респ. Беларусь, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф Скорины, 2012. – С 95 – 102.

2. Старченко В.Н. Об основных категориях теории соревновательной деятельности / В.Н. Старченко // Современные проблемы физического воспитания и спорта разных групп населения: материалы XVIII Международной научно-практической конференции: в 2 т. / отв. ред. Я.М. Копытина ; научн. ред. О.А. Томенко. – Сумы: СумГПУ им. А. С. Макаренко, 2018. – т. 2. – С. 152-155.

3. Старченко В.Н. Структурно-содержательная модель целевой потребностно-мотивационно-ценностной сферы физической культуры человека и методика её диагностики / В.Н. Старченко, А.Н. Метелица // Научно-методический журнал «Веснік Мазырскага дзяржаўнага педагагічнага універсітэта імя І.П. Шамякіна. – 2017. – № 2 (50). С. 106-113.

4. Старченко В.Н. О взаимосвязи между физкультурно-спортивной деятельностью, физкультурно-спортивными потребностями, мотивами и ценностями человека / В.Н. Старченко, А.Н. Метелица, Т.А. Хорик // Актуальные проблемы современного образования в наследии Л.С. Выготского: Материалы VII открытой научно-практической конференции / УО «Гомельский государственный педагогический колледж имени Л.С. Выготского»; ред. кол.: Капаткова Л.Л. [и др.]. : в 2 ч. Ч. 2. - Гомель, 2015. С. 25-27.

УДК 796.015.82

Шпрунг А.В. МСМК,
Халманских А.В. к.п.н., доцент

ОПТИМИЗАЦИЯ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ АВСТРИЙСКИХ БИАТЛОНИСТОВ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РОССИЙСКОЙ ШКОЛЫ БИАТЛОНА

г. Рамзау, Австрия, annasprung@gmx.at
Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, SAnna81@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматриваются основные аспекты и проблемы подготовки австрийских биатлонистов. Представлены результаты исследования индивидуально-типологических особенностей спортсменов и типичных ошибок при стрельбе. Автором разработаны рекомендации по совершенствованию стрелковой подготовки биатлонистов в Европе.*

Ключевые слова. *Стрелковая подготовка, австрийский биатлон, индивидуально-типологические особенности, типичные ошибки, психологическая подготовка.*

Sprung A. Master of sports of international class,
Khalmanskikh A., Ph.D.

OPTIMIZATION OF SHOOTING TRAINING OF THE AUSTRIAN BIATHLONISTS ON THE BASIS OF MEANS AND METHODS OF THE RUSSIAN SCHOOL OF BIATHLON

Ramsau, Austria, annasprung@gmx.at
Tyumen state university, Tyumen, Russia, SAnna81@mail.ru

Annotation. *In the article the main aspects and problems of preparation of Austrian biathlonists are considered. The results of research of individual-typological features of athletes and typical errors in shooting are presented. The author developed recommendations on improving the shooting training of biathlonists in Europe.*

Key words: *Shooting preparation, Austrian biathlon, individual-typological characteristics, typical mistakes, psychological preparation.*

Тенденция роста спортивных результатов на мировой арене привело к необходимости поиска все более новых и неординарных средств, методов и условий подготовки биатлонистов как в России, так и в Европе. Одной из составляющих биатлона является психологическая устойчивость спортсменов к условиям и требованиям вида спорта. Результативность соревновательной деятельности во многом зависит от умения спортсменов переключаться с одного вида деятельности на другое при часто меняющихся условиях, на фоне высокого физического и психического утомления [3].

Целью исследования - разработка и экспериментальное обоснование методики оптимизации стрелковой подготовки австрийских биатлонистов на основе средств и методов российской школы биатлона.

Анализ зарубежной литературы, документов планирования, протоколов тренировочных занятий и соревнований позволил сделать вывод, что в европейской школе биатлона, и в частности в Австрии, Германии и Норвегии особое внимание уделяется психологической подготовке спортсменов высокой квалификации. Так как в Австрии ведущим зимним видом спорта являются

горные лыжи, основной акцент в психологической подготовке спортсменов делается именно в данной спортивной дисциплине. Вопросам касающимся психолого-педагогического сопровождения детского и юношеского спорта, и особенно это касается биатлона, посвящено очень мало работ [1; 4; 5].

Также, для определения модельных характеристик стрельбы биатлонистов «топ» уровня нами были изучены протоколы международных соревнований. Среди мужчин лучшим в стрельбе из положения «лежа» является Чешский спортсмен Михаил Шлезингр и его точность попаданий составляет - 96,4%, а в стрельбе из положения «стоя» наиболее высокие показатели принадлежат победителю общего зачета Кубка мира Мартану Фуркаду – Франция – 91,7%. Среди женщин лучшие показатели в стрелковом компоненте у Надежды Скардино – Беларусь: из положения и «лежа» и «стоя» по 94,9%.

Ведущими спортсменами по точности стрельбы среди сборной команды Австрии по биатлону являются Симон Эдер и Лиза Тереза Хаузер, и имеют следующие процентные соотношения: С. Эдер – 88,9% (86,7 из положения «лежа» и 91,1% из положения «стоя»); Л.Т. Хаузер – 89,2% (по 89,2% в стрельбе из положения «лежа» и «стоя»).

С целью определения влияния разработанной нами методики на совершенствование стрелковой подготовки австрийских биатлонистов было выполнено: измерение изучаемых фоновых свойств личности испытуемых в начале и в конце эксперимента.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы: диагностика акцентуаций характера по Л. Горшенину; диагностика личности на мотивацию к успеху и избеганию неудач Т. Элерса; диагностика степени готовности к риску Шуберта.

А также, при помощи специально разработанной анкеты (Манжелей И.В., Сорокина А.В.) нами были исследованы типичные ошибки при стрельбе у биатлонистов, выявлены и систематизированы факторы, влияющие на результативность выполнения стрелковых упражнений [3].

В эмпирическом исследовании приняли участие 11 биатлонистов австрийской академии биатлона, г. Шладминг, в возрасте 15-18 лет (9 спортменов) и по одному спортсмену 20 и 26 лет.

Проведенное нами исследование показало, что в зависимости от индивидуально-характерологических особенностей австрийские биатлонисты допускаю типичные ошибки при стрельбе из положения «лежа» и «стоя». Так, для «гипертимов» и «эпилептоидов» чаще всего это связано с внутренними факторами, и относятся в большей степени к подготовке к стрельбе. А вот для «астеноневротичного» типа это связь внешних и внутренних факторов, относящихся как к социальному фактору, так и к нестабильной изготовке и прицеливанию. Для «истероидов» отличительными особенностями являются ярко выраженные внешние социальные сбивающие факторы. Следует отметить, что именно для истероидного типа акцентуации характера определение типичных ошибок и факторов проведено впервые.

Анализ протоколов международных соревнований и тренировочных занятий по стрелковой подготовке австрийской команды позволил определить

точность попаданий в стрельбе из положения «лежа» и «стоя» в подготовительном и соревновательном периодах, и наметить основные задачи, средства, методы и условия оптимизации стрелковой подготовки австрийских биатлонистов.

Так как, методы технической подготовки, являющиеся базой для отработки стабильной техники тесно связаны с методами психологической подготовки, используемой в тренировочных занятиях по стрельбе, задачи повышения точности решались нами комплексно. Процедура реализации методики оптимизации стрелковой подготовки австрийских биатлонистов, включала в себя: диагностику выполнения стрелковых упражнений и индивидуально-типологических особенностей биатлонистов; дифференцированный подбор и планирование психолого-педагогических мероприятий на основе управления, соуправление и самоупраление поведением и деятельностью спортсмена (убеждение, внушение, самоубеждение, самовнушение, самонастрой); контроль за результативностью стрельбы, психоэмоциональным состоянием спортсменов; коррекцию результатов [2; 3].

Анализ протоколов соревнований показал, что на период окончания эксперимента наблюдался значительный прирост в показателях точности стрельбы, что привело к повышению результативности спортивной деятельности, а также позволило добиться позитивных изменений свойств и качеств личности (табл. 1).

Таблица 1

Показатели стрелковой подготовленности биатлонистов, % (лежа/стоя)
(девушки, юноши)
Академия биатлона, Австрия, г. Шладминг

Положение стрельбы	Комплексные тр.		t	Соревнования		t
	до M±m	после M±m		до M±m	после M±m	
«лежа»	81,9±0,8	83,7±1,2	1,4	78,3±0,8	82,5±1,1	5,1 ***
«стоя»	79,6±1	81,8±1,2	1,4	75,3±0,8	80,2±0,9	4,1 **

Также, с целью определения влияния методов «самонастроя» «самовнушения» на конечный результат стрельбы, нами был проведен информативный стрелковый тест на выносливость. Тест проводился в течении двух дней, в закрытом помещении – стрелковом тире, для более высокой и адекватной оценки результата. Стрелковый тест включал в себя работу на огневом рубеже «50+50» выстрелов «челноком» со сменой изготовки «лежа» + «стоя» по одному выстрелу. В первый день спортсмены работали в соревновательном режиме без приемов «саморегуляции» (тест 1). Во второй день до теста и непосредственно во время его выполнения биатлонисты представляли себя уже состоявшимися чемпионами Олимпийских игр и Мира (тест 2). Оценка результатов отражалась в показателях соотношения временных характеристик и точности стрельбы.

Данные тестирования свидетельствуют о положительном влиянии приемов «самовнушения» «самонастроя» на результативность выполнения стрелковых упражнений. Все спортсмены смогли повысить свои показатели. Стоит отметить чрезмерное возбуждение во время первого тестирования, так как оно проводилось впервые (табл.2).

Таблица 2

Показатели стрелкового теста «50+50», (девушки, юноши)
Академия биатлона, Австрия, г. Шладминг

Ф.И.	t (мин/сек) (тест 1)	t (мин/сек) (тест 2)	% (тест 1)	% (тест 2)
P.S.	12:05	11:45	84/79	85/79
W.J.	11:43	11:30	82/77	86/80
R.F.	11:52	11:45	85/78	86/80
O.M.	11:15	11:00	85/76	87/76
T.M.	11:36	11:34	85/73	89/77
L.J.	14:52	12:36	78/77	82/78
M.S.	12:25	12:17	77/78	81/79
O.K.	11:57	11:50	83/79	86/80
S.K.	11:32	11:26	89/89	91/90
L.H.	09:55	09:30	90/82	91/83
S.L.	11:55	11:45	78/73	80/80

Таким образом, оценка результатов эксперимента свидетельствует о положительном влиянии разработанной нами методики, способствующей значительному улучшению результативности спортивной деятельности биатлонистов.

Литература

1. Зубрилов Р.А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: (монография) Р.А. Зубрилов. –М. Советский спорт, 2013.- 354 с.

2. Халманских А.В. Идеомоторная тренировка в стрелковой подготовке биатлонистов высшей квалификации / Теория и практика физической культуры, 2016. С. 58-60

3. Халманских (Сорокина) А.В., Гурьев Л.А., Манжелей И.В. Стрелковая подготовка биатлонистов. Монография. Издательсво ТОГИРРО, 2014. - 220 с.

Интернет источник:

4. Wieger R. Ментальный вызов в биатлоне. Две психологически противоположные дисциплины. Интернет ресурс / http://www.die-sportpsychologen.de/2018/02/09/renate-wigger-besondere-mentale-herausforderungen-im-biathlon/

5. Uni Salzburg Projekt Biathlon http://www.olympiazentrum-salzburg.at/service/projekte/projekte/news/projekt-biathlon/

УДК 796.015.264-055.2:796.422.12

Кожедуб М.С.

ВОПРОСЫ ПЛАНИРОВАНИЯ БАЗОВОГО МЕЗОЦИКЛА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель, Республика Беларусь, marina.888.k@yandex.ru

Аннотация. *В статье рассмотрены вопросы рационального построения базового мезоцикла в подготовительном периоде годичного цикла подготовки квалифицированных легкоатлеток, специализирующихся в спринте. Разработана программа, состоящая из пяти микроциклов, которые по направленности тренировочных занятий, величине и интенсивности нагрузок соответствуют выявленной динамике физической работоспособности на протяжении овариально-менструального цикла.*

Ключевые слова: *тренировочный процесс, специальная работоспособность, функциональные возможности, овариально-менструальный цикл, фазы ОМЦ*

Kozhedub M.

PLANNING ISSUES OF BASIC MESOCYCLE OF TRAINING OF QUALIFIED RUNNERS ON SHORT DISTANCES

Gomel State University named after F. Skorina, Gomel, Belarus, marina.888.k@yandex.ru

Annotation. *The article deals with the issues of rational construction of basic mesocycle in the preparatory period of a one-year cycle of preparation of qualified athletes specializing in sprint. A program consists of five microcycles. These microcycles correspond to the depicted dynamics of physical performance during the ovarian-menstrual cycle in direction of training sessions, magnitude and intensity of loads.*

Key words: *training process, special working capacity, functional capabilities, ovarian-menstrual cycle, phases of OMC.*

Вопросы изучения рационализации тренировочной деятельности и поиск оптимальных путей повышения ее эффективности неизменно актуальны в сфере современного женского спорта. Практическое отображение результатов исследований тренировочного процесса квалифицированных атлеток осуществляется в разработке моделей и программ построения тренировочных нагрузок в годичном цикле и в его отдельных структурных образованиях.

Однако некоторые аспекты теоретического обоснования планирования и содержания микро и мезоструктуры тренировочного процесса легкоатлеток, специализирующихся в спринте, требуют более тщательного подхода. По нашему мнению, очевидна необходимость индивидуализирования и согласования направленности и интенсивности тренирующих воздействий в соответствии с биоритмологическими особенностями женского организма.

До сих пор тренировочная деятельность атлеток, в основном, строится на общепринятой методике, без учета гендерного аспекта. Об этом свидетельствуют как результаты проведенных нами опросов тренеров, работающих с женским контингентом, так и данные, полученные по итогам анкетирования девушек-спортсменок [5]. Подтверждается, что в подготовке спортсменок не учитываются морфологические, функциональные и

психофизиологические особенности женского организма, резервы увеличения специальной работоспособности, а это может негативно отражаться на их здоровье, и как следствие, на спортивном результате.

Цель исследования состояла в обосновании индивидуальной структуры и содержания тренировочного процесса в базовом мезоцикле подготовительного периода квалифицированных бегуний на короткие дистанции.

Методы и организация исследования. В исследовании, проведенном на базе научно-исследовательской лаборатории олимпийских видов спорта УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», принимало участие 18 легкоатлеток, специализирующихся в спринте, с квалификацией первый разряд – КМС. Исследование проводилось в каждую из пяти фаз биоритмологического цикла. Фазы овариально-менструального цикла (ОМЦ) определялись по результатам специального анкетного опроса. Для инструментального контроля за силовыми и скоростно-силовыми возможностями различных групп мышц спортсменок был использован метод компьютерной тензодинамографии, позволивший регистрировать и анализировать динамику развития силы мышц во времени [1, 4, 5]. Были записаны и обработаны тензодинамограммы проявления силы групп мышц, несущих основную нагрузку в структуре спринтерского бега – мышц, разгибателей ноги (РН) в коленном и тазобедренном суставах и подошвенных сгибателей стопы (ПСС).

Результаты исследования и их обсуждение. Ежедневное обследование спортсменок позволило обнаружить индивидуальные различия их реакций на однотипные тренировочные нагрузки. В результате эксперимента выявлено, что стандартные тренирующие воздействия вызывают у бегуний разнонаправленные реакции на основные двигательные функции, что влияет на текущие изменения, которые предопределены не только характером тренировочных нагрузок, но и другими факторами, связанными с повседневными условиями жизни, режимом питания, организацией досуга, сна и т.п., а также индивидуальными особенностями протекания ОМЦ. При этом указанные факторы могут в значительной степени нивелировать влияние тренирующих воздействий.

Таким образом, результаты исследований объективизируют принципы построения тренировочных мезоциклов, обеспечивающие полное соответствие содержания, средств и методов каждого микроцикла уровню физической работоспособности, индивидуальной способности к восстановлению, а также физическому, функциональному и психическому состоянию организма легкоатлетки, присущему ей в определенную фазу ОМЦ.

Путем обобщения имеющихся данных и на основании полученных результатов собственных исследований была разработана программа базового мезоцикла в подготовительном периоде годичного цикла подготовки бегуний на короткие дистанции, которая структурирована в соответствии с количеством фаз ОМЦ и состоит из пяти микроциклов.

В первом, *втягивающем*, микроцикле (I менструальная фаза) целесообразно развитие гибкости у спортсменки, т.к. возрастает подвижность в суставах и повышается растяжимость связочного аппарата. Необходимо исключить

упражнения, вызывающие сильное сотрясение, натуживание в области живота и таза, прыжки и прыжковые упражнения на твердом грунте, в глубину с большой высоты, бег в анаэробном режиме. В небольшом объеме будут уместны локальные упражнения на развитие силы мышц верхних конечностей.

Менструальная фаза характеризуется изменением психофизиологического состояния спортсменок, что выражается в нарушении психической устойчивости, ухудшении внимания, подавленности или чрезмерной раздражительности. Оптимальный объем тренировочной нагрузки в I микроцикле составит примерно 8-10 % от общей месячной при средней интенсивности, с последовательным ее увеличением [6].

Второй, *ударный*, микроцикл (II постменструальная фаза, фолликулярная). Наиболее эффективным будет планирование тренирующих воздействий, направленных на развитие скоростно-силовых способностей и специальной выносливости, а также это оптимальный период для совершенствования техники. С началом фолликулярной фазы в женском организме происходит резкое повышение гормона эстрогена, что способствует нормализации функционирования ЦНС, выраженное в сбалансированности процессов возбуждения и торможения, улучшению работы сердечно-сосудистой системы [2].

В этом микроцикле организм спортсменок способен оптимально реагировать на большую по объему и интенсивности тренировочную нагрузку, в основном в субмаксимальной зоне, поэтому внимание следует акцентировать на увеличение средств специальной выносливости. Оптимальный объем тренировочной нагрузки составит около 36-38 % от общей месячной.

Третий, *восстановительный (разгрузочный*), микроцикл (III овуляторная фаза). В данный период, отвечающий преимущественно за репродуктивную функцию, доминирующий центр ЦНС направлен на оптимизацию процесса овуляции, и, ввиду притормаживания действия других нервных центров, все виды деятельности становятся второстепенными [3, 5]. В этой связи у спортсменок снижается мобилизация функциональных резервов, нарушается координация движений, вероятно увеличение количества технических ошибок.

Большие нагрузки во время III фазы нежелательны, т.к. могут негативно воздействовать на систему гормональной регуляции половых функций. Объем тренировочной нагрузки составит приблизительно 6-8 % от общей месячной.

В четвертом, *ударном*, микроцикле (IV постовуляторная фаза) спортсменки могут выполнять самые большие по объему и интенсивности нагрузки (порядка 40 – 42 % от общего объема за месяц) без губительных последствий для здоровья. Продуктивной работе, повышению уровня обменных процессов и адаптивных резервов организма – этап «суперадаптации» – в этой фазе способствует рост уровня гемоглобина, а также снижение концентрации эстрогенов и усиление роста прогестерона в крови [3, 6].

Постовуляторная фаза является наиболее благоприятной для совершенствования техники, развития общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и скоростно-силовых качеств, координационных способностей. В данный период оптимально планирование занятий со значительными и большими нагрузками, направленными на развитие

скоростных возможностей и выносливости при работе анаэробного и аэробного характера. Для развития выносливости целесообразно использовать средства с длительными максимальными ускорениями и сокращенными интервалами отдыха.

Принципиальная особенность пятого, *восстановительного*, микроцикла (V предменструальная фаза) – необходимость восстановления физического и психического потенциала спортсменок. Вследствие развития предменструального синдрома снижается работоспособность, нарушается координация движений, ухудшается проявление силы и быстроты [3, 5]. В этот период, во избежание нарушения состояния репродуктивных органов, спортсменкам не следует выполнять физические нагрузки, связанные с работой мышц брюшного пресса и тазового дна, должны быть исключены прыжковые элементы, глубокие приседания, особенно с отягощениями. Выполнение силовых упражнений с большой интенсивностью необходимо ограничивать до минимума.

Основу программы в этом микроцикле составляют тренировочные занятия преимущественно неспецифического характера. Объем тренировочной нагрузки составит примерно 7-8 % от общей месячной.

Заключение. Подтверждено, что система подготовки, при которой тренер игнорирует индивидуальные особенности каждой своей воспитанницы, пренебрегая состоянием ее здоровья, в т.ч. и репродуктивным, не позволяет качественно и эффективно вывести спортсменку на ее оптимальный уровень спортивной результативности. [1, 4]. При организации тренировочного процесса необходимо отказаться от стереотипных подходов и понимать, что не существует «большой или малой» двигательной нагрузки, а распределять ее следует так, чтобы направленность, объем и интенсивность соответствовали возможностям и индивидуальным биоритмологическим особенностям организма конкретной спортсменки [2, 5].

Литература

1. Врублевский Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики. М.: Советский спорт, 2009. – 232 с.

2. Соболева Т. С. О проблемах женского спорта // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С.56–63.

3. Шахлина Л. Я-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. Киев: Наук. думка, 2001. – 328 с.

4. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменок (теоретико-методические аспекты): монография / Е. П. Врублевский [и др.]. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – 223с.

5. Кожедуб М. С., Врублевский, Е. П. Особенности динамики двигательных способностей квалифицированных бегуний на короткие дистанции под влиянием биоритмов их организма // Мир спорта. – 2017. – №4. – С.59–63.

6. Дмитриева К. В. Биоритмы в жизни женщины. СПб.: Невский проспект, 2003. – 160 с.

УДК 796

Манжелей И.В., д.п.н., профессор
Куценко Г.А., аспирант

РАЗВИВАЮЩИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТИВНОЙ СРЕДЫ СДЮСШОР

Институт физической культуры, Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. *В статье исследуются приоритетные задачи деятельности детских тренеров по спорту, рассматривается характер воспитательных взаимодействий и отношений в триаде «тренер-спортсмен-родитель», анализируются личностно-деятельностные особенности тренеров по спорту с позиции тренеров, спортсменов-подростков и их родителей.*

Ключевые слова. *Воспитательный потенциал, спортивная среда, взаимодействия в системе «тренер-спортсмен-родитель».*

Manzheley I.V., professor, Dr.Hab.
KutsenkoG.A.,graduate student

DEVELOPING OPPORTUNITIES OF SPORTS ENVIRONMENT SDYUSSHOR

Institute of Physical Education, Tyumen State University, Russia

Annotation. *The article tasks of the activities of children's sports coaches are examined in the article, the character of educational interactions and relations in the triad of "coach-sportsman-parent" is examined, personal-activity characteristics of coaches in sports are analyzed from the position of coaches, teenagers and their parents.*

Key words: *Educational potential, sports environment, interaction in the system "coach-athlete-parent".*

Актуальность. Формирование творчески активной, компетентной, духовно и физически здоровой, конкурентоспособной личности одна из приоритетных задач системы основного и дополнительного образования России. В работе В.И.Столярова[6] с философско-культурологических и прикладных позиций показаны воспитательные возможности детско-юношеского спорта в плане всестороннего гуманистически ориентированного развития личности. Кроме того, рядом авторов доказано, что воспитательный потенциал детско-юношеского спорта является фактором успешного развития региона В.Д.Паначева[5], Р. М.Магомедова[2].

По мнению Г.П.Бобылева[1], И.В.Меньшова[4], Д.А.Фабричникова[7] именно спортивные школы и клубы, занимающие важное место в структуре отрасли физической культуры и спорта нашей страны, имеют большие возможности для воспитания юных спортсменов.

В связи с этим сегодня интерес ученых обращен к проблеме развивающих возможностей спортивной среды учреждений дополнительного образования спортивной направленности.

Говоря о спортивной школе, как воспитательной организации имеет смысл рассмотреть понятие воспитательного потенциала спортивной среды учреждения дополнительного образования.

«... воспитательный потенциал спортивной среды ... – это интегративное явление, определяющееся спортивными ценностями и комплексом наличных в данной среде условий и возможностей для целостного развития и саморазвития личности ...»[3].

Под спортивной средой учреждения дополнительного образования мы понимаем *совокупность различных условий и возможностей, содержащихся в пространственно-предметном и социальном окружении для физического и духовного формирования и развития личности ребенка средствами массового спорта.*

Субъектами спортивной среды учреждения дополнительного образования являются тренеры, администрация учреждения, спортсмены и их родители.

Цель исследования–изучение воспитательного потенциала спортивной среды СДЮСШОР.

Методы и организация исследования. Для реализации поставленной цели нами была использована шкала «тренер-спортсмен» Ю. Ханина и А. Стамбулова, а также ее модификация (И.В. Манжелей) для изучения взаимоотношений «тренер-родитель» и разработаны анкеты «деятельность тренера» и «спортивная среда». Исследование проведено на базе СДЮСШОР № 3 г. Тюмени. Объем выборки составил 753 респондента, среди которых тренеры (20 чел.), подростки-спортсмены (374 чел.), их родители (359 чел.).

Результаты исследования. Известно, что детский тренер в своей деятельности должен решать комплекс воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, соотношение которых определяется внешними и внутренними условиями педагогического процесса.

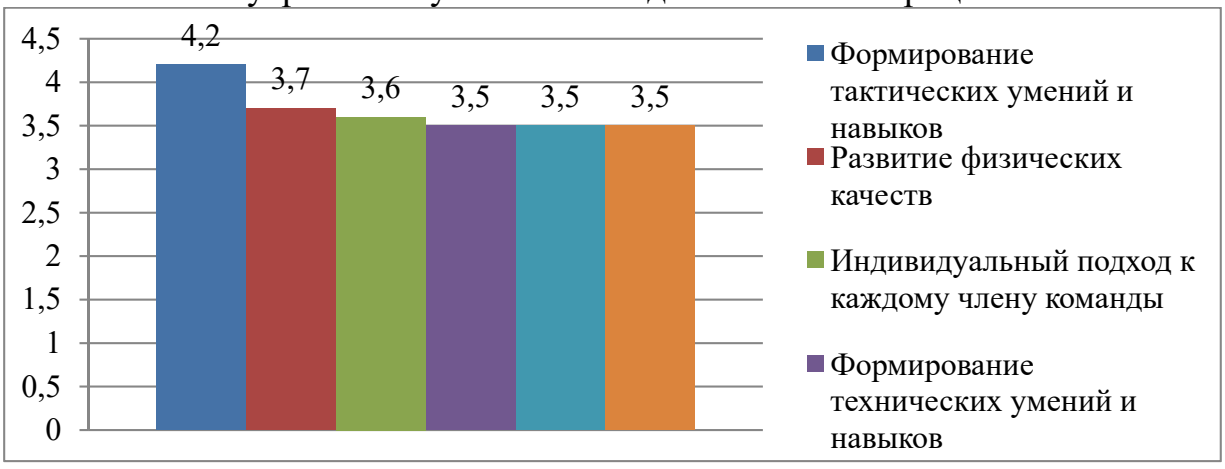


Рис. 1. Рейтинг приоритетных задач в деятельности тренера

Анализ полученных данных (рис. 1) показал, что детские тренеры СДЮСШОР № 3 г. Тюмени в своей работе с подростками больше всего внимания уделяют задачам формирования тактических умений и навыков (4,2 балла), развитию физических качеств (3,7 балла), индивидуальному подходу к каждому члену команды (3,6 балла), формированию волевых качеств,

сплоченного коллектива и технических умений и навыков (по 3,5 балла соответственно). Причем больше всего сложностей у тренеров вызывает работа по формированию оперативно-тактического мышления и стрессоустойчивости спортсменов, а лучше всего удается сплочение детского коллектива.

Изучение характера взаимоотношений в триаде «тренер-спортсмен-родитель» показало, что в целом, как спортсмены, так и их родители достаточно высоко оценивают личностно – деятельностные особенности тренера на основании измерения по 3-м шкалам (гностической, эмоциональной, поведенческой), о чем свидетельствует общий средний балл (6,85 и 6,87 соответственно). Причем 90% тренеров получили высокую общую оценку своими воспитанниками и их родителями, а 10% -среднюю.

Вместе с тем, родители оценивают гностический компонент деятельности тренера выше, чем спортсмены, в то время как спортсмены выше, чем родители оценивают поведенческий компонент (реальное взаимодействие с тренером) (рис. 2). По всей видимости, это связано с тем, что подростки проводят с тренером значительно больше времени.

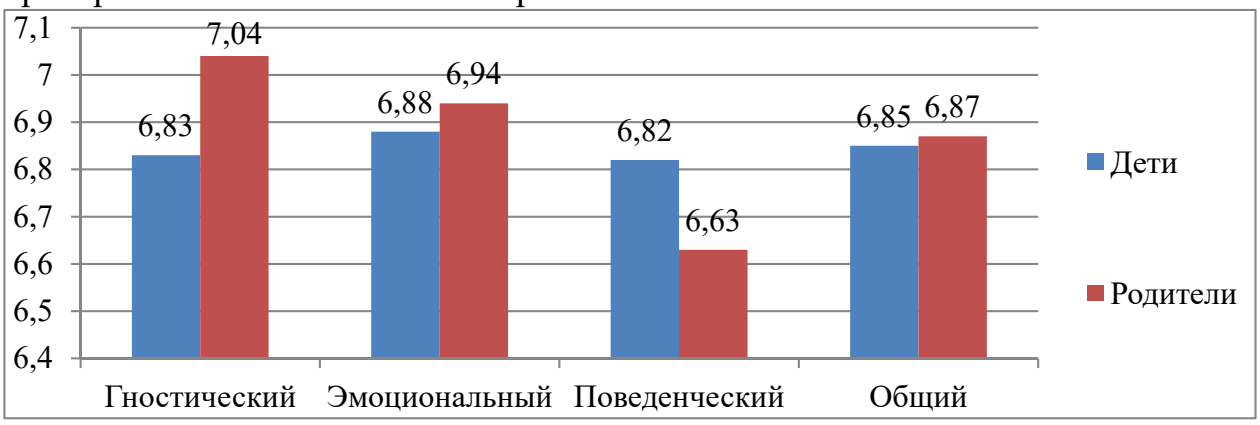


Рис.2. Результаты изучения взаимоотношений «тренер-спортсмен-родитель»

Интересные данные выявлены при сравнении результатов диагностики личностно-деятельных особенностей тренеров по различным видам спорта.

Так, анализ результатов исследования показал совпадение мнений детей и родителей в отношении рейтинга 40 % тренеров по греко-римской борьбе по всем исследуемым компонентам межличностного взаимодействия. При этом, полное совпадении мнений детей и родителей выявлено в отношении очень высокого (2 и 3 места – 10% тренеров) и очень низкого (19, 20 места – 10%) общего рейтинга тренеров.

Рассогласование мнений детей и родителей выявлено в отношении рейтинга 60% тренеров по боксу. В этом виде спорта дети оценивают своих тренеров значительно выше, чем их родители.

Вместе с тем, прослеживается и иная зависимость. Так, дети оценивают тренеров по игровым видам спорта значительно ниже, чем родители. Такая закономерность наблюдается в отношении 20% тренеров.

Кроме того, в исследовании выявлено рассогласование мнений спортсменов различного возраста (различных этапов спортивной подготовки) в

отношении компонентов межличностного взаимодействия в деятельности тренера (табл.1).

Таблица 1

Оценка личностно-деятельностных особенностей тренера воспитанниками и родителями

Группа	Гностический	Эмоциональный	Поведенческий
Дети НП-1(10чел.)	5.9	7.3	7.5
Дети НП-3 (20 чел.)	5,9	6,7	7
Дети УТГ-3(10 чел.)	6,6	7,1	7,5
Родители(40 чел.)	6,5	6,9	6,6

Результаты проведенных исследований показали, то, что спортсмены групп начальной подготовки 1 и 3-го годов обучения оценивают гностический компонент межличностного взаимодействия ниже, чем спортсмены учебно-тренировочной группы (УТГ) 3-го года обучения.

Родители так же, как и спортсмены, более старшего возраста (14-15 лет) группы УТГ-3, достаточно высоко (6,5) оценивают уровень компетентности тренера как специалиста.

В отношении эмоционального компонента межличностного взаимодействия, следует отметить, что и спортсмены всех групп и их родители высоко оценивают тренера, симпатизируя ему.

Диагностика поведенческого компонента межличностного взаимодействия показала, что все спортсмены оценивают реальное взаимодействие с тренером как очень благоприятное.

Родители же считают, что характер реального взаимодействия «тренер – родитель» менее благоприятен (несколько хуже, чем характер взаимодействия «тренер-спортсмен»). Возможно, это связано с тем, что родители не владеют информацией, так как редко присутствуют на соревнованиях, и не принимают активного участия в спортивной жизни детей.

В целом тренеры и родители считают, что для совершенствования подготовки спортсменов необходимо приглашать выдающихся спортсменов, проводить открытые уроки и организовать психологическое консультирование. Кроме того, по мнению родителей, в СДЮСШОР № 3 достаточно высокое качество предоставляемых физкультурно-спортивных услуг. Открытость и доброжелательность администрации и персонала отметили около 80% родителей.

Выводы. Результаты наших исследований показали, что приоритетными в деятельности тренеров СДЮСШОР № 3, являются развивающие, воспитательные и образовательные задачи, что вполне логично для подросткового возраста.

Изучение характера взаимоотношений в триаде «тренер-спортсмен-родитель» показало, что в целом, в исследованной выборке, взаимоотношения гармонизированы. Причем, родители более высоко, нежели их дети, оценивают

тренера по гностическому (уровень компетентности тренера) компоненту, а дети выше - по поведенческому (реальное взаимодействие). Чем старше спортсмен, тем выше он оценивает уровень компетентности тренера как специалиста.

По мнению родителей, в СДЮСШОР № 3 достаточно высокое качество предоставляемых физкультурно-спортивных услуг.

Литература

1. Бобылев, Г. П.Спортивная школа как воспитательная организация: автореферат дисс. ... канд.пед. наук: 13.00.01 / Г.П. Бобылев. – Москва, 2006. – 17 с.

2. Магомедов, Р. М. Реализация воспитательного потенциала физической культуры в социально нестабильных регионах: на примере Республики Дагестан: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Р.М. Магомедов - Майкоп, 2013. – 29 с.

3. Манжелей, И.В. Воспитательный потенциал спортивной среды вуза / И. В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. - 2017. - № 12 . – С. 24 - 27 .

4. Меньшов, И.В. Спортивный клуб как средство социальной адаптации первокурсников в образовательной организации СПО: дисс ... канд. пед. наук: 13.00.01 / И.В. Меньшов. – Чита, 2015. – 223 с.

5. Паначев, В. Д. Спорт как социальный институт в развитии личности: дисс. ... канд. соц. наук: 22.00.04 / В.Д. Паначев - Пермь, 2000. – 231 с.

6. Столяров, В.И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография/ В. И. Столяров.-К.:НУФВСУ, изд-во «Олимп.лит.», 2015. -704 с.

7. Фабричников, Д. А. Решение воспитательных задач в процессе тренировочной работы с юными спортсменами в детских спортивных школах: автореферат дис. ... канд.пед. наук: 13.00.04 / Д.А.Фабричников - Тюмень, 2005. – 26 с.

УДК 796/799

М.В. Базилевич[1], к.пед.н, Евдокимов М.А.[2]

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 5 – 6 ЛЕТ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ

[1]Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, bazilevich_tgu@mail.ru
[2]Центр подготовки спортивного резерва АНО «Футбол-Хоккей», г. Тюмень, Россия, m2a3x@spartak.ru

Аннотация. *Большой арсенал гимнастических упражнений позволяет воздействовать на системы организма детей и способствует разностороннему влиянию на них. Разнообразие способов и методических приемов при проведении упражнений помогает успешно решать задачи физического воспитания. В статье проводится анализ физической подготовленности футболистов 5 – 6 лет с использованием средств гимнастики.*

Ключевые слова: *Футбол, гимнастика, дошкольники 5-6 лет, физические качества, физическая подготовленность.*

M.V.Bazilevich[1], Ph.D., M.A.Evdokimov[2]

COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL PREPATIBILITY OF FOOTBALLERS 5 – 6 YEARS WITH THE ADDITIONAL USE OF GYMNASTICS

[1]Tyumen State University Institute of physical culture, Tyumen, Russia, bazilevich_tgu@mail.ru
Training center of sports reserve ANO "Football-Hockey», Tyumen, Russia, m2a3x@spartak.ru

***Annotation**: A large arsenal of gymnastic exercises allows you to influence the systems of the children's organism and contributes to a multifaceted impact on them. The variety of methods and methods used in conducting exercises helps to successfully solve the problems of physical education. The article analyzes the physical fitness of players 5 - 6 years old using the means of gymnastics.*

***Key words**: Football, gymnastics, preschoolers 5-6 years, physical qualities, physical readiness.*

На основании федерального стандарта по спортивной подготовке в футболе в группы начальной подготовки ДЮСШ зачисляются дети с 8 лет. Однако, как показывает анализ научных публикаций и практический опыт работы в настоящее время уже с 5-6 летнего возраста начинают спортивные занятия юные футболисты [6].

Дошкольный возраст — это период наиболее благоприятный для приобретения жизненно важных умений и навыков. Именно в возрасте 5 – 6 лет закладывается фундамент будущего здоровья, гармоничного физического развития человека (Э.Г. Алиев, О.С. Андреев, С.Н. Андреев).

Подготовка начинающего спортсмена до уровня высокого класса занимает длительное количество времени и требует тщательного плана подготовки [1,2]. В Центре подготовки спортивного резерва АНО «Футбол-Хоккей» г.Тюмень дошкольники в возрасте 5 – 6 лет занимаются на спортивно – оздоровительном этапе. Задачей тренера на этом этапе является физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой футбола.

Гимнастика включает в себя специфические средства и методы, которые позволяют быть универсальной для решения различных задач жизнедеятельности человека [8]. Большой арсенал гимнастических упражнений позволяет оказывать не только общее, но и локальное воздействие на системы организма человека и способствует разностороннему влиянию на занимающихся. Разнообразие способов и методических приемов при проведении упражнений помогает успешно решать задачи физического воспитания.

Цель исследования: провести анализ физической подготовленности футболистов 5 – 6 лет с дополнительным использованием средств гимнастики в тренировочном процессе.

Исследование проводилось на спортивной базе ЦПСР АНО «Футбол-Хоккей» г.Тюмень в период с января 2017 года по январь 2018 года. В педагогическом эксперименте приняли участие 26 футболистов 5 – 6 лет, которые были распределены случайным образом в 2 группы. Занятия в каждой группе проводились три раза в неделю по 60 мин. В первую группу (контрольная – n=13) вошли дошкольники, занимающиеся по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности.

Во второй группе (экспериментальная – n=13) дошкольники занимались по той же программе, но с дополнительным использованием средств спортивной гимнастики. Занятия проводились тренером по гимнастике в специально оборудованном зале и с применением разработанных комплексов упражнений.

Разработанные комплексы включали в себя традиционные средства гимнастики, к которым относятся: строевые, общеразвивающие, упражнения со специальным инвентарем, прыжки, игры и эстафеты, направленные на развитие гибкости, ловкости и координации.

Для оценки физической подготовленности были использованы тесты, рекомендованные дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности по футболу [8]. Результаты исследования физической подготовленности (Табл. 1) футболистов 5 – 6 лет показал, что за 12 месяцев педагогического эксперимента произошли изменения в контрольно-тестовых заданиях у испытуемых экспериментальной и контрольной групп.

Таблица 1

Среднегрупповые показатели физической подготовленности футболистов 5 – 6 лет за период эксперимента

	ЭГ (n=13)				**КГ (n=13)**			
	До эксп. 01.17	**Промеж. 06.17**	**После эксп. 01.18**	**Прирост (%)**	**До эксп. 01.17**	**Промеж. 06.17**	**После эксп. 01.18**	**Прирост (%)**
Бег 10 м, с.	3,07	2,94	2, 5	18,6	2,89	2,66	2,68	7,3
Челночный бег 3х10 м, с.	9,95	9,62	8,9	10,6	10,1	10,17	9,9	2
Прыжок в длину с места, см.	110,6	117,9	133,8	17,4	115,7	119,4	124,8	7,3
Наклон туловища из положения стоя, ладони	3	6	11	72,8	3	5	8	62,5
Подъем туловища из положения лежа, кол-во.	4,2	10,76	14,9	71,7	5,38	9,53	12,69	57,7

Динамика результатов в контрольно-испытательных тестах физической подготовленности представлена на рисунках 1 - 5.

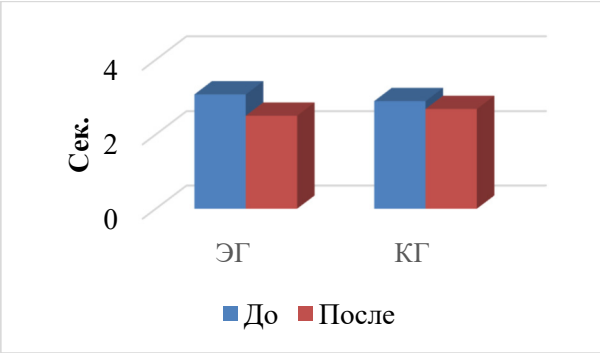


Рис. 1 Бег 10 м», с.

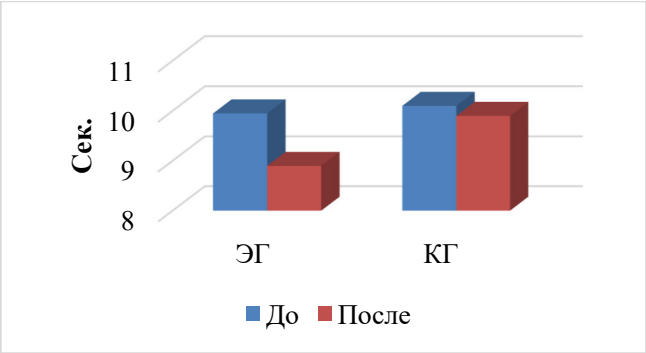


Рис. 2 «Челночный бег 3х10 м», с

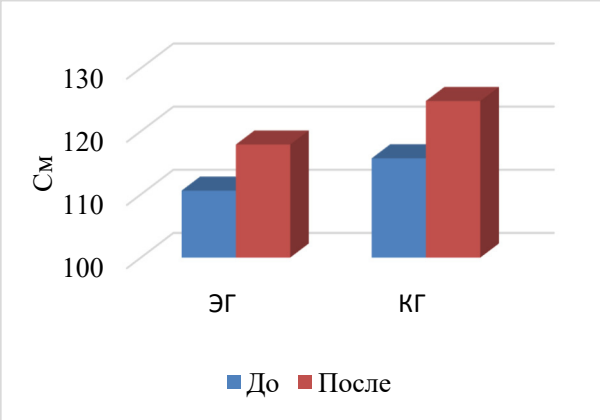


Рис. 3 «Прыжок в длину с места», см.

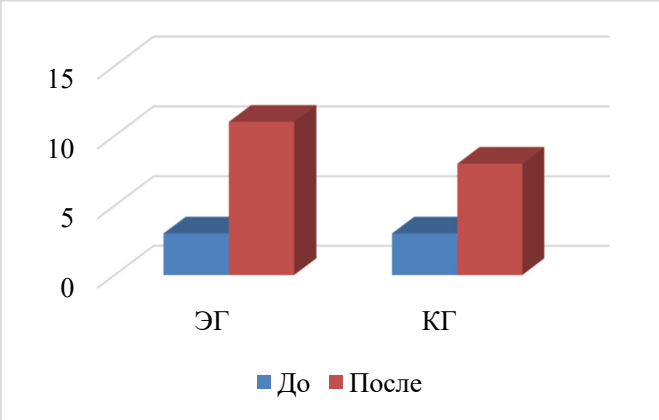


Рис. 4 «Наклон туловища из положения стоя»

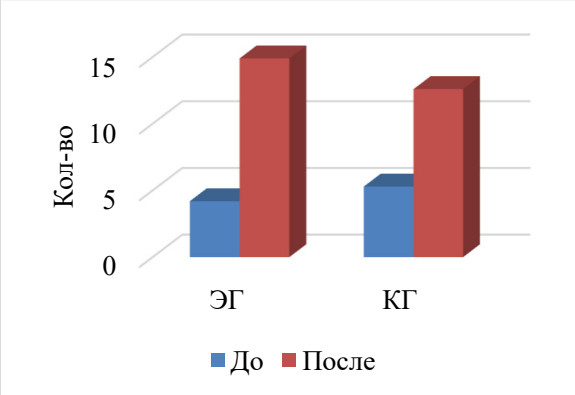


Рис.5 Подъем туловища из положения лежа, кол-во

Развитие скоростно-силовых способностей определялся по результатам прыжка в длину с места (рис 3.). В КГ результаты изменились со 115,7 см до 124,8см. Следует отметить, что изменения в ЭГ произошли на 17,4%, в то время как в КГ на 7,3.

Гибкость человека определяет характер осанки, походки, влияет на свободу и вариативность движений. Уровень развития гибкости определялся с помощью теста «Наклон туловища из положения стоя». Так положительная динамика наблюдается во всех группах, но наибольшие изменения в ЭГ (72,8%).

Развитие силы оценивалось по количеству подъемов туловища, выполненных из положения лежа на спине. Результаты данного контрольного упражнения составляли в начале педагогического эксперимента в ЭГ – 4,2 раз, в КГ – 5,4 раз. По окончании эксперимента результаты улучшились в ЭГ на 10,7 раз, в КГ на 7,3 раз.

Стоит отметить, что использование средств гимнастики в тренировочном процессе юных футболистов помогает оптимально-сбалансированно развивать физические качества и способности [3,4,5]. В процессе педагогических наблюдений за футболистами ЭГ была отмечена стабильная структура движений, лучшее перемещение рук в игровых и бытовых ситуациях, согласованное движение рук и ног при ходьбе и беге.

Литература

1. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.

2. Губа В.П. Эффективность начальной физической и технической подготовки в футболе / В.П. Губа, Р.Р. Кузнецов, Р.Р. Кузнецов // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2015. -№ 4. – С. 7-13.

3. Колунин Е. Т. Гимнастические упражнения как основное средство физической подготовки начинающих хоккеистов / Е.Т. Колунин // Известия ТулГУ. Серия: Физическая культура. Спорт. 2015. №2 С.55-60.

4. Колунин Е. Т. Формирование кинезиологического потенциала у детей дошкольного возраста средствами гимнастики / Е.Т. Колунин // Материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК. 2018. С. 424-428.

5. Колунин Е. Т. Промежуточный анализ результатов конвергирования средств гимнастики в процесс начальной подготовки футболистов / Е.Т. Колунин // Теория и практика физической культуры. 2017. № 12. С. 78-82.

6. Приказ Минспорта России от 27.03.2013 № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол». URL: http:// minsport.gov.ru / 2015 / doc /prikaz147-27032013.pdf (Дата обращения 15.06.2017)

7. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика: энциклопедия /сост В.М. Смолевский; ред. Л.Я. Аркаев. – М., 2006. -384.

8. Футбол. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности. – Омск, 2015

УДК 373.21

Бочарова Н.И., к.п.н., доцент

СКАЛОЛАЗАНИЕ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ: НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ

ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, г. Орёл, Россия, bochar07@mail.ru

Аннотация. *В статье представлены результаты инновационного опыта по обучению детей старшего дошкольного возраста основам скалолазания в условиях дошкольной образовательной организации – детском саду №17 г Орла.*

Ключевые слова: *скалолазание, лазание, обучение, физическая культура, дети старшего дошкольного возраста*

Bocharova N., Ph.D.

ROCK CLIMBING IN KINDERGARTEN: SCIENTIFIC AND METHODICAL APPROACHES TO TRAINING

Orel State University, Orel, Russia, bochar07@mail.ru

Annotation. *The article presents the results of innovative experience in teaching children of senior preschool age the basics of rock climbing in kindergarten № 17, Orel.*

Key words: *rock climbing, climbing, training, physical culture, children of senior preschool age.*

Высокую эффективность решения задач формирования физической культуры дошкольников в последние годы показывают образовательные организации, применяющие современное физкультурно-спортивное оборудование. С нашей точки зрения, это происходит за счёт высокой его привлекательности для детей и широких развивающих и оздоровительных возможностей. К числу инновационного оборудования, которое постепенно начинает проникать в образовательный процесс дошкольных организаций относится скалодром (альпийская стенка).

Скалолазание (клайминг – от английского to climb - взбираться) – составная часть альпинизма, или покорения горных вершин. Скалодром позволяют повысить интерес детей к лазанию, разнообразить содержание организованной физкультурно-оздоровительной и самостоятельной деятельности.

Занятия скалолазанием укрепляют тело, развивают силу мышц, выносливость, гибкость. В первую очередь работают мышцы рук, бицепсы и предплечья. Развиваются также и ноги - бедра и особенно икроножные мышцы. Еще один эффект от занятий - борьба со страхом высоты. В процессе лазания воспитываются необходимые волевые качества: смелость, решительность, сообразительность. Дети, регулярно посещающие занятия, становятся более выносливыми и смелыми, закаленными и меньше болеют [2].

Основой для овладения скалолазанием является освоение базовых лазательных движений детьми. Лазание - циклическое движение. Оно осуществляется посредством поочередного движения рук и ног с опорой каждой ноги на рейки лестницы, зацепы и задержкой обеих ног на них. Лазание характеризуется попеременным сокращением и расслаблением мышц, что позволяет восстанавливать энергетические затраты на движение и более длительно проявлять физическое усилие. Упражнения в лазании улучшают координацию движений, способствуют совершенствованию функций дыхания и кровообращения, повышают обмен веществ. Ежедневное упражнение в лазании обеспечивает ребенку необходимый жизненный навык и воспитывает координацию движений.

Лазание вовлекает в работу значительную массу мышц и повышает функциональную деятельность всего организма ребенка, а также помогает формированию правильной осанки.

Исследования, проведенные М.Ю. Кистяковской и З.С. Уваровой, свидетельствуют, что лазание формируется на втором году жизни ребенка. Постепенно у него появляется цикличность в движениях влезания, уточняется

направление и амплитуда движений рук и ног. Сначала это регулируется зрительным анализатором, в дальнейшем - кинестетическим. Приставной шаг заменяется сначала смешанным, а затем чередующимся [3,4].

По данным А.Д. Удалой, в пятилетнем возрасте чередующийся шаг появляется у ребенка спонтанно, без обучения. Максимальное количество детей, пользующихся этим шагом, наблюдается в возрасте 6—6,5 лет [5].

При систематическом обучении дети старшей и подготовительной групп лазают быстро и ритмично с выполнением дополнительных заданий (влезть на лестницу и перелезть на другой пролет, позвонить в колокольчик, помахать флажком и пр. Данные навыки закрепляются в подвижных играх «Медведь и пчёлы», «Обезьянки и охотники», «Пожарные на учении» и др.

Детям старшего возраста доступно лазание по шесту и канату. Результаты исследований О.Г.Аракеляна и Л.В.Кармановой (1981) показали, что время влезания (при систематическом обучении) на высоту в 2,5 - 3 м по шесту (канату) у детей старших групп колеблется в пределах 1 - 1,5 мин. Дети 7 лет, особенно мальчики, влезают на канат и шест и слезают с них несколько раз подряд (2-4 раза) [1].

По данным М.Ю. Кистяковской и З.С. Уваровой, к 5-7-летнему возрасту у детей появляется цикличность в движениях лазания, уточняется направление и амплитуда движений рук и ног, что дает ввести в образовательный процесс обучение детей элементам скалолазания. Однако, специальных исследований, посвящённых этому вопросу не проводилось. Есть только практический опыт тренеров спортивных клубов и объединений, обучающих детей (в том числе, с 5-6 лет) основам скалолазания по рельефной стенке [3,4].

В ДОУ №17 г. Орла скалодром функционирует уже почти пять лет. Он оборудован в физкультурно-спортивном зале. Скалу имитирует гладкая стена с рисунком, имитирующим горные склоны (высота - 284 см) с зацепами-упорами для рук и ног, чтобы можно было совершать восхождение [2].

Занятия по обучению скалолазанию проходят в старшей и подготовительной к школе группах. Главным требованием безопасности является использование поролоновых матов вдоль всей скальной стены и непосредственная страховка инструктора по физической культуре.

Стена предусматривает выполнение лазательных движений разной сложности (по амплитуде, величине и конфигурации зацепов, направлению движения). При монтаже зацепов был предусмотрен разный уровень сложности «трассы»*:* низкий - «базовый», средний – «продвинутый» и высокий – «экстремальный».

Базовый уровень предусматривает выполнение движение по траверсу слева направо (или наоборот) на одной высоте без страховочной системы. По технике выполнения данный вид не уступает другим. Однако, на первых занятиях ребёнок часто испытывает страх высоты, для преодоления которого требуется время. В связи с этим, на базовом уровне нижние зацепы зафиксированы на высоте не выше 20 см от мата. Проходя траверс, ребёнок может самостоятельно выполнить соскок в любое время. Для приобретения опыта скалолазания сначала применяются широкие и выступающие зацепы для ног и удобные

зацепы-крючки для рук. Более частое и близкое их расположение друг от друга делают продвижение по трассе более безопасным и не требующим хорошей растяжки.

Продвинутый уровень - это движение по стенке вверх (или вверх-вправо или влево) на высоту до 1-1,3 м от пола. Ребёнка обучают применению индивидуальной страховочной системы (беседки с карабином), а инструктор обеспечивает безопасность страховочной веревкой.

На экстремальном уровне осуществляется лазание на полную высоту стены с применением страховочной системы. По мере приобретения опыта детьми трасса усложняется. Это обеспечивается за счёт перемещения зацепов на разное расстояние друг от друга, использование более мелких и сложных для ухвата зацепов для ног и рук, включение различных дополнительных заданий (позвонить в колокольчик, нажать на кнопку звонка, снять игрушку с петельки и пр.). Включение игровых и соревновательных приёмов в обучение делает это процесс более привлекательным и мотивированным для дошкольника.

Обучение скалолазанию длительный и сложный процесс, цель которого - планомерное совершенствование всех качеств и способностей: силы, выносливости, хорошей координации, логического мышления, ориентировки в пространстве.

Процесс обучения технике скалолазания осуществляется по трём направлениям: общетеоретическая, психологическая и общефизическая и специально-техническая подготовка.

Общетеоретическая подготовка направлена на ознакомление с техникой безопасности на занятиях скалолазанием, одеждой и обувью занимающихся. На этом этапе дети знакомятся с устройством скалодрома, учится пользоваться карабином, страховочной системой.

Для повышения интереса к занятиям детям демонстрируются тематические презентации, слайды, воспитанники знакомятся с альпинизмом, снаряжением скалолаза: обвязка, карабин, верёвка.

Психологическая подготовка направлена, с одной стороны, на повышение мотивации к занятиям скалолазанием, а с другой – на преодоление страха высоты (если будет обнаружено). Эти задачи помогает решить наличие большого количества новых привлекательных атрибутов: яркие зацепы, карабины, верёвки, красочная стена с персонажами из знакомых мультфильмов, новый необычный вид физкультурно-спортивной деятельности для дошкольников.

Общефизическая подготовка включает в себя, прежде всего, упражнения для укрепления голеностопа, кисти руки, развития гибкости, координации, ловкости и силы. Специально-техническая подготовка направлена на овладение техникой скалолазания. Первый этап занятий посвящен работе над техникой: как грамотно хвататься за выступы, как ставить ноги, как расслабляться на стене, как проходить траверс. На втором - дети осваивают новые движения и взбираются по продвинутому уровню трассы. На третьем этапе начинаются по-настоящему серьезные тренировки с построением индивидуального плана и большой работой по общефизической и специальной подготовке. Длительность каждого этапа не менее месяца (с учётом двухразовых тренировок в неделю). Однако,

определяющим при переходе ребёнка на новый уровень являются его индивидуальные возможности и способности.

Литература

1. Аракелян О.Г., Карманова Л. Ежедневные физические упражнения в детском саду/ О.Г.Аракелян, Л.В.Карманова.- Ереван: Республиканский дошкольный научно-методический кабинет,1981. -180 с.

2. Бочарова Н.И., Третьякова Н.А. Скалолазание в детском саду: возможности и методика/ Н.И. Бочарова, Н.А.Третьякова. Инструктор по физической культуре,2015, №5.,с. 6-12.

3. Кистяковская М. Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста (развитие некоторых основных движений и двигательных качеств) / М. Ю. Кистяковская.- М: Просвещение, 1978. - 272 с.

4. Уварова З.С., Сорочек Р.Г., Спирина В.П., Юрко Г.П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста/ З.С. Уварова, Р.Г Сорочек., В.П. Спирина., Г.П.. Юрко.- М.: Медгиз., 1963.-355 с.

5. Удалая А.Д. Формирование перекрестной координации в циклическом локомоторном акте у детей старшего дошкольного возраста: Автореф. дис. … канд. пед. наук/ А.Д.Удалая.- М., 1977

УДК 796.093.414

Беглов М.В.[1]; Морщинина Д.В [2], к.п.н., доцент;
Шишкина Т.Г.[3], доцент

VII ЛЕТНЯЯ УНИВЕРСИАДА ВУЗОВ МИНСЕЛЬХОЗА РФ КАК ЭЛЕМЕНТ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

[1] Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова, г. Саратов, Россия, osmr-sgau@mail.ru[1], osoliker@yandex,ru[2], kasimova76@mail.ru[3]

Аннотация. *В статье рассматриваются результаты проведения VII летней Универсиады вузов Минсельхоза РФ в 2018 году и ее особенности как элемента системы подготовки спортивного резерва.*

Ключевые слова: *VII летняя Универсиада вузов Минсельхоза РФ, студенты аграрных вузов, здоровый образ жизни.*

Beglov M.[1], Morschinina D.[2], Ph, D., Shishkina T.[3], D.

VII SUMMER UNIVERSIADE UNIVERSITIES OF THE MINISTRY OF AGRICULTURE OF THE RUSSIAN FEDERATION AS PART OF THE SYSTEM OF TRAINING OF SPORTS RESERVE

[1] Saratov state agrarian University named after N.I. Vavilova, Saratov, Russia, osmr-sgau@mail.ru[1], osoliker@yandex,ru[2], kasimova76@mail.ru[3]

Annotation. *The article discusses the results of the VII summer Universiade of universities of the Ministry of agriculture of the Russian Federation in 2018 and its features as an element of the sports reserve training system.*

Keywords: *VII summer Universiade of universities of the Ministry of agriculture, students of agricultural universities, healthy lifestyle.*

С 07 по 14 июля 2018 года в г. Саратове проходили финальные соревнования VII летней Универсиады вузов Минсельхоза РФ. Участников Универсиады принимал Саратовский государственный аграрный университет им. Н.И. Вавилова [2, с. 1].

VII летняя Универсиада федеральных государственных образовательных учреждений высшего профессионального образования, подведомственных Минсельхозу России проводилась с целью формирования здорового образа жизни обучающихся в системе высшего и послевузовского профессионального образования Минсельхоза России [1, с. 1].

Главными задачами Универсиады явились:

– укрепление здоровья студентов и аспирантов;

– создание условий для активного занятия физической культурой и спортом;

– привлечение внимания руководителей федеральных, региональных и муниципальных органов управления физической культурой и спортом к студенческому спортивному движению;

– развитие спортивной инфраструктуры в федеральных государственных образовательных учреждениях высшего образования, подведомственных Минсельхозу России;

– дальнейшее развитие спортивных традиций в системе агропромышленного комплекса России.

Символом VII летней Универсиады вузов Минсельхоза РФ стал атлет, несущий факел с олимпийским огнем, что призывало каждого студента к достижению новых спортивных рекордов (рис. 1). Девизом Универсиады стали слова: «МОЛОДЕЖЬ, ПОБЕДА, СПОРТ».



Рис. 1. Эмблема VII летней Универсиады вузов Минсельхоза РФ

Такие соревнования дают возможность студентам, магистрам и аспирантам аграрных вузов проявить не только спортивные навыки, но и показать характер, волю и упорство в достижении поставленных целей.

История проведения Универсиады высших учебных заведений Минсельхоза России начинается с 2004 года, причем тогда был дан старт проведения зимней Универсиады. Первая летняя Универсиада была проведена в 2006 году в Алтайском крае.

Не случайно местом проведения VII летней Универсиады был выбран Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова, так как он является лидирующим аграрным вузом России, который напрямую влияет на социально-экономическое развитие агропромышленного комплекса региона и страны.

Соревнования проходили в физкультурно-оздоровительных и спортивных комплексах г. Саратова, а также на спортивных комплексах Саратовского государственного аграрного университета имени Н.И. Вавилова. Подведение итогов и церемония закрытия прошли на Набережной Космонавтов г. Саратова.

Программа универсиады включала состязания по 8 видам спорта: баскетбол, волейбол, дартс, греко-римская борьба, вольная борьба, пауэрлифтинг, летний полиатлон, легкая атлетика. На соревнования приехали 1200 спортсменов из десятков регионов России. В Универсиаде приняли участие студенты 36 аграрных вузов страны.

VII летняя Универсиада стала праздником студенчества. Данные мероприятия позволили привлечь внимание к аграрному образованию. Они показали, что у студентов аграрных вузов активная жизнь, насыщенная не только учебой, но и патриотической, спортивной, культурной и общественной деятельностью.

Общекомандное первенство определялось по наибольшей сумме очков, набранных вузом по 7 видам спорта.

В результате упорной спортивной борьбы команды Саратовского государственного аграрного университета имени Н.И. Вавилова завоевали первые места в большинстве соревновательных дисциплин: вольной борьбе, греко-римской борьбе, дартсе, пауэрлифтинге, в баскетболе у мужчин и волейболе у женщин. В летнем полиатлоне первое место заняла Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, в легкой атлетике первенствовал Новосибирский государственный аграрный университет, Горский государственный аграрный университет занял первое место по баскетболу у женщин, а Башкирский государственный аграрный университет выиграл соревнования по волейболу среди мужчин [3, с. 48].

В общекомандном зачете третье место занял Новосибирский государственный аграрный университет, второе – команда Башкирского государственного аграрного университета, а чемпионом VII Универсиады вузов Минсельхоза РФ стал Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова.

На закрытии соревнований было отмечено, что VII летняя Универсиада высших учебных заведений Министерства сельского хозяйства РФ прошла на достойном, высоком уровне. Глава города Саратова М.А. Исаев поздравил студентов с окончанием соревнований, отметив, что г. Саратов ждет гостей в любое время года. Ректор Саратовского ГАУ Н.И. Кузнецов получил кубок из рук министра спорта и молодежной политики Саратовской области А.В. Абросимова. Такие мероприятия являются шагом к формированию, укреплению и сохранению спортивных традиций, дают возможность студентам аграрных вузов посмотреть города родной страны, познакомиться со своими сверстниками из других вузов, завязать крепкие дружеские и научные связи.

Необходимо отметить, что молодёжь аграрных вузов всегда была сильной, активной, целеустремлённой, а такие соревнования, как Универсиада, способствуют сохранению спортивных традиций, укреплению вектора на здоровый образ жизни. В то же время такие состязания дают толчок некоторым

студентам в большой мир спорта и являются элементом системы подготовки спортивного резерва.

Литература

1. Положение о проведении летних Универсиад высших учебных заведений Министерства сельского хозяйства Российской Федерации на 2018-2022 годы. М.: Минсельхоз России, 2017. – 7 с.

2. Приказ № 561 от 03.11.2017 г. «О VII Универсиаде высших учебных заведений Министерства сельского хозяйства Российской Федерации». М.: Минсельхоз России, 2017. – 3 с.

3. Протоколы VII Универсиады ВУЗов Минсельхоза России результатов. Саратов: СГАУ имени Н.И. Вавилова, 2018. – 50 с.

УДК 796/799

Воробьева И.Л., Воробьев Д.В.[1]; Пятунина О.И. [2], к.б.н., доцент

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ 10-12 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДЕФИЦИТА ЛЕДОВОГО ПОЛЯ

[1] Автономное учреждение дополнительного образования муниципального образования Заводоуковский городской округ "Детско-юношеская спортивная школа", г. Заводоуковск, Россия vdvski@yandex.ru

[2] КГБОУ «Бийский лицей-интернат Алтайского края», г. Бийск, Россия, fertt@inbox.ru

Аннотация. *В статье рассматривается повышение уровня развития координационных способностей у хоккеистов 10-12 лет с помощью внедрения в тренировочный процесс упражнений с использованием нестандартного оборудования и расширенного использования упражнений, направленных на фундаментальные координационные способности. Эффективность разработанных упражнений подтверждена экспериментально.*

Ключевые слова: *координационные способности, хоккеисты, дефицит ледового поля, упражнения.*

Vorobyova I.L., Vorobyov D.V.[1]; Pyatunina O.I[2], c.b.sc., docent

PERFECTION OF 10-12-YEAR-OLD HOCKEY-PLAYERS' COORDINATIVE ABILITIES PROVIDED THAT ICE-HOCKEY STADIUMS ARE DEFICIENT

[1] Autonomous municipal additional educational establishment Zavodoukovskiy city district "Children-youth sporting school", Zavodoukovsk, Russia vdvski@yandex.ru

[2] RSBEE «Biysk lyceum boarding-school of Altai region», Biysk, Russia fertt@inbox.ru

Abstract. *The article deals with the rise of the development of 10-12-year-old hockey-players' coordinative abilities with the help of the introduction of exercises with non-standard equipment into the training process and wide use of exercises directed to fundamental coordinative abilities. The effectiveness of worked-out exercises has been experimentally confirmed.*

Key words: *coordinative abilities, hockey-players, deficiency of ice-hockey stadiums, exercises.*

Анализ данных, показывающий количество занимающихся хоккеем в стране, доказывает неослабевающий и все увеличивающийся интерес к этому виду спорта [5].

Так, в Заводоуковском городском округе, наблюдается ежегодное увеличение детей, желающих заниматься хоккеем с шайбой. Если на фоне

популярности хоккея решена проблема привлечения детей к занятиям, то возникает другая проблема, которую в одном из своих интервью обозначил Владислав Третьяк: «Главная наша проблема – мало катков».

Участие во Всероссийском турнире «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова и анализ его игровых моментов позволили нам сделать следующий вывод: в связи с дефицитом ледового поля отсутствует возможность выполнения образовательных программ подготовки хоккеистов в полном объеме, что отрицательно влияет на уровень специальной подготовленности детей, занимающихся в ДЮСШ.

Составители программы спортивной подготовки для ДЮСШ по хоккею, Савин В.П. и другие считают, что специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. Согласно федеральному стандарту по виду спорта: хоккей, координация имеет наивысший уровень значимости на результативность.

Из этого следует, что хоккей с шайбой является таким видом спорта, где для достижения максимального спортивного результата необходим высокий уровень развития различных координационных способностей [7]. А в условиях дефицита ледового поля в тренировочном процессе у юных хоккеистов наблюдается проблема совершенствования специальных координационных действий.

Актуальность изучаемого вопроса определяется, с одной стороны, необходимостью научной разработки проблемы совершенствования координационных способностей у хоккеистов в условиях дефицита ледового поля и, с другой, практической потребностью создания эффективных специальных упражнений, выполняемых в условиях дефицита ледового поля.

Анализ литературных источников показал отсутствие систематизированных специальных упражнений, применяемых в условиях дефицита ледового поля для совершенствования координационных способностей у хоккеистов 10-12 лет [4, 6]. Все это послужило основанием для поиска путей целенаправленного подхода к решению проблемы.

Цель исследования: определение целесообразности и выявление эффективности использования специальных упражнений, выполняемых в условиях дефицита ледового поля и направленных на улучшение уровня развития координационных способностей хоккеистов 10-12 лет.

Новизна данного исследования состоит в изготовлении специального тренажера для выполнения целого комплекса различных двигательных действий, направленный на повышение игровых навыков, включая навыки поведения в различных игровых ситуациях, сравнимые с игрой на ледовой площадке: работа с шайбой, ведение игры и контроль шайбы при борьбе с соперником за владение шайбой.

В процессе изучения материалов по развитию, диагностике и оценке координационных способностей были отобраны следующие тесты: тест на баланс, отражает способность к сохранению равновесия; тест на технику владения клюшкой – относительный показатель способности к согласованию движений на льду; тест передвижения в треугольнике, отражает способность к

ориентации в пространстве; тест жонглирование поролоновым мячом дает оценку ручной ловкости хоккеиста; тест вертикально падающего предмета (линейки), определяет уровень развития реагирующей способности [1, 2, 3].

В эксперименте приняли участие 30 хоккеистов в возрасте 10-12 лет.

На констатирующем этапе эксперимента был определен начальный уровень развития координационных способностей хоккеистов 10-12 лет г. Заводоуковска Тюменской области. В результате было установлено, что достоверных различий между группами нет.

В ходе следующего этапа эксперимента с группой хоккеистов 10-12 лет были реализованы разработанные комплексы упражнений, которые выполнялись в условиях дефицита ледового поля.

После реализации этапа внедрения повторно использовался тестовый инструментарий, который был предложен на констатирующем этапе эксперимента.

В таблице 1 представлен сравнительный анализ, отражающий результаты уровня координационных способностей юных хоккеистов экспериментальной и контрольной групп на первом и втором этапах эксперимента.

Таблица 1

Сравнительный анализ уровня координационных способностей хоккеистов 10-12 лет

Тест	**Экспериментальная группа**				**Контрольная группа**			
	до эксперимента		после эксперимента		до эксперимента		после эксперимента	
	выше сред.	ниже сред.	выше сред.	ниже сред..	выше сред.	ниже сред.	выше сред.	ниже сред.
№1 «Баланс»	47	53	87	13	47	53	87	13
№2 «Техника владения клюшкой»	47	53	87	13	53	47	67	33
№3 «Передвижение в четырехуг»	33	67	60	40	53	47	60	40
№4 «Жонглирование поролоновым мячом»	60	40	93	7	60	40	93	7
№5 «Вертикально падающий предмет»	60	40	100	0	53	47	67	33

Анализ результатов позволил выявить следующие особенности. У хоккеистов 10-12 лет из экспериментальной группы не обнаружен спад уровня развития координационных способностей, проявляющихся в хоккее, наблюдается улучшение данных результатов во всех тестовых упражнениях. У их сверстников из контрольной группы существенных изменений не наблюдалось.

Таким образом, полученные в ходе исследования результаты позволяют сделать следующие заключения: для развития способности к сохранению равновесия достаточно выполнять программный материал с использованием традиционных подходов; необходимо внедрять упражнения, развивающие способность к согласованию движений на льду, реагирующую способность, которая развивает способность координации движения рук.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности эффективно использовать специальные упражнения в условиях дефицита ледового поля с целью улучшения двигательной координации и технико-тактического мастерства; в практике работы тренеров-преподавателей с детьми, проживающих в сельской местности, когда погодные условия не позволяют использовать ледовую площадку

Итак, полученные в ходе исследования результаты подтверждают целесообразность и эффективность использования в тренировочном процессе хоккеистов 10-12 лет систематизированных специальных упражнений, выполняемых в условиях дефицита ледового поля.

Литература

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

2. Мудрук А.В. Координационная подготовка хоккеистов. Учебное пособие / А.В. Мудрук. – Омск: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, 2007. – 67 с.

3. Никитушкин В.Г. Формирование координационных способностей детей 4-12 лет // Вестник спортивной науки. – 2012. - № 2. – С.12-18.

4. Павлов С.Е. «Секреты» подготовки хоккеистов / С.Е. Павлов. – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 99с.

5. Программа «Развитие хоккея в Российской Федерации на 2014-2018 годы», Москва. – 2014. – 74с.

6. Савин В.П. Теория и методика хоккея / В.П. Савин. – Москва: Издательский центр «Академия», 2003. – 400с.

7. Шестаков М.П. Специальная физическая подготовка хоккеиста / М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р. Черенков. – Москва: ТВТ Дивизион, 2009. – 144с.

УДК 796.853.262

Гвалдин А.Ю. [1]

РОССИЙСКОЕ КАРАТЭ НА ПУТИ К ТОКИО-2020: ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

[1] ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», г. Ростов-на-Дону, Россия, agvaldin@mail.ru

Аннотация. *В статье анализируется текущее состояние дел в российском каратэ. Автор обозначает проблемы и направления развития каратэ в России с учётом опыта мировой и отечественной практики.*

Ключевые слова: *каратэ, Федерация каратэ России, спонсорство, научно-методическое обеспечение, информационное обеспечение.*

Gvaldin A.Y. [1]

RUSSIAN KARATE ON THE WAY TO TOKYO-2020: DEVELOPMENT PROSPECTS

[1]*Rostov State University of Economics(RINH), Roston-on-Don, Russia, agvaldin@mail.ru*

Annotation. *The article analyzes the current state of affairs in Russian karate. The author points out the problems and directions of the development of karate in Russia, taking into account the experience of world and domestic practice.*

Key words: *karate, Federation of Karate of Russia, sponsorship, scientific and methodical support, information support.*

В 2020 г. в Токио каратэ впервые будет представлено в программе Олимпийских игр. За последние годы обозначились изменения в российском каратэ, направленные на решение олимпийских задач – отбор на игры и достойное выступление. В данной статье анализируются актуальные проблемы каратэ в России и предлагаются перспективные пути дальнейшего развития.

Одной из главных проблем развития каратэ в России является финансовое обеспечение. В последнее время финансирование на уровне сборной немного улучшилось. Члены сборной России благодаря финансированию федерации получили возможность перед Чемпионатом Мира 2018г. выступить на подготовительном турнире в Будапеште. Однако неутешительной проблемой является то, что зачастую выезжают на международные старты не сильнейшие, а обеспеченные соответствующими средствами спортсмены. Всё-таки Федерация каратэ России не может качественно решать стоящие перед ней олимпийские задачи без наличия крупных спонсоров. Например, Банк ВТБ выступает генеральным спонсором Федерации спортивной гимнастики России, а также спонсирует Международную федерацию гимнастики, что очень важно в сфере спортивной политики. Конечно, не стоит забывать о привлечении частных инвестиций для развития каратэ в регионах. Для этого нужно ответить на вопрос: в чём состоит инвестиционная привлекательность российского каратэ?

Другим немаловажным шагом в достижении олимпийских задач является создание чёткой системы отбора в сборную России по каратэ. О нерешенности этой проблемы свидетельствует тот факт, что положение о сборной команде и критерии отбора разработаны только на уровне проектов. Важным считается совместимость критериев достижения результатов на международных турнирах и Чемпионатах России. Спортсмен удачно выступивший на нескольких этапах Премьер-лиги, но проигравший на Чемпионате России должен иметь шанс для попадания в сборную? Ответ на этот и подобные вопросы должны отразиться в официальных документах. В целом же в последнее время вырисовывается некоторая положительная тенденция в отборе в национальную сборную. Отбор стал более прозрачным. Так на сайте Федерации каратэ России опубликован список основного и резервного состава сборной по категориям. На сборы для подготовки к Чемпионату Мира по каратэ 2018г. вызваны около 60 спортсменов. Прошли те времена, когда приезжали только первые номера сборной и невозможно было организовать качественные спарринги при количестве 10 спортсменов (5 мужчин и 5 женщин). На последних сборах перед Чемпионатом

Мира 2018г. в каждой весовой категории имелось по 4-5 спортсменов. Хуже всего дела обстоят в региональных сборных. А если прозрачности отбора не будет в регионах, то о каких победах на уровне сборной может идти речь. Ещё одна проблема российского каратэ в количестве взрослых спортсменов. У сборников не всегда есть достаточное количество квалифицированных спарринг-партнёров в регионах. Региональные сборы не должны превращаться в спарринги спортсменов разных весовых категорий и полов.

В последние годы произошли изменения в области научно-методического обеспечения спортивной подготовки каратистов. Создана комплексная научная группа при Федерации каратэ России, привлекаются специалисты из НИИ физической культуры и спорта. Так, в рамках подготовки к Чемпионату Мира 2018г. в Мадриде (Испания) на базе МБСК «Парамоново» кандидаты в сборную прошли этапное комплексное обследование (ЭКО) при участии ведущих специалистов НИИ спорта и спортивной медицины РГУФКСМиТ и научного центра «Эфис». Этапное комплексное обследование предназначено для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного эффекта тренировок [1]. Стоит отметить значимость привлечения к работе со сборной научного центра «Эфис», который провёл на сегодняшний день более 160 видов обследований в 20 сборных командах России по летним и зимним видам спорта. Не отрицая положительных шагов в совершенствовании научно-методического обеспечения спортивной подготовки на уровне сборной России по каратэ, следует отметить, что на региональном уровне эта проблема не получила системного решения. В связи с этим возникает необходимость в проведении всероссийских, региональных научно-практических конференций по самому широкому спектру проблем: организация учебно-тренировочного процесса в клубах каратэ, ДЮСШ; индивидуализация технико-тактической подготовки каратистов [2]; методика подготовки судей; использование информационно-компьютерных средств в спортивной подготовке каратистов [3]. На наш взгляд, решению проблемы научно-методического обеспечения развития каратэ будет содействовать создание научных и научно-педагогических школ в сфере каратэ на базе ВУЗов.

Мы считаем перспективным направлением привлечение иностранных специалистов в целях спортивной подготовки сборной России и развития каратэ. В Россию неоднократно приезжали титулованные спортсмены и мастера преподавания каратэ А.Олива Себа, Р.Агаев, А.Диас, Т.Сасаки, Ю.Хасегава и др. Имеется опыт совместной работы старшего тренера сборной России С.А.Зотова и тренера национальной сборной Сербии Б.Нешича в подготовке российских спортсменов, выступающих в дисциплине «ката». Воспитанники С.А.Зотова выезжали на семинары многократного чемпиона Мира и Европы Л.Вальдези. В том числе и благодаря этому опыту воспитанники С.А.Зотова в 2018г. впервые в истории российского каратэ стали серебряными призёрами чемпионата Европы в разделе командное ката. Мы считаем необходимым привлечение специалистов из таких стран как Италия, Франция, Япония, которые имеют многолетний научно обоснованный опыт спортивной подготовки каратистов. Следует также проанализировать опыт Египта, Ирана, Турции, которые совершили в последнее

время большой скачок в развитии каратэ и добились высоких результатов на мировой арене.

Острой проблемой российского каратэ является слабая инфраструктура, нехватка спортивных центров для проведения соревнований и осуществления полноценного учебно-тренировочного процесса. Зачастую клубы каратэ функционируют в спортивных залах школ, не имея оформленного правового статуса. Положительный опыт в решении этой проблемы демонстрирует Всестилевая федерация каратэ Тюменской области. В 2012г. в Тюмени было зарегистрировано государственное автономное учреждение дополнительного образования детей Тюменской области «Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа каратэ». Появление такого учреждения качественно повысило уровень подготовки спортсменов, развития каратэ в Тюменской области. Благодаря активной работе федерации Тюменской области спортсмены имеют возможность выезжать на тренировочные сборы, участвовать в международных этапах Премьер-лиги, получать государственную поддержку, губернаторские стипендии. Мы считает, что такой опыт в развитии инфраструктуры, поддержки спортсменов должен быть изучен и распространен в другие регионы с учётом их специфики.

Немаловажным направлениям выступает развитие студенческого каратэ в России. Студенческое каратэ - это значимое звено, обеспечивающее преемственность между детско-юношеским и взрослым спортом. В мировой практике студенческое каратэ является этапом подготовки спортсменов в основную национальную команду. В этом аспекте яркими примерами являются Испания, Турция, Франция, Япония, страны в которых студенческие сборные по каратэ являются по сути вторым составом основной национальной команды. Среди нынешних лидеров мирового рейтинга каратэ WKF, которые в своё время были победителями и призерами студенческих Чемпионатов Мира и Европы, можно отметить Р.Киюна, К.Шимизу, М.Мияхара (все - Япония), А.Реччиа, Л.Игнэйс, Э.Ту (все - Франция), Д.Куинтеро (Испания), С.Озчелик (Турция), Б.Планк (Австрия). В истории российского каратэ также есть примеры спортсменов, которые добивались успехов на студенческом, а затем и на взрослом уровне. Имея опыт студенческих турниров, А.Герунов, М.Соболь стали в последствии чемпионами Мира. Между тем Чемпионат Мира среди студентов 2018г. в Кобе (Япония) остался без участия российской сборной. Мы считаем необходимым в целях развития студенческого каратэ в России выполнения ряда действий: разработка организационно-правовых и финансовых основ развития студенческого каратэ; создание студенческих клубов каратэ, региональных студенческих лиг; согласование взаимодействия Федерации каратэ России и Студенческого Союза каратэ России.

Другим существенным направлением в развитии каратэ является проведение международных турниров высокого уровня. В 2004г. Москва приняла Чемпионат Европы, ставший самым успешным в истории российского каратэ. В 2013г. в Тюмени прошёл этап Премьер-лиги, который тогдашний генеральный секретарь WKF Дж.Йеролимпус справедливо назвал лучшим в плане организации. В том же году в Санкт-Петербурге прошли Всемирные игры

боевых искусств. В 2018г. в Сочи на олимпийском объекте ЛДС «Айсберг» прошел 45-й Чемпионат Европы среди молодежи до 21года. Проведение турниров такого ранга создаёт имидж стране и федерации, мотивирует и мобилизует спортсменов и тренеров, привлекает внимание общественности, потенциальных спонсоров. Опыт есть, необходима поддержка со стороны Минспорта, работа в этом плане российских функционеров каратэ с WKF.

Перспективным направлением в развитии российского каратэ является информационное обеспечение. Деятельность Федерации каратэ России, соревнования, сборы, мастер-классы должны освещаться на самом высоком уровне. Федерации каратэ России необходимо добиваться выхода на федеральные каналы, создать свою профессиональную медиагруппу. Каждый гражданин должен знать спортсменов-героев своей страны, которые могут стать примерами для российских детей и подростков, мотивируя их на занятия физической культурой и спортом. Считаем важным создание фильмов, энциклопедии российского каратэ, которые демонстрировали бы достижения российских каратистов, таких как А.Аникин, А.Герунов, А.Губашиев, Л.Каратунова, А.Потапов, М.Соболь И.Эльдарушев, И.Шерозия и др.

Таким образом, обозначены важнейшие направления в развитии отечественного каратэ: финансовое обеспечение; совершенствование системы отбора в сборную; научно-методическое обеспечение; создание инфраструктуры; информационная поддержка.

Литература

1. Абалян А.Г., Фомиченко Т.Г., Шестаков М.П. Современные подходы к совершенствованию системы научно-методического обеспечения подготовки спортивных сборных команд России //Вестник спортивной науки. – 2010. – №. 5. – С.3-6.

2. Алхасов Д.С. Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в традиционных и восточных видах единоборств // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании. – 2016. – С.25-31.

3. Gianino C. Physics of Karate: Kinematics analysis of karate techniques by a digital movie camera // Latin-American Journal of Physics Education. – 2010. – Vol. 4. – №. 1. – p. 32–34.

УДК 796+61

Головко Д.Е.[1], аспирант

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ «ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ВСПЛЕСКИ» В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 11-13 ЛЕТ

[1] Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия, golowkodenisewgenevich@inbox.ru

Аннотация. *Рассматриваются результаты применения разработанного комплекса средств «Психоэмоциональные всплески», направленного на совершенствование тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде. Показано, что уровень проявления психофизических способностей у занимающихся в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой достоверно улучшился.*

Ключевые слова: *авторский комплекс упражнений «Психоэмоциональные всплески», юные лыжники-гонщики, соревновательный период.*

Golovko D.E.[1], Ph.D student.

APPLICATION OF THE EXERCISE COMPLEX "PSYCHO-EMOTIONAL EXPLOSIONS" IN THE COMPETITIVE PERIOD OF RACING SKIERS 11-13 YEARS

[1] National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia,
golowkodenisewgenevich@inbox.ru

Annotation. *The results of application of the developed complex of means " Psychoemotional splashes" aimed at improving the training process of young skiers-racers in the competitive period are considered. It is shown that the level of manifestation of psychophysical abilities among those engaged in the experimental group was significantly improved in comparison with the control group.*

Key words: *author's complex of exercises "Psychoemotional splashes", young skiers-racers, competitive period.*

Введение. По мнению ряда авторов, одним из перспективных способов повышения результативности соревновательной деятельности в лыжных гонках является совершенствование тренировочного процесса на основе улучшения психомоторных реакций у юных лыжников-гонщиков (Т.П. Хризман, В.П. Еремеева, Т.Д. Лоскутова, 2012)[3]. В связи с этим актуализируется разработка комплекса средств, направленных на повышение уровня проявления психомоторных способностей юных лыжников-гонщиков.

Методы и организация исследования. В исследовании применялись следующие методы: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы математической статистики, тестирование психомоторных реакций юных лыжников-гонщиков с применением аппаратного комплекса (АПК) «Спортивный психофизиолог», проверялся исходный уровень психофизиологических способностей спортсменов, по десяти тестам, которые достоверно определяют уровень развития психомоторики юных лыжников-гонщиков (таблица 1, 2).

В исследовании приняли участие экспериментальная и контрольная группы лыжников-гонщиков 11-13 лет МБОУ ДО ДЮСШ № 1 Томского района Томской области, по 20 человек в каждой группе.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования установлено, что для повышения результативности соревновательной деятельности юных лыжников-гонщиков 11-13 лет существует необходимость совершенствования уровня психомоторных способностей, которые непосредственным образом влияют на спортивный результат [2]. Для решения поставленной перед нами проблемы был разработан авторский комплекс упражнений «Психоэмоциональные всплески», сформированный на основе показателей их психомоторных способностей. [1].

В состав комплекса входили следующие упражнения:

1. Всплески, лежа на животе. Исходное положение, лежа на животе, руки вдоль туловища. Задача как можно быстрее встать на ноги, отреагировав на звуковой сигнал (свисток, хлопок).

2. Всплески, лежа на спине. Исходное положение, лежа на спине, руки вдоль туловища. Задача как можно быстрее отреагировать на сигнал, поданный жестом (поднять руку, махнуть рукой).

3. Всплески в движении, повернувшись спиной. Исходное положение, стоя, повернувшись лицом к преподавателю, руки вдоль туловища. Задача испытуемого, увидев команду жестом «вправо» или «влево», своевременно отреагировать и добежать до фишки расположенной в названной стороне и вернуться обратно в исходное положение, как только испытуемый вернулся в и.п. звучит новая команда. Расстояние от центра до фишек с каждой стороны одинаковое (3 или 5 м.).

4. Всплески в движении, повернувшись лицом. Исходное положение, стоя, повернувшись спиной к преподавателю, руки вдоль туловища. Задача испытуемого, услышав голосовую команду «вправо» или «влево», своевременно отреагировать и добежать до фишки расположенной в названной стороне и вернуться обратно в исходное положение, как только испытуемый вернулся в и.п. звучит новая команда. Расстояние от центра до фишек с каждой стороны одинаковое (3 или 5 м.) [1].

Педагогический эксперимент по определению эффективности разработанного комплекса средств «Психоэмоциональные всплески» проводился в соревновательном периоде сезона 2017–2018 г.г. с января 2017 г. по март 2018 г. В экспериментальной группе был внедрен в тренировочный процесс авторский комплекс упражнений «Психоэмоциональные всплески». Учитывался применяемый объем тренировочной нагрузки, так же необходимо было установить показатели проявления уровня физических качеств и психомоторных способностей. До проведения педагогического эксперимента психомоторные показатели юных лыжников-гонщиков достоверно не различались. В конечной фазе научного эксперимента определялся рост уровня психомоторных способностей по десяти тестам (таблица 1, 2).

Талица 1 – Результаты изучения уровня проявления психомоторных способностей до и после педагогического эксперимента (контрольная группа – n 20 чел.)

№	Тесты	Контрольная группа, $\bar{X}\pm$ Январь 2017	Контрольная группа, $\bar{X}\pm$ Март 2018	P– значение
1	Время реакции на свет (рука)	0,35±0,05	0,36± 0,07	0,7
2	Время реакции на звук (рука)	0,431±0,076	0,431±0,065	0,8
3	Воспроизведение светового сигнала	4,4±0,6	4,44±0,55	0,8
4	Воспроизведение звукового сигнала	6,7±0,3	6,6±0,3	0,8
5	Теппинг–тест (рука), ср.знач.	49,4±7,9	57,69±11,2	0,04
6	Частота слияния мельканий,	28,6±5,2	28,4±3,6	0,7
7	Частота Различия мельканий	31,4±5,7	31,2±4,4	0,7
8	Время реакции на свет (нога)	0,416±0,07	0,415±0,53	0,7

9	Время реакции на звук (нога)	0,458±0,058	0,457±0,037	0,7
10	Теппинг–тест (нога), ср.знач.	49,6±10,7	55,5±10,3	0,03

Талица 2 – Результаты изучения уровня проявления психомоторных способностей до и после педагогического эксперимента (экспериментальная группа – n 20 чел.)

№	Тесты	Экспериментальная группа, $\bar{X}$± Январь 2017	Экспериментальная группа, $\bar{X}$± Март 2018	P– значение
1	Время реакции на свет (рука, мс)	0,38±0,05	0,23±0,05	0,02
2	Время реакции на звук (рука, мс)	0,472±0,066	0,223±0,051	0,03
3	Воспроизведение светового сигнала (сек)	4,3±0,85	2,3±0,4	0,03
4	Воспроизведение звукового сигнала (сек)	4,9±0,5	2,8±0,2	0,03
5	Теппинг–тест (рука, кол-во ударов)	54,1±6,6	64,3±7,6	0,04
6	Частота слияния мельканий,	26,1±6,2	15,2±6,2	0,03
7	Частота Различия мельканий	32,5±5,3	23,4±5,4	0,02
8	Время реакции на свет (нога, мс)	0,414±0,08	0,241±0,076	0,01
9	Время реакции на звук (нога, мс)	0,493±0,035	0,261±0,043	0,03
10	Теппинг–тест (нога, кол-во ударов)	51,7±5,3	67,9±7,4	0,04

Анализ данных таблиц 1 и 2 показывает, что в экспериментальной группе вырос уровень психомоторных способностей, виден наглядный прирост результатов по всем десяти показателям (P<0,05). Так же в экспериментальной группе юных лыжников-гонщиков наблюдается существенный прирост спортивных результатов, на районных и областных соревнованиях. У лыжников-гонщиков контрольной группы достоверно улучшился только результат теппинг-теста рукой и ногой (таблица 1).

В **заключении** можно отметить, что применение авторского комплекса упражнений «Психоэмоциональные всплески» в соревновательном периоде юных лыжников в экспериментальной группе дало положительный результат. Уровень проявления психомоторных способностей, по сравнению с исходными показателями достоверно повысился (P<0,05), что позволяет говорить об его эффективности и возможности применения для совершенствования тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков в соревновательном периоде.

Литература

1. Головко Д.Е. Применение комплекса упражнений «Психоэмоциональные всплески» в соревновательном периоде лыжников-гонщиков 12–13 лет: Актуальные проблемы

физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 21 апреля 2016 г. под ред. канд. биол. наук А.В. Кабачковой. – Томск: STT, 2016. – 540с.

2. Раминская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.

3. Хризман Т.П. Еремеева В.П., Лоскутова Т.Д. Эмоции, речь и активность мозга человека. М.: Педагогика, 2010. – С. 163 – 165.

УДК 796.966

Горская И.Ю., д.п.н., профессор

ТЕНДЕНЦИИ ИЗМЕНЕНИЯ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ХОККЕИСТОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия, mbofkis@mail.ru

Аннотация. *В статье представлены результаты исследований динамики морфофункциональных показателей хоккеистов высокой квалификации за последние годы.*

Ключевые слова: *морфофункциональный статус, хоккеисты, тип телосложения, индивидуально-типологические особенности.*

Gorskaya I.Y., Ph.D., Professor

TRENDS OF CHANGING THE MORPHOFUNCTION STATUS OF QUALIFIED HOCKEYISTS AT THE PRESENT STAGE

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia, mbofkis@mail.ru

Annotation*. The article presents the results of studies of the dynamics of morphofunctional indicators of hockey players of high qualification in recent years.*

Key words*: morphofunctional status, hockey players, body type, individual typological features.*

Необходимость учета разных сторон индивидуальности спортсмена-хоккеиста неоднократно подчеркивалась исследователями и практиками, данная проблема не теряет своей актуальности и на современном этапе [2, 4, 5]. В работах практиков отмечается возможность и целесообразность объединения индивидуальных возможностей высококвалифицированных игроков для успеха команды [1, 3].

Значительное количество фундаментальных исследований подтверждает эффективность комплексного подхода в рассмотрении индивидуальных и типологических признаков и свойств человеческого организма, объединенных конституциональной принадлежностью. Была доказана специфичность проявления двигательной функции и психофизических признаков представителей разных морфотипов. Эти факты подчеркивают важность учета морфофункционального статуса спортсмена.

Применительно к хоккею с шайбой отдельные исследования, посвященные вопросам состава тела хоккеистов, в том числе хоккеистов высокой квалификации, проводились в последние годы российскими и зарубежными исследователями, однако широкого внедрения и использования в практике

работы и в тренировочном процессе результаты этих исследований на настоящий момент не получили. Перспективным является использование сведений о модели успешного игрока, что могло бы способствовать повышению эффективности управления подготовкой спортсмена.

Целью исследования явилось изучение специфики морфологических, морфотипологических и функциональных показателей хоккеистов высокой квалификации на современном этапе с учетом игрового амплуа.

В эмпирических исследованиях приняли участие 26 спортсменов, занимающихся хоккеем: квалификация ЗМС, МС, КМС игроки команды континентальной хоккейной лиги «Авангард» сезонов 2016-17 и 2017-18 г.г. Кроме того, для сопоставления использовались данные, имеющиеся в распоряжении команды «Авангард» по игрокам сезонов подготовки 2014-2015 и 2015-2016 гг. – 56 чел.).

В процессе исследования оценен тип телосложения хоккеистов высокого уровня квалификации: выявлено примерно равное соотношение нормостеников и гиперстеников в исследуемой выборке. Меньше всего выявлено хоккеистов с астеническим типом телосложения. Кроме того, проводился сравнительный анализ показателей телосложения хоккеистов по данным команды сезона 2014-2015 гг. и команды текущего сезона. Следует отметить, что значительных изменений по соотношению представителей разных типов телосложения в команде игроков амплуа *нападающих* текущего сезона в сравнении с данными команды 2014-2015 гг. не выявлено. Среди нападающих команды этого года выявлено меньшее количество представителей гиперстенического типа, а также можно отметить некоторое увеличение астеников. В более ранние годы астеников среди хоккеистов практически не встречалось, тогда как в последние годы представители астенического типа телосложения в этом виде спорта присутствуют даже среди *защитников*. Возможно, это связано со спецификой современного хоккея, а также может являться следствием общей тенденции астенизации населения среди молодежи, что отмечено в разных исследованиях. О тенденции к астенизации игроков-хоккеистов также свидетельствует увеличение показателей длины тела у игроков текущего сезона в сравнении с тремя предыдущими сезонами, а также снижение показателей массы тела. Увеличение количества представителей астенического типа телосложения требует особенно внимательного медико-биологического контроля в тренировочном процессе, так как астеники характеризуются более низкими показателями функционального состояния.

Для изучения морфофункциональных показателей хоккеистов высокой квалификации нами были исследованы 26 спортсменов (игроков текущего сезона), анализ полученных данных проводился по следующим направлениям:

- полученные результаты хоккеистов высокой квалификации мы сравнили со средневозрастными нормами (использовались оценочные нормативы, предложенные для студентов физкультурных вузов);

- полученные результаты сравнивались по имеющимся у нас в доступе данным морфофункциональных показателей хоккеистов четырех последних

сезонов для оценки уровня показателей хоккеистов на настоящем этапе в текущем сезоне (сравнительный анализ);

- полученные данные анализировались с учетом амплуа игрока (нападающие, защитники, вратари).

В результате мы выявили, что у хоккеистов такие показатели как окружность грудной клетки (вдох, выдох, пауза), экскурсия, индекс пропорциональности грудной клетки (индекс Эрисмана), жизненная емкость легких (ЖЕЛ) и жизненный индекс достоверно выше средневозрастных нормативов, разработанных для студентов физкультурных вузов. Наиболее значимые различия были выявлены по показателю окружности грудной клетки. Сходные данные получены при проведении анализа в длинотных и обхватных показателях.

Далее в исследовании изучена специфика морфофункциональных показателей хоккеистов с учетом амплуа игрока. Выявлены достоверно значимые различия по ряду показателей между игроками, относящимися к амплуа «нападающий», «защитник», «вратарь». Данные морфофункциональных исследований хоккеистов с учетом амплуа игрока были использованы для разработки модельных характеристик морфологических и морфофункциональных показателей на основе среднегрупповых значений и стандартных отклонений.

Переходя к сравнительному анализу морфологических показателей хоккеистов команд четырех последних сезонов, можно отметить значимые изменения по отдельным антропометрическим показателям. Однако по некоторым морфологическим показателям видимых изменений за последние 4 сезона не выявлено.

Анализ показателей длины тела хоккеистов сезона 2017-2018 гг. свидетельствует о достоверно более высоких значениях у защитников в сравнении с нападающими и вратарями. Следует отметить, что в группе *защитников* показатели длины тела в текущем сезоне значительно выше, чем в прошлых сезонах, что привело к увеличению среднегрупповых показателей длины тела у хоккеистов (без учета амплуа средний рост в текущем сезоне – 185 см). Длина тела *нападающих* за последние четыре сезона не изменилась. В целом, длина тела квалифицированных хоккеистов характеризуется на уровне «высокий» у защитников и «выше среднего» у нападающих.

Анализ значений массы тела квалифицированных хоккеистов свидетельствует о снижении показателей в сезоне 2017-2018 гг. в сравнении с предыдущими сезонами подготовки. Возможно, данный факт связан с тем, что состав сборной этого сезона более молодой.

Изучение морфофункциональных показателей у хоккеистов высокой квалификации разного игрового амплуа (на примере команды КХЛ «Авангард») свидетельствует о высоком уровне показателей ЖЕЛ, ЖИ, динамометрии, силового индекса, проб Штанге и Генчи в сравнении со средневозрастными нормами. Анализ функциональной готовности хоккеистов высокой квалификации команды текущего сезона свидетельствует о неоднозначном характере изменений в сравнении с показателями команд предыдущих сезонов.

В частности, по отдельным показателям наблюдается положительная динамика, то есть прирост результатов тестирования у команды хоккеистов текущего сезона в сравнении с результатами команд прошлых лет (силовая подготовка). Однако по другой группе показателей прироста результатов не выявлено, в ряде случаев наблюдается достоверно значимое ухудшение функциональной готовности игроков команды текущего сезона (скоростно-силовая подготовка). Анализ результатов «Beep Test» хоккеистов свидетельствует о том, что отдельным игрокам необходимо повышать уровень функциональной готовности (скоростная и скоростно-силовая выносливость).

В целом, проведенный анализ свидетельствует о достаточно высоких показателях силовой подготовленности у игроков амплуа нападающих и защитников текущего сезона и недостаточно высоких показателях силовой подготовленности вратарей. По показателям скоростно-силовой подготовки результаты недостаточно высоки, что особенно выражено у вратарей. Кроме того, выявлен достаточно большой внутригрупповой разброс показателей у игроков всех амплуа, что свидетельствует о необходимости индивидуализации и коррекции тренировочного процесса.

Если сопоставить показатели функциональной готовности хоккеистов высокой квалификации с их соревновательной результативностью, то можно отметить, что более высокие значения функциональной готовности выявлены в те сезоны, где результаты участия в соревнованиях были выше. В сезоне 2015-2016 гг. команда «Авангард» занимала 5 место в регулярном чемпионате и 5 место в таблице КХЛ по итогам плей-офф. Далее результаты снижались и в текущем сезоне только 12 место в регулярном чемпионате и 12 место в таблице КХЛ по итогам плей-офф. Это свидетельствует о значимости морфофункционального статуса для успешности достижения соревновательного результата хоккеистов. Необходимо повысить эффективность контроля физического состояния для более четкого планирования, индивидуализации и коррекции нагрузок в тренировочном процессе.

Литература

1. Абрамова, Т.Ф. Морфологические критерии показателей пригодности, общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам: Учебно-методическое пособие / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Н.И. Кочеткова. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 104 с.

2. Высочин, Ю.В. Факторы, лимитирующие прогресс спортивных результатов и квалификации хоккеистов / Ю.В. Высочин, Ю.П. Денисенко // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 17-21.

3.Овечкин, А.М. Особенности освоения различных технико-тактических действий игроками в хоккее с шайбой 13-14 лет / А.М. Овечкин, Д.Р. Черенков // Теория и практика физ. культуры и спорта: журнал. – 2015. – №2. – 35 с.

4.Самсонова, А.В. Показатели возраста и физического развития высококвалифицированных хоккеистов различного амплуа / А.В. Самсонова, Л.В. Михно // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – №8. – 2013. – С. 152-157.

5. Свириденко, А.В. Повышение уровня общефизической и технической подготовленности юных хоккеистов с учетом влияния их индивидуальных и психологических

качеств / А.В. Свириденко // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития: материалы участников Всероссийской научно-практической конференции. – СПб, 2014. – С. 385-392.

УДК 796+4

Гусева Е.В.

ДИНАМИКА ГИБКОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК 6-10 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет», г. Томск, Россия, zyzga@mail.ru

Аннотация. *В результате выполненных исследований разработаны и предложены модельные характеристики и нормативы, характеризующие степень развития гибкости, определена динамика развития гибкости и выявлен наибольший прирост показателей юных гимнасток 6-10 лет, специализирующихся в художественной гимнастике.*

Ключевые слова: *гибкость, амплитуда, «рыбка», «складка», «гимнастический мостик», абсолютное изменение, темп роста, прирост (базисный, цепной).*

Guseva E.

THE DYNAMICS OF FLEXIBILITY IN YOUNG FEMALE ATHLETES 6-10 YEARS IN RHYTHMIC GYMNASTICS

Federal state autonomous educational institution of higher professional education "National research Tomsk state university», Tomsk, Russia, zyzga@mail.ru

Abstract. *The result of the research developed and proposed model specifications, and standards that characterize the degree of development flexibility, the dynamics of the development of flexibility and revealed the largest increase in indicators of young gymnasts 6-10 years, specializing in gymnastics.*

Keywords: *Flexibility, amplitude, "Fish", "Fold", "Gymnastic bridge", absolute change, growth rate, growth (basic, chain).*

Современная наука исследует проблему человека в большом спорте. Изучаются различные стороны становления спортсмена от новичка до мастера спорта международного класса. Разрабатываются методики совершенствования специальных физических качеств. По каждому виду спорта разработаны основы спортивной ориентации, спортивного отбора, определены этапы многолетней подготовки к рекордным результатам с изменяющимися задачами и тестами на каждом из них [1, с. 70].

Установлены модельные характеристики к физическому развитию, к уровню функционирования отдельных систем организма, к параметрам психической устойчивости для каждого этапа подготовки и соревновательного процесса, ориентированного на возраст спортсмена [3, с. 372].

Из качеств, играющих большую роль в художественной гимнастике, выделяется гибкость во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в суставах).

Без этого качества невозможно воспитывать выразительность движения, пластичность и совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены [2, с. 156].

Гибкость необходима для выполнения волнообразных движений, акробатических упражнений, входящих в программу художественной гимнастики, для принятия позы в полете при исполнении прыжков.

Гибкость проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибаний-разгибаний в суставах и других движениях. Соответственно ее показатели измеряют по предельной амплитуде движений, оцениваемой в угловых градусах или линейных величинах (сантиметрах) [4, с. 95].

Гибкость придает спортсменке пластичность, мягкость, изящество. Современная художественная гимнастика уделяет специальное внимание этому качеству, поэтому оно имеет решающее значение в упражнениях с предметами и без предмета. [5, с. 618].

Цель исследования: определить динамику развития гибкости и выявить наибольший прирост исследуемых показателей юных гимнасток 6-10 лет, специализирующихся в художественной гимнастике.

Проведение комплексных исследований проводилось на базе ДЮСШ № 15 по художественной гимнастике г. Томска.

Результаты комплексного исследования юных гимнасток со статистической обработкой данных позволили разработать нормативы и модельные характеристики оценки гибкости юных спортсменок, специализирующихся в художественной гимнастике и выявить максимальный прирост показателей.

В таблице 1 представлены нормативы показателей, характеризующие степень развития гибкости спортсменок. Программа обследования включала измерение гибкости («Рыбка», «Складка», «Гимнастический мостик»).

Рассматривая таблицы 1, 2 тестов «Складка», «Рыбка» можно заметить, периоды высокого темпа роста и периоды остановки развития в обоих тестах совпадают. От 6-ти до 8-ми лет отмечается небольшой прирост в обоих тестах, но прирост не достоверный. Наибольший прирост результатов отмечается в возрасте от 8-ми до 9-ти лет. В тесте «Складка» он составляет 359,9% (P <0,001), а в тесте «Рыбка» 133,9% (P <0,001). И в возрасте 10 лет мы опять наблюдаем незначительное снижение результатов в этих тестах. В тесте «Складка» уменьшение результата недостоверно (P >0,05), а в тесте «Рыбка» достоверно при (P <0,05).

Таблица 1

Показатели, определяющие тенденцию динамики теста «Складка» у гимнасток-художниц 6-10 лет

Возраст	Уровни ряда	Абсолютное изменение (базисное)	Абсолютное изменение (цепное)	Темп роста (базисный) %	Темп роста (цепной) %	Прирост (базисный) %	Прирост (цепной) %	P
6	4,77							
7	4,94	0,17	0,17	103,53	103,53	3,53	3,53	P > 0,05
8	4,84	0,07	-0,10	101,45	97,99	1,45	-2,01	P > 0,05
9	21,95	17,18	17,11	459,95	453,36	359,95	353,36	P < 0,001

10	21,10	16,33	-0,85	442,10	96,12	342,10	-3,88	P > 0,05
Среднее			4,08		187,75		87,75	

Таблица 2

Показатели, определяющие тенденцию динамики теста «Рыбка» у гимнасток-художниц 6-10 лет

Возраст	Уровни ряда	Абсолютное изменение (базисное)	Абсолютное изменение (цепное)	Темп роста (базисный) %	Темп роста (цепной) %	Прирост (базисный) %	Прирост (цепной) %	P
6	3,91							
7	4,82	0,91	0,91	123,39	123,39	23,39	23,39	P > 0,05
8	5,11	1,20	0,28	130,60	105,84	30,60	5,84	P > 0,05
9	9,14	5,23	4,04	233,89	179,09	133,89	79,09	P < 0,001
10	6,10	2,19	-3,04	156,05	66,72	56,05	-33,28	P < 0,05
Среднее			0,55		118,76		18,76	

Таким образом, в этих двух тестах, определяющих динамику развития гибкости у гимнасток-художниц 6-ти – 10-ти лет, отмечается наибольший и интенсивный прирост исследуемого показателя в возрасте от 8-ми до 9-ти лет.

Обращаясь к таблице 3, где представлены результаты теста «Гимнастический мостик», можно увидеть, что первое изменение показателя гибкости отмечается от 6-ти до 7-ми лет. Величина этого изменения небольшая, что не позволяет говорить о достоверности этого изменения (P> 0,05). Абсолютное изменение в тесте «Гимнастический мостик» находит 0,22 см.

Таблица 3

Показатели, определяющие тенденцию динамики теста «Гимнастический мостик» у гимнасток-художниц 6-10 лет

Возраст	Уровни ряда	Абсолютное изменение (базисное)	Абсолютное изменение (цепное)	Темп роста (базисный) %	Темп роста (цепной) %	Прирост (базисный) %	Прирост (цепной) %	P
6	6,95							
7	7,18	0,22	0,22	103,19	103,19	3,19	-3,19	P > 0,05
8	4,95	-2,01	-2,23	71,14	68,94	-28,86	31,06	P < 0,001
9	7,76	0,81	2,81	111,61	156,89	11,61	-56,89	P < 0,001
10	6,15	-0,80	-1,61	88,43	79,23	-11,57	20,77	P > 0,05
Среднее			-0,20		102,06		-2,06	

В 8 лет уровень развития гибкости в тесте «Гимнастический мостик» значительно улучшается. Прирост составляет 28,86%, при P <0,001. По сравнению с уровнем предыдущего года результат гимнасток в среднем лучше на 2 см. И в возрасте от 8-ми до 9-ти лет результаты в этом тесте снова ухудшаются до 7,76 см. Ухудшение составляет 2,5 см, и оно достоверно (P <0,001). И в возрасте от 9 лет до 10 лет отмечается вторичное улучшение результатов.

Таким образом, в этом тесте, характеризующим гибкость при наклонах назад, отмечается две волны подъема, и две волны спада результатов. Подъем происходи в возрасте от 7-ми до 8-ми лет и в возрасте от 9 лет до 10 лет. Спад происходит в возрасте от 6-ти до 7-ми лет и в возрасте от 8-ми до 9-ти лет.

В заключении, можно отметить что, наибольший прирост результатов отмечается в возрасте от 8-ми до 9-ти лет. В тесте «Складка» он составляет 359,9% (P <0,001), а в тесте «Рыбка» 133,9% (P <0,001). В 8 лет уровень развития гибкости в тесте «Гимнастический мостик» значительно улучшается. Прирост составляет 28,86%, при P <0,001. Но к 9ти годам результаты в этом тесте снова ухудшаются до 7,76 см. Ухудшение составляет 2,5 см, и оно достоверно (P <0,001). В возрасте 10 лет отмечается вторичное улучшение результатов. Таким образом, в этом тесте, характеризующим гибкость при наклонах назад, отмечается две волны подъема, и две волны спада результатов. Подъем происходи в возрасте от 7-ми до 8-ми лет и в возрасте от 9 лет до 10 лет. Спад происходит в возрасте от 6-ти до 7-ми лет и в возрасте от 8-ми до 9-ти лет.

Литература

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И., Лисицкая Т.С. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике. / Л. Я. Аркаева, Н. И. Кузьмина // М. Госкомспорт СССР – 1989 г. – 65 – 76 С.

2. Галеева М.Р. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена / М. Р. Галеева // Учебное пособие. – Киев – 1980. – 156 – 160 С.

3. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов // Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос – 1994. – 368 – 384 С.

4. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чиприянова М. Обучение детей художественной гимнастике / Л. Кечерджиева, М.Ванкова, М. Чиприянова// Пер. с болг. М.: Физкультура и спорт – 1985. – 93 –102 С.

5. Терехина Р.Н. Реализация целевой комплексной программы подготовки спортивной сборной команды России по художественной гимнастике к играм XXXI олимпиады / Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек // Олимпийский спорт и спорт для всех XX Международный научный конгресс. – 2016. – С. 618 – 621.

References

1. Arkaev L.Ya., Kuzmina N.I., Lisitskaya T.S. On the model of building long-term sports training in rhythmic gymnastics. / L. Ya. Arkaeva, NI Kuzmina // M. Goskomsport of the USSR - 1989 - 65 - 76 S.

2. Galeyeva M.R. Methodical recommendations for the development of athlete flexibility / MR Galeeva // Textbook. - Kiev - 1980. - 156 - 160 C.

3. Zakharov EN Encyclopedia of physical training (Methodological basis of development of physical qualities) / EN Zakharov, AV Karasev, AA Safonov // Under the general ed. A.V. Karasev. - M .: Leptos - 1994. - 368 - 384 C.

4. Kechegieva L., Vankova M., Chipriyanova M. Education of children in artistic gymnastics / L. Kecherdjieva, M. Vankova, M. Chipriyanova // Trans. With bolg. Moscow: Physical training and sports - 1985. - 93 -102 C.

5. Terekhina R.N. Realization of the target complex program of preparation of the Russian national team in rhythmic gymnastics for the XXX Olympiad Games / RN Terekhin, IA Wiener-Usmanov, ES Kryuchok // Olympic sport and sport for all XX International scientific congress. - 2016. - P. 618 - 621.

УДК 796.0

Евсеев А. В., аспирант

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ СВОЙСТВ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», Челябинск, Россия, salage@bk.ru

Аннотация. *Спортсмены, которые меньше физически тренированы, из-за снижения процесса возбудимости ЦНС и функциональных особенностей мышечной работы, показывают худшие результаты по показателю времени простой двигательной реакции, нежели более физически тренированные атлеты. Более того, у таких спортсменов быстрота, выступая специфическим физическим качеством, характеризуя высокую скорость движения при решении двигательных задач без существенного встречного сопротивления, сочетается с высокой координацией в работе нервно-мышечного аппарата без повышенных энергетических затрат. Скоростные характеристики нервных процессов у менее физически тренированных спортсменов обеспечивают реализацию основных физиологических механизмов двигательной быстроты, формируя многофункциональность регуляторного звена как со стороны центральной, так и вегетативной нервной системы. Напряжённая мышечная работа у менее тренированных спортсменов в первую очередь приводит к сбоям именно регуляторного звена, формирующего многофункциональность ЦНС и вегетативной регуляции мышечных сокращений.*

Ключевые слова: *напряженная мышечная работа, простая двигательная реакция, нервно-мышечный аппарат, центральная нервная система, сила и скорость движения спортсмена, координация работы мышц.*

Evseev A. V., Postgraduate Student

THE VERSATILITY OF THE PROPERTIES OF THE CENTRAL NERVOUS SYSTEM AND IMPROVEMENT OF SPEED-POWER QUALITIES OF ATHLETES

Urals State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia,salage@bk.ru

Annotation. *It is shown that in less trained athletes the reaction time worsens, there is a decrease in the excitability of the Central nervous system and the functional state of the neuromuscular apparatus. Thus, the speed is shown as a specific motor ability of a person to high speed movements performed in the absence of significant external resistance, complex coordination of muscles that do not require large energy costs. The physiological mechanism of manifestation of speed, associated primarily with the speed characteristics of the nervous processes, appears as a multifunctional property of the Central nervous system.*

Keywords: *hard muscular work, simple motor reaction, neuromuscular apparatus, central nervous system, strength and speed of athlete's movement, muscle work coordination.*

Актуальность. При исследовании природы любых двигательных реакций в спорте, учёные часто применяют подход переноса изучения быстроты на тренировках как в процессе осуществления упражнений при различных скоростях в меняющихся ситуациях, детерминированных экстремальными условиями спортивной тренировки и/или состязаний, так и при решении тактико-технических двигательных задач атлетами с учётом особенностей вида спорта и/или спортивной специализации [12; 17]. Как советует ряд

исследователей, для полноценного анализа таких явлений необходимо учитывать психосоматические и соматопсихические звенья психофизического статуса наблюдаемых в меняющихся условиях действия помех, характерных для спортивной деятельности [6; 13; 16].

После интенсивной кратковременной мышечной работы может происходить уменьшение времени реакции за счёт ослабления тормозных процессов в связи с перевозбуждением ЦНС [2; 10]. При напряженной мышечной работе у хорошо тренированных людей наблюдается уменьшение времени простой двигательной реакции [4 7] и повышение возбудимости нервно-мышечного аппарата (НМА) [3 18]; у менее тренированных время реакции ухудшается, происходит снижение возбудимости центральной нервной системы (ЦНС) и функционального состояния НМА [5; 9; 14]. Подобную динамику сегодня рассматривают как достоверный критерий и дают ей оценку при определении эффективности физкультурного образования [8; 15] и адаптивной физической культуры [1; 11]. При этом, в спортивной науке сегодня различают несколько элементарных форм проявления быстроты [3]:

1. Быстроту простой и сложной двигательной реакции;
2. Быстроту одиночных движений;
3. Быстроту сложного многосуставного движения, связанного с изменением положения тела при переключении с одного действия на другое, при отсутствии значительного внешнего сопротивления;
4. Частоту движений.

Более того, как показывают работы [5; 7], общая физическая подготовка наименьшим образом влияет на перечисленные выше форма, которые, зачастую в своем проявлении, в экстремальных условиях спортивной тренировки и соревнований (при действии помех; при утомлении и перенапряжении; при повышенном психоэмоциональном волнении и т.п. состояниях) ещё и относительно независимы в проявлениях друг от друга. В приведённых в качестве примера работах показано, что для восточных единоборств время простой сенсомоторной реакции квалифицированных спортсменов при рефлекторном ответе единоборца на неожиданный световой раздражитель условным (заранее установленным для испытуемого исследователем) двигательным актом, имеет большое значение для роста спортивного мастерства. В спортивном поединке у таких спортсменов существует не один, а сотни последовательных или несколько одновременных раздражителей в виде, например, атакующих или контратакующих действий соперника. Поэтому рекомендовано при исследовании простой и сложной сенсомоторной реакции у спортсменов восточных единоборств ещё исследовать и психомоторную реакцию выбора.

Следовательно, исследование путей совершенствования скоростно-силовых качеств спортсменов в спектре методик, направленныхна расширение многофункциональных свойств центральной нервной системы **актуально и своевременно.**

Материалы исследования. В качестве скоростных способностей спортсмена принято определять конкретный набор функций и свойств

организма, формирующих представление и реализующих двигательные действия за наименьшее время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей [3; 5]. Элементарные формы скоростных способностей [7]:

1. Время простых и сложных двигательных реакций;

2. Скорость выполнения отдельного движения при изначальном внешнем сопротивлении;

3. Частота движений.

В простой двигательной реакции выделяют два её компонента [4]:

a) латентный или запаздывающий, обусловленный задержками, накапливающимися на всех уровнях организации действия в ЦНС. Латентное время простой двигательной реакции не поддаётся тренировке, не связано со спортивным мастерством и не может приниматься за характеристику быстроты человека;

b) моторный, за счёт совершенствования, которого, в основном, и происходит сокращение времени реакции. Элементарные формы проявления быстроты в различных сочетаниях и в совокупности с другими двигательными качествами и техническими навыками обеспечивают комплексное проявление скоростных способностей в сложных двигательных актах, характерных для тренировочной и соревновательной деятельности в различных видах спорта.

Быстрота как физическое качество спортсмена полиморфна и при достижении наивысшего своего результата (наилучшего для спортсмена значения), как минимум, зависит:

1) от скорости прохождения конкретной двигательной дистанции при решении технических и/или тактических задач спортсменом;
2) и времени, определённом спортивной ситуацией для единственно верного решения таких задач в экстремальных условиях спортивной тренировки и/или соревнований.

Например, в восточных единоборствах и в рукопашном бое такое может происходить при самой разнообразной технике исполнения захватов, подсечек, ударов руками и ногами, бросков. Комплексные формы быстроты проявляются во время выполнения приёма и зависят от квалификации спортсмена: чем выше квалификации, тем выше уровень как элементарных, так и комплексных форм проявления быстроты. Ключевыми физиологическими звеньями проявления быстроты здесь служат нервные процессы и нервно-мышечная дифференциация, лежащие в основе проявления таких координационных способностей человека, как точность движений и ловкость [7].

Простейшие компоненты скоростных способностей проецируют только основу роста быстроты как физического качества спортсмена и одной из характеристик его готовности к молниеносной спортивной деятельности. При комплексном проявлении нескольких физических качеств в решении двигательных задач у спортсмена могут возникнуть задержки во времени как реализации двигательной реакции, так и восприятия движения другого спортсмена. Вот почему, совокупная реализация быстроты часто ассоциируется с особенностями состязательного содержания в спорте, с индивидуальными

особенностями психомоторики атлетов и спецификой выступления спортсменов на соревнованиях [3; 5; 7]. При этом, показатель времени простой двигательной реакции людей, физически не тренированных, составляет около 0,20-0,30 секунды. Тренированные же люди показывают значения этого показателя в пределах 0,10-0,20 с [4]. Следовательно, спортивная тренировка в состоянии сокращать время простой двигательной реакции у спортсменов минимум на 0,1 секунду.

Упражнения, направленные на тренировку быстроты, считаются основными средствами физического развития скорости реакции и времени восприятия как временных, так и пространственных характеристик движения спортсменов. При этом, в спортивной науке особое внимание уделяется разным физическим величинам таких характеристик: всему ряду значений меняющихся переменных (всей дисперсии или длительности изменений); амплитуде исследуемой динамики значений (объёмам и уровням критических изменений); частоте (количеству изменений за установленную (и/или принятую) единицу времени). Характер таких упражнений может быть разным, он может быть специальным; вспомогательным; так и общеподготовительным.

Развивая элементарные формы скоростных способностей у спортсменов, не зависимо от вида спорта и спортивной специализации атлетов, часто применяется содержание тренировочных занятий, которое встречается в спортивных играх и в гимнастических упражнениях. Говоря о специальных упражнениях развития быстроты в спорте, мы понимаем такие средства тренировки, которые достоверно влияют как на отдельные компоненты скорости движения, времени двигательной реакции, времени восприятия движения и т.п., так и формируют у спортсменов целостное восприятие движения, а также процессуальную и целевую моторную точность.

Спортивная тренировка, направленная на быстроту, как правило включает в себя два взаимообусловленных компонента: дифференциацию и интеграцию. Дифференциация направлена на раздельную тренировку реакции на движущийся объект; простой и сложной сенсомоторной реакции; восприятия времени движения; на тренировку, направленную на снижения латентного времени двигательной реакции спортсменов. Интеграция же в своей сути и направленности служит формированию у спортсмена целостного восприятия движений; формирования и совершенствования цельного двигательного акта, лежащего в основе технического и/или тактического двигательного решения и действия, обеспечивающих наивысший спортивный результат в конкретном виде спорта (области спортивной специализации). Синтез антагонистов спортивной тренировки (дифференциации и интеграции) лежит в основе современного понимания инновационных форм, средств и методов развития и совершенствования у спортсменов быстроты. Положительный пролонгированный результат спортивной тренировки, направленной на совершенствование скоростных способностей у спортсменов основывается, при этом, на количественной интенсивности исполнения упражнений за единицу времени; длительности (времени) предельно мобилизировать скоростные двигательные качества в процессе максимально быстрого выполнения

упражнения при предельных частоте и темпе; на частом и восходящем в динамике повышении личного результата скоростной двигательной реализации спортсмена при конкретных тактико-технических действиях (например, – лежащих в основе достижения этим атлетом наивысшего спортивного результата: коронного приёма в борьбе; голевой передачи в спортивных играх; быстрого встречного, неожиданного для соперника и победного, действия в фехтовании и т.п. Таким образом, ряд исследований показывают [4; 7], что увеличение скорости в каком-либо движении может происходить двумя путями:

1. С помощью увеличения максимальной скорости.
2. С помощью увеличения максимальной силы.

В практике для повышения скоростных возможностей спортсмена широко применяются силовые упражнения. Скорость выполнения отдельных упражнений может зависеть от ряда факторов уровня развития силы, степени овладения техникой упражнения, сложности упражнения [5]. При выборе цели следует уточнить, какие виды проявления скорости, в каком сочетании, для решения каких общих задач (спортивных, профессионально-прикладных и т. д.) и до какого уровня развивать скоростные способности. Выбор упражнения: основное средство развития скоростных способностей непродолжительные физические упражнения или действия, выполняемые со скоростью выше средней, с большей или около предельной скоростью. Упражнения подбираются соответственно тому виду проявлений скорости, который необходимо развивать [3]. Для развития скорости реакции и одиночного движения могут применяться кратковременные (ациклические) упражнения (упражнения на определённый сигнал), которые следует выполнять со скоростью выше средней или с максимальной. Для развития скоростных способностей могут применяться такие циклические упражнения (бег), ациклические (метание, прыжки) и смешанные (прыжки с короткого разбега) упражнения с регулируемым временем и темпом движения. Для развития скоростных способностей применяют, в основном, непрерывный и интервальный способы повторения упражнений. Непрерывный способ целесообразно применять при выполнении кратковременных упражнений. Длительность непрерывного повторения должна быть непродолжительной. Интервальный способ применяется при выполнении любых упражнений, при этом каждое упражнение желательно повторять в стадии сверх восстановления после предыдущего.

Выводы. Таким образом, спортсмены, которые меньше физически тренированы, из-за снижения процесса возбудимости ЦНС и функциональных особенностей мышечной работы, показывают худшие результаты по показателю времени простой двигательной реакции, нежели более физически тренированные атлеты. Более того, у таких спортсменов быстрота, выступая специфическим физическим качеством, характеризуя высокую скорость движения при решении двигательных задач без существенного встречного сопротивления, сочетается с высокой координацией в работе нервно-мышечного аппарата без повышенных энергетических затрат. Скоростные характеристики нервных процессов у менее физически тренированных спортсменов обеспечивают реализацию основных физиологических механизмов

двигательной быстроты, формируя многофункциональность регуляторного звена как со стороны центральной, так и вегетативной нервной системы. Напряжённая мышечная работа у менее тренированных спортсменов в первую очередь приводит к сбоям именно регуляторного звена, формирующего многофункциональность ЦНС и вегетативной регуляции мышечных сокращений.

Литература

1. Авилов, О. В. Комплексный подход к восстановлению двигательной активности после переломов у пациентов с патологией психики в условиях психоневрологического интерната / А.В. Авилов, Н.Г. Вишникина, С.И. Кондратьева, Г.Е. Иванова // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2017. – № 1 (9). – С. 25 - 32.

2. Белоедов, А. В. К вопросу о повышении информативности эхо- и электрокардиографии в диагностике гипертрофии миокарда у единоборцев / А.В. Белоедов, Е.В. Елисеев, М.В. Трегубова // Человек. Спорт. Медицина. – 2012.– № 42 (301). – С. 156-157.

3. Бухарин, В.А. Физическая подготовленность и здоровье школьников 15-16 лет средствами физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» и кроссфита / В.А. Бухарин, Е.Г. Кокорева, Е.В. Елисеев // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2017. – № 4 (12). – С. 15-21.

4. Елисеев, Е. В. Архитектоника помехоустойчивости, регулирующей адаптацию движений единоборцев к психофизической напряженности / Е.В. Елисеев //Теория и практика физической культуры. – 2005.– № 4. – С. 51-56.

5. Елисеев, Е. В. Влияние равновесия и чувства опоры на регуляцию точностных действий спортсменов / Е.В. Елисеев, В.А. Бухарин, С.С. Тарасов // Научное обозрение. – 2015.– № 17. – С. 181-184.

6. Елисеев, Е. В. Полигональность внутриличностных психосоматических и соматопсихических взаимоотношений у единоборцев, страдающих кожными заболеваниями / Е. Елисеев, М.В. Трегубова // Теория и практика физической культуры. – 2004.– № 1. – С. 20-23.

7. Елисеев, Е. В. Помехоустойчивость как функциональная система, регулирующая психофизиологические механизмы адаптации спортсмена: автореф. дис.… д-ра биол. наук / Е.В. Елисеев. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2001.

8. Кокорева, Е. Г. Вектральность финансирования физической культуры и спорта на современном фоне здоровья подрастающего поколения / Е.Г. Кокорева, Е.В. Елисеев, А.Н. Сидельников // Научное обозрение. Экономические науки. – 2016.– № 6. – С. 91-94.

9. Кокорева, Е. Г. Влияние психофизической коррекции на нейродинамические функции школьников младших классов с нарушением зрения / Е.Г. Кокорева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012.– № 3. – С. 19-22.

10. Кокорева, Е. Г. Особенности адаптационных реакций сердца на локальную работу мышц у детей и взрослых с нарушением зрительной функции / Е.Г. Кокорева //Физиология человека. – 2007. – Т. 33, № 1. – С. 63-69.

11. Котенко, К. В. Современные технологии бальнеотерапии в восстановительной медицине/ К.В. Котенко, Н.Б. Корчажкина, В.В. Уйба, В.Д. Рева, Л.Н. Бежина, Е.Ю. Хавкина, М.С. Петрова. – М., 2007.

12. Куприянов, А. В. Особенности изменения центральной гемодинамики лыжников-гонщиков 13-15 лет в покое и при одномоментной пробе с физической нагрузкой / А.В. Куприянов, В.В. Епишев, Е.Г. Кокорева // Человек. Спорт. Медицина. – 2011. – № 39 (256). – С. 51-52.

13. Маркина, А. Ю.Детско-родительские отношения в семьях детей с задержкой психического развития / А. Ю. Маркина, О. Ю. Герасимова, Л. Н. Семченко //Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. – 2015.– № 3 (10). – С. 19-22.

14. Попова, Т. В. Системные изменения в организме школьников с сенсорными нарушениями при воздействии коррекционно-оздоровительных программ /Т.В. Попова, Е.Г. Кокорева //Системная интеграция в здравоохранении. – 2008.– № 2. – С. 50-54.

15. Сидельников, А. Н. Здоровье школьников в проекции финансирования физической культуры и спорта Челябинской области: двуликий Янус 2000-2015 годов / А.Н. Сидельников, Е.В. Елисеев, Е.Г. Кокорева // Современные проблемы науки и образования. – 2017.– № 1. – С. 81.

16. Сикорская, Г. П. Кластерный подход к ноосферному образованию как феномену социокультурного пространства (из опыта работы уральского научно-образовательного центра УРО РАО) / Г. П.Сикорская // Образование и наука. – 2010. – № 10. – С. 140-148.

17. Сикорская, Г.П. Системный подход и принципы моделирования в теории и практике физической культуры и спорта / Г.П. Сикорская // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2017. – № 2 (10). – С. 116 - 121.

18. Худяков, Г. Г. Совершенствование спортивной тренировки юных баскетболистов за счет повышения функциональных возможностей вестибулярного аппарата / Г.Г. Худяков, А.В. Белоедов, Е.Г. Кокорева // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 1-1. – С. 79-81.

УДК 796.925

В.В. Зебзеев, к.п.н., доцент; О.С. Зданович, к.п.н., доцент

ТЕХНОЛОГИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ДВОЕБОРЦЕВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНФОРМАЦИОННОЙ БАЗЫ ДАННЫХ

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры», г. Чайковский, Россия, zebzeev85@mail.ru

***Аннотация**. В статье представлено описание разработки технологии педагогического контроля лыжников-двоеборцев на основе применения информационных баз данных. Показана целесообразность применения информационных баз данных в спорте.*

***Ключевые слова**: технология, педагогический контроль, лыжники-двоеборцы, информационная база данных.*

V. Zebzeyev, Ph.D.; O. Zdanovich, Ph.D.

TECHNOLOGY OF PEDAGOGICAL MONITORING TRAINING OF SKIERS-NORDIC COMBINED WITH THE USE OF INFORMATION DATABASE

Tchaikovsky State Physical Education Institute, Tchaikovsky, Russia, zebzeev85@mail.ru

***Annotation.** In the article presents a description of the development of technology of pedagogical control of Nordic combined skiers on the basis of the use of information databases. Expediency of application of information databases in sports is shown.*

***Key words:** technology, pedagogical control, Nordic combined skiers, information database.*

Анализируя современные научные публикации, имеющиеся в электронных библиотеках и базах данных, можно сделать заключение о том, что в спортивной науке технологический подход как метод научного познания получил достаточно широкое распространение. Многие исследователи применяли данный подход с целью реализации разработанных ими педагогических концепций в условиях подготовки спортсменов по разным видам спорта [4, с. 166-201].

Однако до недавнего времени не было сведений о применении данного подхода в лыжном двоеборье, несмотря на то, что информация о некоторых аспектах подготовки лыжников-двоеборцев освещалась на страницах отечественных научных журналов еще в довоенное время прошлого века.

Тем не менее на сегодняшний день лыжное двоеборье является одним из самых малоизученных видов спорта в России. В частности, до 2012 г. по этому зимнему олимпийскому виду спорта было защищено менее 10 кандидатских диссертаций, последняя из которых была защищена в 1996 г. [1, с. 1]. Вследствие этого по лыжному двоеборью написано относительно небольшое количество научных работ, в которых отсутствуют сведения о применении различных педагогических технологий в процессе многолетней подготовки лыжников-двоеборцев.

Сложившаяся ситуация, с одной стороны, и наличие Федерального центра подготовки по зимним видам спорта «Снежинка» и потенциал научной лаборатории ФГБОУ ВО «ЧГИФК», с другой стороны, предопределили организацию сотрудниками Чайковского института физической культуры системных научных исследований по данному направлению, теоретико-методологической основой которых явились системный и технологический подходы.

Теоретический анализ по проблеме исследования и осмысление накопленного практического опыта позволили установить, что большинство современных специалистов по спортивной тренировке и физическому воспитанию при разработке педагогических технологий опираются на компьютерные инновации и программы, некоторые из которых в специализированной литературе получили название «Информационные базы данных» [6, с. 94-124].

Обобщая результаты исследования различных специалистов по разным видам спорта, можно заключить, что структура информационной базы данных подготовленности спортсменов состоит из блоков, характеризующих различные стороны подготовленности спортсменов [4, с. 108-135; 5, с. 105-118]. Исходя из этого нами была разработана информационная база данных, ставшая основой экспериментальной технологии педагогического контроля подготовленности лыжников-двоеборцев разного возраста, пола и квалификации [2, с. 80-82; 3, с. 77-79]. Кратко рассмотрим содержание и функции каждого ее блока.

Блок 1 «Морфология спортсмена» содержит информацию об антропометрических особенностях и показателях состава тела лыжников-двоеборцев. Контроль морфологических показателей педагогического контроля осуществлялся с помощью нескольких инструментальных методик: морфологического сканера BodyScaner и профессионального анализатора состава тела InBody 720.

Блок 2 «Техническая подготовленность». Содержит информацию о кинематических показателях угловых характеристик техники соревновательных упражнений спортсменов (прыжка с трамплина и лыжной гонке) в разных фазах.

Блок 3 «Физическая подготовленность». Содержит информацию о показателях общей и специальной физической подготовленности лыжников-двоеборцев, ее динамике в отдельном соревновательном сезоне (или сезонах).

Блок 4 «Функциональная подготовленность». Содержит информацию о функциональном состоянии лыжников-двоеборцев по двум направлениям: контроль сердечно-сосудистой и дыхательной систем и контроль нервно-мышечной системы. В процессе педагогического наблюдения и контроля за показателями функционального состояния спортсменов были использованы аппаратно-программные комплексы «ОМЕГА-$С_2$» и «НС-ПсихоТест».

Блок 5 «Соревновательная деятельность». Содержит информацию о соревновательных результатах по следующим показателям: длина прыжка, оценка за технику прыжка, общее количество баллов, итоговое место в прыжках с трамплина.

В «Аналитический блок» поступает вся текущая информация из предыдущих 5-ти блоков в форме компьютерных окон базы данных. Каждое из которых содержит информацию о степени несоответствия фактических текущих показателей подготовленности спортсмена с их модельными характеристиками или индивидуальными запланированными результатами на данный этап подготовки в виде различных диаграмм.

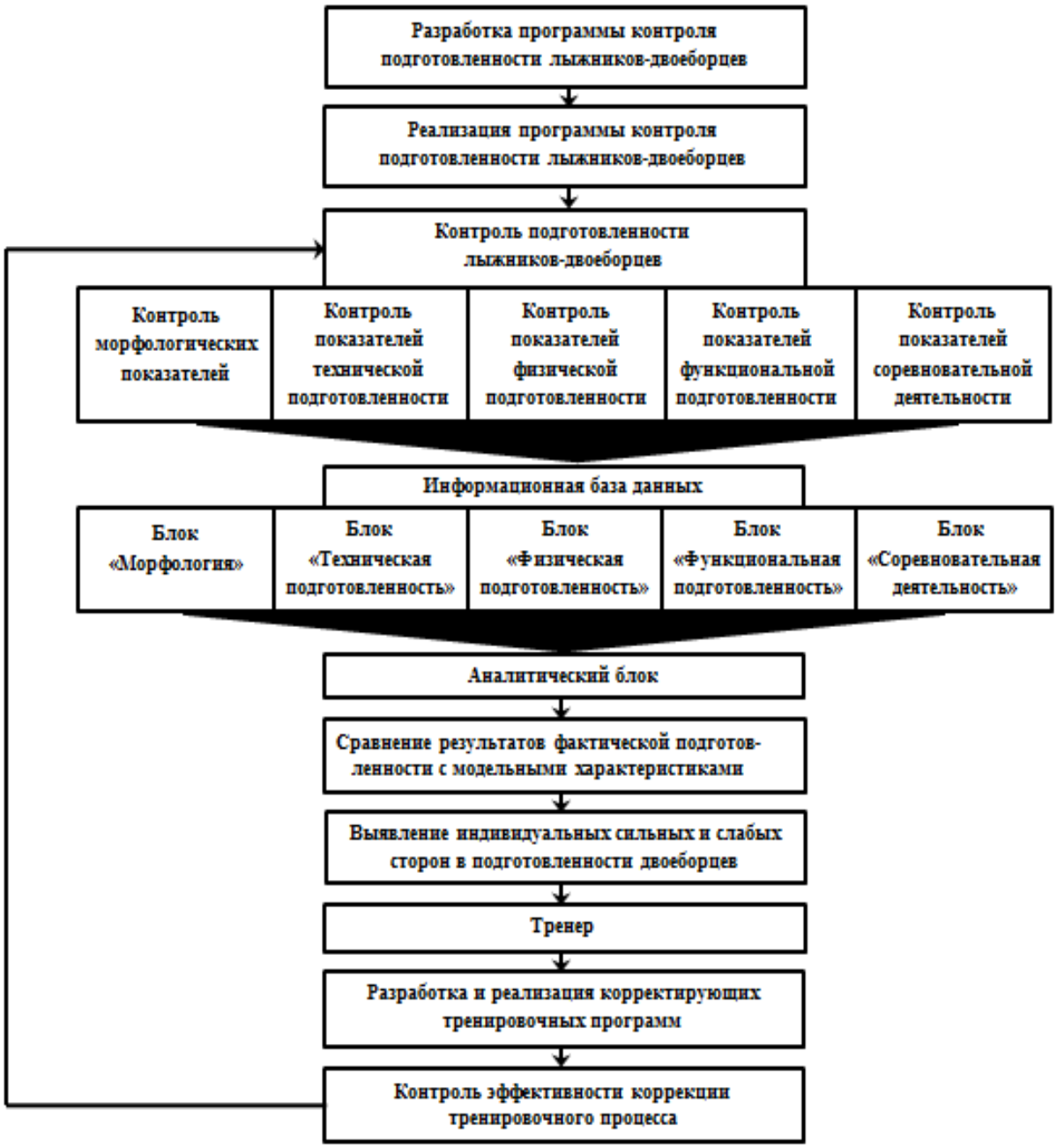


Рисунок 1 – Функциональная схема технологии педагогического контроля подготовленности лыжников-двоеборцев с использованием информационной базы данных

Таким образом, информационная база данных послужила основой экспертного моделирования подготовки двоеборцев, которое осуществлялось с помощью:

- интегрального анализа всех текущих индивидуальных показателей подготовленности спортсменов;
- анализа соответствия фактических показателей подготовленности спортсменов с обобщенными и индивидуальными модельными характеристиками, получаемыми в виде процента отклонения от модели;

•сопоставления различных сторон подготовленности и выделения отстающих и приоритетных сторон подготовленности двоеборцев на различных этапах подготовки;

•корректировки тренировочного плана подготовки двоеборцев или выработки нового в случае необходимости;

•обеспечения принятия итоговых управленческих решений на следующий этап подготовки.

Обобщение результатов проведенного исследования позволило разработать технологию педагогического контроля подготовленности лыжников-двоеборцев (см. рис. 1), которая предусматривает следующую последовательность действий: 1) разработку и реализацию программы контроля за подготовленностью спортсменов; 2) проведение процедуры контроля; 3) занесение полученной информации о подготовленности спортсменов в ИБД; 4) сравнение фактических результатов спортсменов с обобщенными модельными характеристиками и формирование заключения по каждому блоку ИБД; 5) анализ тренером полученной информации о подготовленности спортсменом и коррекция тренировочного процесса; 6) контроль эффективности корректирующих воздействий.

Представленная педагогическая технология с мая 2016 г. внедрена в тренировочный процесс лыжников-двоеборцев разного возраста, пола и квалификации. На сегодняшний день получены определенные промежуточные результаты, свидетельствующие о ее эффективности, наиболее главным из которых является 1 место женской сборной команды России по лыжному двоеборью в общем зачете Континентального кубка в сезоне 2017-2018 гг.

Литература:

1. Жиляков А.А. Особенности скоростно-силовой подготовки и построения микроциклов тренировки квалифицированных лыжников-двоеборцев : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Жиляков. Москва, 1996. – 26 с.

2. Зебзеев В.В., Зданович О.С. Информационная база данных подготовленности квалифицированных лыжников-двоеборцев // Теория и практика физической культуры. 2016. №1. С. 78-82.

3. Зебзеев В.В. Информационная база данных подготовленности лыжников-двоеборцев разной квалификации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. №6 (124). 2015. С. 75-79.

4. Оганджанов А.Л. Педагогические технологии индивидуальной подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов: дис. … док. пед. наук / А.Л. Оганджанов. Москва, 2007. – 384 с.

5. Цыпленкова Е. С. Управление подготовкой квалифицированных прыгунов тройным на основе информационной базы данных специальной подготовленности : дис. ... канд. пед. наук / Е.С. Цыпленкова. Москва: ФГБОУ ВО «МПГУ», 2015. - 166 с.

6. Черяпкин Р.С. Управление подготовкой высококвалифицированных десятиборцев в годичном цикле на основе информационной базы данных: дис. … канд. пед. наук / Р.С. Черяпкин. Москва, 2014. – 162 с.

УДК 796.925

В.В. Зебзеев, ст. преподаватель

МЕТОДИКА ВИДЕОАНАЛИЗА КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТЕХНИКИ ПРЫЖКА У ЮНЫХ ПРЫГУНОВ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНФОРМАЦИОННОЙ БАЗЫ ДАННЫХ

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры», г. Чайковский, Россия, viktorzebzeev@rambler.ru

***Аннотация**. В статье представлено описание разработки методики видеоанализа кинематических показателей техники прыжка у юных прыгунов на лыжах с трамплина на основе применения информационной базы данных. Показана целесообразность применения информационных баз данных в прыжках на лыжах с трамплина.*

***Ключевые слова**: методика, видеоанализ, прыгуны на лыжах с трамплина, информационная база данных.*

V. Zebzeyev, senior lecturer

THE METHOD OF VIDEO ANALYSIS OF KINEMATIC INDICATORS JUMPING TECHNIQUE FOR YOUNG JUMPERS IN THE SKI JUMPING WITH THE USE OF INFORMATION DATABASES

Tchaikovsky State Physical Education Institute, Tchaikovsky, Russia, viktorzebzeev@rambler.ru

***Annotation.** The article presents a description of the development of methods of video analysis of kinematic indicators of jump technique in young ski jumpers on the basis of the information database. The expediency of application of information databases in ski jumping is shown.*

***Key words:** methodology, video analysis, ski jumping, information database.*

Анализ современных научных публикаций показал, что применение средств видеофиксации и компьютерных технологий в спорте позволяет определить дифференцированные модельные характеристики соревновательной деятельности, морфологические показатели, критерии физической, технической и функциональной подготовленности спортсменов [1, с. 78-82; 3, с. 38-40].

В свою очередь, широкое использование информационных баз данных (ИБД) стало современной формой учета, позволяющей тренеру хранить и анализировать большое количества информации о подготовленности спортсменов. Показательными для прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья выглядят результаты профессора Люблянского университета B. Jost, внедрившего информационную базу данных в подготовку прыгунов на лыжах с трамплина из Словении. Накопленная учёными информация даёт возможность словенским специалистам объективнее оценивать одаренность молодых спортсменов. А это в свою очередь помогает эффективнее раскрывать возможности и потенциал перспективных прыгунов на лыжах с трамплина из Словении [2, с. 75-79; 4, с. 58-71].

Результаты ретроспективного анализа стали основой для разработки методики видеоанализа кинематических показателей техники прыжка на лыжах с трамплина (см. рис. 1), которая может стать одним из решений, направленных

на повышение эффективности совершенствования мастерства прыгунов на лыжах с трамплина.

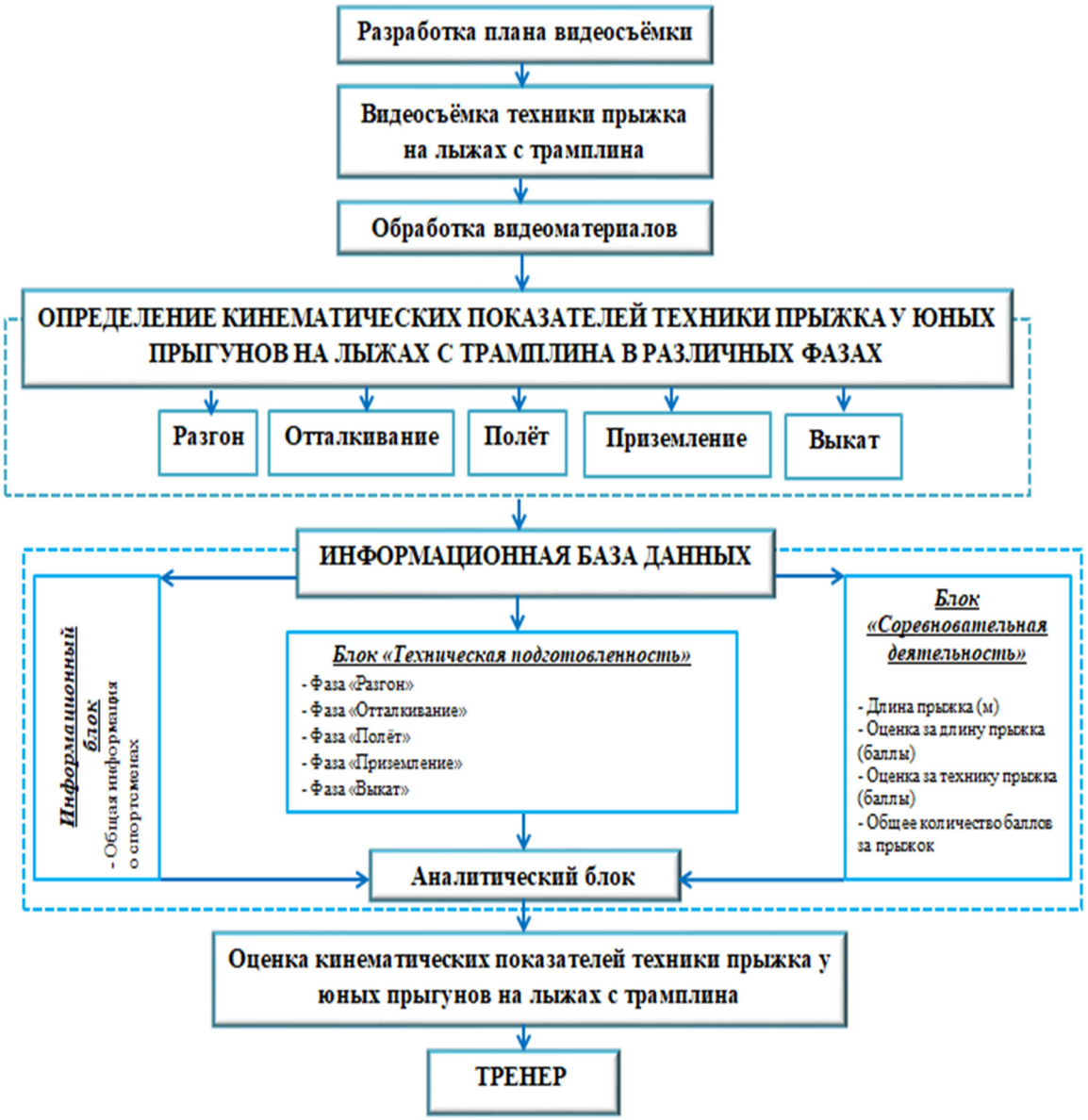


Рисунок 1 – Функциональная схема методики видеоанализа кинематических показателей техники прыжка у юных прыгунов на лыжах с трамплина с использованием информационной базы данных

Разработанная нами методика содержит 7 последовательных этапов. На первом этапе данной методики совместно с тренером осуществляется ***разработка плана видеосъёмки,*** которая включает в себя:

- ❖ определение даты, места и времени проведения сбора видеоматериала;
- ❖ определение мощности трамплина, на котором будут выполняться учебно-тренировочные или соревновательные прыжки;
- ❖ определение количества необходимых ракурсов видеосъёмки прыжка;
- ❖ определение наиболее выгодной позиции для установки фиксирующей видео аппаратуры (видеокамеры со штативом);

- ❖ выравнивание фиксирующей видео аппаратуры по горизонтальной и вертикальной плоскости;
- ❖ определение спортсмена или группы спортсменов, чьи прыжки на лыжах с трамплина будут фиксироваться на видеокамеру;
- ❖ определение необходимого количества зафиксированных прыжков на лыжах с трамплина.

Второй этап методики видеоанализа - ***видеосъёмка техники прыжка на лыжах с трамплина.*** Видеосъёмка осуществляется с помощью видеокамер достаточной технической оснащенности (съёмка видео в формате Full High Definition) для детализированной фиксации положения прыгуна на лыжах с трамплина во время учебно-тренировочного или соревновательного прыжка.

Перед видеосъёмкой учебно-тренировочных или соревновательных прыжков на лыжах с трамплина, необходимо убедиться в исправности используемой видеоаппаратуры и полностью зарядить аккумуляторы видеокамер или взять запасные.

Расположение оператора осуществляющего видеосъёмку должно способствовать попаданию в объектив видеокамеры полной фазы прыжка на лыжах с трамплина, для корректного анализа с использованием программного обеспечения «Dartfish».

Третьим этапом является ***обработка видеоматериалов*** полученных в результате предыдущего этапа. Отснятый видеоматериал переносится в персональный компьютер для последующего определения кинематических показателей техники прыжка на лыжах с трамплина.

Определение кинематических показателей техники прыжка юных прыгунов на лыжах с трамплина в разных фазах осуществляется с помощью специального программного обеспечения (программа «Dartfish»). На данном этапе необходимо зафиксировать определяющие угловые показатели в наиболее значимых звеньях тела спортсмена (для каждой из изучаемых фаз прыжка на лыжах с трамплина). С помощью программного обеспечения «Dartfish» оператор имеет возможность остановить видеофрагмент в месте наиболее благоприятном для определения кинематических показателей прыжка на лыжах с трамплина (в различных фазах) и зафиксировать данные.

Перенос полученных данных в соответствующие блоки **ИБД** происходит на пятом этапе методики видеоанализа кинематических показателей техники прыжка. Информационная база данных состоит из четырех блоков:

- ❖ «информационный блок»;
- ❖ блок «техническая подготовленность»;
- ❖ блок «соревновательная деятельность»;
- ❖ аналитический блок (рис. 2).



Рисунок 2 - Принципиальная схема информационной базы данных юных прыгунов на лыжах с трамплина

Итогом вышеуказанного процесса становится ***оценка кинематических показателей техники прыжка у юных прыгунов на лыжах с трамплина*** в различных фазах.

Завершающей операцией алгоритма методики видеоанализа кинематических показателей техники прыжка на лыжах с трамплина является ***передача полученных оценок кинематических показателей техники прыжка у юных прыгунов на лыжах с трамплина тренеру,*** для последующего принятия им решения о коррекции подготовки спортсменов и устранении выявленных ошибок.

Литература

1. Зебзеев В.В., Зданович О.С. Информационная база данных подготовленности квалифицированных лыжников-двоеборцев // Теория и практика физической культуры. 2016. №1. С. 78-82.

2. Зебзеев В.В. Информационная база данных подготовленности лыжников-двоеборцев разной квалификации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. №6 (124). 2015. С. 75-79.

3. Зебзеев В.В. Модель подготовки юных прыгунов на лыжах с трамплина на основе кинематических показателей техники прыжка // Теория и практика физической культуры и спорта. 2018. №3. С. 38-40.

4. Jošt, B. Analysis of the selected kinematic variables of the take off in ski jumps and their correlation with the length in the finals of the world cup at Planica in 1999 / B. Jošt, M. Čoh, J. Pustovrh & Ulaga M. // Biomechanical characteristics of technique in certain chosen sports. – Ljubljana : University of Ljubljana, 2000. – P. 58-71.

УДК 796.325

Калинников А.С., студент

СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЕРХНЕЙ И НИЖНЕЙ ПЕРЕДАЧИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Томский государственный университет, г. Томск, Россия, kalinnikov861@gmail.com

Аннотация. *В статье представлен разработанный комплекс средств по совершенствованию техники верхней и нижней передачи у студентов, занимающихся волейболом, проведен анализ его эффективности.*

Ключевые слова: *студенты, верхняя и нижняя передача, волейбол.*

Kalinnikov A.S., student

MEANS OF IMPROVEMENT OF TOP-BELOW TRANSMISSION TECHNIQUES FOR STUDENTS DEVELOPED BY VOLLEYBALL

Tomsk State University, Tomsk, Russia, kalinnikov861@gmail.com

Annotation. *The article presents a developed set of tools for improving the technique of upper and lower gear in students engaged in volleyball, an analysis of its effectiveness.*

Key words*: students, upper and lower gear, volleyball.*

Введение. Возросшие требования к физическому воспитанию студентов диктуют необходимость поиска новых путей и организационно-методических решений, обеспечивающих повышение качества двигательной деятельности, направленных на достижение физических кондиций, необходимых для достижения и поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности [1, 4, 7].

Процесс совершенствования техники для каждого индивидуален. В нем классическая техника должна быть целесообразно адаптирована к индивидуальным особенностям игрока; уровню физической подготовленности, его телосложению, но основная направленность тренировок для всех волейболистов такова, чтобы посредством различных упражнений и методических приемов выработать у игроков надежность, разносторонность и устойчивость к сбивающим факторам технических действий в процессе соревнований [3, 5, 6].

Цель исследования: разработать средства совершенствования техники верхней и нижней передачи и оценить эффективность их применения в тренировочном процессе студентов, занимающихся волейболом.

Методы и организация исследования. В исследовании принимали участие 24 человека в возрасте 17-19 лет, были сформированы контрольная (КГ) (12 чел.) и экспериментальная (12 чел.) (ЭГ) группы. На предварительном этапе исследования у студентов КГ и ЭГ проводилось тестирование уровня технической подготовленности.

Результаты и их обсуждение. В стандартных и усложненных условиях основу технической подготовки составляют упражнения (передачи) выполняемые у стены. Они не только способствуют овладению рациональной

структурой движений, но и играют важную роль в соединении специальных физических качеств с основой навыка второй передачи мяча [2].

1. Передачи у стены на различном расстоянии, с различной скоростью, в различных положениях: лицом, боком, спиной, сидя, в прыжке.

2. *Передачи у стены на точность*. С этой целью необходимо использовать различные мишени, которые чертятся на стене на разной от пола высоте.

Также упражнения необходимо выполнять и с партнерами. Такие упражнения помогут не только улучшить технику передачи мяча, но и найти взаимодействие с партнерами.

3. *Занимающиеся расположены в тройках*. Игрок зоны 1 выполняет передачу в зону 2, тот выполняет передачу в зону 3, затем передает в зону 1.

То же, но все трое выполняют передачу в прыжке, с изменением направления передачи, с перемещением игрока зоны 1 в зоны 6 и 5.

4. *Передача игроку зоны 4*. Вместе с передачей игрок 2 перемещается в центр площадки и ему идет передача от игрока 4. Ответная передача и перемещение к сетке в зону 3 (игрок 3 перемещается в центр площадки). Игрок 4 пасует в зону 3, откуда игрок 2 пасует за голову в зону 2 игроку 1 и перемещается в зону 2. Игрок 3 перемещается в центр площадки.

5. *Встать в стойку приема мяча снизу*. Партнер берет мяч кладет на руки (на то место, где осуществляется прием) и слегка давит вниз, в это время необходимо плавно выпрямить ноги и сымитировать передачу.

6. *Передача вдоль сетки*. Начинают упражнения два игрока. После передачи переместиться под сетку на другую сторону площадки (варианты: в прыжке, над собой с поворотом кругом и передача назад за голову).

7. *Передачи 4-мя мячами* одновременно из зон 1 и 2 на обеих сторонах площадки. Передача по схеме: 1-3, 2-4, 4-1, 3-2. Через сетку передача в прыжке.

9. *Нижняя передача у стены, но уже с приседанием*. Выполнив передачу (нижнюю) выполнить упор присев, коснувшись пальцами пола. Затем с партнером. На расстоянии 4-5 метров осуществить наброс мяча на средней высоте на руки партнеру. Разработанные упражнения направлены на развитие физических качеств у студентов, таких как быстрота реакции, координационных и силовых способностей, ловкости, способствующие повышению стабильности выполнения верхней и нижней передачи. Они могут быть использованы при тренировке волейболистов разного возраста и различного уровня подготовки.

Определение эффективности применения специальных средств и методических особенностей для развития технических навыков необходимых для успешного выполнения верхней и нижней передачи представлены в таблице 1.

Исходя из результатов, представленных в таблице 1, были выявлены достоверные различия по всем измеряемым показателям ЭГ и КГ ($p<0,05$), оценивающим технику верхней и нижней передачи. Прирост показателей в элементе "Верхняя передача в баскетбольное кольцо" в ЭГ составил 0,3 балла (<0,05) и 0,097 балла (<0,05) в КГ. При выполнении элемента «Нижняя передача в белый квадрат на стене» прирост результатов составил 0,2 балла (<0,05), в КГ прирост составил 0,083 балла (<0,05). В последнем элементе «Верхняя передача

над собой в центре круга» прирост составил 0,4 балла (<0,05), результаты в контрольной группе составили 0,1 балла (<0,05).

Таблица 1

Результаты тестирования технической подготовленности студентов ЭГ и КГ после проведения педагогического эксперимента.

Наименование теста	**Этап эксперимента**	**Экспериментальная группа**	**Контрольная группа**	**P**
«Попадание верхней передачи в баскетбольное кольцо» (кол. раз)	До	3,75±0,24	3,71±0,5	>0,05
	После	6,5±0,32	4,4±0,2	<0,05
«Попадание нижней передачей в белый квадрат на стене» (кол. раз)	До	2,52±0,37	2,5±0,24	>0,05
	После	4,8±0,24	3,1±0,2	<0,05
«Верхняя передача над собой в центре круга баскет. площадки» (кол. раз)	До	11,6±0,31	11,6	>0,05
	После	15,7±0,24	12,3±0,2	<0,05

Анализируя данные, представленные в таблице 1 и рисунке 1 тестирования технической подготовленности студентов, мы видим, что по результатам теста «Попадание верхней передачей в баскетбольное кольцо» оценку «отлично» в ЭГ получили 23% студентов. Контрольная группа в этом же тесте показали всего лишь 13%.На оценку «хорошо» выполнили 49% студентов в ЭГ и 57%-в КГ соответственно. 28% студентов из экспериментальной группы показали удовлетворительный результат, 30%-из контрольной группы (табл.1, рис. 1).

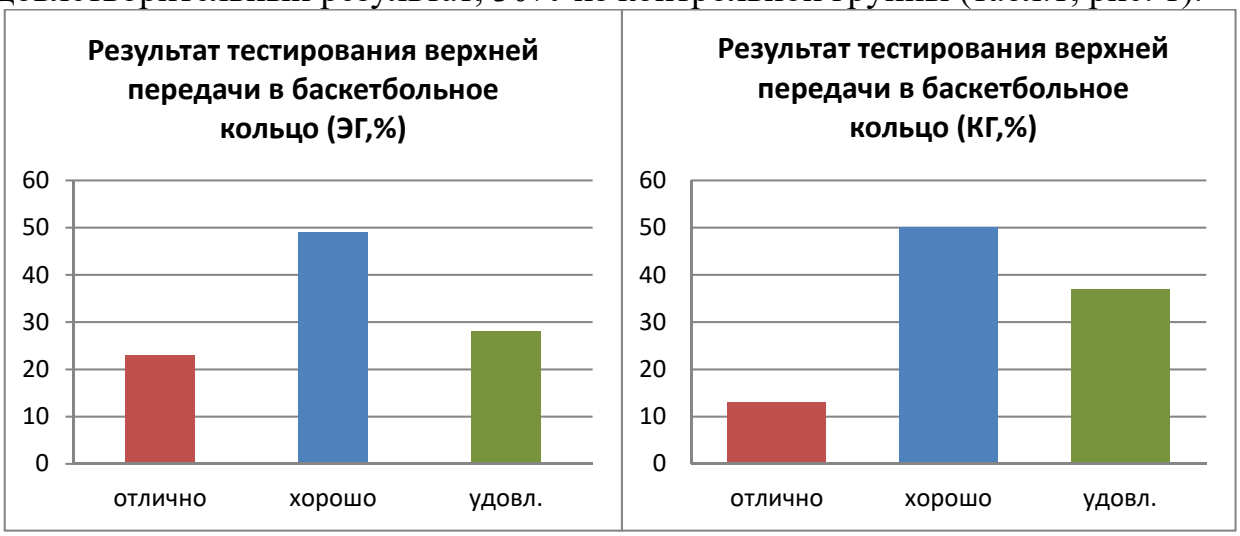


Рисунок 1. Результаты тестирования в ЭГ и КГ верхней передачи в баскетбольное кольцо педагогического эксперимента

По результатам тестирования нижней передачи в белый квадрат с большим процентом попадания на оценку "отлично" справилась экспериментальная группа с 22%, контрольная группа 12%. На оценку "хорошо" ЭГ показала 41%, а у КГ-40% попадания. Оценку "удовлетворительно" получили 37% экспериментальной и 48% контрольной групп.

По результатам тестирования верхней передачи над собой заметен значительный прирост, как у экспериментальной, так и у контрольной групп. Однако, у ЭГ на "отлично" сдали 30%, КГ-25%. Результат «хорошо» показали 50% студентов из экспериментальной группы, и 49% из контрольной группы. На оценку "удовлетворительно" из ЭГ-20%, а КГ показала 26%.

Выводы. В ходе исследования были разработаны специальные средства для совершенствования техники выполнения верхней и нижней передачи у студентов специализации «Волейбол».

На заключительном этапе экспериментальной работы была доказана эффективность применения средств и методических особенностей из раздела программы курса спортивного совершенствования, направленных на совершенствование техники верхней и нижней передачи у студентов, занимающихся волейболом. Сравнительный анализ показателей верхней и нижней передачи ЭГ и КГ позволил выявить достоверные ($p<0,05$) межгрупповые различия в тестах: верхняя передача в баскетбольное кольцо, нижняя передача в белый квадрат и верхняя передача над собой.

Литература

1. *Загревская А.И., Сосуновский В.С. Исследование различий психофизиологических качеств у учащихся с напряженными и сложными условиями учебной деятельности // Молодежь и государство: научно-методологические, социально-педагогические и психологические аспекты развития современного образования. Международный и российский опыт. 2014. С. 28-32.*

2. Сосуновский В.С. Олимпийское образование в высших учебных заведениях как философия спорта и культуры // материалы IX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского «Физическая культура, здравоохранение и образование». Под редакцией проф. В.Г. Шилько. Томск, 2015. С. 74-77.

3. Сосуновский В.С. Психофизиологические основания гендерных различий в развитии физических качеств у детей среднего школьного возраста // Вестник науки Сибири. 2014. № 4 (14). С. 255-257.

4. Сосуновский В.С., Загревская А.И. Гуманистическая роль спорта как педагогическая поддержка и фактор формирования нравственной культуры личности студентов-спортсменов // сборник материалов молодых ученых и студентов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура, спорт, туризм: Научно-методическое сопровождение». 2016. С. 82-84.

5. Шарафеева А.Б. Оценка физкультурно-рекреационной компетентности будущего специалиста по физической культуре // Вестник Томского государственного университета. 2013. № 370. С. 144-147.

6. Шарафеева А.Б. Реализация технологии формирования физкультурно-рекреационной компетентности студентов факультетов физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2014. № 12. С. 9-11.

7. Шарафеева А.Б., Попова А.В. Методика применения тренажеров на занятиях со студентами, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата // Вестник Томского государственного университета. 2014. № 385. С. 168-170.

УДК 37.016:796:351.74

Катаргин А.С.

РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ

Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень, Россия, SOVA7372@mail.ru

Аннотация. *Сотрудникам полиции в своей профессиональной деятельности приходится сталкиваться с ситуациями применения физической силы, преследования правонарушителя. В процессе преследования сотрудник должен быть способен не только пробегать значительное расстояние, но и преодолевать различные естественные или искусственные препятствия. Различные прыжки в длину, в высоту, подтягивания, перелезание необходимо выполнять ловко и быстро. В связи, с чем у сотрудника полиции должна быть развита прыгучесть. В статье представлены результаты исследования возможности использования элементов полосы препятствий для развития прыгучести у сотрудников полиции. Преподавателями был разработан комплекс специальных упражнений, имитирующих элементы полосы препятствий. Данный комплекс предназначен для развития прыгучести в спортивном зале. С целью апробации данного комплекса специальных упражнений исследовались изменения в уровне развития прыгучести слушателей за период обучения. В результате исследования выявилась эффективность разработанного комплекса упражнений. Использование комплекса специальных упражнений, моделирующих полосу препятствий, адаптированных для спортивных залов является эффективным для развития прыгучести у сотрудников полиции.*

Ключевые слова: *сотрудники полиции, физическая подготовка, развитие прыгучести, полоса препятствий.*

Katargin A.S.

THE DEVELOPMENT OF THE PROMISE OF POLICE EMPLOYEES WITH THE USE OF ELEMENTS OF OBSTACLES BAND

Tyumen Advanced Training Institute of the Ministry of the Interior of the Russian Federation, Tyumen, Russia, SOVA7372@mail.ru

Annotation. *Police officers in their professional activities have to deal with the situations of the use of physical force, the prosecution of the offender. In the process of persecution, the employee must be able not only to run a considerable distance, but also to overcome various natural or artificial obstacles. Various jumps in length, in height, pull-ups, climbing must be done dexterously and quickly. The article presents the results of a study of the possibility of using elements of the obstacle course for the development of jumping behavior among police officers. The teachers developed a set of special exercises that imitate elements of the obstacle course. This complex is designed to develop jumping in the gym. For the purpose of approbation of this complex of special exercises, changes in the level of development of the jumpiness of listeners during the study period were investigated. As a result of the study, the effectiveness of the developed complex of exercises was revealed. The use of a complex of special exercises modeling the obstacle course, adapted for sports halls, is effective for the development of jumping in police officers.*

Key words: *police officers, physical training, development of jumping, obstacle course.*

Одной из задач физической подготовки сотрудников полиции является развитие профессионально-важных физических качеств. К данным физическим качествам относятся: силовая выносливость, быстрота, координационные способности, скоростно-силовые качества. Сотрудникам полиции в своей профессиональной деятельности приходится сталкиваться с ситуациями

применения физической силы, преследования правонарушителя. В процессе преследования сотрудник должен быть способен не только пробегать значительное расстояние, но и преодолевать различные естественные или искусственные препятствия. Различные прыжки в длину, в высоту, подтягивания, перелезание необходимо выполнять ловко и быстро. В связи, с чем у сотрудника полиции должна быть развита прыгучесть, как двигательное качество. Прыгучесть наряду с другими физическими качествами на практике определяет профессиональную подготовленность сотрудника полиции к преследованию и задержанию правонарушителя. В связи с чем, исследования, направленные на поиск эффективных способов, развивающих прыгучесть, являются актуальными.

В настоящее время поиску эффективных способов развитию физических качеств у сотрудников полиции посвящены многие исследования. Комплексное развитие физических качеств происходит в результате активного использования различных подвижных игр [1, с. 52; 2, с. 193]. Исследователи Лопатин И.И., Кандабар А.Н. обосновали необходимость использования средств и методов восточных единоборств для комплексного развития физических качеств сотрудников полиции [3, с. 42]. Троян Е.И. также обосновал возможность использования полосы препятствий для развития координационных способностей сотрудников органов внутренних дел [4, с. 45]. Большое значение для развития выносливости у сотрудников полиции традиционно придется легкоатлетическим упражнениям [5, с. 30].

Несмотря на большое количество публикаций по темам развития физических качеств у сотрудников полиции, тема развития прыгучести в ведомственной педагогике учеными почти не затрагивалась.

В Тюменском институте повышения квалификации сотрудников МВД России ведется поисковая научно-исследовательская работа, направленная на совершенствование физической подготовки сотрудников полиции. В частности, ведется писк различных эффективных способов развития прыгучести. Необходимо отметить, что прыгучесть основывается во многом на способности человека к так называемой «взрывной силе». Компонентами прыгучести являются: быстрота и сила. Традиционно для развития прыгучести используются различные прыжковые упражнения. Анализ профессионально-прикладных упражнений, используемых в физической подготовке сотрудников полиции выявил возможность использования элементов полосы препятствий для развития прыгучести. Преподавателями был разработан комплекс специальных упражнений, имитирующих элементы полосы препятствий. Данный комплекс предназначен для развития прыгучести в спортивном зале. С целью апробации данного комплекса специальных упражнений исследовались изменения в уровне развития прыгучести слушателей, обучающихся по образовательной программе профессионального обучения по должности служащего «Полицейский» в начале и в конце периода обучения. Для этого были обозначены: экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ).

Результаты исходного тестирования контрольной и экспериментальной групп, в начале процесса обучения выявили примерно одинаковый уровень

развития прыгучести в обеих группах. В конце периода обучения также было проведено аналогичное тестирование.

Результаты тестирования уровня развития скоростно-силовых качеств у представителей экспериментальной и контрольной групп в конце обучения

Таблица 1

Тесты	Прыжок в длину с места, (см)		Прыжок вверх с места (см)		Выпрыгивание вверх после прыжка в глубину (см)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
$\overline{x}$	226	213	52,7	49,5	66	59
σ	4,6	12,4	1,2	4,2	1,07	0,52
M $\bar{x}$	1,7	4,2	0,3	1,3	0,36	0,19
V	2,2	5,6	2,2	8,4	1,6	0,84
t	2,07		2,07		3,87	
Po	<0,05		<0,05		<0,05	

Из таблицы 1 видно, что в процессе физической подготовке прыгучесть развилась больше у слушателей экспериментальной группы, чем у контрольной. В результате анализа полученных данных тестирования были выявлены их достоверные различия между группами.

Это дает достаточно оснований говорить о том, что использование комплекса специальных упражнений, моделирующих полосу препятствий, адаптированных для спортивных залов является эффективным для развития прыгучести у сотрудников полиции. Комплекс специальных упражнений можно применять в физической подготовке сотрудников полиции.

Литература

1. Ананьев С.И., Апальков А.В., Горбатенко А.В. Развитие физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России на основе применения комплексов подвижных игр // Вестник Белгородский юридический институт МВД России. 2015. №1.С. 47-52.

2. Тумасян Людвиг Левикович Азвитие физических качеств курсантов МВД // ИСОМ. 2017. №3-2. С. 191-196.

3. Лопатин И.И., Кандабар А.Н. Роль восточных единоборств в воспитании физических качеств курсантов вузов МВД России // Вестник БелЮИ МВД России. 2015. №1. С. 40-43.

4. Троян Евгений Иванович Использование полосы препятствий для совершенствования координационных способностей // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2013. №1 (52). С. 43-45.

5. Воротник А.Н., Войнов П.Н., Апальков А.В. Повышение физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами и методами развития выносливости // Вестник БелЮИ МВД России. 2014. №1. С. 27-31.

УДК: 616.711.9-009.7(053.2):796

Колунин Е.Т.[1], к.б.н., доцент,
Скрябин Е.Г.[2], д.м.н., профессор

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ И ОБОСТРЕНИЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА У СПОРТСМЕНОВ

[1] ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет», г. Тюмень, Россия, e.t.kolunin@utmn.ru
[2]ФГБОУ ВО «Тюменский государственный медицинский университет», г. Тюмень, Россия

***Аннотация**. Комплексное обследование 98 детей и подростков в возрасте от 10 до 16 лет занимающихся спортом на базе учреждений дополнительного образования г. Тюмени с болевым синдромом пояснично-крестцовой локализации. Установлены диагноз и выявлены причины болевого синдрома. Описаны основные клинические симптомы патологии поясничного отдела позвоночника. Представлены рекомендации для тренеров, по работе со спортсменами в случае выявления у них вертеброгенных болей. Разработаны рекомендации спортсменам с заболеваниями поясничного отдела позвоночного столба по выполнению упражнений различной направленности и характера.*

***Ключевые слова:** спортивная подготовка, заболевания позвоночного столба, спондилолиз, спондилолистез.*

Kolunin E.T.[1], PhD, Associate Professor,
Skryabin E.G.[2], Dr.Med., Professor

PREVENTION OF INJURIES AND EXACERBATIONS OF DISEASES OF LUMBAR DEPARTMENT OF THE SPINE COLUMN AT ATHLETES MEANS

[1] University of Tyumen, Tyumen, Russia, e.t.kolunin@utmn.ru
Tyumen State Medical University, Tyumen

Summary. Comprehensive examination of 98 children and teenagers aged from 10 up to 16 years playing sports on the basis of institutions of additional education of Tyumen with a pain syndrome of lumbar and sacral localization. Are established the diagnosis and the reasons of a pain syndrome are established. The main clinical symptoms of pathology of lumbar department of a backbone are described. Recommendations for trainers, on work with athletes in case of identification at them vertebrogenny pains are submitted. Recommendations to athletes with diseases of lumbar department of a spine column of performance of exercises of various orientation and character are developed.

Keywords: *sports preparation, diseases of a spine column, spondylolysis, spondylolisthesis.*

Введение. Сохранение и укрепление здоровья спортсмена на различных этапах многолетней подготовки является одной из важных задач, которые следует решать тренеру и спортивной организации [2]. Занятия спортом и соревновательная деятельность предъявляют высокие требования к костно-мышечной системе занимающихся. Особенно к состоянию позвоночного столба, т.к. всю вертикальную нагрузку при выполнении различного рода физических упражнений (бег, прыжки, метания, подъем и переноска отягощений) позвоночный столб берет на себя.

Зачастую дети, активно занимающиеся различными видами спорта на протяжении ряда лет нередко жалуются на боли в поясничном отделе

позвоночника, особенно в препубертаный и пубертаный период, но точный диагноз установить сразу не удается. Окончательно изгибы позвоночника формируются к 13-14 годам. В этот период и представляется возможным более точно установить диагноз и назначить лечение. Анализ литературных источников и собственный клинический опыт свидетельствуют о том, что частой причиной подобных болей являются тяжелая органическая патология – спондилолиз или спондилолистез пятого поясничного позвонка [1,3,6].

Целью исследования явилось профилактика травм и заболеваний, вызывающих болевой синдром в поясничном отделе позвоночного столба у спортсменов различного возраста средствами гимнастики.

Методы и организация исследования. Диагноз устанавливался врачём на основании сбора жалоб, анамнеза, клинического исследования, анализа результатов рентгенографии, компьютерной томографии и магнитно-резонансной томографии. В статье представлены результаты динамического наблюдения и лечения 98 детей (55 мальчиков и 43 девочек) в возрасте от 10 до 16 лет, активно занимающихся спортом (художественной и спортивной гимнастикой, фигурным катанием, греко-римской борьбой, дзюдо, футболом и хоккеем) на протяжении 3-7 лет, имеющие различную спортивную квалификацию. Исследование проведено в период с 2013 по 2017 гг. в г. Тюмень на базе ООО «Тюменский реабилитационный центр».

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования показали, что боли в спине у детей, занимающихся спортом возникают чаще всего в период от 3 до 5 лет от начала регулярных занятий спортом, т.е. на тренировочном этапе или как его ещё называют этапе спортивной специализации. Появление болевого синдрома происходит, как правило, в ходе тренировочного процесса или сразу после него. Отдых в горизонтальном положении, даже без использования лекарственных средств, приводит к купированию болей. Последующие физические нагрузки на тренировках либо соревнованиях, как правило, вновь приводят к появлению болей.

Анализ содержания тренировочного процесса у обследованных спортсменов показал, что появлению болевого синдрома способствовало переразгибание в поясничном отделе позвоночника в совокупности с другими упражнениями, оказывающих вертикальную и торсионную нагрузку на позвоночник (поднятие тяжестей стоя, прыжки, резкие повороты туловища и др.). Данный вид физических нагрузок в течение длительного времени и отсутствие специальных декомпрессионных методик является фактором высокой степени риска формирования спондилолиза, а у части детей – спондилолистеза.

Известно, что высокоамплитудные движения в сагиттальной плоскости в поясничном отделе позвоночника, особенно переразгибания (гиперэкстензия), предполагают избыточную нагрузку на межсуставную часть дуги пятого поясничного позвонка [1,4,5,6]. Нижний суставной отросток вышележащего, четвёртого поясничного позвонка, в этом положении оказывает давление на межсуставную часть дуги позвонка, в результате чего, в ходе многомесячных и многолетних нагрузок, в ней может формироваться зона патологической

перестройки костной ткани, так называемая «лоозоровская зона» или зона усталостного перелома – спондилолиз (одно- или двухсторонний) [1,6].

В половине случаев, особенно при продолжающихся физических нагрузках, спондилолиз способен стать причиной еще более тяжелой патологии – спондилолистеза LV позвонка (смещение позвонка с крестца кпереди (антелистез) или кзади (ретролистез)). У части пациентов, особенно если патология диагностируется в дошкольном и младшем школьном возрасте, с большой долей вероятности можно предположить, что спондилолиз межсуставной части дуги LV позвонка является врожденным заболеванием [4,5,6]. В ходе проведенного исследования двухсторонний спондилолиз межсуставной части дуги пятого поясничного позвонка был диагностирован у 27% обследованных, а спондилолизный спондилолистез пятого поясничного позвонка I-II степени тяжести - у 73% обследованных спортсменов.

На рентгенограммах и томограммах поясничного отдела позвоночника в боковой проекции это состояние проявляется щелью между верхним и нижним суставными отростками пятого поясничного позвонка (рис. 1).

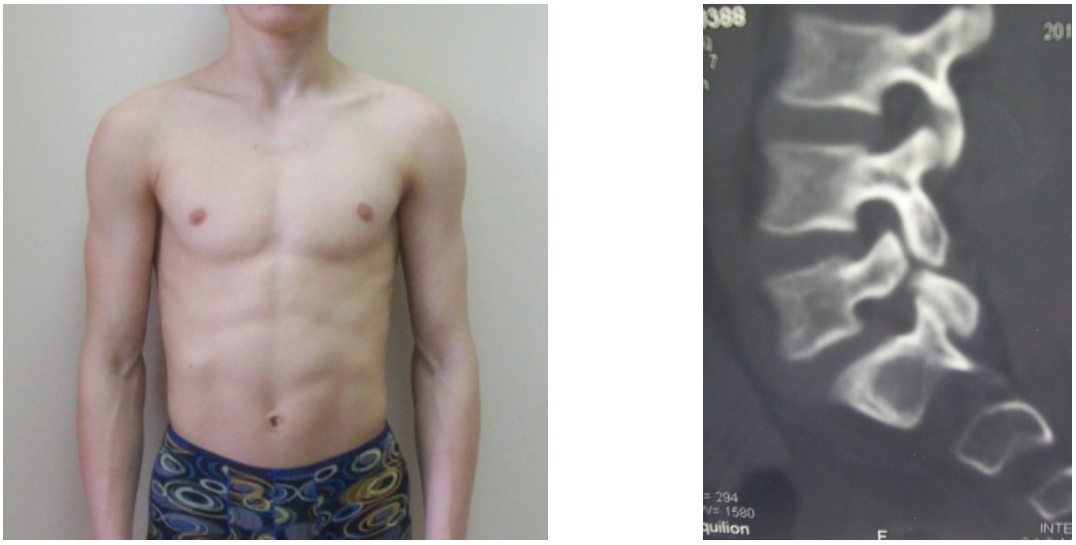


Рис. 1. Фото пациента М., 16л., в течение 4 лет занимающегося греко-римской борьбой и фото компьютерной томограммы его поясничного отдела позвоночника. Дефект межсуставной части дуги LV позвонка (спондилолиз)

Следует отметить, что не у всех детей и подростков, активно занимающихся спортом, в том числе использующих в тренировочном и соревновательном процессах упражнения связанные с переразгибаниями поясничного отдела позвоночного столба, формируется спондилолиз и появляются вертеброгенные боли. Это связано с анатомо-физиологические особенности растущего позвоночника, способствующие формированию спондилолиза, что подтверждается данными научных публикаций. К таким индивидуальным особенностям ученые относят следующее: наличие различных врожденных аномалий развития пояснично-крестцовой локализации, трапециевидную форму пятого поясничного позвонка, куполообразную форму верхних отделов крестца, вертикальное положение крестца, нарушение сагиттального позвоночно-

тазового баланса, появление и прогрессирование дегенеративных изменений межпозвонкового диска LV-SI [1,3,4,6]. Указанные выше и некоторые другие диспластические изменения пояснично-крестцового перехода были диагностированы у 88% обследованных нами спортсменов.

На фоне имеющихся изменений позвоночника и тазового кольца, избыточная нагрузка на межсуставную часть дуги пятого поясничного позвонка вначале приводит к формированию спондилолиза, а в дальнейшем может привести к спондилолистезу [5,6]. Клинически это проявляется болевым синдромом в поясничном отделе позвоночника, значительно ограничивающим двигательную активность детей, занимающихся спортом. Указали на наличие поясничного болевого синдрома все обследованные. Кроме болей у спортсменов, имеющих спондилолиз и спондилолизный спондилолистез пятого поясничного позвонка, присутствовали и другие симптомы патологии. Наиболее яркими и клинически значимыми из них в нашем исследовании являлись: напряжение мышц разгибателей поясничного отдела позвоночника (80,76%), поясничный гиперлордоз (76,92%), западение остистого отростка смещенного LV позвонка (57,69%), нарушение функции (42,3%), болезненность при пальпации (84,61%), болезненная осевая нагрузка (65,38%).

Исследования показали, что детям с заболеваниями поясничного отдела позвоночного столба не рекомендуется выполнять упражнения, чрезмерно увеличивающие гибкость позвоночника, необходимо исключать прыжковые упражнения различного характера, работу с отягощениями стоя или сидя, переноску тяжестей. Т.е. необходимо по возможности максимально снизить вертикальную нагрузку на позвоночник. Так же, исключаются упражнения направленные на увеличение подвижности позвоночника, это приводит к расшатыванию межпозвонковых суставов и усилению нестабильности позвоночника (наклоны назад из различных исходных положений, выполнение упражнения «мост» и др). Сед согнувшись так же опасен для межпозвонковых дисков, в особенности в области поясницы. При выполнении упражнений в положении лежа на животе часто утрируются движения, т.е. чрезмерное поднимание ног может привести к появлению излишнего лордоза в области поясницы и усилению угла наклона таза. Напряжение в затылочной области может возникнуть из-за поднимания плеч к голове и чрезмерного вытягивания шеи [2,6].

Заключение. Своевременно, на ранних стадиях, диагностированные заболевания позвоночника, могут быть адекватно пролечены, тем самым профилактированы те неприятные последствия, прежде всего межпозвонковые грыжи, к которым эти заболевания могут привести при их запоздалой диагностике. Тренеру следует максимально серьезно отнестись к жалобам своего воспитанника, особенно в тех случаях, когда занимающийся неоднократно говорит о наличии у него болевого синдрома в проекции поясничных позвонков, возникающих во время тренировочного процесса или сразу после него и направить его для консультации и обследования к травматологу-ортопеду.

Литература

1. Делягин В.М. Боли в пояснице у физически активных подростков /В.М.Делягин // Спортивная медицина: наука и практика. – 2016. - №4. – С.86-92.

2. Колунин Е.Т. Конвергирование средств гимнастики в процессе начальной подготовки спортивного резерва / Е.Т.Колунин. // Теория и практика физической культуры - 2015. - №12 - С. 22-25.

3. Михайловский М.В. Сколиоз и спондилолистез: обзор литературы /М.В.Михайловский, М.А.Садовой, В.В.Белозеров //Хирургия позвоночника. – 2017. - №3. – С.23-31.

4. Прокопьев Н.Я. Профилактика обострений дизонтогенетических заболеваний позвоночного столба у детей младшего и среднего школьного возраста на уроках физкультуры / Н.Я. Прокопьев, Е.Т. Колунин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2001. - № 2. - С. 59

5. Скрябин Е.Г. Профилактика травм и обострений заболеваний позвоночного столба в процессе спортивной подготовки / Е.Г. Скрябин, Е.Т. Колунин // Теория и практика физической культуры - 2018. - №7 - С. 33-35.

6. Скрябин Е.Г. Спондилолиз и спондилолизный спондилолистез нижних поясничных позвонков у детей и подростков /Е.Г. Скрябин // Гений ортопедии. - 2017. - №1. – С.71-73.

УДК 796.8

Котова Т.Г., к.п.н., доцент; Риянова Л.Р.

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАРТОВОГО ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ У ДЗЮДОИСТОВ 17-18 ЛЕТ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, tatyna2205@mail.ru

Аннотация: *В статье рассматривается предстартовое психо-эмоциональное состояние дзюдоистов 17-18 лет. Автором изучено психо-эмоциональное состояние спортсменов с учетом типов темперамента, определены индивидуально-личностные особенности и выявлены ошибки при выполнении технико-тактических двигательных действий, предложен комплекс методических мероприятий регуляции психо-эмоционального состояния дзюдоистов.*

Ключевые слова: *дзюдо, ситуационная и личностная тревожность, самооценка стрессоустойчивости личности, типы темперамента, самочувствие, активность, настроение, спортивная деятельность дзюдоистов 17-18 лет.*

Kotova T.G., Ph.D., Riyanova L.R.

PECULIARITIES OF THE PRESTART PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF JUDOISTS 17-18 YEARS

Tyumen State University, Tyumen, Russia, tatyna2205@mail.ru

Annotation. *The article deals with the pre-start psycho-emotional state of judoists aged 17-18. The author studied the psycho-emotional state of athletes with regard to temperament types, identifies individual and personal characteristics and identified mistakes in the implementation of technical and tactical motor actions, and proposed a set of methodical measures for the regulation of the psycho-emotional state of judoists.*

Key words: *judo, situational and personal anxiety, self-esteem stress-resistance of personality, types of temperament, well-being, activity, mood, sports activity of judoists 17-18 years.*

На сегодняшний день проблема подготовки спортсменов к соревновательной деятельности актуализирована высокой конкурентностью на

международном и российском уровне. В связи с увеличением объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок от спортсменов требуется высокий уровень развития физических качеств, технического, технико-тактического мастерства, а также умение противостоять психическому напряжению и регулировать психо-эмоциональное состояние в ходе поединка.

В единоборствах, в частности в дзюдо из-за плотного графика спортивных состязаний борцам приходится выдерживать высокие психологические нагрузки, вследствие чего у них могут проявляться такие психические состояния, как нерешительность, тревожность, страх, апатия, что может не благоприятно отразиться на их психо-эмоциональном состоянии и привести к снижению показателей в соревновательной деятельности. Приоритетной задачей подготовки дзюдоистов различной квалификации является создание такой системы, которая могла бы значительно повысить уровень физических кондиций, двигательного опыта, положительно влиять на психическое состояние спортсменов.

В последнее десятилетие накоплен достаточно обширный теоретический и методический материал, практический опыт по проблеме психологической подготовки спортсменов различной квалификации, которые рассмотрены в работах Е.Г. Бабушкина, Е.П. Ильина, А.Ц. Пуни, В.Ф. Сопова, Е.М. Хекалова и др.

Е.Г. Бабушкин, П.В. Бундзен, считают, что в психологической подготовке высококвалифицированных спортсменов преобладает мотивационный компонент; В.Н. Платонов, Е.М. Хекалов отмечают, что из-за успешных и безуспешных выступлений на соревнованиях, у них могут возникать различные чувства, в том числе негативные. По мнению Т.Т. Джамгарова наиболее отчетливо психологическая активность проявляется в единоборствах, где борцы стремятся, не только улучшить результативность собственных действий, но в тоже время противодействовать, уменьшать эффективность атак соперника [1, 3]. Таким образом, изучение данной проблемы позволило выделить противоречие: с одной стороны, тренеры требуют от борцов высоких результатов на соревнованиях, а с другой стороны в процессе спортивной подготовки не всегда применяют современные средства и методы регуляции психо-эмоционального состояния спортсменов с учетом их индивидуально-личностных особенностей.

Цель данного исследования – изучить предстартовое психо-эмоциональное состояние спортсменов, подобрать и экспериментально апробировать комплекс методических мероприятий регуляции психо-эмоционального состояния дзюдоистов 17-18 лет с учетом их индивидуально-личностных особенностей.

Спортивная деятельность в единоборствах сопровождается: сильными и яркими эмоциональными переживаниями, такими как психо-эмоциональнольное напряжение, вызванное стрессовыми ситуациями во время тренировочной и соревновательной деятельности; проявлением непосредственного жесткого физического контакта противников. Отличительной чертой этого вида спорта является формирование значительного объема точных по координации двигательных действий, высокие требования к технике и тактике их выполнения;

развитие силовых, скоростно-силовых способностей, быстроты (движений, двигательных реакций), ловкости, динамической и статической выносливости [2].

Психо-эмоциональное состояние спортсмена имеет многозначную вариативность, которая зависит от различных физических, социальных, внутренних и внешних факторов. К последним относятся: большой объем информации, поступающий к борцу во время состязаний и может привести к информационной перегрузке; необходимость переработки полученной информации в условиях дефицита времени; высокий уровень мотивации [5].

Переживания спортсмена, связанные с предстоящим выступлением на соревнованиях, настрой на высокий результат может влиять на его поведение. Вследствие этого эмоциональное возбуждение, которое обычно проявляется у спортсмена незадолго до соревнований и во время их, может проявляться: в устойчивом внутреннем состоянии тревожности, как реакцией на различные ситуации в спортивном поединке (ситуационная тревожность); в отрицательных эмоциональных реакциях на ситуации которые могут нести в себе определённую опасность (личностная тревожность); в умении преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, проявляя такт и выдержку (стрессоустойчивость).

Организация исследования. В 2016-2018 годах было проведено педагогическое исследование с привлечением 18 дзюдоистов 17-18 лет, занимающихся в группе спортивного совершенствования первого года обучения. Исследование проводилось на базе ГАУ ДО Центра олимпийской подготовки «Тюмень-дзюдо». В ходе исследования нами применялись следующие методики исследования психо-эмоционального состояния: тест-опросник Г. Айзенка; Спилбергера-Ханина; тест Григорьянц; опросник САН [4]. Технико-тактические действия оценивались экспертной комиссией, состоящей из трех специалистов, в работе использовались однонаправленные комбинации в стойке. Критерием оценки соревновательной деятельности дзюдоистов 17-18 лет служили количество выигранных схваток на первенствах: Тюменской области, Уральского федерального округа, Первенства России. На начало эксперимента оценивались схватки в 2016-2017 г.г., на конечном этапе исследования – 2017-2018г.г. Все спортсмены были поделены на 4 группы с учётом типов темперамента: в первую группу (Гр-1) вошли дзюдоисты, имеющие тип темперамента – холерики; во вторую (Гр-2) – сангвиники; в третью (Гр-3) – меланхолики; в четвертую (Гр-4) – флегматики.

Результаты исследования. В ходе изучения типов темперамента по тест-опроснику Айзенка мы выявили, что из всей группы дзюдоистов 17-18 лет у восьми человек (44 %) выявлен тип темперамента – холерики, нервной системе спортсменов Гр-1 свойственно преобладание возбуждения над торможением. В Гр-2 четыре человека (22%) – сангвиники, им свойственна сильная, уравновешенная, подвижная нервная система. В Гр-3 четыре человека (22%) – меланхолики – это дзюдоисты со слабой нервной системой. В Гр-4 было два представителя (11%) – флегматики, обладают сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой.

Изучение индивидуально-личностных особенностей дзюдоистов на начало исследования в экспериментальной группе: свидетельствует о том, что: у 75%

холериков (Гр-1) показатели «ситуационной и личностной тревожности» на среднем уровне тревожности, по 50% сангвиников (Гр-2) имеют – низкий и очень низкий, по 50% меланхоликов (Гр-3) – средний и очень низкий, у флегматиков (Гр-4) наблюдался высокий уровень; результаты «самооценки стрессоустойчивости личности», свидетельствуют о том, что 50% дзюдоистов в Гр-1 чаще всего имеют средний уровень, по 50% спортсменов в Гр-2 – высокий уровень и выше среднего, 100% в Гр-3 – высокий, в Гр-4 наблюдался уровень – ниже среднего; показатели САН свидетельствуют о том, что в Гр-1 и Гр-2 в среднем психическое состояние в пределах умеренного, а в Гр-3 и Гр-4 – неблагоприятное. Результаты технико-тактической подготовленности дзюдоистов 17-18 лет свидетельствуют в основном о хорошей оценке выполнения упражнений в группах 1 и 2, а в группах 3 и 4 удовлетворительно. Показатели соревновательной деятельности борцов на начальном этапе исследования свидетельствуют о том, что в среднем больше выигранных схваток наблюдалось в группе 1, менее в группе 4.

В процессе педагогического исследования в экспериментальной группе спортсменов мы определили индивидуально-личностные особенности и выявили ошибки при выполнении технико-тактических двигательных действий в стойке и комбинациях, влияющие на их эффективность их выполнения.

В Гр-1: индивидуально-личностные особенности: вспыльчивость, раздражённое состояние, несдержанность и резкость; средний уровень стрессоустойчивости личности; средний уровень тревожности. Выполнение технико-тактических действий сопровождается: нестабильностью выполнения двигательных действий; недостаточным контролем соперника в третьей фазе двигательного действия – полет и приземление. От регламентированных действий (комбинаций) наблюдается быстрое эмоциональное утомление спортсменов.

В Гр-2: индивидуально-личностные особенности: эмоциональная напряженность, сопровождающаяся беспокойством, страхами и опасениями, распыленность интересов; излишняя самоуверенность, высокий уровень стрессоустойчивости личности; низкий уровень тревожности. Выполнение технико-тактических действий сопровождается: недостаточно точными движениями руками, ногами, туловищем, сопряженных между собой во времени и пространстве, концентрацией при выполнении комбинации в целом. От регламентированных действий (комбинаций) наблюдается быстрое эмоциональное утомление спортсменов.

В Гр-3: индивидуально-личностные особенности: замкнутость и неуверенность; высокий уровень стрессоустойчивости личности; низкая тревожность. Выполнение технико-тактических действий сопровождается: недостаточным контролем соперника в первой фазе двигательного действия – захват и выведение из равновесия; неумение сохранять и изменять положение тела в пространстве, низкая скорость выполнения двигательных действий.

В Гр-4: индивидуально-личностные особенности: вялость и безучастие к окружающему; ниже среднего уровень стрессоустойчивости личности; высокая тревожность. Выполнение технико-тактических действий сопровождается:

недостаточным контролем соперника в первой и третьей фазах двигательного действия – захват и выведение из равновесия, полет и приземление; низкая скорость выполнения приёмов.

В целях регуляции психо-эмоционального состояния дзюдоистов, а также исправления ошибок в технико-тактических двигательных действиях (стойка, комбинации) был предложен комплекс методических мероприятий регуляции психо-эмоционального состояния дзюдоистов 17-18 лет, включающий психотехнические игры и упражнения для каждой сформированной группы.

Для Гр-1 комплекс методических мероприятий включал: упражнение «Дышим животом»; элементы приёмов психомышечной тренировки (вариант «успокоение»); комбинация «подсечка под выставленную ногу-бросок через спину». 4 подхода: 1- 30 сек, 2-40 сек, 3- 50 сек, 4-1 минута, отдых – 40-60 секунд. Интенсивность выполняемых бросков составляет 90-95% от максимально доступной, метод – интервальный.

Для Гр-2: игра «Заблудившийся рассказчик»; элементы приёмов психомышечной тренировки (вариант «мобилизация»); комбинация «подсечка – передняя подножка/ передняя подножка – подсечка». 4 подхода: 1 – 1-2 мин (ЧСС-180), 2 – 4-5 мин, 3 – 1-2 мин, 4 – 4-5 мин (ЧСС-160), отдых между подходами 2-3 минуты, метод – интервальный.

Для Гр-3: игра «Термометр»; успокаивающие приёмы массажа, самомассажа (лёгкое поглаживание, потряхивание); комбинация «задняя подножка-удержание сбоку». 4 подхода по 5 минут, отдых между подходами по 3 минуты, метод – непрерывный; аутогенная тренировка.

Для Гр-4: игра «Конденсатор»; тонизирующие приёмы массажа, самомассажа (разминание, растирание, поколачивание); комбинация «подсечка в темп шагов – удержание поперёк». 4 подхода по 5 мин, отдых между подходами 3 минуты, метод – непрерывный; аутогенная тренировка

Рассматривая показателей индивидуально-личностных особенностей после педагогического эксперимента в сформированных группах дзюдоистов, мы пришли к выводу, что произошли изменения по изучаемым показателям:

Результаты ситуационной и личностной тревожности свидетельствуют, о том, что: в Гр-1 – особых изменений не наблюдалось – у 75% спортсменов, в общем, был отмечен средний уровень тревожности; в Гр-2 и Гр-3 – по 50% наблюдался средний и низкий уровни; в Гр-4 – средний.

Показатели самооценки стрессоустойчивости личности свидетельствуют о среднем уровне в Гр-1 у 50%; в Гр-2 по 50% о высоком и выше среднего уровня; в Гр-3 – высоком уровне – 100%; в Гр-4 – наблюдался средний уровень. Показатели САН, говорят о положительной динамике: в Гр-1 и Гр-2 в среднем психическое состояние в пределах благоприятного, а в Гр-3 и Гр-4 – умеренное. Наблюдалась динамика в технико-тактической подготовленности спортсменов: в Гр-1 прирост показателей по всем трём комбинациям приёмов составил 34%; в Гр-2 – 27%; в Гр-3 – 26%; и в Гр-4 – 25%. В соревновательной деятельности борцов наблюдалась положительная динамика: в Гр-1 прирост выигранных схваток составил 52%; в Гр-2 – 60%; в Гр-3 – 50%; в Гр-4 – 75%.

Выводы. Таким образом, применение предложенного комплекса методических мероприятий регуляции психо-эмоционального состояния с учётом индивидуально-личностных особенностей дзюдоистов 17-18 лет позволяет спортсменам быть более устойчивее в стрессовых ситуациях в спортивной деятельности, в целом положительно влияет на уровень выполнения технико-тактических действий и результатов в соревновательной деятельности.

Литература:

1. Джамгаров, Т.Т., Румянцева, В.И. Лидерство в спорте. /Т.Т.Джамгаров, В.И. Румянцева. – Москва: ФиС.,1983. – 23с.

2. Котова, Т.Г. Дифференциация обучения студентов институтов физической культуры технике спортивных единоборств с опорой на личностный опыт двигательной деятельности: дис… канд.пед.наук /Т.Г.Котова – Тюмень, 2015. – С.85-86.

3. Неблагоприятные психические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция: учебное пособие. / Е.М. Хекалов.– Москва: Советский спорт, 2003. – 36 с.

4. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – Санкт-Петербург, 2002. – 284 с.

5. Спортивная физиология: учебное пособие для студентов вузов /И.И.Земцова. – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 219с.

УДК 378

Люлин А.О. [1], Попова И.А. к.б.н., доцент [2]

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ИННОВАЦИОННОГО ТИПА

[1]Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, г. Комсомольск-на-Амуре, Россия, levsha_lulu@mail.ru

[2]Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, г. Комсомольск-на-Амуре, Россия, iapopovka@mail.ru

Аннотация. *В статье рассмотрены проблемы изучения совершенствования управлением физкультурно-оздоровительной деятельностью, условий, при которых возможен успешный выбор направления образования. Проведен анализ современной ситуации, выделены педагогические проблемы организации управления физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельностью в рамках деятельности образовательной организации инновационного типа.*

Ключевые слова: *образование, инновационное учреждение, физическое развитие, физкультурно-оздоровительная деятельность, управление*

Lulin A.O.[1], Popova I.A.[2] Ph.D.

MANAGEMENT OF SPORTS AND RECREATIONAL ACTIVITIES IN THE EDUCATIONAL INSTITUTION OF INNOVATIVE TYPE

[1] Amur humanitarian and pedagogical state university, Russia, Komsomolsk-on-Amur, levsha_lulu@mail.ru

[1] Amur humanitarian and pedagogical state university, Russia, Komsomolsk-on-Amur, iapopovka@mail.ru

Annotation. *In article problems of studying of improvement by management of sports and improving activity, conditions under which the successful choice of the direction of education is*

possible are considered. The analysis of a modern situation is carried out, pedagogical problems of the organization of management of sports and improving activity within activity of the educational organization of innovative type are allocated.

Key words: *education, innovative institution, physical development, sports and health activity, management*

Мы живем в эпоху кризисов и социальных перемен. Основа успешного и полноценного развития – физическое здоровье, от которого во многом зависит здоровье ребенка в целом. Большую роль в решении этой задачи играют дошкольные образовательные организации, которые являются первой ступенью общей системы образования, призваны обеспечить охрану жизни, укрепления здоровья детей.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в образовательном учреждении инновационного типа направлена на развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Физическое воспитание школьников с каждым годом приобретает все большее значение. Многие исследователи и ученые отмечают, что состояние здоровья детей на современном этапе продолжает ухудшаться.

За последние пять лет повысился процент распространенности различных функциональных отклонений и хронических заболеваний среди детей, в среднем на 22%. Около 30% мальчиков и 45% девочек не в состоянии в полном объеме выполнять нормы физической подготовленности [1, с. 23].

Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении подразумевают:

- формирование целостной, эффективной системы организации досуга и спортивно-воспитательной работы
- создание необходимых условий для формирования здорового образа жизни
- привлечения всех детей к участию в проведении культурно-массовых мероприятий, к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В современных условиях возрастает роль научного подхода в модернизации инновационного образования, которое бы соответствовало уровню общественного знания в рамках направлений актуализации физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности, пропаганде здорового образа жизни.

Анализ практики развития инновационных образовательных организаций выявил, что в настоящий момент современные методики управления физкультурно-оздоровительной деятельностью слабо востребованы субъектами инноваций. Наряду с этим практически отсутствуют систематические мероприятия, ориентированные на целенаправленное оказание помощи проектирования, функционирования инновационных образовательных организаций и решения в них проблем оздоровления и физического воспитания.

В этой связи проблема изучения аспектов совершенствования управлением физкультурно-оздоровительной деятельностью, условий, при которых возможен успешный выбор направления образования, приобретает особую актуальность.

Анализ современной ситуации, позволил выделить педагогические проблемы организации управления физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельностью в рамках деятельности образовательной организации инновационного типа:

- требуется тщательная реорганизация физкультурного образования в вопросах формы и содержания, относительно самоопределения и саморазвития здоровой личности ребенка;

- отсутствие в системе подготовки и переподготовки физкультурных кадров, большого числа специалистов широкого профиля, обладающих достаточными знаниями в области здоровьесберегающих технологий и навыков самоопределения и воспитания у детей культуры здорового образа жизни;

Грамотно выстроенная система управления в инновационных образовательных учреждениях обеспечивает устойчивое развитие школьников в формировании духовно богатой, физически здоровой, социально активной личности.

Предпосылками трансформации типов образовательных учреждений и внедрения инновационных форм образования выступает смена парадигмы развития современного общества, и как следствие, более высокие требования к содержанию и технологиям образовательного и воспитательного процесса.

Одним из приоритетных направлений деятельности образовательной организации инновационного типа выступает физическое развитие, охрана жизни и здоровья подрастающего поколения. Положительные результаты в развитии и воспитании здоровой личности могут быть достигнуты при осуществлении целенаправленной работы по формированию основ физической культуры и культуры здоровья.

Создание условий успешной реализации системы управления возможно при соблюдении ряда требований, в том числе имеющих прикладной характер:

- Организация взаимодействия всех образовательных учреждений и организаций по вопросам осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с подрастающим поколением;
- Профилактика антиобщественных проявлений в молодежной среде посредством формирования культуры здорового образа жизни;
- Обеспечение доступности к занятиям физической культурой и спортом;
- Предоставление равных возможностей по адаптации к нормальной социальной среде детей с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и спорта.

Модель управления физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательном учреждении инновационного типа должна включать следующие блоки:

1 блок – «Здоровьесберегающая направленность форм, средств и методов физического воспитания дошкольников» – включает:

– ежегодный мониторинг состояния здоровья и физического развития детей;

– отбор развивающих технологий с учетом возрастных особенностей детей и функциональных возможностей на данном этапе развития.

2 блок – «Создание современной предметно-развивающей среды для развития и совершенствования разнообразных видов оздоровительной и физкультурной деятельности»:

– создание оптимального двигательного режима;

– проектирование физкультурно-игровой среды в условиях детского сада с целью оздоровления и всестороннего развития личности ребенка;

– полифункциональное использование помещений и оборудования.

3 блок – «Модернизация содержания работы с детьми на основе внедрения личностно-ориентированных педагогических технологий»:

– разработка дифференцированных занятий по физической культуре с учетом уровня двигательной активности детей и состояния их здоровья.

– корректировка нагрузки дошкольников с учетом их состояния здоровья и умственной работоспособности.

4 блок – «Взаимодействие ДОО с семьей и социумом»:

– привлечение семьи к формированию у детей здорового образа жизни и культуры здоровья;

– проведение «Дней здоровья» с участием родителей;

– запись видеоматериалов с режимными моментами оздоровительной направленности и просмотр на совместных мероприятиях;

– проведение фестивалей семейного творчества (коллективные коллажи, конкурс рисунков на асфальте, конкурс атрибутов из бросового и природного материала, выставка совместных работ);

– оформление фотовыставки совместных спортивных мероприятий;

– проведение физкультурных праздников и развлечений с участием семейных команд [2, с. 18].

Основными направлениями в рамках управления физкультурно-оздоровительной деятельностью является:

- адаптация физической культуры;
- здоровьесбережение и здоровьеформирование средствами физического воспитания;
- внедрение спортивно-валеологического воспитания;
- формирование спортивной культуры личности;
- комплексное развитие физических качеств;
- формирование оздоровительной направленности физической подготовки;
- разработка мероприятий по профилактике вредных привычек;

- обучение основам здорового образа жизни

Таким образом, управление физкультурно-оздоровительной деятельностью способствует тому, что родители становятся активными участниками педагогического процесса, укреплению позиции образовательной организации, соединяющей в единое целое три составляющих воспитательного и образовательного процесса: ребенок, семья, педагог.

В рамках физкультурно-оздоровительной деятельности большое значение имеет воспитание спортивных традиций. Соблюдение установленных требований, нормативов, этики поведения способствует воспитанию дисциплинированности, чувства собственного уважения и достоинства. чувства ответственности и долга, готовности прийти на помощь товарищам, гуманности, честности, воли к победе. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия выступают важным фактором формирования у участников позитивных эмоций и положительного настроя.

Оздоровление подрастающего поколения – выступает приоритетным направлением физического воспитания, но в реальной жизни наблюдается недостаток практических мер, обеспечивающих реализацию этой задачи.

Выход из создавшейся ситуации видится в достижении нового качества российской образовательной системы, в том числе и в адаптации и модернизации приемов управления физическо-оздоровительной деятельностью, как многомерного стратегического ресурса развития духовного, физического потенциала подрастающего поколения.

При этом необходимо выделить основные проблемы управления физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательных организациях, в частности отсутствие понимания значимости физкультурно-оздоровительной деятельности педагогическими работниками.

В результате ответственность ложится на руководителя образовательного учреждения, так как эффективность физкультурно-оздоровительной и воспитательной деятельности во многом определяется целостностью и полнотой управления ею. Все это свидетельствует о том, что грамотно организованное управление физкультурно-оздоровительной деятельностью становится стимулирующим и движущим фактором деятельности педагогов, руководителей, родителей и других участников образовательного процесса и позволяет добиваться наилучших результатов в области повышения качества здоровья и физического развития воспитанников.

Основными факторами успешной реализации системы управления физкультурно-оздоровительной деятельностью можно считать:

- повышение вовлеченности детей и подростков в процесс физического воспитания;

- увеличение числа воспитанников успешно сдающих норм ГТО;

- положительная динамика, выражающаяся в увеличении количества детей ведущих здоровый образ жизни;

- привлечение большего числа семей, родителей, общественных и спортивных организаций в популяризацию здоровья и физического воспитания подрастающего поколения.

Процесс управления в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности включает в себя ряд аспектов:

– воспитание единого представления о групповом взаимодействии и сплоченности и мотивации к физическому труду;

– актуализация у детей ценностных критериев.

Таким образом, физическое воспитание при правильной организации управления профессиональным, личностным и физическим развитием выступает в качестве эффективного средства формирования ценностного единства группы детей или подростков, которое направлено на достижение высокого уровня развития физической культуры, социально значимых качеств, самосознания и гражданской зрелости, усиления общей сплочённости.

Мероприятия по совершенствованию управленческой деятельности в рамках физического воспитания должны включать: проведение просветительных бесед и встреч со всеми заинтересованными участниками образовательного процесса, мониторинг качества оказываемых услуг, исследование динамики изменения количественных показателей в рамках выявленных проблем, улучшение материально-технической базы оснащения учреждений спортивным инвентарем, повышения уровня квалификации педагогических работников и управленческого персонала и т.д.

Литература

1. Зюрин, Э.А. Управление физическим воспитанием в образовательных учреждениях в современных условиях / Э.А. Зюрин, М.Р. Сяфуков // Вестник спортивной науки. – 2017. – №3. – С. 23-29.

2. Проблемы качества физкультурно-оздоровительной деятельности образовательных учреждений: сборник статей 2-й Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 23 апр. 2015 г. / под общ. ред. Н.В. Третьяковой. – Екатеринбург, 2015. – 301 с.

УДК 796/799

Мальцев А.А., старший преподаватель;
Христов В.В., к.п.н., доцент

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПЛАВАНИЮ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия,
betito@mail.ru, 007bond007@inbox.ru

Аннотация. *В статье рассматривается проблема развития и укрепления мышц туловища у детей в группах начальной подготовки по плаванию. Раскрывается влияния и значимость тренировки мышц туловища на становление техники спортивных способов плавания с учетом анализа современных тренировочных подходов и личного практического опыта.*

Ключевые слова: *спортивное плавание, биомеханика, мышцы туловища, техника спортивного плавания, общая физическая подготовка, начальное обучение плаванию.*

Maltsev A. A., senior lecturer; Khristov V. V., Ph. D.

THE RELEVANCE OF THE APPLICATION OF EXERCISES FOR MUSCLES OF THE TRUNK IN GROUPS OF INITIAL TRAINING IN SWIMMING

University of Tyumen, Tyumen, Russia,
betito@mail.ru, 007bond007@inbox.ru

Annotation. *The article deals with the development and strengthening of the muscles of the trunk in the groups of initial training in swimming. The article describes the influence and importance of developed muscles of the trunk on the formation of sports techniques of swimming, taking into account the analysis of modern training approaches and personal practical experience.*

Key words: *sports swimming, biomechanics, muscles, sports swimming, general physical preparation, elementary swimming lessons.*

В выступлениях пловцов на международных соревнованиях за последние восемь лет, отчетливо прослеживается динамика улучшения, а порой и превосходство, результатов в сравнении с эпохой гидрокостюмов, которая закончилась в 2009 году. Все меньше на спортивной арене можно встретить пловцов с массивной, мышечной фигурой, чьи недостатки в технике плавания, скрывались под технологиями спортивных экипировок. Возникает вопрос, за счет чего происходит прирост в результате на дистанции в настоящее время?

Экс-тренер сборной России по плаванию Колмогоров С.В. резюмируя свое выступление на Всероссийской научно-практической конференции [3], проходившей 27 октября 2017 года в г. Волгограде и посвященной теме: «Актуальные проблемы подготовки квалифицированных пловцов» акцентировал внимание на том, что уровень функциональной подготовленности пловцов остается неизменным на протяжении 20-25 лет, нет никаких достоверных данных подтверждающих обратное, а прирост в результатах осуществляется за счет снижения компоненты лобового сопротивления и оптимального приложения сил во время гребка.

Наш практический опыт и наблюдения за технической составляющей спортсменов различного уровня, анализ выступлений ведущих специалистов в спортивном плавании на конференциях, а также публикации освещающие проблемы спортивного плавания, задают вектор в становлении и совершенствовании эффективной техники выполнения движений пловца с раннего возраста. Данное положение обусловлено в первую очередь тем, что освоение рациональной техники плавания на начальном этапе подготовки спортсменов, позволит в дальнейшем гибко использовать тренировочные средства и подходы в ее корректировке с учетом возрастных изменений, дозируемой физической нагрузки на суше и вводе, чередовании режимов и мощностей тренировочных заданий.

Мы полагаем, что приоритетной задачей в работе с начинающими пловцами, является общефизическая подготовка, направленная на гармоничное развитие и укрепление всех мышечных групп, а также целенаправленная работа над техникой двигательных действий в плавании с детьми 10 лет и младше [4]. Различия в образе жизни детей, тренировки или их отсутствие в дополнительных

секциях, генетическая наследственность, увеличение продолжительности "сидячего" образа жизни не позволяет достичь мышечного баланса на начальном уровне подготовки, что в свою очередь ведет к медленному и трудоемкому освоению техники спортивных способов плавания и частому закреплению не эффективных биомеханических движений у начинающих пловцов. Таким образом, формирование мышечного корсета, является одной из приоритетных задач в системе начальной спортивной подготовки, позволяющей улучшить межмышечную координацию и создать основу для дальнейшего успешного технического мастерства.

Туловище включает в себя большую группу взаимосвязанных между собой отдельных мышц [1]: прямая мышца живота, наружная косая мышца живота, подвздошно-поясничная мышца, широчайшая мышца спины, большая грудная мышца и ряд других мышц, которые обеспечивают обтекаемое положение пловца во время его продвижения в воде. Именно туловище является тем элементом, который связывает работу ног и рук, сохраняет положение пловца во время выполнения вдоха и выдоха, распределяет нагрузку по всем рабочим звеньям, исключая высокую утомляемость отдельных мышц и уменьшая риск получения травмы в результате перетренированности.

Как показывает тренерский опыт, решение проблем [таб. 1], возникающих с освоением техники на первом году обучения плаванию, проходит успешнее и быстрее при регулярной тренировке мышц туловища. На сегодняшний день существует богатый арсенал эффективных упражнений, выполняемых в различных условиях, с большой вариативностью и спортивным инвентарем. Мы рекомендуем придерживаться занятий не менее двух раз в неделю по 20-30 мин, включая упражнения с собственной массой тела и использованием гимнастического оборудования (мячи, скакалки, гимнастические палки и т.д.), упражнения Кифута и комплексные тренировки с акцентом на мышцы туловища [2], подбирать упражнения исходя из тех возможностей в которых проходит тренировочный процесс. При занятиях на суше следует уделять внимание развитию мышц туловища в первую очередь, как основы обтекаемого положения тела в воде во время выполнения плавательных упражнений.

Технические ошибки при закреплении и совершенствовании спортивных способов плавания на начальных этапах подготовки спортсменов, связанные со слабо тренированными мышцами туловища:

- смещение/крены туловища в стороны во время выполнения гребковых движений руками и асинхронной работой ног с запаздывающей опорой;
- чрезмерное опускание ног, повышающее угол атаки пловца и снижение качества скольжения;
- отсутствие эффективной траектории движения во время выполнения подводной части гребка, и экономичности технических действий в виду повышенного сопротивления воды;
- выполнение гребка без включения мышц спины, чрезмерное увеличение излишней амплитуды и темпа движений;
- слабое выполнение захвата и подтягивания во время работы рук, в виду чрезмерных колебательных движений;

- опускание ног во время окончания удара ногами из-за не эффективной работы корпуса во время согласования движения верхних и нижних рычагов;
- слабовыраженные волнообразные движения
- высокий угол атаки во время гребковых движений руками, снижение обтекаемости положения тела пловца;
- отсутствие жесткости корпуса во время фазы отталкивания и захвата воды в основной и подготовительных фазах гребка;
- сгибание ног в коленных суставах во время вхождения в воду и прогибание в поясничном отделе.

Упражнения необходимо подбирать по принципу и характеру общеразвивающих воздействий, минимизируя специальный набор средств, чтобы исключить при этом форсирование подготовки.

Таблица 1

Упражнения, позволяющие укрепить мышцы туловища

№	Упражнение	Выполнение	Основные работающие мышцы
1	Повороты корпуса в скручивании (возможность выполнения с мячом, на фитболе)	1. Лечь на спину, согнуть ноги в коленных суставах, прижать стопы к полу, руки за головой в "замке". Положение головы и шеи на одной линии 2. Наклонить туловище на 30 градусов в грудном отделе, не изменяя положения шеи и головы. 3. Задержатся в верхней точке на 4-8 секунд, выполнить поворот влево/вправо, а затем медленно вернуться в исходное положение.	- прямая мышца живота - наружная и внутренняя косые мышцы живота
2	"Чаша"	1. Лечь на живот, вытянуть руки перед собой ладонями вниз, ноги на ширине плеч, носочки натянуты 2. Одновременно оторвать от пола туловище и ноги, стараться, чтобы разгибание происходило в пояснице и тазобедренных суставах. Для этого необходимо напрячь большие ягодичные мышцы и четырехглавую мышцу бедра. 3. Задержаться в верхней точке на 4-8 секунд, вернуться в исходное положение.	- мышцы, выпрямляющие позвоночник (остистая мышца, длиннейшая мышца, подвздошно-реберная мышца) - большая ягодичная мышца
3	Планка в упоре лежа на предплечьях (варианты выполнения с опорой на трех точка и на двух точках, на высокой	1. Принять упор лежа, опираясь в пол носками ног и предплечьями, вытянутыми вперед. 2. Выпрямить туловище в прямую линию, и зафиксировать положение за счет напряжения мышц туловища, ягодиц и четырехглавых мышц бедер. Локти находятся точно под плечевым поясом, лицо смотрит вниз.	- прямая мышца живота, внутренняя и наружная косые мышцы живота

	опоре для ног)	3. В зависимости от уровня физической подготовки занимающихся удерживайте это положение от 20 секунд до 2 минут.	
4	Подъемы ног в висе на перекладине (подъем прямых ног, со скручиванием и выбросом мяча, зажатым в ногах)	1. И.П. вис на перекладине прямым хватом на ширине плеч. 2. Поднять ноги, сгибая их в тазобедренных и коленных суставах под углом 90 градусов. 3. Вернуться в исходное положение	- поясничная мышца, прямая мышца бедра, нижний отдел прямой мышцы живота
5	Работа ногами кролем лежа на боку	1. И.П. принять положение лежа на боку, руки за головой в "замке"с опорой на нижнюю руку, ноги и туловище находятся на одной линии, носки натянуты. 2. Поднять ноги от пола на расстоянии 15см, выполнять попеременные движения ногами вперед/назад с амплитудой 20-30см в течении 20-30 сек. (поменять положение на другой бок)	- внутренняя и наружная косые мышцы живота - квадратная мышца поясницы - группа глубоких мышц позвоночника - прямая и поперечная мышцы живота
6	Подтягивание ног к груди с опорой на фитбол	1. И.П. Принять упор лежа, ноги положить на фитбол, который располагается между коленным и голеностопным суставами 2. Напрячь таз и подтянуть колени к груди, зафиксировать положение на 5 сек. 3. Медленно вернуться в исходное положение выпрямляя ноги	- прямая мышца живота - мышца выпрямляющая позвоночник - наружная косая мышца живота - передняя зубчатая мышца

Литература

1. Делавье Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. 5-е издание, дополненное / Ф. Делавье; [пер. с фр. О.Е. Ивановой, А.В. Бруенок]. - М.: РИПОЛ классик, 2016. -192с. - ил.

2. Исаковиц Р., Клиппингер К. Анатомия пилатеса / Р. Исаковиц, К. Клиппингер; пер с англ. С.Э. Борич. - 2-е изд. - Минск: Попурри, 2015. - 240с.:ил.

3. Колмогоров С.В.Современная концепция подготовки пловцов (лекция) [Электронный ресурс] // URL: https://www.youtube.com/watch?v=obmenKuDHws (Дата обращения: 09.09.2018)

4. Майкл Брукс Подготовка юных пловцов/ Майкл Брукс; [перевод с англ. Зубкова Е.М. - главы 1-5, 14; Карпеева Е.А. - главы 6-13]. Москва: Евро-Менеджмент, 20018. - 241с.

УДК 796.814

Мальцев Г.С.

КОНТРОЛЬ ЗА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ САМБИСТОВ

ФГБОУ ВО «Чайковский государственный институт физической культуры», г. Чайковский, Россия, mgs210292@mail.ru

***Аннотация**. В статье представлено описание контроля за технико-тактической подготовленностью самбистов. Выявлены основные показатели технико-тактической подготовленности самбистов и их модельные характеристики.*

***Ключевые слова**: педагогический контроль, самбо, технико-тактическая подготовка, модельные характеристики.*

Maltsev G.

CONTROL OF TECHNICAL AND TACTICAL FITNESS OF SAMBO WRESTLERS

Tchaikovsky State Physical Education Institute, Tchaikovsky, Russia, mgs210292@mail.ru

***Annotation.** The description of control of technical and tactical readiness of sambo wrestlers is presented in article. Key indicators of technical and tactical readiness of sambo wrestlers and their model characteristics are revealed.*

***Key words:** pedagogical control, sambo, technical and tactical preparation, model characteristics.*

Технико-тактическая подготовка является основой мастерства борца и является первостепенной в совершенствовании арсенала эффективного ведения борьбы. На сегодняшний день существует большое количество различных технико-тактических показателей в спортивной борьбе. В связи с этим встает вопрос о том, какие из этих показателей наиболее важны и обязательно должны быть проанализированы тренерами в процессе подготовки. Для оценивания эффективности технико-тактической подготовленности самбистов принято применять метод контрольных испытаний. В специальной литературе выявлены основные технико-тактические показатели, позволяющие оценить подготовленность самбистов:

1) «Активность» (А);
2) «Надежность атакующих действий» (На);
3) «Надежность защиты» (Нз);
4) «Результативность» (Р);
5) «Комбинационность» (К);
6) «Вариативность» (В) [1, с. 92-94; 2, с. 132-135; 3, с. 91-93; 4, с. 5-22].

Определение технико-тактической подготовленности самбистов наиболее целесообразно осуществлялось при помощи следующих шести показателей:

1. Технико-тактический показатель «Активность» показывает, как часто самбист выполняет атакующие приемы в тренировочной или соревновательной схватке. Данный показатель выражается в количестве атакующих приемов, проводимых самбистом за 1 минуту. Рассчитывается по следующей формуле:

$$A = \frac{N}{t} (\text{атак в минуту})$$

где N – общее количество атакующих действий самбиста, t – время схватки [2, с. 132-133; 3, с. 92; 4, с. 5].

Данный показатель можно рассчитать за одну схватку и за несколько схваток на тренировке или соревнованиях. Модельное значение технико-тактического показателя «Активность» самбиста в схватке – 3 атаки в минуту, это означает, что самбист должен совершать атакующие действия каждые 20 секунд [2, с. 132-133; 3, с. 92; 4, с. 5].

2. *Технико-тактический показатель «Надежность атакующих действий»* отражает эффективность атакующих действий, проводимых самбистом в тренировочной или соревновательной схватке. Рассчитывается по следующей формуле:

$$\text{Н}_\text{а} = \frac{n}{N} \times 100\ (\%)$$

где N – общее количество атакующих действий самбиста, n – количество оцененных атакующих действий самбиста [2, с. 133-134; 3, с. 92; 4, с. 5].

Данный показатель позволяет оценить результативность атакующих действий самбиста в соревновательной или тренировочной схватке. Модельное значение технико-тактического показателя «Надежность атакующих действий» самбиста в схватке – 50 %, это означает, что половина атакующих действий самбиста должны быть оценены [2, с. 133-134; 3, с. 92; 4, с. 5].

3. Технико-тактический показатель «Надежность защиты» показывает готовность самбиста отражать разнообразные атаки соперника в тренировочной или соревновательной схватке. Рассчитывается по следующей формуле:

$$\text{Н}_\text{з} = \frac{N_\text{пр} - n_\text{пр}}{N_\text{пр}} \times 100\ (\%)$$

где $N_\text{пр}$ – общее количество атакующих действий противника, $n_\text{пр}$ – количество оцененных атакующих действий противника [2, с. 134; 3, с. 93; 4, с. 6].

Данный показатель позволяет оценить результативность защитных действий самбиста в соревновательной или тренировочной схватке. Модельное значение технико-тактического показателя «надежность защиты» – 100 %, то есть самбист не должен пропустить ни одной результативной атаки в свою сторону [2, с. 134; 3, с. 93; 4, с. 6].

4. Технико-тактический показатель «Результативность» с качественной стороны оценивает все атакующие действия самбиста и отражает средний балл оцененных атакующих действий самбиста в соревновательной или тренировочной схватке. Рассчитывается по специальной формуле:

$$P = \frac{8 \times O_8 + 4 \times O_4 + 2 \times O_2 + O_1}{n} (\text{баллов})$$

где О1 – число атакующих действий, оцененных в 1 балл, О2 – число атакующих действий, оцененных в 2 балла, О4 – число атакующих действий, оцененных в 4 балла, О8 – число атакующих действий, оцененных в 8 баллов

(«чистый» бросок, болевой прием), n – количество оцененных атакующих действий самбиста [2, с. 135; 3, с. 93; 4, с. 7].

Оценивание атакующих действий в самбо:

8 баллов – болевой прием; бросок противника на спину, при этом атакующий должен остаться в стойке.

4 балла – удержание соперника 20 секунд; бросок противника на спину с падением атакующего; бросок противника на бок, при этом атакующий должен остаться в стойке.

2 балла – удержание соперника 10 секунд; бросок противника на бок с падением атакующего; бросок соперника на таз, живот, грудь, при этом атакующий должен остаться в стойке.

1 балл – бросок противника на таз, живот, грудь с падением атакующего.

Технико-тактический показатель «результативность» рекомендуется вычислять отдельно в стойке (броски) и партере (болевые приемы, удержания). Модельное значение технико-тактического показателя «результативность» самбиста в схватке – 5,6 балла, что составляет 70 % от максимума [2, с. 135; 3, с. 93; 4, с. 7].

5. Технико-тактический показатель «Комбинационность» показывает процент приемов, совершенных самбистом в комбинации с целью успешного выполнения задуманного приема за счет сложного сочетания нескольких последовательных атакующих действий. Рассчитывается по следующей формуле:

$$K = \frac{k}{N} \times 100\ (\%)$$

где N – общее количество атакующих действий самбиста, k – число атакующих действий самбиста, выполненных в комбинации (последовательное выполнение двух и более приемов) и связки (атака в стойке с продолжением преследования в партере) [2, с. 135; 3, с. 94; 4, с. 8].

Данный показатель позволяет оценить комбинационность атакующих действий самбиста. Модельное значение технико-тактического показателя «Комбинационность» – 50% , то есть половина атак самбиста должны быть выполнены в комбинации [2, с. 135; 3, с. 94; 4, с. 9].

6. Технико-тактический показатель «Вариативность» показывает технический арсенал самбиста, который он использовал в тренировочной или соревновательной схватке. Для определения данного показателя подсчитывается число классификационных групп приемов, из которых самбист выполнил хотя бы одно техническое действие в тренировочной или соревновательной схватке: B (классификационных групп) [2, с. 135; 3, с. 94; 4, с. 11].

В самбо выделяют следующие классификационные группы приемов: броски, стоя к противнику лицом или боком; выведения из равновесия; подножки; подсечки; подбивы; зацепы; броски двумя ногами; броски через голову; броски захватом двух ног; броски с поворотом спиной к противнику; подсады; перевороты; болевые приемы на ноги; болевые приемы на руки; удержания [5, с. 336].

Рассматриваемый показатель определяется количеством классификационных групп приемов, их которых самбист пытался проводить атакующие действия в тренировочной или соревновательной схватке – *«Вариативность общая»* (Во), и количеством классификационных групп приемов, из которых были оценены атакующие действия самбиста – *«Вариативность эффективная»* (Вэ). Чем выше данный показатель, тем больше у самбиста тактических вариантов ведения схватки, а значит, сопернику будет сложнее обороняться [2, с. 135; 3, с. 94; 4, с. 11].

Таким образом, были рассмотрены наиболее значимые показатели технико-тактической подготовленности самбистов и способы их подсчета. Выявлены модельные характеристики технико-тактических показателей самбистов, предлагаемых наиболее авторитетными исследователями по спортивной борьбе.

Литература

1. *Мальцев Г.С., Зебзеев В.В. Совершенствование технико-тактической подготовки самбистов-юниоров // Университетский спорт: здоровье и процветание нации. Материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых: в 2 томах. 2015. С. 92-94.*
2. *Путин В.В. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: учебно-практическое пособие / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009. – 159 с.*
3. *Свищев И.Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо: учебное пособие / И.Д. Свищев, С. В. Ерегина. – М.: Советский спорт, 2013. – 128 с.*
4. *Туманян Г.С. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов: учебное пособие / Г.С. Туманян, Я.К. Коблев, В.Л. Дементьев. – М.: ГЦОЛИФК, 2010. – 24 с.*
5. *Школьников Р.А. Самбо – вольная борьба в одежде: сборник / Р.А. Школьников, Н.М. Галковский, А.А. Харлампиев; Сост.: А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. – 544с.*

УДК 796

Е.Н. Осинцев, соискатель ИФК ТюмГУ,
главный тренер мини-футбольного клуба «Блик»

ИЗУЧЕНИЕ ОБРАЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СУДЬИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ И ФОРМИРОВАНИЕ ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ КОГНИТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Тюменский государственный университет, Институт физической культуры, Тюмень, Россия, osinzeva@bk.ru

Аннотация. *В работе кратко описано применение когнитивного подхода к изучению образа профессиональной деятельности судьи в мини-футболе и формированию его профессиональной компетентности. Уделено отдельное внимание таким понятиям как «образ профессиональной деятельности», «картина мира», «значение». Кратко представлены результаты применения метода моделирования и 3d-технологии, которые способствуют повышению эффективности образовательного процесса и уровня профессионального мастерства арбитров в мини-футболе.*

Ключевые слова. *Образ профессиональной деятельности судьи в мини-футболе, моделирование, 3d-технологии.*

Е.Н. Осинцев, соискатель ИФК ТюмГУ,
главный тренер мини-футбольного клуба «Блик»

STUDYING OF THE IMAGE OF PROFESSIONAL JUDJES ACTIVITY IN FUTSAL AND FORMATION OF THEIR PROFESSIONAL COMPETENCE WITH APPLICATION OF COGNITIVE TECHNOLOGIES

University of Tyumen, Tyumen, Russia, osinzeva@bk.ru

Annotation. *The work briefly describes the application of the cognitive approach to the study of the image of the professional activity of a judge in futsal and the formation of his professional competence. Special attention is paid to such concepts as "the image of professional activity", "the picture of the world", "meaning". The results of application of the modeling method and 3d technologies are briefly presented, it increases the efficiency of the educational process and the level of professional skill of referees in futsal.*

Keywords. The image of the professional activity of a judge in futsal, modeling, 3d-technology.

Актуальность применения когнитивных технологий для изучения образа профессиональной деятельности судьи и формирования его профессиональной компетентности обусловлено необходимостью привлечения таких форм работы, которые бы обеспечили реализацию инновационных подходов к профессиональной подготовке в спорте.

Когнитивный подход в науке изучает процесс получения человеком информации о мире. Описание профессиональной деятельности судьи на основе когнитивного подхода основано на предположении о том, что при взаимодействии с участниками игрового процесса арбитр ориентируется на однажды сформированный в рамках своих субъективных представлений *образ*, полученный на основе предыдущего опыта. Для настоящего исследования имеет значение то, как эта информация представляется человеком, как она хранится в памяти и преобразуется в профессиональные знания и как эти знания влияют на память, внимание, мышление и поведение в профессиональной ситуации и отражаются на взаимодействии арбитра в системе «судья-игрок», «судья-судья», «судья-болельщик».

Данный относительно новый ракурс *рассмотрения образа профессиональной деятельности судьи в мини-футболе отвечает следующим условиям*:

- позволяет описывать внутреннюю (субъективную) реальность личности арбитра не дистанцированно, а с точки зрения самого субъекта профессиональной деятельности, изучать реально существующие человеческие смыслы и отношения;

- выявляет целостную картину поля взаимодействия в профессиональной (игровой) ситуации;

- дает возможность анализировать когнитивные понятия и поведенческие особенности в совокупности, а также ценностно-мотивационные компоненты личности арбитра, реализуемые в конкретной профессиональной ситуации;

- позволяет исследовать процессы взаимодействия в системе «судья-игрок», «судья-судья», «судья-болельщик», выявляя их неявные основания, определять сущность взаимодействия, его характеристики, результаты, с точностью оценивать параметры, позиции участников профессиональной ситуации;

- порождает применение новых технологий, направленных на изучение образа игровой ситуации и профессиональной деятельности (*3d-технологии*).

Игровая ситуация актуализирует весь диапазон психологических процессов участника - от ощущений до восприятия, распознавания образов, внимания, обучения, памяти, формирования понятий, мышления, воображения, запоминания, языка, эмоций и процессов развития; она задействует все возможные сферы поведения человека. Все эти процессы описываются психолого-педагогическими науками в рамках когнитивного подхода. Следовательно, работа с *когнитивными* конструктами может стать хорошим началом для коррекции взаимодействия в системе «судья-игрок».

На основе выбранного когнитивного подхода для изучения образа судьи и формирования его профессиональной компетентности в рамках *Межрегионального семинара судей по мини-футболу (футзалу),* проведенного в 2018 году на базе *Ассоциации мини-футбола России, Областной Федерации футбола Тюменской области и Института физической культуры ТюмГУ*, с участием арбитров Чемпионата России по мини-футболу и первенства г.Тюмени и Тюменской области по мини-футболу было проведено исследование, направленное на апробацию метода 3d-моделирования.

Среди когнитивных методов часто предлагается использование метода моделирования. 3d-моделирование было выбрано как инновационный метод с провоцирующей функцией (3d-моделирование полностью реализует поведение арбитра в игровой ситуации). Данный метод не является новым, однако в контексте подготовки судей может быть эффективным, так как использование модели позволяет получить специальное представление объекта, явления, ситуации. Моделирование игровых эпизодов с непосредственным участием судьи в ходе обучения позволяет получить аналогичные реальности ощущения, получить опыт и «опробовать» его в «виртуальной» системе. Этому способствует применение 3d-технологий. С помощью 3d очков производилось погружение обучающегося в игровую ситуацию, задавалось проблемное поле деятельности судьи. Таким образом осуществлялась проверка реагирования на проблему, использования профессиональных знаний и умений. Данный метод реализует основные практические функции моделей. В.В. Никандров выделяет основные функции моделей на практическом уровне: познавательная, обучающая, развлекательно-игровая [5].

При 3d-моделировании в профессиональной подготовке судей в мини-футболе происходит искусственное представление реальных обстоятельств игровой ситуации, демонстрируется её протекание (возникновение, развитие и исчезновение). Это позволяет целенаправленно спровоцировать обучающегося на действия, которые он осуществляет на основе своих знаний, опыта. Таким образом, 3d-моделирование позволяет «запустить» работу психических

процессов (восприятие, память, мышление и др.) в соответствии с полным образом игровой ситуации, приближенной к реальности.

Использование 3d-моделирования соответствует заявленному в исследовании когнитивному подходу, так как данный метод «запускает» все когнитивные процесс: *обнаружение стимулов, хранение и преобразование стимулов и выработку ответных реакций*. На рисунке 1 условно показан «ход» реакции на внешние воздействия, которые формируют образ (в том числе и образ деятельности) субъекта.

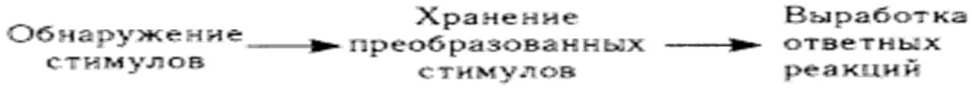


Рис. 1. «Ход» реакции на внешние воздействия

На основе этой схемы (рис. 1) можно вывести следующий механизм влияния субъективных представлений арбитра на ответную активность в профессиональной ситуации:

Перцептивная оценка обнаруженных стимулов - Когнитивная оценка преобразованных стимулов –
Выработанная на этой основе ответная реакция.

В образе деятельности субъекта находятся те детерминанты, которые выходят во внешних мир в форме определенных реакций. Именно они актуализируются в типичных профессиональных ситуациях и реализуются в действии и поступке арбитра на площадке. Когнитивные составляющие сознания судьи, связанные с образом его профессиональной деятельности, находятся на глубоких уровнях сознания и являются имплицитными схемами межличностного взаимодействия в системе «судья-игрок».

Современные психолого-педагогические исследования в рамках когнитивного подхода используют такие понятия и процессы как восприятие, распознавание образов, внимание, память, воображение, языковые функции, мышление и решение задач, интеллект. Все указанные элементы участвуют в формировании *образа мира субъекта*. Понятие «образ мира» впервые ввел А.Н. Леонтьев [3, 4]. *Образом мира* принято называть целостную, многоуровневую систему представлений человека о мире, других людях, о себе и своей деятельности. Для представленного исследования данный тезис имеет значение в контексте описания деятельностной природы профессии арбитра, которая проявляется в наличии у него наряду со свойственными физическому миру координатами пространства и времени еще одного измерения (в терминах А.Н. Леонтьева «квазиизмерения). В нем имеющаяся система значений воплощает в себе результаты деятельности. «… человек признается творцом … своей субъективной реальности… Мы действительно строим, но не Мир, а Образ, активно «вычерпывая» его из объективной реальности …» [3]. Взаимодействуя с объективной реальностью люди воспринимают ситуацию через призму своих субъективных значений. Человеческое сознание имеет своей составляющей «личностный смысл – пристрастное отношение к объектам и явлениям действительности» [2]. Поэтому, относясь «пристрастно» и в соответствии со своими собственными представлениями и отношениями к миру и к ситуации,

человек оценивает ее в рамках своей личностной сферы, в рамках своей картины мира, придавая свое субъективное значение каждому элементу. Многие из значений, составляющих мир каждого человека, не совсем осознанны, и вызываемые ими побуждения обуславливают поведение в каждой конкретной ситуации взаимодействия. Внутренний комплекс представлений субъекта влияет на поведение, которое в свою очередь оказывает влияние на окружение [1]. Такая «субъектность» при взаимодействии иногда детерминирует противоречивое отношение к одним и тем же ситуациям разных участников взаимодействия, имеющих разные мотивы, занимающих друг с другом неодинаковые позиции. Различие оценок предопределяет и расхождение (порой диаметральное) реакций на осуществление тех или иных элементов прогноза (ожиданий, установок, требований и пр.).

В рамках проведенного исследования было выявлено, что до и после применения метода моделирования происходят изменения в когнитивной сфере личности арбитров. Динамика представлений об образе профессиональной деятельности арбитров заключается в расширении и углублении знаний-сведений; своя профессиональная деятельность в конкретной ситуации воспринимается как деятельность субъекта управления.

После проведенного опроса, направленного на оценку эффективности метода 3d-моделирования, были получены результаты, подтверждающие его эффективность (98% судей отметили эффективность погружения в профессиональную ситуацию с помощью 3-d очков, продемонстрировав двигательную активность в эксперименте, характерную для реальной игровой ситуации, 87% судей отметили положительным возможность «посмотреть» на проблемную игровую ситуацию «с другого ракурса», 65% судей отметили эффект эмоционального воздействия ситуации и др.).

Резюмируя вышесказанное, следует отметить, что когнитивный подход и метод моделирования профессиональной ситуации с использованием 3d-технологии позволяет углубленно изучать имплицитные представления о деятельности и взаимодействии с точки зрения самого субъекта, включенного в профессиональную ситуацию. В исследовании смысловых составляющих деятельности арбитра с использованием когнитивного подхода и 3d-технологии изучается смысловой конструкт как отражение и понимание деятельности и взаимодействия в игровой ситуации.

Изучение субъективных представлений, работа с когнитивными конструктами может раскрыть новые возможности применения тонких технологий для воздействия на профессиональное становление арбитра и коррекции взаимодействия в системе «судья-игрок», «судья-судья», «судья-болельщик», а применение такого метода как 3d-моделирование может существенно повысить качество профессиональной подготовки арбитров.

Литература:

1. Зимбардо Ф., Ляйппе М. Социальное влияние (Серия «Мастера психологии») – СПб.: Питер, 2001. – 448 с.

2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. – 304 с.

3. Леонтьев А.Н. Психология образа. // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология, 1982, 3, С. 26-38.

4. Леонтьев Д.А. Психология смысла. Автореф… докт. психол. н. – М., 1999. – 40 с.

5. Никандров В.В. Метод моделирования в психологии. Учебное пособие. / В.В. Никандров. – Спб.: Речь, 2003. – 55 с.

УДК 796

А.В. Петрушенко, аспирант

АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЧИРЛИДЕРОВ УЗКИХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, sunguru@inbox.ru

Аннотация: *В статье приведено исследование структуры двигательной подготовленности чирлидеров учебно-тренировочных групп 12-16 лет. Определены особенности различных узких специализаций и ведущие факторы, определяющие вектор развития и характер тренировочной нагрузки.*

Ключевые слова: *чирлидинг, чир спорт, двигательная подготовленность, физическая подготовленность.*

A. Petrushenko, postgraduate

ANALYSIS OF DEEP SPECIALIZED CHEERLEADER'S MOTOR ABILITIES

University of Tyumen, Tyumen, Russia, sunguru@inbox.ru

Abstract: *This article gives the study of 12-16 years old cheerleader's motor abilities at specialized training stage. Here described different deep specific abilities features and guiding factors that determines development and training load style.*

Keywords: *cheerleading, cheer sport, motor abilities, physical abilities.*

В последние годы чирлидинг как сложнокоординационный командный вид спорта завоевывает все больше поклонников, однако требования к двигательным способностям и характер нагрузки спортсменов разных внутренних специализаций до сих пор не изучены.

Основные международные соревновательные дисциплины «чирлидинг – группа» и «чирлидинг – группа – смешанная» включают в себя двигательные действия, выполняемые спортсменами как индивидуально (акробатика, хореография), так и совместно (станты, выбросы, пирамиды). При выполнении последних место каждого спортсмена в группе строго определяется его позицией, также называемой ролью или амплуа. Терминология и практика чирлидинга предполагает наличие следующих позиций [7]:

1. Флайер (верхний) – спортсмен, удерживаемый базами над соревновательной поверхностью.
2. База – спортсмен, находящийся в контакте с соревновательной поверхностью и удерживающий вес флайера.
3. Споттер – спортсмен, который страхует флайера.

Помимо основных в чирлидинге предполагаются ситуативные позиции брейсера и маунтера, которые, ввиду их незначительного отличия от позиции флайера, мы будем рассматривать совместно с ней в рамках узкой специализации «верхние». Кроме того, в связи с тем, что характер нагрузки и двигательных действий позиций базы и споттера схожи, мы условимся объединить их в рамках специализации «нижние» [1].

Визуальный анализ международных и российских программ выступлений показал, что в среднем три четверти двигательных действий программы составляет совместное выполнение упражнений. При этом для «нижних» характерны такие технические двигательные действия, как подъемы, спуски, броски, ловля, удержание верхних и собственного равновесия. В состав действий «верхних» входят заходы, сходы, леты, вращения, равновесия.

Как правило, позиция спортсмена не меняется в рамках одной соревновательной программы, а ограничения правил предполагают, что спортсмен в пределах одних соревнований выступает в одной возрастной категории. По этой причине, позиция спортсмена определяется в начале спортивного сезона на один сезон вперед в зависимости от уровней физического развития и двигательной подготовленности его самого и других членов команды, что и определяет характер его дальнейшей тренировочной нагрузки.

Такое распределение на узкие специализации «верхних» и «нижних» определяет специфические особенности каждой из них, предъявляя различные требования к параметрам физического развития и двигательной подготовленности. В связи с этим, перед специалистами стоит задача выявления структуры физической подготовленности чирлидеров, определяющих результативность спортсменов разных узких специализаций.

Основным методом исследования был выбран факторный анализ результатов исследования двигательной подготовленности чирлидеров. В тестировании принимали участие 30 спортсменок 2-3 годов обучения г. Тюмени в возрасте 12-16 лет. Тестируемые были разбиты на 2 группы по узким специализациям «нижние» ($n = 22$) и «верхние» ($n = 8$).

Были отобраны 7 тестов (таблица 1). Помимо общефизических показателей оценивались специальные и технические. Тесты «гибкость» и «акробатика» включили в себя экспертную оценку качества выполнения 6-ти упражнений на гибкость: три шпагата, наклоны сидя ноги вместе и врозь, мостик, а также 6-ти индивидуальных технических элементов: колесо, рондат, перевороты вперед и назад, фляк и связка рондат-фляк. Упражнения этих двух тестов оценивались максимум в 1 балл, и, таким образом, максимальная оценка за каждый тест составила 6 баллов.

Таблица 1

Статистические показатели тестов чирлидеров узких специализаций

№ п/п	Название теста	Группа	Ср. арифм.	Min	Max	Ст. откл.
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз / 1 мин.)	нижние	43,55	34	58	7,65
		верхние	47,13	41	55	5,06
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	нижние	20,14	2	40	12,64
		верхние	38,25	6	100	29,28
3.	Прыжок в длину с места (см)	нижние	179,36	152	207	14,67
		верхние	173,13	146	190	14,71
4.	Челночный бег 3 х 10м (сек)	нижние	9,85	8,99	10,91	0,49
		верхние	9,59	9,11	10,40	0,47
5.	Стойка на руках (сек)	нижние	72,55	43	108	18,82
		верхние	86,75	55	117	23,55
6.	Гибкость (балл)	нижние	4,54	0,90	6,00	1,32
		верхние	5,66	5,00	5,90	0,34
7.	Акробатика (балл)	нижние	3,32	0,90	6,00	1,59
		верхние	5,59	4,10	6,00	0,68

Из результатов тестов методом главных компонент с последующим их вращением по методу «Варимакс» исходных мы определили ведущие факторы и ограничили их количество исходя из стандартных критериев [4, 5].

Для групп «нижние» и «верхние» было выделено по 4 ведущих фактора с суммарным вкладом 87,34% и 90,87% соответственно в общие дисперсии (таблица 2) и были получены матрицы факторных отображений (таблица 3).

Таблица 2

Собственные значения и дисперсии факторов

Группа	Фактор	Собственное значение	% общей дисперсии	Накопленный %
Нижние	1	2,14	30,51%	30,51%
	2	1,67	23,91%	54,41%
	3	1,17	16,75%	71,16%
	4	1,13	16,18%	87,34%
Верхние	1	2,20	31,37%	31,37%
	2	1,65	23,51%	54,88%
	3	1,34	19,16%	74,04%
	4	1,18	16,83%	90,87%

Вклад первого фактора группы «нижние» в общую дисперсию составляет 30,51%. Наибольшие факторные нагрузки определены для показателей «Поднимание туловища из положения лежа на спине» и «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Оба теста характеризуются выполнением мышечных упражнений продолжительное время и имеют средние значения результатов

больше 20 раз, что позволяет сделать вывод о том, что данный фактор можно однозначно интерпретировать как определяющий динамическую силовую выносливость мышц плечевого пояса и сгибателей туловища.

Второй фактор с долей 23,91% общей дисперсии имеет наибольшие нагрузки в показателях «гибкость» и «акробатика», которые характеризуют гибкость и техническую подготовленность спортсменов.

Доля третьего фактора – 16,75%. Основная факторная нагрузка лежит на показателе «стойка на руках у опоры». Стойка на руках является координационным упражнением, однако средняя длительность его выполнения больше одной минуты, что позволяет интерпретировать данный фактор как определяющий статическую силовую выносливость.

На четвертый фактор приходится 16,18% общей дисперсии. Показатель «челночный бег 3 х 10м» имеет высокий показатель нагрузки и характеризует фактор как определяющий координационные способности.

Таблица 3

Факторные отображения двигательной подготовленности.

№ теста п/п	Факторные нагрузки							
	Нижние				Верхние			
	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4
1.	0,886	0,042	0,228	0,049	0,104	-0,025	0,015	0,949
2.	0,886	0,142	-0,030	0,298	0,070	0,057	0,985	-0,020
3.	0,690	0,361	-0,416	0,220	0,574	0,696	-0,401	-0,026
4.	-0,224	-0,179	0,029	-0,943	-0,910	-0,319	-0,209	-0,048
5.	0,054	0,007	0,968	-0,015	0,208	0,481	0,364	-0,518
6.	0,144	0,894	-0,064	0,044	0,980	0,048	-0,026	0,042
7.	0,121	0,831	0,064	0,319	0,137	0,907	0,184	-0,061

В группе «верхние» в первом факторе, вклад которого в общую дисперсию составляет 31,37%, наибольшие факторные нагрузки имеют следующие показатели (тесты): «гибкость» и «челночный бег 3 х 10м». Данные тесты характеризуют такие двигательные способности, как, непосредственно, гибкость и координационные способности. Обе нагрузки имеют высокие значения, однако первая из них несколько выше.

В втором факторе со вкладом 23,51% наибольшую нагрузку имеет показатель «акробатика», позволяя интерпретировать его как фактор специальной технической подготовленности.

На долю третьего и четвертого факторов приходятся 19,16% и 16,83% дисперсии соответственно. Они обнаруживают связи с тестами «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и «поднимание туловища из положения лежа на спине», что характеризует их как факторы динамической силовой выносливости.

Таким образом, выявлена структура развития двигательных способностей

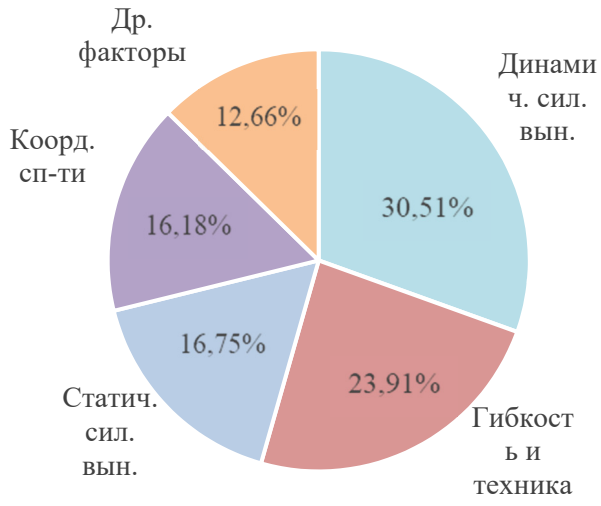


Диаграмма 1. Ведущие факторы «нижних»

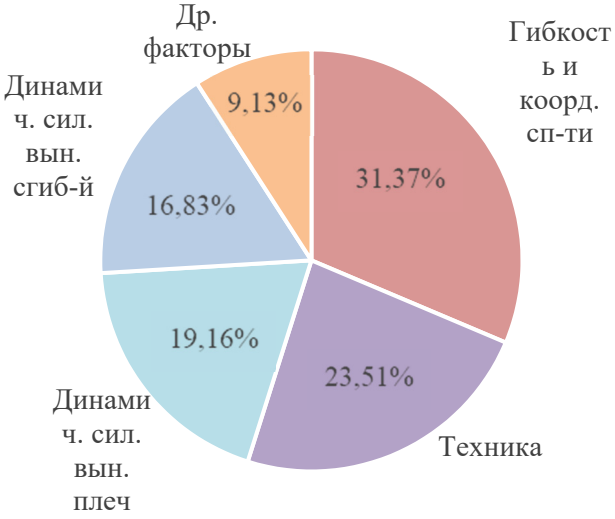


Диаграмма 2. Ведущие факторы «верхних»

разных узких специализаций чирлидеров (Диаграммы 1 и 2). Результаты исследования могут быть положены в основу модельных показателей чирлидеров разных специализаций, а также быть применены для планирования тренировочной нагрузки.

Литература

1. Малиновский, С.К. Методика совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе начальной спортивной специализации : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04. - Хабаровск, 2003. - 172 с.

2. Ботяев, В.Л. Экспериментальная программа оценки двигательных способностей в аэробной гимнастике на этапах начальной и углубленной специализированной подготовки / В.Л. Ботяев, Т.И. Загребалова-Тутулова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 3 (133). – С. 35-39.

3. Годик, М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры / М.А. Годик. -М.: Физкультура и спорт, 1988. -192 с.

4. Морозова, Е.А. Факторный анализ составляющих спортивного результата сильнейших конькобежцев мира на дистанции 500 м // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. №1.

5. Иберла, К. Факторный анализ / Пер. с нем. В. М. Ивановой; Предисловие А. М. Дуброва. — М.: Статистика, 1980. — 398 с.

6. Болгов, В.Н. Представление результатов статистического анализа в публикациях научных исследований в области физической культуры и спорта // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2009. №4 (13)

7. Правила вида спорта «чир спорт» // Министерство спорта Российской федерации: [сайт]. URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/pravila-vidov-sporta/ (дата обращения: 3.09.2018)

УДК 372.879.6

Попова И.А.[1], к.б.н., доцент; Максимов И.С.[2,] мсмк

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БОКСЕРОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

[1]Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, г. Комсомольск-на-Амуре, Россия, iapopovka@mail.ru

[2] Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 4, г. Комсомольск-на-Амуре, Россия, maksimov.1986@mail.ru

Аннотация. *Скоростно-силовые качества являются основным показателем, определяющим уровень физической подготовки боксера. Недостаточное их развитие существенно увеличивает время формирования у боксеров специальных навыков для овладения техникой и снижает эффективность их использования в условиях соревновательной деятельности.*

Ключевые слова: *система спортивной тренировки, скоростно-силовые качества, технико-тактическая подготовка.*

Popova I.A.[1], Ph.D.;
Maksimov I.S.[2], Master of sports of the international class

IMPROVEMENT OF DEVELOPMENT OF HIGH-SPEED AND POWER QUALITIES OF BOXERS - THE YOUNG MAN AT THE PRECOMPETITIVE STAGE OF PREPARATION

[1] Amur humanitarian and pedagogical state university, Russia, Komsomolsk-on-Amur, iapopovka@mail.ru

[2] Specialized children's and youth sports school - youthful of Olympic reserve Russia, Komsomolsk-on-Amur, maksimov.1986@mail.ru

Annotation. *High-speed and power qualities are the main indicator determining the level of physical training of the boxer. Their insufficient development significantly increases formation time at boxers of special skills for mastering equipment and reduces efficiency of their use in the conditions of competitive activity.*

Keywords*: system of sports training, high-speed and power qualities, technical and tactical preparation.*

Современный бокс требует от спортсмена повышенной специальной подготовленности, связанной с неуклонным ростом экстремальности поединков на ринге. Необходимость совершенствования скоростно-силовых качеств, поиск новых подходов к конструированию содержания учебно-тренировочных занятий, выбор адекватных средств, методов обучения и тренировки является предметом исследований многих специалистов: В.К. Бальсевич, А.Я. Бунин, В.Б. Годик, Д.Д. Донской, Ю.Д. Железняк, В.Б. Коренберг, Л.И. Лубышева, В.И. Лях, Л.П. Матвеев, Ю.В. Менхин, В.П. Филин и др. [1].

Специальная подготовка боксёра определяется целым комплексом факторов, включающим в себя технико-тактическую, общую и специально-физическую, функциональную и психологическую подготовки. В последнее время все чаще успех на соревнованиях определяют скоростно-силовые характеристики боксеров. Скоростно-силовые качества являются основным

показателем, определяющим уровень физической подготовки боксера. Недостаточное их развитие существенно увеличивает время формирования у боксеров специальных навыков для овладения техникой и снижает эффективность их использования в условиях соревновательной деятельности [2,3].

Целью нашего исследования является теоретико-методическое обоснование технологии развития скоростно-силовых качеств боксеров, как эффективного направления повышения результативности тактико-технической подготовки боксеров юношей.

Известно, что скоростно-силовая подготовка боксеров влияет на ход поединка, в этой связи мы предположили, что повышение уровня развития силовых и скоростно-силовых качеств будет способствовать росту спортивного мастерства, улучшению тактико-технической подготовленности боксеров юношей на предсоревновательном этапе подготовки.

Исследование проводилось в два этапа на базе СДЮСШОР № 4 г. Комсомольска-на-Амуре, в течение годичного цикла учебно-тренировочного процесса. Объектом исследования явились 20 боксеров в возрасте 13-14 лет.

Педагогический эксперимент длился 9 месяцев. Контрольные тестирования проводились в начале, середине и конце эксперимента. Для выявления путей развития скоростно-силовых качеств были предложены тесты: бег 30 м, с высокого старта, толкание ядра (4 кг) из положения боевой стойки левой и правой рукой, сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 15 секунд, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине.

Для сравнения и выявления скоростно-силовых качеств нами не были применены чисто технические упражнения с применением прямых ударов, тренажеров, а также защитных приёмов и других упражнений (уклонов, нырков и т.д.), т.е. специальной подготовки, т.к. большинство испытуемых не имеет спортивного разряда и не прошли полный курс технического обучения. Отобраны были две группы - контрольная и экспериментальная, по 10 человек (по своему возрасту, физической и технической подготовке идентичны) в каждой.

Контрольная группа занималась по общепринятой методике, а экспериментальная по разработанной нами методике.

Основными методами развития скоростно-силовых качеств у юных боксеров являлись: метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения с отягощением и без него, метод повторного выполнения силовых упражнений, значительно в меньшей мере использовался метод однократного повторного выполнения силового упражнения с околопредельным отягощением. В программу занятий были включены скоростно-силовые упражнения: со штангой разного веса, на гимнастических снарядах, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине и другие.

Утренняя тренировка спортсменов была направлена на шлифовку различных технико-тактических приемов в имитации. Любое боксерское техническое движение очень сложно по координации, поэтому закрепление неправильных навыков в техническом плане затрудняет работу над совершенствованием тактического мастерства. Чтобы избежать брака в

обучении и совершенствовании технико-тактическим приемам при работе с юношами боксерами, мы предлагаем применять геометрические фигуры, рисуемые или представляемые на полу. Фигуры могут быть как простыми (квадрат, круг, треугольник и т.д.), так и сложными (например, многоугольник). В зависимости от подготовки боксера для него выбирается фигура. Опыт работы с юными боксерами, а также с боксерами высокой квалификации позволяет нам утверждать, что работа на фигуре заставляет боксера концентрировать внимание над выполнением технических и тактических приемов.

Для совершенствования технических приемов лучше применять такие простые фигуры, как квадрат, треугольник, круг и т.п. Как пример, рассмотрим работу на квадрате. На полу рисуем (или мысленно представляем) квадрат, длина стороны которого равна среднему шагу боксера. Перед боксером ставим задачу: совершенствовать боевую стойку в передвижении приставным шагом вперед, в сторону, назад.

Определяем отправную точку на квадрате (допустим в правом нижнем углу), где спортсмен принимает боевую стойку, концентрируя внимание на постановку ног. Боксер начинает двигаться из правого нижнего угла в верхний правый угол. Тренер следит за технику движения в боевой стойке (при этом сторона квадрата должна находиться между ступнями ног, что определяет устойчивость боксера к предполагаемому сопернику).

В верхнем правом углу спортсмен фиксирует боевую стойку и исправляет до необходимости технический брак в данном упражнении. Затем продолжает двигаться по квадрату из верхнего правого угла в верхний левый и т.д. Как видно, любой угол квадрата является опорной точкой, на которой фиксируется внимание при выполнении поставленной задачи. После достаточного закрепления технических навыков задание усложняется.

Этот пример подтверждает, что боксер, работая на квадрате, решает три задачи: совершенствует передвижения, совершенствует ударные действия, совершенствует защитные действия. Тренер при этом обращает внимание боксера на правильное выполнение технических приемов. Боксеру, особенно юному, очень сложно контролировать свои движения в пространстве. Тренер, давая задания на фигуре, прежде всего должен обращать внимание боксера на постановку и движение ног в любой точке фигуры. Именно через движение ног боксер концентрирует внимание над выполнением защитных и ударных движений.

Работа на фигуре позволяет боксеру выполнять любое техническое движение сложной комбинации и по необходимости исправлять брак в работе. Работа на фигуре подразумевает большое количество повторений одних и тех же боксерских движений, что качественно влияет на формирование технических навыков. Применение принципа от простого к сложному в работе по совершенствованию технических приемов подразумевает усложнение задания не только на определенной фигуре, но и самой фигуры. Прежде чем выполнить любое задание на фигуре, боксеру необходимо хорошо продумать все движения и при их выполнении постоянно контролировать себя. Самоконтроль вызывает интерес у боксера к заданию и увлекает его в работе. Боксер за короткий период

времени запоминает и выполняет на фигуре очень сложные технические комбинации (50 и более движений), включая передвижения, защиты, удары, что благотворно влияет на формирование специальных боксерских двигательных навыков.

При достаточном оснащении техническими приемами боксер имеет возможность совершенствовать различные тактические варианты, которые могут возникнуть в соревновательном бою. Их можно, на наш взгляд, классифицировать в зависимости (в большей степени) от движения ног:

1. «Атака вперед» боксер передвигается вперед на соперника, применяя ударные и защитные действия;

2. «Работа на отходе» - боксер передвигается назад от соперника, применяя ударные и защитные действия;

3. «Контр-атака» - боксер применяет защитные действия с последующей атакой;

4. «Встречная атака» - умение боксера ударным движением опередить атаку соперника;

5. «Финт-атака» - умение боксера обманными движениями «раскрыть» соперника с последующей атакой;

6. «Повторная атака» умение боксера после удачной атаки добавить следующую атаку;

7. «Ближний бой» умение боксера применять защитные и ударные действия в ближнем бою.

Любой тактический вариант подразумевает ряд технических движений (передвижения, защиты, удары). Задача тренера - обратить внимание юных боксеров на связь технических приемов с тактическим заданием и наоборот. Работа на фигуре является средством для быстрого усвоения и совершенствования тактических вариантов.

Таким образом, итоги нашего исследования позволяют сделать вывод о том, что применение в учебно-тренировочном процессе упражнений с отягощениями, метаний подтягиваний, прыжков, бега способствует увеличению быстроты и силы ударов.

Литература

1. Бунин, А.Я. Бокс: методическое пособие. – М.: Изд-во Физкультура и спорт, 2000. - 156с.

2. Иванов, Ч.Т. Совершенствование атакующих действий в боксе посредством их выполнения с оптимальными характеристиками. // Бокс: Ежегодник. - М: Физкультура и спорт, 2002. - С.5-8.

3. Судаков, И.В. Современный бокс. - Изд-во: М: Физкультура и спорт, 2002, - 96с.

УДК 77.05.07

Семенов К.Л.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БОЛЬШОМУ ОБОРОТУ НАЗАД НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ

Томский государственный университет, г. Томск, Россия, koct9ihbich@mail.ru

Аннотация. *В статье представлена разработанная методика обучения большому обороту назад на параллельных брусьях на основе подводящих и подготовительных упражнений.*

Ключевые слова: *большой оборот назад, параллельные брусья, гимнасты.*

Semenov K.L.

METHODS OF TEACHING HIGH TURNOVER AGO ON THE PARALLEL BARS

Tomsk State University, Tomsk, Russia, koct9ihbich@mail.ru

Annotation. *The article presents the developed method of teaching the large turn back on parallel bars based on the feed and preparatory exercises.*

Key words: *large turn back, parallel bars, gymnasts.*

Введение. Большой оборот назад в стойку на руках на параллельных брусьях является одним из важнейших и базовых элементов в данном виде многоборья. Гимнастическое упражнение «Большой оборот назад» на параллельных брусьях является обязательным элементом выполнения спортивного разряда «мастер спорта» по спортивной гимнастике [1,2].

На сегодняшний день «Большой оборот назад» на параллельных брусьях относится к 3 структурной группе «элементы оборота под жердями» и оценивается в 0,3 балла [3].

Следовательно, актуальным становится поиск путей по совершенствованию методики обучения юных гимнастов большому обороту назад на параллельных брусьях в стойку на руках.

Цель исследования: разработать рациональную методику обучения большому обороту назад на параллельных брусьях и проверить ее эффективность в учебно-тренировочном процессе.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось в ходе учебно-тренировочного процесса в специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва имени Римма Кузнецова в городе Северск. В исследовании принимали участие 10 гимнастов со спортивной квалификацией «кандидат в мастера спорта».

Была проведена видеосъемка, с помощью видеокамеры Canon SD750 с частотой 25 кадров в секунду подводящих и подготовительных упражнений для обучения элемента «Большой оборот» на брусьях.

Проводился анализ эффективности разработанной методики по следующим критериям: время обучения (количество попыток), необходимое гимнастам для освоения элемента по данной методике; оценка исполнения упражнения в баллах. Выполненные элементы оценивали 2 судьи Всероссийской категории по

спортивной гимнастике. Анализ результатов тестирования проводился с использованием программы Statistica 10.0 фирмы Statsoft.

Результаты и их обсуждение. Для экспериментальной группы нами была разработана методика обучения большому обороту назад на параллельных брусьях на основе подводящих и подготовительных упражнений. А контрольная группа обучалась по стандартной методике, в которой не были учтены углы в суставах, при которых происходит наибольшая нагрузка на мышцы. Также в контрольной группе отсутствовали упражнения соответствующие подводящим и подготовительным. Вследствие этого обучение осуществлялось преимущественно целостным методом.

Для обучения техники выполнения упражнения на брусьях нами используется метод подводящих и подготовительных упражнений. Такое освоение движения характерно для большинства сложных упражнений основной гимнастики, для большинства относительно простых движений на снарядах, а также для отдельных сложных упражнений, которые могут быть выполнены целиком в облегченных условиях [5,6].



Рис. 1. Отодвиг со стойки на руках на гимнастические маты

Имитация подготовительной стадии – «отодвиг» со стойки на руках на гимнастические маты. Спортсмен сгибается в тазобедренных и плечевых суставах, формируется фаза «Кипа» (кадр 2). Затем выполняет максимальное оттягивание от опоры для увеличения скорости при выполнении большого оборота назад в стойку на руках (кадр 3-4). Дозировка – 8-10 раз (рис. 1).

Имитация стадии реализации действий. Из положения, лежа на спине руки вверх на «стоялках», выполнить притягивание туловища к рукам (кадры 1-3) и рывковое движение ногами вверх с разгибанием в плечевых суставах (кадры 3-5). Руки в локтевых суставах выпрямлены. Не допускать переразгибания в тазобедренном суставе. Дозировка – 10-15 раз (рис.2).

Имитация реализации и завершающей стадии на полу. Из положения, стоя (сидя) на полу выполняется кувырок в стойку на руках с подскоком. Руки в локтевых суставах выпрямлены. Дозировка – 10-15 раз.

Выполнение большого оборота назад на брусьях со страховочным поясом. Целостное выполнение упражнения с помощью тренера-преподавателя. Из упора на брусьях гимнаст выполняет мах под 90^0, затем резким разгибанием в

плечевых суставах отодвигается от опоры, формируя фазу «Кипа», выпрямляется в фазе «Расхлест» с натягом в тазобедренных суставах. После проходит под вертикалью брусьев с согнутыми ногами в коленных суставах, выполняет бросок и контр темповое движение. При выполнении данного подводящего упражнения полетная фаза отсутствует, для того чтобы гимнаст смог прочувствовать разгибательные движения в плечевых суставах. Дозировка – 4подхода по 3 раза.



Рис. 2. Кувырок назад из положения, лежа на спине, в стойку на руках на «стоялках»

А также используют подготовительные упражнения для формирования динамической осанки. **Динамическая осанка** – сохранение заданной позы во время выполнения движений.

Программа подготовительных упражнений для формирования динамической осанки

Стойка на руках (стоять); Ходьба в стойке на руках вперед; Ходьба в стойке на руках назад/вправо/влево; «Сходы» на спину/на грудь на полу («стоялках», грифе); Поднимание грифа; «Бланжи» через прямые руки на «стоялках»; Поднимание ног на гимнастической стенке; Удержание «лодочки»; Сгибания – разгибания в тазобедренном суставе лежа на спине (книжки) [7].

Результаты исследования статистической обработки педагогического эксперимента по контрольной и экспериментальным группам определялись по t критерию Стьюдента.

Таблица № 1

Результаты педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах по обучению большому обороту назад на брусьях

№	Качество исполнения в баллах		Количество попыток (раз)	
	Эксп.гр.	Контр.гр.	Эксп.гр.	Контр.гр.
1	8,9	7,5	156	240
2	9,0	7,6	147	253
3	9,2	8,5	163	280
4	8,8	8,4	153	226
5	9,0	8,6	149	234
$\overline{X}$	8,98	8,12	153	246
±σ	0,14	0,52	6,3	21,11
P	0,03		0,03	

Так, в экспериментальной группе средний балл за технику выполнения большого оборота назад на параллельных брусьях равен 8,98 баллов, а аналогичный показатель в контрольной группе – 8,12; $p < 0,05$.

Результаты статистической обработки педагогического эксперимента по количеству попыток показывают, что гимнастам экспериментальной группы понадобилось в 1,5 раза меньше попыток при обучении большому обороту назад, чем гимнастам контрольной группы для овладения, тем же упражнением. В экспериментальной группе среднее число попыток составляет 153, а в контрольной тот же показатель составляет 246, где $p < 0,05$.

Выводы. Разработанная нами методика обучения большому обороту назад, на основе биомеханического анализа его техники, оказалась более эффективной по сравнению с традиционной ($p < 0,05$). Методика обучения большому обороту назад на брусьях базируется на предварительной силовой подготовке гимнастов с дальнейшим обучением технике этого упражнения на основе системы подводящих и подготовительных упражнений [1,4].

Литература

1. Загревская А.И., Сосуновский В.С. Исследование различий психофизиологических качеств у учащихся с напряженными и сложными условиями учебной деятельности // Молодежь и государство: научно-методологические, социально-педагогические и психологические аспекты развития современного образования. Международный и российский опыт. Ответственный редактор М.А. Крылова. 2014. С. 28-32.

2. Румянцев А.А. Сравнение биомеханических и физиологических параметров выполнения упражнения «Оборот назад под жердями в вис» на параллельных брусьях гимнастами разной квалификации / А.А. Румянцев, Д.В. Семенов, В.Н. Шляхтов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. №10 (152). С. 207-212.

3. Семенов Д.В. Использование кинематического анализа движения при обучении юных гимнастов технике большого оборота назад на перекладине // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. №6. С. 71-74.

4. Сосуновский В.С. Олимпийское образование в высших учебных заведениях как философия спорта и культуры // материалы IX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского «Физическая культура, здравоохранение и образование». Под редакцией проф. В.Г. Шилько. Томск, 2015. С. 74-77.

5. Сосуновский В.С. Психофизиологические основания гендерных различий в развитии физических качеств у детей среднего школьного возраста // Вестник науки Сибири. 2014. № 4 (14). С. 255-257.

6. Сосуновский В.С., Загревская А.И. Гуманистическая роль спорта как педагогическая поддержка и фактор формирования нравственной культуры личности студентов-спортсменов // сборник материалов молодых ученых и студентов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическая культура, спорт, туризм: Научно-методическое сопровождение». 2016. С. 82-84.

7. Шевчук Ю.В. Сучилин Н.Г. Сравнительный анализ классической и современной техники исполнения большого оборота назад на перекладине // Вестник Красноярского педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2015. №4 (34). С. 112-115.

УДК 612.766

Е.А. Томилова, д.м.н., доцент
Г.Д. Галиева, студентка 6 курса лечебного факультета

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ ЮНОГО ЛЫЖНИКА С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ПРИВЫЧНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

ФГБОУ ВО Тюменский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Тюмень, Россия, e-mail: tomilovaea@mail.ru

Аннотация. *Лыжный спорт – это спорт высоких достижений, сопряжённый с большим объемом нагрузок и высокими энергозатратами. Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Таким образом, следует весьма осторожно и крайне индивидуально применять и дозировать различные средства восстановления, так как не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности.*

Ключевые слова: *лыжный спорт, привычная двигательная активность, функциональный портрет, восстановление.*

E.A.Tomilova, PhD
G.D.Galieva, 6rd year student of medical faculty

A YOUNG SKIER FUNCTIONAL PORTRAIT WITH A VARIOUS LEVEL OF HABITUAL LOCMOTOR ACTIVITY

Tyumen state medical university, Tyumen, Russia,
tomilovaea@mail.ru

Abstract. *Skiing is a sport of high achievements connected with high level of physical activity and energy consumption. The restoring of athletic performance and usual general mechanisms after the training and competitive stress is an integral part of young athletes' training system. The selection of ways of restoring should be defined by age, individual features, character and specially constructed training loads. In this way, it is necessary to apply and dose different recovery methods, because an inadequate load and an inappropriate set of restorative agents can reduce the achieved level of performance efficiency.*

Key words*: skiing, habitual locomotor activity, functional portrait, recovering.*

Актуальность. Восстановление играет важную роль в достижении спортивных результатов и эффективности тренировочного процесса [1]. В наши дни проблема восстановления и нормирования нагрузки в детско – юношеском спорте встает особо остро перед методистами, спортивными врачами и тренерами [2]. В лыжных гонках, циклическом виде спорта, особенно важен медицинский и педагогический контроль восприятия нагрузки юными спортсменами и профилактики перетренированности лыжников для достижения высоких результатов [3]. В настоящее время календарь соревнований очень плотный, спортсмену приходится часто выступать на соревнованиях различного уровня, всё это сопряжено с напряжённостью соревновательной борьбы, с

физическими и психофизиологическими перегрузками. Поэтому при построении тренировочного процесса необходимо учитывать состояние здоровья, физического развития и функциональных возможностей юного спортсмена для определения объема и интенсивности работы, стоит крайне индивидуально применять и дозировать различные средства восстановлении, так как не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности юных спортсменов [4].

Таким образом, целью нашей работ явилось на основе концепции типологической вариабельности физиологической индивидуальности [5,7,8] составить функциональный портрет юного лыжника с различным уровнем привычной двигательной активности.

Материалы и методы исследования. Обследовано 235 юношей в возрасте от 14 до 16 лет, занимающихся лыжными гонками. Исследование проводилось на базе МАОУ СДЮСШОР №2 г. Тюмени. Для определения индивидуального объема привычной двигательной активности были использованы шагомеры («Xiaomi Mi Band 2», мобильное приложение «Шагомер»). Оценка физического развития осуществлялась по данным антропометрии (длина тела – ДТ, масса тела – МТ, окружность грудной клетки – ОГК, расчет индекса массы тела − ИМТ). Измерение функциональных показателей сердечно-сосудистой системы в покое, в период напряжения и восстановления (частота сердечных сокращений – ЧСС, артериальное давление – АД) производилось при помощи тонометра («A&D UA-888», Япония), наряду с этим определяли вегетативный тонус («КардиоБОС») и проводили пробу Руфье-Диксона. Также, оценивали показатели динамометрии (динамометр кистевой «даН ДК-100») и спирометрии (спирограф «СМП 21-01 РД»), из клинико – лабораторных показатели общего анализа крови изучали уровень гемоглобина−Hb, лейкоцитов−WBC и эритроцитов−RBC. Оценка переносимости нагрузок, работоспособности и восстановления у спортсменов определялись при помощи специально разработанной анкеты.

Результаты исследования. На первом этапе нашего исследования мы определили индивидуальный объем привычной двигательной активности [5, 8]. Среднесуточное количество локомоций для группы юношей с низкой привычной двигательной активностью (НПДА) – 5149±235, средней ПДА− 9891±251, высокой ПДА−13796±245. Таким образом, по уровню привычной двигательной активности все спортсмены были разделены на 3 группы: с низкой привычной двигательной активностью (НПДА) – 21 %, средней ПДА – 49 % и высокой ПДА – 30 %. При оценке антропометрических показателей и вычисление антропометрических индексов в группе с НПДА отмечались наименьшие показатели массы тела и индекса массы тела (ИМТ), в группе ВПДА наибольшие показатели роста, группа СПДА занимала срединную позицию. По данным спирографии наименьшие показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ) были зафиксированы в группе с НПДА, в группе с ВПДА этот показатель был наибольший и составил 2742, группа СПДА заняла срединную позицию (2410). Наименьшие показатели динамометрии были отмечены в группе с НПДА, в группе ВПДА они наибольшие показатели.

Особенности функционального состояния вегетативной нервной системы рассматривают в качестве одной из конституциональных характеристик, формирующих тип реагирования организма на нагрузку. Именно особенности взаимоотношения между отделами вегетативной нервной системы определяют характер протекания адаптационных процессов. При проведении пробы Руфье-Диксона восстановление пульса и АД проходило дольше в крайних группах – НПДА и ВПДА.

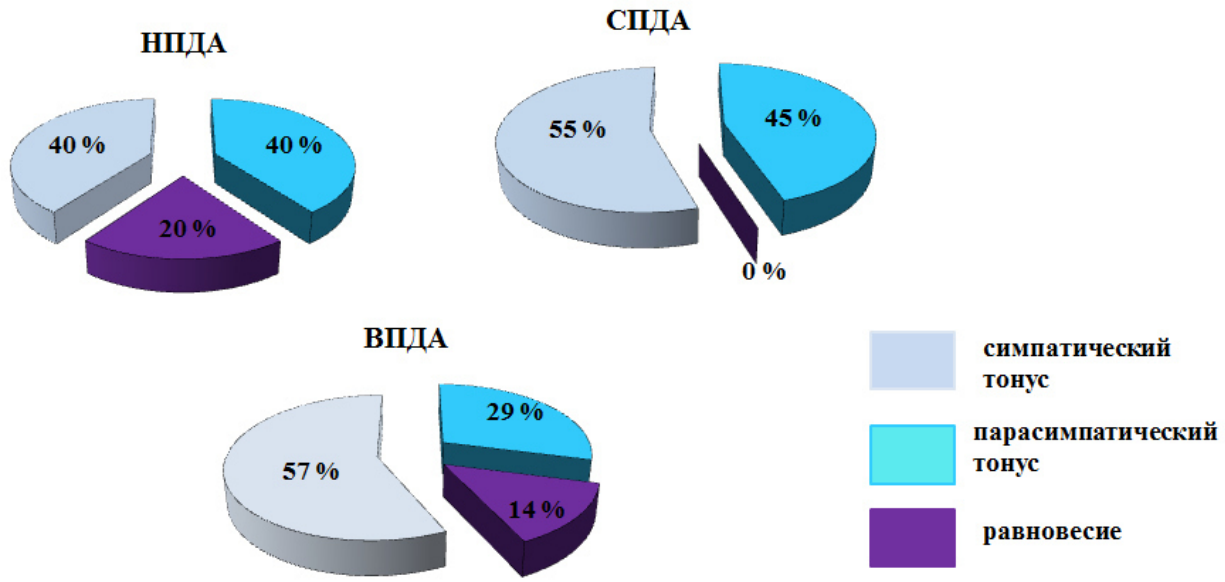


Рис.1. Определение вегетативного тонуса у юношей с различным уровнем привычной двигательной активности (НПДА-низкая привычная двигательная активность, СПДА-средняя привычная двигательная активность, ВПДА-высокая привычная двигательная активность).)

По результатам анкетирования, спортсмены с высокой привычной двигательной активностью не испытывали большого утомления после длительных нагрузок, адекватно ее воспринимали и имели высокий стабильный результат в сезоне. Лица со средней привычной двигательной активностью показывали стабильные результаты в сезоне, имели небольшое утомление после нагрузки, но быстро восстанавливались. Лыжники с низкой привычной двигательной активностью восстанавливались хуже, чувствовали утомление после тренировок, но на соревнованиях показывали стабильные результаты.

Таким образом, по итогам полученных данных был составлен функциональный портрет для крайних групп. Функциональный портрет юного лыжника группы с низким уровнем привычной двигательной активности: по данным антропометрии отмечались наибольшие показатели массы и индекса массы тела, показатели жизненной емкости легких - нижняя граница нормы, динамометрия - нижняя граница нормы, вегетативный тонус – 40% случаев симпатический и 40 % парасимпатический тонус, проба Руфье-Диксона – длительное восстановление АД и ЧСС после нагрузки, по показаниям общего анализа крови – нижняя граница уровня гемоглобина и повышение лейкоцитов, результаты анкетирования − затруднения в восстановлении после нагрузки, нарушение сна после длительной нагрузки, плохая переносимость нагрузки

Функциональный портрет юного лыжника с высоким уровнем привычной двигательной активностью: антропометрия - наибольшие параметры длины тела, спирография ЖЕЛ−верхняя граница нормы, динамометрия − верхняя граница нормы, ОАК – нижняя граница лейкоцитов, повышение гемоглобина, вегетативный тонус – 57% случаев симпатический, проба Руфье-Диксона – быстрое восстановление АД и ЧСС после нагрузки, анкетирование − восстановлении после нагрузки без затруднений, хорошая переносимость нагрузки.

Заключение. Группы лыжников с низкой и высокой двигательной активностью отнесены нами к «группе риска», которая требует диспансерного наблюдения и разработки индивидуальных критериев нормирование нагрузки и восстановительных процедур в целях предупреждения перетренированности и результативного спада.

Литература:

1. *Пономарева, В.В. Физическая культура и здоровье: Учебник / В.В. Пономарева. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001 – 352 с.*
2. *Детская спортивная медицина: Руководство для врачей: под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева.– М.: Медицина, 1991.–560 с.*
3. *Епифанов, В.А. Спортивная медицина (учебное пособие) / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2006. – 336 с.*
4. *Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта. Учебное пособие/ В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин – М.: Спорт, 2016. – 352 с.*
5. *Колпаков, В.В. Системный анализ индивидуально-типологических особенностей организма / В.В. Колпаков [и др.] // Физиология человека. − 2011. − Т. 37, №6. − С.111-124.*
6. *Койносов, П. Г. Сомато-функциональные подходы в здоровьесберегающих технологиях / П. Г. Койносов, Н. А. Ахматова, А. П. Койносов // Медицинская наука и образование Урала. – 2005. – № 3-4.–С. 195.*
7. *Беспалова, Т.В. Региональные особенности внутрипопуляционного разнообразия привычной двигательной активности и ее роль в оценке физиологической нормы и донозологической диагностики/Т.В.Беспалова, В.И.Корчин, В.В.Колпаков.–Тюмень: Печатник, 2012.– С.173.*
8. *Kolpakov, V. V. Chronobiological assessment of habitual physical activity in humans in western siberia / V. V. Kolpakov, T. V. Bespalova, N. Y. Larkina et al. // Human Physiology.– 2016.–Т. 42, № 2.– P. 203-213.*

УДК 796,0

Трегубова М. В., к.б.н., доцент;
Каримов А. М., аспирант;
Евсеев А. В., аспирант

ТАКТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ И СТЕРЕОТИПЫ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ СПОРТСМЕНОВ

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск, Россия, salage@bk.ru

Аннотация. *Показано, что вопрос о развитии тактического мышления в учебно-тренировочном процессе студентов, несмотря на очевидную значимость, раскрыт недостаточно. Авторами также делается заключение, что разобщённые методики развития тактического мышления у спортсменов, более простые методики развития тактического мышления у занимающихся спортивными играми на практических занятиях по*

дисциплине «Физическая культура» в вузах в разделе «Баскетбол», частные правила безопасности на спортивных занятиях в вузах физической культуры не исчерпывают существа потребности на рынке образования в единой и простой методики, что объективно увеличивает спрос на совершенствование этих методик и создании на этой основе усовершенствованной методики развития тактического мышления и техники безопасности при игре на практических занятиях, например, по баскетболу и для студентов вузов.

Ключевые слова: *особенности формирования тактическое мышление, общие правила по предупреждению травматизма, техника безопасности при игре, спортивные игры.*

Tregubova M. V., Candidate of Biological Sciences, Associate Professor;
Karimov A. M., Graduate Student;
Evseev A. V., Postgraduate Student

TACTICAL THINKING AND STEREOTYPES IN THE FORMATION OF MOTOR SKILLS OF ATHLETES

Urals State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia, salage@bk.ru

Annotation. *It is shown that the question of the development of tactical thinking in the training process of students, despite the obvious importance, is not disclosed enough. The authors also conclude that the disjointed methods of development of tactical thinking in athletes, simpler methods of development of tactical thinking in sports games in practical training in the discipline "physical culture" in universities in the "Basketball", private safety rules in sports activities in universities of physical culture does not exhaust the needs of the market of education in a single and simple, that objectively increases demand for improvement of these techniques and creation on this basis of the improved technique of development of tactical thinking and safety at game on practical occupations, for example, on basketball and for students of higher education institutions.*

Keywords: *features of tactical thinking formation, general rules on injury prevention, accident prevention for games, sports games.*

Актуальность. В настоящее время теоретические и практические специалисты по спортивной подготовке не имеют общего мнения о стратегии построения тактической подготовки в многолетнем учебном процессе [11; 14; 15; 18]. Недостатки молодых стажеров занимают видное место в выступлениях национальных сборных на международной арене [2; 7]. Это связано с тем, что проблема построения тактического обучения - это долгосрочная спортивная деятельность [8; 17]. В этом случае другая экспертная группа действительно определяет два своих основных плана: первый относится к технической разработке комбинаций игр [3; 6, 16; 18] другое - развитие тактического мышления [1; 4; 13; 14].

Проблема использования навыков тактического мышления как основы для построения долговременного тактического образования практически не имеет собственной опытно-экспериментальной базы. Тактическое мышление было лишь частично рассмотрено в части [6; 18]:

– эффективность соревновательной деятельности команды и действия отдельных игроков;

– эффективность технических и тактических мер в конкурентных условиях;

– оперативное мышление для индивидуализации обучения.

Говоря о проблеме формирования тактического мышления в процессе долгосрочного образования, стоит напомнить, что формирование самого процесса связано, прежде всего, тем, что тактическая и техническая готовность - это уровень образования и влияние на конкуренцию [9; 10]. Формирование тактического мышления на уровне образования должно осуществляться в следующих условиях: ряд тактических сочетаний формирования тактической готовности и планирования на случай непредвиденных обстоятельств, подготовки тактических и технических действий. Сегодня теория поведения мотивационных навыков стала более распространенной. Эта теория часто распространяется на тактическое обучение, где тактическое мышление имеет тенденцию превращаться в тактические навыки, играя комбинации. По мнению [5; 12], основой автоматических навыков служит стереотип. Стереотип – это фиксированный порядок осуществления действий, который складывается в процессе обучения. К стереотипу прибегают чаще всего, когда нужно действовать быстро, без ошибок, автоматически [9; 10]. Однако в часто изменяющихся экстремальных ситуациях в человеческом мозге нет подходящего оптимального стереотипа, и он делает решение далеко не оптимальным. Другими словами, существует противоречие: с другой стороны, модель необходима для принятия быстрого и правильного решения, а с другой стороны, стереотип (модель) не делает правильный выбор. При обучении тактическим действиям нельзя сосредоточиться на «навыке», но переводить «умение» на «навыки более высокого уровня» [5; 12], т. е. Способность выполнять функции двигателя при изменяющихся условиях. Следовательно, выявление особенностей формирования тактического мышления и общих правил по предупреждению травматизма при обучении спортивным играм **актуально и своевременно.**

Материалы исследования. Идея системного анализа и многовариантности при обучении тактическим и техническим действиям явилась методологическим принципом базовой в спортивных играх модели формирования тактического мышления у игроков при игре [6; 18]. Важным предварительным условием формирования тактического мышления на уровне образования является сочетание технического и тактического обучения. В сопряженных тренировках тактические и технические действия требуют устного представления материала: при использовании, в каких ситуациях и как этот элемент используется. Технические элементы в тактильных комбинациях или играх фиксируются и улучшаются. При обучении тактическим действиям одновременно сочетаются несколько комбинаций, и врач исследует комбинацию «выходов». Усиление и совершенствование тактических взаимодействий происходит в проблемных ситуациях [7]. В процессе противоборства двух сторон происходит моделирование игровой ситуации и постановка условия, которое учащиеся должны постараться решить, как можно быстрее.

Например, взаимодействие 3х5 (три атакующих игрока против пяти защитников). Условие: осуществить атакующие действия с помощью комбинации «треугольник» с ограничением количества передач до 3-х. Если передач выполняется больше 3-х, то мяч передается сопернику.

Поскольку основным фактором процесса принятия решений является классификация игровых ситуаций, важно правильно классифицировать их при практических тактических действиях. Следующие симптомы следует разделить на баскетбольные ситуации: количество игроков, совершающих наступательные действия, положение мяча относительно шины и предполагаемую «угрозу» противнику. В конкурентной среде основные компоненты воспринимаются как комбинация оценки, классификации игр, проблемных явлений и эффективности как серии технического и тактического обучения [5; 7]. Переход от тактического обучения к уровню образования и наблюдению на конкурентном уровне происходит, когда соблюдаются анализ состояния игры и условия игры. Переход от технического производства до конечного результата осуществляется в тактическом сочетании, требуемом технической эффективностью. Основными средствами формирования тактического мышления на учебно-тренировочном уровне являются проблемные ситуации, формируемые тренером и реализуемые баскетболистами, и игровые задания, создающиеся в процессе соревновательной деятельности. Использование проблемных ситуаций, согласно [7; 14], способствует перенесению закономерностей с изученной области явлений на неизученную. В этом случае неизбежно изменить предыдущую гипотезу или изменить ее тип, внешний вид или обстоятельства. Передача этого положения на тактическую подготовку можно сказать, что в проблемных ситуациях спортсмен постоянно меняет тактические комбинации. Тактическое мышление отвечает за процесс мышления, поскольку гипотезы используются в реальных условиях, а время отбора ограничено. Такой долгосрочный план построения тактического обучения оптимально соответствует образцам физиологического и психологического развития человека. Возраст от 17 до 19 лет характеризуется большой мотивацией в развитии тактической готовности присоединиться к высокой конкуренции между спортсменами, занимающими высшую лигу и юниорами. Практический опыт и результаты многих педагогических исследований показали [6; 14; 16; 18], что комбинации тактического обучения происходят в следующем алгоритме: тактическая комбинация объяснений, показывающая все возможные комбинации применяемых альтернатив, выполнение тестовой комбинации, комбинации исполнения с использованием сопротивления (противника) и изменение условий комбинации выхлопных труб путем постановки проблемной ситуации.

При обучении техническим элементам (передачи, броски) [6; 18] происходит акцентированное объяснение, когда применяется, в каких ситуациях и как использовать данный элемент, указывается, если необходимо, игровая расстановка (например, штрафной бросок). Закрепляются и совершенствуются технические элементы в тактических комбинациях или подводящих играх. При обучении тактическим действиям рассматривается сразу несколько вариантов комбинации, а «выходы» из комбинации предлагают занимающиеся. При этом, закрепление и совершенствование происходит через проблемные ситуации. Моделируется игровая ситуация и ставится условие, которое учащиеся должны постараться решить, как можно быстрее. Например, во время обучения передаче сообщаются сведения, в каких случаях применяется та или иная передача, в

каких комбинациях используется [18]. Проблемная ситуация формируется следующим образом: осуществить атаку тремя передачами (первую – одной рукой от плеча, вторую – от груди).

Тренер должен следить за двусторонними играми и анализироваться в конце. Анализ должен проводиться на дискуссионном форуме [6]. Целесообразно закрыть двусторонние игры на ранней стадии. Мобильные игры также должны создавать пространство или проблемы. Анализ проводится в конце каждого урока. Значительное дополнение к обработке тактических комбинаций достигается за счет включения вначале специального движения, которое развивает ощущение шара и позволяет разрабатывать технические элементы [6; 18]. Задачи, направленные на улучшение технических элементов, выбираются так, что упражнения не могут выполняться некорректно. Тактические действия преподаются в «Заключительных» играх, и проблема является проблемой [7]. Однако, на фоне развития тактического мышления и активного использования проблемных ситуаций в спортивной тренировке растет травматизм [1; 5; 7; 9]. Именно поэтому современная научная и методическая литература уделяет особое внимание не только формированию тактического мышления при игре в спортивные игры у спортсменов, но и технике безопасности на занятиях [5; 7; 9; 10]. В качестве примера приведём наиболее часто встречающиеся в специальной литературе требования к безопасности на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу и ряд норм к местам организации.

Общие правила по предупреждению травматизма при проведении уроков по подвижным и спортивным играм [10]**:**

1. Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму:

– при температуре выше +15°С – короткая форма, спортивная обувь;

– при температуре ниже +15°С – спортивный костюм, спортивная обувь.

2. Будьте очень внимательны и сосредоточены на упражнениях, задачах и т. Д. Объяснение, умножение, представление и выполнение.

3. Знакомые и интенсивные выступления разминки, симуляции и специальной подготовки.

4. Не предоставляйте своему учителю разрешение выполнять упражнения и задания.

5. Не расслабляйтесь и не беспокоитесь при выполнении упражнений и упражнений.

6. Не начинайте упражнение или задание без четкого представления о его технических характеристиках.

7. При необходимости окажите необходимую помощь одноклассникам.

8. Прежде чем брать урок, удалите все украшения, которые могут привести к травме.

9. Длинные волосы должны быть собраны «хвостом» или плетеным кольцом.

10.Ногти должны быть коротко острижены.

11. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

12. Не бросать мяч под ноги игрокам.

13. Не передавать или подавать мяч ногой.

14. Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания учителя.

15. Не нарушать определенную учителем организацию урока.

16. Все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами вида.

17. О своем плохом самочувствии или травме (или своего товарища) немедленно сообщить учителю.

Более того, на уроках БАСКЕТБОЛА учитель должен следить за тем, чтобы учащиеся[5]:

– Не выполняли ведение мяча с опущено головой.

– Не сталкивались, видели соперников и партнеров.

– Не толкались в спину и не отбирали мяч со спины.

– Не выставляли пальцы вперед навстречу передачи.

– Не передавали мяч в спину партнера.

– Не стояли под корзиной во время тренировки и выполнения бросков.

– Не ставили подножек.

– Не выставляли локти.

– Не делали блокировок.

– Не толкались руками.

– Не выполняли резкой передачи мяча с близкого расстояния.

Учащиеся должны помнить, что:

1. Запрещается без разрешения учителя брать инвентарь и выполнять физические упражнения; без наблюдения учителя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо;

2. Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит.

Во время ведения мяча:

1. Не бить по мячу кулаком или ладонью.

2. Не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников.

3. Уметь выбирать оптимальную скорость.

4. Избегать столкновений:

– предугадывать перемещения соперника;

– уметь вовремя снизить скорость или остановиться;

– уметь изменять направление;

– уметь применять «финт»;

– уметь выполнять передачи.

При передачах мяча:

1. Не направляйте палец вперед к коробке передач.

2. Не перемещайте мяч с близкого расстояния.

3. Мягко перемещайте шарик с оптимальной скоростью.

4. Не пропускайте мяч, если ваш партнер его не видит.

5. Не позволяйте мячу пройти через ваши руки.

6. Не позволяйте мячу попасть в ногу, живот, колени.

7. Не попадайте в мяч, если он не может его получить, но запустите мяч.

Когда вы бросаете мяч в корзину:

1. Не ударяйте рукой.
2. Не отталкивайте назад.
3. Не бросайте руки.
4. Не садитесь под корзину.
5. Посмотрите на отскок мяча.
6. Не ступайте на ноги.
7. Не поднимайте локти.
8. Не выбирайте мяч со спины.

Во время игры:

1. Не толкать в спину и локтями.
2. Не отнимать мяч вдвоем.
3. Не блокировать.
4. Не ставить бедро.
5. Не ставить подножек.
6. Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником.
7. Не бить по рукам.
8. Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой.
9. Не ставить подножек.
10. Не цеплять соперника за руки.
11. Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.

Выводы. Организованные и проведенные теоретические исследования позволяют:

1. Ключевым средством формирования тактического мышления является образовательный уровень проблемных ситуаций, возникающих и реализуемых тренерами-баскетболистами, и игровые задачи, созданный процесс конкурентной борьбы.

2. Анализ научной и систематической литературы показывает, что вопрос о тактическом мышлении развития в учебном процессе студентов, несмотря на очевидную важность, представленный достаточно. Он будет оперативно исследовать выявленную проблему, которая заключается в том, что нынешняя существующая теория может удовлетворять требованиям практики в этом вопросе.

3. В сегодняшней литературе мы не обнаружили существования единого и стандартизированного тактического мышления и безопасности во время игры на баскетболе практического обучения не для студентов игровиков спортсменов в вузах. Физическое воспитание не для студентов как «общий курс» спорта в школах. На наш взгляд, различные методы тактического мышления для спортсменов, более простые способы тактического мышления при работе с спортивными играми, практические занятия в дисциплине «Физическая культура» приведены в разделе «Баскетбол» правил частной безопасности для занятий спортом в средних школах, не охватывают необходимость единого и простого метода на рынке образования и поэтому объективно спрос на

улучшение этих методов и создание на этой основе усовершенствований методов НД для тактического мышления и безопасности во время обучения, например, баскетбола и студентов.

Литература

1. Аверин, В. В. Потребность формирования управленческих знаний у обучающихся вузов по профессиональным компетенциям в служебно-прикладной деятельности / В.В. Аверин,Д.С. Семикин // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2017. – № 1 (9). – С. 18 - 24.

2. Белоедов, А. В. Динамика эхокардиографических показателей высококвалифицированных айкидоистов в восстановительном периоде после субмаксимальных нагрузок / А.В. Белоедов, Е.В. Елисеев, А.В. Панов // Теория и практика физической культуры. – 2011.– № 4. – С. 30-34.

3. Бухарин, В. А.К вопросу о современной роли физического воспитания в оздоровлении и безопасности жизнедеятельности учащейся молодёжи / В.А. Бухарин //Здравоохранение, образование и безопасность. – 2016.– № 4 (8). – С. 81-86.

4. Бухарин, В.А. Физическая подготовленность и здоровье школьников 15-16 лет средствами физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» и кроссфита / В.А. Бухарин, Е.Г. Кокорева, Е.В. Елисеев // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2017. – № 4 (12). – С. 15 - 21.

5. Власова, Н. М. Адаптивная физическая культура как средство оптимизации учебного процесса первоклассников с отклонениями в состоянии здоровья / Н.М. Власова, Е.Г. Кокорева //Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: матер. II Междунар. науч.-практ.конф., посвященной 40-летию Поволжской гос. академии физической культуры, спорта и туризма. – 2014. – С. 374-375.

6. Евсеев, А. В.К обоснованию исследования адаптации гандболистов 11-13 лет к вестибулярной тренировки и утомлению функций зрительного анализатора / А.В. Евсеев, Е.В. Елисеев, М.В. Трегубова //Вестник «Өрлеу» - kst. – 2017.– № 1 (15). – С. 92-98.

7. Елисеев, Е. В. Архитектоника и системогенез помехоустойчивости организма спортсмена: монография / Е.В. Елисеев; Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму; Уральская государственная академия физической культуры. – Челябинск, 2002. – Серия: Наука – физической культуре и спорту.

8. Елисеев, Е. В.Реактивностькардиодинамики дзюдоистов 16-20 лет массовых спортивных разрядов при различных физических нагрузках / Е.В. Елисеев, М.В. Трегубова, А.В. Панов //Человек. Спорт. Медицина. – 2009.– № 7 (140). – С. 140-143.

9. Кокорева, Е. Г. Психофизиологические компенсаторные механизмы центральной нервной системы у детей с нарушениями слуха /Е.Г. Кокорева // Научное обозрение. – 2014.– № 8-1. – С. 160-162.

10. Костенок, П. И. Проектирование структуры и содержания учебной дисциплины «безопасность жизнедеятельности» в гуманитарном вузе на основе общедидактическихпринципов научности и связи обучения с жизнью / П.И. Костенок //Здравоохранение, образование и безопасность. –2016.– № 1 (5). – С. 97-103.

11. Куприянов, А. В. Особенности изменения центральной гемодинамики лыжников-гонщиков 13-15 лет в покое и при одномоментной пробе с физической нагрузкой / А.В. Куприянов, В.В. Епишев, Е.Г. Кокорева // Человек. Спорт. Медицина. – 2011.– № 39 (256). – С. 51-52.

12. Попова, Т. В. Особенности системных адаптационных реакций на локальную мышечную деятельность при нарушениях сенсорной афферентации / Т.В. Попова, Е.Г. Кокорева, С.А. Курамин //Новые исследования по возрастной физиологии. – 2006.– № 1. – С. 11-17.

13. Рыжкова, М. Г. Эффективность оздоровительной программы «фит-бо» у женщин репродуктивного возраста/ М.Г. Рыжкова, Е.Г. Кокорева//Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам:

матер. II Междунар. науч.-практ.конф., посвященной 40-летию Поволжской гос. академии физической культуры, спорта и туризма. – 2014. – С. 468-469.

14. Сафронова, И. Р. Особенности когнитивной деятельности у студентов 19-20 лет с различным уровнем двигательной активности / И.Р. Сафронова, Е.Г. Кокорева //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012.– № 6. – С. 59.

15. Сидельников, А. Н. Здоровье школьников в проекции финансирования физической культуры и спорта Челябинской области: двуликий Янус 2000-2015 годов / А.Н. Сидельников, Е.В. Елисеев, Е.Г. Кокорева// Современные проблемы науки и образования. – 2017.– № 1. – С. 81.

16. Тыцкая, В. Г. Психофизиологическое состояние школьников 7-17 лет после коррекции опорно-двигательного аппарата / В.Г. Тыцкая, Е.Г. Кокорева//Человек. Спорт. Медицина. – 2006.– № 3 (58). – С. 244-246.

17. Уйба, В. В. Медико-санитарная безопасность. Методологические основы мониторинга и управления: монография / В.В. Уйба; М-ва здравоохранения и социального развития Российской Федерации, Федеральное медико-биологическое агентство. – М., 2009.

18. Худяков, Г. Г. Совершенствование спортивной тренировки юных баскетболистов за счет повышения функциональных возможностей вестибулярного аппарата / Г.Г. Худяков, А.В. Белоедов, Е.Г. Кокорева//Фундаментальные исследования. – 2014.– № 1-1. – С. 79-81.

УДК 37.016:796:351.74

Троян Е.И., к.п.н., доцент

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ ЗАЩИТЫ ОТ УДАРОВ НОЖОМ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, г. Тюмень, Россия, troyan_evgenii@mail.ru

Аннотация. *Сотрудникам полиции нередко приходится сталкиваться с правонарушителями, вооруженными ножами. Изучение приемов защиты от ударов ножом позволит сохранить жизнь и здоровье сотрудникам полиции. Исследование техники защиты от ударов ножом позволило выделить основные фазы движения атакующей руки. При выполнении приемов защиты от ударов ножом необходимо соблюдать следующее правило: в момент единоборства не должно быть или удара, или цели. В соответствии с этим правилом, атакующую руку необходимо блокировать в фазе замаха или в начале удара (II фаза) когда удара еще фактически нет, или уйти с линии атаки (убрать цель) и отбить удар в IV фазе движения атакующей руки. Выявление закономерностей в технике выполнения ударов ножом позволит моделировать эффективную защиту.*

Ключевые слова: *сотрудники полиции, защита от ударов ножом, боевые приемы борьбы, физическая подготовка.*

Troyan E.I., Ph.D.

PECULIARITIES OF PROCEDURE OF PROTECTION FROM SHOCK KNIVES IN PHYSICAL TRAINING OF POLICE EMPLOYEES

Tyumen Advanced Training Institute of the Ministry of the Interior of the Russian Federation, Tyumen, Russia, troyan_evgenii@mail.ru

Annotation. *Police officers often have to deal with offenders armed with knives. The study of techniques to protect against knife attacks will preserve life and health of the police. The study of the technique of protection against knife attacks made it possible to identify the main phases of the movement of the attacking hand. When carrying out the methods of protection from knife attacks, the following rule must be observed: at the moment of single combat there should not be either a blow or a goal. In accordance with this rule, the attacking hand must be blocked during the swing phase or at the beginning of the strike (II phase) when there is actually no strike, or to leave the attack line (to*

remove the target) and to repulse the attack in the IV phase of the attacking hand movement. Identification of patterns in the technique of performing knife attacks will simulate effective protection.

Key words: *police officers, protection from knife attacks, fighting methods of struggle, physical training.*

Физическая подготовка сотрудников полиции проводится с целью достижения необходимого уровня профессиональной подготовленности к правомерному применению физической силы в экстремальных ситуациях служебной деятельности [1, с. 139]. Цель достигается решением основных задач: формирование надежных навыков боевых приемов борьбы, развитие профессионально-значимых физических качеств, обеспечение профессионального долголетия, формирование здорового образа жизни [2, с. 84, 3, с. 84]. Сотрудники полиции изучают различные приемы, среди которых особо выделяются приемы защиты от ударов ножом.

Сложно переоценить значимость данных приемов, часто спасающих сотрудникам жизнь. Поэтому особая ответственность лежит на преподавателях по физической подготовке в образовательных организация системы МВД России, обучающих сотрудников. Высокая профессиональная и социальная значимость навыков владения данными приемами обуславливает актуальность поиска эффективных способов выполнения защиты сотрудников полиции от ударов ножом. Также необходимо отметь, что в арсенале боевых приемов борьбы должны быть относительно несложные, но эффективные приемы защиты от ударов невооруженного и вооруженного правонарушителя [4, с. 203].

Анализ техники ударов ножом выявил характерные особенности и опасные фазы движения атакующей руки. Удары ножом условно разделяются на высокоамплитудные и низкоамплитудные. Все данные виды ударов имеют свои характерные фазы движения атакующей руки.

Высокоамплитудные удары имеют следующие фазы: I фаза – замах атакующей руки из исходного положения; II фаза – начало движения атакующей руки к цели; III фаза – ускорение движения атакующей руки к цели; IV фаза – достижение атакующей руки цели; V фаза – движение атакующей руки назад в исходное положение. Низкоамплитудные удары не имеют фазы замаха.

Наиболее удобные для выполнения защиты являются высокоамплитудные удары. Однако данные удары традиционно выполняются тяжелым предметом, требующим выполнение замаха. Замах выдает намерения злоумышленника. Движение атакующей руки в фазе замаха направлены не в сторону цели, что значительно увеличивает время принятия решения защищающийся стороны. В связи с чем, целесообразно выполнять защиту различными подставками именно в фазе замаха. Движение атакующей руки во II фазе удара характеризуется небольшой скоростью и небольшой силой. В данной фазе, особенно в ее начале, еще фактически нет траектории движения и ее, следовательно, невозможно изменить, чтобы обмануть защищающегося соперника. В связи с чем, во II фазе также эффективно выполнять подставку предплечьем руки. Наиболее опасная для защиты III фаза движения атакующей руки. Данная фаза характеризуется

наибольшей скоростью и силой. Также наличие траектории движения в данной фазе предполагает возможность ее изменения с целью обмана действий защищающегося соперника. Довольно интересной для выполнения защитных действий является IV фаза движения атакующей руки. Данная фаза характеризуется максимальным развитием силы и скорости удара, а также, завершением траектории движения атакующей руки. Однако, данная фаза может эффективно использоваться защитой при условии, если цель смещается с линии атаки.

При выполнении приемов защиты от ударов ножом необходимо соблюдать следующее правило: в момент единоборства не должно быть или удара, или цели. В соответствии с этим правилом, атакующую руку необходимо блокировать в фазе замаха или в начале удара (II фаза) когда удара еще фактически нет, или уйти с линии атаки (убрать цель) и отбить удар в IV фазе движения атакующей руки.

Например, в приеме защиты от удара ножом снизу, или снизу-сбоку эффективным будет подставка предплечья (рис. 1), с переходом на загиб руки за спину (рис.2,3).



Рис.1



Рис.2



Рис. 3.

Защиту от удара ножом снизу, или снизу-сбоку возможно выполнить и в IV фазе движения атакующей руки. Для этого необходимо одновременно – уйти с линии атаки и выполнить отбив предплечьем наружу. Далее необходимо захватить атакующую руку своей другой рукой и рывком вывести его из равновесия (рис. 4). После чего выполняется скручивание руки внутрь и обезоруживание правонарушителя (рис. 5,6,7).



Рис.4



Рис.5



Рис. 6



Рис. 7

Наиболее опасными для защиты являются низкоамплитудные удары. Отсутствие фазы замаха значительно осложняет восприятие движения атакующей руки. Ошибка в действиях защиты может обернуться самыми нежелательными последствиями для защищающегося соперника. В данном случае необходимо тактическими приемами вынудить правонарушителя выполнять высокоамплитудные движения и обезоружить его [5]. Для защиты от нападения правонарушителя, вооруженного ножом также необходимо использовать различные подручные материалы.

Литература

1. Горбатов В. В., Никифоров М. Ю. О совершенствовании обучения курсантов образовательных учреждений МВД России силовому задержанию преступников на занятиях по тактико-специальной подготовке // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2013. №1 (57). С. 139-141.

2. Стрига О. Н. Боевые искусства как часть специальной подготовки // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2014. №2 (24). С. 83-85.

3. Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б. Физическая подготовка сотрудника полиции как один из важнейших элементов профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник Белгородский юридический институт МВД России. 2015. №2. С. 83-85.

4. Бокий А. Н. Основы методики ускоренного обучения боевым приемам борьбы сотрудников органов внутренних дел // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2017. №3 (37). С. 202-205.

5. Троян Е. И. Основы тактики действий сотрудников ОВД при угрозе оружием // Концепт. – 2014. – Спецвыпуск № 20. – ART 14749. – 0,4 п. л. – URL: http://e-koncept.ru/2014/14749.htm. – Гос. рег. Эл № ФС 77-49965. – ISSN 2304-120X.

УДК 796.015.134

Д.В. Чаюн

ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АЭРОБИСТОВ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия

Аннотация. *Эффективный отбор в сборную команду России по спортивной аэробике актуализирует проблему отсутствия ориентиров технической подготовки. Исследование заключалось в тестировании высококвалифицированных спортсменов по элементам сложности, стоимостью 0,6 балла и выше.*

Ключевые слова: *тестирование, техническая подготовленность, сборная команда России, спортивная аэробика.*

D.V. Chayun

INDICATORS TECHNICAL PREPAREDNESS OF HIGH QUALIFICATION AEROBISTS

Tyumen state university, Tyumen, Russia

Annotation. *Effective selection of the Russian team in sports aerobics actualizes the problem of lack of guidelines for technical training. The study consisted in testing highly qualified athletes in terms of complexity elements, costing 0.6 points or more.*

Key words*: testing, technical preparedness, the Russian national team, sports aerobics.*

Достижение результата в сложнокоординационных видах спорта зависит от высокого уровня развития каждого вида подготовки (физической, технической, тактической, акробатической, психологической, интегральной). Но особое место в тренировочном процессе сложнокоординационных видов спорта уделяется технической подготовке. Данная подготовка занимает около 80% всего тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства. Как утверждают Ю.К. Гавердовский и В.О. Загревский важными компонентами технической подготовки являются подготовка опорно-двигательного аппарата, мышечного корсета и энергонасыщение движения (разбег, замах, сила тяготения) [1, 3]. Поэтому очень важно сформировать у молодых спортсменов необходимую базу физической подготовленности для обучения и выполнения элементов высокого класса в будущем [5].

Спортивная аэробика имеет 7 базовых шагов, более 200 элементов сложности и акробатики, в дополнении к которым спортсменам необходимо овладеть техникой броска, ловли и перебросок с фазой полета товарища по групповому упражнению (смешанные пары, трио, группы, танцевальная гимнастика и гимнастическая платформа). Соревновательная программа нашего вида спорта характеризуется выполнением аэробных движений, переходами в партер, поддержками и исполнением 9 элементов сложности всеми участниками этой программы [4]. Проблемой является отсутствие ориентиров тренировочного процесса по технической подготовке для перспективного поколения сборной команды России по спортивной аэробике.

Цель исследования – выявить уровень технической подготовленности высококвалифицированных аэробистов.

Основное содержание работы. Исследование проводилось на протяжении учебно-тренировочных сборов в г. Екатеринбурге, в котором приняло участие 20 спортсменов (11 – мастеров спорта, 7 – мастеров спорта международного класса и 2 заслуженных мастера спорта).

Для тестирования нами были предложены элементы, которые, во-первых, чаще всего используются в соревновательных программах, а, во-вторых, стоимость которых превышает 0,6 балла. Всего предлагалось выполнить 43 элемента, засчитывались только те, которые выполнены по 2 раза без грубых ошибок.

Вначале, мы предложили членам сборной команды выполнить элементы группы А – динамика. Из подгруппы взрывные отжимания были предложены к выполнению: взрывная рамка с поворотом на 180° - 0,6, на 180° в упор венсон – 0,7, на 180° в безопорный венсон или крыша на 180° в шпагат 0,8, перемах ноги врозь и вращаясь на 180° упор лежа или крыша на 180° в венсон – 0,9, перемах ноги врозь и вращаясь на 180° в венсон или крыша на 180° в безопорный венсон – 1,0. Из подгруппа круги деласал: круг деласал, в упор венсон – 0,6, с поворотом на 180° в упор венсон – 0,7, с поворотом на 360° в упор венсон – 0,8, деласал с поворотом на 360° в безопорный венсон или шпиндель – 0,9, с поворотом на 180° в воздухе вращение на 360° в упор лежа – 1,0.

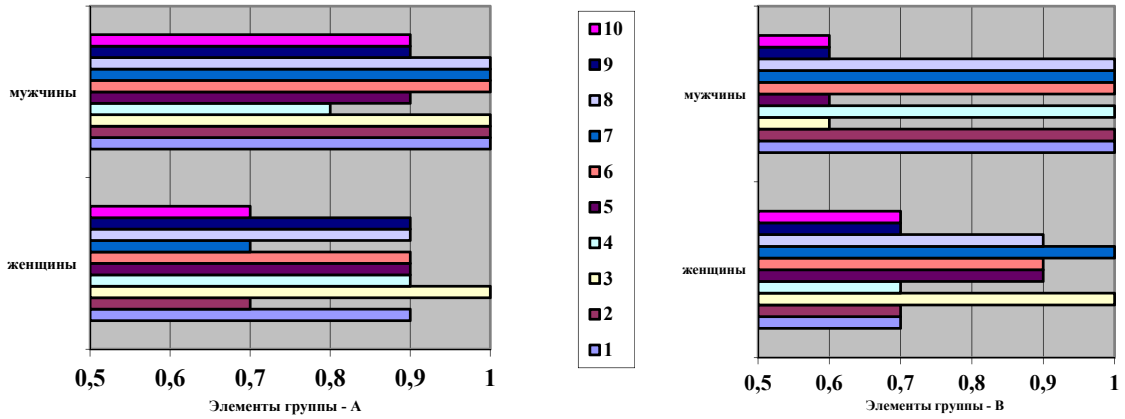


Рис. 1. Результаты технической подготовленности по группам сложности А и В.

По графику видно, что 6 спортсменов выполняют элементы максимальной сложности, трое способны выполнить элементы на 0,9 балла, и только 1 спортсмен остановился на 0,8 балла.

Из женщин только одна смогла выполнить элемент динамики на максимальный балл, 6 аэробисток выполнили на 0,9, а трое – остановились на 0,7 балла.

Далее мы перешли к тестированию высококвалифицированных аэробистов по группе В – статика. Для данной группы мы предлагали выполнить: упор углом ноги вместе(врозь) с поворотом на 720° или горизонтальный упор ноги врозь – 0,6, упор высокий угол ноги врозь с поворотом на 720° или отжимание в горизонтальном упоре ноги врозь – 0,7, высокий упор согнувшись или горизонт в венсон – 0,8, упор высокий угол с поворотом на 720° или горизонтальный упор – 0,9, высокий упор согнувшись с поворотом на 360° или горизонтальный упор ноги врозь, безопорный венсон, и.п. – 1,0. В данной группе сложности, для выполнения элемента на 1,0 балл необходимо перейти в подгруппу

горизонтальный упор. Четыре спортсмена остановившиеся на 0,6 балла не смогли перейти в требуемую подгруппу.

Женщины чаще всего выполняют упор высокий угол, что позволило им заработать баллы от 0,7 до 0,9. Также две спортсменки смогли выполнить горизонтальный упор наивысшего достоинства.

Далее мы перешли к определению уровня готовности в группе С – прыжки. Данная группа элементов самая многочисленная и большую часть соревновательной программы составляют именно прыжковые элементы. В процессе тестирования были предложены элементы подгрупп прыжок согнув ноги (казак) и согнувшись (пайк): на 360° прыжок казак в шпагат – 0,6, с поворотом на 720° прыжок казак или с поворотом на 180° прыжок казак, поворот на 180° в упор лёжа – 0,7, на 180° прыжок согнувшись, поворотом на 180° в упор лежа – 0,8, на 360° прыжок согнувшись и поворотом на 180° упор лежа – 0,9, на 540° прыжок согнувшись и поворотом на 180°, упор лежа – 1,0. Подгруппа перекидной включала: на 180° - 0,6, на 360° - 0,7, на 360° прыжок согнувшись ноги врозь, в упор лёжа – 0,8, на 360° прыжок согнувшись ноги врозь и поворотом на 180° в упор лёжа – 0,9, перекидной прыжок, поворот на 360° в упор лёжа – 1,0.

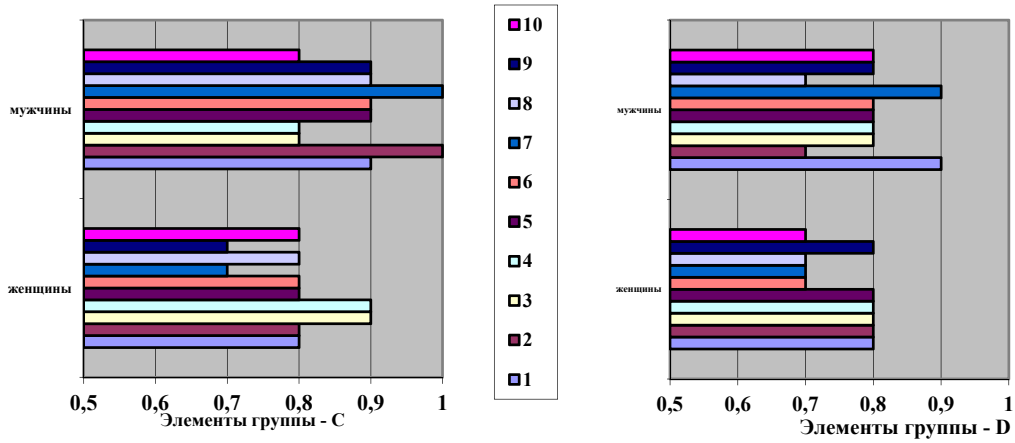


Рис. 2. Результаты технической подготовленности по группам сложности С и D.

В группе прыжки двое мужчин выполнили элемент на 1,0 балл, большая часть выполнила на 0,9 балла, а трое остановились на 0,8 балла.

Большая часть женщин (шесть человек) выполнила прыжок стоимостью 0,8 балла, двое на 0,7 и двое на 0,9 балла. На один балл ни одна аэробистка прыжковый элемент не выполнила.

Далее перешли к заключительной группе элементов D – гибкость. Подгруппа поворот с ногой вперед включала в себя: поворот на 360°, в вертикальный шпагат – 0,6, поворот на 720° - 0,7, поворот на 720° в вертикальный шпагат – 0,8, поворот на 1080° - 0,9, поворот на 1080° в вертикальный шпагат – 1,0. Подгруппа либела: безопорная либела в вертикальный шпагат – 0,6, двойная безопорная либела – 0,7, двойная безопорная либела в вертикальный шпагат – 0,8, двойная безопорная либела в безопорный вертикальный шпагат – 0,9, на 1,0 балл элемент отсутствует.

Только в группе гибкость мужчины не смогли выполнить элементы высшего достоинства, но два спортсмена исполнили элемент на 0,9 балла,

шестеро на 0,8, и двое остановились на 0,7 балла. Шесть женщин выполнили гибкость на 0,8, 4 аэробистки - на 0,7 балла.

Далее мы приводим сводную таблицу по количеству засчитанных элементов, выполненные аэробистами высокой квалификации (табл. 1).

Таблица 1

Сумма выполненных элементов аэробиста сборной команды России

	X±σ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
мужчины	23±4	27	27	17	24	22	26	30	22	21	18
женщины	20±3	20	17	26	18	22	22	18	22	17	17

Затем нами были рассчитаны сопоставительные нормы технической подготовки с помощью вычисления средних арифметических величин и среднеквадратических отклонений (табл. 2). За среднюю норму принимались значения равные X±0,5σ [2, с. 99].

Таблица 2

Нормативы технической подготовки аэробистов высокой квалификации

	X±σ	оценка						
		Очень низкая	Низкая	Ниже средней	Средняя	Выше средней	Высокая	Очень высокая
мужчины	23±4	14	15-18	19-20	21-24	25-26	27-31	32
женщины	20±3	13	14-16	17-18	19-21	22-23	24-26	27

Заключение. По результатам данного исследования можно сказать, что во-первых, все спортсмены сборной команды России имеют навык исполнения элементов стоимость, которых как минимум достигает 0,6 балла, во-вторых, для попадания в национальную команду мужчинам необходимо стремиться к выполнению 25-26 элементов сложности стоимостью 0,6 балла и выше, а женщинам к выполнению 22-23 элементов. Полученные нормативы будут применены для создания одного из блоков компьютерной программы «техническая подготовленность», которая направлена на диагностику уровня готовности спортсмена на конкретном этапе подготовки.

Литература

1. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.

2. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований : учеб.-метод. пособие / В.В. Пресняков, В.П. Губа .- М. : Человек, 2015 . - 289 с

3. Загревский, В.О. Техника выполнения и методика обучения группе упражнений "перелет Ткачева" на перекладине: дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04 / Загревский Вячеслав Олегович. - Томск, 2012. - 206 с.

4. Клецов, К.Г. Модель соревновательной программы для отборочных и основных стартов в спортивной аэробике /К.Г. Клецов, Д.В. Чаюн // Вестник Тюменского университета: Гуманитарные исследования. - 2017.- Т. 3.- № 1.- С. 280-287

5. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании : учебное пособие / И.В. Манжелей, – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 144 с.

УДК 796.9

Чичкова В.В.[1]; Иноземцева Е.С.[2], к.п.н., доцент

СИСТЕМА СУДЕЙСТВА В ФИГУРНОМ КАТАНИИ

[1]Национальный Исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия, chichkovaleria@yandex.ru
[2]Национальный Исследовательский Томский государственный университет, г. Томск, Россия, inozemtseva@mail.tsu.ru

Аннотация. *Данная статья описывает историю развития и становления систем судейства одного из самых красивых видов спорта – фигурного катания. Приводятся старые и новые системы, позволяющие оценивать фигуристов. А также причины и принципы, по которым происходила смена систем судейства.*

Ключевые слова: *система, судейство, фигурное катание, спорт, смена, оценки.*

Chichkova V.V.[1], Inozemtseva E.S.[2], Ph.D.

THE SYSTEM OF REFEREEING IN FIGURE SKATING

[1]National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia, chichkovaleria@yandex.ru
[2]National Research Tomsk State University, Tomsk, Russia, inozemtseva@mail.tsu.ru

Annotation. *This article describes the history of the development and development of judging systems of one of the most beautiful sports - figure skating. Old and new systems are being introduced to evaluate skaters. And also, the reasons and principles, on which the change of judging systems took place.*

Keywords: *system, judging, figure skating, sports, change, evaluation.*

На сегодняшний день фигурное катание, как и фитнес-аэробика, является одним из самых популярных и красивейших видов спорта. Фитнес-аэробика – это достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта, отличающийся своим быстрым темпом, резкой сменой положения частей тела и позиций на площадке [4]. А фигурное катание – это конькобежный вид спорта, относящийся также к сложнокоординационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнении дополнительных элементов под интерпретирующую музыку [5]. С каждым годом многие люди всё больше и больше интересуются этими видами спорта. Но теперь появляется желание не только следить за спортивным миром и наслаждаться просмотром выступлений, но и иметь возможность оценивать спортсменов, благодаря специальной системе судейства. Чтобы понять, как устроен такой спорт, как фигурное катание, рассмотрим историю системы оценок фигуристов.

Самой первой системой судейства в фигурном катании является Шестибалльная система оценок, которая существовала до 2005 года, после чего была официально заменена Новой судейской системой. Шестибалльная система оценок была введена Международным союзом конькобежцев (ИСУ) ещё в 1901 году. При подсчёте окончательных результатов в ИСУ был утвержден принцип «большинства», а в случае, если не было «абсолютного большинства», следовало подсчитывать сумму баллов также, как и в случае деления мест. Данная система использовалась для оценки мастерства фигуристов в исполнении своих программ, короткой и произвольной: от 0,0 – «не выполнено» до 6,0 –

«безукоризненно», причём техническая составляющая и артистичность оценивались отдельно. Каждый из судей делает две оценки по обеим программам: в короткой – за обязательные элементы и артистизм, в произвольной – за техническое исполнение и артистизм. Количество судей всегда нечётно, что уменьшает вероятность ничьей.

Данная система существовала много лет, но конгресс ИСУ принял решение заменить эту систему оценок после грандиозного скандала на Олимпийских играх 2002 года, так как она носила уже не совсем корректный характер [1].

На смену Шестибалльной системе судейства пришла Судейская система ИСУ – это действующая система оценок для всех видов фигурного катания: женского и мужского одиночного катания, парного катания, спортивных танцев на льду и синхронного фигурного катания. Она была введена и поддерживается Международным союзом конькобежцев (ИСУ) уже с 2004 года. В переходный период система называлась Новая Система Судейства [3]. Новая система судейства (НСС) – современная система оценки соревновательных программ фигурного катания, появившаяся после Шестибалльной системы. Официально о начале разработки НСС было объявлено в 2002 году, а первые крупные соревнования по Новой системе состоялись совсем скоро, в 2003 году [2].

Теперь Судейская система ИСУ используется абсолютно на всех международных соревнованиях, включая Зимние Олимпийские игры. По заявлениям ИСУ, главное преимущество этой системы заключается в более детальной статистике как по фигуристам, так и по судьям. Теперь разберёмся, как же оцениваются технические и другие составляющие в этом удивительном виде спорта.

Фигуристы исполняют в своих программах определённый набор технических элементов, каждый из которых оценивается отдельно и несёт свою базовую стоимость, зависящую от вида элемента и его уровня сложности, также оценивается и качество исполнения каждого элемента. Общая техническая оценка складывается из простой суммы оценок всех отдельных технических элементов программы. Каждый спортсмен имеет право сам выбирать набор элементов, который он будет исполнять, однако правила накладывают очень сильные ограничения на набор элементов и попытки их исполнения, в том числе и в произвольных программах.

За оценку технических элементов отвечают две бригады судей. Это первая, техническая бригада, состоящая в норме из трёх судей, определяет технические элементы, отмечает недокруты и неправильные рёбра на прыжках, а также выставляет уровни сложности непрыжковых элементов, и вторая, бригада судей, оценивает качество исполнения элементов и выставляет оценки за компоненты программы. Судьи никак не влияют на базовую оценку сложности элементов, а также на то, засчитывать ли элемент в принципе или нет, их задача – оценить качество исполнения каждого элемента баллами от -5 до +5. Заметим, что ещё совсем недавно разбег баллов составлял от -3 до +3. Данные изменения произошли после Олимпийский игр 2018 в Пхёнчхане. Каждый судья выставляет свою собственную оценку, не консультируясь с другими судьями, в отличие от технической бригады, но обязан принимать во внимание особые отметки

технических специалистов. Все оценки бригад отмечаются в специальных протоколах проката программ, полезных для анализа прокатов, выявления преимуществ и недочётов собственных выступлений. Также существует и вторая оценка фигуристов такая, как «компоненты» программы [2, 7].

Компоненты – это совокупность нескольких оценок программы. Для того чтобы правильно оценивать компоненты, существуют документы, определённые правила, прописанные в ИСУ. В целом же, судьи выставляют общую «вторую оценку», более-менее равномерно раскидывая её по отдельным компонентам. Судьи ставят оценки за пять составляющих программы от 0 до 10 с шагом в 0,25:

- Владение коньком (*Skating skills*);
- Связующие элементы, переходы между техническими элементами (*Transitions*);
- Артистизм, красота исполнения, единство движений всех частей тела, слитность и грация (*Performance*);
- Построение программы, оригинальность, способность задействовать всю площадь катка (*Composition*);
- Передача музыки и образа движениями на льду (*Interpretation of the Music*).

Для каждого из пяти компонентов отбрасываются лучшая и худшая оценки, остальные усредняются и округляются до двух знаков. Усреднённые оценки умножаются на установленные коэффициенты и суммируются. Таким образом получаются очки за общее впечатление (*Total Component Score*, или *Presentation Score*). Коэффициенты подбираются так, чтобы элементы и общее впечатление давали приблизительно одинаковое количество очков. У взрослых женщин и пар коэффициент 0,8 для короткой программы и 1,6 – произвольной. У мужчин – 1,0 и 2,0.

Фигурист штрафуется за следующие нарушения:

- Падения;
- Несоответствие формату соревнования: превышение по времени, неподходящая музыка, посторонние предметы и другое;
- Нарушения, опасные для себя и других участников: запрещённые элементы, отваливающиеся с костюма украшения;
- Перерыв в программе (до 3 минут) по вине фигуриста и его экипировки.

По программе складываются очки за элементы, компоненты и штрафы – получается общая сумма баллов. Ничьи бывают крайне редко и оцениваются следующим образом: разрешаются оценкой за технику в короткой программе, а оценкой за компоненты – в произвольной, ничьи по сумме нескольких программ – последней откатанной [3, 6].

Таким образом, основные особенности и преимущества главных систем судейства в фигурном катании заключаются в том, что каждая система носит индивидуальный характер судейства; простейшая (шестибалльная) система судейства не позволяла оценивать точно фигуристов так, как современная система ИСУ. Выявлены причины, по которым произошла смена систем

судейства спортсменов: некорректные оценки выступления, недостаток информации о статистике выступлений, многочисленные споры по представлению программ спортсменов.

Литература

1. Википедия. Свободная энциклопедия. [Электронный ресурс] // Шестибалльная система оценок в фигурном катании. – Электрон. дан. – URL: https://ru.m.wikipedia.org/ (дата обращения: 01.05.2018).

2. Tulup.ru. Фигурное катание. [Электронный ресурс] // Новая система в фигурном катании. – Электрон. дан. – URL: https://www.tulup.ru/ (дата обращения: 02.05.2018).

3. Википедия. Свободная энциклопедия. [Электронный ресурс] // Судейская система ИСУ. – Электрон. дан. – URL: https://ru.m.wikipedia.org/ (дата обращения: 03.05.2018).

4. Чичкова В.В., Иноземцева Е.С. История становления фитнес-аэробики // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: материалы VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 19 апреля 2018 г. / под ред. канд. биол. наук А.Н. Захаровой, канд. биол. наук А.В. Кабачковой. – Томск: STT, 2018. – с. 126

5. Википедия. Свободная энциклопедия. [Электронный ресурс] // Фигурное катание. – Электрон. дан. – URL: https://ru.m.wikipedia.org/ (дата обращения: 05.05.2018).

6. Загревская А.И., Сосуновский В.С. Исследование различий психофизиологических качеств у учащихся с напряженными и сложными условиями учебной деятельности // Молодежь и государство: научно-методологические, социально-педагогические и психологические аспекты развития современного образования. Международный и российский опыт. Ответственный редактор М.А. Крылова. 2014. С. 28-32.

7. Сосуновский В.С. Олимпийское образование в высших учебных заведениях как философия спорта и культуры // материалы IX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского «Физическая культура, здравоохранение и образование». Под редакцией проф. В.Г. Шилько. Томск, 2015. С. 74-77.

УДК 796.034.2

С. Б. Шарманова, к. п. н., профессор

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ФБГОУ ВО Уральский государственный университет физической культуры, Челябинск, Россия, sharmanova@mail.ru

***Аннотация**. Представлены конкретные рекомендации по предупреждению функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста в процессе реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности.*

***Ключевые слова**: дети дошкольного возраста, дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности, предупреждение функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата.*

S. B. Sharmanova, PhD, Professor

THE ACCOUNT OF AGE FEATURES OF DEVELOPMENT PREVENTION OF FUNCTIONAL DISORDERS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM OF PRESCHOOL AGE CHILDREN IN THE PROCESS OF IMPLEMENTATION ADDITIONAL GENERAL DEVELOPMENT PROGRAMS FISCULTURAL-SPORTS DIRECTIONS

Ural state university physical culture, Chelyabinsk, Russia, sharmanova@mail.ru

***Annotation**. Presented by specific recommendations on the account of the age-specific features of development of preschool age children in the process of implementation additional general development programs fiscultural-sports directions.*

***Keywords**: children of preschool age, additional general development programs fiscultural-sports directions, prevention of functional disorders of the musculoskeletal system.*

Прогрессивное снижение уровня здоровья и физической подготовленности подрастающего поколения, обусловленное стремительным увеличением числа и изменением приоритетности факторов риска, воздействующих на рост и развитие современных детей, ставит под угрозу национальную безопасность нашей страны и требует поиска действенных мер по преодолению констатируемых негативных тенденций.

Значимым направлением деятельности по формированию здоровья и обеспечению требуемых физических кондиций детей является развитие физической культуры и массового спорта. Модернизация дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта и системы подготовки спортивного резерва, введение новой типологии программ физкультурно-спортивной направленности предусматривает увеличение охвата дошкольников занятиями физической культурой и массовым спортом.

Федеральными стандартами спортивной подготовки (ФССП) многих видов спорта (преимущественно, сложно-координационных, технико-эстетических) предусмотрено зачисление в группы начальной подготовки детей шестилетнего возраста. Соответственно на спортивно-оздоровительном этапе подготовки дети, как правило, приступают к занятиям в возрасте четырёх лет (а иногда – и трёх), чтобы обеспечить сохранение спортивной школой набора в группы начальной подготовки в возрастном диапазоне, рекомендованном ФССП по соответствующему виду спорта.

На этом этапе подготовки реализуются дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности, а целевая направленность этапа заключается в проведении занятий оздоровительными физическими упражнениями для достижения высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки детей к общественно полезной деятельности. Следовательно, существенное место в тренировочном процессе отводится решению оздоровительно-развивающих задач, предусматривающих укрепление здоровья дошкольников,

развитие адаптационных и функциональных возможностей детского организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Согласно данным специальной литературы у юных спортсменов – представителей различных видов спорта, отмечается неуклонный рост функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата [4]. В дальнейшем подобные состояния могут явиться значимым фактором риска его последующей травматизации [6]. Как установлено в ряде исследований, длительные чрезмерные физические нагрузки у лиц, занимающихся спортом, вызывают патологические изменения со стороны костно-мышечной системы. Это не только снижает эффективность тренировочной и соревновательной деятельности, но и ведёт к ухудшению состояния здоровья и качества жизни данного контингента населения [7, 8, 9, 10, 11, 12].

Необходимо подчеркнуть, что, в настоящее время, в силу ряда причин, многие специалисты констатируют высокую степень распространённости, сочетанной и структуральной патологий опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста [1, 3, 5].

Следовательно, работу по предупреждению функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, необходимо проводить, начиная со спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

Работа осуществлялась на базе МБУ «СШОР по художественной гимнастике «Гармония» г. Челябинска» с участием девочек 4–7 лет, занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Для предупреждения функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата в процесс разных видов подготовки ввели соответствующие средства, предусмотренными дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой по художественной гимнастике [2] (таблица 1).

Таблица 1 – Предупреждение функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата в тренировочном процессе начинающих гимнасток [13, 14]

Виды и задачи подготовки	**Содержание, средства реализации**
Теоретическая подготовка: формирование элементарных представлений об опорно-двигательном аппарате, осанке, доступных формах предупреждения нарушений	Опорно-двигательный аппарат: скелет – опора и защита; мышцы – органы движения. Игровое занятие «Путешествие в мир Человека». Викторина-игра «Полезно – вредно»
Общая физическая подготовка: формирование навыков правильной осанки, рациональной установки стоп, правильной походки, сводов стопы, рационального дыхания; укрепление «мышечного корсета», мышц и связок стопы и голени;	Строевые, общеразвивающие, прикладные упражнения; средства суставной, дыхательной гимнастики, игрового стретчинга, детской фитнес-йоги, фитбол-гимнастики; сюжетные комплексы круговой тренировки, подвижные игры «на осанку», «на стопу»; упражнения в равновесии, в том числе на повышенной

развитие гибкости, координационных, силовых способностей, вестибулярной устойчивости	опоре (гимнастической скамейке, детском балансире, балансировочной подушке)
Специальная физическая подготовка: развитие гибкости (подвижности «рабочих» суставов, в том числе плечевых, позвоночника, голеностопных и фалангово-плюсневых суставов стопы), формирование основной и специфической функций стоп	Активно-динамические, активно-статические, пассивно-динамические, пассивно-статические упражнения в сочетании с укреплением мышечно-сухожильного «корсета» «рабочих» суставов, партерный экзерсис
Техническая подготовка: формирование «гимнастической» осанки и походки, хореографическая подготовка	Упражнения для правильной постановки рук, ног, корпуса и головы, наклоны, равновесия, виды шагов, классический экзерсис
Психологическая подготовка: создание мотивации к занятиям художественной гимнастикой, овладение доступными способами саморегуляции психического состояния	Нормализация эмоционального статуса путём создания положительного эмоционального фона занятий, применения игрового психотренинга, психотонической тренировки, игры «доверия», «связующие» игры

Соблюдали ортопедический режим, предусматривающий применение положений разгрузки позвоночника и стоп, исключение ударно-сотрясающих нагрузок на скелет. С целью создания целостного представления о рациональной осанке, наряду с показом рациональной осанки в разных ракурсах, использованием зеркала как зрительного ориентира, демонстрацией иллюстрационного материала вводили условия для осязательных, проприорецептивных ощущений, сопровождающих мышечную работу во время выполнения упражнений. Для предупреждения асимметричной осанки стремились гармонично формировать работу не только ведущих конечностей, но и противоположных посредством равного количества повторений упражнений в обе стороны, на каждую руку, ногу. Разучивали новые упражнения в «неудобную» сторону и с «неудобной», а не ведущей руки, ноги.

Результаты исследования свидетельствуют о целесообразности внедрения предложенной методики предупреждения функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата дошкольников в процессе реализации дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности.

Литература

1. Бакурская, Е. С. Динамика нарушения формирования опорно-двигательной системы детей по данным массовых осмотров / Е. С. Бакурская, Г. М. Дубровин, Д. С. Чирков // Организационные и клинические вопросы оказания помощи больным в травматологии и ортопедии : сб. тезисов XIII межрегион. науч.-практ. конф. – Воронеж : ВГМУ им. Н. Н. Бурденко,2017. – С. 10–12.

2. Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике / сост. С. Б. Шарманова, Н. Р. Усманова. – Челябинск : Уральская Академия, 2016. – 104 с.

3. Кирпиченкова, Т. А. Общая физическая подготовленность детей старшего дошкольного возраста в динамике соматоскопического и плантографического обследования / Т. А. Кирпиченкова, А. Д. Герасмов // Здравоохранение, образование и безопасность / Healthcare, education and security. – 2017. – № 2 (10). – С. 36–39.

4. Коршунова, К. В. Ассиметричная нагрузка при занятиях спортом как фактор, способствующий развитию сколиоза и нарушения осанки / К. В. Коршунова, П. А. Сутягина, Ю. В. Могильников // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2017. – № 4. – С. 303–311.

5. Кузьмина, М. О. Эффективность коррекционно-оздоровительной программы для детей дошкольного возраста с нарушением осанки / М. О. Кузьмина // Здравоохранение, образование и безопасность / Healthcare, education and security. – 2017. – № 3 (11). – С. 68–73.

6. Матишев, А.А. Функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов как фактор риска его последующей травматизации / А. А. Матишев, С. А. Локтев, Г. А. Макарова // Спортивная медицина: наука и практика. – 2017. – Т. 7. – № 3. – С. 51–56.

7. Морозов, А. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата в детско-юношеском спорте / А. П. Морозов // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2018. – Т. 9. – № 4–2. – С. 92–97.

8. Попов, П. А. Оптимизация комплекса восстановительного лечения плоскостопия у лиц, занимающихся спортом : автореф. дис. … канд. мед. наук / П. А. Попов. – Самара: СГМУ, 2009. – 22 с.

9. Слепенчук, И. Е. Влияние нарушений осанки и деформации стопы у футболистов на развитие скоростных способностей / И. Е. Слепенчук, В. М. Слепенчук // Современный футбол: состояние, проблемы, инновации и перспективы развития : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2018.– С. 187–189.

10. Соловьева, И. О. Коррекция структурно-функциональных изменений в организме девочек, занимающихся художественной гимнастикой : дис. … канд. пед. наук / И. О. Соловьева. – СПб. : НГУФКСиЗ, 2011. – 179 с.

11. Стаценко, Д. Н. Использование тренажерной системы huber в физической реабилитации юных спортсменов с нарушениями осанки и деформациями позвоночника / Д. Н. Стаценко // Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре : материалы III Всерос. науч.-практ. конф. – СПб. : НГУ ФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, 2017. – С. 43–46.

12. Тихомиров, А. Ю. Лечебно-профилактическое значение корригирующей гимнастики у детей с нарушением осанки, занимающихся асимметричными видами спорта / А. Ю. Тихомиров, О. В. Миняева, Р. А. Тихомиров // Интерактивная наука. – 2017. – № 11 (21). – С. 24–27.

13. Шарманова, С. Б. Подвижные игры как средство предупреждения плоскостопия у девочек 4-7 лет на спортвно-оздорвительном этапе подготовки в художественной гимнастике / С. Б. Шарманова, Е. В. Орешкова // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2016. – № 3 (11). – С. 8–16.

14. Шарманова, С. Б. Предупреждение нарушений осанки у детей 4–7 лет на спортивно-оздоровительном этапе подготовки в художественной гимнастике / С. Б. Шарманова // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2018. – № 3 (19). – С. 16–22.



17–18 октября 2018

МАТЕРИАЛЫ

МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ, ПОСВЯЩЕННОЙ ПАМЯТИ ПРОФЕССОРА В.Н. ЗУЕВА

СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ТЕНДЕНЦИИ, ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ

Тюменский государственный университет ТюмГУ

Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования Тюменской области

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУНИВЕРСИТЕТ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ
УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ»
ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
АССОЦИАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ «ГОРОДА УРАЛА»

«СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ТЕНДЕНЦИИ, ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ»

Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева (продолжение)

«Вектор Бук»
Тюмень 2018

III. СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ЭКОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА. МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 159.9:796.01

Бугаевский К.А., к.мед.н., доцент

АНАЛИЗ РЯДА РЕПРОДУКТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОК РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГРЕБЛЕЙ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Классический приватный университет, Институт здоровья, спорта и туризма, г. Запорожье, Украина, apostol_luka@ukr.net

Аннотация. *В статье приводятся результаты проведённого исследования по определению особенностей менструального цикла и этапности полового созревания, и их анализ у спортсменок пубертатного и юношеского возрастов, занимающихся греблей на байдарках и каноэ. Установлено, что в обеих возрастных группах, имеются варианты нарушений в динамике установления и протекания менструального цикла, а также этапности полового созревания.*

Ключевые слова: *спортсменки, юношеский возраст, пубертатный возраст, менструальный цикл, половое созревание, гребля на байдарках и каноэ.*

Bugaevsky K.A., Ph.D.

ANALYSIS OF A RANGE OF REPRODUCTIVE INDICATORS IN THE FEMALE ATHLETES OF DIFFERENT AGE GROUPS IN CANOEING AND KAYAKING

Classical Private University, Institute of Health, Sports and Tourism, Zaporozhye, Ukraine, apostol_luka@ukr.net

Summary. *The article presents the results of a study to determine the characteristics of the menstrual cycle and the stage of puberty, and their analysis in athletes of puberty and adolescence who are kayaks and canoeists. It was found that in both age groups, there are variants of disorders in the dynamics of the establishment and course of the menstrual cycle, as well as the stage of puberty.*

Key words: *female athletes, athletes, adolescence, pubertal age, menstrual cycle, puberty, canoeing and kayaking.*

Современный женский спорт высших достижений, предъявляет к спортсменкам разных возрастных групп, достаточно интенсивные физические и психологические нагрузки, неизбежно приводящие к формированию у них адаптивных изменений разной степени выраженности [1, с. 103-111; 3, с. 13-15; 6; 10, с. 193-196; 13, с. 20-22]. Учитывая то, что в женский спорт приходят девочки, девушки и молодые женщины в разные периоды их онтогенеза, актуальными и востребованными являются вопросы, касающиеся изучения процессов формирования у них, при занятиях спортом, комплекса адаптационных изменений во всех органах и системах организма, в том числе и в репродуктивной системе [1, с. 103-111; 3, с. 13-15; 6; 9, с. 230-235; 10, с. 193-196; 11, с. 80-85; 13, с. 20-22]. Это касается и таких циклических видов спорта, как гребля на байдарках и каноэ. Немаловажным фактором, который имеет одно из определяющих значений в женском спорте, является вопрос взаимосвязи

между началом интенсивных физических нагрузок при тренировках и соревнованиях, и началом первой менструации (менархе).

Многочисленными исследованиями установлено, что чаще всего разнообразные нарушения менструального цикла появляются у спортсменок, начавших свои занятия спортом до появления менархе, сроки которого являются предиктором репродуктивных нарушений [2, с. 18-22; 3, с. 13-15; 4,с. 114-116; 5, с. 131-135; 6; 7, с. 42-45; 9, с. 230-235; 10, с. 193-196; 11, с. 80-85; 12, с. 28-29; 13, с. 20-22]. Эта взаимосвязь, также связана с изменениями в этапности полового созревания у молодых спортсменок, как в пубертатном, так и в юношеском возрасте [2, с. 18-22; 3, с. 13-15; 4,с. 114-116; 5, с. 131-135; 6; 7, с. 42-45; 9, с. 230-235; 10, с. 193-196; 11, с. 80-85; 12, с. 28-29; 13, с. 20-22].

В проводимом исследовании приняли участие спортсменки пубертатного возраста (n=16) и юношеского возраста (n=19). Спортсменок пубертатного возраста, занимающихся греблей на байдарках было 9, а греблей на каноэ – 7 человек. В группе юношеского возраста байдарочниц было 11, каноисток – 8.

Для определения имеющихся показателей овариально-менструального цикла (ОМЦ), нами был использован авторский вариант анкеты (Бугаевский К.А., 2017) и анкета-опросник по выявлению нарушений этапности полового созревания у спортсменок (Бугаевский К.А., 2018). Полученные результаты становления и динамики ОМЦ у спортсменок пубертатного возраста, занимающихся греблей на байдарках и каноэ, следующие: в группе спортсменок-байдарочниц (n=9), срок наступления менархе – 13,47±1,03 лет, а у их сверстниц-каноисток (n=7) – 13,79±0, 65 лет ($p \leq 0,05$). Сроки установления ОМЦ, у байдарочниц – 1,85±1,14 лет, у каноисток – 1,94±1,03 ($p \leq 0,05$). Длительность ОМЦ у байдарочниц составляет – 39,37±1,25 дней, а у каноисток – 38,98±1,21 дней ($p \leq 0,05$). Длительность менструального кровотечения у байдарочниц составляет 2,57±0,23 дня, у каноисток – 2,46±0,72 дня ($p \leq 0,05$).

Обращает на себя внимание тот факт, что в обеих группах спортсменок пубертатного возраста, имеются комбинированные нарушения ОМЦ, по типу формирующегося гипоменструального синдрома, с явлениями олиго-опсоменореи. Также, в обеих группах имело место удлинение сроков установления ОМЦ, по сравнению со средне-популяционными показателями по Украине у девочек пубертатного возраста [2, с. 18-22; 3, с. 13-15; 11, с. 80-85]. Предменструальный синдром (ПМС) был определён у 6 (66,67%) девушек-байдарочниц и у 5 (71,43) каноисток. Согласно данных анкетирования и, дополнительно проведённого интервьюирования у этих же спортсменок, было установлено, что все спортсменки пубертатного возраста из двух исследуемых групп, начали свои занятия данным видом спорта в препубертатном возрасте, до наступления у них менархе. Подобное исследование ОМЦ, было проведено в группах спортсменок юношеского возраста, занимающихся греблей на байдарках и каноэ. Его результаты таковы: в группе спортсменок-байдарочниц (n=11), срок наступления менархе – 13,87±1,13 лет, а у каноисток – 13,89±0,78 лет ($p \leq 0,05$). Сроки установления ОМЦ у байдарочниц – 1,84±1,13 лет, у каноисток – 1,98±1,07 ($p \leq 0,05$). Длительность ОМЦ у байдарочниц составляет – 39,37±1,25 дней, а у каноисток – 41,23±1,45 дней ($p \leq 0,05$). Длительность менструального

кровотечения у байдарочниц составляет 2,12±0,44 дня, у каноисток – 2,04±0,24 дня ($p \leq 0,05$).

При анализе результатов исследования динамики менструального цикла у спортсменок обеих групп юношеского возраста, нами было установлено, что в этих группах имеется сформированный гипоменструальный синдром. При этом, у 5 (45,46%) спортсменок байдарочниц и у 3 (37,50%) каноисток, имеется вторичная аменорея, с отсутствием менструального кровотечения в срок от 60 до 120 дней [2, с. 18-22; 3, с. 13-15; 4,с. 114-116; 5, с. 131-135; 6; 7, с. 42-45; 9, с. 230-235; 10, с. 193-196; 11, с. 80-85; 12, с. 28-29; 13, с. 20-22]. При этом, в обеих группах имеются и иные, комбинированные нарушения ОМЦ. Выраженный ПМС, с соматическими и вегетативными проявлениями, был определён у 8 (72,73%) байдарочниц и у 7 (87,50%) каноисток. Также было, дополнительно установлено, что занятия данным видом спорта до менархе, начали 9 (81,82%) спортсменок байдарочниц и 6 (75,00) каноисток.

Также, было проведено исследование динамики процесс этапности становления и проявлений полового созревания у спортсменок обеих исследуемых групп. Результаты, полученные в группе спортсменок пубертатного возраста, следующие: позднее менархе зафиксировано у всех 100,00% спортсменок обеих групп. Задержка телархе (формирование и рост молочных желез), определено у 7 (77,78%) байдарочниц и у 5 (71,43%) каноисток. Задержка пубархе (процесс роста волос на теле, в т.ч. подмышками и на лобке), определена у 6 (66,67%) байдарочниц и у 5 (71,43%) каноисток. Также, у 8 (88,89%) девушек-байдарочниц и у всех 100, 00% каноисток, определены комбинированные нарушения процесса полового созревания.

Как видно из результатов исследования данных репродуктивных показателей у спортсменок пубертатного возраста, в обеих группах имеются комбинированные нарушения этапности полового созревания у подавляющего количества девушек, со 100% нарушениями динамики ОМЦ. Дополнительно, с применением интервьюирования, было установлено, что у всех спортсменок пубертатного возраста, начавших свои занятия до наступления у них менархе, имеются разнообразные комбинированные нарушения этапности полового созревания [2, с. 18-22; 3, с. 13-15; 9, с. 230-235; 10, с. 136-144; 11, с. 80-85].

В группе спортсменок юношеского возраста, также исследовались особенности процесса динамики полового созревания. Анализ результатов этого исследования, следующий: позднее менархе было определено у всех (100,00%) спортсменок бацдарочниц (n=11) и каноисток (n=8). Задержка телархе выявлено у 9 (81,82%) байдарочниц и у 7 (87,59%) каноисток. Задержка пубархе, определена у 10 (90,91%) байдарочниц и у 7 (87,50%) девушек-каноисток. У всех 100,00% спортсменок обеих групп, были определены разнообразные, комбинированные нарушения этапности полового созревания.

Анализ полученных результатов показал, что в группе юных спортсменок ситуация более негативна, по сравнению со спортсменки пубертатного возраста. Помимо 100% задержки менархе у спортсменок-байдарочниц и каноисток, у них же, в 100% зафиксированы разнообразные, комбинированные нарушения процесса этапности полового созревания, с задержкой всех его показателей.

Также было установлено, что нарушения ОМЦ и процесса этапности полового созревания, в группе спортсменок-байдарочниц обеих возрастных групп, более выражено, чем у спортсменок-каноисток.

Выводы: 1. У всех спортсменок пубертатного возраста, занимающихся греблей на байдарках и каноэ, приступивших к занятию данным видом спорта до наступления менархе, определены многочисленные, комбинированные нарушения ОМЦ, с активным формированием у них клинических проявлений гипоменструального синдрома, на фоне предменструального синдрома.

2. В данной группе спортсменок, установлены многочисленные, зачастую комбинированные нарушения этапности процесса полового созревания, с выраженной задержкой менархе, телархе и пубархе.

3. В группе спортсменок юношеского возраста, занимающихся греблей на байдарках и каноэ, установлено выраженное присутствие гипоменструального синдрома, с наявностью, практически у каждой девушки в каждой группе, клинически зафиксированной вторичной аменореи, при соматически и вегетативно выраженных явлениях предменструального синдрома.

4. Также у всех спортсменок юношеского возраста, начавших свои занятия греблей до наступления менархе, определены многочисленные, комбинированные нарушения этапности процесса полового созревания.

5. Выявленные изменения данного ряда репродуктивных показателей, при многолетних интенсивных занятиях греблей и значительных физических и психо-эмоциональных нагрузках, можно расценить (по нашему мнению), как результат интенсивных адаптационных процессов, происходящих в организмах спортсменок обеих возрастных групп.

Литература

1. Белик С.Н. Влияние спортивной деятельности на репродуктивное здоровье девушек / С.Н. Белик, И.В. Подгорный, Ю.В. Можинская // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2014. – № 33. – С. 103–111.

2. Бугаевский К.А. Особенности менструального цикла и ряда репродуктивных показателей у спортсменок, занимающихся тхэквондо / К.А. Бугаевский, М.В. Михальченко // Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник української медичної стоматологічної академії. – 2017. – № 2 (58). – С. 18–22.

3. Бугаевский К.А. Нарушения менструального цикла, гиперандрогения и занятия спортом. / К.А. Бугаевский // Медико-физиологические основы адаптации и спортивной деятельности на Севере: сборник тезисов Всероссийской, с международным участием, научно-практической конференции. – Сыктывкар, 6-9 октября 2015 г. – С. 13–15.

4. Васин С.Г. Особенности тренировочного процесса женщин с учетом протекания овариально-менструального цикла / С.Г. Васин // Инновационная наука. – 2016. – № 8-3. – С. 114-116.

5. 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.

6. Олейник Е.А. Женщины, спорт, здоровье. Конституциональные особенности, состояние здоровья и образ жизни женщин-спортсменок : Монография / Е. А. Олейник. – Saarbrücken, Deutschland: LAP LAMBERT Academic Publishing. – 2013. – 163 с.

7. Осіпов В. До питання впливу інтенсивних фізичних навантажень на менструальну функцію спортсменок / В. Осіпов // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 5. – С. 42–45.

8. Отбор девочек для занятий греблей на байдарках и каноэ на основе морфофункциональных показателей в период полового созревания / В.Ю. Давыдов, В.В. Шантарович, А.Ю. Журавский, Д.Н. Пригодич // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2017. №4. – С. 136-144.

9. Рыбина И.Л. Особенности гормональных изменений у спортсменок в гребле академической в зависимости от периода подготовки с учетом фаз овариально-менструального цикла / А.И. Нехвядович, Е.Т. Зубовская, И.Л. Рыбина // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь. – 2006. – № 6. – С. 230–235.

10. Терзи К.Г. Практическое применение теоретических знаний об ОМЦ в тренировочном процессе тяжелоатлеток группы совершенствования спортивного мастерства / К.Г. Терзи // Символ науки. – 2016. – № 5-2 (17). – С. 193-196.

11. Bugaevsky K.A. Consideration of Peculiarities of the Menstrual Cycle in Athletes Engaged in Pankration / K.A. Bugaevsky, N.V. Zharska // JMBS. – 2017, – № 2 (7). – P. 80–85.

12. Charniga B. The training of the female weightlifter and the menstrual cycle / B. Charniga, O. Solonenko // Sportivny Press Olymp. – 2014. – № 3. – P. 28-29.

13. Jurczyk M. Ocena wpływu wysiłku fizycznego na zaburzenia cyklu menstruacyjnego u sportsmenek i pozostałych kobiet / M. Jurczyk, A. Borawska // Gin. Prakt. – 2010. – № 1. – P. 20-22.

УДК 796.412+796-055.2

Скидан А.А., м.п.н.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЖЕНЩИН РАЗЛИЧНЫХ СОМАТОТИПОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ШЕЙПИНГОМ

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
г. Гомель, Беларусь, lady.skidan@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматриваются индивидуально-типологические особенности организма женщин зрелого возраста, занимающихся оздоровительным шейпингом. Выявлены особенности морфофункционального состояния и физической подготовленности женщин различного соматотипа. Результаты могут служить основой для разработки индивидуально-дифференцированной методики оздоровительных занятий шейпингом для женщин зрелого возраста.*

Ключевые слова: *шейпинг, оздоровление, женщины, зрелый возраст, индивидуально-типологические особенности.*

Skidan A., m.Ed.

MOTHER PREPAREDNESS FOR WOMEN OF VARIOUS SOMATOTYPES USED BY HEALTHY SHAPING

Gomel State University named after Fransysk Skarina, Gomel, Belarus

Annotation. *In the article individual and typological features of the organism of mature women engaged in health shaping are considered. The features of morphofunctional state and physical preparedness of women of different somatotype are revealed. The results can serve as a basis for the development of an individually differentiated technique for improving the shaping of females for adulthood.*

Key words: *shaping, healing, women, mature age, individual-typological features.*

Шейпинг, как физкультурно-оздоровительная система основывается на соблюдении таких важных принципов, как индивидуализация и

дифференциация, что создает условия для наиболее полного проявления возможностей и способностей занимающихся с учетом их физиологических и физических способностей [2, с. 82]. Организация оздоровительной работы с женщинами зрелого возраста требует конституционного подхода к обоснованию практических средств и методов воздействия. Данный подход позволяет определить для каждой занимающейся женщины ее индивидуально-оптимальное физическое состояние и найди эффективный путь к оздоровлению [1, с. 144; 5, с. 24].

В настоящее время разработано многообразие оздоровительных программ для женщин, однако их качественная реализация затруднена из-за недостаточно глубокого мониторинга занимающихся [1, с. 144; 3, с. 99].

Как правило, занятия проводятся групповым методом, без должного организованного контроля морфофункционального состояния и при отсутствии индивидуального подхода, с многочисленным отличающимся контингентом [3, с. 99].

Цель исследования: определить закономерности развития адаптации к специфическим нагрузкам у женщин зрелого возраста в процессе занятий оздоровительным шейпингом с учетом индивидуально-типологических особенностей организма.

Методы исследования: соматоскопия, антропометрия, определение типов конституции по индексу Соловьева [4, с. 7], определение компонентного состава массы тела, спирометрия, пульсометрия, измерение артериального давления (АД), тестирование физической подготовленности и педагогическая оценка результатов, методы математической статистики.

Организация исследования. На базе Гомельского физкультурно-оздоровительного центра была проведена комплексная педагогическая и медико-биологическая диагностика морфофункционального состояния и физической подготовленности женщин зрелого возраста, занимающихся шейпингом. Всего было обследовано 87 женщин в возрасте 21-55 лет.

Результаты исследования. Анализ показателей физического развития женщин различных типов конституции (табл. 1) выявил, что наибольшие показатели длины тела отмечены у представительниц астенического типа, наименьшие - у гиперстенического типа. Размах вариации составил от 2 до 4,9 см. Особенно высока вариативность у астенических лиц. Женщины нормостенического типа выше представительниц гиперстенического типа на 2,0 см, индивидуумы астенического типа на 2,9 см выше нормостенического, лица гиперстенического типа на 4,9 см ниже женщин астенического типа. Различия статистически достоверны ($p<0,05$).

Таблица 1

Показатели физического развития женщин, занимающихся оздоровительным шейпингом

Типы конституции по М.В. Черноруцкому (1925)	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	Обхват грудной клетки (см)	Жировой компонент (%)	Мышечный компонент (%)
	X±m				
Астенический	168,7±0,4	53,9±0,5	80,2±0,6	18,5±0,8	25,4±0,7

Нормостенический	165,8±0,4	64,4±0,8	86,4±0,5	27,8±1,0	33,1±0,5
Гиперстенический	163,8±0,3	72,1±0,9	88,6±0,7	33,8±1,2	40,2±0,3

Масса тела находится под менее строгим наследственным контролем, она лабильна и реагирует как на экзогенные, так и эндогенные факторы воздействия на организм и является базовым показателем при соматотипировании. В ходе исследования масса тела также позволила определить внутригрупповую однородность женщин. У женщин нормостенического и гиперстенического типов наблюдается увеличение массы тела в сравнении с астеническим типом на 10,5 и 18,2 кг ($p<0,05$).

Анализ измерений обхватного показателя грудной клетки показал, что гиперстенические женщины имеют наибольшие значения, астенические – наименьшие. Различия статистически достоверны ($p<0,05$).

Аналогичная вариативность прослеживается и в показателях, характеризующих состав тела. Жировая масса является ведущим компонентом телосложения, определяющим внешний вид женщины. Установлено что у женщин астенического типа низкий показатель выраженности жирового компонента, у нормостенических среднее развитие жировой массы, повышенный показатель отмечается у гиперстенических женщин. Различия статистически достоверны ($p<0,05$).

При анализе мышечного компонента у обследуемых женщин разных соматотических типов отмечаются следующие особенности. Установлено, что женщины астенического типа отличаются слабым мышечным развитием, нормостенические женщины имеют среднее мышечное развитие, у представительниц гиперстенического типа отмечается повышенное содержание мышечной массы. Различия достоверно значимы ($p<0,05$).

Анализ полученных данных функционального состояния женщин разного типа конституции, занимающихся оздоровительным шейпингом (табл. 2), выявил, что жизненная емкость легких (ЖЕЛ) среди всех обследуемых женщин ниже у астенического типа, наибольшие показатели – у гиперстенического. Различия достоверно значимы ($p<0,05$).

Таблица 2

Показатели функционального состояния женщин, занимающихся оздоровительным шейпингом

Типы конституции по М.В. Черноруцкому (1925)	ЖЕЛ (мл)	ЧСС в покое (уд/мин)	АД сист. (мм.рт.ст.)	АД диаст. (мм.рт.ст.)
	X±m			
Астенический	2922,9±19,3	78,5±1,1	118,5±0,9	78,1±0,6
Нормостенический	3072,7±12,5	81,2±1,0	131,3±1,3	85,5±1,4
Гиперстенический	3123,8±11,6	87,1±1,4	140,1±0,8	91,7±0,7

Средние значения частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у гиперстенических женщин на 5,9 удара превышают показатель нормостенических и на 8,6 удара астенических женщин. Различия достоверно значимы ($p<0,05$).

Систолическое артериальное давление наибольшее у женщин гиперстенического типа, наименьшее – у женщин астенического. Аналогичная вариативность прослеживается и в показателях диастолического артериального давления. У представительниц астенического типа показатели артериального давления проявляются по гипотоническому типу реакции, у нормостенических – нормотоническому, у гиперстенических – гипертоническому. Различия достоверно значимы ($p<0,05$).

Анализ показателей физической подготовленности женщин различных соматотипов, представленных в табл. 3, выявил, что в тесте «прыжок в длину с места» высокие показатели отмечены у гиперстенического типа по сравнению с астеническим – на 1,4 % ($p>0,05$) и нормостеническим – на 10,0 % ($p<0,05$).

В тесте на гибкость «наклон туловища вперед сидя» показатели выше у представительниц астенического типа, чем у нормостенического – на 17,7 % и гиперстенического – на 10,1 %. Различия недостоверны ($p>0,05$).

Таблица 3

Показатели физической подготовленности женщин, занимающихся оздоровительным шейпингом

Типы конституции по М.В. Чернорукому (1925)	Прыжок в длину с места (см)	Наклон вперед (см)	Поднимание тул. за 30 с (кол. раз)	Сгиб. и разгиб. рук за 30 с (кол. раз)	Бег 1000 м (с)
	X±m				
Астенический	140,8±2,4	7,9±1,2	10,4±1,2	8,5±1,1	366,3±4,6
Нормостенический	128,6±1,8	6,5±0,9	15,4±1,3	13,5±1,5	385,7±3,2
Гиперстенический	142,9±2,1	7,1±0,8	13,9±1,1	13,7±1,9	411,4±3,3

В тесте «поднимание туловища» показатели женщин астенического типа достоверно ($p<0,05$) ниже средних значений женщин нормостенического и гиперстенического типов на 32,4-25,1 %. Аналогичная вариативность наблюдается и в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях», так результаты астенических женщин на 37,0 % и 37,9 % достоверно ($p<0,05$) ниже нормостенических и гиперстенических показателей.

В тесте, оценивающем общую (аэробную) выносливость, достоверно ($p<0,05$) высокие результаты выявлены у астенических женщин, их показатели превосходят средние значения женщин нормостенического типа – на 5,2 % и гиперстенического – на 12,3 % соответственно.

Выводы. В результате проведенного эксперимента выявлены различия в показателях тотальных размеров тела, компонентов состава тела, функциональных показателях дыхательной и сердечно-сосудистой систем, показателях физической подготовленности женщин зрелого возраста различных соматотипов, занимающихся оздоровительным шейпингом.

Выявленные типологические различия исследуемых показателей, являются основанием для рекомендации индивидуально-дифференцированного подхода при выборе направленности шейпинг-программ и двигательных режимов. Применение индивидуально-дифференцированной организации тренирующих

воздействий, на основе типологических особенностей может обеспечить оптимальную динамику повышения уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности женщин зрелого возраста.

Литература

1. Венгерова Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография / Н. Н. Венгерова. - СПб., 2011. – 210 с.

2. Ивлиев Б.К. Организационно-педагогические основы развития и технологии шейпинга в России: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б. К. Ивлиев. – Москва, 2006. - 136 с.

3. Савин С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова. – Москва: УЦ Перспектива, 2015. – 251 с.

4. Чантурия А.В. Конституция человека и ее роль в патологии: учеб.-метод. пособие / А.В. Чантурия, Ф. И. Висмонт. – Минск: БГМУ, 2008. – 23 с.

5. Якубовский Д.А. Построение оздоровительной тренировки женщин 25-35 лет в базовом фитнесе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д. А. Якубовский. – Минск, 2018. – 24 с.

УДК 796.06:316

Цымбалюк Е.А., к.п.н., доцент

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЗРЕЛОГО РАБОТНИКА: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск, Республика Беларусь, cymbaluk.lena@tut.by

Аннотация. *В статье обосновываются принципы организации здорового образа жизни работающих людей зрелого возраста с позиции объективных реалий белорусского социума, а также на основе проведенного автором статьи социологического опроса респондентов данной категории.*

Ключевые слова. *Здоровый образ жизни, зрелый работник, коммуникативная среда, информационная среда, производственная среда, медицинская среда, семейная среда, социальная среда.*

Tsymbaluk E., k.p.n., docent

THE HEALTHY MEANS OF THE LIFE OF THE MATURE WORKER: SOCIOLOGICAL VIEW ON THE PROBLEM

Establishment of formation «Belorussian state university of physical culture», Minsk, Republic of Belarus, cymbaluk.lena@tut.by

Annotation. *In the article are based the principles of the organization of the healthy means of the life of the working people of ripe age from the position of objective realias of Belorussian sotsiuma, and also on the basis of that carried out by the contributor of the opinion poll of the respondents of this category.*

The keywords. *Healthy means of life, mature worker, communicative medium, information medium, production medium, medical medium, family medium, social medium.*

Вопросы здорового образа жизни достаточно хорошо освещены в научной литературе. В частности, раскрываются компоненты здорового образа жизни взрослого человека [1, 4], пути формирования предпосылок здорового образа жизни в детском возрасте [3], влияние подобного образа жизни на карьеру и

судьбу человека в целом [2] и мн. др. Тем не менее, заявленная проблематика еще ждет своего изучения, что связано с рядом причин и трудностей:

– ассоциацией в течение советского периода – в лоне которого и происходило формирование личности нынешних зрелых людей, – здорового образа жизни преимущественно как трезвого образа жизни без акцентирования внимания на других аспектах этого понятия, что требует серьезной разъяснительной практики в настоящем;

– отсутствием возможности вести работу, как в случае с подрастающим поколением, «с чистого листа», т.е. необходимостью учитывать устоявшийся годами образ жизни возрастных людей, их привычки, приоритеты, мировоззренческие установки;

– объективными процессами старения организма, наличием практически у каждого возрастного человека определенных недугов, что исключает декларирование стандартных позиций относительно здорового образа жизни и требует по сути индивидуального подхода к каждому человеку в возрасте с точки зрения рекомендованной ему физической активности, ограничений в употреблении тех или иных продуктов и пр.

В связи с состоявшейся пенсионной реформой в Республике Беларусь и увеличением пенсионного возраста [5], приобщение к здоровому образу жизни белорусов старшего поколения стало актуально не только с позиции гуманистических взглядов, но и с сугубо прагматической точки зрения – необходимости поддержать работоспособность этих людей без ущерба для их физического и психического здоровья.

Как отмечалось в предыдущих публикациях автора, под «зрелым работником» целесообразно понимать человека, перешагнувшего предыдущий пенсионный рубеж (пятидесятипятилетний у женщин и шестидесятилетний у мужчин) и продолжающего в полном объеме выполнять свои функциональные обязанности в прежнем трудовом режиме.

Выборочный социологический опрос данной категории респондентов в течение 2018 года показал, что они понимают необходимость поддерживать приемлемую физическую форму для того, чтобы быть здоровыми и выполнять необходимые трудовые обязанности. Это демонстрирует психологическую готовность зрелых белорусских работников воспринимать информацию о здоровом образе жизни как личностно значимую. Физкультурно-массовые мероприятия для указанной категории лиц не требуют заметных финансовых вложений. Как показали исследования, возрастные люди не нуждаются в дорогом спортивном инвентаре, экипировке и новейших спортивных площадках. Главное для них – внимание, поощрение, отсутствие критически настроенных зрителей, и также помощь в работе с теми частями тела, которые в первую очередь подвержены влиянию времени [6].

Проведенные социологические исследования позволяют обосновать принципы организации здорового образа жизни работающих людей зрелого возраста с позиции реалий белорусского социума:

– принцип комфортной коммуникативной и производственной среды. С одной стороны, это предполагает почтительное отношение к человеку,

имеющему богатый жизненный и производственный опыт, стремление почерпнуть этот опыт, с благодарностью откликаться на предложения и корректно выслушивать замечания. С другой стороны, учитывать объективные возрастные изменения зрелого работника – возможную утомляемость, более медленный темп работы, критичное отношение к производственным новациям, обидчивость; корректно ограждать зрелого коллегу от тех поручений, которые в силу возраста он выполнять в полной мере уже не может либо весьма тактично перевести его на другую должность с более простыми функциональными обязанностями, снисходительно относиться к нарушению возрастными сотрудниками дресс-кода, который им, возможно, трудно либо неловко соблюдать (туфли на каблуках, обтягивающая одежда и пр.);

– принцип комфортной информационной среды. Суть принципа состоит в позитивном освещении средствами массовой информации вопросов физической и психологической адаптации возрастных людей к новым реалиям, в демонстрации образа жизни успешных и относительно здоровых зрелых работников, в широком юридическом просвещении возрастных людей;

– принцип комфортной медицинской среды – наличие профилактических осмотров, просветительских «школ» по наиболее распространенным заболеваниям – сердечнососудистым, опорно-двигательным, эндокринным, бронхолегочным; оперативная выписка необходимых рецептов, организация занятий по лечебной и оздоровительной физической культуре, организация медицинского освидетельствования возрастного пациента при заметном ухудшении его здоровья;

– принцип комфортной социальной среды – предоставление зрелым работникам возможности повышать свою квалификацию в стенах собственного учреждения, создание условий по оздоровлению данной категории работников в санаториях, профилакториях и домах отдыха, организация массовых физкультурно-спортивных праздников для людей разных возрастов;

– принцип комфортной семейной среды – щадящая бытовая нагрузка для зрелого работающего человека, создание психологических и пространственных условий для восстановления возрастным членом семьи сил после трудового дня.

Литература

1. *Здоровое питание, здоровый образ жизни: монография / Ред. Карпенко Т. – М.: АСТ, 2005. – 237 с.*

2. *Миклашевич И. М. Научная концепция здорового образа жизни и социальные репрезентации здорового образа жизни руководителей высшего звена Республики Беларусь / И. М. Миклашевич // Зборнік навуковых прац Акадэміі паслядыпломнай адукацыі. – 2016. – № 14. – С. 234-246.*

3. *Попов М. Н. Формирование культуры здорового образа жизни в школе: концептуальный подход / М. Н. Попов // МИТС-НАУКА: Международный научный Вестник: сетевое электронное научное издание. – 2006. – № 4. – С. 29.*

4. *Тинякова Е. А. Чувство природы как часть менталитета здорового образа жизни, или духовный уровень здорового образа жизни / Е. А. Тинякова // Электронный научно-образовательный вестник «Здоровье и образование в XXI веке». – 2017. – Т. 19. – № 12. – С. 271-273.*

5. Указ Президент РБ 137 11.04.2016 «О совершенствовании пенсионного обеспечения» [Электронный ресурс] // URL: http://kodeksy-by.com/norm_akt/source_Президент_Указ/137-11.04.2016.htm (Дата обращения: 07.09.2017).

6. Цымбалюк Е. А. Результаты социологического исследования предпочтений белорусов третьего возраста в области физкультурно-массовых мероприятий / Е. А. Цымбалюк // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы III межд.науч.-практ.конф. (г. Донецк, 09 февраля, 2018 г.) / под ред. Л.А. Деминской; ДИФКС. – Донецк: Изд-во ДИФКС, 2018. – С. 518-525.

УДК 577.31:577.95:599.9

Дуров А.М. д.м.н., профессор

ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА ЖЕНЩИН, РАБОТАЮЩИХ В НОЧНУЮ СМЕНУ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия amdurov@mail.ru

Аннотация. *В статье показано, что у женщин зрелого 1 возраста, работающих днем значение адаптационного потенциала удовлетворительное. У женщин такого же возраста, работающих ночью отмечается напряжение механизмов сердечно-сосудистой системы. У женщин, работающих в ночную смену, увеличивается биологический возраст по сравнению с женщинами, которые работали только днем, хотя паспортные возраста у них были практически одинаковыми.*

Ключевые слова*: биологический возраст, женщины, адаптационный потенциал, дневная и ночная работа.*

M. A. Durov, M. D., Professor

CHRONOBIOLOGICAL APPROACH TO FUNCTIONAL CAPACITY EVALUATION AND THE BIOLOGICAL AGE OF WOMEN WORKING IN NIGHT SHIFT

Tyumen state University, Tyumen, Russia *amdurov@mail.ru*

Annotation. In the article it is shown, that *the women of Mature age 1 working day value of adaptive capacity is satisfactory. In women of the same age, working night marked the stress mechanisms of the cardiovascular system. In women working the night shift increases, the biological age compared to women who worked only during the day, although age passport and they were almost identical.*

Key words: *biological age, women, adaptive capacity, day and night work.*

Биологические ритмы человеческого организма являются одним из важнейших механизмов приспособления к внешней среде, а с другой – рассматриваются в качестве универсального критерия функционального состояния организма, его благополучия. Здоровье человека определяется взаимной слаженностью его ритмических процессов[1]. Автором показано, что состояние циркадианной системы является универсальным критерием его общего функционального состояния, что циркадианная система организма отличается высокой чувствительностью ко всем стрессорам и что нарушение слаженности этой системы служит одним из первых (если не первым) симптомом грядущего неблагополучия организма.

Работа человека в ночную смену сопряжена с воздействием на него ряда экстремальных факторов, приводящих к напряжению регуляторных систем и является одной из важнейших причин возникновения десинхронозов [1,6,7].

Биологический возраст – интегральная характеристика состояния организма, отражающая степень его биологической зрелости и соответствие средним групповым характеристикам. Биологический возраст индивида может заметно отличаться от
паспортного (хронологического) возраста как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения [5].

Представляет интерес оценка и сравнение биологического возраста у женщин с различным режимом труда. Изучение проводилось у практически здоровых женщин, проживающих в г. Тюмени и работающих в Областной клинической больнице и Областном реабилитационном центре для детей с ограниченными возможностями «Родник». Все работающие женщины были разделены на работающих ночью (работа сутки через двое) и на работающих только в дневную смену. Изучены две возрастные группы – I зрелый и II зрелый периоды.

Исследование проводилось в зимний сезон года, всего было обследовано 80 женщин, в каждой возрастной группе было взято по 20 человек. Изучение осуществлялось с хронобиологических позиций 4 раза в сутки – в 8, 12, 16, 20 часов.

Из исследования были исключены женщины с обострениями заболеваний, имеющие в анамнезе заболевания, которые могли бы повлиять на результаты изучаемых физиологических показателей.

В работе использовался хронобиологический метод определения биологического возраста у человека [8], который основан на теории волчка, предложенной Г.Д. Губиным. У детей циркадианные ритмы формируются, достигая наибольшей выраженности в зрелом возрасте (максимальные значения амплитуд), а в старческом – происходит их затухание. Разработанные для каждого возраста определительные шкалы позволяют оценить биологический возраст конкретного человека.

Уровень адаптационного потенциала (АП) определялся по методике Р.М. Баевского [3,4] по формуле:

$$АП = 0.011 \times ЧСС + 0.014 \times САД + 0.008 \times ДАД + 0.014 \times В + 0.009 \times МТ - 0.009 \times Р - 0.27,$$

где: ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин); САД – систолическое артериальное давление (мм.рт.ст.); ДАД – диастолическое артериальное давление (мм.рт.ст.); В – возраст (лет); МТ – масса тела (кг); Р – рост (длина тела, см).

Индивидуальные величины АП распределялись по 4 степеням:

1) удовлетворительный – не более 2.10 баллов; 2) напряжение механизмов сердечнососудистой системы – от 2.11-3.20 баллов; 3) не удовлетворительный – 3.21 до 4.30 баллов; 4) срыв адаптации – 4.30 и более баллов.

Биологический возраст был определен у 80 женщин. Этот возраст сопоставлялся с паспортным или хронологическим возрастом.

Результаты проведенного исследования представлены на таблице 1.

Таблица 1.

Уровень адаптационного потенциала у женщин с дневным и ночным графиком работы.

Возраст работа днем или ночью	Уровень адаптационного потенциала	Значения уровня адаптационного потенциала	n
Зрелый I возраст: работающие днем	Удовлетворительный	2,08	20
работающие ночью	Напряжение механизмов сердечнососудистой системы	2,40	20
Зрелый II возраст: работающие днем	Напряжение механизмов сердечнососудистой системы	2,46	20
работающие ночью	Напряжение механизмов Сердечнососудистой системы	2,61	20

Как видно из данной таблице, только у женщин зрелого 1 возраста, работающих днем значение адаптационного потенциала удовлетворительное. У женщин такого же возраста, работающих ночью отмечается напряжение механизмов ССС. У женщин зрелого 2 возраста, работающих в дневное и ночное время, регистрируется напряжение механизмов сердечно-сосудистой системы, однако у лиц с ночным графиком это напряжение выражено в большей степени.

Таблица 2

Соотношение биологического (БВ) и паспортного (ПВ) возрастов у женщин, работающих в дневную и ночную смены

Возраст	Работа днем			Работа ночью		
	БВ>ПВ БВ > ПВ	БВ=ПВ БВ = ПВ	БВ<ПВ БВ < ПВ	БВ>ПВ БВ > ПВ	БВ=ПВ БВ = ПВ	БВ<ПВ БВ < ПВ
Зрелый I	18	2	0	20	0	0
Зрелый II	9	5	6	19	0	1

Как видно из табл. 2, у 2-х женщин зрелого I возраста, работающих днем биологический и паспортный возраста совпали, а у 18 человек биологический возраст оказался больше паспортного. Среднее значение хронологического возраста было 30 лет, а биологического – 41-45 лет.

У всех 20-и женщин зрелого I возраста, которые работали в ночную смену, биологический возраст оказался больше паспортного.

У 6-ти женщин зрелого II возраста, работающих днем биологический возраст оказался меньше паспортного, у 5-ти – равен паспортному и только у 9-ти человек биологический возраст превысил хронологический. Только у одной

женщины зрелого II возраста с ночным графиком работы биологический возраст был меньше паспортного, у остальных же 19-ти человек биологический возраст превысил паспортный. Следовательно, работа в ночную смену приводит к увеличению биологического возраста, т.е. к преждевременному старению.

Вероятно, что при работе в ночную смену у женщин снижается выработка мелатонина, который, как известно, синтезируется ночью и оказывает положительное влияние на многие функции организма [2]. Из литературы известно, что главное значение гормона сна мелатонин в организме человека заключается в обладании им способностью руководить суточным ритмом. Процесс выработки мелатонина зависит от освещенности: при избытке света снижается образование гормона, а в случае снижения освещенности - повышается синтез и секреция мелатонина. В ночные часы вырабатывается 70% мелатонина. Мелатонин осуществляет защиту организма от раковых опухолей, им купируются проявления климактерического синдрома, он снижает в крови уровень холестерина и продлевает жизнь [9].

Выводы.

1. У женщин, работающих в ночную смену, увеличивается биологический возраст по сравнению с женщинами, которые работали только днем, хотя паспортные возраста у них были практически одинаковыми.

2. У женщин зрелого 1 возраста, работающих днем, значение адаптационного потенциала удовлетворительное. У женщин такого же возраста, работающих ночью, отмечается напряжение механизмов сердечно-сосудистой системы. У женщин зрелого 2 возраста, работающих в дневное и ночное время, регистрируется напряжение механизмов сердечно-сосудистой системы, однако у лиц с ночным графиком это напряжение выражено в большей степени.

3. Работа в ночную смену является крайне неблагоприятным фактором. Она приводит к преждевременному старению и снижению адаптационных возможностей.

Литература

1. Аминева Т.В. Особенности циркадианных ритмов показателей кардиореспираторной системы у женщин зрелого возраста, работающих в дневную и ночную смены : автореф. дис. … канд. мед. наук. Тюмень, 2007. 22с.

2. Анисимов В.Н. Роль эпифиза (шишковидной железы) в механизмах старения // Успехи геронтологии. 1998.№2. С.74-81.

3. Баевский Р.М., БерсеневаА.П. Введение в донозологическую диагностику. М.: Слово, 2008. 220 с.

4. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М.: Медицина, 1979. 289 с.

5. Войтенко В.П. Биологический возраст // Биология старения. Л.: Наука, 1982. С. 102 – 115.

6. Губин Г.Д., Губин Д.Г. Классификация десинхронозов по причинному фактору и механизмам развития. Два принципа хронотерапии десинхроноза // Фундаментальные исследования. 2004. № 1. С. 50-55.

7. Губин Д.Г., Чибисов С.М. К вопросу об изменении часовых поясов и о переходе на летнее время в РФ // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2010. № 2. С.64-68.

8. Дуров А.М. Биологический возраст человека (хронобиологические аспекты). Тюмень, из-во «Вектор Бук». 1999. 200 с.

9. Задумина Е.В. Хронофармакологические аспекты влияния препарата "Мелаксен" (Мелатонин) на физиологические показатели у лиц пожилого и старческого возраста / Е.В. Задумина: автореферат дисс….канд.мед.наук: 03.00.13, 14.00.25.-Тюмень, 2005.-23с.

УДК 796,0

Елисеев Е.В., д.б.н., профессор; Евсеев А.В., аспирант

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск, Россия, salage@bk.ru

Аннотация. *Удержание человеком равновесия в поле гравитационного тяготения является динамическим феноменом, требующим непрерывного движения тела, которое является результатом работы постуральных рефлексов взаимодействия вестибулярного, зрительного анализаторов, суставно-мышечной проприорецепции, центральной и периферической нервной системы. Однако, наряду с условно-рефлекторными предпосылками реализации функции равновесия человеку необходима постоянная тренировка органов и систем, обеспечивающих устойчивость тела. Использование данного направления исследования позволило авторам приоткрыть ранее трудно определяемые особенности функционирования системы управления движениями юных гандболистов 11-13 лет в подготовительном периоде годичного цикла тренировки. Очевидно, что такие данные необходимы для контроля в плане повышения технического мастерства спортсменов, где тест Ромберга может быть использован как скрининговый метод для оценки состояния вестибулярной системы спортсменов-игровиков подросткового возраста.*

Ключевые слова: *юные гандболисты 11-13 лет, подготовительный период годичного цикла тренировки, показатели вестибулярной системы, качество функции равновесия, теста Ромберга.*

Eliseev E. V., Doctor of Biological Sciences, Professor; Evseev A. V., Postgraduate Student

FUNCTIONAL CONDITION OF THE VESTIBULAR SYSTEM OF SPORTSMEN IN THE PREPARATORY PERIOD OF ANNUAL CYCLE OF TRAINING

Urals State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia, salage@bk.ru

Annotation. *Man's retention of equilibrium in a gravitational field is a dynamic phenomenon requiring continuous body movement, which is the result of the work of postural reflexes of the interaction of the vestibular, visual analyzers, joint and muscle proprioception, the central and peripheral nervous system. However, along with the conditioned-reflex prerequisites for the realization of the equilibrium function, a person needs constant training of the organs and systems that ensure the stability of the body. The use of this research direction allowed the authors to reveal the previously difficult to define features of the functioning of the control system of movements of young handball players of 11-13 years in the preparatory period of the annual training cycle. Obviously, such data is necessary for control in terms of improving the technical skills of athletes, where the Romberg test can be used as a screening method to assess the state of the vestibular system of teenage game athletes.*

Keywords: *young handball players 11-13 years old, preparatory period of the annual training cycle, indicators of the vestibular system, quality of the balance function, Romberg test.*

Актуальность. Спортсмены подвижных видов спорта – это спортсмены, способные выполнять целенаправленные специализированные движения при условии оптимизации пространственно-временных параметров поставленной задачи: достижение успеха благодаря умелому сочетанию скорости, времени, расстоянию, физической силы и выносливости [7; 12; 17]. Для этого требуется осмысленная координация двигательных возможностей организма спортсмена, обязательно обеспечивающих при этом его равновесие [14; 16]. В свою очередь, удержание человеком равновесия в поле гравитационного тяготения является динамическим феноменом, требующим непрерывного движения тела, которое является результатом работы постуральных рефлексов взаимодействия вестибулярного, зрительного анализаторов, суставно-мышечной проприорецепции, центральной и периферической нервной системы [10; 11]. Однако, наряду с условно-рефлекторными предпосылками реализации функции равновесия человеку необходима постоянная тренировка органов и систем, обеспечивающих устойчивость тела [2; 5; 15]. Поэтому координация положения тела, в частности, вертикального, служит своеобразным индикатором здоровья [9; 13], состояния функционального развития организма [3; 18], физической подготовленности [4; 6] и уровня спортивного мастерства [1; 8].

Утомление, как физиологическая реакция, запускает механизмы охранного торможения, и функциональная способность организма падает [9]. Однако сохранение высокой работоспособности у гандболистов на протяжении всей игры является приоритетной задачей [12]. При возникновении утомления гандболисты сталкиваются с проблемами не только поддержания работоспособности организма, но и ориентации в пространстве, особенно остро это проявляется в подростковом возрасте, когда у таких спортсменов 11-13 лет нарушается сохранение равновесия, что прямо сказывается на точном, правильном исполнении технических элементов как при защите, так и в атаке [12].

Таким образом, анализ научной и методической литературы показывает недостаточную изученность данного вопроса у гандболистов 11-13 лет, который приобретает особую актуальность в связи с недостаточностью имеющихся методик оценки функционального состояния таких подростков [1; 4; 7]. Следовательно, исследование особенностей функционального состояния вестибулярной системы гандболистов 11-13 лет в подготовительном периоде годичного цикла тренировки **актуально** и **своевременно**.

Материалы и методы исследования. Работа проводилась на базе вестибулометрической лаборатории СДЮСШОР №13 и кафедры безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры» (Челябинск, Россия) с использованием стабилометрической платформы «Стабилан-01-2» и её программным обеспечением фирмы ЗАО «ОКБ «РИТМ» (г. Таганрог) в течение двух лет. Все наблюдения проходили в подготовительном периоде годичного цикла тренировки.

Всего в наблюдении приняли участие 55 подростков мужского пола в возрасте от 11 до 13 лет включительно. Все обследуемые, согласно медицинских справок, были здоровы и относились к основной группе здоровья. Из 59 указанных человек было сформировано три группы наблюдения.

В *первую группу* в составе 22 человек вошли школьники, не занимающиеся гандболом, но занимающиеся спортом в спортивных секциях по баскетболу и футболу. Единство данной группы наблюдения, которую мы назвали группой контроля или *контрольной группой*, обеспечивал стаж спортивных занятий подростков не менее 2-х лет, соответствие к основной группе здоровья, показатель общей физической подготовки – выше среднего.

Вторую и третью группы наблюдения составляли гандболисты 11-13 лет СДЮСШОР №13. Все ребята, так же, как и группа контроля, были здоровы, относились к основной группе здоровья, показатель общей физической подготовки (ОФП) у них был выше среднего. Однако, согласно результатам тестирования ОФП, нами было принято решение разделить юных гандболистов на две группы по признаку ведущих физических качеств, т.е. тех качеств, что у спортсменов развиты не на среднем и хорошем уровнях, а на высоком.

Таким образом, во *вторую группу,* условно называемых «Спринтеров» (скоростных, ловких ребят с высоким уровнем развития быстроты, координации, гибкости), вошло 17 гандболистов в возрасте 11-13 лет.

В *третью группу*, условно называемых «Стайеров» (сильных, выносливых ребят с высоким уровнем развития силы и выносливости), вошло 20 юных спортсменов СДЮСШОР №13.

Для достижения поставленной цели в исследовании применялся следующий диагностический комплекс:

- анализ и обобщение научно-методической литературы, медико-педагогическое наблюдение;
- оценка вестибулярной устойчивости.

Работа по тестированию уровня развития координационных способностей юных гандболистов включала в себя проведение оценки системы управления движениями с использованием теста Ромберга по известной и широко описанной в специальной литературе методике [6; 8]. Такие исследования сводится к оценке биомеханических показателей человека при выполнении произвольных движений с сохранением ими вертикальной позы в положении стоя. Удержание равновесия человеком является динамическим феноменом, проявляющимся в непрерывном движении его тела, которое является результатом взаимодействия вестибулярного и зрительного анализаторов, суставно-мышечной проприорецепции, высших отделов центральной нервной системы. Поэтому связь характера этих движений с психофизиологическим состоянием человека, состоянием опорно-двигательной системы и нервно-мышечным аппаратом, поддерживающим равновесие тела и его ориентацию в пространстве на единицу времени, представляется очевидной.

Математическая обработка результатов исследования проводилась при помощи программного обеспечения Microsoft Excel 2003 и STATISTICA v.6 с

использованием общепринятых методов вариационной статистики и критерия t-Стьюдента. Достоверными считались значения при $p \leq 0,05$

Результаты и их обсуждение. *Оценка статокинетической устойчивости гандболистов 11–13 лет.* В результате исследования функционального состояния вестибулярного аппарата юных «спринтеров» и «стайеров» в гандболе были выявлены некоторые отклонения от нормы в обеих группах. В связи с тем, что функциональное состояние вестибулярного аппарата гандболистов 11-13 лет мало исследовано, необходимо отметить некоторые индивидуальные показатели скоростных и ловких ребят с высоким уровнем развития быстроты, координации, гибкости, которых мы условно назвали «Спринтерами».

Таблица 1

Показатели теста Ромберга у гандболистов 11-13 лет, условно названных «спринтерами» (n=17) и «стайерами» (n=20)

Показатели	Группа	Открытые глаза	Закрытые глаза	Отношение
Смещение по фронтали, мм	«Спринтеры»	-1,12±0,74	-1,43±0,79	-1,27±0,59
	«Стайеры»	-1,13±0,83	-1,31±0,79*	-1,15±0,64
	Контрольная	-1,13±0,79	1,26±0,91	-1,16±0,89
Смещение по сагиттали, мм	«Спринтеры»	1,80±1,05	1,07±1,64	0,59±1,02
	«Стайеры»	-1,24±1,27*	-0,68±1,07*	-0,54±1,1
	Контрольная	1,31±1,11	1,02±1,05	0,78±1,03
Разброс по фронтали, мм	«Спринтеры»	1,67±0,17	2,38±0,36	1,42±0,21
	«Стайеры»	1,71±0,16	2,32±0,20	1,36±0,23
	Контрольная	1,59±1,11	2,33±1,04	1,46±0,99
Разброс по сагиттали, мм	«Спринтеры»	2,80±0,28	3,82±0,43	1,36±0,27
	«Стайеры»	2,50±0,24	3,32±0,27	1,33±0,18
	Контрольная	2,65±1,03	2,89±0,54	1,09±1,89

Примечание:* – достоверные различия между показателями лыжников-гонщиков «спринтеров» и лыжников-гонщиков «стайеров», при $p \leq 0,05$

Из таблицы 1 можно сделать заключение, что у «Спринтеров» в среднем по группе смещение во фронтальной плоскости произошло на 1,27 влево, смещение в сагиттальной плоскости на 0,59 вперед, величина девиации во фронтальной плоскости увеличилась в 1,42, что соответствует норме, величина девиации в сагиттальной плоскости увеличилась в 1,36, что соответствует норме.

У «Стайеров» в среднем по группе смещение во фронтальной плоскости произошло на 1,27 влево, смещение в сагиттальной плоскости на 0,54 назад, величина девиации во фронтальной плоскости увеличилась в 1,36, что соответствует норме, величина девиации в сагиттальной плоскости увеличилась в 1,33, что соответствует норме.

В контрольной группе смещение во фронтальной плоскости произошло на 1,16 влево, смещение в сагиттальной плоскости на 0,78 вперед, величина

девиации во фронтальной плоскости увеличилась в 1,46, что соответствует норме, величина девиации в сагиттальной плоскости увеличилась в 1,09, что соответствует норме.

Однако *при индивидуальном анализе полученных результатов проведенного теста Ромберга у двух испытуемых «Спринтеров»* были выявлены отклонения функции вестибулярного аппарата (табл. 2). Как видно из таблицы 2 воздействие пробы «Закрытые глаза» по сравнению с фоновой «Открытые глаза» у К-ов показало уменьшение величины девиации во фронтальной плоскости в 1,17 раз, а у Т-н уменьшение величины девиации во фронтальной плоскости в 1,06 раз.

Таблица 2

Индивидуальные показатели теста Ромберга у гандболистов 11-13 лет, условно названных «спринтерами» (n=17)

№/ФИО	Смещение ЦД по фронтали	Смещение ЦД посагиттали	Закр. глаза /откр.глазапо ФП	Закр. глаза /откр. глазапо СП
1) К-ов	На 0,8 мм вправо	5,16 мм назад	Уменьшилась в 1,17 раз (ниже нормы)	Увеличилась в 1,29 раз (норма)
2) Т-н	На 0,27 мм вправо	1,52 мм назад	Уменьшилась в 1,06 раз (ниже нормы)	Увеличилась в 1,38 раз (норма)

При индивидуальном анализе полученных результатов проведенного теста Ромберга у трех испытуемых «Стайеров» также были выявлены отклонения функции вестибулярного аппарата (табл. 3).

Таблица 3

Индивидуальные показатели теста Ромберга у гандболистов 11-13 лет, условно названных «стайерами» (n=20)

№/ФИО	Смещение ЦД по фронтали	Смещение ЦД по сагиттали	Закр. глаза /откр.глаза по фронтали	Закр. глаза /откр.глаза по сагиттали
1) Т-ов	На 8,26 мм влево	На 6,25 мм назад	Уменьшилась в 4,42 раза (ниже нормы)	Уменьшилась в 0,98 раз (ниже нормы)
2) С-ов	На 6,24 мм вправо	На 2,89 мм вперед	Уменьшилась в 3,89 раз (ниже нормы)	Увеличилась в 1,97 раз (норма)
4) Р-ов	На 12,3 мм вправо	На 8,32 мм назад	Уменьшилась в 4,76 раз (ниже нормы)	Увеличилась в 1,71 раз (норма)

Как видно из таблицы 3 воздействие пробы «Закрытые глаза» по сравнению с фоновой «Открытые глаза» у Т-ов выявило уменьшение величины девиации во фронтальной плоскости в 4,42 раза, а в сагиттальной плоскости в 0,98 раз, что ниже нормы, а у Р-ова величина девиации во фронтальной плоскости уменьшилась в 3,89 раз, что ниже нормы, у С-ова выявлено уменьшение величины девиации во фронтальной плоскости в 4,76 раз, а в сагиттальной плоскости в 1,71 раз, что ниже нормы.

Вывод. Таким образом, использование данного направления исследования позволяет приоткрыть ранее трудно определяемые особенности функционирования системы управления движениями юных гандболистов 11-13 лет в подготовительном периоде годичного цикла тренировки. Очевидно, что такие данные необходимы для контроля в плане повышения технического мастерства спортсменов, где тест Ромберга может быть использован как скрининговый метод для оценки состояния вестибулярной системы спортсменов-игровиков подросткового возраста.

Литература

1. Аверин В. В. Потребность формирования управленческих знаний у обучающихся вузов по профессиональным компетенциям в служебно-прикладной деятельности / В.В. Аверин, Д.С. Семикин // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2017. – № 1 (9). – С. 18 - 24.

2. Байгужин, П. А. Особенности проявления сенсомоторной интеграции в условиях модели учебной деятельности младших школьников / П.А. Байгужин, Е.Г. Кокорева // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 1351.

3. Белоедов, А. В. К вопросу о повышении информативности эхо- и электрокардиографии в диагностике гипертрофии миокарда у единоборцев / А.В. Белоедов, Е.В. Елисеев, М.В. Трегубова // Человек. Спорт. Медицина. – 2012.– № 42 (301). – С. 156-157.

4. Власова, Н. М. Адаптивная физическая культура как средство оптимизации учебного процесса первоклассников с отклонениями в состоянии здоровья / Н.М. Власова, Е.Г. Кокорева // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: матер. II Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 40-летию Поволжской гос. академии физической культуры, спорта и туризма. – 2014. – С. 374-375.

5. Елисеев, Е. В. Архитектоника помехоустойчивости, регулирующей адаптацию движений единоборцев к психофизической напряженности / Е.В. Елисеев //Теория и практика физической культуры. – 2005.– № 4. – С. 51-56.

6. Елисеев, Е. В. Влияние равновесия и чувства опоры на регуляцию точностных действий спортсменов / Е.В. Елисеев, В.А. Бухарин, С.С. Тарасов // Научное обозрение. – 2015.– № 17. – С. 181-184.

7. Елисеев, Е. В. Полигональность внутриличностных психосоматических и соматопсихических взаимоотношений у единоборцев, страдающих кожными заболеваниями / Е. Елисеев, М.В. Трегубова // Теория и практика физической культуры. – 2004.– № 1. – С. 20-23.

8. Елисеев, Е. В. Помехоустойчивость как функциональная система, регулирующая психофизиологические механизмы адаптации спортсмена: автореф. дис. ... д-ра биол. наук / Е.В. Елисеев. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2001.

9. Кокорева, Е. Г. Вектральность финансирования физической культуры и спорта на современном фоне здоровья подрастающего поколения / Е.Г. Кокорева, Е.В. Елисеев, А.Н. Сидельников// Научное обозрение. Экономические науки. – 2016.– № 6. – С. 91-94.

10. Кокорева, Е. Г. Особенности адаптационных реакций сердца на локальную работу мышц у детей и взрослых с нарушением зрительной функции / Е.Г. Кокорева // Физиология человека. – 2007. – Т. 33, № 1. – С. 63-69.

11. Комарова, И. А. Индивидуальные реакции организма студентов на курсовые обонятельные воздействия эфирными маслами / И.А. Комарова, О.В. Авилов // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2009. – № 2. – С. 33-35.

12. Котенко, К. В. Повышение функциональных возможностей организма спортсменов циклических видов спорта / К.В. Котенко, В.В. Уйба, Н.Б. Корчажкина, М.С. Петрова, А.А. Киш, А.А. Михайлова //Медицина труда и промышленная экология. – 2013.– № 9. – С. 42-44.

13. Нагаева, В. В. Тканеспецифические антитела и продолжительность заболевания: диагностическое и прогностическое значение / В.В. Нагаева, Е.Г. Кокорева, Е.В. Елисеев // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2015.– № 2 (2). – С. 17 - 19.

14. Попова, Т. В. Системные изменения в организме школьников с сенсорными нарушениями при воздействии коррекционно-оздоровительных программ / Т.В. Попова, Е.Г. Кокорева // Системная интеграция в здравоохранении. – 2008. – № 2. – С. 50-54.

15. Рыжкова, М. Г. Эффективность оздоровительной программы «фит-бо» у женщин репродуктивного возраста / М.Г. Рыжкова, Е.Г. Кокорева// Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: матер. II Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 40-летию Поволжской гос. академии физической культуры, спорта и туризма. – 2014. – С. 468-469.

16. Сафронова, И. Р. Особенности когнитивной деятельности у студентов 19-20 лет с различным уровнем двигательной активности / И.Р. Сафронова, Е.Г. Кокорева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 6. – С. 59.

17. Трегубова, М.В. Эхокардиографическое определение динамики морфофункциональных характеристик сердца спортсменов высокой квалификации / М.В. Трегубова, Е.В. Елисеев, А.В. Панов // Научное обозрение. – 2014.– № 1. – С. 141-144.

18. Худяков, Г. Г. Совершенствование спортивной тренировки юных баскетболистов за счет повышения функциональных возможностей вестибулярного аппарата / Г.Г. Худяков, А.В. Белоедов, Е.Г. Кокорева//Фундаментальные исследования. – 2014.– № 1-1. – С. 79-81.

УДК 612.817.2

Ерохин А.Н., д.м.н., доцент; Давыдова Л.С.

ОСОБЕННОСТИ БИОРИТМОЛОГИЧЕСКОЙ ДИНАМИКИ МОТОРНОГО И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У ЛИЦ, СИСТЕМАТИЧЕСКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия,
alexnico59@yandex.ru; dalilia@yandex.ru

Аннотация. *Исследована дневная динамика силы кистевого схвата и длительности индивидуальной минуты у боксеров, волейболистов и юношей, не занимающихся спортом. Выявлено, что у боксеров наиболее выражен хронобиологический эффект симметрии функционального состояния нервно-мышечного аппарата верхних конечностей. Психофизиологический статус боксеров и волейболистов более реально отражает течение времени, в отличие от не спортсменов, что характеризуется приближением длительности индивидуальной минуты к реальной.*

Ключевые слова: *Систематические занятия спортом, биоритмология, функциональное состояние нервно-мышечного аппарата, индивидуальная минута.*

Erokhin A., M. D., associate Professor; Davydova L.

FEATURES BIORHYTHMIC DYNAMICS OF MOTOR AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE IN PERSONS SYSTEMATICALLY PRACTICING SPORTS,

Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia,
alexnico59@yandex.ru ; *dalilia@yandex.ru*

Annotation. *The daily dynamics of the hand grip strength and the duration of an individual minute in boxers, volleyball players and young men who do not go in for sports was studied. It is revealed that boxers have the most pronounced chronobiological effect of symmetry of the functional state of the neuromuscular apparatus of the upper extremities. Psychophysiological status of boxers and volleyball players more realistically reflects the time, unlike non-athletes, which is characterized by approximation of duration of individual minutes to real.*

Key words: *Systematic sports, biorhythmology, functional state of neuromuscular apparatus, individual minute.*

Жизнедеятельность организма человека протекает в условиях биоритмологической организации физиологических механизмов. Одними из наиболее стабильных и устойчивых являются циркадианные (околосуточные) ритмы [1]. Хронобиологические аспекты имеют важное значение в подготовке спортсменов различных специализаций и возраста [4,5]. Актуальность хронобиологических исследований в спорте обусловлена универсальностью адаптивных процессов, разворачивающихся в организме человека на фоне их временной организации [2,3]. Таким образом, целью настоящего исследования явилось изучение особенностей циркадианной динамики показателей, отражающих уровень функционального состояния мышц предплечья и флуктуаций индивидуальной минуты у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.

В исследовании приняли участие десять боксеров мужского пола в возрасте от 21 до 23 лет (средний возраст составил 22,2±0,9 лет), имеющие спортивный разряд не ниже второго взрослого. Десять волейболистов мужского пола в возрасте от 21 до 23 лет (21,2±0,7 лет), имеющие спортивный разряд не ниже второго взрослого. Десять юношей, не занимающихся спортом в возрасте от 19 до 24 лет (21,9±0,8). Измерение силы кистевого схвата и длительности индивидуальной минуты проводили каждые два часа, начиная с восьми утра и заканчивая временем, соответствующим приготовлению ко сну (22.00-23.00). Вычисляли среднюю (M) и стандартное отклонение (σ). Для проверки согласия полученных данных с нормальным распределением использовали критерий Шапиро-Уилка. Статистическую обработку фактических данных проводили посредством параметрического t-критерия Стьюдента. При сравнении двух выборок нулевую гипотезу отвергали при значениях $p \leq 0,05$. Использовали возможности программного обеспечения Microsoft Office Excell 2007 и программы AtteStat, версия 13.1. На графиках строили кривые показателей и проводили сравнительный анализ в группах сравнения.

У боксеров наблюдался самый высокий уровень кистевого схвата в течение дневного времени. По сравнению с не спортсменами различия справа

колебались от 34,1% до 38,4 %, а слева от 51,3% до 54,0%. У волейболистов сила кистевого схвата также превышала таковой у не спортсменов – справа от 12,2% до 23,1 %, а слева – от 16,7% до 28,4%. При сравнении дневной динамики силы кистевого схвата у боксеров и волейболистов было выявлено превышение его у боксеров, которое составило от 10,2% до 21,5 % справа и от 17,8% до 30,1 слева (рис.1 и 2.). Обращает на себя внимание тот факт, что наибольший размах силы кистевого схвата между правой и левой кистью отмечался у не спортсменов. Он составил от 10,1% до 14,4 % . Далее следовали волейболисты – от 5,8% до 8,9 % . Наименьший размах дневных колебаний силы кистевого схвата между правой и левой кистью наблюдался у боксеров – от 0,1% до 2,3 % .

У не спортсменов индивидуальная минута во всех случаях измерений проявляла тенденцию к превышению от 1,5% до 4,3 %. У волейболистов – напротив проявляла тенденцию к уменьшению или приближению к реальной минуте – колебания составили от 0,1% до 3,5 %. У боксеров отмечалась сходная динамика флуктуаций индивидуальной минуты, как и у волейболистов. От 0,3% до 3,4 % (рис.3).

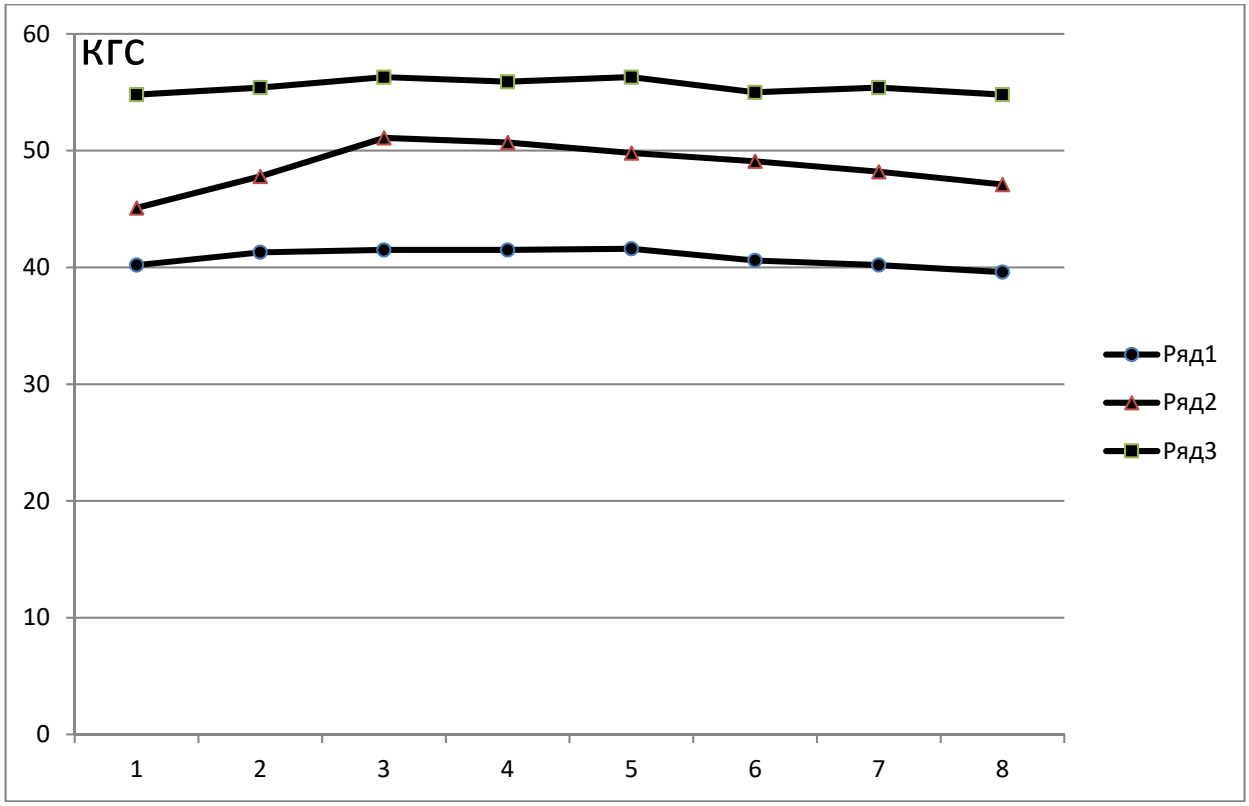


Рис.1 Дневная динамика силы кистевого схвата правой руки: 1 – 8.00 ; 2- 10.00; 3-12.00; 4-14.00; 5-16.00; 6- 18.00; 7-20.00; 8-22.00 (часы). Первый ряд – не спортсмены; второй – волейболисты; третий - боксеры. Средняя (М).

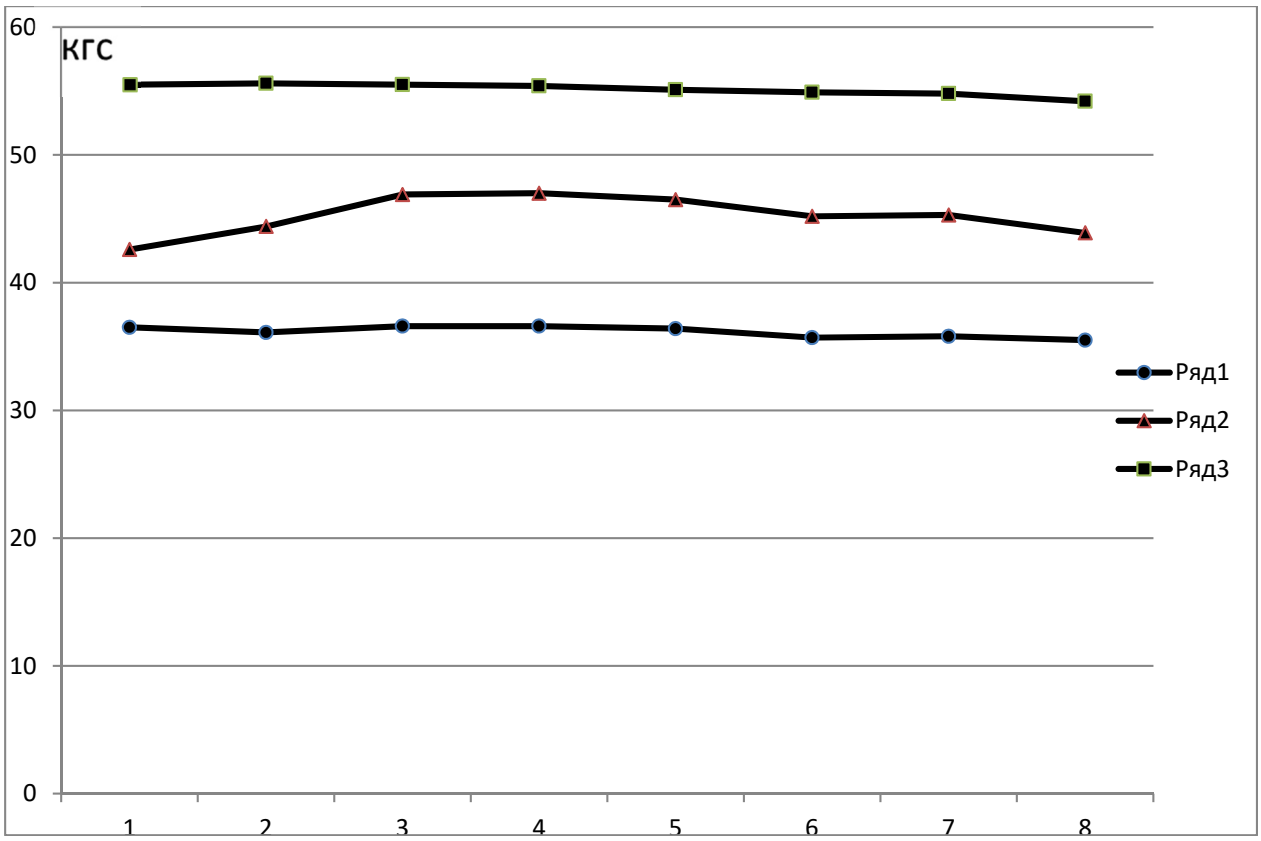


Рис.2 Дневная динамика силы кистевого схвата левой руки: 1 – 8.00 ; 2- 10.00; 3-12.00; 4-14.00; 5-16.00; 6- 18.00; 7-20.00; 8-22.00 (часы). Первый ряд – не спортсмены; второй – волейболисты; третий - боксеры. Средняя (М).

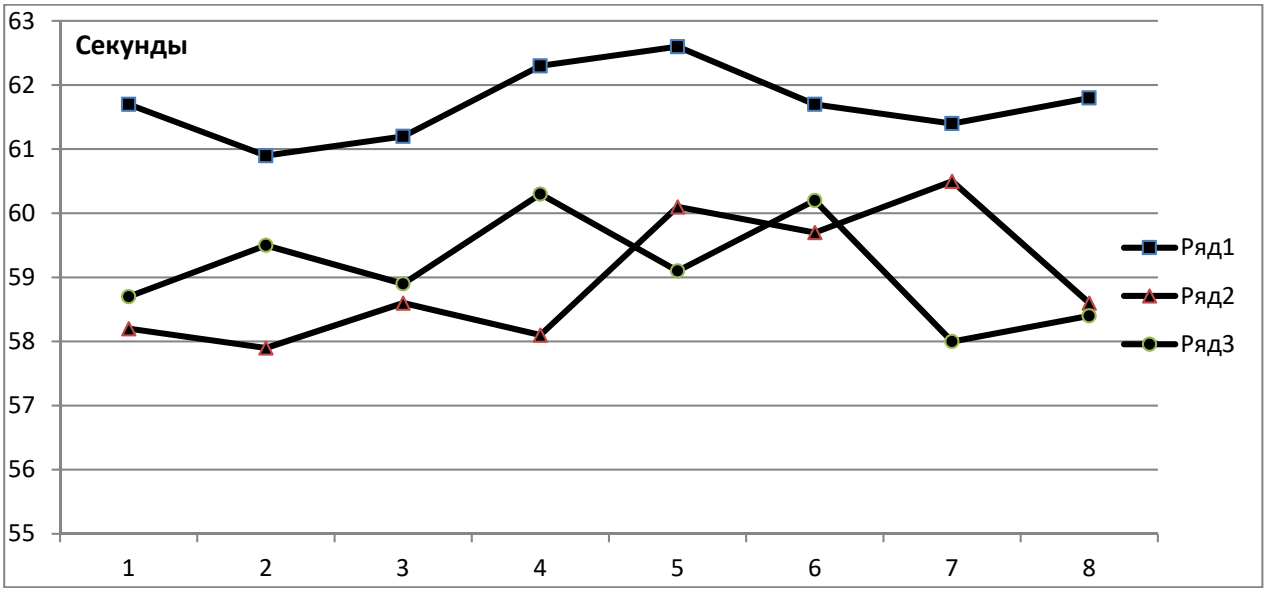


Рис.3 Дневная динамика длительности индивидуальной минуты 1 – 8.00 ; 2- 10.00; 3-12.00; 4-14.00; 5-16.00; 6- 18.00; 7-20.00; 8-22.00 (часы). Первый ряд – не спортсмены; второй – волейболисты; третий – боксеры. Средняя (М).

Таким образом, проведенное исследование выявило, что хронобиологическая организация функционирования нейро-мышечного аппарата у боксеров отличается более оптимальным временным раскладом. Это отражается в минимально выраженной асимметрии силы кистевого схвата справа и слева. У волейболистов дневная асимметрия силы кистевого схвата

более выражена, чем у боксеров, но менее выражена, чем у не спортсменов. Наиболее стабильным показателем индивидуальной минуты отличаются как волейболисты, так и боксеры с тенденцией к уменьшению от реальной минуты. У не спортсменов преобладает тенденция к превышению реального показателя. Следовательно, в процессе систематического выполнения дозированной физической нагрузки у спортсменов стабилизируется биологический ритм динамики функционального состояния мышц предплечья и диапазона изменений индивидуальной минуты, что способствует повышению адаптивного потенциала нервно-мышечного аппарата и психофизиологического статуса.

Литература

1. Агаджанян Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье . М.: Физкультура и спорт, 1989. 208 с.

2. Губин Д.Г. К познанию биологии четвертого измерения: 50 лет хронобиологической школы в Тюмени. В сб. «Интеграция науки и практики: итоги, достижения и перспективы». мат. научно-практ. конф. Тюмень, 2013. С 59-60.

3. Губин Д.Г. Роль активности, сна и внешней освещенности в суточной динамике артериального давления / Д.Г. Губин, Д. Вайнерт, С.В. Соловьева, А.М. Дуров // Медицинский алфавит. Т. 1. № 3 (340). 2018, С. 20-23.

4. Корягина Ю.В.,Тристан В.Г. Хронобиологические механизмы точности восприятия времени и пространства и их роль в подготовке спортсменов различных специализаций. В сб. «Физическая культура и спорт – здоровье населения России» мат. всероссийской научно-практической конференции 17-20 декабря 2001 г. Омск, 2001. С. 170-174.

5. Колунин Е.Т Хронобиологические показатели адаптационного потенциала (уровня здоровья) мальчиков 8 лет г. Тюмень на начальном этапе занятий скоростными и скоростно-силовыми видами спорта / Е.Т. Колунин, Н.Я. Прокопьев , Д.Г. Губин, А.М. Дуров, А.В. Шевцов // Тюменский медицинский журнал. Т. 20. № 2. 2018, С. 15-17.

УДК 612.176

Каримов А. М., аспирант

РОСТ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ В ИССЛЕДОВАНИЯХ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, НАЧИНАЮЩИХ И ЗАВЕРШАЮЩИХ СЛУЖБУ ПО ПРИЗЫВУ

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», Челябинск, Россия, salsge@bk.ru

Аннотация. *В процессе организации и проведения исследования, авторами была выявлена тесная связь вариативности изменений показателей работы сердца у военнослужащих, служащих по призыву, и у студентов спортивного вуза в зависимости от силовых и скоростно-силовых показателей, а также работоспособности обследованных. Физическое развитие, физическая подготовленность и тренированность обследуемых тесно коррелировала с помехами, имеющими социальную природу происхождения. В связи с этим, рекомендуется при исследовании сократительной способности миокарда у молодых людей мужского пола в возрасте 18-21 года исследовать в состоянии покоя, что минимизирует действие социогенных факторов искажения кардиодинамических исследований и повышает роль изучения возмущений (помех), детерминированных вероятностными условиями жизнедеятельности человека.*

Ключевые слова: *физическая работоспособность; физическое развитие; физическая подготовленность; военнослужащие, проходящие военную службу по призыву; факторный анализ; студенты спортивного вуза.*

Karimov A. M., Postgraduate Student

THE GROWTH OF PHYSICAL HEALTH AND FACTOR ANALYSIS IN STUDIES OF MILITARY PERSONNEL, BEGINNERS AND FINALIZE THE CONSCRIPTION

Urals State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia, salage@bk.ru

Annotation. *Physical performance in young men aged 18-21 years is closely correlated with the variability of cardiodynamics, depending on the level of development of strength and the degree of speed-strength training of the subjects. At the same time, the author experimentally shows that the hydrodynamic shifts determine the nature of human exposure to different sociogenic disturbances, i.e. disturbances determined by the probabilistic conditions of life (physical development, physical fitness or fitness) of people. Therefore, as a result of this work, the authors recommend to organize and conduct a study of myocardial contractility in physically trained young people in a state of complete rest.*

Keywords: *physical working capacity, physical development, physical preparedness, conscripts, factor analysis, students of sports university.*

Актуальность. Наличие противоречий в определении границ соотношения динамики функций внешнего дыхания и аэробной работоспособности сердца в норме, до сих пор актуализирует исследования регуляторных функций сокращения сердечной мышцы у лиц разного уровня физического развития, возраста, пола, групп здоровья в ответ на разные и меняющиеся режимы различных по характеру и интенсивности физических нагрузок [1; 2; 4; 8; 18]. До сих пор нет единого достоверного показателя, с помощью которого можно было бы однозначно судить о стрессоустойчивости человека к помехам, связанным с физическим напряжением, усталостью, психоэмоциональным утомлениям [3; 6; 15; 22]. Открытым также остаётся вопрос о доступности, информативности, простоте и наглядности поликардиографических методов исследования адаптации сердца к физическим нагрузкам в процессе многолетней спортивной деятельности и интенсивного ратного труда при экстремальных условиях военной службы [5; 10; 14; 16]. Следовательно, исследование роста физической работоспособности с применением факторного анализа для интерпретации результатов исследования военнослужащих, начинающих и завершающих службу по призыву сквозь призму их физического развития и физической подготовленности **актуально и своевременно.**

Материалы и методы. Нами были собраны и проанализированы материалы от 180 участников, среди которых – 88 военнослужащих 18-21 года и 92 студента ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры» (далее: УралГУФК), г. Челябинск – сверстников обследованных военнослужащих. Военнослужащие, в свою очередь, делились на две подгруппы: новобранцы (n=44) и завершающие службу по призыву (n=44). К обследованиям все респонденты были допущены врачами с заключением «здоров, толерантность к физическим нагрузкам высокая».

При исследовании интеркорреляционных матриц, в том числе и по методу Выхонда, а также результатов факторного анализа, были выявлены факторы

роста физической работоспособности обследуемых; факторы, влияющие на их физическое развитие и физическую подготовленность. По стандартным и широко описанным в специальной литературе методикам, исследовались ростовые показатели, вес, артериальное давление (АД) (покой, функциональная проба и восстановление 1 мин, 2 мин, 3 мин после нагрузки), частота сердечных сокращений (ЧСС) (покой, функциональная проба и восстановление первые 15 с, 30 с, 45 с, 60 с, 90 с, 120 с после нагрузки), жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), максимальное потребление кислорода (МПК), PWC_{170} – проба Physical Working Capacity (PWC), разработанная Валундом Шестрандом в Каролинском университете в Стокгольме в 50-х годах XX века и рекомендованная Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) для определения физической работоспособности человека [6; 11; 13; 19]. Нагрузка определялась функциональной пробой на скорость «приседания (50 раз)».

Целостность и полноту факторного анализа при росте физической работоспособности обследуемых обеспечивал рекомендуемый в работах [7; 9; 12; 20; 21] подход, связанный с учётом погрешностей от, так называемого, «эффекта преломления». Понимая, что физическая подготовленность обследуемых не статична, а динамична; физическое развитие – также меняется, исследователи, параллельно с изучением работоспособности, проводили по стандартным и широко описанным в специальной литературе методикам комплексный мониторинг жизненного индекса, весоростового индекса, становой силы, кистевой силы, показателя по пробе Штанге, анализировали изменения длины прыжков в высоту и длину [7; 21].

Согласно рекомендаций [20], проводилась кинематометрия. Также исследовалась динамика показателей быстроты, равновесия, гибкости; с помощью динамометра на правой и левой руке испытуемых изучалась вариативность способности к дифференцированию мышечных усилий [9; 12].

Значительную часть работы представляло психофизиологическое исследование, в процессе которого, согласно рекомендаций и методик [6; 11; 17], у испытуемых анализировалась динамика логичности мыслительных процессов, объёма внимания, зрительной памяти.

Материалы настоящей работы активно обсуждались со специалистами по медицинской и спортивной физиологии, а также по психофизиологии. Это делалось с целью сбора и анализа экспертного мнения при интерпретации результатов исследования. При статистической обработке результатов использовались математические методы корреляционного анализа, факторного анализа, рассчитывался t-критерий Стьюдента. При $p<0,05$ статистические значения различий считались значимыми.

Результаты и обсуждение. При комплексном изучении динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности наблюдаемых, в проекции величин факторного анализа, видно картину функциональных приоритетов моторной и нервно-мышечной систем у обследуемых. Также становится понятно, как физические качества у

военнослужащих, и у их сверстников студентов, формируются, в том числе, на основе системы анаэробного (или аэробного) энергообеспечения организма.

Интеркорреляционная матрица факторного веса исследуемых показателей раскрывает **триаду формирования полюсов связи** как по *силе влияния*, так и по *притяжению* друг к другу в *тесноте связи* конкретных величин, где соподчинённость значений физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, материализуется в виде цифровых значений и математически определяет количественную характеристику соподчинённости влияния друг на друга моторики, нервно-мышечного аппарата, .систем энергообеспечения организма и психофизиологического звена, которое мы рассматривали, исследуя логичность мыслительных процессов, объём внимания и зрительную память у наблюдаемых.

Так, в *первую группу* факторов, самую крупную (32,7 % всех исследуемых величин из общей дисперсии выборки), которую мы условно обозначили как *группу показателей характера физической работоспособности обследуемых,* попали показатели (по убыванию): PWC_{170} (+0,823); МПК (+0,725); ЧСС после нагрузки (+0, 719) и ЖЕЛ (+0,651) обследуемых. При этом, одинаково вариабельными здесь были значения факторного веса кинематометрии (+0,603).

Во *вторую группу* факторов (25,4 % всех исследуемых величин из общей дисперсии выборки), характеризующих наиболее высокие положительные факторные нагрузки силовых возможностей обследуемых респондентов, поэтому названной нами «*группой силовых показателей»,* попали величины (по убыванию): становой силы (+0,573); кистевой силы (+0,518); способность дифференцирования на динамометре силовых усилий правой рукой (+0,503); способность дифференцирования на динамометре силовых усилий левой рукой(+0,496). При этом, одинаковоВариабельными здесь были значения факторного веса гибкости (+0,457).

Третью группу факторов (18,6 % всех исследуемых величин из общей дисперсии выборки), объединяющих величины (по убыванию): прыжка вверх (+0,401); прыжка в длину (+0,396), АД после нагрузки (+0,383); быстроты (+0,367), мы назвали «*группой скоростно-силовых показателей»,* т.к. в данной группе объединились факторные веса величин, характеризующих скоростно-силовую составляющую локомоторных функций обследуемых. При этом, одинаково вариабельными здесь были значения факторного веса чувства равновесия (+0,296) и координационных качеств (+0,291) респондентов.

Остальные 23,3 % всех исследуемых величин из общей дисперсии выборки составили показатели, чьи факторные веса не превышали значение +0,290 и (либо) были отрицательными.

Организованные и проведённые нами исследования помогли сформировать достаточно оригинальный способ сквозного анализа свыше шестидесяти показателей, характеризующих физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности наблюдаемых.

Рассматривая в таком контексте физическую работоспособность, основываясь на математических значениях и референтных методиках, есть все

основания сделать вывод, что в ста процентах по всем испытуемым физическая работоспособность тесна связана с какрдиодинамикой и зависит от скоростно-силовых компонент физической подготовленности военнослужащих, проходящих службу по призыву. Ту же картину, со схожей корреляцией и триадой «физическая работоспособность-кардиодинамика-скоростно-силовая подготовленность», мы наблюдаем и у сверстников обследованных нами военнослужащих – у студентов спортивного вуза в возрасте 18-21 года.

Более того, применяемые нами методы, с помощью факторного и корреляционного анализа, позволили нам установить, что вариативность кардиодинамических показателей, превалирует перед другими группами показателей, характеризующих работоспособность наблюдаемых. Динамика таких кардиодинамических показателей тесно связана с изменениями показателей физического развития и физической подготовленности обследуемых. Это, прежде всего, свидетельствует о том, что физическая работоспособность молодых мужчин в возрасте 18-21 года включительно, тесно зависит от характера воздействия разных социогенных помех, т.е. возмущений, детерминированных вероятностными условиями жизнедеятельности, где ведущими факторами являются физическое развитие, физическая подготовленность и/или тренированность людей.

Выводы. В процессе организации и проведения исследования, авторами была выявлена тесная связь вариативности изменений показателей работы сердца у военнослужащих, служащих по призыву, и у студентов спортивного вуза в зависимости от силовых и скоростно-силовых показателей, а также работоспособности обследованных. Физическое развитие, физическая подготовленность и тренированность обследуемых тесно коррелировала с помехами, имеющими социальную природу происхождения. В связи с этим, рекомендуется при исследовании сократительной способности миокарда у молодых людей мужского пола в возрасте 18-21 года исследовать в состоянии покоя, что минимизирует действие социогенных факторов искажения кардиодинамических исследований и повышает роль изучения возмущений (помех), детерминированных вероятностными условиями жизнедеятельности человека.

Литература

1. Авилов, О. В. Комплексный подход к восстановлению двигательной активности после переломов у пациентов с патологией психики в условиях психоневрологического интерната / А.В. Авилов, Н.Г. Вишникина, С.И. Кондратьева, Г.Е. Иванова // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2017. – № 1 (9). – С. 25 - 32.

2. Белоедов, А. В. Динамика эхокардиографических показателей высококвалифицированных айкидоистов в восстановительном периоде после субмаксимальных нагрузок / А. В. Белоедов, Е. В. Елисеев, А. В. Панов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 30-34.

3. Белоедов, А. В. К вопросу о повышении информативности эхо- и электрокардиографии в диагностике гипертрофии миокарда у единоборцев / А.В. Белоедов, Е.В. Елисеев, М.В. Трегубова // Человек. Спорт. Медицина. –2012. – № 42 (301). – С. 156-157.

4. Елисеев, Е. В. Интегральная характеристика сократительной способности миокарда у айкидоистов методом совмещения поли- и эхокардиографии / Е.В. Елисеев, А.В. Панов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – С. 43-45.

5. Елисеев, Е. В. Определение активности и содержания ферментов антирадикальной защиты системы крови спортсменов / Е.В. Елисеев, А.В. Чукичев, В.М. Дерябин // Теория и практика физической культуры. –2009. – № 1. – С. 6-11.

6. Елисеев, Е. В. Архитектоника помехоустойчивости, регулирующей адаптацию движений единоборцев к психофизической напряженности / Е.В. Елисеев // Теория и практика физической культуры. –2005. – № 4. – С. 51-56.

7. Елисеев, Е. В. Клиническое применение ронколейкина и беталейкина в сочетании с антибактериальной терапией для лечения мужчин с воспалительными заболеваниями половой системы: методические рекомендации / Е.В. Елисеев, Т.Н. Воронцов, М.В. Трегубова, В.В. Нагаева. – Челябинск: Уральская государственная медицинская академия дополнительного образования, 2004.

8. Елисеев, Е. В. Реактивность кардиодинамики дзюдоистов 16-20 лет массовых спортивных разрядов при различных физических нагрузках / Е.В. Елисеев, М.В. Трегубова, А.В. Панов // Человек. Спорт. Медицина. –2009. – № 7 (140). – С. 140-143.

9. Каспаров, А. А. Основы безопасности, профессиональной и экологической медицины при уничтожении химического оружия в России / А.А. Каспаров, В.Д. Рева, А.Ю. Бушманов, Н.М. Савичева, И.В. Шалганова, А.Ю. Широков, С.Х. Сарманаев, А.Р. Туков, В.В. Уйба. – М., 2008.

10. Кокорева, Е. Г. Вектральность финансирования физической культуры и спорта на современном фоне здоровья подрастающего поколения / Е.Г. Кокорева, Е.В. Елисеев, А.Н. Сидельников // Научное обозрение. Экономические науки. – 2016. – № 6. – С. 91-94.

11. Кокорева, Е. Г. Закономерности гетерохронных изменений комплекса психофизиологических функций у детей с нарушениями зрения и слуха / Е. Г. Кокорева, В. И. Ляпкало // Человек. Спорт. Медицина. – 2013. – Т. 13, № 3. – С. 57-61.

12. Нагаева, В. В. Компоненты и механизмы иммунокоррекции у леченых от урогенитальных инфекций мужчин цитокинами / В.В. Нагаева, Е.В. Елисеев, Е. Г. Кокорева // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5. – С. 621.

13. Нагаева, В. В. Тканеспецифические антитела и продолжительность заболевания: диагностическое и прогностическое значение / В.В. Нагаева, Е.Г .Кокорева, Е.В. Елисеев // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2015. – № 2 (2). – С. 17 - 19.

14. Попова, Т. В. Физическое развитие детей 7-10 лет с депривацией зрения и слуха / Т. В. Попова, Е. Г. Кокорева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 5. – С. 20-22.

15. Семченко, Л. Н. Основные социально-эпидемиологические закономерности распространения ВИЧ - инфекции в челябинской области на современном этапе / Л. Н. Семченко, М. М. Алимова, Р. Р. Зарипова // Вестник Челябинской областной клинической больницы. – 2014. – № 4 (27). –С. 7-8.

16.Сидельников, А. Н. Здоровье школьников в проекции финансирования физической культуры и спорта Челябинской области: двуликий янус 2000-2015 годов / А. Н. Сидельников, Е. В. Елисеев, Е. Г. Кокорева // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 1. – С. 81.

17. Сикорская, Г. П. Интеграция естественнонаучного и гуманитарного знания в парадигме ноосферного образования / Г. П. Сикорская // Современные проблемы науки и образования. – 2006. –№ 1. – С. 93-94.

18. Трегубова, М. В. Эхокардиографическое определение динамики морфофункциональных характеристик сердца спортсменов высокой квалификации / М.В. Трегубова, Е.В. Елисеев, А.В. Панов // Научное обозрение. – 2014. – № 1. – С. 141-144.

19. Трегубова, М.В. Влияние интенсивности физических нагрузок в годичном цикле подготовки на продолжительность фаз сердечного цикла у единоборцев / М.В. Трегубова, А.В. Панов // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2017. – № 2 (10). – С. 55 - 60.

20. Трегубова, М. В. К вопросу о применении векторкардиографии при исследовании величины полостей сердца спортсменов / М.В. Трегубова, Д.С. Семикин, Е.В. Задорина, И.А. Бакшутов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 35-37.

21. Уйба, В. В. Влияние хронического физического перенапряжения на морфофункциональные характеристики сердца спортсменов / В.В. Уйба, С.Е. Брохман, М.В. Трегубова // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2015. – № 4 (4). – С. 7-11.

22. Уйба, В. В. Оценивание распространенности социально-значимых заболеваний: модели и показатели / В. В. Уйба, А. Б. Белевитин, Г. К. Максимов, А. Г. Максимов // Вестник Российской военно-медицинской академии. – 2008. – № 4 (24). – С. 139-143.

УДК 796.012.266

А.С. Кинтюхин, к.биол.н.

ВЛИЯНИЕ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧЕЛОВЕКА НА ВЕРТИКАЛЬНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ

БУ ВО «Сургутский государственный университет», г. Сургут, Россия, anton-kintyuhin@mail.ru

Аннотация: *В работе представлен комплексный биомеханический анализ изменений вертикальной устойчивости с помощью разработанного внешнего управляющего воздействия в виде реабилитационных игр на стабилометрической платформе с биологической обратной связью.*

Ключевые слова: стабилометрия, вертикальная устойчивость, длина тела.

A.S. Kintyukhin, PhD

INFLUENCE OF HUMAN ANTROPOMETRIC INDICATORS ON VERTICAL STABILITY

Surgut State University, Surgut, Russia, anton-kintyuhin@mail.ru

Annotation: *The article considers biomechanical analysis of vertical stability with the help of a developed external controlling action in the form of rehabilitation games on a force plate with biofeedback.*

Key words: stabilometry, vertical stability, body length.

Контроль вертикальной устойчивости является ключевым элементом в проявлении повседневной физической активности. Эти действия активируют входные сигналы с афферентных рецепторных для того, чтобы осуществить двигательное действие, позволяющее перейти от статической к динамической деятельности и обратно [6, 8, 10, 11, 14]. Старение связано со снижением постурального управления, что способствует увеличению падений среди пожилых людей и получению при этом зачастую серьезных травм [9, 12, 13, 14].

Особый интерес в исследовании падений представляет изучение баланса с использованием стабилограммы. Относительно простые статистические параметры стабилограммы, могут помочь предсказать риск падений и понять основные механизмы управления, ответственные за деградацию равновесия [7].

Методика и организация исследования. Вертикальную устойчивость женщин оценивали методом стабилометрии с использованием комплекса «Биомеханика». В эксперименте приняли участие 20 женщин (35-50 лет). По 10 женщин в экспериментальной группе и 10 женщин в контрольной группе. Участницы экспериментальной группы в тренировочном зале выполняли комплексы общеразвивающих упражнений и реабилитационные игры на

стабилоплатформе. Женщины контрольной группы выполняли только общеразвивающие упражнения, без тренировок на стабилоплатформе.

Тренировка на стабилоплатформе включала шесть заданий, два из которых предусматривали тренировку движений в одной плоскости (влево-вправо) и четыре – тренировку в двух плоскостях. Для оценки параметров постуральной устойчивости выполняли тесты продолжительностью 30 секунд каждый в следующей последовательности: стойка с открытыми и закрытыми глазами, оптокинез вправо, влево [5], и Тест Ромберга –с открытыми и закрытыми глазами.

Статистическую обработку осуществляли с помощью программы Statistica. Для оценки достоверности различий использовали критерий Уилкоксона, Манна, Уитни при уровне значимости $p \leq 0,05$ [2, 3].

Результаты исследования. Дисперсионный анализ выявил зависимость параметров устойчивости от группы принадлежности испытуемых, по данным показателя: площадь статокинезиограммы (рисунок 1). Все достоверные различия данных при дисперсионном анализе были выявлены в тестах с закрытыми глазами, так что можно сказать, что длина тела может существенно влиять на определенные параметры стабилометрии в отсутствие визуального контроля.

Кроме параметра площади статокинезиограммы с 90% доверительным интервалом был проведен дисперсионный анализ параметра стабилометрии такого как: общий центр давления (ОЦД).

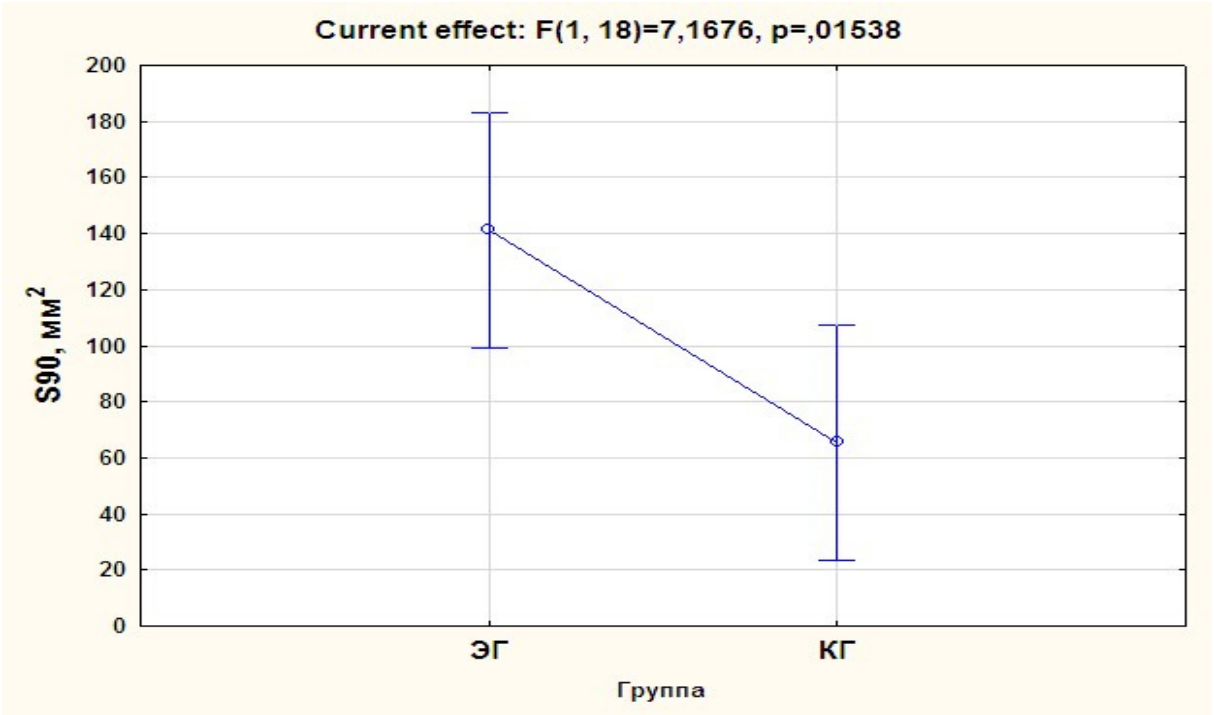


Рисунок 1 – Результаты дисперсионного анализа параметра стабилометрии: площади статокинезиограммы с 90% доверительным интервалом. Условные обозначения: F – коэффициент Фишера, ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа, S90 – площадь статокинезиограммы с 90% доверительным интервалом.

Результаты полученных данных свидетельствуют, что скорость ОЦД существенно зависела от длины тела испытуемых (рисунок 2А) (лямбда Уилкса = 0,68458, F (2, 17) = 3,9164, p = 0,03991), так же существенно длины тела зависела площадь статокинезиограммы с 90% доверительным интервалом (лямбда Уилкса = 0,63275, F (2, 17) = 4,9334, p = 0,02044) (рисунок 2Б).

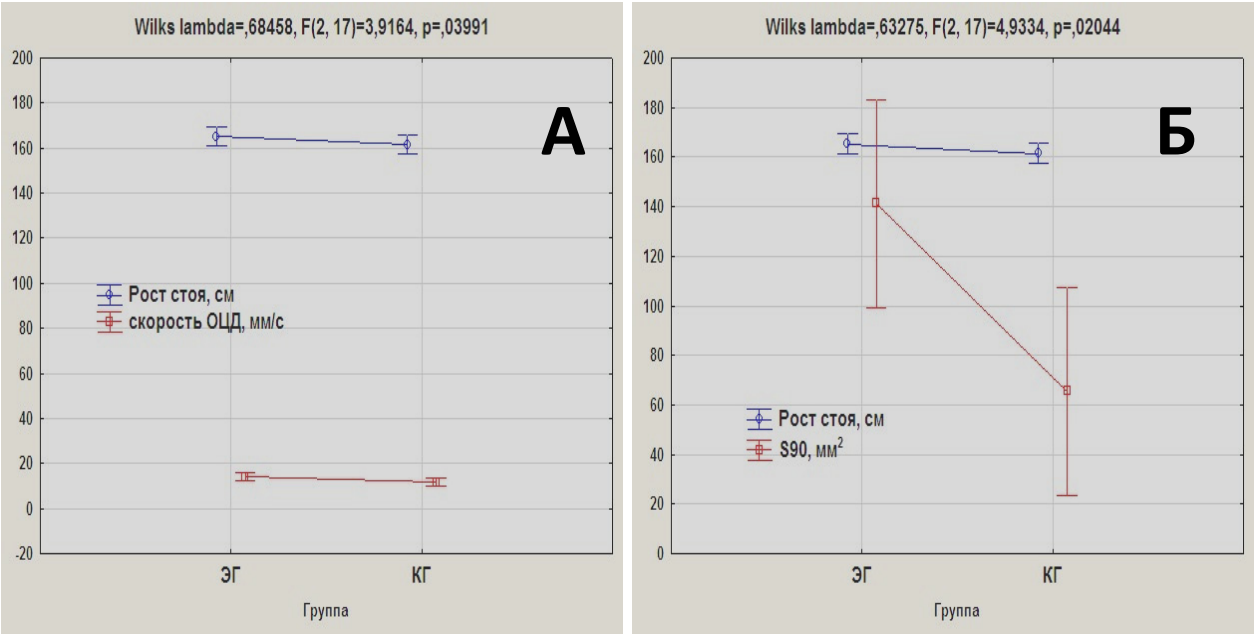


Рисунок 2 – Результат дисперсионного анализа в тесте основная стойка глаза закрыты показателей устойчивости в обеих группах. Условные обозначения: F – коэффициент Фишера, ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа, S90 – площадь статокинезиограммы с 90% доверительным интервалом, ОЦД – общий центр давления.

Обсуждение полученных данных.

Отечественные авторы [1] не обнаружили какого-либо существенного влияния антропометрических показателей обследуемого на параметры устойчивости. Однако данные других авторов демонстрируют противоречивые результаты [12, 13]. Поэтому исследователи нередко прибегают к нормированию с учетом антропометрических данных пациента.

Комплексное использование физических упражнений в зале, на тренажерах в сочетании с симулятором равновесия на стабилометрической платформе с биологической обратной связью значительно расширяет реабилитационные возможности коррекции постуральной неустойчивости физически низко активных женщин вообще и пожилых женщин в частности. Кроме этого может выступать критерием прогноза эффективности внешних управляющих воздействий и тренировок на стабилометрической платформе при использовании их в практике работы различных учреждений здравоохранения и центров реабилитации.

Рекомендации. Нам представляется, что в течение последующих изысканий необходимо усилить работу по формированию приверженности (привычки) женщин к регулярным тренировкам за счет направленного применения познавательных и поведенческих стратегий, а также закрепления положительного двигательного опыта, полученного в условиях коллективных занятий. Регулярные

физические упражнения, осуществляемые в условиях контролируемых занятий, способствуют снижению индекса массы тела, уменьшению размеров обхватов талии и бедер, улучшению функции внешнего дыхания, снижению диастолического артериального давления и ЧСС после нагрузки у женщин 50-ти летнего возраста, постоянно проживающих в ХМАО – Югре (Сургуте) [4].

Литература

1. Гурфинкель В.С. Регуляция позы человека / В.С. Гурфинкель, Я.М. Коц, М.Л. Шик. – М.: Наука, 1965. – 256 с.

2. Закс Л. Статистическое оценивание / Л. Закс. – М.: Статистика, 1976. 548 с.

3. Лакин Г.Ф. Биометрия: Учеб. пособие для биол. спец. вузов / Г.Ф. Лакин. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1990. 352 с.

4. Логинов С.И. Влияние физических упражнений на параметры функциональных систем организма человека в условиях севера */ В.М. Еськов, С.И. Логинов, М.Н. Мальков, А.С. Снигирев // Теория и практ. физической культуры. – 2019. №12. С. 32-35.*

5. Скворцов Д.В. Стабилометрическое исследование: краткое руководство / Д. В. Скворцов — М.: Маска, 2010. — 172 с.

6. Alexander N.B. The cost and frequency of hospitalization for fall-related injuries in older adults. N.B. Alexander, F.P. Rivara, M.E. Wolf // Am. J. Public Health. – 1992. – V. 82. – P. 1020-1023.

7. Amoud H. Fractal time series analysis of postural stability in elderly and control subjects. / H. Amoud, M. Abadi, D.J. Hewson, V.M. Pellegrino, M. Doussot, J. Du-chêne // Journal of Neuro Engineering and Rehabilitation. – 2007. – V. 4. – P. 12.

8. Bruyere O. Controlled whole body vibration to decrease fall risk and improve health-related quality of life of nursing home residents. / O. Bruyere et al. // Arch. Phys. Med. Rehabil. – 2005. – V. 86, N2. – P. 303-307.

9.Chang J.T. Interventions for the prevention of falls in older adults: systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. / J.T. Chang et al. // BMJ. – 2004. – V. 328. – P. 1-7.

10. Shumway-Cook A. Motor Control: Theory and practical applications. / A. Shumway-Cook, M. Woollacott // Baltimore, USA: Williams and Wilkins, 1995.

11. Skelton D.A. Effects of physical activity on postural stability. / D.A. Skelton // Age Ageing. – 2001. – V. 30, (Suppl. 4). – P. 33-39.

12. Tinetti M.E. Risk factors for falls among elderly persons living in the community. / M.E. Tinetti, M. Speechley, S.F. Ginter // N Engl J Med. – 1988. – V. 319. – P. 1701-1707.

13.Tinetti M.E. The contribution of predisposing and situational risk factors to serious fall injuries. / M.E. Tinetti, J.T. Doucette, E.B. Claus // J. Am. Geriatr. Soc. – 1995. – V. 43. – P. 1207-1213.

14. Woollacott M. Attention and the control of posture and gait: a review of an emerging area of research. / M. Woollacott, A. Shumway-Cook // Gait Posture. – 2002. – V. 16. – P. 1-14.

УДК 572.511.4

Койносов П.Г.[1], д.м.н., профессор; Койносов Ал.П.[2], д.м.н.

ОЦЕНКА АДАПТИВНЫХ МЕХАНИЗМОВ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ СЕВЕРА

[1] ФГБОУ ВО Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия, tyumgmu@yandex.ru
[2] БУ ВО ХМАО-Югры Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск, Россия, hmgma@yandex.ru

***Аннотация**. Получены новые данные по индивидуально-типологическим особенностям детей-северян с разным двигательным режимом. Установлены взаимосвязи антропометрических показателей и воздействием природно-социальной среды Севера, а также выполняемых объемов физических нагрузок.*

***Ключевые слова:** физическое развитие, дети, двигательная активность, окружающая среда.*

Koynosov P.[1] md, professor; Koinosov Al.[2] md

ASSESSMENT OF THE ADAPTIVE MECHANISMS OF THE ORGANISM OF YOUNG SPORTS CHANGES IN THE CONDITIONS OF THE NORTH

[1] FGBOU VT Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia. tyumgmu@yandex.ru
[2] BU VO KhMAO-Ugra Khanty-Mansiysk State Medical Academy, Khanty-Mansiysk, Russia. hmgma@yandex.ru

***Annotation**. New data have been obtained on individual typological features of Nordic children with different motor regimes. The interrelations between the anthropometric indicators and the impact of the natural and social environment of the North, as well as the volume of physical exertion, are established.*

***Key words**: physical development, children, motor activity, environment*

В настоящее время проводятся научные исследования по изучению механизмов приспособления организма человека к воздействию окружающей среды. Показано, что в результате адаптации организм приобретает те или иные характеристики, позволяющие оптимально развиваться в условиях проживания. Если организм находится в гипокомфортной среде в нем возникают функциональные напряжения, которые оказывают значительное влияние на уровень здоровья. Так, например, исследования адаптации человека к условиям Севера установили формирование морфофункциональных структур, которые позволяют организму существовать в суровых природно-климатических условиях [1, с.15].

Процесс адаптации зависит от особенностей и возможностей структурно-функциональных систем организма, которые формируют определенный диапазон морфофункциональных возможностей, обеспечивающих достойную приспособляемость к негативным факторам окружающей среды. Следует отметить, что в процессе адаптации создаются оптимальные условия для жизнедеятельности и морфофункциональной зрелости отдельных функциональных систем, что позволяет достаточно комфортно развиваться организму человека на отдельных этапах развития. В процессе роста и развития

организма формируется морфофункциональная зрелость отдельных органов и систем, создаются механизмы взаимодействия организма с внешней средой. Приспособительные реакции оказывают влияние на устойчивость и динамичность ростовых процессов. Значительное негативное влияние внешнесредовых факторов на процессы развития приводят к появлению предпатологических и патологических состояний. Поэтому, в процессе роста и созревания организма формируется значительное количество вариантов индивидуальной изменчивости, которые отражаются на показателях физического развития и функционального состояния [2, с.5].

В формировании здорового организма значительную роль играет объем выполняемой двигательной активности. Естественные процессы роста и развития стимулируются физическими нагрузками и наблюдается повышение уровня физического развития. Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями улучшается развитие энергообеспечивающих систем организма, совершенствуются регуляции вегетативных функций, повышается уровень физической работоспособности. Рациональный двигательный режим стимулирует формирование функциональных резервов организма, совершенствуются координация физиологических процессов, формируется высокая устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды [3, с.24; 4, с.24].

При адаптации к физическим нагрузкам у человека создается структурно-функциональный след, который играет большую роль в приспособлении организма на выполняемую мышечную работу, повышается общая резистентность организма к повреждающим факторам. В адаптированном организме усиливаются механизмы саморегуляции и повышается функциональная мощность всего организма. Таким образом, в тренированном организме создается устойчивость к стрессовым воздействиям окружающей среды, что является положительным моментом на отдельных этапах развития и может служить средством профилактики и лечения различных патологических состояний [7, с.8].

В северной медицине до настоящего времени не выработана методология количественной оценки здоровья, хотя в этом имеется настоятельная потребность. Недооцениваются биологические особенности растущего организма, в том числе количественные, при целостной оценке здоровья, не оценивается степень гармоничности физического развития, уровень резервных возможностей жизненно важных систем, состояние иммунитета и уровень реактивности организма. Знание механизмов роста и развития детского организма на Севере позволяет сформировать правильный образ жизни, предупредить появление различных функциональных расстройств. До настоящего времени не разработаны рекомендации по управлению, формированию и коррекции отдельных показателей здоровья, реабилитации, в случае ослабления в процессе роста и развития детей в условиях занятий спортом детей на Севере. Актуальность данной проблемы возрастает в связи с поиском новых путей тренировочного процесса в условиях неблагоприятной экологической среды на Севере [5, с.12; 6, с.98].

Морфофункциональное исследование проводили на базе общеобразовательных учреждений и ДЮСШ Ханты-Мансийского автономного округа. Обследовали 676 учащихся 11-18 лет, которые родились и выросли в природных и социальных условиях ХМАО-Югры. Обследуемые распределялись по возрастно-половым и этническим группам, а также по выполняемому объему двигательной активности. Для объективной оценки физического развития и функционального состояния детей проводили антропометрические исследования. Оценивали конституциональные особенности и телосложение детей, с измерением продольных, поперечных и обхватных размеров, что позволило более объективно характеризовать физическое развитие обследуемых. На основании полученных показателей производились расчеты массо-ростовых соотношений, индексы пропорциональности, гармоничности и крепости телосложения. Полученные данные обрабатывались по стандартным компьютерным программам.

Анализ антропометрических показателей у детей отдельных возрастно-половых групп с различной двигательной активностью выявил значительные различия в физическом развитии обследуемых. Нами установлено, что дети коренного населения (ненцы, ханты) имеют незначительную длину тела, хорошо выраженные значения окружности грудной клетки. Полученные результаты выявили, что структура телосложения детей-северян формируется по общебиологическим закономерностям, а также под влиянием возрастно-половых особенностей и выполняемому объему физической нагрузки. Среди обследуемых детей максимальные антропометрические показатели определяются у детей мышечной конституции с высоким двигательным режимом.

Оценка пропорций тела по расчетным индексам позволяет достаточно точно характеризовать и диагностировать тип телосложения и форму соматотипа. Наши данные установили, что у детей дигестивной конституции индексы туловища и грудной клетки характеризуются максимальной величиной. Расчеты индексов ширины плеч и таза выявили среди детей астенической конституции значительную узкосложенность тела. Наибольшие значения индексов верхней и нижней конечностей определяются среди детей грудного конституционального типа.

Таким образом, полученные данные по индивидуально-типологическим особенностям тела детей-северян позволили объективно характеризовать физическое развитие и позволяют более объективно оценить влияние выполняемых объемов физических нагрузок на функциональные системы детского организма.

Литература

1. Агаджанян Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н.А. Агаджанян, А.П. Берсенева – М:РУДН, 2006. – 245 с.

2. Баранов А.А. Фундаментальные и прикладные исследования по проблемам роста и развития детей и подростков / А.А. Баранов, Л.А. Щеплягина // Рос. пед. журнал. – 2000. - №5. – С. 5-8.

3. Васильков А.А. Рост и развитие детей из разных социальных групп семей / А.А. Васильков – Челябинск, ЧПО Книга, 2002. – 539 с.

4. Гребнева Н.Н. Эколого-физиологический портрет современных детей и подростков в условиях Тюменской области / Н.Н. Гребнева – Тюмень, Изд-во ТюмГУ, 2006. – 240 с.

5. Кучма В.Р. Медико-профилактические основы обучения и воспитания детей / В.Р. Кучма – М: ГЭАТАР-МЕДИА, 2005. – 528 с.

6. Плигина Е.В. Динамика физического развития детей за период пребывания в доме ребенка / Е.В. Плигина, Г.Г. Федотова // Морфологические ведомости. – 2010. - №1-2. – С. 98-99.

7. Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности современных школьников / Ю.А. Ямпольская // Рос. пед. журнал. – 1998. - №1. – С. 8-11.

УДК 572.4-053

Койносов Ан. П., д.м.н., доцент; Столярова А.В., спортивный врач

ОСОБЕННОСТИ МЕДИЦИНСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТА НА СЕВЕРЕ

БУ ВО ХМАО-Югры Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск, Россия, hmgmi-ugra@yandex.ru

***Аннотация**. Представлены результаты антропометрических обследований юношей и девушек 17-18 лет, проживающих в ХМАО-Югре и выполняющих различные режимы двигательной активности.*

***Ключевые слова**: физическое развитие, конституция, юноши и девушки, двигательный режим.*

Koynosov An., MD, associate professor; Stolyarova A., sports doctor

PECULIARITIES OF MEDICAL SUPPORT OF SPORT IN THE NORTH

BU VO KhMAO-Ugra Khanty-Mansiysk State Medical Academy, Khanty-Mansiysk, Russia, hmgmi-ugra@yandex.ru

***Annotation.** The results of anthropometric surveys of young men and women aged 17-18 living in KhMAO-Ugra and performing various regimes of locomotor activity are presented.*

***Key words**: physical development, constitution, boys and girls, engine-mode*

В настоящее время наблюдается интенсивное развитие северной спортивной медицины, которая осваивает новые научные направления, совершенствует и разрабатывает современные методы функциональной диагностики. Благодаря эффективному использованию спортивно-медицинских знаний стали возможными выполнение интенсивных физических нагрузок в неблагоприятных природно-климатических условиях Севера [1, с.16].

Чрезвычайно важно знание основ северной спортивной медицины, как для преподавателей физической культуры и тренеров по спорту, так и для практических врачей всех специальностей. В связи с тем, что для занятий физкультурой и спортом людей разного возраста и состояния здоровья необходимо медицинское обследование, следует в условиях Севера разрабатывать индивидуальные подходы в планировании объемов двигательной активности и физической нагрузки [3, с.159].

Формирование стабильной популяции В ХМАО-Югре и улучшение демографической ситуации предопределяет необходимость создание здоровьеформирующих технологий, направленных на улучшение здоровья и

разработок методических рекомендаций по занятиям спортом на Севере. Возникает необходимость в поиске новых путей раскрытия функциональных возможностей организма северянина, с целью улучшения физического здоровья и повышения показателей физической работоспособности. В последние годы отмечается значительная гипокинезия в организме северного человека, которая приводит к развитию заболеваний и снижению уровня здоровья. С другой стороны, в современном спорте отмечается значительное увеличение объемов и интенсивности физических нагрузок. Таким образом, существенно повышается значимость северной спортивной медицины и высокой компетентности педагогов и врачей по рекомендациям физической активности людей разного возраста и спортивной квалификации [2, с.19; 4, с.17].

В последние годы разрабатываются региональные программы, которые позволяют учитывать специфические условия Севера, создаются местные нормативы физического развития, с медико-биологических позиций обосновывается режим спортивных тренировок. Все это позволяет предотвратить появление предпатологических и патологических состояний при нерациональных занятиях физической культурой и спортом. Следовательно, важную роль в сохранении и укреплении здоровья северян должна выполнять северная спортивная медицина, которая представляет собой систему знаний в области медицинских и педагогических наук о жизни, здоровье и особенностях развития человека в условиях Севера [6, с.125; 7, с.12].

В настоящее время наблюдается снижение показателей здоровья северян, развиваются многочисленные заболевания, что объясняется возрастающим воздействием негативных факторов социальной и экологической среды Севера. Это отражается на показателях физического развития, снижением функциональных и энергетических резервов, которые приводят к негативным показателям демографической ситуации. Возникает необходимость в оценке медико-биологических особенностей организма современных северян, что позволит правильной формировать здоровый стиль жизни человека в неблагоприятных условиях Севера. Не имеется рекомендаций по управлению, формированию и коррекции отдельных показателей здоровья северянина на определенных этапах развития. Недостаточная разработанность в современной научной литературе этих направлений и послужила побудительным моментом в выполнении данного научного исследования [5, с.64].

Проводились морфофункциональные исследования 245 юношей и девушек в возрасте 17-18 лет в образовательных учреждениях и ДЮСШ ХМАО-Югры. Контингент юношей и девушек распределялся по конституциональным особенностям и выполняемому объему двигательной активности. Все обследуемые были распределены на контрольную группу (не занимающиеся спортом) и основную (спортсмены-разрядники по зимним видам спорта). Проводили анкетирование и антропометрические измерения, позволяющие получить объективную информацию по физическому развитию и конституциональным особенностям, которые сформировались у юношей и девушек при выполнении различных объемов двигательной активности. Результаты исследований регистрировали в научных протоколах и электронном

банке данных. Антропометрические исследования по особенностям физического развития обследуемых проводились по единой методике и техническому исполнению. Полученные данные обрабатывались статистическим методом, с использованием пакетов компьютерных программ.

Анализ полученных данных показывает, что особенности физического развития юношей и девушек являются нормой реакции организма на воздействия окружающей экологической среды и на выполнение объемов физических нагрузок. Телосложение обследуемых формируется по общебиологическим закономерностям, а также под влиянием возрастно-этнических и половых факторов. Антропометрические исследование выявило, что отмечаются особенности в формировании морфотипа юношей и девушек, которые отличаются от физического статуса детей и других природно-климатических зон. Юноши и девушки с низкой двигательной активностью имеют небольшие длиннотные и габаритные размеры тела, довольно низкие показатели окружности грудной клетки и поперечных размеров тела.

В наших исследованиях мы использовали метод индексов, позволяющий дать объективную оценку крепости и гармоничности телосложения. Так, индекс Кетле, оценивающий плотность тела и показатели соотношения площадь тела/масса тела характеризуют достаточно высокую теплостойкость тела у детей-северян. Следует отметить, что в контрольной и основной группах степень экоадаптированности характеризуется высокими значениями. Расчеты индекса Эрисмана, оценивающие пропорциональность развития грудной клетки, среди спортсменов характеризуется самыми высокими цифрами. Величина индекса Пинье, определяющая крепость телосложения, также подтверждается высокими показателями в группе спортсменов.

Оценка пропорциональности тела обследуемых определялась по соотношению продольных и поперечных размеров морфотипа. Нами установлено, что форма тела юношей и девушек контрольной группы имеет астенические черты телосложения, тогда как у представителей основной группы формируется нормостенически тип. Расчеты индекса физической зрелости выявили самые высокие значения этого показателя в группе детей с высокой двигательной активностью. Показатели индекса Таннера, оценивающие степень полового диморфизма, среди юношей и девушек основной группы характеризуются самыми высокими цифрами андроморфии.

Нами выявлены значительные индивидуальные различия в конституциональных типах юношей и девушек сравниваемых групп. Так, окружность грудной клетки у юношей и девушек дигестивной конституции характеризуются максимальными цифрами, тогда как среди представителей астенического конституционального типа определяются самые низкие величины рассматриваемого показателя. Следует отметить, что показатели ширины плеч характеризуются такими же конституциональными особенностями.

Таким образом, антропометрические исследования установили достоверные групповые и конституциональные различия. Высокий двигательный режим оказывает положительное влияние на формирование типа телосложения, конституциональные особенности тела юношей и девушек. В

северной спортивной медицине следует учитывать полученные результаты при разработке рекомендаций по двигательным режимам и планированию объемов физических нагрузок.

Литература

1. Алексеенко Т.И. Физическая активность школьников и методы диагностики функциональных возможностей и физического развития / Т.И. Алексеенко // Материалы IV Всероссийского съезда специалистов лечебной физкультуры и спортивной медицины. – М., 2002. – С. 16.

2. Баландина И.А. Способ оценки антропометрических параметров / И.А. Баландина, А.В. Быков, П.А. Гаряев //Морфология, 2012. – Т.141, №3. – С. 19.

3. Гребнева Н.Н. Физическое развитие и адаптационный потенциал детского организма в условиях Западной Сибири / Н.Н. Гребнева, А.В. Петров, Т.В. Сазанова // Бюллетень Сибирской медицины. – 2005. – Т.4. - Приложение 1. – С. 159.

4. Койносов А.П. Адаптация детей к занятиям спортом на Севере / А.П. Койносов. Монография. Шадринск, 2008. – 177 с.

5. Койносов П.Г. Влияние двигательной активности на морфофункциональные показатели организма учащихся общеобразовательных школ / П.Г. Койносов, Н.В. Толстикова, А.П. Койносов, В.Б. Музалева, З.М. Максимова // Физическая культура, спорт и здоровье: состояние и перспективы совершенствования: материалы межрегиональной конференции. – Тюмень, 2003. – С. 64-67.

6. Литовченко О.Г. Сравнительный анализ динамики тотальных размеров тела школьников и студентов Среднего Приобья / О.Г. Литовченко // Актуальные проблемы физической культуры и здорового образа жизни: мат. Всерос. конф. – Сургут, 2007. – С. 125-127.

7. Лях В.И. Двигательные способности школьников. Основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М.:Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

УДК 616.176

Кокорева Е. Г., д.б.н., доцент; Трегубова М. В., к.б.н., доцент;
Каримов А. М., аспирант

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ДИАСТОЛЫ В ФАЗОВОЙ СТРУКТУРЕ СЕРДЕЧНОГО ЦИКЛА У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, НАЧИНАЮЩИХ И ЗАВЕРШАЮЩИХ СЛУЖБУ ПО ПРИЗЫВУ

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Челябинск, Россия, salage@bk.ru

Аннотация. *Установлено, что кардиодинамические сдвиги определяют характер воздействий на человека разных социогенных помех, т.е. возмущений, детерминированных вероятностными условиями жизнедеятельности (физическим развитием, физической подготовленностью или тренированностью) людей. При этом, в процессе сравнительного исследования фазовой структуры сердечного цикла у военнослужащих, начинающих и завершающих службу по призыву, было установлено, что у более физически тренированных мужчин в возрасте от 18 до 21 года включительно временная продолжительность диастолы в покое больше, нежели чем у сверстников менее физически тренированных.*

Ключевые слова: *сократительная деятельность миокарда, состояние покоя, фазовая структура сердечного цикла, военнослужащие, проходящие военную службу по призыву, студенты спортивного вуза.*

Kokoreva E. G., Doctor of Biological Sciences, Associate Professor;
Tregubova M. V., Candidate of Biological Sciences, Associate Professor;
Karimov A. M., Graduate Student

DURATION OF DIASTOLE IN THE PHASE STRUCTURE OF THE CARDIAC CYCLE FROM THE MILITARY, BEGINNERS AND FINALIZE THE CONSCRIPTION

Urals State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia, salage@bk.ru

Annotation. *It is established that cardiodynamic shifts determine the nature of human exposure to different sociogenic disturbances, i.e. disturbances determined by the probabilistic conditions of life (physical development, physical fitness or fitness) of people. At the same time, in the process of comparative study of the phase structure of the cardiac cycle in soldiers, beginning and completing conscription service, it was found that more physically trained men aged 18 to 21 years inclusive, the time duration of diastole at rest is greater than that of peers less physically trained.*

Keywords: *myocardial contractility, resting state, phase structure of the cardiac cycle, conscripts, sports university students.*

Актуальность. При анализе реактивности сокращения сердечной и сердечной мышц ученые не имеют консенсуса относительно изменчивости кардиодинамики в зависимости от пола, возраста, физической природы уровня активности физического развития, степени физической дисциплины [1; 4; 6; 10; 12]. В то же время особое место в исследованиях оказывает устойчивость к различным системам организма человека, работающим в работе реакционеров системы кровообращения людей с различными социальными расстройствами, то есть нарушениями, которые зависят от вероятностных условий труда и средств к существованию людей [9; 11; 13; 15; 18]. Особенно острый вопрос о сравнительном индивидуальном человеческом кардиохирургическом действии физического и умственного стресса [2; 5; 14; 16; 17], где роль фазовой структуры сердечного цикла и фоновых значений (т.е. величин покоя) до сих пор наукой осмысляется. Таким образом, этап исследования структуры сердечного цикла в состоянии покоя у здоровых молодых людей в возрасте 18-21 лет включительно (образцовый военный персонал, проходящий военную службу и сверстников студентов спортивного вуза), актуально и своевременно.

Материалы и методы. В исследовании приняло участие 182 человека. Все наблюдения проводились на базе одной из авиационных баз, дислоцирующихся на Южном Урале и кафедры «Безопасность жизнедеятельности» ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры» (далее: УралГУФК), г. Челябинск. В исследованиях принимали участие военнослужащие не лётного состава в возрасте от 18 до 21 года включительно, начинающие (новобранцы призыва конца 2015 года, n=42) и завершающие (n=44) службу по призыву, а также студенты 1-3 курса УралГУФК мужского пола в возрасте 18-21 год включительно (n=96), успешно прошедшие по здоровью призывную военно-медицинскую комиссию в военкомате, имеющие так называемый допуск по здоровью к военной службе по призыву «без ограничений».

Экспериментальный материал набирался в конце 2016 года. В декабре 2016 года нами осуществлялось исследование сократительной деятельности миокарда у обследуемых. Для этого, согласно методики [3; 7; 8], с помощью метода СКГ, нами определялась специфика фазовой структуры сердечного цикла (ФССЦ), изучались величины, характеризующие фазовую структуру диастолы сердца (ФСДС). Сутью методики служил анализ записи низкочастотных колебаний (от 1-2 Гц до 35-40 Гц) сердца в прекардиальной области. Контроль и обработка результатов шли с применением ЭВМ и с использованием программ параметрической и непараметрической статистики.

С января по май 2017 года шла обработка полученных материалов исследования, результаты подвергались математико-статистическому анализу с использованием критерия t-Стьюдента, обсуждались со специалистами, оформлялись в виде настоящей статьи и готовились к опубликованию. Статистически значимыми считались различия при $p<0,05$.

Результаты и обсуждение. Для выравнивания факторов, влияющих на физический уровень физического развития, степень физической формы, мы решили провести исследование кардиологии, описанное ниже, означает полный отдых по темам. Вы можете сделать это утром, через 20 минут. Наблюдая за ночным сном, мы проводили средние групповые значения опроса (M±m), изображая динамику ФССЦ в состоянии покоя у военнослужащих, проходящих военную службу по призыву и у их сверстников, студентов спортивного вуза (табл. 1). В то же время, во время исследования, значения изменяющихся показателей отражают ФССЦ в состоянии покоя у обследуемых во всех трех группах, мы определили однонаправленные перемены.

Таблица 1

Динамика фазовой структуры сердечного цикла в состоянии покоя у военнослужащих, проходящих военную службу по призыву и их сверстников, студентов спортивного вуза (M±m)

№ п/п	Наблюдаемые величины (ед. измерения)	Военнослужащие, начинающие службу по призыву (n=42)	Студенты спортивного вуза (n=96)	Военнослужащие, заканчивающие службу по призыву (n=44)	p		
					p_{1-2}	p_{1-3}	p_{2-3}
1	C (c)	0,874±0,017	0,915±0,012	0,989±0,012	<0,05	<0,03	<0,01
2	ЧСС (уд/мин)	69,47±3,28	64,37±2,64	58,19±2,35	>0,05	<0,01	>0,05
3	S_o (c)	0,339±0,003	0,343±0,006	0,355±0,002	>0,05	<0,01	<0,03
4	D (c)	0,539±0,023	0,571±0,024	0,643±0,012	>0,05	<0,03	<0,05
5	P (c)	0,029±0,001	0,032±0,002	0,036±0,001	<0,05	<0,01	<0,05
6	IRF (c)	0,028±0,001	0,033±0,002	0,036±0,002	<0,05	<0,02	<0,05
7	QFF (c)	0,100±0,001	0,102±0,002	0,106±0,001	>0,05	<0,01	<0,03

8	SFF (с)	0,287±0,016	0,299±0,021	0,351±0,016	>0,05	<0,03	<0,02
9	ASF (с)	0,092±0,003	0,109±0,002	0,116±0,001	<0,05	<0,01	<0,04

Примечания: наблюдаемые величины представлены условными сокращениями: С – сердечный цикл; ЧСС – частота сердечных сокращений; S_o – общая систола; D – диастола; Р – протодиастола; IRF – период изоволюмического расслабления; QFF – фаза быстрого наполнения; SFF – фаза медленного наполнения; ASF – систола предсердий

Во-первых, у военнослужащих, начинающих военную службу по призыву, существенное хронометрическое сокращение времени фаз систолы и диастолы относительно значений представителей других групп наблюдения. Такой показатель как S_oу военнослужащих, начинающих военную службу по призыву, в среднем сократился на 0,004 с по отношению к значениям студентов; и на 0,016 с – по отношению к величинам у военнослужащих, заканчивающих службу по призыву. Укорочение общей систолы шло в связи с укорочением фаз асинхронного и изометрического сокращения. При этом собственно временное сокращение периода изгнания в кардинальной степени повлияло на уменьшение времени $S_{o..}$

Во-вторых, диастола у военнослужащих, начинающих военную службу по призыву, укоротилась по времени в среднем на 0,032 с по отношению к значениям студентов; и на 0,104 с – по отношению к величинам у военнослужащих, заканчивающих службу по призыву. Описанные изменения проходили в связи с укорочением SFF и в меньшей степени – IRF, QFF и ASF. Таким образом, у военнослужащих завершающих службу по призыву диастола стала продолжительнее на 11,19 % (на 0,072 с) по отношению к диастоле у студентов спортивного вуза, и на 16,17 % (на 0,104 с) – по отношению к диастоле у военнослужащих, призванных на военную службу.

Более того, изучение разницы в динамики внутригрупповых изменений исследуемых показателей говорит в пользу того, что колебание значений, характеризующих продолжительность фаз систолы у военнослужащих, начинающих военную службу по призыву, шло в среднем в пределах +0,002 с по отношению к значениям у студентов; и -0,002 с – по отношению к величинам у военнослужащих, заканчивающих службу по призыву ($p<0,01$-$0,05$). Динамичность внутригрупповых изменений фаз диастолы у военнослужащих, начинающих военную службу по призыву, ровна была в среднем +0,001 с по отношению к значениям у студентов; и -0,012 с – по отношению к величинам у военнослужащих, заканчивающих службу по призыву ($p<0,01$-$0,05$).

Дальнейшие исследования изменений ФСДС показали, что хронометрически величины IRF у всех групп между собой также достоверно отличаются друг от друга ($p<0,02$-$0,05$). Так у военнослужащих, начинающих службу по призыву, данные показатели короче на 0,005 с по отношению к значениям у студентов; и на 0,008 с – по отношению к величинам у военнослужащих, заканчивающих службу по призыву.

У студентов спортивного вуза, на фоне, как правило, достоверных отличий в значениях между группами военнослужащих, все же отмечаются меньшие отличия в исследуемых значениях от группы военнослужащих, заканчивающих военную службу по призыву. Такую динамику мы объясняем тем, что

обследуемые нами студенты спортивного вуза физически тренированы. Но как показали наши исследования, уровень тренированности сердечной мышцы обследованных нами студентов, выше тренированности сердечной мышцы военнослужащих, начинающих военную службу по призыву, но ниже, нежели чем у своих сверстников, военнослужащих, готовящихся к увольнению в запас.

Выводы. В процессе организованных и проведённых исследований нами достоверно установлено, что у военнослужащих завершающих службу по призыву диастола продолжительнее на 11,19 % (на 0,072 с) по отношению к диастоле у студентов спортивного вуза, и на 16,17 % (на 0,104 с) – по отношению к диастоле у военнослужащих, призванных на военную службу. Значит, у более физически тренированных мужчин в возрасте от 18 до 21 года включительно временная продолжительность диастолы в покое больше, нежели чем у сверстников менее физически тренированных.

Литература

1. Аверин В. В. Потребность формирования управленческих знаний у обучающихся вузов по профессиональным компетенциям в служебно-прикладной деятельности / В.В. Аверин, Д.С. Семикин // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2017. – № 1 (9). – С. 18-24.

2. Белоедов, А. В. Динамика омега-потенциала головного мозга айкидоистов в меняющихся условиях тренировочной и соревновательной деятельности / А.В. Белоедов, Е.В. Елисеев // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. –2014.– № 2 (2). – С. 22-26.

3. Белоедов, А. В. Динамика эхокардиографических показателей высококвалифицированных айкидоистов в восстановительном периоде после субмаксимальных нагрузок / А.В. Белоедов, Е.В. Елисеев, А.В. Панов // Теория и практика физической культуры. – 2011.– № 4. – С. 30-34.

4. Белоедов, А. В. К вопросу о повышении информативности эхо- и электрокардиографии в диагностике гипертрофии миокарда у единоборцев / А.В. Белоедов, Е.В. Елисеев, М.В. Трегубова // Человек. Спорт. Медицина. –2012.– № 42 (301). – С. 156-157.

5. Бухарин, В. А.Изменения нервно-мышечных реакций у многоборцев в меняющихся условиях спортивной деятельности/ В.А. Бухарин, А.В. Белоедов //Здравоохранение, образование и безопасность. –2015.– № 2 (2). – С. 12-16.

6. Елисеев, Е. В. Помехоустойчивость и адаптация нервно-мышечного аппарата единоборцев в меняющихся условиях спортивной деятельности / Е. В. Елисеев // Устойчивое развитие в неустойчивом мире: матер. Междунар. междисципл. науч. конф./ редакторы: В. И. Бархатов, Д. А. Плетнев. – Челябинск: ЧелГУ; Институт экономики отраслей, бизнеса и администрирования, 2014. – С. 87-98.

7. Елисеев, Е. В. Архитектоника помехоустойчивости, регулирующей адаптацию движений единоборцев к психофизической напряженности / Е.В. Елисеев //Теория и практика физической культуры. –2005.– № 4. – С. 51-56.

8. Елисеев, Е. В.Реактивность кардиодинамики дзюдоистов 16-20 лет массовых спортивных разрядов при различных физических нагрузках / Е.В. Елисеев, М.В. Трегубова, А.В. Панов //Человек. Спорт. Медицина. – 2009.– № 7 (140). – С. 140-143.

9. Каспаров, А. А. Основы безопасности, профессиональной и экологической медицины при уничтожении химического оружия в России/ А.А. Каспаров, В.Д. Рева,А.Ю. Бушманов, Н.М. Савичева, И.В. Шалганова,А.Ю. Широков, С.Х. Сарманаев, А.Р. Туков, В.В. Уйба. – М., 2008.

10. Кокорева, Е. Г. Вектральность финансирования физической культуры и спорта на современном фоне здоровья подрастающего поколения / Е.Г. Кокорева, Е.В. Елисеев, А.Н. Сидельников// Научное обозрение. Экономические науки. – 2016.– № 6. – С. 91-94.

11. Куприянов, А. В. Особенности изменения центральной гемодинамики лыжников-

гонщиков 13-15 лет в покое и при одномоментной пробе с физической нагрузкой / А.В. Куприянов, В.В. Епишев, Е.Г. Кокорева // Человек. Спорт. Медицина. – 2011. – № 39 (256). – С. 51-52.

12. Нагаева, В. В. Тканеспецифические антитела и продолжительность заболевания: диагностическое и прогностическое значение / В.В. Нагаева, Е.Г. Кокорева, Е.В. Елисеев // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2015.– № 2 (2). – С. 17-19.

13. Попова, Т. В. Особенности системных адаптационных реакций на локальную мышечную деятельность при нарушениях сенсорной афферентации / Т.В. Попова, Е.Г. Кокорева, С.А. Курамин // Новые исследования по возрастной физиологии. – 2006. – № 1. – С. 11-17.

14. Сафронова, И. Р. Особенности когнитивной деятельности у студентов 19-20 лет с различным уровнем двигательной активности / И.Р. Сафронова, Е.Г. Кокорева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 6. – С. 59.

15. Сикорская, Г. П.Интеграция естественнонаучного и гуманитарного знания в парадигме ноосферного образования / Г. П. Сикорская // Современные проблемы науки и образования. – 2006.– № 1. – С. 93-94.

16. Сикорская, Г.П.Системный подход и принципы моделирования в теории и практике физической культуры и спорта / Г.П. Сикорская // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2017. – № 2 (10). – С. 116 - 121.

17. Трегубова, М. В. Диапазон оптимальных значений омега-потенциала головного мозга айкидоистов в возрастном и спортивно-квалификационном аспектах / М.В. Трегубова, А.В. Белоедов, Е.В. Елисеев // Современные проблемы науки и образования. – 2015.– № 2. – С. 557.

18. Уйба, В. В. Основные направления работ в области гигиенического обеспечения процесса уничтожения химического оружия/ В.В. Уйба, Б.И. Филатов, В.В. Клаучек, Н.Г. Британов //Российский химический журнал. – 2007. – Т. LI, № 2. – С. 86-90.

УДК:613.7

Колыхалова М.В.[1]; Симонова Е.А.[2], к.п.н, доцент

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА У ЖЕНЩИН МЕТОДОМ ЙОГИЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ

[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, mariica_100@mail.ru, e_simonova@mail.ru

Аннотация. *В статье раскрывается проблема нарушения психоэмоционального фона у женщин 2 периода зрелого возраста инструментами йоги. Применение полного йогического дыхания имеет положительное влияние на организм, при стрессовых состояниях, как физическое, так и эмоциональное. Анализ эксперимента проведен посредством шкалы Бека и контролем артериального давления.*

Ключевые слова: *дыхательная гимнастика, йога, оздоровительная тренировка, фитнес, женская тренировка, методы йоги.*

[1]Kolykhalov M., Simonova E. [2], Ph.D.

CORRECTION OF THE PSYCHOEMOTIONAL BACKGROUND IN WOMEN BY THE YOGIC RESPIRATION METHOD

[1] Tyumen State University, Tyumen, Russia, mariica_100@mail.ru
[2] Tyumen State University, Tyumen, Russia, e_simonova@mail.ru

Abstract. *The article reveals the problem of disturbance of the psychoemotional background in women of the second period of adulthood by the instruments of yoga. The use of full yoga breathing*

has a positive effect on the body, under stressful conditions, both physical and emotional. The experiment was analyzed using the Beck scale and blood pressure monitoring.

***Keywords**: breathing exercises, yoga, health training, fitness, women's training, yoga techniques.*

Актуальность. На сегодняшний день одной из самых важных проблем в науке стоит сохранение, укрепление и поддержание здоровья населения. Быстро меняющие социально-экономические условия в стране и неопределенной окружающей среды требует от человека повышенной адаптации к физическим, психоэмоциональным нагрузкам и различным стрессовым ситуациям [7]. Сущность стресса, в том числе и дистресса, заключается в интенсивной потребности организма перестраиваться или адаптироваться, особенно актуальна эта проблема наблюдается у людей в зрелом возрасте, составляющих основу интеллектуального и производственного потенциала страны. Таким образом, сохранение, улучшение и пролонгирование здоровья людей этой возрастной категории является одной из значимых проблем общества [5, 6, 8].

Цель нашего исследования: экспериментально апробировать применение метода йогического дыхания у женщин 2 периода зрелого возраста, направленного на коррекцию и нормализацию психоэмоционального фона.

Анализируя научно-методическую литературу, мы выявили, что первый период зрелого возраста у женщин начинается от 21 до 35 лет, второй период – женщин в возрасте 36-55 лет. Первому периоду зрелого возраста присущи наивысшие значения физической подготовленности и функциональной тренированности, оптимальная адаптация к неблагоприятным факторам внешней среды, наименьшие показатели заболеваемости. Важнейшей физиологической характеристикой лиц второго зрелого возраста является гомеорезис – возрастные изменения основных параметров организма. Для этого возраста характерно снижение уровня психических функций, поэтому женщинам важно приспособиться к психофизиологическим изменениям, которые происходят на фоне гормональной перестройки организма [9].

Коррекция психоэмоционального фона поведенческих установок и моделей реагирования могут быть реализованы с помощью техник оздоровительной тренировки: аутотренинга, релаксации, волевой концентрации внимания, упражнений по медитации [11]. Основной из составляющей аутогенной тренировки является дыхательная гимнастика [1].

Стресс и тревога вызывают поверхностное дыхание, поэтому повышает тонус симпатической нервной системы. Глубокое же дыхание, в том числе диафрагмальное, активизирует парасимпатическую нервную систему, отвечающую за процессы торможения, релаксации и успокоения [4]. Дыхание − полуавтоматический процесс, другими словами, в исключительной степени подвластно волевому контролю и осознанному управлению [2].

Полное йогическое дыхание является базовой дыхательной техникой, которую следует осваивать в начале занятия, перед физическими упражнениями; далее на ее основе необходимо строить дальнейшие занятия. Данная техника включает три фазы: нижнее (диафрагмальное или брюшное), среднее (реберное)

и верхнее (ключичное). Осознанность нюансов и этапов полного йогического дыхания способствует установлению гармоничной связи между телом и психики. Благодаря занятиям йоги с применением полного йогического дыхания происходит наработка и закрепление автоматизмов дыхательной мускулатуры, оптимизация дыхательного рисунка закрепляется и используется в повседневности [12]. Помогая контролировать положительный психоэмоциональный фон женщин в любой стрессовой ситуации.

Стоит отметить, что все упражнения для дыхательного аппарат, связанные с активизацией дыхания, после освоения базовой техники предпочтительнее делать в аэробной восстановительной или малой зонах интенсивности нагрузки [3].

Методы и организация исследования. Педагогическое исследование было организовано на базе фитнес-клуба «Миллениум» в городе Серове, Свердловской области с апреля по май 2018 года, в котором приняли участие женщины в возрасте 36-40 лет. Женщины были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную по 11 человек в каждой. В клубе производился первичный медицинский контроль, экспериментальная группа формировалась как общенаправленная.

Шкала депрессии Бекаразработана на основе клинических наблюдений авторов, позволивших выявить ограниченный набор наиболее релевантных и значимых симптомов депрессии и наиболее часто предъявляемых пациентами жалоб. После соотнесения этого списка параметров с клиническими описаниями депрессии, содержащимися в соответствующей литературе, был разработан тест, включающий в себя 21 категорию симптомов и жалоб. Каждая категория состоит из 4-5 утверждений, соответствующих специфическим проявлениям/симптомам депрессии. Эти утверждения ранжированы по мере увеличения удельного вклада симптома в общую степень тяжести депрессии. Результаты теста интерпретируются следующим образом: 0-13 – вариации, считающиеся нормой; 14-19 –лёгкая депрессия; 20-28 – умеренная депрессия; 29-63 – тяжёлая депрессия [10].

Результаты исследования. В ходе нашего исследования мы выявили, что в экспериментальной группе использовался оптимальный в оздоровительных целях вариант с 3 занятиями в неделю йогой и регулярным освоением техники полного йогического дыхания, длительность одного занятия − 55 минут, продолжительность педагогического эксперимента 4 недели. Также были предложены памятки по ежедневной утренней гигиенической зарядке с применением не менее 10 циклов полного йогического дыхания в домашних условиях, с целью закрепления данной техники и формирования навыка использования техники в стрессовой ситуации. Контрольная группа в составе 11 женщин посещала свободное плавание 2-3 раза в неделю. Анализируя полученные результаты, мы выделяем такие проблемные аспекты как преобладание депрессивного состояния от легкого до тяжелого уровня у контрольной группы.

Результаты в таблице 1 указывают на отсутствие нормальных вариантов, что является критерием неблагоприятного психоэмоционального фона и требует

направленной работы, так как занятия по свободному плаванию не дают высокой положительной динамики.

Таблица 1

Результаты тестирования по шкале Бека, %

№ п/п	Группа	Период эксперимента	Уровень депрессии			
			норма	легкий	умеренный	тяжелый
1	Э	До	0	23,3	11,2	34,5
		После	29,2	40,1	31,7	0
2	К	До	0	19,2	44,3	37,5
		После	0	20,7	47,1	32,2

Рассмотрев показатели психоэмоционального состояния в экспериментальной группе, наблюдалось увеличение показателей по шкале вариаций, считающиеся нормой, а также снижением до полного отсутствия тяжелого депрессивного уровня. Параллельно с тестированием по шкале Бека проводился контроль артериального давления до, во время, и после тренировки. Анализ данных показал, что за период эксперимента значительных изменений выявлено не было. САД не увеличивалось выше 15%, а ДАД не уменьшалось на 10%, в некоторых случаях наблюдалось отсутствие изменения ДАД по сравнению с состоянием покоя.

Сравнивая показатели контрольной и экспериментальной группы, мы выделяем такие проблемы, как преобладание депрессивного состояния и неустойчивость психоэмоционального фона. Применив оздоровительную тренировку по йоге с включением в нее полного йогического дыхания для женщин 2 периода зрелого возраста, анализируем прирост показателей нормы на 29,2 % и абсолютную положительную динамику по результатам тестов.

Для нас интересными и перспективными являются такие направления, как применение всевозможных тестов на выявление депрессивных состояний на занятиях в оздоровительных группах для людей разных возрастов, а также техник йоги, способных положительно воздействовать на психоэмоциональный фон.

Выводы:

1. Анализ результатов тестов позволяют определить уровень депрессивных состояний организма женщин 2 периода зрелого возраста. Которые являются приоритетным для коррекции психоэмоционального здоровья.

2. Выполнение полного йогического дыхания совместно с основной тренировкой позволяет контролировать нежелательные для организма стрессовые ситуации женщин 2 периода зрелого возраста, опираясь на результаты тестов.

3. Мониторинг психоэмоционального фона женщин 2 периода зрелого возраста является важным мероприятием, так как механизм стресса может негативно влиять на функциональные возможности организма ина снижение работоспособности в экономической, социальной, демографической и культурологической сферах общества.

Литература

1. Андрюхина Т.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры / Т.В. Андрюхина, Н.В Третьякова, Е.В. Кетриш – Спорт, 2016 – 280 с.
2. Гайворонский И.В. Основы медицинских знаний: учебное пособие / Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский, С.В. Виноградов – 3-е издание, испр. и доп., под редакцией И.В. Гайворонского – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2015. – 311 с.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский; 3-е изд. – Москва: Советский спорт, 2009. 200с.
4. Зубарева Наталья Александровна. Вальс гормонов: вес, сон, секс, красота и здоровье как по нотам / Наталья Зубарева. − Москва: Издательство АСТ, 2018. – 351, [1] с.
5. Ильин Е.П. Психология взрослости / Е.П. Ильин – Санкт-Петербург: Мастера психологии, 2012. – 544 с.
6. Крюкова Д.А. Здоровый человек и его окружение: учеб. Пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса; под ред. Б.В. Кабарухина. – Изд. 17, доп. и перераб. – Ростов на Дону: Феникс, 2017. – 474 с.
7. Миллер Л.Л. Спортивная медицина: учебное пособие. – Москва: Человек, 2015. – 184 с.
8. Островская И.В. Психология: учебник для мед. училищ и колледжей / И.В. Островская. – 2-е изд., испр. – Москва: ГЭОТАР-медиа, 2016. – 480 с.
9. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. / Солодков А. С, Сологуб Е. Б. – Москва: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
10. Фримен Бек. Когнитивная психотерапия расстройств личности / Бек Аарон, Фримен Артур. − Питер, 2017 г. – 474 с.
11. Фролов А. Йогатерапия: хатха-йога как метод реабилитации / А. Фролов; –2-е изд., испр. и доп. – Москва: Ориенталия, 2016. – 474 с.
12. Фролов А. Пранаяма и шаткарма / А. Фролов. – Санкт-Петербург: Любавич, 2017. – 240 с.

УДК 612.766; 616.8-008.615

Н.Ю. Ларькина[1], к.б.н., доцент
Т.В. Беспалова[2], д.м.н., доцент; Н.В. Колпакова[1], к.м.н., доцент

АКТУАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ДИАГНОСТИКИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

[1] ФГБООУ ВО Тюменский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Тюмень, Россия, e-mail: ledinu@mail.ru
[2] БУ ВО ХМАО-Югры «Ханты-Мансийская государственная медицинская академия, г. Ханты-Мансийск, Россия, e-mail: e1881@mail.ru

Актуальность: Стресс - неотъемлемая часть в жизни каждого человека. Он необходим для адаптации человека к окружающей среде в современном обществе, однако немаловажно умение преодолевать стрессовые ситуации для поддержания психического и физического здоровья. Недостаточность адаптации ведет к развитию болезней адаптации, которые на сегодняшний день достаточно распространены. В связи с этим несомненный интерес представляет изучение особенностей адаптации к стрессу у студентов с различным уровнем привычной двигательной активности для выделения групп риска по развитию риска болезней стресса.

Ключевые слова: *психосоматика, болезни адаптации, привычная двигательная активность.*

N.Yu. Larkina[1], Ph.D., Associate Professor
T. Bespalova[2], MD, associate professor
N.V. Kolpakova[1], candidate of medicine, associate professor

ACTUAL PROBLEMS OF DIAGNOSTICS OF PSYCHOSOMATIC DISEASES

[1] Federal State Budget Educational Institution of Higher Education Tyumen State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Tyumen, Russia, e-mail: ledinu@mail.ru
[2] Budgeting institution of higher education of KhMAO-Ugra "Khanty-Mansiysk State Medical Academy, Khanty-Mansiysk, Russia, e-mail: e1881@mail.ru

Abstract. Stress is an integral part of every person's life. It is necessary for human adaptation to the environment in modern society, but it is important to overcome stressful situations in order to maintain mental and physical health. Adequate adaptation leads to the development of adaptation diseases, which are quite common today. In this regard, there is undoubted interest in studying the peculiarities of adaptation to stress in students with different levels of habitual motor activity in order to identify risk groups for developing the risk of stress diseases.

Key words: *psychosomatics, adaptation diseases, habitual motor activity.*

Актуальность. В настоящее время для врачей, психологов и педагогов вызывает большую настороженность состояние психического и физического здоровья детей и студенческой молодежи. В период обучения в школе или в высшем учебном заведении необходима переработка и усвоение большого объема информации. Соответственно неизбежны психоэмоциональные перегрузки, переживания различных ситуаций, связанных с обучением, успеваемостью, взаимоотношениями с преподавателями и сверстниками. В состоянии постоянного напряжения вполне закономерно формирование «психосоматических заболеваний», описанных еще в 1818 г. немецким психиатром Иоганном Хайнротом [1, 2]. С точки зрения физиологии, это можно объяснить возникновением нарушения функционирования здорового органа, под влиянием центральных и вегетативных механизмов регуляции. Многими исследователями были выделены несколько тенденций способствующих формированию данных нарушений. Прежде всего, это подавление эмоций, неспособность к их переживанию, второе место отводиться травматическому раннему опыту или иначе психологическим травмам. Ну и вполне закономерно третье, но далеко не последнее место занимает – стресс, неизменный спутник нетипичных ситуаций, смены условий, требующих быстрой адаптации и т.д. При непродолжительном действии перечисленных факторов выделяются биологически активные вещества, выполняющие адаптационно-трофическую функцию и позволяющие организму лучше приспособиться к различным меняющимся условиям. Если же стрессовый фактор воздействует более длительное время, вполне закономерно функционирование органа изменяется. Доказано, что эти нарушения в последующем приводят к срыву адаптации, формированию патологических цепей и как следствие к возникновению различных заболеваний [3, 4, 5]. Таким образом, несмотря на достаточно большое количество исследований вопросы изучения психоэмоциональных

воздействий на организм как детей, так и взрослых являются крайне актуальными.

Исходя из вышесказанного, целью нашего исследования явилось - смоделировать ситуацию стресса и дать качественную оценку стрессоустойчивости студентов различных функциональных типов конституции. В основу нашей работы была положена концепция физиологической вариабельности физиологической индивидуальности [6], так как именно конституциональный подход позволяет в полной мере оценить морфофункциональные и психофизиологические особенности каждого индивидуума.

Материалы и методы исследования. В исследованиях приняли участие 1597 студентов Тюменского государственного медицинского университета, были выделены лица юношеского возраста 19-23 лет (725 юношей и 872 девушки), I-II группы здоровья. В решении поставленных задач нами были использованы следующие методики: шагометрия, тест для выявления и оценки невротических состояний (тревога, невротическая депрессия, астения), тест PWC-170), кардиоинтервалография и оценка вегетативного тонуса («КардиоБОС»), в анализе полученных данных были использованы авторские программы «Soma 2011» и «Functional status of CVS» [7,8].

Результаты исследования. На первом этапе по уровню привычной двигательной активности (ПДА) все студенты были разделены на три функциональных типа конституции (ФТК)–с низкой, средней и высокой привычной двигательной активностью (соответственно низкая привычная двигательная активность–ФТК-1, средняя привычная двигательная активность–ФТК-2 и высокая привычная двигательная активность – ФТК-3). Для выделения критериев донозологической диагностики психосоматических заболеваний крайне важно понимать, что ответ на стрессовый фактор может быть как кратковременным, так и на протяжении значительного промежутка времени. Соответственно и реакция организма на эти два вида переживаний будет существенно отличаться и сопровождаться изменением в работе вегетативной нервной системы. Поэтому на следующем этапе мы изучили состояние вегетативного тонуса в покое и в состоянии напряжения (тест PWC-170). По данным кардиоинтервалографии в покое во всех конституциональных группах отмечался нормальный вегетативный тонус (эйтония), но после проведения ортостатической пробы в группе с низкой ПДА – «эйтония-симпатикотония», в группе с высокой привычной двигательной активностью «эйтония-гиперсимпатикотония». При анализе восстановления пульса и артериального давления после пробы в группе лиц с низким уровнем ПДА было выявлено до 31,6% случаев гипотонических реакций, а в группе студентов с высоким уровнем ПДА в 33,4% случаев отмечался гипертонический тип реагирования. Далее мы смоделировали простую стрессовую ситуацию – предложили студентам решить математические задачи с ограниченным количеством времени. Было отмечено, что на смоделированную стрессовую ситуацию для достижения необходимого результата у студентов всех 3 групп

отмечалось повышение ЧСС и АД. Студенты, при решении заранее заготовленных простых математических примеров, понимали, что они не сумеют справиться за отведенное количество времени, вследствие чего испытывали стресс и допускали массу ошибок, качество выполнения работы снижалось. Лучший результат показала средняя группа (28/30 за 48 секунд), что говорит о хорошей стрессоустойчивости. В рамках эксперимента менее устойчивыми к стрессу оказались студенты группы с низкой ПДА, допустившие меньшее количество ошибок, хоть и за большее время (24/30 за 39 секунд) и студенты группы с высокой ПДА, которые пытались успеть выполнить задание за наименьшее время, но допустили наибольшее количество ошибок (24/30 за 39 секунд).

При оценке невротических состояний у большинства лиц третьей конституциональной группы выявлена высокая общая тревожность (79%), периодические нарушения сна (67%), трудности в засыпании (81%), дополнительно отмечали нарушения пищевого поведения (61%), головные боли напряжения (56%), а также истерический тип реагирования на стрессовую ситуацию, в то время как у юношей и девушек группы с низким уровнем привычной двигательной активности отмечается высокая общая тревожность (77%), периодические нарушения сна с необоснованно ранним пробуждением (83%), нарушения пищевого поведения (75%), головные боли (54%) и склонность к астении.

Заключение. Таким образом, комплексный подход с учетом психоэмоционального статуса позволил выделить две группы риска по развитию психосоматических заболеваний – лица с низкой и высокой привычной двигательной активностью. Дальнейшее глубокое изучение индивидуально-типологических особенностей психоэмоционального статуса данных групп позволит разработать критерии диагностики состояний, способствующих развитию психосоматических заболеваний. На этой основе возможно создание эффективного мониторинга коррекции и предупреждения эмоциональных нарушений на ранних этапах, что будет крайне востребовано врачами различных специальностей при работе с группой риска по развитию психосоматических заболеваний.

Литература:

1. Штрахова А.В. Современная психосоматика: методологические проблемы и возможности их преодоления / А.В.Штрахова//Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2009. – № 42 (175). – С. 86-90.

2. Психосоматика и психотерапия в XXI веке. Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2010. – № 2 (59). – С. 7-8.

3. Томилова, Е.А. Прогностическая оценка ранних отклонений артериального давления и выделение групп риска с адаптационно-компенсаторной дисфункцией детей с низким и высоким уровнем ПДА/Е.А.Томилова, В.В.Колпаков, Т.В.Беспалова. – «Печатник», Тюмень, 2017. – 159 с.

4. Томилова, Е.А. Системная (конституциональная) оценка психофизиологического статуса детей в норме и при адаптационно-компенсаторной дисфункции сердечно-

сосудистой системы / Е.А. Томилова [и др.] //Медицинская наука и образование Урала. – 2016. – №4. – С.86-92.

5. Томилова, Е.А. Взаимосвязь психофизиологического и вегетативного статуса у детей младшего школьного возраста различных функциональных типов конституции / Е.А. Томилова//Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Югра-за здоровый образ жизни». – Ханты-Мансийск, 2012. – С.268-271.

6. Системная оценка стрессреактивности при комплексном воздействии факторов окружающей среды / В.В. Колпаков [и др.] // Медицинская наука и образование Урала. – 2014. – № 4. – С. 97-103.

7. Свидетельство о государственной регистрации программ для ЭВМ №2012613585 / А.П. Комаров, Е.А. Томилова. Soma 2011: заявитель и патентообладатель ТюмГУ.

8. Свидетельство о государственной регистрации программ для ЭВМ №2013612754/ А.П. Комаров, Е.А. Томилова, В.В. Колпаков. Functional status of CVS: заявитель и патентообладатель ФГБОУ ВПО ТюмГУ.

УДК 615.832.1

Н.И. Медведкова, д.п.н., проф., В.Д.Медведков, д.п.н., проф.

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИН ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Гжельский государственный университет, Россия, medvedkovani@yandex.ru

Аннотация. *В статье показаны эффекты выведения из организма женщин вредных веществ в условиях санаторной смены с использованием термовоздушных нагрузок.*

Ключевые слова*: женщины, свинец, никель, хром, физическая культура.*

N.I. Medvedkova - the doctor of pedagogical sciences, professor,
V.D.Medvedkov - the doctor of pedagogical sciences, professor

THE EXCRETION OF WOMEN OF HARMFUL SUBSTANCES BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Gzhel State University, Russia, medvedkovani@yandex.ru

Annotation. The article shows the effects of excretion of harmful substances from the body of women in the conditions of sanatorium change using thermal air loads.

Key words: *women, lead, nickel, chromium, physical culture.*

Большая часть населения России (85%) живет в экологически неблагополучных условиях [1, с.106].

В связи с увеличением количества автомобилей в окружающей среде становится больше вредных для организма человека веществ, которые оказывают неблагоприятное влияние на здоровье. Это откладывает отпечаток на здоровье детей [3, с.68-72; 4, с.42-44], а также всего населения в целом [1, с.106-108; 2, с.16-17; 5, с.14-16].

Свинец, хром и никель являются опасными для организма веществами. Повышенное содержание их в организме приводит к раку. Нами выявлена возможность выведения вредных веществ из организма человека средствами физической культуры [6, с.24].

В связи с этим определялась эффективность свинцово-хромо-никелевой разгрузки организма женщин в условиях санатория, расположенного в экологически относительно чистом месте, средствами физической культуры (использовались термовоздушные нагрузки). Исследование проводилось в начале и конце 28-дневной санаторной смены.

Динамика концентрации тяжелых металлов в твердых и жидких биосредах женщин показана на рис. 1 и 2.

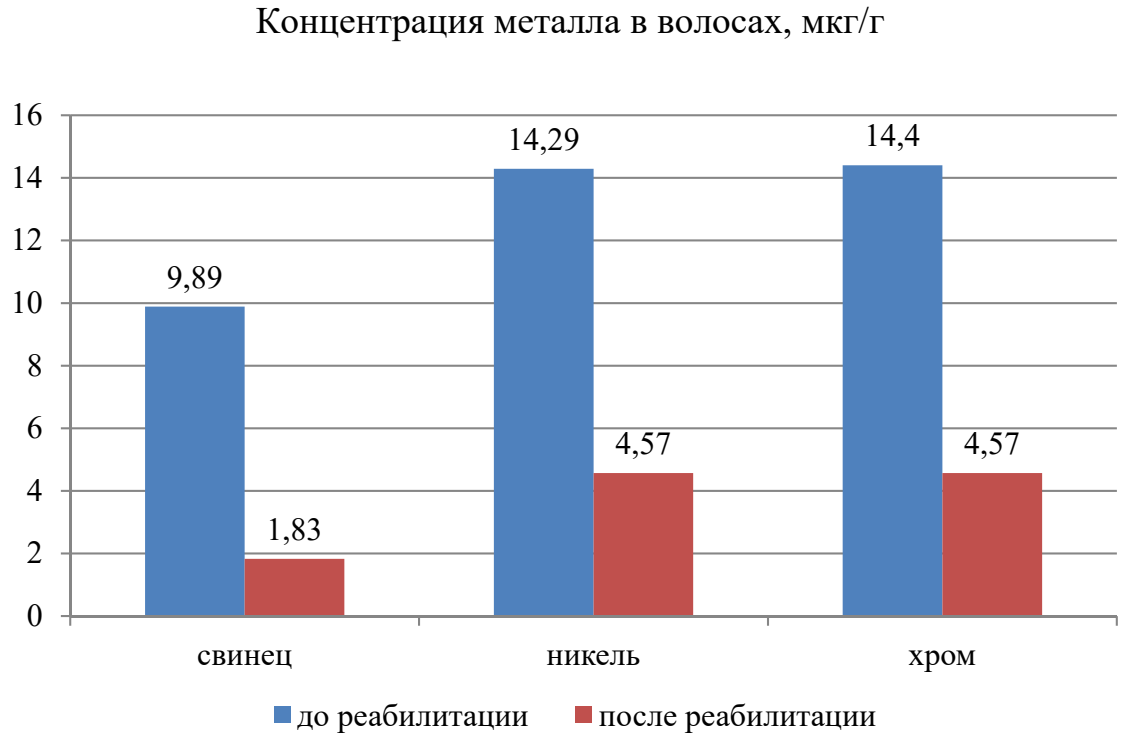


Рисунок 1 - Динамика концентрации свинца, никеля и хрома в твердых биосредах женщин

Концентрация свинца в твердых биосредах женщин уменьшилась на 81%, никеля ($P<0,05$) – на 43%, хрома ($P<0,05$) – на 68%. Это свидетельствует о том, что термовоздушные нагрузки оказывают положительное воздействие на выведение вредных веществ из твердых биосред организма женщин.

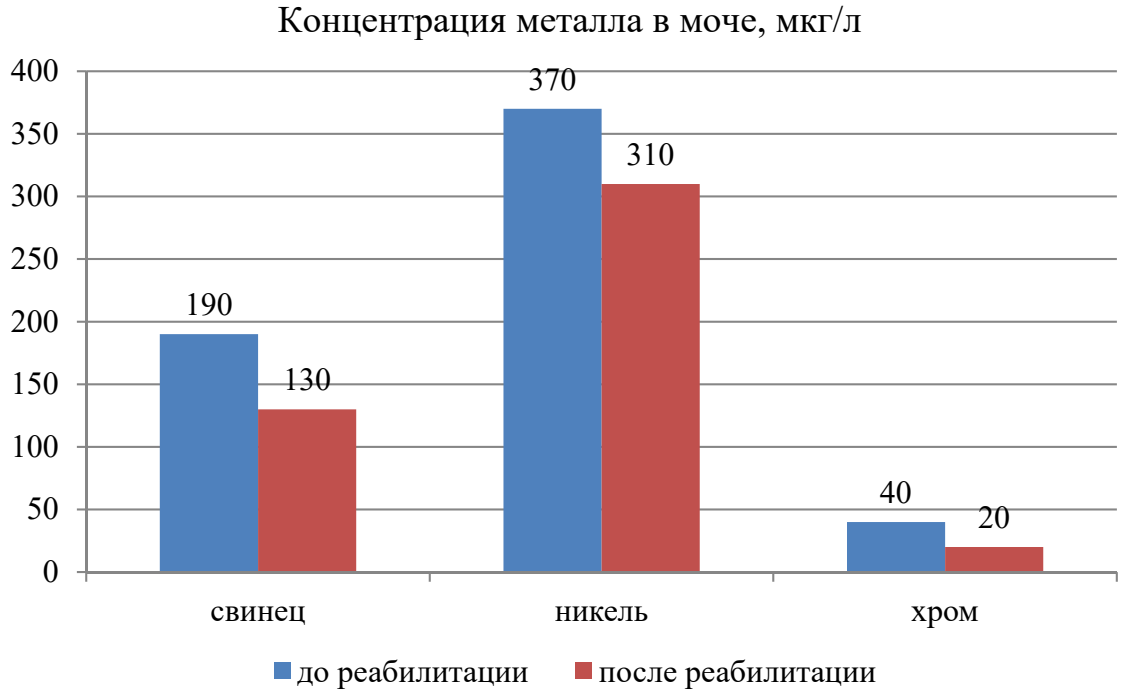


Рисунок 2 - Динамика концентрации свинца, никеля и хрома в жидких биосредах женщин

Концентрация свинца в жидких биосредах женщин уменьшилась на 32%, никеля ($P<0,05$) – на 16%, хрома ($P<0,05$) – на 50%. Это свидетельствует о том, что термовоздушные нагрузки оказывают положительное воздействие на выведение вредных веществ из жидких биосред организма женщин.

Кроме того, в результате реабилитации произошло улучшение других показателей женщин. Частота сердечных сокращений за месяц реабилитации недостоверно снизилась с 77,6 до 73,7 уд/мин, т.е. на 5,0%. Это говорит о тенденции экономизации работы сердца.

Проба Штанге увеличилась с 36,2 до 40,4 с, т.е. на 11% при норме 40-50 секунд. Это свидетельствует о том, что санаторной смены недостаточно для приведения данного показателя к норме.

Проба Генча недостоверно улучшилась с 23,2 до 27,0 с, т.е. на 16% при норме 25-30 секунд. Это говорит о том, что санаторной смены оказалось достаточно для нормализации данного показателя.

Жизненная емкость легких находилась в пределах нормы для женщин (от 2,5 до 3,5 литров).

Результаты теппинг-тестирования (уд/10 с) достоверно улучшились на 6%, говоря о том, что термовоздушные нагрузки оказали положительное воздействие на данный показатель.

Частота сердечных сокращений при восстановлении после 20 приседаний за 30 секунд показана на рисунке 3.

Из рисунка видно, что на 15-й секунде восстановления после 20 приседаний за 30 секунд частота сердечных сокращений достоверно уменьшилась на 6%; на 30-й секунде - на 6%; на 45-й секунде – на 3% т.д. Это говорит об экономизации работы сердечно-сосудистой системы во время восстановления.

.

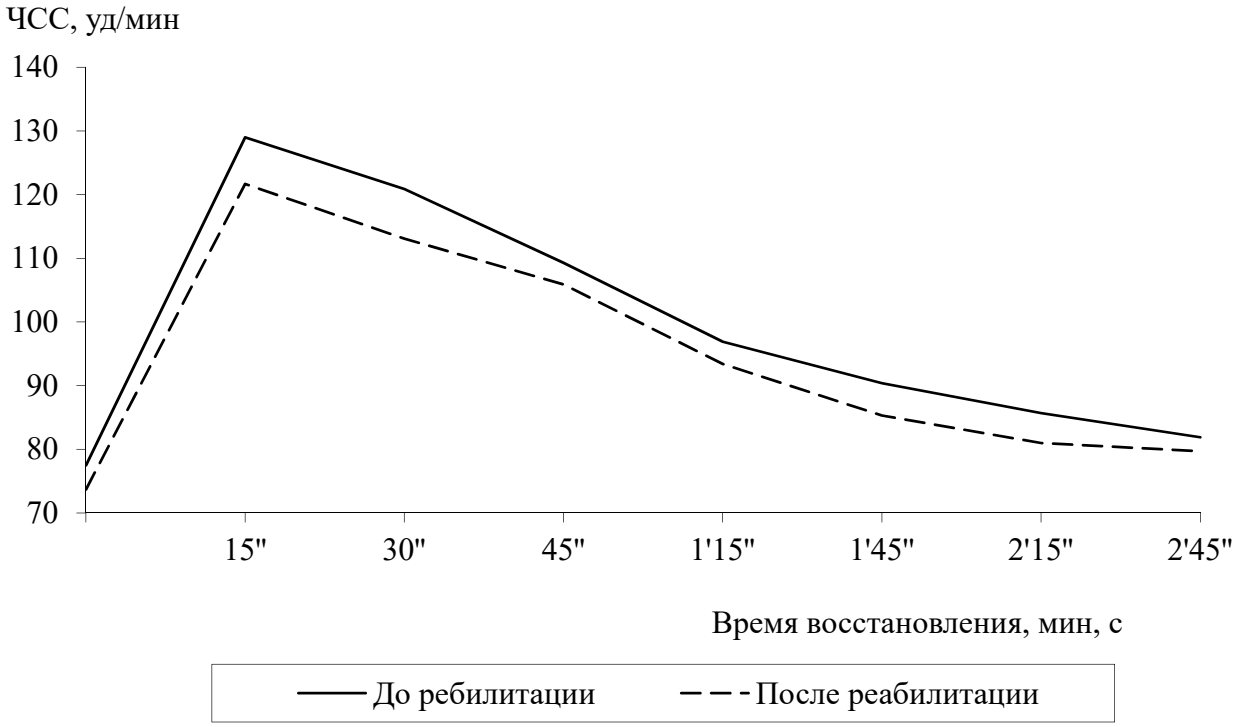


Рисунок 3 - Изменение частоты сердечных сокращений женщин после 20 приседаний за 30 секунд при реабилитации

Таким образом, термовоздушные нагрузки способствовали не только выведению вредных веществ из организма женщин, но и улучшению некоторых показателей здоровья.

Литература

1. Константинов А.П. Особенности экологического неблагополучия в современных условиях и их влияние на здоровье населения России //Фундаментальные исследования. – 2004. – № 3 – С. 106-108.

2. Кочеткова Е.Ф. Физическая культура как основное средство для поддержания здоровья детей в экологически неблагоприятных районах /Е.Ф.Кочеткова, О.Н.Опарина //Международный научно-исследовательский журнал.- 2014.- №1-1 (20).- С.16-17.

3. Медведков В.Д. Здоровье детей, проживающих на экологически неблагоприятных территориях /В.Д.Медведков, Н.И.Медведкова, С.В.Аширова, И.В.Сильдушкин //Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2010.-№2 (15).- С.68-72.

4. Медведкова Н.И. Педагогические основы рационализации физической реабилитации населения экологически неблагополучных территорий: дис. …д.п.н., - Пермь, 2000.- 179 с.

5. Медведкова Н.И. Состояние здоровья работников предприятий с различным уровнем экологического загрязнения /Н.И.Медведкова, В.Д.Медведков, С.В.Аширова //Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины.- 2012.- №5.- С.14-16.

6. Тхоревский В.И. Детоксикационная функция физических нагрузок /В.И.Тхоревский, В.Д.Медведков, Н.И.Медведкова //Теория и практика физической культуры. - 1997.- №4.- С.24.

УДК 572.7.08

Назмутдинова В.И., к.б.н., доцент;
Шошолина Д.Р., магистрант

ОСТРОТА ЗРЕНИЯ И ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ЕЕ СНИЖЕНИЮ У СТУДЕНТОВ БАКАЛАВРИАТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»,
г. Тюмень, Россия, vekanazmut80@mail.ru

Аннотация: *исследование показало снижение числа студентов с нормальным зрением к четвёртому году обучения в вузе до 30%. Анкетирование выявило возможные факторы, способствующие снижению остроты зрения у тюменских студентов, занимающихся спортом.*

Ключевые слова: *зрение, острота зрения, студенты, миопия.*

Nazmutdinova V. I., C.b.N., associate Professor
Shosholina D., undergraduate

VISUAL ACUITY AND FACTORS CONTRIBUTING TO ITS DECLINE at 1-4 YEARS STUDENTS INVOLVED IN SPORTS

University of Tyumen, Russia, Tyumen, vekanazmut80@mail.ru

Abstract: *The study revealed a reduction in the number of students with normal vision to the fourth year of study to 30%. Questioning revealed the possible factors contributing to the decrease in visual acuity at Tyumen students involved in sports.*

Keywords*: vision, visual acuity, students, myopia.*

Актуальность исследования. Статический стресс и нагрузка на зрительный анализатор считаются главными звеньями цепи проблем, влияющих на самочувствие учащихся и студенческой молодежи (Пац Н.В. с соавт., 2016). Наблюдается отсутствие изменений некорригированной остроты зрения или же ее понижение у студентов и невысокий уровень адаптации к зрительным нагрузкам. Миопия довольно распространенное заболевание, доля близоруких составляет не менее 20%, в студенческие среде показатель заболевания растет, достигая 40%, что является следствием высоких нагрузок во время учебы, переутомления, тренировочного процесса, нарушения биологических часов (Данилова А.М., Боякова В.Г., 2018; Курдюмова К.Ю. с соавт., 2017; Подугольникова Т.А., 2017).

Внедрение информационно-образовательных технологий в вуз повысило эффективность изучения, но совместно с тем поставило новые задачи в решении проблем здоровья обучающихся. Современные мониторы и дисплеи технически способны воспроизводить только 1024 цветовых оттенка, хотя глаз человека способен воспринимать в несколько раз большее их число. Мозг человека воспринимает изображение на экране монитора как своего рода оптическую иллюзию, воссоздающую образ, а не ощущение реального мира. Поэтому повышенная яркость цветового изображения экрана приводит к диссонансу реального и виртуального мира и, как следствие, к нарушениям основных функций зрительной системы. Еще одна, не менее важная причина нарушения

функциональных свойств зрительного анализатора у пользователей персональным компьютером – это проблемы позвоночного столба и нарушение кровообращения. Работа за компьютером – это сидячая и малоподвижная работа, сопряженная с постоянной нагрузкой на позвоночник. Со временем это приводит к заболеваниям позвоночника, нарушению кровообращения и др. (Ахпашева И.Б., Ковальчук А.Н., 2014).

Mosuro A.L. et all (2012), изучавшие нарушение зрения у студентов 19 лет, выявили, что самая распространенная причина слепоты и резкого снижения зрения у 29,1% студентов - кератопатия - нарушение целостности поверхности слоев роговицы, дефицит витамина А (VAD). Наиболее распространенным нарушением были: патологии роговицы (у 29,1% студентов), линзы (26,7%) и сетчатки/зрительного нерва (у 18,6% студентов). Предотвратимая слепота наблюдалась при кератопатии/VAD (29,1%).

Schulze Schwering M., et all (2013) считают, что оптическая атрофия, заболевания сетчатки (в основном альбинизм) и катаракта (помутнение хрусталика глаза) – это основные причины серьезных нарушений зрения и слепоты. Шрамы роговицы - четвертая причина нарушения зрения, по сравнению с тем, что было самой распространенной причиной 35 лет назад. Врожденная катаракта и ее послеоперационный исход - наиболее распространенная причина нарушения зрения сегодня.

Gogate P., et all (2016) выявили, что средняя острота зрения LogMAR перед выпиской очков и LVD составляла 0,33±0,36, что улучшилось до 0,58 ($P<0,001$) после лечения. Наиболее частые трудности у пациентов заключались в выполнении дистанционной задачи, например, при считывании адреса автобуса (58,7%), определении номера автобуса (51,1%), копировании с доски (47,7%). 57,4% студентов чувствовали, что их зрение намного хуже, чем зрение их сокурсников, которое уменьшилось у 17,6% после раздачи очков и LVD. Очки и LVD анкета LV-Prasad-Functional Vision, состоящая из двадцати предметов улучшали функцию (остроту) зрения.

Shrestha J.B. et all (2012) определили, что среди студентов, которые имели визуальную остроту зрения 1/60 или более, зрения можно было бы улучшить вдаль в 18,7% случаев, тогда как вблизи зрение можно улучшить у 41,1% студентов. Оптическое вмешательство обеспечило улучшение зрения у 48,2% студентов, изучавших шрифт Брайля. Исследование показало, что только 34,8% студентов регулярно используют устройства после оценки через год.

Цель исследования – изучить остроту зрения и факторы, способствующие ее снижению у студентов г. Тюмени, занимающихся спортом.

Организация и методы исследования. В исследовании, проводимом в период с октября 2015 по май 2018 гг. приняли участие 98 студентов 1-4 курсов очной формы обучения, обучающихся в Институте физической культуры Тюменского государственного университета. Острота зрения определялась с помощью таблиц Сивцева. Для изучения факторов, которые могут негативно влиять на остроту зрения студентов была разработана анкета, составленная с учетом проанализированных литературных источников.

Результаты собственных исследований. *Исследование динамики остры зрения у студентов 1-4 курсов г. Тюмени на протяжении* учебного года выявило следующие особенности.

Таблица 1.

Распределение студентов 1-4 курсов г. Тюмени по остроте зрения

Острота зрения	Студенты			
	1 курс	**2 курс**	**3 курс**	**4 курс**
0,9-1,2	60%	64%	60%	30%
0,6-0,8	14%	11%	0%	0%
0,3-0,5	10%	8%	19%	38%
Ниже 0,3	16%	17%	21%	32%

Установлено, что у студентов 1-2 курсов острота зрения характеризуется как «нормальное зрение». К 3 курсу обучения острота зрения снижается, и к 4 курсу до уровня «умеренное снижение». Повышается доля студентов миопией, значительным снижением зрением, к концу обучения в ВУЗе. На 4 курсе только треть студентов имеет нормальное зрение.



Рис. 1 Результаты опроса студентов, занимающихся спортом

Анализ данных анкетирования показал, что девушки и юноши (рис. 1): сутулятся во время письма, проводят за домашними заданиями более 1 часа; читают в дороге; 100% девушек и 76,8% юношей используют гаджеты

(планшеты, ноутбуки, телефоны); у половины юношей были травмы головы. У 69% девушек плохо видят близкие родственники; половина девушек спит менее 8 часов.

Обращает на себя внимание тот факт, что у 55,4% юношей были травмы головы, однако у них острота зрения выше, чем у девушек. 36,9% юношей получили сотрясение во время тренировочного процесса; у 18,5% было падение с велосипеда, случайный удар и т.д. Четверть студентов прищуриваются на занятиях, испытывают неприятные ощущения во время тренировок.

Сравнение полученных данных с результатами исследований студентов белорусских вузов (Пац Н.В. с соавт., 2016) показало, что основным фактором риска снижения зрения является пребывание у монитора компьютера с не учебными целями. Использование гаджетов сказывается на здоровье молодежи. Как и студенты г. Тюмени, 74% студентов Белоруссии используют электронную литературу. При этом мало внимания уделяется профилактическим мероприятиям, что может способствовать дальнейшему ухудшению зрения студентов. В вузах Беларуси 57% студентов не имеют нарушения зрения. Это согласуется с нашими данными, однако среди выпускников г. Тюмени только треть студентов имеет нормальное зрение.

Литература

1. Ахпашева, И.Б. Использование специализированных компьютерных технологий в учебном процессе для профилактики и сохранения зрения / И.Б. Ахпашева, А.Н. Ковальчук // Вестник Красноярского государственного аграрного университета. – 2014. - № 8. – С. 239-244.

2. Пац, Н.В. Структура рисков снижения зрения у студенческой молодежи Беларуси при использовании электронной литературы / Н.В Пац, В.А. Илбуть, Д.Н. Марцинкевич // Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник української медичної стоматологічної академії. – 2016. – Т. 16. № 2(54). – С. 156-159.

3. Mosuro A.L., Ajaiyeoba A.I., Bekibele C.O., Eniola M.S., Adedokun B.A. Survey of low vision among students attending schools for the blind in Nigeria: a descriptive and interventional study. [Middle East Afr J Ophthalmol], 2012, no.19(4), pp/ 382-91. (in Russian) DOI: 10.4103/0974-9233.102744

4. Schulze Schwering M, Nyrenda M, Spitzer M.S, Kalua K. Visual impairment and blindness in children in a Malawian school for the blind. [Klin Monbl Augenheilkd], 2013, no. 230(8), pp 820 – 4. (in Russian) DOI: 10.1055/s-0032-1328773

5. Gogate P., Bhusan S., Ray S., Shinde A. Impact of correcting visual impairment and low vision in deaf-mute students in Pune, India. [Indian J Ophthalmol.], 2016, No.64 (12) pp 898 – 903. (in Russian) DOI: 10.4103/0301-4738.198847

6. Shrestha J.B., Gnyawali S., Upadhyay M.P. Causes of blindness and visual impairment among students in integrated schools for the blind in Nepal. [Ophthalmic Epidemiol], 2012, no. 19 (6), pp 401 – 6. (in Russian) DOI:10.3109/09286586.2012.722245

7. Gnyawali S., Shrestha J.B., Bhattarai D., Upadhyay M. Optical needs of students with low vision in integrated schools of Nepal.[Optom Vis Sci], 2012, no.89(12) pp 1752 – 6. (in Russian) DOI: 10.1097/OPX.0b013e3182772f3c

УДК 796.035

Николаев А. Ю.

ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ПОЖИЛЫХ ЖЕНЩИН В СУРГУТЕ

Сургутский государственный университет, Сургут, Россия, nik_212012@mail.ru

Аннотация. *Физическая подготовленность является одним из ключевых компонентов качества жизни и играет важную роль в поддержании повседневной физической активности пожилых людей. С участием пожилых женщин (n=39, возраст 56-75 лет) с помощью теста физической подготовленности показано, что участницы, выполнявшие прогулочную ходьбу (контрольная группа, n=19), по сравнению с женщинами регулярно, занимавшимися скандинавской ходьбой (экспериментальная группа, n=20) имели существенно большую силу рук (23,7±3,1 vs 27,2±3,4 раз), аэробную выносливость (737±98 vs 8665,8±70,6 метров) и координацию (5,4±0,3; 4,7±0,3 сек.). Показатели силы нижних конечностей и гибкости не различались. В ЭГ по сравнению с КГ улучшились психологические показатели качества жизни пожилых женщин, физические показатели остались без изменений. Таким образом, занятия скандинавской ходьбой в течении 24 недель в условиях территориального общественного самоуправления способствовали повышению физической подготовленности и качества жизни у пожилых женщин.*

Ключевые слова: *физическая активность, физическая подготовленность, скандинавская ходьба, качество жизни, пожилые женщины.*

Nikolayev A. Yu.

THE EFFECT OF NORDIC WALKING ON FITNESS AND LIFE QUALITY OF ELDERLY WOMEN IN SURGUT

Surgut State University, Surgut, Russia, nik_212012@mail.ru

Annotation. *Physical fitness is a key component of the quality of life and plays an important role in maintaining the daily physical activity of the elderly. With the participation of elderly women (n = 39, age 56-75 years), using a physical fitness test, participants who performed walking walking (control group, n = 19) compared to women regularly engaged in Scandinavian walking (experimental group, n = 20) had significantly greater arm strength (23.7 ± 3.1 vs 27.2 ± 3.4 times), aerobic endurance (737 ± 98 vs 8665.8 ± 70.6 meters) and coordination (5.4 ± 0.3, 4.7 ± 0.3 seconds). Indicators of strength of the lower limbs and flexibility did not differ. In the EG in comparison with the CG, the psychological indicators of the quality of life of older women improved, the physical indices remained unchanged. Thus, the practice of Nordic walking for 24 weeks in the conditions of territorial public self-government contributed to an increase in physical preparedness and quality of life in older women.*

Key words: *physical activity, fitness,* nordic *walking, quality of life, elderly women.*

Процесс старения закономерно сопровождается снижением физической подготовленности (силы, выносливости, ловкости и гибкости), что приводит к серьезным трудностям в повседневной жизни и препятствует нормальному функционированию организма пожилых людей [6]. Физическая подготовленность (ФП) является одним из основных компонентов качества жизни в старости и играет ключевую роль в поддержании физической активности в повседневной жизни пожилых людей [4]. В этой связи для них необходимы программы тренировочных занятий по оптимизации физической

активности [1, 2]. Упражнения, способствующие сохранению здоровья, должны развивать самоэффективность в выполнении повседневных задач, необходимых для того, чтобы препятствовать прогрессированию процесса инвалидности и более раннему выходу на пенсию среди пожилых людей. Одним из видов рекреационной физической активности является скандинавская ходьба, кинезиологический потенциал которой может обеспечить приятную и полезную двигательную активность в повседневной жизни В настоящее время скандинавская ходьба все чаще рекомендуется для пожилых людей, однако ее эффекты на организм в условиях Югры недостаточно изучены.

Цель исследования: установить особенности влияния скандинавской ходьбы на физическую подготовленность и качество жизни пожилых женщин.

Методика и организация исследования. В пилотном эксперименте по оптимизации физической активности приняли участие 39 пожилых женщин в возрасте 56-75 лет, 19 человек в контрольной группе (КГ) и 20 человек в экспериментальной группе (ЭГ). Все участницы до исследования имели низкую физическую активность и высокий уровень малоподвижного поведения. Педагогическое управляющее воздействие (ПУВ) (независимая переменная) представляло собой 3-разовые еженедельные 50-60-минутные занятия скандинавской ходьбой и ОФП (ЭГ) и занятия прогулочной ходьбой и ОФП (КГ) в течение 24 недель в условиях центров территориального общественного самоуправления (ТОС). До и после исследования у всех участников измеряли физическую подготовленность с помощью батареи тестов для пожилых женщин [7]. До и после ПУВ участницы заполняли опросник качества жизни (SF-36) [8].

Статистическую обработку полученных данных осуществляли с помощью пакета статистических программ Statistica 10 (StatSoft, USA). Рассчитывали среднее арифметическое <X>, стандартное отклонение <SD>, уровень значимости различий <p>, коэффициент корреляции Пирсона <r>.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно методике кроссекционного исследования рассмотрим полученные нами данные путем продольного и поперечного сравнений.

Продольное сравнение. Под влиянием прогулочной ходьбы у женщин КГ возросли показатели силы нижних конечностей по данным субтеста «сесть-встать» с 16,1±2,1 до 20,3±2,6 вставаний со стула, улучшились показатели аэробной выносливости по данным субтеста «6-минутная ходьба» с 664±82 м до 737±98 м ($p < 0,05$). У женщин ЭГ под влиянием занятий скандинавской ходьбой улучшились показатели силы нижних конечностей с 16,3±2,7 до 23,1±3,5 вставаний со стула, силы верхних конечностей с 23,3±3,2 до 27,2±3,4 сгибаний руки, аэробной выносливости 683±53 м до 866±71 м, а также ловкости с 5,3±0,6 с до 4,7±0,3 с ($p < 0,05$) (табл. 1).

Поперечное сравнение. Сравнение данных участниц контрольной и экспериментальной групп в конце программы ПУВ выявило существенные различия между силой нижних конечностей (20,3±2,6 КГ vs 23,1±3,5 ЭГ вставаний со стула), силой верхних конечностей (23,7±3,1 КГ vs 27,2±3,4 ЭГ сгибаний руки), аэробной выносливости (737±98 vs 867±71 м), гибкости верхних конечностей (-1,2±4,8 vs -5,4±6,6 см) и динамическом балансе (5,4±0,3 vs 4,7±0,3

с) (p <0,05), соответственно (табл. 1). Сходные результаты под влиянием физических нагрузок были получены у пожилых женщин в Польше по данным субтестов «сесть-встать» (оценка силы нижних конечностей), 6-минутная ходьба (оценка аэробной выносливости) и субтеста «встать и идти» (оценка динамического баланса) [5].

Таблица 1

Показатели физической подготовленности пожилых женщин (X ± SD)

Показатели	Контрольная группа n=19		Экспериментальная группа n=20	
	До	После	До	После
Сесть – встать, раз за 30 сек	16,1±2,1	20,3±2,6*	16,3±2,7	23,1±3,5*#
Сгибание руки, раз за 30 сек.	22,4±3,8	23,7±3,1	23,3±3,2	27,2±3,4*#
6 -минутная ходьба, м	664,2±81,5	736,6±97,7*	683,0±53,1	865,8±70,6*#
Гибкость, низ тела, см.	4,5±7,1	2,3±7,7	4,2±8,9	2,2±7,3
Гибкость, верх тела, см.	-3,8±7,0	-1,2±4,8	-3,6±7,3	-5,4±6,6#
Встать и идти, с.	5,4±0,5	5,4±0,3	5,3±0,6	4,7±0,3*#

Примечание: * – уровень значимости различий p <0,05 КГ «до» и «после» и ЭГ «до» и «после», # – уровень значимости различий p <0,05 между КГ и ЭГ «после», X – среднее арифметическое, SD – величина стандартного отклонения.

По физическим показателям качества жизни как в контрольной, так и в экспериментальной группах были отмечены улучшения после эксперимента: в физическом функционировании при прогулочной ходьбе (КГ) (70,0±18,1; 83,7±11,4 балла) и скандинавской ходьбе (ЭГ) (72,3±17,4; 84,0±10,1 балла), в ролевом функционировании у участников, занимавшихся скандинавской ходьбой результаты (48,8±25,0; 83,8±26,0 балла) были выше, чем при прогулочной ходьбе (43,4±24,8; 80,3±21,4 балла) (p <0,05). Между контрольной и экспериментальной группами после эксперимента различий не обнаружено (табл. 2).

Таблица 2

Физические показатели качества жизни пожилых женщин контрольной группы (баллы) (X ± SD)

Показатели	Контрольная группа n=19		Экспериментальная группа n=20	
	До	После	До	После
Физическое функционирование	70,0±18,1	83,7±11,4*	72,3±17,4	84,0±10,1*
Ролевое функционирование	43,4±24,8	80,3±21,4*	48,8±25,0	83,8±26,0*
Интенсивность боли	57,2±21,1	60,1±20,6	56,5±20,6	62,1±17,4
Общее состояние здоровья	63,2±10,8	63,6±16,4	57,2±19,9	59,0±24,0
Физический компонент здоровья	44,9±5,7	47,8±5,0	44,4±5,8	46,5±5,2

Примечание: * – уровень значимости различий p <0,05 КГ «до» и «после» и ЭГ «до» и «после», X – среднее арифметическое, SD – величина стандартного отклонения.

К концу программы у женщин КГ улучшились показатели психического здоровья (49,1±23,2; 77,2±25,0 балла), ролевого функционирования (эмоции) (51,8±17,7; 70,0±18,0 балла), психологического компонента здоровья (57,3±7,3; 63,1±7,6 балла) (p <0,05). Остались без изменения показатели социального функционирования и жизненной активности (табл. 3). В экспериментальной

группе у занимающихся скандинавской ходьбой все показатели кроме показателя жизненной активности улучшились после эксперимента.

Таблица 3

Психологические показатели качества жизни пожилых женщин экспериментальной группы (баллы) (X ± SD)

Показатели	Контрольная группа n=19		Экспериментальная группа n=20	
	До	После	До	После
Психологическое здоровье	49,1±23,2	77,2±25,0*	53,3±31,4	93,3±13,7*#
Ролевое функционирование (эмоции)	51,8±17,7	70,0±18,0*	63,0±17,9	81,3±11,0*#
Социальное функционирование	62,3±16,8	69,7±14,4	68,2±14,4	81,6±10,8*#
Жизненная активность	71,1±19,1	78,9±15,6	80,0±21,6	88,1±16,0
Психологический компонент здоровья	57,3±7,3	63,1±7,6*	61,4±9,0	70,6±5,3*#

Примечание: * – уровень значимости различий p <0,05 КГ «до» и «после» и ЭГ «до» и «после», # – уровень значимости различий p <0,05 между КГ и ЭГ «после», X – среднее арифметическое, SD – величина стандартного отклонения.

В группе занимающихся скандинавской ходьбой по сравнению с группой занимающихся прогулочной ходьбой, улучшились все психологические показатели качества жизни пожилых женщин, кроме жизненной активности (p <0,05) (табл. 3). Аналогичные экспериментальные данные получены итальянскими исследователями G. Battaglia et al., которые отметили существенные различия по всем восьми шкалам [3].

Таким образом, результаты показывают, что наша программа оказывает положительное влияние на пожилых людей, помогая им поддерживать более комфортный уровень физической подготовленности и качества жизни.

Литература

1. Логинов С. И. Влияние скандинавской ходьбы на физическую подготовленность женщин пожилого возраста / С. И. Логинов, А. Ю. Николаев, М.Н. Мальков // Теория и практика физ. культуры – 2018. – № 7. – С. 86–88.

2. Логинов С.И Программа повышения физической активности пожилых людей в условиях урбанизированного Севера (Хмао-Югры) / С.И. Логинов, А. Ю. Николаев, А.Ю. Ветошников // Олимпийский спорт и спорт для всех XX Международный научный конгресс. Санкт-Петербург. 2016. С. 674-677.

3. Battaglia G. Effects of an adapted physical activity program on psychophysical health in elderly women / G. Battaglia, M. Bellafiore, M. Alesi, A. Paoli, A. Bianco, A. Palma // Clin Interv Aging. 2016. V 11. P.1009–1015.

4. Geirsdottir O. G. Physical function predicts improvement in quality of life in elderly Icelanders after 12 weeks of resistance exercise / O. G. Geirsdottir, A. Arnarson, K. Briem, A. Ramel, K. Tomasson, P. V. Jonsson, I. Thorsdottir // J Nutr Health Aging. 2012. V. 16. №1. P. 62–66.

5. Nawrocka A. Adherence to physical activity guidelines and functional fitness of elderly women, using objective measurement / A. Nawrocka, W. Mynarski, J. Cholewa // Annals of Agricultural and Environmental Medicine. 2017. V. 24. V. 4. P. 632–635.

6. Riebe D. The relationship between obesity, physical activity, and physical function in older adults / D. Riebe, B. J. Blissmer, M. L. Greaney, C. E. Garber, F. D. Lees, P. G. Clark // J Aging Health, 2009. V. 21. №8. P. 1159–1178.

7. Rikli R.E., Jones J. C. Senior Fitness Test Manual, 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2013

8. Ware J. E. SF-36 Health Survey Manual and Interpretation Guide / J. E. Ware, K. K. Snow, M. Kosinski, B. Gandek // The Health Institute. – Boston, MA. 1993.

УДК 612.43., 612.45

П.Н. Самикулин[1], аспирант**; А.В. Грязных[1]** д.б.н., доцент
Р.В. Кучин[2] к.б.н., доцент; **А.Н. Ерохин[1]** д.м.н., доцент

ОЦЕНКА РЕЗЕРВОВ АДАПТАЦИИ НА ОСНОВЕ ГОРМОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ОТВЕТ НА МЫШЕЧНУЮ НАГРУЗКУ

[1] Курганский государственный университет ФГБОУ ВО «КГУ», г. Курган, Российская Федерация, e-mail: psamikulin@mail.ru
[2] Югорский государственный университет ФГБОУ ВО «ЮГУ», г. Ханты-Мансийск, Российская Федерация

Аннотация. *Исследованы изменения уровней кортизола и тестостерона в плазме крови в результате выполнения дозированной велоэргометрической нагрузки у юношей с различным уровнем и спецификой повседневной двигательной активности. Установлено, что динамика изменений концентрации кортизола и индекса анаболизма зависят от фонового уровня глюкокортикоида. В условиях физиологической нормы в результате выполнения мышечной нагрузки наблюдается увеличение уровня кортизола и снижение индекса анаболизма. В состоянии утомления и перетренированности – обратная реакция.*

Ключевые слова: *кортизол, тестостерон, индекс анаболизма, физическая нагрузка, восстановление, перетренированность, эндокринная регуляция, спортсмены*

ASSESSMENT OF RESERVES OF ADAPTATION BASED ON HORMONAL CHANGES IN ANSWER TO MUSCULAR LOAD

Kurgan State University, Kurgan, Russian Federation
Ugra State University, Khanty-Mansiysk, Russian Federation

Annotation*. Changes in cortisol and testosterone levels in blood plasma as a result of dosed bicycle ergometric loading in young men with different levels and specificity of daily motor activity were studied. It was found that the dynamics of changes in the concentration of cortisol and anabolism index depend on the background level of the glucocorticoid. In conditions of physiological norm as a result of the exercise of muscular load, there is an increase in the level of cortisol and a decrease in the index of anabolism. In a state of fatigue and overtraining - a backlash.*

Key words*: cortisol, testosterone, anabolic index, physical activity, recovery, overtraining, endocrine regulation, athletes*

Современный спорт, характеризующийся постоянным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок, предъявляет высокие требования к функционированию организма спортсменов, зачастую находящегося на грани своих функциональных возможностей. [1] При неправильном подходе к построению тренировочного процесса высокие физические нагрузки могут привести к перенапряжению, влекущему за собой развитие донозологических и паталогических состояний. [2, 6] В связи с этим, все актуальнее становится поиск методов диагностики, позволяющих вовремя спрогнозировать развитие нежелательных для здоровья явлений.

Целью настоящего исследования является поиск маркеров срыва адаптации на основе гормональных изменений, протекающих в условиях последействия мышечной нагрузки у юношей с различным уровнем и спецификой двигательной активности.

Всего в исследованиях приняли участие 52 добровольца мужского пола в возрасте 18 – 22 лет. По состоянию здоровья все они относились к основной медицинской группе. Исходя из спортивной специализации, квалификации и стажа занятий, обследуемые были распределены по трем группам. Первую группу (18 обследуемых) составили спортсмены, развивающие скоростно-силовые качества (единоборцы: бокс, греко-римская борьба, борьба, самбо, тхэквондо). Вторая группа (18 обследуемых) – спортсмены, развивающие качество выносливости (лыжники, биатлонисты, легкоатлеты-стайеры). Третья группа (16 обследуемых), являющаяся контрольной, представлена относительно здоровыми мужчинами, уровень повседневной двигательной активности которых определялся занятиями физической культурой в объеме вузовской программы. В первую и вторую группу входили только высококвалифицированные спортсмены (1 разряд, кандидат в мастера спорта, мастер спорта), объем тренировочных нагрузок которых составлял 1,5 – 2 часа в день не менее 5 раз в неделю. День исследования приходился на подготовительный период тренировочного цикла. За двое суток до проведения исследования спортсмены освобождались от тренировок.

В качестве стандартной мышечной нагрузки использовалась работа на велоэргометре продолжительностью 30 минут. Мощность нагрузки для каждого обследуемого подсчитывалась из расчета 2 Вт на килограмм массы тела для групп спортсменов и 1,3-2 Вт для представителей группы контроля ввиду их нетренированности. Частота педалирования – 60 оборотов в минуту.

Все исследования проводились в утреннее время натощак, при обязательном письменном согласии обследуемых и с учетом биоэтических норм.

Использованное оборудование: велоэргометр Aerofit MaxFit B7, биохимический анализатор BIO-RAD 550, наборы для определения гормонов «ИФА-БЕСТ – кортизол», «ИФА-БЕСТ – тестостерон». Вычисление индекса анаболизма (ИА) проводили по формуле: $ИА(\%)=(C_{тестостерон}/C_{кортизол})*100$. [**5**]

Формирование сводных таблиц данных проводили в программной среде Microsoft Office Excel 2016, статистическая обработка материала осуществлялась с помощью программы STATISTICA 10 компании StatSoft. Выбор метода статистического анализа осуществлялся на основе изучения нормальности распределения выборки. При нормальном распределении анализ проводили методом параметрической статистики (t-критерий Стьюдента). В обратном случае – методами непараметрической статистики (U-критерий Манна-Уитни, критерий знаков). Значимыми различия считали на уровне $p<0,05$. При $0,05<p<0,1$ делали вывод о наличии недостоверной тенденции.

Результаты и их обсуждение

По результатам наших исследований не удалось установить зависимость фоновых уровней кортизола и тестостерона от степени тренированности обследуемого: концентрации указанных гормонов варьировали в широких

пределах во всех группах обследуемых лиц. Направленность изменения концентраций гормонов в процессе восстановления также была различна.

При анализе индивидуальных реакций организма обследуемых различного уровня тренированности отмечена неоднозначность ожидания увеличения уровня кортизола в ответ на стандартную мышечную нагрузку. При повышенной фоновой концентрации гормона в результате мышечной работы наблюдали снижение его уровня независимо от специфики тренированности.

Наглядно продемонстрировать это можно, проанализировав динамику кортизола и индекса анаболизма без привязки к спортивной квалификации обследуемых, а только к фоновому уровню кортизола. В таком случае получаем, что у 31 обследуемого фоновый уровень глюкокортикоида превышал физиологическую норму (N=190-690 нмоль/л [3]), а у 21 находился в ее пределах. У юношей с фоновым превышением кортизола в результате выполнения мышечной нагрузки наблюдали уменьшение уровня гормона ($p<0,001$), а у юношей с фоновой нормой – достоверное увеличение ($p<0,001$) концентрации (рис. 1).

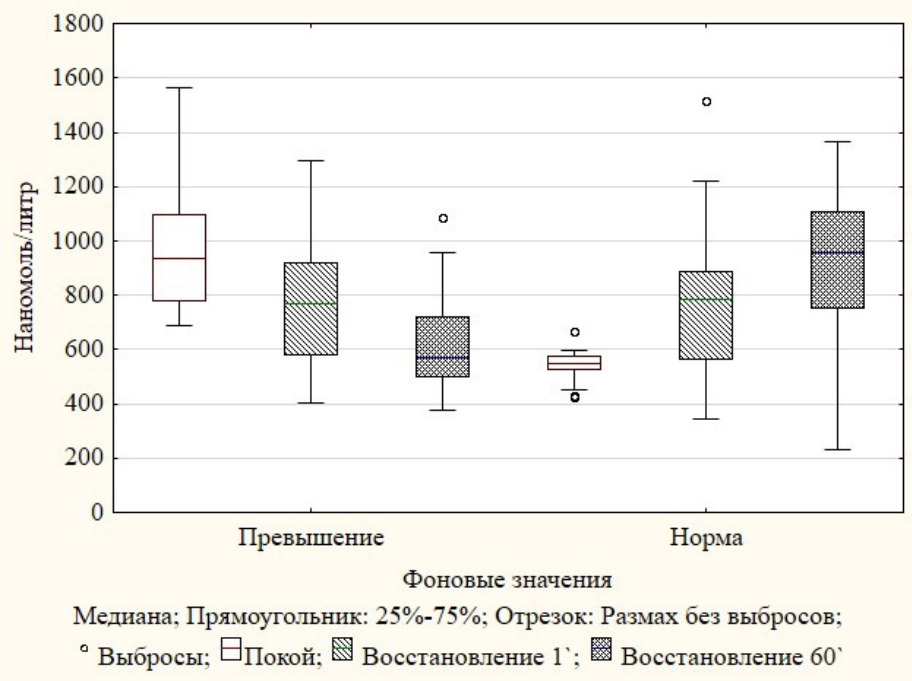


Рис. 1. Динамика изменения концентрации кортизола в плазме крови в процессе восстановления после мышечной нагрузки у юношей с нормальным фоновым уровнем гормона и его превышением

Касательно динамики тестостерона, у обследуемых с фоновым превышением нормы кортизола отмечается кратковременное увеличение содержания тестостерона в плазме крови в результате выполнения нагрузки, сменяющееся его падением ниже фоновых значений спустя час процесса реституции ($p<0,05$). У обследуемых с нормальным фоновым уровнем кортизола мышечная нагрузка вызывает подъем тестостерона как сразу после нагрузки, так и спустя час восстановительного периода ($p<0,05$). Кроме того, в данной группе обследуемых значения тестостерона спустя час отдыха достоверно превышали

(p<0,01) соответствующие значения в группе с фоновым превышением нормы кортизола (рис. 2).

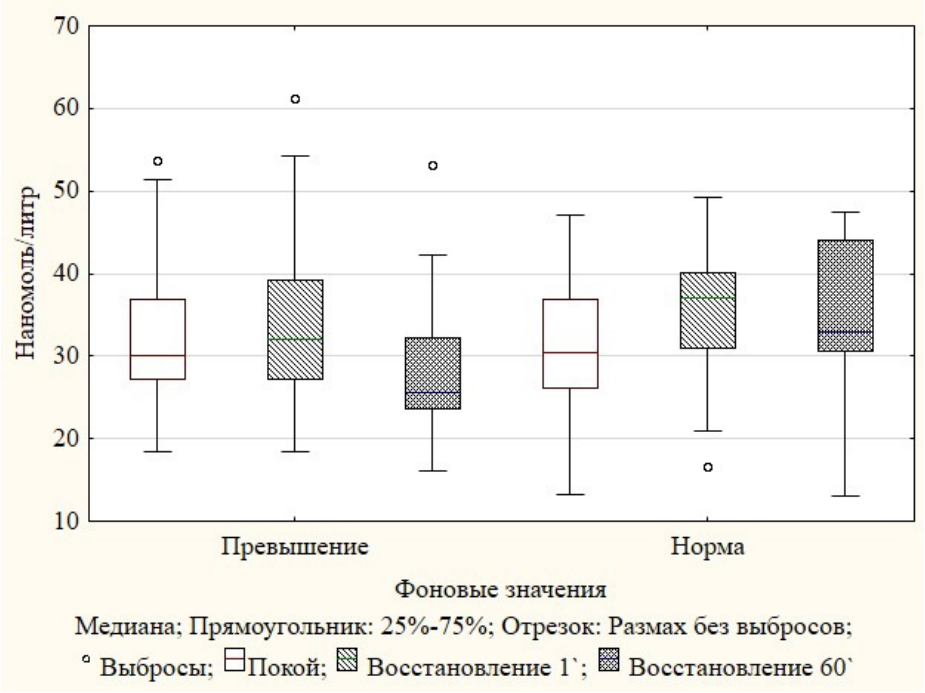


Рис. 2. Динамика изменения концентрации тестостерона в плазме крови в процессе восстановления после мышечной нагрузки у юношей с нормальным фоновым уровнем кортизола и его превышением

По аналогии с динамикой кортизола, но в обратной зависимости изменялся и ИА обследуемых. Нетипичная реакция, заключающаяся в увеличении ИА в результате выполнения мышечной нагрузки и в процессе восстановления, отмечена в группе с фоновым превышением нормы кортизола (p<0,001). В группе с нормальным фоновым уровнем кортизола мышечная нагрузка приводила к достоверному (p<0,01) уменьшению ИА спустя час процесса реституции (рис. 3). Наблюдается парадоксальная картина, при которой обследуемые, пребывающие, вероятно, в состоянии перенапряжения или перетренированности, имеющие ИА в фоне достоверно ниже (p<0,001), чем у обследуемых с нормальным фоновым уровнем кортизола, в результате выполнения мышечной нагрузки имеют более высокий ИА (p = 0,10).

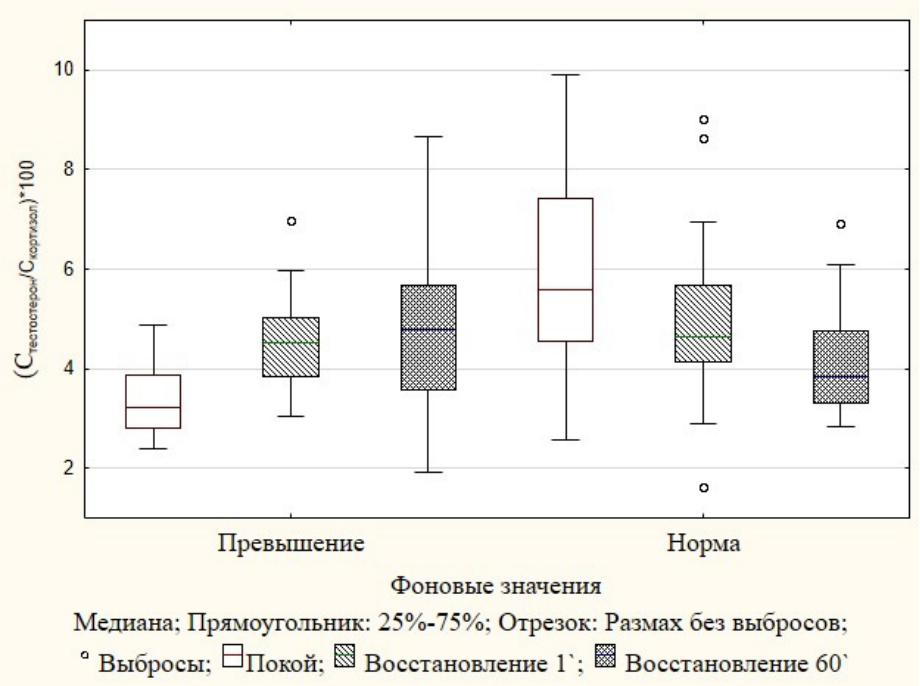


Рис. 3. Динамика изменения индекса анаболизма в процессе восстановления после мышечной нагрузки у юношей с нормальным фоновым уровнем кортизола и его превышением

Таким образом, с позиции оценки адаптационных резервов рекомендован мониторинг динамики основных гормонов анаболического (тестостерон) и катаболического (кортизол) рядов, а также их взаимоотношение (индекс анаболизма). Так, баланс синтеза и распада в организме имеет место только в случае нормального фонового уровня гормонов и индекса анаболизма, находящегося в пределах референтных значений. Физическая нагрузка в данном случае приведет к временному росту концентрации кортизола и снижению индекса анаболизма, что является нормальной реакцией организма при увеличении энерготрат. [4]

Высокие значения кортизола в покое (и низкий индекс анаболизма соответственно) является признаком функционирования организма в стрессовых условиях исчерпания резервов адаптации. [**5**] Наблюдаемое нами падение кортизола и увеличение индекса анаболизма в процессе реституции после физической нагрузки является приспособительной реакцией организма, направленной на поддержание гомеостаза и структурной целостности. Продолжение тренировок в данных условиях нецелесообразно, поскольку приведет лишь к ухудшению спортивной формы и подрыву здоровья спортсмена.

Поскольку стойкое повышение концентрации кортизола свойственно не только состояниям утомления и перетренированности спортсменов, но и индивидам, находящимся в условиях продолжительного воздействия на организм прочих стрессовых факторов, исследование индекса анаболизма в состоянии покоя и его реакцию на нагрузочное тестирование может быть рекомендовано к применению для широких слоев населения.

Литература

1. Бутакова М.В. Ферментативные взаимоотношения пищеварительных желез в условиях постнагрузочного восстановительного периода: диссертация на соискание ученой степени кандидата биологических наук. Курганский государственный университет, Курган, 2016. – 153 с.

2. Киселев В.И. Изменение показателей гомеостаза, клеточного состава периферической крови и уровня стресс-опосредованных гормонов при однократной максимальной физической нагрузке у тренированных и нетренированных людей / В.И. Киселев, И.И. Шахматов, В.М. Вдовин // XXI Съезд физиологического общества им. И.П. Павлова. Тезисы докладов. – М.; Калуга: Типография ООО «БЭСТ-принт». – 2010. – С. 272.

3. Грязных А.В. Гормональные и метаболические сдвиги при физической нагрузке и приеме пищи (монография). Изд-во Курганского гос. ун-та, 2011. - 90 с.

4. Погодина С.В. Изменения содержания кортизола в организме мужчин различного возраста и уровня тренированности при выполнении физической работы / Погодина С.В., Козлова С.Н., Лисконог Л.В, Юферев В.С. – Симферополь: Ученые записки Таврического национального университета им. В. И. Вернадского Серия «Биология, химия». – Том 27 (66). – 2014. – С. 132-141.

5. Brownlee K.K. ***Relationship Between Circulating Cortisol and Testosterone: Influence of Physical Exercise /*** *Kaye K. Brownlee, Alex W. Moore, Anthony C. Hackney // Journal of Sports Science and Medicine. – 2005. – № 04. – P. 76-83*

6. Steinacker J.M. New aspects of the hormone and cytokine response to training / J.M. Steinacker, W. Lormes, S. Reissnecker // European journal of applied physiology. – 2004. – V. 91. – P. 382-391.

УДК 796+61

Селиванов Е.Н., Действительный член Академии (академик) медико-технических наук (г. Москва)

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПУНКТ ЗДОРОВЬЯ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

ООО Физкультурный Оздоровительный Центр «СИЛЬВАН», Академия Продуктивного Долголетия Евгения Селиванова, г. Тюмень, Россия, ya.aples@*yandex.ru*

Аннотация. *Статья посвящена вопросам внедрения и пропаганды новых инструментов массовой физической культуры путём организации сети физкультурно-оздоровительных Пунктов Здоровья по месту жительства по авторским сочетанным оздоровительным методикам. Представлен авторский вариант домашнего вовлечения населения любого возраста в прямое обучение начальным основам физической культуры. Сформулированы подходы к формированию доступных форм наработки навыков продуктивного долголетия. Предложен авторский набор техник хорошего здоровья с оценкой и контролем здоровья аппаратными программными комплексами "ВедаПульс", "ГРВ Компакт", "Аура Камера MbGA","CodePI". Сформулирована идея совместного проекта договора с институтом физической культуры и спорта по подготовке кадров специалистов для работы по месту жительства с целью массового участия населения в реализацию государственных проектов в отрасли физическая культура и спорт.*

Ключевые слова: *массовая физическая культура, физкультурно-оздоровительные организации по месту жительства, продуктивное долголетие, аппаратно-программные комплексы, институт физической культуры, авторские методики оздоровления, государственные проекты по физической культуре и спорту, подготовка кадров, договоры, будущее.*

Selivanov E.

LOCAL HEALTH AND FITNESS CENTER

SILVAN, Health and Fitness Center, Limited Liability Company Evgeny Selivanov Academy for Productive Longevity,Tyumen, Russia, ya.aples@yandex.ru

Abstract. *The article is devoted to the issues regarding the introduction and encouragement of the use of mass sports devices which shall be facilitated through a network of local Health Centers using original health-improvement methods. An original way of engaging people of all ages in amateur basic physical education is suggested. Approaches to the development of basic skills of productive longevity are defined. An original set of 'good-health' techniques, including the option of health assessment/ monitoring with the following hardware/ software devices: VedaPuls, GRV Kompakt, Aura KameraMbGA and CodePI are suggested. The idea of launching a common initiative is suggested, which is signing a contract with an institute of physical education and sports to train specialists for the purposes of employment at local health centers, engagement of people in sports and implementation of state projects on physical education and sports.*

Keywords: *mass physical education, local health and fitness centers, productive longevity, hardware/ software devices, institute of physical education, original health-improvement methods, state projects on physical education and sports, staff training, contracts, future.*

Здоровье человека это то его состояние, при котором он чувствует себя **счастливым**. И пока оно у него есть, он этого не замечает. Как только здоровье нарушатся, с ним меняется картина жизни человека. В этой связи само понятие **быть здоровым человеком** это не означает быть лишь здоровым физически.

Поэтому здоровье я рассматриваю, как состояние оценки не только физической жизнедеятельности организма. Зачастую, имея хорошо тренированное физическое тело, человек испытывает сложные психоэмоциональные расстройства в личной и деловой жизни, мешающие ему быть в целом социально успешным гражданином общества.

Здоровье человека это три слагаемые его состояния:

- физическое, близкое к абсолютному
- психоэмоциональное
- социальное.

И если какое-либо из них нарушено, здоровье не может быть полноценным.

В свою очередь, **состояние физического тела напрямую зависит от состояния мыслеформ в сознании человека**. Сегодня уже не является секретом, что от того, как мы мысленно строим свою жизнь, так и отвечает нам работой наше физическое тело и все то, что с ним и с нами, соответственно, происходит в процессе всей жизни. Так, работа сердца напрямую зависит от умения правильно и осознанно дышать. **Научиться этому можно каждому**, обучившись простым формам мысленного успокоения ума через подобранные индивидуально определённые мыслеформы.

С этим надо считаться и принимать в счёт при составлении **физкультурно-оздоровительных программ физкультурников и спортсменов.**

Психоэмоциональные расстройства это:

- гнев, фрустрации, раздражительность, неуверенность в себе (низкая самооценка),

страх, тревога, ярость, депрессия, агрессия, чувство оторванности от реальности, ощущение распыленности, рассеянность, слабость, перепады настроения, неспособность сосредоточиться, упрямство, самоуверенность, обидчивость, отсутствие интереса к жизни, жадность, грусть, печаль.

Данная категория практически не учитывается и умалчивается, считается элементом характера человека, зависящего от его воспитания. С моей точки зрения, **это такая же нарабатываемая составляющая общего здоровья человека, как и его физическое тело**.

Умение вовремя наглядно показать человеку разрушающее действие на его здоровье перечисленных психоэмоциональных расстройств, позволит быстрее восстановить, ему же, в целом, гармонию в организме.

И только тогда, когда человек становится обладателем, для себя, близкого к абсолютному состоянию здорового физического тела, вкупе с энергетическим, другими психоэмоциональными тонкими телами, он может являться полноценно здоровым и социально успешным гражданином общества.

Научить этому может **привитие начальных правильных современных подходов к понятию здоровья**. Начинать нужно, в первую очередь, через **осознанное принятия физической культуры**, как неотъемлемой составляющей всей жизни каждого человека независимо от его возраста и профессии. Это станет возможным, когда мы сумеем дойти до каждого гражданина общества через организацию создания **физкультурно-оздоровительных Пунктов Здоровья по месту жительства.**

Сегодня нет такой формы помощи массовому населению в местах его постоянных проживаний.

За сравнительно небольшой период времени в нашей стране создан огромный институт центров по фитнесу, атлетической гимнастике, восточным и европейским направлениям физического и духовного совершенствования. Институтами физической культуры страны подготовлен огромный отряд достойных специалистов в области массовой физической культуры. В социальных сетях интернет-пространства можно получить любой ответ на практически все виды недомоганий человеческого организма и не только. По сути дела, должен быть давно уже значительно увеличен срок проживания человека, отодвинута его смертность, снижена в разы заболеваемость. Однако, все мы знаем, что это пока не так.

По нашему мнению, сегодня крайне медленно создаётся тот самый народный общественный институт физической культуры для населения, в котором можно пройти элементарное начальное обучение основам искусства физической культуры, не покидая своего двора. Где, с помощью профессионально обученных специалистов, можно научиться ежедневной оценке и контролю за состоянием собственного здоровья.

При подобном отношении разъяснительной работы населению основополагающим основам значимости физической культуры в поддержании и сохранении их здоровья, произойдёт значительный рост уверенности граждан, что **возраст 100 лет - это не возраст долгожителя, а норма любого человека**. Само слово **"человек" в переводе с санскрита означает ученик, живущий**

век. В Китае есть поговорка. Дословно она звучит так: "Умер до 100 лет - сам дурак".

На протяжении нескольких лет мне доводилось бывать в местах, где живут долго, с нашей точки зрения, люди. Они сами так не считают. Перейдя рубеж в 100 лет, их жизнь приобретает воспитательный характер для других,желающих достигнуть такого же результата. Практически все они ежедневно занимаются полезным для себя и общины трудом и элементарной физической культурой. По сути, они являют собой **пример значимости осознанного собственного здоровья**. Пробуждаясь по утрам, будучи на востоке на семинарских занятиях, я всегда отмечал для себя дисциплину прихода к 5 утра на площадку или в сквер, рощицу около дома или гостиницы, где проживал. Если приходил ровно в 5 часов, места уже не хватало, так как практически все жители уже с ранних утренних часов практикуют во дворах физкультурно-оздоровительные упражнения. Там это уже столетиями, как неприемлемый элемент общей культуры человека. Отсюда и их жизнерадостность, жизнестойкость и высокая репродуктивность. Потому что жизнедеятельность их организма с детства, из поколения в поколение, выстроена по часам энергопитания внутренних органов. Все просто и это издревле их традиция по жизни.

Что мешает нам сделать так и ещё лучше? Учитывая свои традиции жизни.

В предлагаемых нами **физкультурно-оздоровительных Пунктах Здоровья по месту жительства** можно дойти до каждого жителя двора, микрорайона, поселения, деревни в части практической ежедневной пропаганды основ физической культуры и здорового образа жизни для организации массовых занятий на дворовых площадках. Получив необходимые навыки, можно переходить на квартирные семейные,- домашние программы.

На сегодня в регионе таких **Пунктов** пока немного.

Базовым является **ФО Пункт Здоровья по месту жительства** в г. Тюмени в арендованном помещении СЦ "ЭНЕРГО" (директор Н.А.Ожегин).

Данный **ФО Пункт Здоровья** расположен внутри жилого микрорайона в городе Тюмени и представляет собой арендованное помещение в настоящем Спортивном Центре "ЭНЕРГО" общей площадью 60 кв. метров. В нем находятся оборудованные рабочие места для специалистов по аппаратно-программному комплексному диагностированию (тестированию). Это отечественные приборы, позволяющие диагностировать (тестировать) состояние здоровья на момент текущего времени "здесь и сейчас".

Аппаратно-программный комплекс "ВедаПульс" позволяет оценивать функциональные нарушения состояния человека с позиций медицины аюрведы, китайской, тибетской, западной медицины и что очень важно, предоставляет рекомендации по использованию различных физкультурно-оздоровительных техник, Техник Хорошего Здоровья, здорового дыхания, специализированной оздоровительной ходьбе, образу жизни на сегодня, с выдачей рекомендаций, в том числе, биологически активных соединений и добавок при различных заболеваниях и их профилактики.

Метод газоразрядной визуализации (ГРВ) - биоэлектрографический метод функциональной экспресс диагностики, разработанный отечественными учеными на основе эффекта Кирлиан. Представляет собой компьютерную регистрацию и последующий анализ газоразрядного свечения любых биологических объектов, помещенных в электромагнитное поле высокой напряженности.

Это позволяет определить и предусмотреть возможные заболевания.

«АураКамера MbGA» - аппаратная диагностика тонких полей человека, находящихся вне диапазона частот, обычно воспринимаемых глазом человека. По ее цветовой гамме, преобладанию отдельных цветов, плотности, размеру и непрерывности можно оценить физическое и психоэмоциональное состояние человека на момент исследования.

«CodePI» - аппаратно-программное тестирование тонкого плана человека, позволяющее определить скрытые возможности человека, его личностные характеристики, психотип, истинные творческие и производственные наклонности, а так же оказать помощь руководителям компаний в подборе и расстановке управленческого аппарата, согласно задаче и цели коллектива.

Таким образом, после тщательного диагностирования (тестирования) состояния здоровья, жителю по месту жительства, выдается пакет рекомендаций на оздоровительные, восстановительные, профилактические и физкультурные технологии. После чего, сертифицированные специалисты по оказанию услуг в данном **ФО Пункте Здоровья,** оказывают ему помощь в поддержании здоровья. Так, в данном случае это **лимфодренажные профилактические техники оздоровления посредством прибора «CHARM-combine», тренажере ПрАвИло, Русский массаж, Стоун-терапия, физкультурно-оздоровительная ходьба «СИЛЬВАН»,Техники Хорошего Здоровья по авторским физкультурно-оздоровительным технологиям.** Например, тренажер ПрАвИло дает хорошие результаты по расслаблению всего тела, приостанавливает ненужный расход энергии, снимает нервное напряжение, дает желанный покой и Долголетие. В случае отъездов в деловые командировки, отпуска, жителю даются **долгосрочные рекомендации по образу жизни**, выдаются в пользование **приборы для дистанционного тестирования своего состояния здоровья с помощью телеметрии**. И это все доступно для приобретения, как, ставшие давно привычными тонометры, градусники, другие приборы для здоровья, продающиеся открытой продажей в аптечных и специализированных пунктах.

Данные **ФО Пункты Здоровья по регламенту работают с 08 утра до 20 часов вечера, могут работать и круглосуточно**. Каждый житель микрорайона может подойти утром и оценить состояние своего здоровья перед рабочим днем. Вечером наиболее полезно посещение подобных **Пунктов Здоровья**. Специалисты всемерно помогут профессионально снять все негативные заботы трудового дня, после чего житель приходит в свою семью полный жизненных сил и устремлений. По времени такие сеансы-посещения рассчитаны в среднем на 30-40 минут, в зависимости от качества используемого времени.

Сегодня подобные инструменты физической культуры всемерно поддержат и укрепят людей всех возрастных категорий, особенно людей предпенсионного, пенсионного возрастов и долгожителей.

За ними будущее народной физической культуры. Простота и доступность в оказании услуг сделают физкультурно-оздоровительные Пункты Здоровья по месту жительства любимыми в народных массах и внесут свой посильный вклад в укрепление жизненных устоев страны.

УДК 611.068

Прокопьев Н.Я., д.м.н., профессор;
Баранхин О.В., студент; Осипов А.С., аспирант

ДЛИННОТНЫЕ РАЗМЕРЫ ПАЛЬЦЕВ КИСТИ У МУЖЧИН ПЕРИОДА ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ЕДИНОБОРСТВАХ, БОЛЕЮЩИХ КАРИЕСОМ ЗУБОВ

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет», г. Тюмень, Россия, pronik44@mail.ru

Аннотация. *Представлен анализ изучения длины пальцев кисти у 14 мужчин периода первого зрелого возраста (25.7±2.3 лет), проживающих г. Тюмень, болеющих кариесом зубов, занимающихся единоборствами. Разработана анкета, учитывающая базовые антропометрические показатели, спортивные достижения, длину пальцев кисти, ширину ладони, межпальцевые промежутки. Результаты исследования вносились в разработанную авторами электронную базу данных. Оценка степени поражения зубов кариесом проведена по рекомендациям Всемирной организацией здравоохранения. Сделано заключение, что у мужчин, занимающихся единоборствами, в длине пальцев кисти преобладают III и IV пальцы, что следует учитывать тренеру при отборе в спортивные секции.*

Ключевые слова: *мужчины, пальцы кисти, единоборства, кариес зубов.*

Procopiev N.Ya., MD, Professor;
Baranhin O.V., student; Osipov A.S., PhD student

DLINNOTNYE DIMENSIONS FINGERS MEN PERIOD SECOND ADULTHOOD, SPECIALIZING IN MARTIAL ARTS WITH CARIES

University of Tyumen, Tyumen, Russia, pronik44@mail.ru

Annotation. *An analysis of the study of the length of the fingers at the 14 men period first adulthood (25.7 ± 2.3 yrs) living Tyumen with caries, involved in martial arts. Produced, taking into account the basic anthropometric indicators, sporting achievements, the length of the fingers, Palm width mejpalzeve intervals. The results of the study were developed by the authors of the electronic database. Evaluation of the incidence of tooth decay by the recommendations of the World Health Organization. Concluded that the men involved in the martial arts, in the length of the fingers is dominated by III and IV fingers, what to consider when selecting a coach in the sports section.*

Keywords: *men, fingers, martial arts, dental caries.*

Актуальность. В последние годы изучению морфологии кисти у лиц различного возраста и пола уделяется пристальное внимание [3, 4, 6, 7, 9, 10, 11]. Прежде всего, это связано, с тем, что клинические и рентгенологические исследования кисти имеют высокую практическую значимость в выборе вида спорта [1, 2, 5].

Нельзя не учитывать и того, что эти исследования позволяют установить как анатомические и морфогенетические закономерности архитектуры кисти, так и определить направленность и характер влияния ряда внешних факторов на морфологию и функцию её скелета [8, 12].

В клинико-рентгенологической практике наибольшее внимание привлекает исследование отношения у человека длины указательного и безымянного пальца – так называемому 2d : 4d пальцевому индексу [6, 12]. В то же время недостаточно исследований, характеризующих показатели длин пальцев кисти у лиц различного возраста и пола, занимающихся единоборствами, болеющих кариесом зубов.

Цель. У мужчин периода первого зрелого возраста г. Тюмень, являющихся студентами института физической культуры, занимающихся единоборствами, дать оценку длиннотных размеров пальцев кисти.

Материал и методы. Обследовано 14 мужчин периода второго зрелого возраста (25,7±2,3 лет), занимающихся единоборствами. Мастеров спорта 6 человек, кандидатов в мастера спорта – 5 человек, 3 спортсмена первого разряда. Результаты измерений длиннотных размеров пальцев кисти (прорезиненной портновской лентой) заносили в разработанную нами анкету (рис. 1), заполняемую спортсменами в режиме реального времени. Измерения производились с ладонной и тыльной поверхности правой кисти, т.к. у всех мужчин ведущей была правая рука. Оценка степени поражения зубов кариесом проведена по рекомендациям Всемирной организацией здравоохранения.

Полученная информация вводилась в электронную базу данных (Auto Doctor – Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2013617870) и обрабатывалась с использованием программы для статистической обработки данных Microsoft Office Excel 7.0 и «SPSS 17.0».

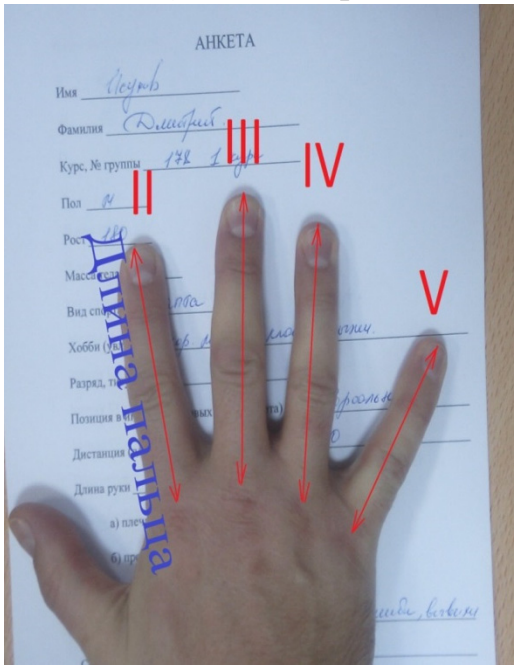


Рис. 1. Анкета обследования и техника измерения длины пальцев кисти

Уровень значимости различий сравниваемых средних определялся с помощью t – критерия Стьюдента для параметрических параметров. Достоверными считали различия при уровне значимости $p \leq 0.05$, принятых в медико-биологических исследованиях.

Исследования соответствовали этическим стандартам комитетов по биомедицинской этике, разработанной в соответствии с Хельсинской декларацией, принятой ВМА.

Все мужчины в соответствии с частью 2 статьи 54 Федерального закона дали согласие на проведение обследования. Соблюдены принципы добровольности, прав и свобод личности, гарантированных статьями 21.2 и 22.1 Конституции РФ.

Результаты и обсуждение. Длиннотные размеры II – V пальцев кисти мужчин занимающихся единоборствами приведены в табл. 1. Измерения свидетельствовали о том, что анатомическая длина III пальца кисти у всех мужчин в абсолютных размерах была достоверно больше ($p<0.05$) длины II (на 0,88 см), длины IV пальца (на 0, 68 см) и длины V пальца (на 2,13 см).

Таблица 1.

Показатели длины пальцев кисти (см) мужчин (n = 14) периода второго зрелого возраста занимающихся единоборствами

№	Длина II пальца	Длина III пальца	Длина IV пальца	Длина V пальца
1	7,8	8,4	7,4	6,4
2	7,9	8,6	8,2	6,7
3	7	8	7,4	6
4	7,8	8,2	7,3	6
5	7,8	8,6	8	6,5
6	7,2	8,2	7,3	5,9
7	7,6	8,7	8,2	6,7
8	6,9	7,7	7	5,5
9	7,6	8,6	8,1	6,4
10	7,4	8,3	7,3	6,2
11	7,4	8,3	7,6	6
12	6,5	8	7,5	6
13	7,6	8,5	8	6,1
14	7,5	8,1	7,6	6
Итого:	7.42±0.40	8.30±0.28	7.63±0.39	6.17±0.33

Величины стандартного отклонения длин (см) каждого пальца оказались следующими: для II пальца – 0.403, для III пальца – 0.288, для IV пальца – 0.391 для V пальца – 0.334 (рис. 2.).

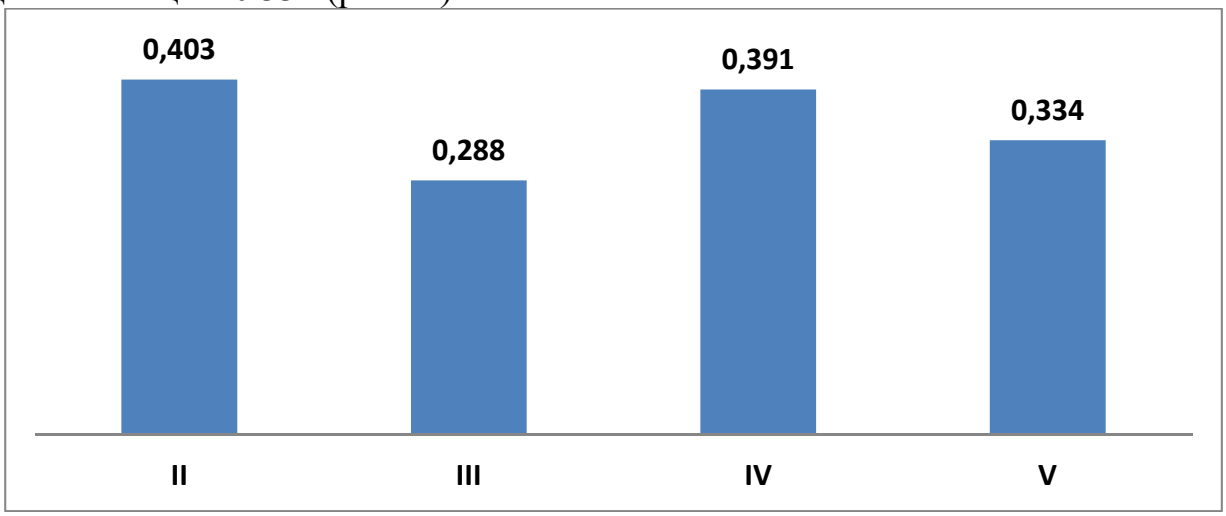


Рис. 2. Стандартное отклонение длины II – V пальцев правой кисти мужчин второго зрелого возраста, занимающихся единоборствами.

Из числа 14 обследованных у 3 (21,4%) мужчин длина II пальца преобладала над длиной IV, у 11 (78,6%) – длина IV пальца над длиной II пальца.

Зная средние значения длиннотных размеров II – V пальцев кисти, мы провели расчет пальцевого индекса 2d : 4d – поделили длину указательного пальца на длину безымянного пальца. Исследования свидетельствовали о том, что чем длиннее указательный палец, тем выше соотношение 2d : 4d (>1), чем длиннее безымянный палец – тем ниже соотношение 2D : 4D (<1). Для спортсменов мужского пола, занимающихся единоборствами, показатель 2d : 4d = 0,978 (<1).

Изучение корреляционной зависимости длины пальцев свидетельствовало о том, что она была наиболее высокой между III и V пальцами кисти (r = + 0,903), несколько меньшая – между III и IV пальцами кисти (r = + 0,859). Несколько слабее корреляционная зависимость выявлена между II и III пальцем (r=+0,755), а также между IV и V пальцем (r=+0,814),

На основании проведенного исследования можно заключить, что для мужчин периода первого зрелого возраста, занимающихся единоборствами, в длине пальцев кисти преобладают III и IV пальцы, что следует учитывать тренеру при отборе в спортивные секции.

Литература

1. Алексеев Б.А. Влияние занятий лыжными гонками на скелет кисти и стопы юных спортсменов / Б.А. Алексеев // Архив анатомии, гистологии и эмбриологии, 1977. – Т. LXXII. – № 6. – С. 35-39.

2. Антонов С.Г. Рентгенологическое исследование нагружаемых отделов скелета верхних конечностей спортсменов, занимающихся каратэ /С.Г. Антонов, В.Н. Шустов // Архив анатомии, гистологии и эмбриологии, 1982. – Т. LXXXII. – № 5. – С. 71-77.

3. Бикбаева Т.С. Корреляции параметров оснований проксимальных фаланг 2-5 пальцев кисти с линейными размерами фаланг одноименных пальцев / Т.С. Бикбаева, О.Ю. Алешкина, В.Н. Николенко //Современные проблемы науки и образования, 2015. – № 5.; URL: http://www.science–education.ru/ru/article/view?id=21836.

4. Бикбаева Т.С. Взаимосвязи длин проксимальных фаланг с параметрами средних и дистальных фаланг 2-5-го пальцев кисти / Т.С. Бикбаева, О.Ю. Алешкина, В.Н. Николенко //Саратовский научно–медицинский журнал, 2015. – Т. 11. – № 3. – С. 247-249.

5. Маясова Т.В. Морфологические особенности строения руки студентов–спортсменов / Т.В. Маясова, А.А. Лекомцева //Успехи современной науки, 2017. – Т. 1. – № 6. –С. 88-90.

6. Хайруллин Р.М. Линейные зависимости значений пальцевого (2d:4d) индекса у лиц мужского пола / Р.М. Хайруллин, Е.Н. Филиппова, А.А. Бутов // Вестник Московского университета. Серия 23: Антропология, 2011. – № 2. – С. 16-24.

7. Шеромова Н.Н. Типология строения кисти руки у студентов спортивного факультета / Н.Н. Шеромова, Т.В. Маясова //Современные проблемы науки и образования, 2018. – № 1. – С. 50.

8. Шеромова Н.Н. Морфофункциональные особенности строения кисти человека / Н.Н. Шеромова, Т.В. Маясова, Т.О. Бубеева //Научное обозрение, 2015. – № 12. – С. 227-229.

9. Dunlap R.A. The Golden Ratio and Fibonacci Numbers. / R.A. Dunlap. – World Scientific Publishing Company, 1998. – 162 p.

10. Khaĭrullin R. Segmental 2:4 digit ratio. Unilateral, bilateral and hand–type differences in men / R. Khaĭrullin // HOMO – Journal of Comparative Human Biology, 2011. – T. 62. – № 6. – P. 478-486.

11. Khayrullin R.M. Effect of prenatal androgenization at the finger length and 2d:4d digit ratio of laboratory mice / R. M. Khaĭrullin, A.V. Fomina, R.T. Sulaymanova // Revista Argentina de Anatomía Clínica, 2013. – T. 5. – № 2. – P. 124.

12. Manning J.T. Sex Differences and Age Changes in Digit Ratios: Implications for the Use of Digit Ratios in Medicine and Biology / J.T. Manning // In Book: Handbook of Anthropometry. Physical Measures of Human Form in Health and Disease. Ed. Victor R. Preedy. – Vol. 3. – New–York–Dordrecht–Heidelberg–London: Springer, 2012. – P. 841-851.

УДК 572.7.08

Речапов Д.С., к.п.н., доцент, Лепунова О.Н., к.б.н., доцент

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОНУСА ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, rds1201@yahoo.com, lepunovaolga@mail.ru

Аннотация. *Изучены антропометрические параметры студентов двух институтов ТюмГУ: института биологии и института физической культуры, отличающихся разными режимами двигательной активности. Определена зависимость изученных показателей от преобладающего тонуса вегетативной нервной системы. Показано, что изученные морфофункциональные особенности студентов с высоким двигательным режимом способствуют более экономичному режиму функционирования оргазма.*

Ключевые слова: *студенческая молодёжь, физическое развитие, уровень двигательной активности, парасимпатотоники, нормотоники, симпатотоники.*

Rechapov D., Ph.D. Lepunova O., Ph.D.

MORPHO-FUNCTIONAL INDICATORS OF STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY DEPENDING ON THE TONE OF THE AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM

University of Tyumen, Tyumen, Russia, rds1201@yahoo.com, lepunovaolga@mail.ru

Annotation. *Anthropometric parameters of students of two institutes of TSU: Institute of biology and Institute of physical culture, different modes of motor activity. The dependence of the studied parameters on the predominant tone of the autonomic nervous system was determined. It is shown that the studied morphofunctional features of students with high motor mode contribute to a more economical mode of functioning of orgasm.*

Key words: *students, physical development, level of physical activity, parasympathotony, normotensive, sympathotonics.*

Проблема здоровья студентов как интеллектуального потенциала страны остается актуальной и в настоящее время. Ее решение зависит как от особенностей образа жизни студентов, так и от закономерностей этапа индивидуального развития, когда заканчивается биологическое созревание организма и происходит социальное становление личности. В отношении данной категории населения актуален индивидуально типологический подход, оценивающий особенности организма с учетом пола, возраста, соматотипа, что может помочь в разработке рекомендаций для адаптации человека к конкретным условиям среды [2, 3].

Целью данного исследования является изучение морфофункциональных показателей студентов с различным уровнем двигательной активности в зависимости от тонуса вегетативной нервной системы.

Исследование проводилось на базе института биологии и института физической культуры Тюменского государственного университета. Всего в течение 2017 – 2018 гг. было обследовано 150 практически здоровых студентов в возрасте от 19 до 21 г, в том числе 90 девушек и 60 юношей.

Морфофункциональные измерения проводились по общепринятым методикам. Измеряли длину тела, массу тела, определяли силу мышц правой и левой кистей, жизненную емкость легких (ЖЕЛ). На основании регистрируемых показателей рассчитывали: жизненный индекс (ЖИ), должную жизненную емкость легких (ДЖЕЛ), вегетативный индекс Кердо.

Считается, что адаптация организма к факторам эмоционального напряжения осуществляется взаимодействием парасимпатического и симпатического отделов вегетативной нервной системы.

Поскольку эмоциональные нагрузки в первую очередь ложатся на вегетативную нервную систему, нами был рассчитан вегетативный индекс Кердо (ВИК), что позволило разделить всех обследованных студентов на группы в зависимости от тонуса вегетативной нервной системы - данные приведены в (табл. 1). При анализе таблицы можно увидеть, что, у обследованных студентов значительно чаще встречается доминирование симпатического отдела ВНС, особенно среди девушек, не занимающихся спортом. Студентов с преобладанием парасимпатического отдела ВНС и с нормотонией встречалось примерно в равном соотношении.

Таблица 1

Встречаемость тонуса вегетативной нервной системы у обследованных студентов

Группы	Девушки		Юноши	
	ИнБио n 55	ИФК n 35	ИнБио n 30	ИФК n 30
Парасимпатотоники	7/13	8/23	8/27	7/23
Нормотоники	6/11	7/20	8/27	7/23
Симпатотоники	42/76	20/57	14/46	16/53

Примечание: n – объем выборки; числитель – абсолютное значение; знаменатель - %.

При оценке антропометрических показателей у обследованных студентов установлено, что у юношей масса и длина тела была закономерно выше, чем у девушек. Отмечены достоверные различия в массе тела и росте у девушек (табл. 2). Нами выявлена следующая особенность: показатели массы тела, индекса массы тела у студентов института физической культуры обоих полов превышали аналогичные показатели студентов института биологии, в тоже время девушки и юноши биологи имели более высокие показатели длины тела, чем студенты ИФК. Также можно отметить, что юноши парасимпатотоники имели большую длину и массу тела, чем юноши нормотоники и симпатотоники в обоих институтах. Та же картина наблюдалась и в соответствующих группах девушек.

Таблица 2

Антропометрические показатели у обследованных студентов (M ± m)

Группы / Показатели	Девушки		Юноши	
	ИнБио n 55	ИФК n 35	ИнБио n 30	ИФК n 30
Масса тела, кг.	56,29±1,171	58,01±1,08	71,23±1,69 +++	74,31±1,66 +++
Парасимпатотоники	60,43±5,53	58,86±2,66	75,38±2,95	74,84±2,85
Нормотоники	58,00±3,72	57,63±2,21	71,88±2,46	72,17±4,06
Симпатотоники	55,36±1,13	57,79±1,44	68,50±2,78	75,02±2,35
Длина тела, см.	164,5±0,999	163,93±0,97	178,8±1,67 +++	176,80±1,40 +++
Парасимпатотоники	167,57±1,78	163,18±1,46	184,75±3,46	177,85±2,14
Нормотоники	168,67±3,20	162,64±2,62	175,63±2,18	176,07±2,95
Симпатотоники	163,40±1,15	164,67±1,34	177,29±2,46	176,65±2,19
ИМТ, кг/м^2	20,73±0,31	21,61±0,39	22,24±0,39 +	23,76±0,45 +++
Парасимпатотоники	21,39±1,69	22,13±1,01	22,07±0,59	23,65±0,78
Нормотоники	20,35±1,06	21,83±0,91	23,30±0,67	23,17±0,71
Симпатотоники	20,68±0,28	21,32±0,49	21,72±0,63	24,07±0,73

Примечание: n – объем выборки; достоверность различий показателей в зависимости от пола: + - p<0,05; +++ - p<0,001;

Расчет индекса массы тела выявил его соответствие норме. У юношей значение данного индекса были больше, чем у девушек.

Достоверных различий в зависимости от тонуса вегетативной нервной системы выявлено не было.

Таблица 3

Показатели мышечной силы у обследованных студентов (M ± m)

Группы / Показатели	Девушки		Юноши	
	ИнБио n 55	ИФК n 35	ИнБио n 30	ИФК n 30
Мышечная сила (кг.) правая рука	27,6±0,94 +++	30,04±0,92	45,4±1,38 ΔΔΔ	53,19±1,47 +++
Парасимпатотоники	30,29±1,65	33,22±2,02	47,25±2,32	54,28±1,86
Нормотоники	29,67±4,25	27,63±1,05	46,13±2,31	53,16±4,10
Симпатотоники	26,86±1,04	29,60±1,26	43,93±2,33	52,73±2,06
Левая рука	25,47±0,86 +++	29,67±1,46 ΔΔ	42,45±1,31 ΔΔΔ	49,95±1,40 +++
Парасимпатотоники	26,43±0,97	32,11±1,97	45,25±2,28	50,42±1,53
Нормотоники	27,67±3,24	28,87±1,77	41,81±1,97	48,45±3,43
Симпатотоники	25,00±1,02	28,93±2,41	41,21±2,22	50,41±2,14
ДИ	0,49±0,14 +++	0,52±0,15	0,64±0,2 Δ	0,71±0,2 +++
Парасимпатотоники	0,51±0,03	0,57±0,03	0,63±0,23	0,73±0,03
Нормотоники	0,51±0,06	0,48±0,03	0,64±0,31	0,73±0,04
Симпатотоники	0,48±0,01	0,51±0,02	0,64±0,28	0,70±0,02

Примечание: n – объем выборки; достоверность различий показателей в зависимости от пола: ++ - p<0,01; +++ - p<0,001; достоверность различий показателей в зависимости от уровня двигательной активности: Δ - p<0,05; ΔΔ- p<0,01; ΔΔΔ - p<0,001

При оценке мышечной силы правых и левых рук и динамометрического индекса (ДИ) выявлены закономерные различия в зависимости от пола, у юношей показатели выше, чем у девушек.

Отмечены достоверно более высокие значения кистевой динамометрии у юношей ИФК, чем у юношей ИнБио. У девушек ИФК также показатели динамометрии выше, но достоверных различий не выявлено.

У студентов с парасимпатическим типом регуляции выявлены большие показатели кистевой динамометрии.

При анализе величины ЖЕЛ, можно отметить что ЖЕЛ закономерно была выше у юношей, чем у девушек. За исключением девушек нормотоников ИФК, фактическое значение ЖЕЛ которых превышало ЖЕЛ юношей нормотоников ИнБио.

Следует отметить, что в группе юношей ИнБио выявлены достоверные различия в показателях ЖЕЛ в зависимости от преобладающего тонуса ВНС: у парасимпатотоников эти значения были выше, чем у нормотоников.

Фактический показатель ЖЕЛ у обследованных студенток института биологии был ниже должных значений 76 %, у студенток ИФК ЖЕЛ превышал должные значения на 231 мл. и был достоверно выше чем у девушек ИнБио.

Таблица 4

Величины жизненной емкости легких у обследованных студентов (M ± m)

Показатели / Группы		Девушки		Юноши	
		ИнБио n 55	ИФК n 35	ИнБио n 30	ИФК n 30
ЖЕЛ, мл	фактическое	2816,36 ±103,52 +++	3854,29 ±109,11 ΔΔΔ	4503 ±187,72	4833,33 ±127,15 +++
	Парасимпатотоники	3057,14±233,86	3687,50±231,79	5225,00±213,60	4628,57±273,17
	Нормотоники	3100,00±576,19	4242,86±341,46	4162,50±462,11 •	4928,57±225,42
	Симпатотоники	2735,71±103,36	3785,00±113,38	4285,71±238,78	4881,25±187,13
	должное	3714,36 ±41,23 +++	3623 ±49,82	5262 ±86,91	5156,53 ±72,90 +++
	Парасимпатотоники	3833,00±75,47	3482±92,89	5550,50±184,69	5196,00±114,74
	Нормотоники	3899,33±128,92	3605,29±122,85	5098,00±111,94	5115,71±149,03
	Симпатотоники	3668,17±47,67	3685,58±64,75	5191,43±0,12	5157,13±113,93
	% (фактич/долж)	76	106	85	94
	Парасимпатотоники	79	106	94	89
	Нормотоники	79	119	81	97
	Симпатотоники	74	102	83	95
	Жизненный индекс Мл/кг	50,43±1,69 +++	67,04±2,04 ΔΔΔ	62,99±2,04	65,43±1,59
	Парасимпатотоники	51,57±2,98	63,73±5,13	69,45±1,98	61,94±3,25
	Нормотоники	54,57±9,56	73,42±4,35	57,01±4,89	69,16±3,84
	Симпатотоники	49,65±1,74	66,13±2,46	62,72±2,83	65,33±2,00

Примечание: n – объем выборки; достоверность различий в зависимости от уровня двигательной активности: ΔΔΔ - $p<0,001$; достоверность различий в зависимости от пола: +++ - $p<0,001$; достоверность различий в зависимости от тонуса ВНС: • - $p<0,05$;

Оценка величины жизненного индекса показала соответствие норме у студентов ИФК, у студентов ИнБио, ЖИ был ниже нормы. Наибольший показатель ЖИ отмечен у студенток ИФК, достоверно выше, чем у девушек из ИнБио.

Анализ результатов пробы Штанге и Генчи показал достоверно большие значения у студенток ИФК. У юношей можно отметить сходные показатели, достоверных различий между студентами Института биологии и ИФК не выявлено.

Достоверные различия между юношами нормотониками и парасимпатониками выявлено в группе студентов ИнБио.

Таблица 5

Время задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генчи) у обследованных студентов (M ± m)

Группы / Показатели	Девушки		Юноши	
	ИнБио n 55	ИФК n 35	ИнБио n 30	ИФК n 30
Проба Штанге	38,18±2,32 +++	60,86±4,33 ΔΔΔ	66,22±4,40	79,67±4,10
Парасимпатотоники	37,57±7,27	68,96±8,46	82,38±7,52	79,14±11,28
Нормотоники	37,33±7,75	60,50±5,18	56,75±10,11 •	75,43±4,83
Симпатотоники	38,41±2,63	55,16±7,12	62,36±5,21	81,75±5,82
Проба Генчи	27,69±1,53 +++	40,31±2,67 ΔΔΔ	37,37±2,5	43,50±2,12
Парасимпатотоники	31,57±5,44	46,88±4,52	42,63±4,66	43,86±5,18
Нормотоники	26,17±3,71	33,83±4,24	33,25±4,17	42,86±3,67
Симпатотоники	27,26±1,73	39,06±4,25	36,71±3,98	43,63±3,03

Примечание: n – объем выборки; достоверность различий в зависимости от уровня двигательной активности: ΔΔΔ - $p<0,001$; достоверность различий в зависимости от пола: +++ - $p<0,001$; достоверность различий в зависимости от тонуса ВНС: • - $p<0,05$;

Выявленные особенности физического развития студентов с высокой двигательной активностью являются закономерными, свидетельствуют об увеличении резервных возможностей организма. Данное исследование согласуется с проведенными ранее исследования морфофункциональных особенностей студентов не спортивного профиля [1, 2], отражает экономизацию деятельности кардиореспираторной системы спортсменов по сравнению с обычными студентами.

Литература

1. Гришин, А.В. Результаты мониторинга физического здоровья детей 7-17 лет в Уральском федеральном округе : (результаты 2002-2003 гг.) / А.В. Гришин, Д.С. Речапов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - N 4. - С. 13-15.

2. Речапов, Д.С. Донозологическая диагностика функционального состояния студенческой молодёжи / Д.С. Речапов, О.Л. Ковязина // В сборнике: Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем Материалы Международной научно-практической конференции. 2017. С. 250-256.

3. Шатилович, Л.Н. Анализ показателей здоровья студенческой и работающей молодежи / Л.Н. Шатилович, В.И. Низмутдинова, Д.С. Речапов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 12. – С. 28-31.

4. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья / А.Г. Щедрина. Новосибирск: СО РАМН, 2003. – 164 с.

УДК 378.172

Е.С. Ягудина

ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАССОВОГО ОТКРЫТОГО ОНЛАЙН-КУРСА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия, e.s.yagudina@utmn.ru

Аннотация: *анализируется опыт создания массового открытого онлайн-курса по дисциплине «Физическая культура: теория и методика» в процессе смешанного обучения студентов-бакалавров всех направлений подготовки Тюменского государственного университета. Представлена структура разработанного курса, основные этапы внедрения в образовательный процесс. Организация учебного процесса с использованием МООК повышает вовлеченность обучающихся, соответствует ожиданиям современных студентов и обладает большим потенциалом при реализации основных образовательных программ.*

Ключевые слова: *физическая культура, студенты, массовые открытые онлайн курсы, онлайн-курс, смешанное обучение.*

Elena S.Yagudina

THE CREATION OF MASS OPEN ONLINE COURSE PHYSICAL CULTURE

Tyumen State University, Russia, jagudina-lena@rambler.ru

Abstract*: In the process of mixed studying of bachelor's students of all specialties of Tyumen State University, the experience of mass open online course «Physical culture: theory and methodology» is being analyzed. The structure of created course and the main stages of its implementation are presented. Organization of educational process with MOOC increases involvement of students, corresponds to modern student's expectations and it has the great potential in realization of the main educational programs.*

Key words: *physical culture, students, mass open online course, online course, mixed studying.*

Современные тенденции (глобализация, «обучение через всю жизнь»), доступность информации и новые технологии способствуют появлению новых моделей в образовании. Безусловным трендом современности является применение дистанционных образовательных технологий, он-лайн обучение и применение его новых форм в виде массовых открытых он-лайн курсов (МООК). Эксперты московской школы управления «Сколково» выделяют МООК среди перспективных тенденций развития образования до 2028г [2]. Сегодня общее число курсов в формате МООК составляет более 7000, их представляют более 700 университетов мира. МООК–это онлайн-курс с интерактивным участием, открытым доступом, одна из наиболее эффективных форм реализации электронного образования и дистанционных образовательных технологий.

Дисциплина «Физическая культура (теория и методика)» является компонентом общекультурной подготовки бакалавров и входит в базовую часть Блока 1 общеобразовательной программы всех направлений бакалавриата. В традиционном формате предусмотрена учебным планом образовательной программы высшего образования у бакалавров в 5-ом и 6-ом семестрах обучения [3].

Цель исследования: оценить эффективность разработанного МООК «Физическая культура: теория и методика» и возможность адаптации курса для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Результаты исследования. На основании «Приказа Министерства образования и науки РФ …» от 23 августа 2017г. № 816 и решения Ученого совета ТюмГУ, создана нормативная база, определяющая порядок работы с онлайн-курсами и позволяющая результаты обучения в формате МООК рассматривать как часть образовательной программы.

Разработанный МООК «Физическая культура (теория и методика)» ориентирован на студентов не физкультурных направлений подготовки и специальностей, а также иных слушателей, интересующихся вопросами физической культуры и здоровьеформирующего поведения, ставит целью формирование физической культуры личности студентов и способности творческого применения разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для укрепления здоровья, обеспечения психофизической готовности к профессиональной деятельности и реализации личностного потенциала [3]. Учебная нагрузка курса составила 2ЗЕТ, 72 часа.

Разработанный МООК имеет четкий график учебного процесса, структурированное содержание, включает текущий контроль и итоговую аттестацию обучающихся. Структура онлайн-курса близка к традиционной и содержит: описание курса, видеолекции, конспекты видеолекций, промежуточное и итоговое тестирование, дополнительные материалы для изучения, обсуждение на форуме. Курс содержит 6 недельных блок (модулей), каждый из которых включает 4 темы, рассчитанные на освоение дисциплины в течение недели (Рис. 1).

Модуль 1.	***«Роль физической культуры в гуманитарной подготовке бакалавров»*** *Тема 1.1.* Нормативно-правовые основы физической культуры *(9.30 мин)* *Тема 1.2. Основные термины и понятия в области физической культуры и спорта(8.44 мин)* *Тема 1.3. Самостоятельные занятия физической культурой (7.13 мин)* *Тема 1.4. Высокий уровень развития двигательных качеств через спортивную деятельность(10 мин)*

Рис. 1. Содержание 1 модуля.

Каждый из недельных блоков включает: видеолекцию (продолжительностью до 12 минут), дополнительные материалы (глоссарий, классический текст лекции в PDF формате, презентацию), основную и дополнительную литературу по теме и материалы для самостоятельной работы (образовательные ролики, онлайн кроссворды), контрольно-измерительные материалы.

Онлайн-курс был интегрирован в учебный процесс вуза во втором полугодии 2017 году. На курс записалось 2139 слушателей.

Изучение удовлетворенности курсом – одна из важнейших задач нашего исследования. Обучающиеся высоко оценили курс «Физическая культура: теория и методика» (4,6 балла по пятибалльной шкале).

100% респондентов отметили МООК как «наиболее подходящую форму» организации занятий по теории и методике физической культуры. К достоинствам данного формата были отнесены: самостоятельный выбор времени занятий, индивидуальная скорость изучения материалов и независимость успеваемости от места обучения (дома, в общественном транспорте). Не вызывает сомнения, что все это актуально для современного цифрового поколения обучающихся, «живущих» в сети Интернет.

Статистические данные, отражающие частоту обращений обучающихся к различным компонентам курса, позволяют констатировать высокую степень активности слушателей на протяжении всего курса, однако отмечается снижение интереса студентов от 1 к 6 неделе обучения (от 1890 просмотров по главе 1 до 1201 обращений по главе 6). Снижение активности отмечается многими авторами как главная проблема организации занятий в форме МООК. В этой связи выделить лекции, которые вызвали наибольший интерес аудитории, на данном этапе не представляется возможным. Возникает необходимость работы с мотивацией обучающихся [1].

Основными мотивами прохождения МООК «Физическая культура: теория и методика» студентами ТюмГУ явились: «получение зачета» (100%), «интересный опыт» (25%), «улучшение знаний» (20%) и «заинтересовала форма организации занятий» (11%).

Ведущим фактором, удерживающим мотивацию обучающихся и позволившим избежать большого отсева студентов с МООК явилась практическая полезность курса (80%). Респондентами были отмечены следующие трудности при его прохождении: «нехватка времени» (20%), «необходимость изучения дополнительных материалов» (12 %), технические сбои на платформе (6 %) и отсутствие быстрой обратной связи (4%).

Результаты исследования демонстрируют положительный образовательный эффект МООК. Количество обучающихся, успешно освоивших все модули – невелико. Однако 63,1% студентов, изучающих дисциплину в формате МООК, набрали «зачетные баллы» с первой же попытки.

Реализация МООК позволяет рассматривать видео-лекции в качестве домашнего задания, а во время личных встреч на дисциплине «Физическая культура (учебно-тренировочные занятия)» обсуждать непонятные моменты, дискутировать, работать над проектами (смешанное обучение).

Освоение дисциплины «Физическая культура» посредством новой технологии особенно актуально для людей, имеющих ограниченные возможности здоровья. Этому способствуют такие преимущества МООК, как доступность (из любой точки мира), персонифицированность (выбор темпа освоения программы), индивидуализация (выбор методов, модулей), снижение стоимости обучения (по сравнению с традиционной формой освоения программы).

На отделении дневного обучения Тюменского государственного университета обучается 45 человек, имеющих установленный медико-социальной экспертизой диагноз «инвалид». 45% студентов с ОВЗ имеют инвалидность в связи с заболеваниями общего характера (особенностями строения сердечно-сосудистой системы, например), 34% заболеваниями опорно-двигательного аппарата, в структуре которого отдельно выделен ДЦП. Среди них: юноши – 60% , девушки – 40%. Распределение по частоте встречаемости выявило преобладание инвалидов детства (34%); 2-й группы – 28%; 3-й группы – 14% и 1-й -2%. К детям инвалидам были отнесены 20% в исследуемой группе.

К группе лиц с ОВЗ целесообразно относить и студентов специальной медицинской группы, имеющих отчетливые и значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера. Контингент учащихся 1 – 3 курса специальной медицинской группы в 2018 году составил порядка 500 человек.

Выводы. Считаем, что изучение теоретических аспектов организации процесса обучения по физической культуре у лиц с ОВЗ, анализ контингента студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья позволит разработать и создать адаптированный МООК по дисциплине «Физическая культура» для лиц с ОВЗ и инвалидностью в области нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата и множественными нарушениями развития.

Интеграция МООК «Физическая культура» в образовательный процесс соответствует реалиям времени, ожиданиям (запросам) современных студентов и обладает большим потенциалом. Оптимизация процесса обучения по дисциплине средствами МООК позволяет разнообразить обучение, максимально использовать возможности смешанного обучения при реализации основных образовательных программ. Однако для успешного обучения в МООК требуется высокий уровень самоорганизации, воля и достаточный уровень информационно-коммуникативной компетентности участников процесса.

Литература

1. Базанова Е.М. Массовые онлайн-курсы по академическому письму: управление мотивацией обучения студентов/ Е.М. Базанова, Е.Е. Соколова // Высшее образование в России. – 2017. – № 2 (209). – С. 99–109.

2. Глебова Л.Н. Мультимодальный образовательный текст массовых открытых онлайн-курсов (МООК): рекомендации по визуализации контента / Л.Н. Глебова, Ю.А. Платонова // Научный диалог. – 2016. – Выпуск №10 (58). – С.336 – 348.

3. Манжелей И.В. Физическая культура: теория и методика. Учебно-методический комплекс. Рабочая программа для бакалавров 3 курса очной формы обучения всех направлений подготовки Тюменского государственного университета / И.В. Манжелей, С.Н. Чернякова. – Тюмень, 2015. – 32 стр.

4. Манжелей, И.В. Средовый подход в формировании физкультурных компетенций у студентов / И. В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 12. – С. 38-40.

5. «Эпоха „гринфилда“ в образовании» // Сколково: Московская школа управления. 10 октября 2013: [сайт]. https://www.skolkovo.ru/public/media/documents/research/education_10_10_13.pdf (дата обращения 20.07.2018)

VI. «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В XXI ВЕКЕ»

УДК 796.062

Е.А. Калиева

КОММУНИКАЦИОННЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ В СИСТЕМЕ ИННОВАЦИОННОГО УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА МУНИЦИПАЛЬНОМ УРОВНЕ

Муниципальное автономное учреждение «Тюменский городской многопрофильный центр», г. Тюмень, Россия, elena.kalieva@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматривается инновационное управление физической культурой и спортом на муниципальном уровне, основанное на тенденции перехода отрасли к спорту для всех, на интегрированном взаимодействии в вопросах межведомственного взаимодействия, муниципально-частного партнерства и коммуникационного менеджмента, основу которого составляет коммуникационный маркетинг.*

Ключевые слова: *коммуникационный менеджмент, межведомственное взаимодействие, инновационное управление.*

E.A. Kalieva

COMMUNICATION MANAGEMENT IN THE SYSTEM OF INNOVATION MANAGEMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AT THE MUNICIPAL LEVEL

Municipal Autonomous institution "Tyumen city multidisciplinary center", Tyumen, Russia, elena.kalieva@mail.ru

Annotation. *The article deals with the innovative management of physical culture and sports at the municipal level, based on the trend of transition of the industry to sport for all, on the integrated interaction in the issues of interdepartmental interaction, municipal-private partnership and communication management, the basis of which is communication marketing.*

Key words: *communication management, interdepartmental interaction, innovative management.*

Фундаментальным принципом государственной политики является приоритет жизни и здоровья человека, заявленный "Конституцией Российской Федерации" (1, с.41). Данный принцип обоснован тем, что «рост заболеваемости и постарение населения России представляет непосредственную угрозу безопасности государства и существованию нации» [1, с.265]. Именно поэтому Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (5) определяет «проблему снижения биоэнергетического потенциала и адаптационных возможностей человека» [2, с. 15] как глобальный вызов и одновременно задачу, решение которой требует современных подходов.

Доказано, что физическая культура и спорт способны выполнять все возложенные на нее функции при охвате населения спортивными услугами в 30%. В настоящее время по различным оценкам в России данный показатель составляет 7-8% населения. Разница между отечественными и зарубежными показателями составляет более 50% [3]. При этом «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»

гласит, что доля населения, занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна составлять 40% (5).

В сложившейся ситуации наибольшую обеспокоенность вызывает проблема оздоровления детей, подростков и молодежи, которую Л.И. Лубышева называет критической [2, с.3]. Согласно Стратегии, в целом, в России не менее 60% обучающихся имеют нарушения здоровья, более 40% допризывной молодежи не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой. (5). В связи с этим приоритетным становится «не просто физическое развитие молодого поколения, приобретение им двигательных умений и навыков, а формирование физической культуры личности, воспитание потребности в здоровом, спортивном стиле жизни, ориентация на сознательное укрепление здоровья путем повседневных занятий физическими упражнениями» [2, с.25], в том числе через вовлечение в активные занятия физической культурой детей и молодежи посредством проведения совместного семейного досуга [1, с.97]. Для решения государственной стратегической задачи по увеличению числа активно и систематически занимающихся физической культурой и спортом необходим поиск и внедрение инновационных разработок и программ, благодаря которым это увеличение станет возможным. Большая роль в решении этой задачи принадлежит местным органам власти, которым необходимо создать условия для занятий физической культурой и спортом всех групп населения [4].

Анализ теории, законодательной базы, выявленные проблемы в отрасли физической культуры и спорта содействуют обозначению современных тенденций, благоприятствующих развитию физической культуры и спорта, среди которых:

- усиление социальной составляющей сферы физической культуры и спорта;
- повышение социальной значимости массового спорта, «спорта для всех»;
- усиление роли государственного управления и переход отрасли физической культуры и спорта из государственного сектора в сектор рыночной экономики;
- переход к децентрализованной системе управления спортом;
- переход к интегрированной форме управления сферой физической культуры и спорта;
- активизация и актуализация информационно-коммуникационных технологий при создании широкой информационно-пропагандистской кампании, целью которой является формирование национального имиджа спортивного стиля жизни, осознание собственного здоровья и физического благополучия окружающих как высшей ценности;
- рефлексивное управление;
- переход на инновационную модель развития.

Обозначенные тенденции, оказывающие непосредственное влияние на управление сферой физической культуры и спорта на всех уровнях, являются логическим подтверждением мысли, что значительное влияние на формирование

здорового образа жизни современного общества оказывает информационная среда (медиасреда).

Для нашего исследования наибольший интерес представляет инновационное управление физической культурой и спортом на муниципальном уровне, основанное на тенденциях перехода отрасли к спорту для всех, на интегрированном взаимодействии в вопросах межведомственного взаимодействия, муниципально-частного партнерства и коммуникационного менеджмента, основу которого составляет коммуникационный маркетинг.

Необходимость в усиленной пропаганде, популяризации, идеологии, применении различных маркетинговых коммуникаций и технологий в сфере физической культуры и спорта осознают практически все исследователи. Подкрепляется это осознание и на законодательном уровне: разработку и реализацию комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни определяет Стратегия (5). Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (6) наряду с такими приоритетными задачами, как организация проведения муниципальных официальных физкультурно-спортивных мероприятий, в том числе по месту жительства населения с учетом местных условий и возможностей, выделяет популяризацию физической культуры и спорта среди различных групп населения. Информирование общества (в том числе в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет") о новых возможностях для занятий физической культурой и спортом, об открытии физкультурно-спортивных центров для повышения престижа активного образа жизни обозначено в числе приоритетных задач в федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы" (4). Популяризация массового спорта и приобщение общества к систематическим занятиям физической культурой и спортом являются основной целью Государственной программы Тюменской области «Основные направления развития физической культуры и спорта, молодежной политики» до 2020 года (2). Одной из основных проблем, на решение которой направлена муниципальная программа «Развитие физической культуры и спорта в городе Тюмени на 2015-2020 годы» (3), обозначена недостаточная вовлеченность населения в физкультурно-спортивную деятельность. Одной из причин происхождения данной проблемы названа недостаточная мотивация населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни, а также недостаточная информационная поддержка при организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий.

С учетом требований, предъявляемых на федеральном и региональном уровнях, разработана Муниципальная программа города Тюмени, которая обозначает ряд конкретных проблем в сфере спорта и физической культуры, указывает их причины и предлагает решить проблему недостаточной вовлеченности населения в физкультурные, спортивные мероприятия и систематические занятия физической культурой и спортом посредством

создания условий и широкого освещения в СМИ. Данная функция возложена на департамент по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени.

На наш взгляд, с учетом межведомственного взаимодействия, развития и реализации совместной проектной деятельности, интеграции общего и дополнительного образования, глобальной проблемы ухудшения здоровья населения, профилактики асоциальных явлений среди подрастающего поколения, организации и проведения социальной сферой совместных и отдельных различных профилактических мероприятий (здравоохранение, образование, культура, спорт и молодежная политика) закономерной, очевидной, реальной, более объективной и эффективной является организация коммуникационного менеджмента на уровне администрации города (Рисунок 1).

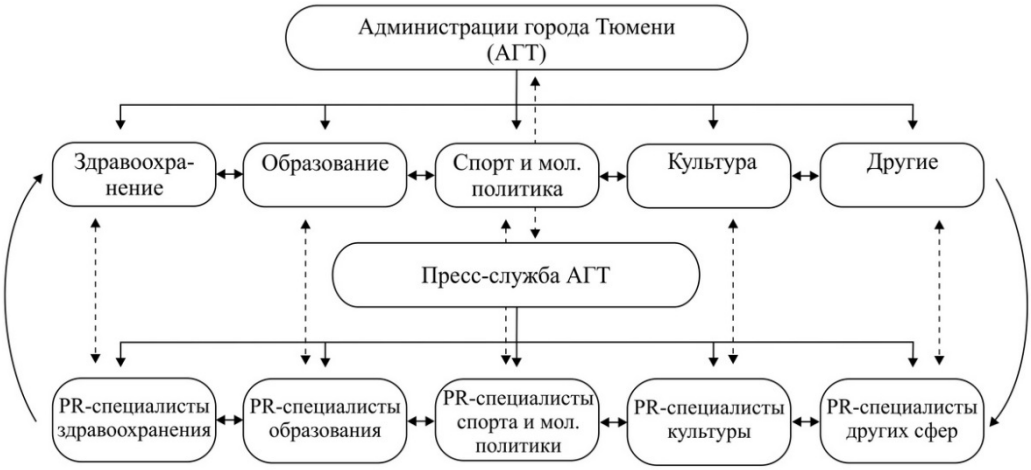


Рисунок 1. Организация коммуникационного менеджмента в условиях межведомственного взаимодействия

В центре организации такого типа управления должна находиться пресс-служба города, которая способна обеспечить качественную реализацию муниципального социального заказа от отраслевых органов социальной сферы посредством разработки единой концепции продвижения и создания социальной рекламы. Основными функциями коммуникационного менеджмента в данном случае являются взаимодействие, координация, управление и контроль исполнения социального заказа специалистами, закрепленными за каждым отраслевым органом социальной сферы Администрации города.

Реализация модели такого типа управления может привести к следующим ожидаемым результатам:

1. формирование доверия общественности к социальной сфере;

2. формирование доступности и открытости населению (население должно понимать, что работа ведется «не для галочки», а для них, зачастую мы боимся озвучивать проблемы, проще умолчать и не дать возможности высказаться людям). Чем доступней мы будем для населения, тем меньше будет копиться негатива в массах;

3. широкое информирование о деятельности социальной сферы города: зачастую происходит так, что работа ведется, а люди о ней просто не знают и, не владея информацией, не пользуются возможностями города;

4. достижение общественного согласия, уменьшение явных и скрытых конфликтов, в том числе за счет открытой обратной связи с населением;

5. формирование позитивного информационного поля на местном уровне, что отражается на состоянии общественного мнения в городе и регионе;

6. воспитательный эффект, способный внедрить в массовое сознание общественно значимых, позитивных идей, определенных установок поведения через пропаганду и популяризацию гуманитарных ценностей (это могут быть отдельные социальные PR-кампании по популяризации здорового образа жизни, борьбе с наркоманией, программы по трудоустройству, охране культурного наследия и т.д.).

В настоящее время в Тюмени такое взаимодействие осуществляется не в полной мере. Решение поставленных задач в системе инновационного управления возможно при формировании инновационного подхода к организации коммуникационного менеджмента, разработке единой концепции коммуникационного маркетинга не только в сфере физической культуры и спорта на муниципальном уровне, но и в социальной сфере города, в целом.

Инновационный подход должен основываться на применении интегрированных маркетинговых коммуникаций, синергический эффект которых должен способствовать успешному развитию и продвижению отрасли и социальной сферы города. Ориентиром для разработки единой концепции продвижения социальной сферы города может стать коммуникационный маркетинг, реализуемый в сфере физической культуры и спорта на муниципальном уровне.

Литература

1. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов / С.В. Алексеев. - М.: Юнити-Дана, 2005. - 300 с.

2. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания: Учебное пособие. Москва: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2005. – 185 с.

3. Намазов А.К., Газиева И.С. Массовый спорт за рубежом // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2016. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/massovyy-sport-za-rubezhom (дата обращения: 05.09.2018).

4. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учебное пособие / А.В. Починкин. - Москва : Спорт, 2017. - 385 с. : ил. - Библиогр.: с. 368-371. - ISBN 978-5-906839-55-8; То же [Электронный ресурс].- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454524(02.09.2018).

5. Хромин Е.В. Инновационное управление как основа развития школьного, детско-юношеского и массового спорта на муниципальном уровне// Теория и практика физической культуры №12 2015 г. с.7

Нормативно-правовые акты

1. "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ)

2. Государственная программа Тюменской области «Основные направления развития физической культуры и спорта, молодежной политики» до 2020 года», утвержденная Постановлением Правительства Тюменской области от 22 декабря 2014 г. N 667-п.

3. Муниципальная программа «Развитие физической культуры и спорта в городеТюмени на 2015 – 2020 годы», утвержденная распоряжением Администрации г. Тюмени от 5 ноября 2014 г. N 822-рк.

4. О федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы" (с изменениями на 25 июля 2018 года) http://docs.cntd.ru/document/420248844

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р, Государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 302

6. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция) http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

Ж.В. Жевнерова, ст. преподаватель

ВЛИЯНИЕ ОТРАСЛЕВЫХ НОРМАТИВНЫХ ПРАВОВЫХ АКТОВ НА СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ В ТЮМЕНСКОМ РЕГИОНЕ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, z.v.zhevnerova@utmn.ru

Аннотация. *В исследовании обозначены основные векторы, побуждающие население регулярно заниматься физической культурой и спортом.*

Ключевые слова*: Вектор, государственная программа, закон, отрасль, регион, распоряжение, постановление, нормативные правовые акты, показатели, эффективность.*

J.V. Zhevnerov, art. teacher

INFLUENCE OF INDUSTRIAL REGULATORY LEGAL ACTS ON SOCIAL CONDITIONS IN THE TYUMEN REGION

Tyumen State University, Tyumen, Russia, z.v.zhevnerova@utmn.ru

Abstract. *The study identifies the main vectors that motivate people to regularly engage in physical culture and sports*

Keywords. *Vector, state program, law, industry, region, order, regulation, normative legal acts, indicators, efficiency*

В настоящее время в регионе согласно распоряжению Правительства Тюменской области от 25.05.2009 года № 652-рп «Об утверждении государственной программы Тюменской области "Основные направления информационной политики до 2020 года» обозначены основные векторы, призывающие население к регулярным занятиям физической культурой и спортом (ФКиС).

Для развития инфраструктуры спорта, популяризации массового спорта, подготовки спортивного резерва и спорта высших достижений и приобщения различных слоев общества к регулярным занятиям ФКиС недостаточно разработаны условия, направленные на совершенствование программ развития физической культуры и спорта в Тюменской области.

Целью нашего исследования – выявить основные условия, повышающие показатели государственной программы Тюменской области.

В условиях динамично меняющихся социально-экономической среды Тюменской области для успешной реализации программы в ФКиС необходима

как совершенствованная база нормативных документов, так и систематическое использование руководящему составу организаций, специалистам и спортсменами в профессиональной деятельности [1].

На основании нормативной правовой базы государственной программы РФ «Развитие физической культуры и спорта» были разработаны ряд нормативных документов, направленных на формирование у жителей Тюменского региона ответственного отношения к здоровому образу жизни (ЗОЖ) и привлечение их к регулярным занятиям физической культурой, как по месту жительства, так и в своей трудовой и образовательной деятельности: «Об утверждении административного регламента предоставления государственной услуги по реализации меры социальной поддержки (Распоряжение №1 от 30.01.2018); Об утверждении перечня получателей государственной поддержки из бюджета Тюменской области социально ориентированных некоммерческих организаций на реализацию программ в сфере физической культуры и спорта (Приказ №70 от 23.03.2018); «О деятельности Модельного центра дополнительного образования детей в Тюменской области» (Постановление от 07.07.2018 №300-П). Разработка нормативных правовых актов опирается на системное формирование законодательных документов в сфере ФКиС с целью применения в Тюменском регионе [4].

В период 2015-2018 гг. в ходе которого проводилось исследование для определения успешной реализации государственной программы по Тюменской области были выделены следующие условия: обеспечение возможности гражданам систематически заниматься ФКиС, путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового спорта, подготовки спортивного резерва и спорта высших достижений; повышение мотивации и интереса у населения к регулярным занятиям ФКиС и ведению ЗОЖ, развитию инфраструктуры ФКиС, в т.ч. для лиц с ограниченными возможностями здоровья; совершенствование системы подготовки спортивного резерва и спорта высших достижений и повышение эффективности управления развитием ФКиС.

Основной характеристикой предложенной государственной программы РФ «Развитие физической культуры и спорта» для Тюменской области, является не только формирование систематического интереса занятий ФКиС у населения области, но и процессы, которые существенным образом изменяют сферу физической культуры и спорта на основе НПА [3].

В программе включены такие основные компоненты, как развитие физкультурно-спортивной активности; формирование ЗОЖ у населения; обеспечение подготовки областных сборных команд по видам спорта; привлечение населения в сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Мониторинг эффективности использования спортивных сооружений, который был проведен в ходе исследования, а также для совершенствования деятельности спортивных организаций в дополнительном образовании, обеспечением доступности и качества услуг, организации центров физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства и привлечением населения к участию в спортивно-массовых мероприятиях в регионе [4].

Рассматривая динамику показателей государственной программы РФ «Развитие физической культуры и спорта» для Тюменской области с 2015-2018 года мы выявили, что в рамках созданий возможности гражданам Тюменской области систематически заниматься ФКиС, путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового спорта, подготовки спортивного резерва и спорта высших достижений прирост составил - 15,6 %., а при увеличении единовременной пропускной способности доступными спортивными сооружениями уровень обеспеченности населения, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов вырос на 26 %.

В ходе повышение мотивации и интереса у сельского населения к регулярным занятиям ФКиС и ведению ЗОЖ по государственной программе «Стратегии устойчивого развития сельских территорий Российской Федерации на период до 2030 года» и государственной программы РФ «Развитие физической культуры и спорта» прирост составит 5%.

Для планомерного увеличения количества населения выполнивших нормативы ГТО подписано соглашение «О предоставлении субсидии из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению ВФСК "Готов к труду и обороне" (ГТО)» (04.07.2016 N 331) - 16,7%, в т.ч. в общей численности населения в возрасте 6-29 лет. В результате этого соглашения прирост – 3,1%

При повышении эффективности управленческого состава осуществляющих физкультурно-оздоровительную и спортивную работу с различными категориями и группами населения и в обеспечении развития спортивной инфраструктуры и организационной сети составило 7%.

Создание условий для занятия молодежи общественно полезной деятельностью и обеспечение наибольшего охвата молодежи образовательными, социальными, культурными программами и проектами – 9%

Таким образом, мы пришли в следующим выводам:

- необходимо создавать условия для населения области согласно их социальных, экономических и личных интересов для занятий спортом и физической культурой;

- при формировании законодательных документов для обеспечения таких ресурсов как административные, материально-технические, финансовые и т.д. необходима эффективная управленческая структура физической культурой и спортом региона.

Таким образом, стратегические решения, принимаемые Правительством Тюменской области благодаря нормативной правовой базы в управлении сферой физической культуры и спорта, определяли и определяют долговременную перспективу ее развития на каждом важном этапе существования отрасли.

Литература

1. Алексеев С.В. Спортивное право России: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура спорт» /С.В. Алексеев. – 3-е изд., перераб. И доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2012. – 1055

2. Закон Тюменской области от 28.12.2004 № 329 «О физической культуре и спорте в Тюменской области».

3. Зуев В.Н., Кораблев Д.П. «Спортивное законодательство Тюменской области в социализации населения региона» Социология. Экономика. Политика. № 2. 2012 г. – стр. 56-60.

4. Насонов В.В., Жевнерова Ж.В., Мальнова Н.Б. «О рефлексии спортивного права на социально-экономические условия в субъекте Российской Федерации» Наука и спорт: Современные тенденции. 2016 г.- стр.85-88.

УДК 796.011.2:796.011.3

Елисеев Е. В., д.б.н., профессор; Кокорева Е.Г., д.б.н., доцент;
Аверин В. В., магистр физической культуры

СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В АКТУАЛИЗАЦИИ МАГИСТЕРСКИХ ПРОГРАММ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 49.04.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»,
Г. Челябинск, Россия, salage@bk.ru

Аннотация. *Служебно-прикладная деятельность является неким сплавом, или «раствором» профессионально значимых навыков служащего, направленных, исключительно на срочный, оперативный характер решения конкретных профессионально-прикладных задач. Какое бы окружение иных задач не определяло б успех решения служебных задач, при распаде составных такого «раствора» на отдельные профессионально-прикладные составляющие, мы всегда в качестве составной части «молекулы» такого «раствора» видим профессионально-прикладную физическую подготовку. Таким образом, авторами в работе показано, если уточнить, что такой компонент физической культуры как профессионально-прикладная физическая подготовка – это использование средств физической культуры при подготовке человека к определенной профессиональной деятельности, то и физическая культура в служебно-прикладной деятельности должна рассматриваться как компонент, вполне с оформленными чертами и иными признаками профессии элемент, трудовой деятельности человека. Физическая культура в служебно-прикладной деятельности направленна на достижение высоких показателей в труде человека и общества, на обеспечение должного здоровья человека, всех локомоторных его составляющих, трудового долголетия. Здесь физическая культура является средством и предупреждения заболеваний и травматизма человека в сфере труда, и средством восстановление трудоспособности, и средством активного отдыха.*

Ключевые слова: *служебно-прикладная деятельность, профессионально-прикладная физическая подготовка, управление деятельностью, управленческая деятельность, управленческие навыки, функции управления, обучение магистрантов в условиях спортивного вуза.*

E. V. Eliseev, Doctor of Biological Sciences, Professor;
Kokoreva E. G., Doctor of Biological Sciences, Associate Professor;
***Averin V. V.,* Graduate Student of Physical Culture**

APPLIED ACTIVITIES UPDATING MASTER PROGRAMS IN THE FIELD OF TRAINING 49.04.01 «PHYSICAL CULTURE»

Ural State University, Chelyabinsk, Russia, salage@bk.ru

Annotation. *Expansion of understanding of service and applied activity within not only military and law enforcement service, but also in civil service ,opens wide opportunities for expansion in the educational standard the direction of preparation 49.04.01 – "Physical culture" of requirements to graduates with qualification "Master" in readiness of the solution of tasks not only within*

pedagogical, trainer, project, recreational, organizational and management, research and cultural and educational activity, but also within service and applied activity. The authors show that in modern conditions for the organization of many physical processes in the workplace, it is impossible not to take into account the factors of natural and social accessibility of physical culture and the variety of sports, the influence of physical culture and sport on the health of workers, labor productivity, and when planning programs for involving working and serving personnel in different spheres of labor activity in the values of physical culture and sports it is necessary to take into account the service-applied nature of their professional activities.

Keywords: *service and applied activity, professionally applied physical training, management of activities, management, managerial skills, management functions, training of graduate students in conditions of sports university.*

Актуальность. В современных нормативно-правовых документах, стандартизирующих образование по магистерским программам направления 49.04.01 – «Физическая культура», современной высшей школе предписывается решение задач, в которых отражена такая деятельность: культурно-просветительская; рекреационная; проектная; научно-исследовательская; организационно-управленческая; педагогическая и, конечно-же – тренерская [13]. Как итог научной работы в области развития высшего образования по предвосхищению того, что в будущем (лет через 10-15) в знаниях, умениях и навыках управленческого аппарата для тренера и педагога (например, педагога дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности), т.е. выпускника, станет формирующем успех действия в организационно-управленческой деятельности, в нынешнем срезе требований уже закладывается *профессионально-прикладной аспект подготовки* обучающихся. В частности, это идёт и в виде проекции рабочих программ дисциплин учебного плана в матрице компетенций организации и управления в спорте, в физической культуре, в спортивном и физкультурном образовании.

Однако, профессионально-прикладной аспект подготовки, сам по себе, организован мозаично и, содержательно, часто является сложно диссоциированным [19]. Возьмем в качестве примера – *служебно-прикладную деятельность*, которая (в части сложно диссоциированного содержания) является неким сплавом, или «раствором» профессионально значимых навыков служащего, направленных, исключительно на срочный, оперативный характер решения конкретных профессионально-прикладных задач. При этом, какое бы окружение иных задач не определяло б успех решения служебных задач, при распаде составных такого «раствора» на отдельные профессионально-прикладные составляющие, мы всегда в качестве составной части «молекулы» такого «раствора» видим **профессионально-прикладную физическую подготовку.** Конкретизируя вышесказанное, приведем ряд примеров. Спасением людей от стихийных бедствий и борьбой с их последствиями занимается Министерство чрезвычайных ситуаций (МЧС); Министерство внутренних дел РФ (МВД) занимается обеспечением правопорядка: при этом, и спасение людей от стихийных бедствий, и борьба с их последствиями, и обеспечение правопорядка не возможны без профессионально-прикладной физической подготовки служащих, названных выше министерств и их

ведомств. Схожую картину «молекулярного» присутствия профессионально-прикладной физической культуры в «растворе» профессионально значимых навыков любых служащих мы видим у любых органов государственной власти, у любых, так называемых, силовых министерствах и ведомствах. Следовательно, исследовать служебно-прикладную деятельность в актуализации магистерских программ по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура» **актуально** и **своевременно.**

Материалы и методы. В процессе организации и проведения настоящих исследований, нами, методом анализа и обобщения научной литературы, изучения действующих правовых актов и нормативных документов, был обобщён передовой научный и практический опыта в исследовании служебно-прикладной деятельности, как составной дефиниции программ по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура». При этом использовались фонды методического кабинета кафедры безопасности жизнедеятельности и фонды читального зала научной библиотеки ФГБОУ ВО «УралГУФК». Всего было изучено и обобщено 19 источников, среди которых – статьи в научных журналах и сборниках материалов конференций, а также 2 федерального закона и 2 ведомственных приказа.

Результаты и обсуждение. Анализ и обобщение научной литературы, изучение действующих правовых актов и нормативных документов, показали, что *служебно-прикладная деятельность* (СПД), с точки зрения семантики, понимается будучи деятельностью силового блока министерств, их учреждений и организаций, по исполнению тех компетенций, что определило за ними Правительство и Президент Российской Федерации. Как отмечается в источниках [18; 19], такое положение дел уже было отражено в Постановлении Правительства РФ от 20.08.2009г. № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта». При определении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта, в указанном документе, на государственном уровне, за руководством развития таких видов спорта были закреплены конкретные федеральные органы исполнительной власти, где профессионально-прикладная физическая подготовка на нормативно-правовом уровне рассматривается в «сплаве» с таким понятием как «служба», порой растворяясь в нём. Таким образом, в науке до сих пор нет четкого понятия «служебно-прикладная деятельность».

В своих ранних работах мы отмечали, что никогда все аспекты СПД не определялись только прикладным характером такой деятельности, а понимание СПД исключительно в формате деятельности так называемых силовых министерств и ведомств всегда сужает семантику служебно-прикладной деятельности, где, зачастую, такое сужение с научной точки зрения не обосновано, следовательно – не оправдано [5]. Если, в данном случае, посмотреть в чем определяется граница между *организацией* и *управлением* СПД, то мы там можем не встретить даже служебно-прикладных характеристик организационной и управленческой профессиональной деятельности. Так как

же организована и управляется служебно-прикладная деятельность в профессиях разного рода и вида государственной службы в федеральных органах исполнительной власти, где такая государственная служба – более широкое понятие, нежели служба в «силовых» министерствах и ведомствах? И если есть такая возможность интерпретации служебной деятельности человека в государственной службе вне рамок (за рамками) службы в «силовых» министерствах и ведомствах, то где как не в спортивном и физкультурном вузе при обучении магистров по направлению 49.04.01 «Физическая культура», проектировать в образовательной среде организационные и управленческие компетенции СПД, базирующейся на профессионально-прикладной физической подготовке (ведь речь идёт об обучающихся в магистратуре, т.е. о лицах уже имеющих высшее образование и пусть даже не большой, но (в данном случае) педагогически очень ценный профессиональный опыт).

При сравнительном анализе содержания федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) и высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) [12; 13], мы заметили, что виды профессиональной деятельности и профессиональные задачи в названных стандартах фактически одинаковы. Однако ФГОС ВО (2015 год) по направлению **49.04.01 «Физическая культура»** в сравнении с ФГОС ВПО (2010 год) по направлению **034300 – «Физическая культура»**, имеет иные стандарты к освоению основной образовательной программы (ООП). В более новом стандарте происходит содержательное изменение формулировок многих компетенций, сдвиг происходит в сторону *обобщений целого ряда требований*, которые мы видели в ФГОС ВПО, а также в сторону *более широкого освещения предметных областей.* Так **«способность»** в ФГОС ВО (2015 год) становится основой результативности при освоении ООП, а такие понятия из ФГОС ВПО (2010 год) как **«ответственность», «готовность», «обладать высоким уровнем знаний», «видеть главное»** в ФГОС ВО (2015 год) вообще законодательно не вошли.

Целый ряд научных работ [1; 3; 5; 15], уточняя, в том числе, и дефиницию «готовности», свидетельствует, что, будучи начальным проявлениям действия, **готовность**, в своей структуре, имеет нервно-мышечный компонент сформированности, базируется на физической подготовленности человека, психофизических и психологических факторах помехоустойчивости работника. В связи с этим, о смысле исключения из ФГОС ВО (2015 год) того, что ФГОС ВПО (2010 год) считал компетенции за высокий уровень знаний, в первую очередь, и способность их применить, умение выделить суть (процесса, явления), проанализировать его и сделать выводы, остаётся только догадываться. Ведь рассматривая **готовность** *выпускника современного вуза* мы до сих пор говорим не столько о соответствии такого выпускника содержательной направленности в том либо ином виде профессиональной деятельности, сколько о наличии тех конкретных знаний, умений и навыков, что позволяют ему конструировать его личную профессиональную карьеру, фокусирующую всю его готовность к профессии на *личном успехе* в ней.

С помощью организованных и проведённых нами исследований удалось установить, что при всём многообразии подходов в науке, приоритет исследований проблемы *профессионально-прикладной физической подготовки* (ППФП) надёжно в мире закреплён за российскими исследователями [15; 17; 18; 19]. Сфера труда, при формировании профессионально значимых качеств и свойств работников, в ориентации на длительное сохранение высокой работоспособности трудоспособного населения, профилактику, а где-то и прямое противодействие вредным условиям труда, уделяет важное значение ППФК, где такие её элементы как утренняя зарядка, физкультминутки, производственная гимнастика, подготовка и участие работников в спартакиадах и ВФСК «ГТО» рассматриваются в качестве целенаправленного использования специально подобранных средств физической культуры и спорта для подготовки человека к долгой, высоко продуктивной, личностно успешной профессиональной деятельности. Такое понимание дополняет в физической культуре арсенал профессионально-прикладных средств оздоровления, а с ними и предупреждения заболеваний и травматизма человека в сфере труда, где физическая культура сама становится высоко эффективным средством восстановление трудоспособности, и средством активного отдыха. Таким образом, у обучающихся спортивных и физкультурных вузов согласно ФГОС ВО (2015 год) по направлению **49.04.01 «Физическая культура»** на магистерских программах «Физическая культура в служебно-прикладной деятельности» расширяются возможности в привнесение в общество новых форм организации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Любую деятельность можно определить, как процесс взаимодействия субъекта и объекта, в результате которого объект приобретает разнообразные формы [8; 11; 16]. Нетрудно заметить, что конечная форма будет зависеть от первоначального замысла. Объект деятельности воплощает, в конечном итоге, ЦЕЛЬ, определяемую первоначально. При этом, главная цель физического воспитания заключается в том, чтобы на основе полноценного использования факторов здоровья [7; 10; 14], ценностей физической культуры [4; 9; 15],реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельности [2; 4; 9; 14]. Более того, по мнению [1; 3; 9; 10], целеполагание такого физического воспитания должно опираться на объективных требованиях, выдвигаемых к уровню физического развития и физической подготовленности человека в основной сфере его жизнедеятельности и, даже, в *сфере труда* [6; 7].

Такая постановка цели физического воспитания, на наш взгляд, в полной мере соответствует целям СПД. На наш взгляд через сферу труда само понятие «служба» можно рассматривать даже шире, нежели чем в трактовке Федерального закона от 25.04.2003г. № 58-ФЗ «О системе государственной службы в Российской Федерации», где, напомним, под службой понимается

осуществление функций органов государственной власти. В понимании данного закона за скобками нормативно-правовых основ службы гражданской остаётся деятельность по осуществлению многих административных, социальных, культурных, воспитательных функций в обществе. Может быть настает время расширенного понимания СПД как сферу *деятельности служащих*, связанную с выполнением ими административных, социально-культурных, воспитательных полномочий в государственных, муниципальных и иных организациях и ведомствах, осуществляемую с применением освоенных практических знаний, *приобретенных и сформированных физических и психических умений и навыков*, в том числе и профессионально-прикладных?

Вывод. Таким образом, если уточнить, что такой компонент физической культуры как профессионально-прикладная физическая подготовка – это использование средств физической культуры **при подготовке** человека к определенной профессиональной деятельности, то и физическая культура в СПД должна рассматриваться как компонент, *вполне с оформленными чертами и иными признаками профессии элемент*, **трудовой деятельности** человека. Физическая культура в служебно-прикладной деятельности направленна на достижение высоких показателей в труде человека и общества, на обеспечение должного здоровья человека, всех локомоторных его составляющих, трудового долголетия. Здесь физическая культура является средством и предупреждения заболеваний и травматизма человека в сфере труда, и средством восстановление трудоспособности, и средством активного отдыха.

Литература

1. Аверин В. В. Потребность формирования управленческих знаний у обучающихся вузов по профессиональным компетенциям в служебно-прикладной деятельности / В.В. Аверин, Д.С. Семикин // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2017. – № 1 (9). – С. 18 - 24.

2. Белоедов, А. В. К вопросу о повышении информативности эхо- и электрокардиографии в диагностике гипертрофии миокарда у единоборцев / А.В. Белоедов, Е.В. Елисеев, М.В. Трегубова // Человек. Спорт. Медицина. –2012.– № 42 (301). – С. 156-157.

3. Бухарин, В. А.Изменения нервно-мышечных реакций у многоборцев в меняющихся условиях спортивной деятельности/ В.А. Бухарин, А.В. Белоедов //Здравоохранение, образование и безопасность. – 2015.– № 2 (2). – С. 12 - 16.

4. Власова, Н. М. Адаптивная физическая культура как средство оптимизации учебного процесса первоклассников с отклонениями в состоянии здоровья / Н.М. Власова, Е.Г. Кокорева //Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: матер. II Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 40-летию Поволжской гос. академии физической культуры, спорта и туризма. – 2014. – С. 374-375.

5. Елисеев, Е. В. Архитектоника помехоустойчивости, регулирующей адаптацию движений единоборцев к психофизической напряженности / Е.В. Елисеев //Теория и практика физической культуры. –2005.– № 4. – С. 51-56.

6. Елисеев, Е. В.Математическая экстраполяция как метод биометрического моделирования для физиологических исследований в спорте / Е.В. Елисеев // Человек. Спорт. Медицина. – 2006.– № 3-1. – С. 245-248.

7. Кокорева, Е. Г. Вектральность финансирования физической культуры и спорта на современном фоне здоровья подрастающего поколения / Е.Г. Кокорева, Е.В. Елисеев, А.Н. Сидельников // Научное обозрение. Экономические науки. – 2016.– № 6. – С. 91-94.

8. Кокорева, Е. Г. Особенности психофизиологических функций при нарушениях зрения у детей / Е.Г. Кокорева, Г.И. Максутова, Т.В. Попова //Человек. Спорт. Медицина. – 2005.– № 4 (44). – С. 236-241.

9. Куприянов, А. В. Особенности изменения центральной гемодинамики лыжников-гонщиков 13-15 лет в покое и при одномоментной пробе с физической нагрузкой / А.В. Куприянов, В.В. Епишев, Е.Г. Кокорева // Человек. Спорт. Медицина. – 2011.– № 39 (256). – С. 51-52.

10. Нагаева, В. В. Тканеспецифические антитела и продолжительность заболевания: диагностическое и прогностическое значение / В.В. Нагаева, Е.Г. Кокорева, Е.В. Елисеев // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2015.– № 2 (2). – С. 17 - 19.

11. Попова, Т. В. Особенности системных адаптационных реакций на локальную мышечную деятельность при нарушениях сенсорной афферентации / Т.В. Попова, Е.Г. Кокорева, С.А. Курамин // Новые исследования по возрастной физиологии. – 2006.– № 1. – С. 11-17.

12. ПРИКАЗ от 29 марта 2010 г. № 234 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта Высшего профессионального образования по направлению подготовки 034300 Физическая культура (квалификация (степень) «магистр»).

13. ПРИКАЗ от 8 апреля 2015 г. № 376 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта Высшего образования по направлению подготовки 49.04.01. Физическая культура (уровень магистратуры).

14. Рыжкова, М. Г. Эффективность оздоровительной программы «фит-бо» у женщин репродуктивного возраста/ М.Г. Рыжкова, Е.Г. Кокорева //Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: матер. II Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 40-летию Поволжской гос. академии физической культуры, спорта и туризма. – 2014. – С. 468-469.

15. Сафронова, И. Р. Особенности когнитивной деятельности у студентов 19-20 лет с различным уровнем двигательной активности / И.Р. Сафронова, Е.Г. Кокорева //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012.– № 6. – С. 59.

16. Тыцкая, В. Г. Психофизиологическое состояние школьников 7-17 лет после коррекции опорно-двигательного аппарата / В.Г. Тыцкая, Е.Г. Кокорева // Человек. Спорт. Медицина. – 2006.– № 3 (58). – С. 244-246.

17. Федеральный закон от 25.04.2003г. № 58-ФЗ «О системе государственной службы в Российской Федерации» (с изм. и доп.).

18. Федеральный закон от 30.11.2011 № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» (с изм. и доп.).

19. Якупов, А. М. «Опасность» и «безопасность» как системообразующие понятия современной теории обеспечения безопасной жизни и деятельности человека / А. М. Якупов // Здравоохранение образование и безопасность. – 2016. – № 2 (6). – С. 93-102.

Насонов В.В.,[1] к.п.н, доцент;
Мальцев А.А. [2] старший преподаватель;
Маняхин А.В. [3] старший преподаватель

БУКМЕКЕРСТВО В СПОРТЕ И ДОГОВОРНЫЕ МАТЧИ

[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, v.v.nasonov@utmn.ru
[2] Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, betito@mail.ru
[3] Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, г. Тобольск

Аннотация. *В статье проанализирован отечественный и зарубежный опыт в сфере букмекерства, выявлен механизм его функционирования, а также зафиксированы пробелы законодательства в отношении регламентации работы букмекерских компаний по борьбе с договорными матчами и разработаны меры по их устранению.*

Ключевые слова. *букмекерство, спорт, договорные матчи.*

Nasonov V. V.[1], K PED.Sciences, associate Professor;
Maltsev A. A. [2] senior lecturer;
Manyakhin A. V. [3] senior lecturer

GAMBLING IN SPORT AND MATCH-FIXING

1 Tyumen state University, Tyumen, Russia, v.v.nasonov@utmn.ru
2 Tyumen state University, Tyumen, Russia, betito@mail.ru
3 Tobolsk pedagogical Institute. D. I. Mendeleev (branch) of Tyumen state University, Tobolsk

Annotation. *The article analyzes domestic and foreign experience in the field of bookmaking, reveals the mechanism of its functioning, as well as the gaps in the legislation regarding the regulation of bookmakers to combat contractual matches and developed measures to eliminate them.*

Keyword. *gambling, sports, match-fixing.*

Введение. Корыстная тяга к азарту в современном мире, как и любая другая порочная человеческая наклонность, несмотря на всевозможные запреты со стороны таких регуляторов поведения людей, как мораль, религия и право, всегда существовала и продолжает существовать в современном мире. В настоящее время огромных масштабов достиг бизнес в сфере азартных игр, прежде всего это связано с возможностью делать ставки на игровые виды профессионального спорта. Вполне можно быть уверенным в том, что игорный бизнес сегодня не представляется без профессионального спорта.

Букмекерская отрасль в России достаточно молода, поэтому актуальность букмекерского ликбеза среди российской аудитории особенно очевидна. Она начала свой значительный рост в начале 1990-ых годов после многолетнего периода полного запрета в СССР и за более чем два десятилетия стала полноценной сферой, удовлетворяющей потребности в ставках более 2,3 млн. жителей страны, но, несмотря на это, сфера находится в стадии трансформации.

За последние годы рынок не только сформировался, но и значительно вырос, обрел свое профессиональное лицо, деловую репутацию и экспертный статус.

Тотализаторы и букмекерские структуры – это неизбежный спутник современного спорта, паразитирующий на азарте и стремлении людей заработать деньги любой ценой.

Букмекерские конторы и тотализаторы в полной мере пользуются либеральной политикой государства и активно развиваются.

Согласно имеющимся данным количество пунктов приема ставок российских букмекеров выросло за последние три года на 911 ед., и в декабре 2017г. составило 6 951 ед. Однако это только официальная статистика, которая по определению не является исчерпывающей. Неизвестно, сколько еще существует нелегальных пунктов приема ставок, функционирующих под видом легальных.

Стремление законодателя установить контроль над игорной индустрией нашло наиболее яркое выражение в принятии Федерального закона от 29 декабря 2006 г. № 244-ФЗ «О государственном регулировании деятельности по организации и проведению азартных игр и о внесении изменений в некоторые законодательные акты Российской Федерации».

Однако, несмотря на то, что с момента введения в действие Закона № 244-ФЗ прошло, не так много времени, практика применения данного нормативного акта уже выявила ряд пробелов в законодательной регламентации российского игорного бизнеса, что обусловило необходимость дальнейшего совершенствования правового регулирования отношений в сфере организации и проведения азартных игр и пари.

Основная масса ставок делается в виртуальном мире – Интернете, причем никто не может дать точной информации о масштабах этой деятельности и получаемых доходах.

Делать ставки в Интернете удобно по многим причинам. За короткий период времени, в частности, можно узнать конъюнктуру игорного рынка, сделать ставки за рубежом или так называемые Live-ставки (в режиме прямой трансляции спортивных соревнований), оперативно получить необходимую справочную информацию, мнение экспертов и пр. В нашей стране даже издавались специальные методические пособия для тех, кто хочет делать ставки в спорте посредством сети Интернет.

И все это при том, что в соответствии с УК РФ (ст. 171.2 «Незаконные организация и проведение азартных игр») можно получить наказание при отягчающих обстоятельствах до 6 лет лишения свободы за незаконную организацию и проведение азартных игр с использованием информационно-телекоммуникационных сетей, в том числе сети Интернет.

Договорные матчи в свою очередь продолжают волновать людей, делающих ставки на спорт, так как заработок в букмекерских конторах является основным мотивом организации таких матчей. Одни считают подобные ставки убыточными, другие же объектом для выгодных инвестиций. Чемпионаты России являются одними из наиболее актуальных площадок для договорных матчей.

Наказание за участие, организацию и оказание противоправного влияния предусмотрены 329-ФЗ «О физической культуре и спорте», уголовным кодексом РФ и кодексом об административных нарушениях РФ соответственно. В дополнение к этому применяются также и международные соглашения.

Как можно увидеть существует значительное количество правовых актов, направленных на борьбу с договорными матчами, в том числе и со стороны букмекерских контор, однако их количество по данным международных организаций с каждым годом в нашей стране отнюдь не снижается. И популярным вопросом в последнее время: «Как их победить?», задаются и болельщики, и пресса, и спортивные чиновники.

Все выше перечисленные проблемы придают особую актуальность данной статьи.

Методика и организация исследования. Выводы статьи опираются на результаты социологического исследования, проведенного в Тюменской области в г. Тюмень. Эти исследования были посвящены изучению наличия возможных незаконных действий с результатами в таком виде спорта как волейбол. Педагогическое исследование проходило в период с мая 2017 года по май 2018, в общей сложности в исследовании приняли участие 50 спортсменов, возраст которых составил 20-22 года. Исследование проводилось интерактивно.

Нормативной базой статьи является Конституция РФ, Гражданский кодекс РФ, Кодекс об административных правонарушениях РФ, Уголовный кодекс РФ, Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ», иные федеральные законы, нормативно-правовые акты, содержащие нормы в отношении организации и проведения азартных игр в букмекерских конторах, акты международных и российских физкультурно-спортивных организаций, официальные материалы Министерства спорта Российской Федерации, Положения о соревнованиях Всероссийской федерации волейбола и пр.

Результаты исследования и их обсуждение. Букмекерская отрасль считается одной из самых бурно развивающихся отраслей экономики России - более чем два десятилетия стала полноценной сферой, удовлетворяющей потребности в ставках более 2,3 млн. жителей страны.

Объем российской букмекерской отрасли составляет 677 млрд. рублей (10,1 млрд. долларов) в год, доход букмекерских компаний с российского рынка - 47 млрд. рублей (0,7 млрд. долларов) в год, что составляет 1,2% от доходов всей мировой букмекерской отрасли. В течение следующих 5 лет планируется увеличение объема российской букмекерской отрасли до 1,4 трлн. рублей. [80]

Официальную лицензию на букмекерскую деятельность в России имеют 30 букмекерских компаний (рис. 1), в том числе 19 букмекерских компаний, принимающих интерактивные ставки. Всего в мире существует более 100 русскоязычных сайтов букмекерских компаний, которые предоставляют жителям России возможность делать ставки.

Букмекерские конторы в нашей стране пользуются достаточно большой популярностью. Люди с удовольствием заключают пари на различные события из мира спорта и культуры. Для этого используются сайты букмекерских контор, мобильные приложения или пункты приема ставок.

Развитие высоких технологий привело в последнее десятилетие к развитию онлайн-ставок. Практически каждая букмекерская контора имеет свой сайт, где в круглосуточном режиме принимает спортивные ставки через Интернет.

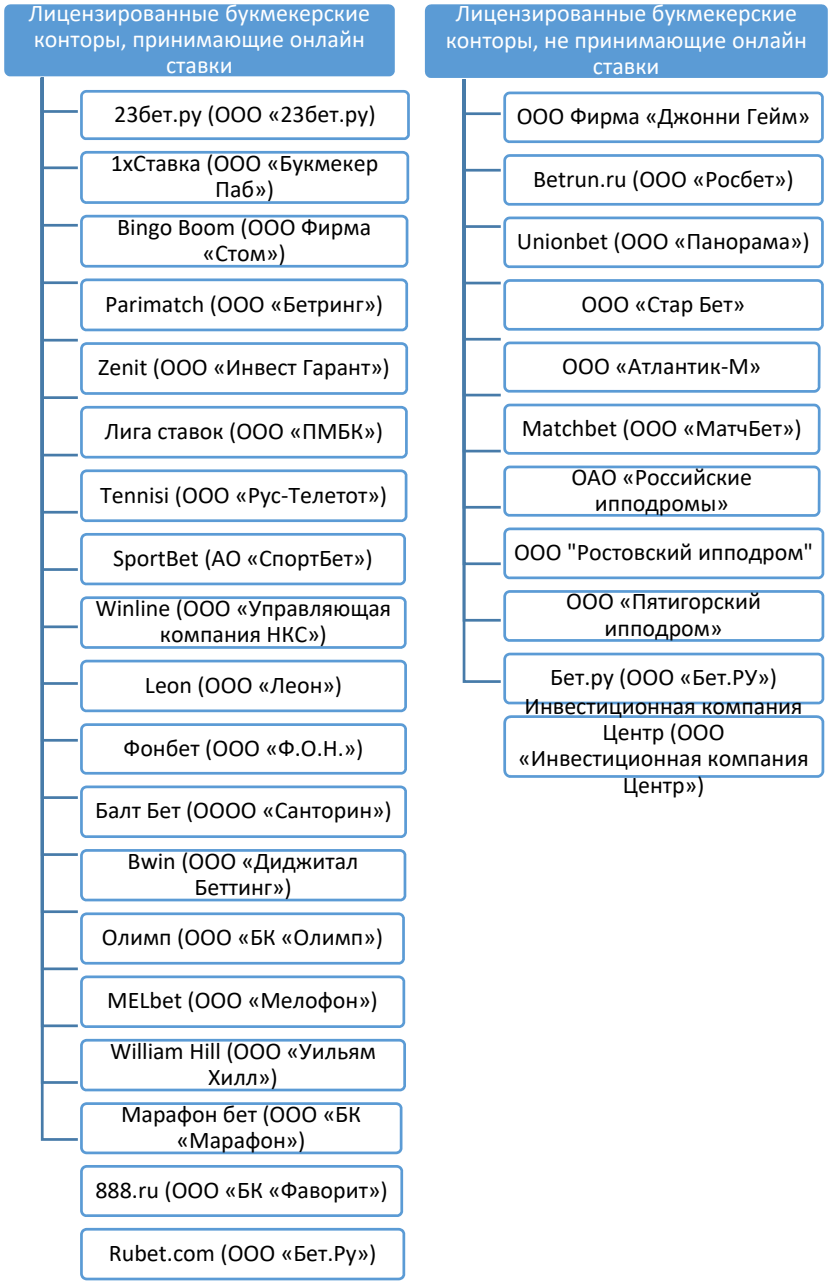


Рис. 1. Букмекерские конторы, имеющие лицензию в Российской Федерации

Динамика роста аудитории наиболее крупных российских букмекерских компаний представлена на рис.2.

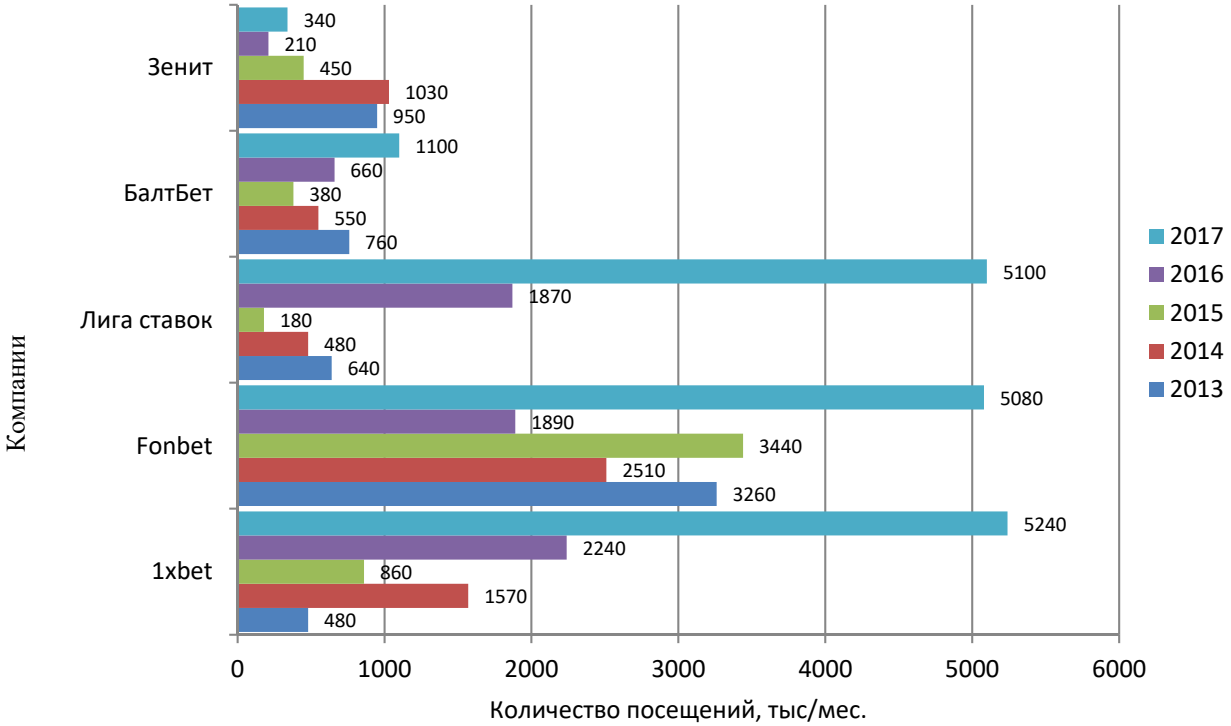


Рис. 2. Динамика роста интернет-аудитории российских букмекерских сайтов

В показателе посещаемости учитываются только посещения пользователей из Российской Федерации. Показатели включают в себя сайты, зарегистрированные в ЦУПИС (с 2016 года), а также зеркала сайтов букмекерских контор.

Снижение посещаемости сайтов в 2015, как и в 2016 году частично объясняется наличием у большинства букмекеров клиентских программ для ОС Windows и приложений для мобильных устройств на операционных системах Android и IOS. В этом же периоде по офшорным онлайн-букмекерам ударило несколько волн блокировки в России. После начала этого процесса в марте 2014 года, самая мощная волна пришлась на июнь 2016 года, когда от блокировок пострадали не только сайты и зеркала онлайн-букмекеров, но и их афилейты в России — те, кто отправлял пользователей в эти конторы.

В 2017 году посещаемость большинства ведущих букмекерских сайтов увеличилась в два и более раз за счет подключения сайтов к ЦУПИС и их активной рекламы.

Многие конторы работают только в интернете, но большинство и имеет свои пункты приема ставок (рис. 3). При этом именно количество пунктов приема ставок является критерием оценки масштаба деятельности организатора азартных игр в букмекерских конторах. Был период, когда их популярность стремительно падала, так как ставить в сети Интернет было куда удобнее, но испытание временем показало, что и ставки в кассах имеют место быть. Во-первых, это удобно и интуитивно понятно, прежде всего, для игроков со стажем, которые в свое время не имели возможности выигрывать в пари с букмекером в сети, так как просто не понимали, что нужно делать. Во-вторых, в пунктах приема ставок, как и ранее, царит атмосфера участия – игроки советуются между

собой, обсуждают те или иные спортивные события, принимают совместные решения о совершаемых ставках.

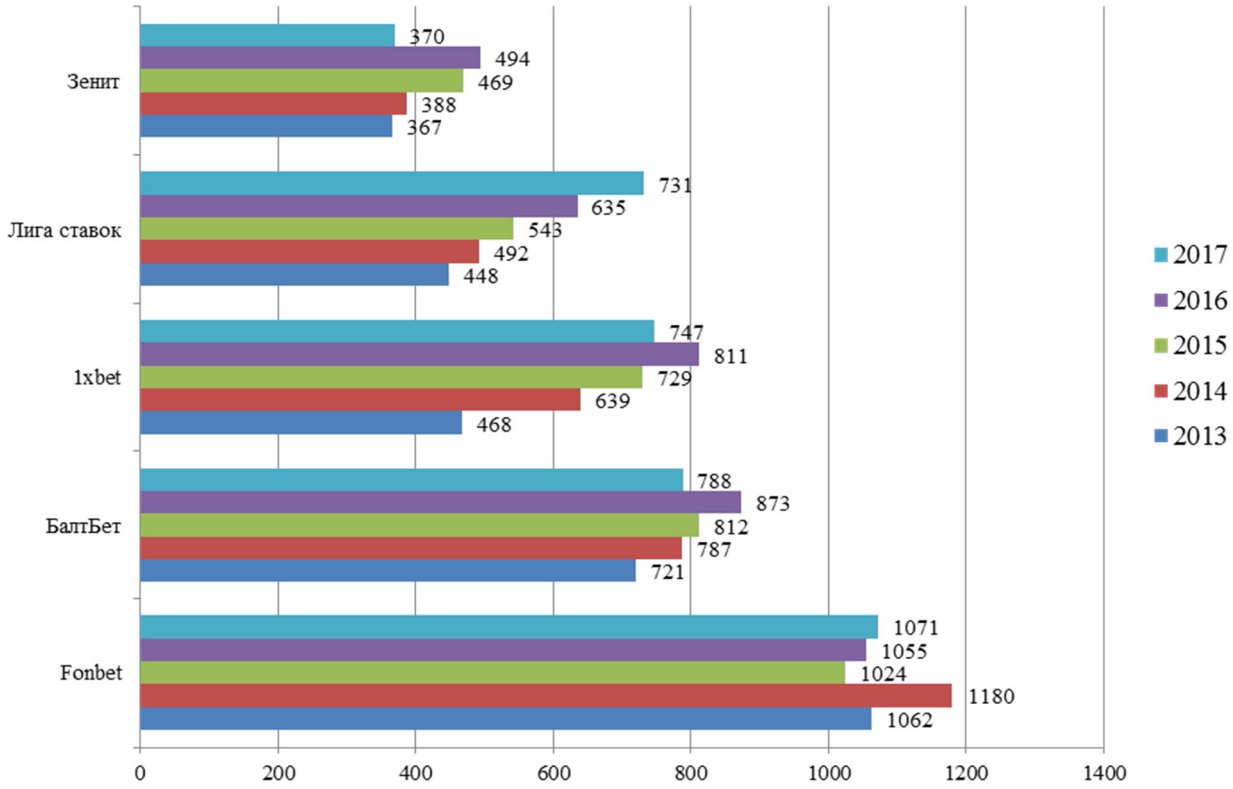


Рис. 4. Рост количества ППС в разрезе российских букмекерских лицензий

На конец 2017 года тройка лидеров российского букмекерского рынка не претерпела изменений. По-прежнему лидирует «Fonbet», увеличивший в минувшем году количество ППС на 1,5%. На втором месте остается «БалтБет», который показал снижение на 9,7%. На третьем месте – «1xbet», который также уменьшил число своих ППС на 7,9%. Существенно улучшил позиции на рынке «SportBet», увеличив число ППС на 28% .

Букмекерские конторы, увеличивая количество пунктов приема ставок в регионах России, также расширяют сферу влияния (рис. 4).

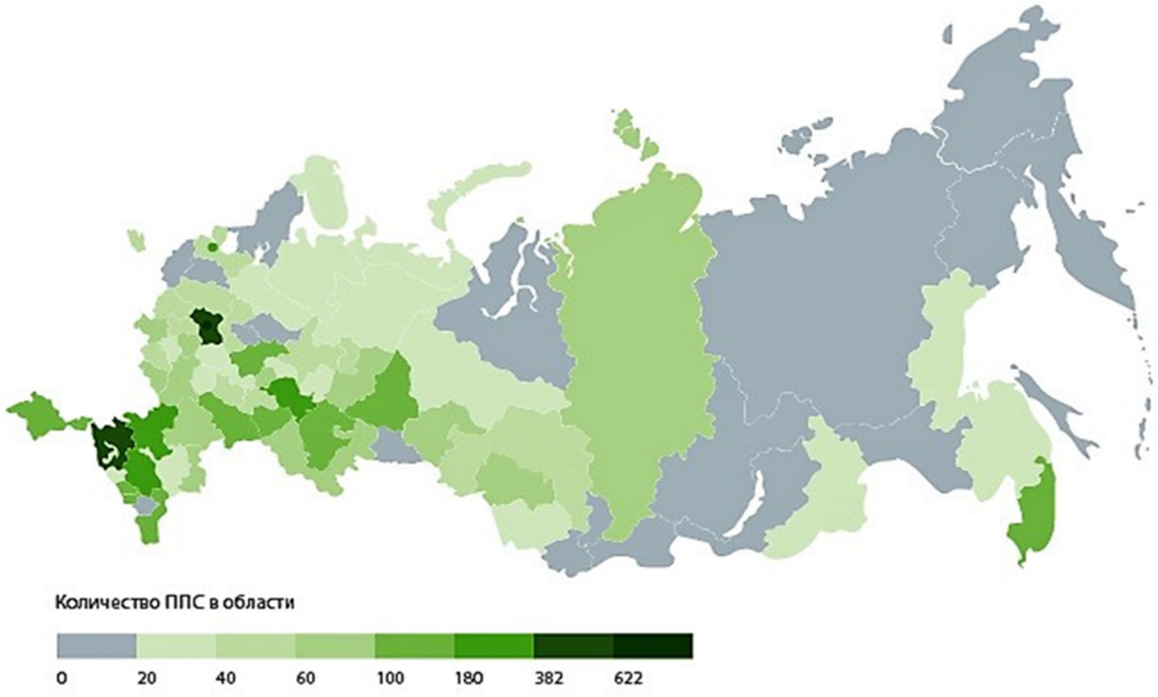


Рис. 5. Тепловая карта букмекерского бизнеса по регионам России

Рост ППС в целом также произошел из-за массовых блокировок нелегальных букмекеров в Интернете и предстоящего Чемпионата мира по футболу 2018 года. По состоянию на конец 2017 года в России функционирует 6 951 пунктов приема ставок (рис. 6). [83] На протяжении года количество пунктов приема ставок выросло на 1,7%. Такой темп прироста ниже, чем в прошлом году, который был зафиксирован на уровне + 13,2%.



Рис. 6. Рост числа ППС в России

Выводы. Бороться с букмекерскими конторами нецелесообразно, ведь к букмекерам идут честные, соблюдающие законы люди. Они делают ставки, а также платят налоги со своих выигрышей. Тот, кто захочет сделать ставку на договорный матч, не пойдет простым букмекерским путем.

Необходимо бороться с организацией договорных матчей, ведь страдают в итоге простые люди, а не злоумышленники. Спортсмены или представители

спортивных клубов, может, и делают ставки, но в связи с ужесточением мер, они просто-напросто будут вынуждены производить операцию через подставных лиц.

Международная практика наглядно показывает, что в борьбе с договорными матчами должны быть задействованы и полиция, и политические структуры, и спортивные организации, и общественность. При этом необходимо их тесное взаимодействие, тогда работа будет гораздо эффективнее.

1. Предлагается развернуть в Российской Федерации более активную пропаганду борьбы за честный спорт без договорных матчей, наряду с той, которая сейчас проводится в отношении допинга. Такая пропаганда и образовательные программы очень важны в формировании спортивной культуры личности, особенно для молодых спортсменов.

Внести изменения в ст. 27 ФЗ от 13.03.2006 N 38-ФЗ «О рекламе», дополнив требованием указания в рекламе основанных на риске игр, пари, того, что сами организаторы азартных игр вступают и сотрудничают только с честным спортом.

2. Необходимо налаживание сотрудничества с МОК, ФИФА, УЕФА, другими международными и национальными спортивными организациями, Интерполом и Европолом, правоохранительными структурами других стран (не только государственным организациям, но и букмекерским конторам), а также использование зарубежного опыта.

3. Требуется объединение усилий всех стран по созданию соответствующего унифицированного международного спортивного законодательства, направленного на повсеместную борьбу с договорными матчами, во всех видах спорта.

4. Предлагается внести изменения в ФЗ «О государственном регулировании деятельности по организации и проведению азартных игр и о внесении изменений в некоторые законодательные акты Российской Федерации» от 29.12.2006 г. № 244-ФЗ, дополнив его нормой, регулирующей порядок и формы взаимодействия букмекеров и правоохранительных органов.

5. Необходимо создать единый координационный центр борьбы с договорными матчами при Министерстве спорта РФ, который будет осуществлять унификацию и контроль деятельности в этом направлении, комплекс мероприятий по выявлению таких игр и другие меры, которые предполагаются Конвенцией Совета Европы против манипулирования спортивными соревнованиями, подписанной Россией в 2014 году.

6. Просветительская программа является одним из эффективных методов повышения уровня правовой ориентации граждан в вопросах противодействия договорным матчам, который способствует честности и прозрачности российского спорта.

Литература

1. Федеральный закон «О государственном регулировании деятельности по организации и проведению азартных игр и о внесении изменений в некоторые законодательные акты Российской Федерации» от 29.12.2006 г. N 244-ФЗ (ред. от 27.11.2017) // Собрание законодательства РФ, 2007, № 1, ст. 7.

2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон "О лотереях" и Федеральный закон "О государственном регулировании деятельности по организации и проведению азартных игр и о внесении изменений в некоторые законодательные акты Российской Федерации» от 27.11.2017г. N 358-ФЗ (ред. от 07.03.2018 г.) // Собрание законодательства РФ, 2017, № 49, ст. 7330.

3. Постановление Правительства РФ от 26.12.2011 N 1130 «О лицензировании деятельности по организации и проведению азартных игр в букмекерских контора и тотализаторах» // Собрание законодательства РФ, 02.01.2012, № 1, ст. 169.

4. Алексеев С.В., Песков А.Н. Правовое регулирование борьбы с договорными матчами: проблемы и перспективы // Спорт: экономика, право, управление. 2016. № 1. С. 25 – 34.

5. Алексеева А.П. Законодательные инициативы в сфере противодействия противоправному влиянию на результаты спортивных соревнований: достоинства и недостатки // Юридическая наука и практика: Вестник Нижегородской академии МВД России. 2013. №24. С. 52 – 55.

6. Алексеева А.П. Коррупционная преступность в профессиональном спорте в оценках общественности/А.П. Алексеева//Борьба с коррупцией: новые подходы и векторы современного развития: материалы Всерос. науч.-практ. конф., Волгоград, 15-25 нояб. 2010 г. -Волгоград: Волгогр. гос. ун-т, 2011. -С. 104-108.

Насонов В.В.,[1] к.п.н., доцент;
Маняхин А.В. [2], старший преподаватель

КАЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ ТЮМЕНСКОЙ КОЛЛЕГИИ

[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, v.v.nasonov@utmn.ru
[2] Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, г. Тобольск

***Аннотация**. В статье выявлены квалификационные категории судей по волейболу в Тюменской области, оценена работа на позиции первого и второго судьи на основании отчета инспектора матча, выявлены типичные ошибки, допущенные на позиции первого и второго судьи, судьи на линии. Судьи, обеспечивающие четкое проведение соревнований по волейболу, активно включены как в игровой процесс, так и в оценку подготовленности игроков и команд, а опосредованно – в оценку работы тренеров. Игровой волейбольный процесс*

***Ключевые слова.** Судья, арбитр, судейство, профессиональная деятельность.*

Nasonov V.V.,[1] C PED.Sciences, associate Professor;
Manyakhin A. V.[2] senior lecturer

QUALITATIVE INDICATORS OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF VOLLEYBALL ARBITERS OF THE TYUMEN COLLEGY

[1] Tyumen state University, Tyumen, Russia, v.v.nasonov@utmn.ru
[2] Tobolsk pedagogical Institute. D. I. Mendeleev (branch) of Tyumen state University, Tobolsk

Annotation. The article identifies the qualifying categories of judges in volleyball in the Tyumen region, evaluated the work on the position of the first and second referees on the basis of the report of the match inspector, revealed typical mistakes made at the position of the first and second referees, the judges on the line.

Keywords. Judge, referee, refereeing, professional activity.

Введение. Сложность судейства постоянно возрастает в связи с частыми изменениями правил соревнований, поэтому для рационального регулирования процесса игры судьям необходимо совершенствовать свои компетенции. В целом профессиональная компетентность специалистов по физической культуре и спорту включает систему общих и специальных знаний и умений, необходимых для эффективного осуществления профессиональной деятельности.

Деятельность спортивного судьи направлена на организацию соревнований, управление соревновательной деятельностью, фиксацию результатов соревнованийпротекает в условиях различных факторов. Безусловно, многие из них, если не все, в ходе соревнований воздействуют и на судей, что, конечно, не всегда позволяет им своевременно и безошибочно фиксировать обусловленные правилами ошибки команд.

Подготовка судей на разных этапах их профессионального роста является не менее важной составляющей, чем подготовка спортсменов: от их отбора, профессиональной подготовленности, расстановки во многом зависит эффективность соревновательной деятельности.

Только всесторонне подготовленный высококвалифицированный, обладающий волейбольной эрудицией судья сможет успешно действовать и умело применять свои знания в любой игровой ситуации, обладать необходимой скоростной реакцией, преодолевать физические и нервно-психические напряжения в ходе матча.

Задача развития судейства по волейболу является многофакторной и поэтому достаточно сложной для решения. На наш взгляд, теоретической базы, состоящей из официальных правил соревнований и семинаров, крайне недостаточно для качественного и компетентного судейства в полном объеме.

Как показал мониторинг имеющейся на данной момент ситуации, проблема спортивного судейства по волейболу в Тюменской области заключается в отсутствии целостной обучающей программы специалистов данной области.

Анализ качественного и количественного состава судейского корпуса по волейболу в Тюменской области показал весьма неудовлетворительные результаты. Между тем, качество судейства внутри области напрямую влияет на компетентный отбор спортсменов в состав сборных команд и на успешность выступлений волейболистов на соревнованиях.

Стремительное развитие волейбола как во всем мире, так и в нашей стране привело к возникновению противоречия между требованиями, предъявляемыми к уровню подготовленности судей и их реальными возможностями эффективно осуществлять данный вид деятельности.

Таким образом, в спортивной деятельности в игровых видах спорта повышается роль судейства.

Очевидность существующей проблемы отмечается рядом специалистов в данной области (М.В. Беккер; А.А. Гераськин; А.И. Горбачев;А.Н. Книжников; Н.Н. Книжников; В.А. Кунянский; М.И. Цукерман; А.В. Чачин), что подтверждает актуальность темы настоящей работы.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось в процессе проведения Чемпионата России по волейболу среди женских команд высшей лиги «А»в сезонах 2016 – 2017гг. и 2017 – 2018гг., в исследовании приняли участие 50 судей по волейболу массовых квалификационных категорий, 2 судей по волейболу Всероссийской квалификационной категории. Исследование осуществлялось в период с сентября 2016 по май 2018 гг. и проходило в три этапа.

Первый этап – изучение истории и теории вопроса, анализ научно-методической литературы, проблемный анализ.

Второй этап исследование – проведение содержательно – теоретического анализа, анализ официальных документов, выбор методов анализа качества судейства, проведение эксперимента.

Третий этап – систематизация и обобщение основных результатов исследования, формирование выводов и методических рекомендаций, подготовка презентации и доклада на защиту магистерской работы.

Результаты исследования и их обсуждение. Исходя из задач нашего исследования было принято решение провести эксперимент на территории Тюменской области и предложить разработку и внедрение образовательной программы для общей профессиональной подготовки волейбольных арбитров Тюменской коллегии.

За качественные показатели внутри Тюменской области были взяты и проанализированы три показателя.

1) Квалификационные категории судей по волейболу в Тюменской области на 01.01.2016 г, они представлены на рис. 1.

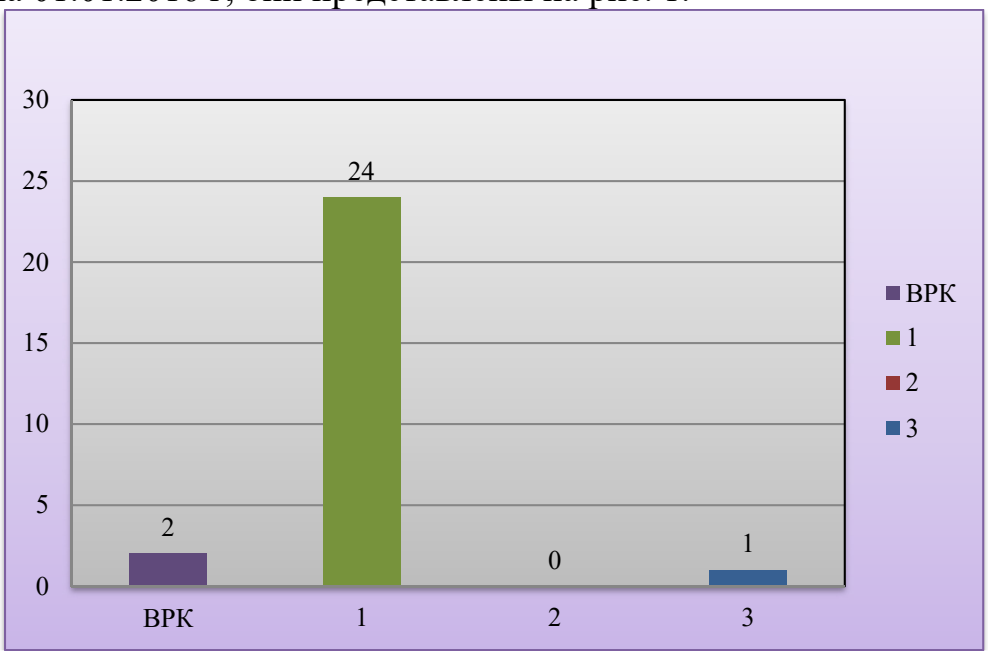


Рис.1 Квалификационные категории судей по волейболу в Тюменской области на 01.01.2016 г.

Из данной диаграммы (рис.2) мы видим, что в Тюменской области преобладают первые квалификационные категории. Судей всероссийской категории на январь 2016 составило 2 человека, более того в Тюменской

коллегии нет ни одного судьи второй категории, что несомненно отрицательно сказывается на развитие судейской деятельности в Тюменской области.

2) Оценка работы судейской бригады на основании отчета инспектора матча. Результаты представлены ниже (рис.2).

Оценка работы первого и второго судей выставлялась по 100-балльной шкале, согласно оценочному листу. Где 30 баллов максимальное количество по каждому разделу, а минимальное - 0 баллов.

Оценка работы линейных арбитров, секретарей и судей-информаторов, также выставляется по 100-бальной шкале. Где максимальное количество баллов в разделе профессионализм и внешний вид 10 баллов; 20 баллов в разделе владение методикой, навыки; 50 баллов в разделе знание, интерпретация, применение правил; 10 баллов в разделе взаимодействие с судейской бригадой и командами; 10 баллов в разделе владение ситуацией и личные качества. A - образцово, идеально, B - выше среднего уровня, C - средний уровень, D - ниже среднего уровня, E - очень слабо.

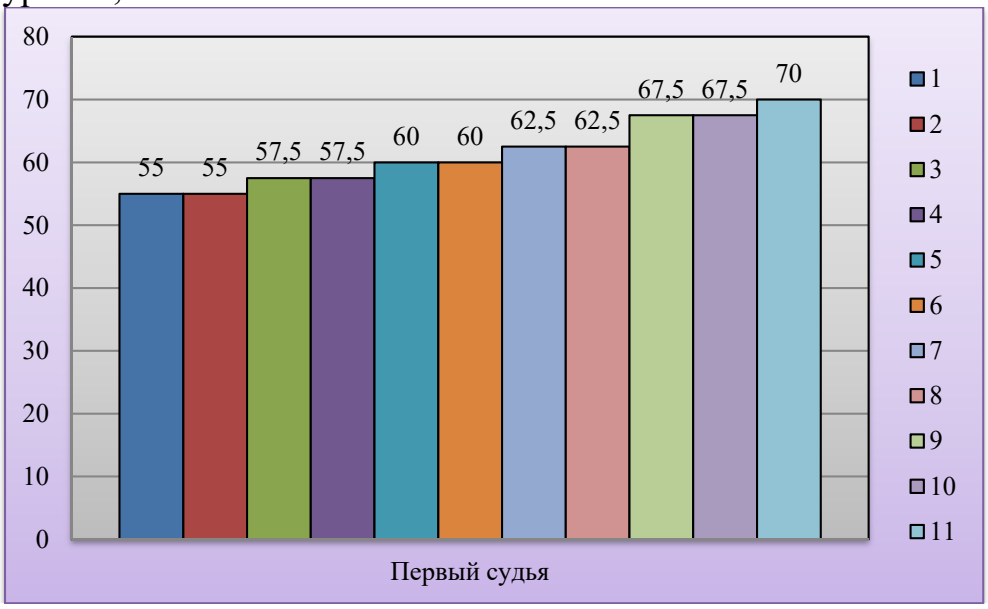


Рис.2 Оценка работы на позиции первого судьи на основании отчета инспектора матча Тюменской коллегии судей по волейболу за сезон с 01.01.2016 по 01.01.2017гг. отдельно по каждому матчу (11 домашних матчей)

Исходя из имеющихся данных (рис. 2) оценочный показатель работы на позиции первого судьи колеблется на средней отметке 60 баллов, не разу не было поставлено максимальной отметки. На невысокий бал общей оценки качества судейства, повлияли невысокие отметки в пункте знания, интерпретация, применение правил и в пункте психологические аспекты.

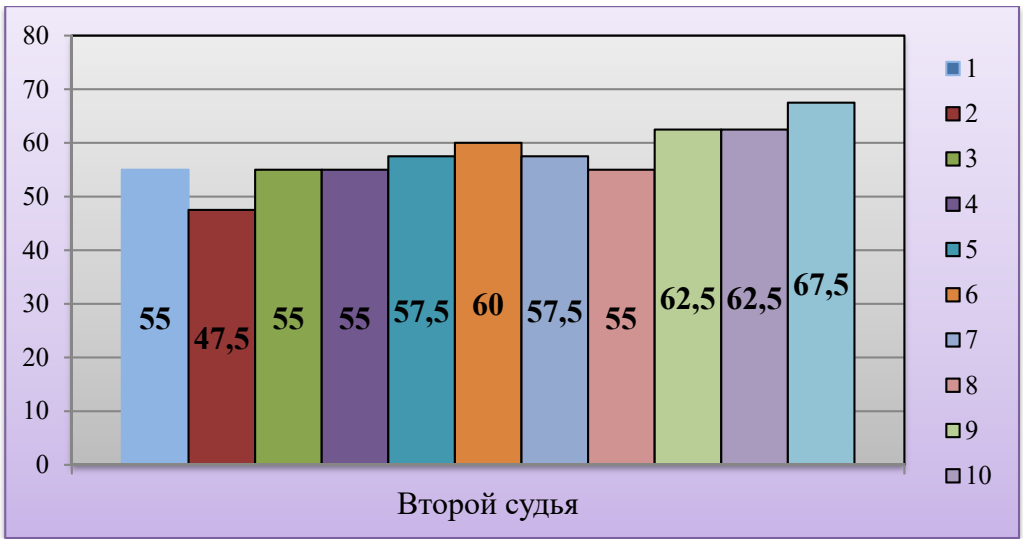


Рис.3 Оценка работы на позиции второго судьи на основании отчета инспектора матча Тюменской коллегии судей по волейболу за сезон с 01.01.2016 по 01.01.2017гг. отдельно по каждому матчу (11 домашних матчей)

По данным рис. 4 оценка работы на позиции второго судьи не превышала 70 баллов, это связанно с невысокими балами в разделах судейские методики и навыки, в частности было отмечено плохое взаимодействие с судейской бригадой, а также в разделе знания, интерпретация, применение правил.

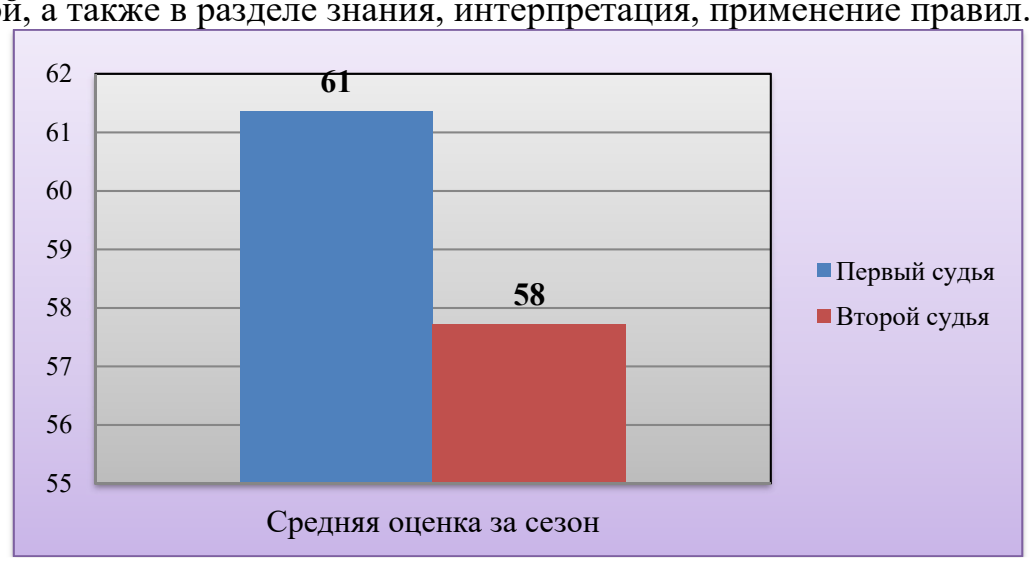


Рис.4 Среднеарифметическая оценка работы на позициях первого и второго судей на основании отчета инспектора матча Тюменской коллегии судей по волейболу за сезон с 01.01.2016 по01.01.2017гг. (11 домашних матчей)

Среднеарифметическая оценка работы на позициях первого и второго судей на основании отчета инспектора составила у первого судьи 61 балл, у второго 58 баллов, такие невысокие значения можно охарактеризовать недостаточной подготовленностью арбитров к данной работе.

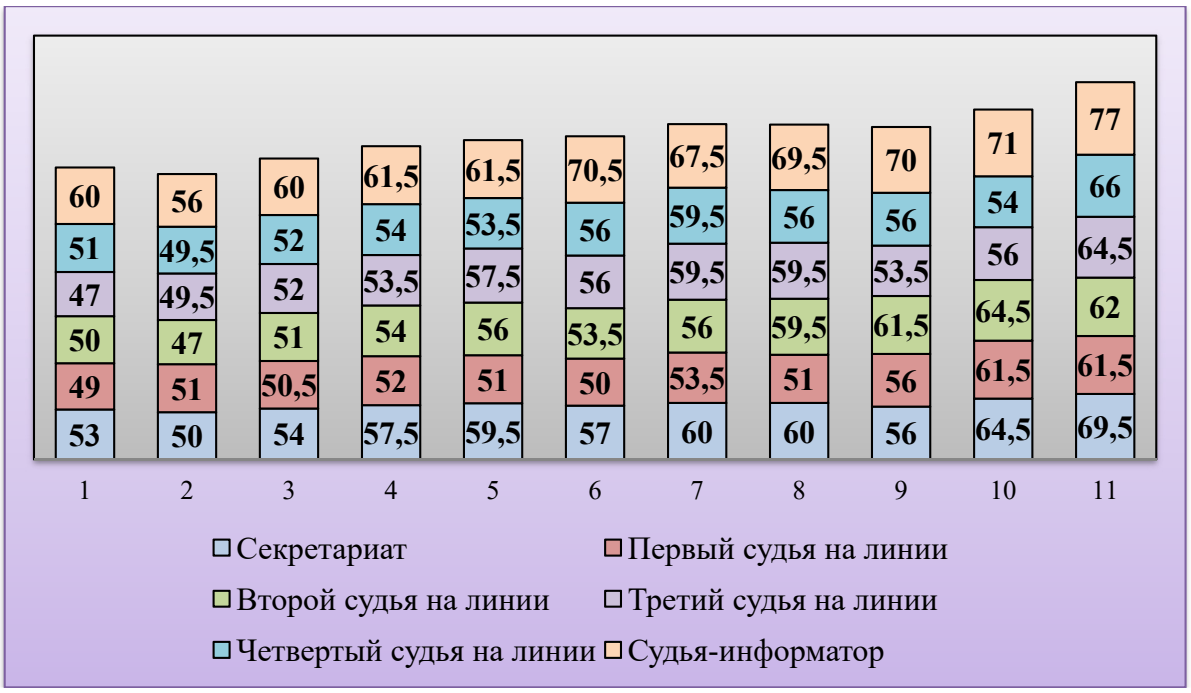


Рис.5. Оценка работы на позициях судейской бригады на основании отчета главного инспектора матча Тюменской коллегии судей по волейболу за сезон с 01.01.2016 по 01.01.2017 гг. отдельно по каждому матчу (11 домашних матчей)

Невысокие оценки работы на позициях судейской бригады, связаны с невысокими отметками в разделах владение методикой и навыки, а также в разделе знание, интерпретация и применение правил, что еще раз доказывает о плохой подготовки волейбольных арбитров.

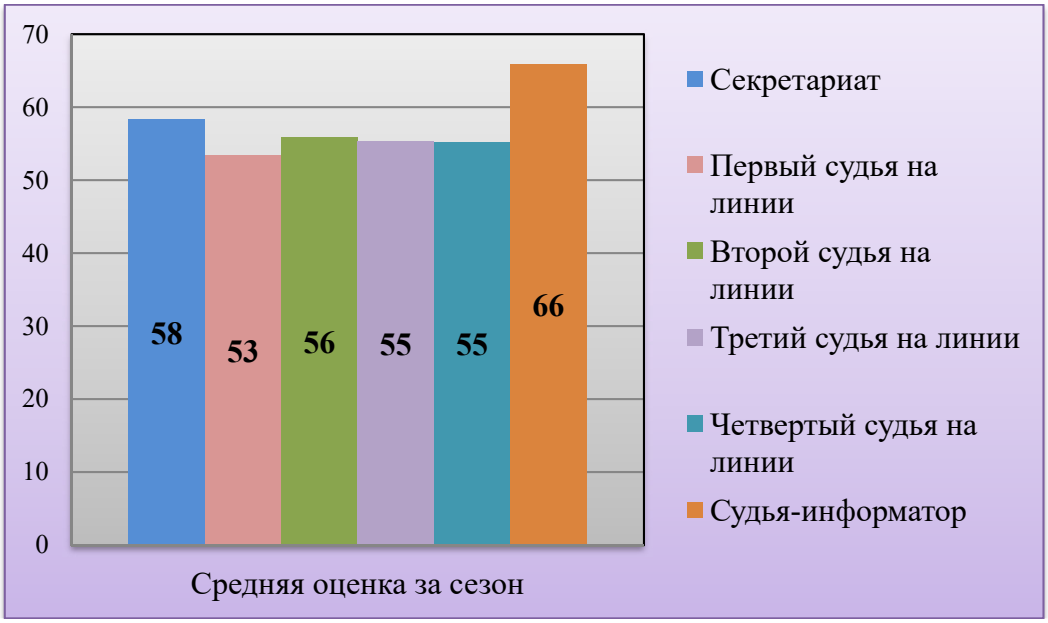


Рис.6 Среднеарифметическая оценка работы на позициях судейской бригады на основании отчета инспектора матча Тюменской коллегии судей по волейболу за сезон с 01.01.2016 по 01.01.2017 гг. (11 домашних матчей)

Исходя из имеющихся данных можно сделать вывод, что средняя оценка качества судейства, показывает средний балл больше 50, тогда как наивысшей возможной оценкой является 100 баллов, такие невысокие оценки связаны с неверной интерпретацией игровых моментов, с плохим взаимодействием всей судейской бригады, а также с психологическим аспектом.

Итоги типичных ошибок, допущенных судьями Тюменской области за сезон 2016-2017 гг., они представлены в виде сравнительной диаграммы (рис.7)



Рис.7. Типичные ошибки допущенные на позиции первого судьи за сезон 2016-2017гг.

По данным рис. 7 на позиции первого судьи было допущено 87 ошибок из них наибольшее количество ошибок, связанных с неправильным определением попадания мяча в аут - 21, а также касание сетки - 19 и фиксации ошибок при второй передачи - 11, это объясняется низким уровнем знаний и владением навыками судейства, а также недостаточной концентрацией внимания.

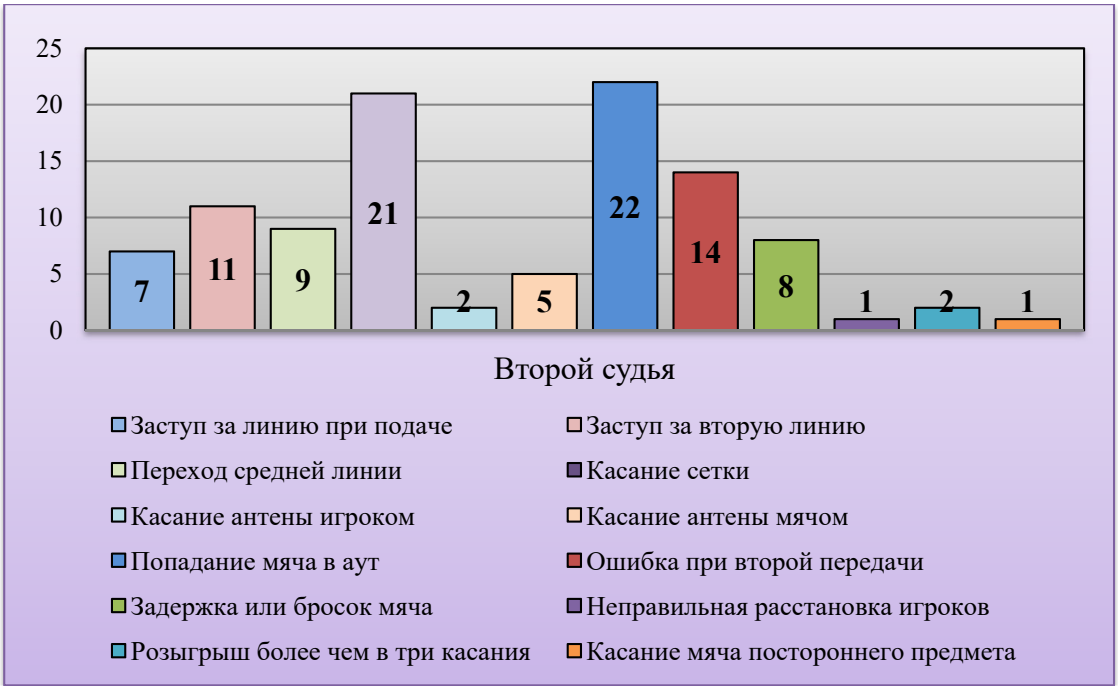


Рис.8 Типичные ошибки допущенные на позиции второго судьи за сезон 2016-2017 гг.

На позиции второго судьи допущено 103 ошибки из них также неверное определение попадания мяча в аут - 22, фиксация касания сетки - 21, и не выявлено 14 ошибок при передачи, данные показатели можно также объяснить низким уровнем знаний и недостаточной компетентностью судей.

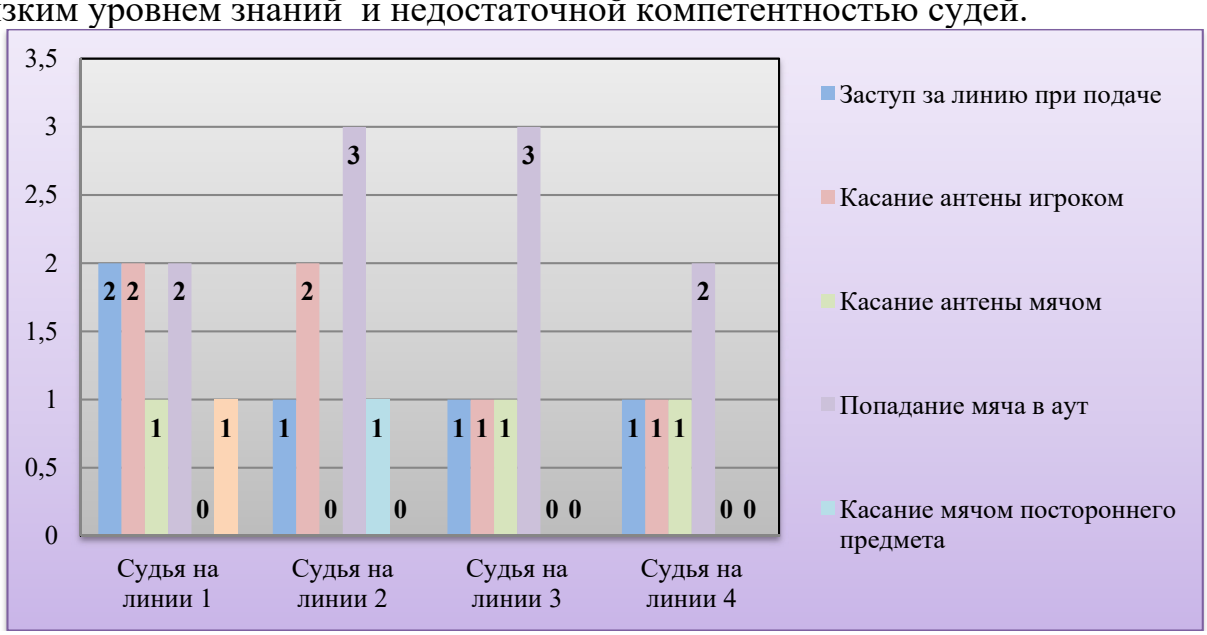


Рис.9. Типичные ошибки, допущенные на позиции судья на линии за сезон 2016-2017гг.

Типичными ошибками на позиции судей на линии является неверное определение попадания мяча в аут - 10 ошибок, что связано с невнимательностью и недостаточной концентрацией линейных арбитров.

Исходя из обобщающего объективного критерия оценки качества судейства, можно сделать следующий вывод: такое большое количество ошибок недопустимо для судей высших квалификационных категорий. Анализ выявил, что у судей по волейболу Тюменской области недостаточная степень

сформированности предъявляемых требований к профессиональной судейской деятельности. Арбитры показывают низкий уровень судейства, так как допускают много некомпетентных ошибок. Проведенное нами исследование способствовало разработке образовательной программы для общей профессиональной подготовки волейбольных арбитров Тюменской области, оказывающее влияние на формирование характеристик, определяющих успешность судейской деятельности и, следовательно, повышения качества осуществляемой ими судейской деятельности.

Анализ научно-методической литературы в области судейства свидетельствует о том, что спортивный судья должен обладать рядом качеств, которые являются критерием его высокой профессиональной деятельности. Разработанная нами программа развития судейства по волейболу в Тюменской области (табл.1) направлена на комплексную подготовку спортивного судьи, включающая в себя теоретическую, практическую, и психологическую подготовку (этап соревновательной подготовки).

Таблица 1.

Программа развития судейства по волейболу в Тюменской области

№	Вид подготовки	Описание
1	Теоретическая	Методика подготовки судей по волейболу с помощью обучающего видеофильма
2	Практическая	Увеличенный объем практической судейской работы, превышающий стандартную нагрузку одного сезона
3	Психологическая	Тренинги по развитию профессионально значимых качеств личности судьи

Разработанная нами программа комплексной подготовки судей по волейболу рассчитана на один год, т.е. в течение года спортивный судья должен пройти все виды подготовки.

Перед началом эксперимента были взяты качественные показатели по всем направлениям подготовки.

Теоретическая подготовка включает в себя подготовку судей по волейболу с помощью авторского обучающего видеофильма.

Обзорный фильм о судейских позициях, в котором наглядно проиллюстрированы все судейские позиции, продемонстрирована работа судьи, его обязанности и полномочия. С помощью видеоматериалов детально изучаются положительные и негативные составляющие управления процессом игры. Во время воспроизведения фильма преподаватель дает подробные комментарии деятельности судьи. Особо важные моменты зафиксированы стоп кадром, продолжительность фильма 20 минут. Обзорный фильм создавался при участии судей международной и всероссийской категорий, а также научного руководителя.

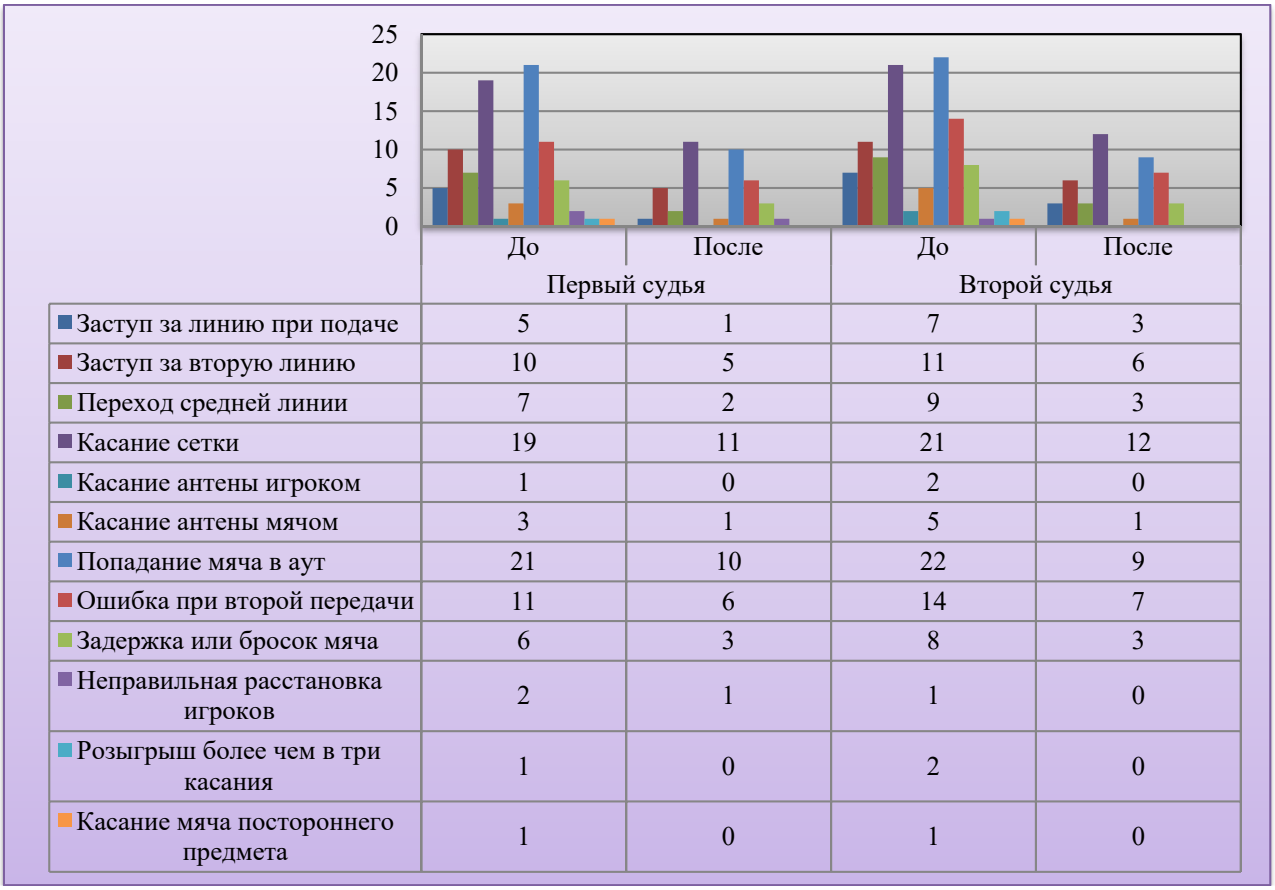
Фильм распространяется среди председателей федерации Тюмени по

волейболу, которые в свою очередь использовали его на обучающих семинарах. Принцип наглядности позволяет снять различные вопросы, которые неизменно возникают в процессе словесного или текстового описания.

К фильму прилагается инструкция, которая помогает максимально эффективно реализовать образовательный замысел проекта (Приложение 3).

Видеофильм демонстрировался на всех семинарах, в просмотре принимали участие судьи всех категорий. Всего на территории города Тюмени в течение эксперимента фильм был продемонстрирован 16 раз.

Фильм был распространен в областной федерации волейбола в январе 2016 года, в декабре 2017 был повторно проведен анализ допущенных ошибок судьями. Сравнительный анализ сезонов 2016-2017 гг. и 2017-2018 гг. представлен на рис. 11.

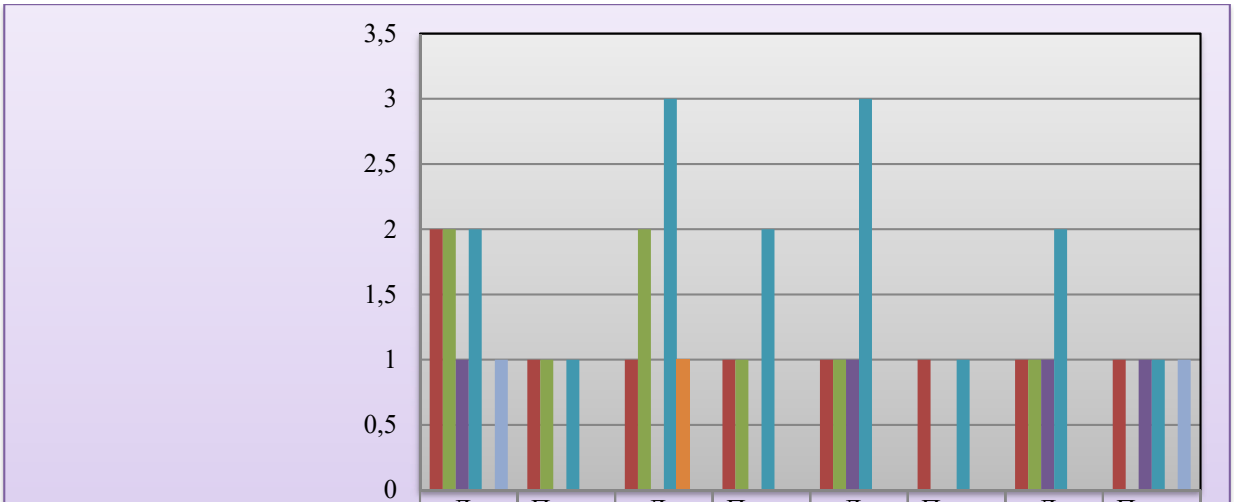


	Первый судья		Второй судья	
	До	После	До	После
Заступ за линию при подаче	5	1	7	3
Заступ за вторую линию	10	5	11	6
Переход средней линии	7	2	9	3
Касание сетки	19	11	21	12
Касание антены игроком	1	0	2	0
Касание антены мячом	3	1	5	1
Попадание мяча в аут	21	10	22	9
Ошибка при второй передачи	11	6	14	7
Задержка или бросок мяча	6	3	8	3
Неправильная расстановка игроков	2	1	1	0
Розыгрыш более чем в три касания	1	0	2	0
Касание мяча постороннего предмета	1	0	1	0

Рис.10. Типичные ошибки допущенные на позициях первого и второго судей засезон 2017-2018гг.

За сезон 2017-2018 гг. первым судьей было допущено 40 ошибок из них наибольшее количество ошибок связанных с касанием сетки - 11 а также неправильным определением попадания мяча в аут - 10, количество ошибок сократилось в 2 раза, что заметно улучшило качество судейства.

Второй судья допустил 44 ошибки из них также неверное определение касания сетки - 12 и фиксации попадания мяча в аут - 9, количество ошибок сократилось практически в 2,5 раза, что также доказывает целесообразность применение видеофильма на семинарах.



	До	После	До	После	До	После	До	После
	Судья на линии 1		Судья на линии 2		Судья на линии 3		Судья на линии 4	
Заступ за линию при подаче	2	1	1	1	1	1	1	1
Касание антены игроком	2	1	2	1	1	0	1	0
Касание антены мячом	1	0	0	0	1	0	1	1
Попадание мяча в аут	2	1	3	2	3	1	2	1
Касание мячом постороннего предмета	0	0	1	0	0	0	0	0
Касание мяча, ушедшего за площадку от команды, принимающей мяч	1	0	0	0	0	0	0	1

Рис. 11. Типичные ошибки допущенные на позиции судья на линии за сезон 2017-2018гг.

Всего судьями на линии за прошлый сезон было допущено 26 ошибок, 10 из которых были допущены при определении попадания мяча в аут, количество ошибок сократилось в 2 раза, что свидетельствует о положительном влиянии фильма на внимание и сосредоточенность при выполнении своих обязанностей.

Таким образом, процент судейской ошибки по сравнению с прошлым сезоном улучшился, первый судья стал меньше ошибаться на 45,9%, второй судья на 42,7%. Судьи на линии так же улучшили свой процент фиксации ошибок на 50%. Для точности эксперимента за основу подсчета судейских ошибок были взяты те же самые соревнования чемпионат России по волейболу среди женских команд высшей лиги «А» (11 матчей домашних матчей).

По мере освоения спортивными судьями рекомендуемого фильма возрастает быстрота и сложность зрительного восприятия: от простого запоминания ситуации до её предвидения. Было отмечено, что просмотр учебного фильма помогает более быстро выхватывать спорный момент из контекста соревнований. Возможные ошибки и нарушения визуализированы, и легко синхронизируются с фактическим выполнением технических приемов. Благодаря этому эксперимент позволил снизить число судейских ошибок со 216 до 97.

Сомнений относительно правильности своего решения стало меньше, что позволило в два раз сократить число фиксации ошибок при игровых моментах.

Фильм о судейских позициях помогает выстроить алгоритм действий на судейских позициях, оптимизировать свои действия и привносит понимание функционала судьи согласно его должности.

Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что фильм позволяет значительно улучшить зрительное восприятие, зрительную память и тактическое мышление судей.

Выводы.

1. Анализ оценки качества судейства выявил, что у судей по волейболу Тюменской области недостаточная степень сформированности предъявляемых требований, профессиональной судейской деятельности. Судьи показывают низкий уровень судейства, так как в своей работе допускают много некомпетентных ошибок. Проведенное нами исследование поспособствовало разработке программы по развитию судейства по волейболу в Тюменской области, оказывающее влияние на формирование характеристик, определяющих успешность судейской деятельности и, следовательно, повышения качества осуществляемой судейской работы.

2. Повторный анализ качества судейства соревнований по волейболу выявил, что судьи в своей деятельности стали меньше допускать некомпетентных ошибок, соответственно повысилось и качество обслуживания матчей различного ранга. Во всех качественных показателях анализа экспериментального исследования заметно повысились результаты. Также по сравнению с прошлым сезоном повысилась динамика присвоения судейских квалификационных категорий. Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная нами образовательная программа развития судейства по волейболу в Тюменской области значительно повышает качество судейства и подтверждает гипотезу нашего исследования.

Литература

1. Зуев В.Н. Характеристики успешности профессиональной деятельности волейбольных арбитров различной квалификационной категории /В.Н. Зуев, В.В. Насонов // Теория и практика физической культуры. – 2013. - №1. – С. 80-84.

2. Зуев В.Н. Влияние волевых характеристик волейбольного арбитра на его профессиональный рост /В.Н. Зуев, В.В. Насонов// Теория и практика физической культуры. – 2010. - №1. – С. 77-80.

3. Насонов В.В. Формирование личностных качеств волейбольного арбитра, влияющих на успешность его судейской деятельности: дис. …канд.пед.наук, - М., 2011. – С. 250.

4. Гераськин А.А. Влияние личностных качеств на успешность деятельности волейбольного арбитра / А.А. Гераськин, В.В. Насонов, А.В. Чачин //Омский научный вестник. – 2014. №1 (125). – С. 161-167.

5. Крицкая К.В. Анализ объективности решений в профессиональной деятельности арбитров различной квалификационной категории по плаванию /К.В. Крицкая, В.В. Насонов// Вестник спортивной науки. – 2017. - №4. – С. 9-12.

УДК 796

Обухов С.М., к.п.н., доцент, Обухова Н.Б., к.п.н, доцент

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ХМАО-ЮГРЕ

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия

Аннотация. *Представлена информация об изменениях в кадровом обеспечении сферы ФКиС в Ханты-Мансийском автономном округе. Эффективность деятельности государственных органов управления в области ФКиС оценена новыми разработанными показателями.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, кадры, образование*

Obukhov S.M., Obukhova N.B.

THE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS STAFFING IN KHANTY-MANSIYSK AUTONOMOS DISTRICT-UGRA

Surgut state university, Surgut, Russia, osm58_ksd@mail.ru

Article. Analyses the main staffing indicators in the sphere of physical culture and sports in Khanty-Mansiysk Autonomos District-Ugra. The article informs about new measuring of district municipalities staffing efficiency in developing physical culture and options for improvement.

Key words: the physical culture and sports; staffing; coach.

За 2000-2014гг в Ханты-Мансийском автономном округе-Югра почти в 3 раза увеличилось количество занимающихся физическими упражнениями, на 71% увеличилось количество специалистов в сфере ФКиС (в РФ за эти же годы рост – 31%) [1, 3]. Вместе с тем в сфере есть и проблемы.

С 2013 года стали внедряться профессиональные стандарты, в первую очередь наиболее актуальным является стандарт «Тренер», который ставит препятствие перед работой в сфере людям, не имеющим профессионального образования по физической культуре и спорту.

Готов ли регион работать в новых условиях. Процент специалистов без физкультурного образования повысился на 1,9% с 9,6 до 11,5%. Т.е., темпы роста количества специалистов без специального образования выше, чем темпы роста общего количества занятых в сфере, несмотря на то, что в округе специалистов по ФКиС выпускают 4 ВУЗа. Однако количество бюджетных мест в местных ВУЗах недостаточно, чтобы обеспечивать естественную замену кадров плюс увеличение потребности в связи с ростом количества населения и, следовательно, количества занимающихся, количества учащихся в спортивных школах. Процент специалистов без профессионального образования в РФ уменьшился с 17,4% в 2000 г. до 14,2% в 2011 [4]).

Среди разных категорий специалистов этот показатель неодинаков. Так, среди преподавателей образовательных учреждений этот показатель снизился до 1,02%, среди тренеров только до 16,0% (снижение с 26,6% в 2000). На наш взгляд, тренеров, особенно детских, без специального образования быть вообще не должно, т.к. именно эта категория особенно сильно влияет на здоровье занимающихся, а с этим, к сожалению, нельзя сказать, что нет проблем.

Таблица 1.

Динамика численности специалистов в ХМАО-Югре за 2000-2014гг.

Категории специалистов	2000	2007	2011	2012	2014
Всего	3490	4878	5446	5736	5962
в т.ч.с высш. спец. образов.	2084	3357	4025	4158	4492
в т.ч.со сред. спец. образ.	1070	1064	901	916	887
без спец.образ	336-9,6%	457	520	662-11,5%	583 – 9,8%
Тренеры	278	1374	1619	1699	1746
в т.ч.с высш.спец. образов.	137	968	1221		1271
в т.ч.со сред.спец. образ.	67	254	197		196
без спец.образ	74-26,6%	152	201-12,4%		279-16,0%

В сфере существует утвержденный правительством норматив «Обеспеченность тренерско-преподавательскими кадрами». В ХМАО этот показатель вырос с 19,3% в 2000 году до 35,3% в 2007 и до 44,6 в 2014 году . Однако такие темпы смогут вынести на утвержденный норматив в течении 30-35лет. Естественно, что такие темпы не должны устраивать ни население, ни государственные органы управления сферой!

Этот норматив не одинаково развит по муниципалитетам. Самые низкие показатели у крупных муниципалитетов: Нижневартовска (24,7%), Нижневартовского района (28,0%), Сургут -40,7%, Сургутский район – 39,0%, Нефтеюганск – 34,8%. При этом в Нижневартовске готовит специалистов социально-гуманитарный университет (куда деваются выпускники? Этот вопрос в большей степени ни ВУЗу, а государственным органам управления ФКиС в этих муниципалитетах). Самые высокие показатели в Березовском районе (152,3%) и в Ханты-Мансийске – 86,0% (столица округа). За период с 2012 по 2014 гг существенно выросло обеспечение тренерами в том же Березовском районе (с 72,9%) и в городе Пыть_Ях (с 27,3 до 37,5%). Это достижение руководителей сферы и муниципалитетов?

Тенденций изменения кадрового потенциала показал, что при таких темпах необходимо привлекать специалистов с большой земли или увеличить цифры бюджетного набора в 4 ВУЗа округа, закрепив контрактной системой с поступившими в ВУЗы студентами о их работе после окончания ВУЗа в течении 3-5 лет. При среднем стаже работы в 36 лет ежегодно уходят на пенсию около 165 специалистов. Количество же бюджетных мест в местные ВУЗы меньше. Почему муниципалитеты не используют целевые места для абитуриентов: они не могут гарантировать ни место для работы, ни социальные условия.

Все это свидетельствует об отсутствии четкой государственной политики в кадровом обеспечении отрасли физической культуры, и прежде всего, на окружном уровне.

Это подтверждают некоторые расчетные показатели. Так, число жителей в расчете на 1 специалиста по муниципалитетам отличается кратно (от 105 жителей на 1 специалиста в Ханты-Мансийске до 501 в Нефтеюганске при средне окружном показателе в 268 жителей на одного специалиста). При этом основной – процент занимающихся физическими упражнениями, слабо коррелирует с предыдущим показателем (0,38). Существенное влияние на снижение эффективности работы специалистов округа в целом оказывают следующие муниципалитеты: Березовский и Кондинский районы, Ханты-Мансийск. В этих муниципалитетах при большом количестве специалистов этот показатель весьма низок [2].

Чем обеспечивается высокий показатель процента занимающихся? Ханты-Мансийск, Советский и Белоярский районы высокий процент занимающихся обеспечивают высокой обеспеченностью тренерскими кадрами, Нижневартовский район, занимающий по основному показателю 3 место, высоким показателем обеспеченности похвастать не может. Таким образом, высокая обеспеченность тренерскими кадрами не приводит однозначно к увеличению количества занимающихся физкультурой.

Самые низкие показатели процента занимающихся имеет город Нефтеюганск (18,5%), Кондинский (17,2%) и Сургутский (19,9%) районы. Это естественный результат, т.к., в этих муниципалитетах наиболее низкий показатели обеспеченности тренерскими кадрами. За то руководители могут похвастать, что их работники больше всего работают: самая высокая нагрузка на специалиста - 501 человек у Нефтеюганска и 350 у Сургутского района.

В некоторых муниципалитетах другая проблема: в Сургутском районе и городе Мегионе высокие показатели количества жителей на 1 специалиста, но и много вакансий. Вероятно, руководителям данных муниципалитетах нужно принимать меры по привлечению специалистов, в т.ч. и выпускников ВУЗов.

Предлагаем еще один показатель, который в большей степени отражает эффективность работы специалистов в каждом муниципалитете. Таким показателем является соотношение процента занимающихся физическими упражнениями к количеству занимающихся на 1 специалиста. Наиболее высокий показатели были у города Когалыма (25,93% и 116 человек на 1 специалиста), Белоярского (33,34% и 95), Нижневартовского района (33,94% и 80). Т.е. эти цифры свидетельствуют и о рациональной кадровой политики местных властей и об эффективной работе всей сферы.

У Ханты-Мансийского (17,44% и 33), Кондинского (15,91% и 38) и Березовского районов (19,93% и 39) самые низкие индексы этих показателей. С одной стороны, факт, что это сельские районы, снижает претензии к руководству районов, с другой стороны, Нижневартовский район смог же достичь более высоких показателей. Значит это возможно!

Краткий анализ кадрового обеспечения отрасли и некоторые разработанные показатели показал, что для достижения целевых показателей Стратегии развития физической культуры и спорта в ХМАО в соответствии с российской окружным властям необходимо:

- провести более детальный анализ развития отрасли во всех муниципалитетах;

- ввести расчетные показатели в анализ для оценки эффективности территорий по работе над достижением этих целевых показателей, в т.ч. и в критерии оценки работы руководителей муниципалитетов;

- стимулировать отстающие территории на повышение эффективности работы сферы в данных муниципалитетах.

Литература:

1. Обухов, С.М. Кадровое обеспечение физической культуры и спорта в ХМАО-Югре. Сборник материалов VII Всероссийской научной конференции "Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения", Сургут, 2008, С.127-129

2. Анализ кадрового обеспечения физической культуры в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре / *С.М. Обухов [и др.] //* . – 2015. –Т.32, №3. –С.159 – 161.

3.Сводный статистический отчет ХМАО-ЮГРА 1ФК за 2000-2012гг.

4.Физическая культура и спорт в Российской федерации в цифрах (2000-1012 годы) / авт.-сост. П.А. Виноградов, Ю.В. Окульков; под общ.ред. В.Л. Мутько. – М.: Советский спорт, 2013 г. – 186с.

УДК 796.034.2

Пешкова Н.В., к.п.н., доцент; Пешков А.А., к.п.н., доцент

К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Сургутский государственный университет, г. Сургут, Россия, peshkova_ffk@mail.ru

Аннотация. *В статье представлены результаты анкетирования студентов-первокурсников относительно их желания принимать участие в спортивных соревнованиях, проводимых в вузе. Выявлено, что активность молодых людей в данном вопросе достаточно низкая. В связи с этим авторы представляют свое видение возможных путей решения обозначенной проблемы.*

Ключевые слова: *студенты, соревнования, студенческий спорт.*

Peshkova N., Ph.D.; Peshkov A., Ph.D.

WAYS TO SOLVE THE PROBLEM OF PARTICIPATION OF STUDENT YOUTH IN SPORT ACTIVITIES

University of Surgut, Surgut, Russia, peshkova_ffk@mail.ru

Annotation. *The article presents the results of a survey of first-year students regarding their desire to participate in sports competitions held by the university. It was revealed that the activity of young people in this issue is rather low. In this regard, the authors present their vision of possible solutions to this problem.*

Key words: *students, competitions, student sport*

Введение. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года, принятая в 2017 году определила систему приоритетных направлений, которые должны обеспечить ему новый качественный уровень функционирования [1]. Большая роль в реализации намеченных целей и задач отведена вузам, поскольку именно они являются

основными «агентами» по привлечению молодежи к активным занятиям спортом и участию в соревнованиях.

В этой связи необходимо отметить, что эффективность развития студенческого спорта во многом зависит от того, как данная работа выстраивается в вузе, на сколько организуемая физкультурно-спортивная и рекреационно-оздоровительная деятельность отвечает интересам молодых людей, позволяет достигать намеченных целей задач, которые далеко не всегда связаны непосредственно со спортом [2; 5].

Цель исследования – выявление путей, обеспечивающих прогрессивные изменения в активности и вовлеченности студенческой молодежи в соревновательную деятельность.

Методика и организация исследования. Исследование было организовано на кафедре физической культуры СурГУ в 2015-2017 годах и состояло в проведении экспресс-опроса первокурсников в начале учебного года. Всего в исследовании приняли участие: 2015 г. – 563 студента (189 юношей и 374 девушек; 2016 г. – 836 студентов (357 юношей и 479 девушек); 2017 г. – 903 студента (397 юношей и 506 девушек).

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты опроса первокурсников на вопрос «Хотели бы Вы участвовать в соревнованиях, проводимых в СурГУ?» представлены на рис. 1.

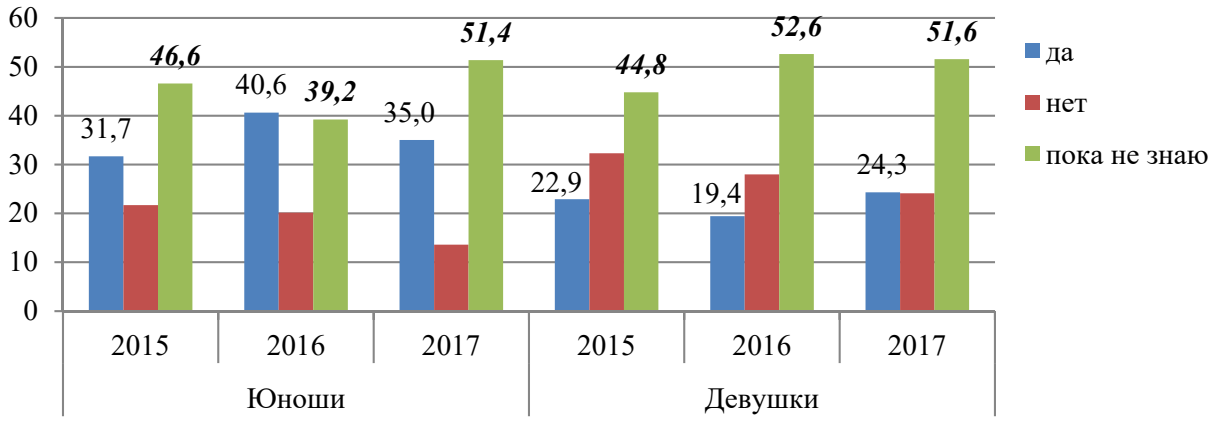


Рис. 1. Результаты опроса студентов, относительно желания участвовать в соревнованиях, проводимых в вузе (в % соотношении)

Полученные данные свидетельствуют о том, что процент студентов-первокурсников, проявляющих желание с первых дней обучения в вузе включиться в соревновательную деятельность по различным видам спорта достаточно невысок. Следует отметить, что юноши, проявляют больший интерес к соревнованиям, вариант «да» в разные годы колеблется от 31,7% до 40,6%, тогда как у девушек в 2016 году он составил всего 19,4%.

К сожалению, получаемые результаты опроса первокурсников во многом являются отражением активности школьников в спортивной деятельности (рис. 2). Опыт участия в соревнованиях имеют чуть более 50% юношей и 40% девушек.

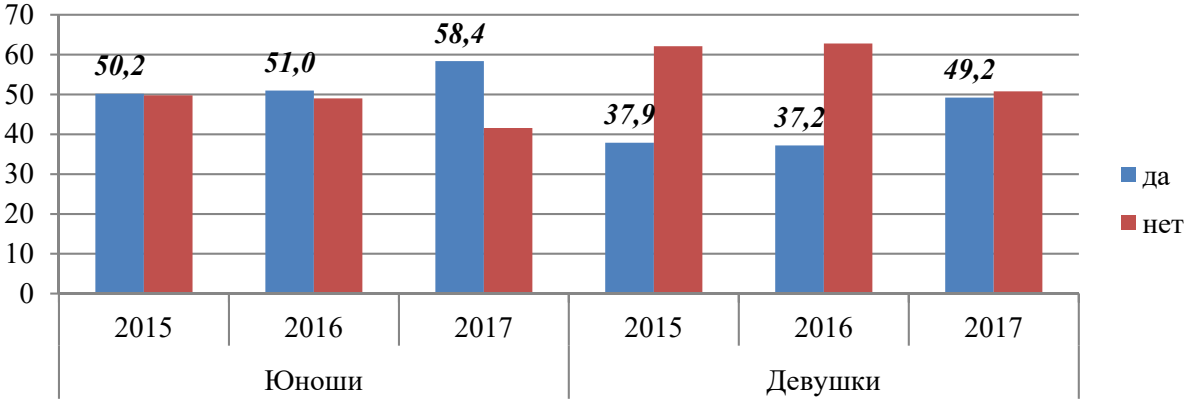


Рис. 2. Результаты опроса студентов-первокурсников об участии в соревнованиях, проводимых в школе (в % соотношении)

Анализируя полученные результаты можно заметить, что «желание» и «опыт участия» соотносятся не полностью, а с тенденцией снижения в вузе, в среднем у юношей на 17,4%, и девушек на 19,2%.

Возможно, что это объясняется периодом адаптации первокурсников, когда многие из студентов, опасаясь за успешность своего обучения в вузе, считают, что у них не будет хватать времени ни на что другое, кроме учебы. В этой связи, следует обозначить большой процент обучающихся, которые в начале учебного года, не смогли дать, ни положительный, ни отрицательный ответ.

Таким образом, смещение вектора «желание – нежелания» в одну или другую сторону будет зависеть от качества организации физкультурно-оздоровительной и спортивной-массовой работы вузе, создаваемых условий для проявления активности в спортивной деятельности, получения положительных эмоций, как в соревновательной борьбе, так и в процессе общения с единомышленниками, ведь многие студенты ассоциируют свои занятия студенческим спортом с возможностью взаимодействовать с интересными людьми [3].

В связи с вышесказанным необходимо отметить, возрастающую роль студенческих спортивных клубов в решении обозначенной проблемы. Так, например, в рамках деятельности ССК «Северные лисы» (СурГУ) проводятся не только спортивные соревнования, но и организована Школа «САТИЗ» (спорт, активность, творчество, инициатива, здоровье) в рамках которой реализуются образовательные семинары различной тематики, тренинги по командообразованию.

Заключение. Обеспечение нового качественного уровня развития студенческого спорта в вузе, с нашей точки зрения, возможно только в том случае, когда студенты сами станут активными не только участниками, но и организаторами спортивных событий. Включение в физкультурно-спортивную деятельность должно обеспечивать не только удовлетворение молодого человека в двигательной активности, но и других его социальных мотивов, связанных с общением, возможностью самореализации, интересным проведением досуга [4].

Литература

1. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 г. (Приказ Минспорта РФ №1007 от 21.11.2017 г.)

2. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Загревская, А.А. Передельский и др. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.

3. Пешкова Н.В. Приобщение студенческой молодежи к соревновательной деятельности с позиции голографического подхода / Н.В. Пешкова, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №12. – С. 84-86.

4. Пешкова Н.В. Специфические принципы полисубъектного управления развитием студенческого спорта в вузе / Н.В. Пешкова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №9. – С. 83-85.

5. Пешкова Н.В. Проектирование системы управления развитием студенческого спорта в современном вузе / Н.В. Пешкова, А.А. Пешков // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №5. – С. 83-85.

Е.В. Черепенин

ОПЫТ ВНЕДРЕНИЯ РУССКОЙ ЛАПТЫ В СТУДЕНЧЕСКУЮ СРЕДУ

Управление молодежной политики ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет», г. Тюмень, Россия, sskladya@utmn.ru.

Аннотация: *автором проведен анализ опыта внедрения русской лапты выявлены проблемы и перспективы развития национального вида спорта в рамках деятельности студенческого спортивного клуба «Ладья» ТюмГУ.*

Ключевые слова: *студенческий спорт, проектная деятельность, русская лапта.*

E.V. Cherepenin

IMPLEMENTING LAPTA AMONG STUDENTS

Youth Policy Office, Federal Autonomous Educational Institution of Higher Professional Education "Tyumen State University", Tyumen, Russia, sskladya@utmn.ru

Summary: *As part of Research activity program, an analysis that explores the integration of Russian lapta into scholar environment was held. It highlighted the developments, hardships and prospects of the national sport (lapta) within a university sport club "Ladya" UTMN.*

Key words: *student sport, project activities, Russian lapta*

Введение. Сегодня, когда, в силу ряда объективных и субъективных причин снижается биоэнергетический потенциал человека, проблема воспитания духовного и физически здорового поколения выделена на уровне государственной политики как приоритетное направление развития современного образования.

В связи с этим научно-педагогическая общественность активно занимается поиском новых форм и методов физического воспитания студенческой молодежи, способной реализовать свой творческий потенциал в условиях динамичности и неопределенности информационной культурной эпохи.

Общепризнанно что физическая культура и спорт обладают огромным человеко-творческим потенциалом. В частности, русская лапта является

уникальным средством физического и духовного воспитания молодежи, поскольку наряду с развитием физических кондиций и техники, позволяет формировать свойства и качества высоко нравственной личности, с традиционной системой российских ценностей.

Внедрение данного вида спорта в студенческую среду вуза будет способствовать приобщению молодежи к регулярным занятиям физкультурно-спортивной деятельностью, укрепления духовного и физического здоровья, организации активного досуга и конструктивного взаимодействия со сверстниками, необходимых для профессионального становления личности.

Цель исследования описание опыта внедрения русской лапты в студенческую среду.

Результаты исследования.

В настоящее время русская лапта получила свое развитие как официальный вид спорта, вошедший в Единую Всероссийскую Спортивную Классификацию и культивируется в более чем 45 регионах Российской Федерации.

В России последняя Всероссийская универсиада по лапте состоялась в 2012 году в городе Ханты-Мансийске, в дальнейшем универсиады по лапте не проводилось.

В 2015 году на базе Тюменского государственного университета была создана команда по Русской лапте.

За период 2015 – 2018 гг. сборная команда Тюменского госуниверситета становилась неоднократным победителем и призером Чемпионатов и Кубков Тюменской области.

В 2017 году сборная команда Тюменской области, в которую вошли пять членов команды ТюмГУ, стала серебренным призером Кубка России.

В 2018 году завоевала бронзовые награды на Чемпионате России.

С 2015 года в рамках Спартакиады студенческих общежитий и внутривузовского этапа Чемпионата Ассоциации студенческих спортивных клубов России в Тюменском госуниверситете проходят турниры по Русской лапте.

Согласно анализу органов исполнительной власти в сфере ФКиС по Тюменской области в 2013 году общее число занимающихся русской лаптой составляло 2758 человек, штатных тренеров-преподавателей в 2013 году работало всего 2 человека. В 2014 году занимающихся лаптой в области составило 2264 человека, что на 17,9 % занимающихся меньше, чем в 2013 году, также в 2014 году число штатных тренеров-преподавателей стало меньше на 1 человека. В 2015 году общее число спортсменов, занимающихся лаптой возросло по сравнению с 2014 годом и составило 3975 человек, что на 43% больше чем в 2014 году. Число штатных тренеров-преподавателей осталось неизменным, по всей Тюменской области работал только один специалист. В 2016 году число занимающихся лаптой составило 3761 спортсмен, штатных тренеров-преподавателей также один человек. В 2017 году согласно статическим данным возросло число занимающихся и число штатных тренеров-преподавателей – 3957 занимающихся и 4 тренера-преподавателя, что на 7% и 25% больше чем в 2016 году.

Таким образом, можно сделать вывод, что русская лапта в Тюменской области не является одним из самых популярным видов спорта, но в сравнении с другими регионами она развита значительно выше, потому что выступление сборных команд региона на высоком уровне. Тем не менее, число занимающихся увеличивается с каждым годом, что свидетельствует о росте интереса к данным видом спорта со стороны молодежи. С целью изучения отношения развития русской лапты среди студентов нами было проведено социологическое исследование. Нами был проведен опрос среди студентов Тюменской области по вопросам участия их в соревнованиях и выявления отношения к избранному виду спорта.

Анкетный опрос проходил в период с января по февраль 2018 года общее число опрошенных респондентов составило 385 человек в возрасте от 18 до 24 лет из них 261 девушка и 124 юноши.

В результате исследования было выявлено, что 74% знают правила игры, 7% знают историю развития лапты в России и 2% историю развития в Тюменском регионе,17% не смогли ответить на данный вопрос.

Согласно полученным данным опроса нам удалось установить, что 59% т.е. большая часть студентов знают, что лапта является национальным видом спорта в России.

Интерпретируя, ответы на вопрос «Знаете ли Вы, что по лапте проводится ряд официальных спортивно-массовых мероприятий, включенных в единый календарный план Министерства спорта РФ?», мы смогли выявить, что 31% респондентов владеют данной информацией, 29% опрошенных слышали о некоторых соревнованиях и 39% студентов Тюменских университетов не знают, о том, что проводятся соревнования по лапте.

При распределении ответов на вопрос «Играли ли Вы когда-нибудь в лапту?» мы можем наблюдать, что 17% опрошенных студентов периодически играют в лапту, 14% респондентов играли от 5 до 10 раз, 23% играли не больше 5 раз, и наконец больший процент опрошенных (46%) вообще никогда не играли в лапту.

Изучая, ответы на вопрос «Хотели бы Вы, чтобы в университете появились секция по лапте/или мини-лапте?» нам удалось установить, что больший процент студентов хотели бы систематически заниматься русской лаптой в секции университета (83%), в свою очередь, 17% опрошенных ответили, что не хотели бы посещать занятия по лапте.

Также нас интересовало мнение студентов о том, хотели бы они принимать участие в соревнованиях по лапте/или мини-лапте в рамках Чемпионата Ассоциации студенческих спортивных клубов России. Как выяснилось, 65% ответили положительно и 35% не хотели бы принимать участие в таких соревнованиях.

При интерпретации ответов на последний вопрос нашей анкеты: «Хотели бы Вы принимать участие в соревнованиях по лапте\или мини-лапте в рамках Спартакиады вузов Тюменской области?», было установлено, что 68% респондентов с удовольствием бы приняли участие в Спартакиаде вузов по лапте и 32% сказали, что не хотят принимать участие.

Благодаря проведенному нами анкетированию, мы смогли выявить, что многие студенты знают правила игры и ее историю развития в России и Тюменском регионе. Как показал проведенный нами опрос, большинство студентов Тюменских университетов не знают, о том, что по лапте проводятся официальные соревнования и многие из них никогда не играли в нее. При этом, многие из студентов хотели бы регулярно заниматься в секциях при университетах русской лаптой и в дальнейшем принимать участие в соревнованиях.

На сегодняшний день развитием лапты активно занимается Общероссийская физкультурно-спортивная организация «Федерация лапты России» студенческий спортивный клуб Тюменского госуниверситета «Ладья». Совместно с федерацией лапты Тюменской области разработали проект по внедрению Русской лапты на региональном уровне. В рамках проекта были проведены соревнования по мини-лапте пилотным видом спорта в рамках Регионального этапа чемпионата АССК России среди команд студенческих спортивных клубов Тюменской области памяти В.Н. Зуева, на праздничных мероприятиях, посещенных 70-ти летию Тюменской геологии также был проведен «Первый Чемпионат вузов Тюменской области по мини-лапте среди мужских и женских команд».

Благодаря активности членов студенческого спортивного клуба «Ладья» по поляризации и развитию лапты и мини-лапты в студенческой среде в 2018-2019 учебном году в программу Чемпионата АССК России пилотным видам спорта была включена Русская лапта. По итогам проекта внутривузовского-регионального этапа, наиболее сильнейшие четыре команды будут приглашены на всероссийский суперфинал Чемпионата «На спорте».

В 2017 году при поддержке Федерального агентства по делам молодежи в рамках конкурса Всероссийских молодежных проектов среди, активистами ССК «Ладья» были выиграны несколько грантов на развитие данного проекта. Реализация гранта была направлена на проведение Межрегионального турнира по мини-лапте в УФО, который проходил 14-15 апреля 2018 года в г. Тюмени на базе спортивного комплекса «Строймаш», всероссийского турнира по мини-лапте среди вузов РФ. Курсов повышения квалификации тренеров-преподавателей по программе «Инновационные технологии тренировки в лапте» Департаментом по спорту и молодежной политики г. Тюмени совместно с ССК «Ладья» последние несколько лет осуществляется проект по развитию Русской лапты среди школьников города Тюмени в которых 2016 году приняли участие около 200 детей младшего и среднего школьного возраста, а в 2017 году около 300.

Мы предполагаем, что, благодаря студенческому спортивному сообществу под эгидой АССК России в 2018-2019 году студенческие соревнования приобретут новый формат проведения в Тюменской области «Дивизионы», который охватит все студенческие соревнования причем разного уровня и квалификации в одном формате. Благодаря которому, студенческий спорт заживет с новой силой в котором будет развиваться не только спорт, но и то, что вокруг него: студенческий спортивный менеджмент, разработка нормативно-правовых документов, проектирование шоу-программы, медиа сопровождение,

SMM, зрелищность, массовость, проектная деятельность. В этот благоприятный мини-революционный переворот Русская лапта как один из массовых и недорогостоящий видов спорта войдет не только в программу Чемпионата АССК России, но и в Спартакиада вузов Тюменской области.

Выводы:

1 Таким образом, можно сделать вывод, что русская лапта в Тюменской области не является одним из самых популярных видов спорта, но в сравнении с другими регионами она развита значительно выше.

2. Проведенный опрос позволил установить, что многие студенты вообще не знают, о том, что по лапте проводятся официальные соревнования и многие из них никогда не играли в нее. Но несмотря на это, у большинства из опрошенных нами студентов есть желание регулярно заниматься в секциях при университетах русской лаптой и в дальнейшем принимать участие в соревнованиях.

3. Результаты наших исследований легли в программу развития русской лапты в студенческой среде, где опорными позициями стали проектная деятельность, организация и участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Литература

1. Зуев, В.Н. Нормативно-правовые акты в регуляции управления отечественной сферой физической культуры и спорта / В.Н. Зуев // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 7. – С. 15 – 17.

2. Манжелей И.В. Физкультурно-спортивная среда образовательного учреждения/ И.В. Манжелей//Образование и наука. 2005. № 2 (32). – С. 58 – 70.

3. Костарев А.Ю. Русская лапта как спортивно-педагогическая дисциплина в вузе на пути к универсиаде/А.Ю. Костарев// Уфа – 2013. С. 135–137.

4. Степанчук Д.Ю. Жизненные стратегии современных государственных гражданских служащих: автореферат/Д.Ю. Степанчук// Тюмень, 2013 – 112 с.

V. МОДЕЛИ И ИНСТРУМЕНТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ

УДК 372.879.6

Л.А. Семенов, док. пед. наук, профессор
Заслуженный работник физической культуры

ПРОБЛЕМА УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО И ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ЕЕ РЕШЕНИЮ

Сургутский государственный педагогический университет,
г. Сургут, Россия, rafis55@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматривается проблема управления процессом подготовки учащихся школ к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Обосновываются основные подходы к осуществлению управления, к которым в первую очередь относятся: разработка Федеральной примерной программы по подготовке школьников к сдаче норм ГТО; обеспечение целевого планирования и реализация функций организации, контроля и стимулирования; проведение мониторинга.*

Ключевые слова: *комплекс ГТО, подготовка к сдаче, управление, целевое планирование, организация, контроль, стимулирование, мониторинг.*

L.A. Semenov, doctor ped. Sciences, Professor
Honored Worker of Physical Culture

THE PROBLEM OF MANAGEMENT OF PREPARING SCHOOLCHILDREN TO IMPLEMENTATION OF NORMATIVE REQUIREMENTS OF TRP COMPLEX AND MAIN WAYS OF APPROACH TO ITS SOLUTION

Surgut State Pedagogical University, Surgut, Russia, rafis55@mail.ru

Annotation: *The article deals with the problem of managing the process of preparing students in schools to meet the regulatory requirements of the TRP complex. The main approaches to the implementation of the management are substantiated, which primarily include: the development of the Federal Model Program for the preparation of schoolchildren for the surrender of TRP standards; provision of targeted planning and implementation of the functions of organization, control and incentives; monitoring.*

Keywords: *TRP complex, preparation for delivery, management, targeted planning, organization, control, stimulation, monitoring.*

Необходимым условием успешности в любой деятельности является осуществление управления. Управлять – значит направлять деятельность в соответствии с поставленными задачами. В настоящее время основные задачи школьного физического воспитания лежат в плоскости подготовки учащихся к сдаче норм ГТО. Это отчетливо отражено в приказе Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» [2], ориентирующего школы, в части физической культуры, на подготовку к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов,

предусмотренных физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Цель исследования, результаты которого приводятся в статье, и заключалась в анализе обеспеченности управляемости подготовкой к выполнению учащимися школ нормативных требований комплекса ГТО и обоснование основных подходов к ее реализации.

Обеспеченность управляемости изучалась на основе анализа реализации основных функций управления, к которым относятся планирование, организация, контроль и стимулирование [6, 8 и др.]. Что касается планирования в школьном физическом воспитании, то оно в настоящее время по-прежнему сводится к зачастую формальному составлению годового и четвертных планов на основе учебной программы. При этом какой-либо примерной программы, включающей содержание урочных и внеурочных занятий с учетом направленности тестовых испытаний на каждой ступени комплекса ГТО с привязкой к классу, в котором учатся дети того или иного возраста, на сегодняшний день просто нет. При таком планировании достижение каких-либо эффективных результатов при подготовке к сдаче норм ГТО уже становится невозможным.

Ситуацию можно изменить лишь при условии, если планирование всей учебной (и внеучебной) работы по физическому воспитанию учащихся станет целевым, ориентированным на выполнение каждым учащимся нормативов ГТО.

Целевое планирование результатов (в виде установленных нормативных требований комплекса к различным возрастным группам школьников) и соответствующего содержания позволит при определенных условиях эффективно реализовывать и другие функции управления, обеспечивающие достижение запланированного результата (не «работающие» в настоящее время). Так, контроль за подготовленностью учащихся может эффективно осуществляться только при ориентации на конечный результат (в нашем случае задаваемый комплексом ГТО результат в том или ином тестовом упражнении). При целевом планировании актуализируются исходный, текущий и итоговый виды контроля как для учителя, так и для занимающихся. В свою очередь, осуществление этих видов контроля позволит реализовывать функцию стимулирования за счет обеспечения рефлексии, проявляемой, в сравнении собственного результата с тем результатом, который учащемуся предстоит показать. Только в этом случае, внешне задаваемые комплексом нормы станут осознаваемыми, личностно значимыми для учащихся и явятся основанием для постановки личных целей собственного развития.

Таким образом, для лучшего стимулирования учащиеся должны, во-первых, знать о тестовых испытаниях и нормативных требованиях (следует констатировать, что как до введения комплекса ГТО учащиеся даже старших классов не знали нормативных требований школьной программы к развитию у них физических качеств [4], так и в настоящее время они, в большинстве своем, не владеют информацией о нормативных требованиях ГТО). Во-вторых, необходимо создавать всяческие условия для систематического сравнения учащимися своих результатов с результатами, к которым они стремятся (будь то

уровень золотого, серебряного, бронзового значка). Прежде всего, это может быть достигнуто за счет проведения соревнований и создания информационной среды по типу «Какой я есть?» и «Каким я должен стать?».

Функция организации при целевом планировании проявляется в том, что оцениваемые в процессе занятий достижения, ориентируемые на конечный результат, могут служить основанием для совершенствования урочной формы, малых форм организации и внеклассных занятий, корректировки их структуры и содержания. Различным образом могут комплектоваться группы с учетом индивидуальных отклонений в том или ином виде испытания. По-видимому, для учащихся с высоким уровнем достижений потребуется поиск новых форм организации как в учебное, так и во внеучебное время.

Чрезвычайно важно отметить, что непременным условием для обеспечения управляемости подготовкой к выполнению норм ГТО является проведение мониторинга. Объясняется это тем, что мониторинг самым тесным образом связан со всеми функциями управления: «каждая функция управления выступает как основная точка мониторинга» [3, с. 122]. Именно мониторинг создает информационную основу для каждой функции управления, позволяя качественно их реализовывать. В настоящее время существует нормативно-правовое основание для широкого внедрения мониторинга физического состояния в образовательные учреждения России. Прежде всего, это Постановление Правительства РФ «Об Общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» [1], в котором представляются основные положения мониторинга, устанавливаются цель, задачи и порядок проведения Общероссийского мониторинга физического состояния населения; формулируется цель – «получение информации, необходимой для принятия обоснованных управленческих решений по укреплению здоровья населения».

На обязательность «проведения ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучаемых» в образовательных учреждениях указывается и в Федеральном законе о физической культуре и спорте в РФ (ст. 28, п. 7) [7] и в проекте «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», где так же указывается на обязательность «внедрения в систему образовательных учреждений мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности» [5].

В настоящее время, когда основная парадигма школьного физического воспитания изменилась и стала отчетливо ориентированной на выполнение нормативных требований комплекса ГТО, назначение мониторинга, по сути, не изменилось. Но следует иметь в виду, что характер проведения мониторинга и его содержание в условиях внедрения комплекса ГТО становятся иными. Так, если Всероссийский мониторинг проводился по единым, сквозным показателям для всех возрастных групп начиная с семилетнего возраста, то при ориентации на комплекс ГТО мониторинг должен носить поэтапный характер, определяемый установленными ступенями ГТО «привязанными» к тому же к соответствующим классам. При этом содержание мониторинга и его

нормативная база строятся на основе видов испытаний и нормативных требований.

Литература

1. Постановление Правительства Российской Федерации №916 от 29.12.2001 г. «Об Общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» // Российская газета, 2002. 12 января.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1089 от 23.06.2015 г. «О внесении изменений в Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования [Электронный ресурс] //URL:http://go.mail.ru/redir?via_page/
3. Профессиональные объединения педагогов: Методические рекомендации для руководителей образовательных учреждений // Под ред. М.М. Поташника. – М: Центр социального и экономического исследований, 1997. – 118 с.
4. Семенов Л.А. Мониторинг и проблемы физического воспитания детей и подростков / Л.А. Семенов // Физическая культуры: воспитание, образование, тренировка. – 2014. - №2 – с. 49-52.
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. N 1101-р [Электронный ресурс] // URL: http://base.garant.ru/196059
6. Управление школой: теоретические основы и методы / Под ред. В.С. Лазарева. – М.: Центр социальных и экономических исследований. – 1997. – 336 с.
7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» (от 04.12.2007 №332-А) / Российская газета – 2007. – 8 декабря
8. Фолмер Роберт М. Энциклопедия современного управления – в 5 томах / М. Роберт ФОлмер Т.1 Основы управления: планирование как функция управления. – М.: ВИПКэнерго, 1992. – 168 с.

УДК 796/799

М.В. Базилевич[1], к.пед.н, И.А. Дмитриев[2], О.С. Беляева1

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ 13-15 ЛЕТ С ПОЗИЦИИ ТРЕБОВАНИЙ ВФСК «ГТО»

[1] Тюменский государственный университет Институт физической культуры, г. Тюмень, Россия, bazilevich_tgu@mail.ru, chuva15@mail.ru

[2] Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа 48, г. Тюмень, Россия, igor.dmitriev.93@list.ru

Аннотация: *Статья посвящена проблеме физической подготовленности учащихся 13-15 лет с позиции требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», проведен сравнительный анализ физической подготовленности юношей и девушек 7-9 классов.*

Ключевые слова: *физическая подготовленность, ВФСК «Готов к труду и обороне», урок физической культуры, физические качества, средний школьный возраст.*

M.V.Bazilevich[1], Ph.D., I.A.Dmitriev[2], O.S.Belyaeva[3]

PHYSICAL PREPAREDNESS OF PUPILS 13-15 YEARS POSITION REQUIREMENTS VFSC «READY FOR WORK AND DEFENSE»

[1]Tyumen State University Institute of physical culture
Tyumen, Russia, bazilevich_tgu@mail.ru, chuva15@mail.ru
[2]Municipal Autonomous educational institution secondary school 48
Tyumen, Russia, igor.dmitriev.93@list.ru

***Annotation**: The article is devoted to the problem of physical preparedness of pupils 13-15 years from the standpoint of the demands of the All-Russia physical culture and sports complex "Ready for work and defense", a comparative analysis of the physical preparedness of boys and girls of grades 7-9.*

***Key words**: physical readiness, VFSC "Ready for work and defense", physical education lesson, physical qualities, average school age.*

В настоящее время ряд авторов отмечает необходимость повышения эффективности физического воспитания в общеобразовательных школах, обусловленную ухудшением состояния здоровья учащихся, снижением уровня их физической подготовленности, интереса к урокам физической культуры [2, 6].

ВФСК «ГТО» позиционируется как программная и нормативная основа физического воспитания населения нашей страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Перед специалистами в области физической культуры и спорта ставится задача не только принятия тестов ГТО, но и научно-методическое обеспечение подготовки к сдаче нормативов.

Выполнение испытаний комплекса позволит осуществлять объективный контроль уровня развития основных физических качеств и овладение прикладными умениями и навыками. Виды испытаний рассчитаны на различные профессиональные, возрастные и половые особенности занимающихся физической культурой и спортом.

Эффективная организация физической подготовки учащихся во многом обусловлена качеством планирования образовательного процесса и подбором соответствующих средств и методов тренировки, что можно обеспечить, только имея знания об актуальной информации о состоянии развития физических качеств занимающихся.

Цель исследования: провести анализ физической подготовленности учащихся 7-9 классов с позиции требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Исследование проводилось в мае 2018 года в образовательных учреждениях г. Тюмень. Общее количество школьников, задействованных в исследовании 220 из них 101 чел.- юноши и 119 девушек в возрасте 13-15 лет. Тестирование учащихся 7-9 классов осуществлялось на контрольных уроках совместно с учителями по физической культуре, в рамках выполнения требований к оценке по учебному предмету. Контрольные испытания выполнялись согласно методическим рекомендациям. Возраст 13-15 лет относится к 4 ступени ВФСК «ГТО», которая включает 4 обязательных испытания и 9 испытаний на выбор. Для того чтобы учащийся получил тот или иной значок ВФСК «ГТО»

необходимо выполнить от 7 до 9 тестов.

Сравнительный анализ уровня физической подготовленности юношей и девушек с позиции требований ВФСК «Готов к труду и обороне в соответствии со значками различного достоинства представлен в таблице 1. Сопоставляя результаты юношей и девушек можно отметить, что показатели гибкости у девушек лучше, так 80,6% девушек имеют результат равный золотому и серебряному значку.

Таблица 1

Результаты физической подготовленности юношей и девушек 13-15 лет относительно соответствия различным номинациям значков ВФСК «ГТО» (%)

		Девушки				Юноши			
		Золото	**Серебро**	**Бронза**	**Без значка**	**Золото**	**Серебро**	**Бронза**	**Без значка**
1.	Бег 30 м (сек.)	3	22,7	12,3	62	19,6	25,2	12,8	42,4
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (см)	25	55,6	13,4	6	11,5	30,9	27,4	30,2
3.	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (кол-во)	19,7	10,2	6,5	63,6	15,1	37,5	16,9	30,5
4.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	33,8	23,8	9,7	32,7	29,4	36	1,4	33,2
5.	Прыжок в длину с места (см)	18,5	42,4	23	16,1	41,3	22,8	20,1	15,8
6.	Бег 2000 м.	18	42,2	2,1	37,7	4,8	29,1	5,5	60,6

Анализируя результаты по тесту: «Бег 2000м.», который направлен на определение уровня общей выносливости, можно отметить, что больше 60% юношей и 37% девушек показали результаты не соответствующие ни одному из значков. Данные результаты вызывают настороженность, потому что общая выносливость тесно взаимосвязана с сердечно-сосудистой и респираторной системами организма.

В испытании «Поднимание туловища из положения лежа за 1мин.» больше 30% школьников показали результат, соответствующий золотому значку. Сопоставляя результаты юношей и девушек в испытании «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» можно отметить, что 41% юношей, а также 18% девушек справились с тестом, что говорит о высоком уровне развития у них скоростно-силовых качеств.

Более 63% девушек не справились с тесом «Сгибание разгибание рук в упоре лежа», что свидетельствует о низком уровне развития силы рук.

В тесте «Бег 30м.» результаты у 52% юношей и девушек не соответствуют требованиям ВФСК «Готов к труду и обороне».

В ходе наблюдений за учащимися на уроках физической культуры были отмечены проблемы в правильной технике бега и сгибании-разгибании рук в упоре лежа у девушек. Возможно, на уроках физической культуры следует больше внимания уделить и этому вопросу.

В заключении можно отметить, что внедрение современных подходов, в числе которых средовый, спортизированный, включающий ряд проектов («каждой школе спортивную команду», «школьный спортивный клуб» и др.) будут способствовать повышению эффективности организации физического воспитания в школах и позволят создать необходимые организационно-педагогические условия привлекательности содержания учебных занятий, обеспечат обучающее и тренирующее воздействие на организм подростков в соответствии с возрастными особенностями и их спортивными интересами, предоставят возможности для освоения духовных, нравственных и здоровьеформирующих ценностей спортивной культуры [1, 2, 5].

Литература

1. Ахтемзянова Н.М. Оптимизация массовой физкультурно-спортивной работы в общеобразовательном учреждении под эгидой школьного спортивного клуба / Н.М. Ахтемзянова Н.В., Пешкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. № 3. С. 72.

2. Лубышева, Л.И. Обоснование эффективности проектирования здоровьеформирующего образовательного пространства школы на основе спортизации физического воспитания / Л.И. Лубышева, Е.А Черепов // Человек. Спорт. Медицина. - 2016. - Т. 16. № 2. - с. 52-61.

3. Лубышева Л.И. Социальный вектор трансформации отношения школьников к физической культуре и спортивной деятельности / Л.И. Лубышева, И.М. Салахов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 2. С. 71-73.

4. Макусев, О.Н. Проблемы внедрения ВФСК ГТО в среду учащейся молодежи и пути их решения / О.Н. Макусев, О.В. Дмитриева // Инновационная наука. 2017.- Т. 2. № 3. С. 200-203.

5. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике / Л.И. Лубышева [и др.] // Монография / Москва, 2017.- с. 99-106.

6. Щетинина С.Ю. Практические рекомендации по организации интегрированной воспитывающей физкультурно-спортивной среды / Щетинина С.Ю. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 264-269.

УДК 37.013.78

Д.В. Бородинесвкий, старший преподаватель

КОМПЛЕКС ГТО И МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

(Противоречия и взаимодополнения)

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, baradinevskiy@mail.ru

Аннотация: *Комплекс ГТО успешно внедряется в физкультурную жизнь страны. Тем не менее выявляются некоторые недоработки, связанные с возрастной периодизацией ступеней комплекса. Мы предлагаем внедрить разработки «Мониторинга физического здоровья и физической подготовленности юных спортсменов г. Тюмени» для модернизации комплекса ГТО.*

Ключевые слова: *Мониторинг физического здоровья, комплекс ГТО, управление физической культурой, информационная система.*

D.V. Borodinevskiy, senior lecturer

THE COMPLEX READY TO WORK, DEFENSE, AND MONITORING OF PHYSICAL HEALTH

(Of contradiction and complementarity)

Tyumen state University, Tyumen, baradinevskiy@mail.ru

Annotation. *The complex is ready for work and defense successfully implemented in the physical culture of the country. Nevertheless, some shortcomings associated with the age periodization of the stages of the complex are revealed. We propose to introduce the development of "Monitoring of physical health and physical fitness of young athletes of Tyumen" for the modernization of the complex ready for work and defense.*

Keywords: *Monitoring of physical health, the complex is ready for work and defense, management of physical culture, information system.*

Комплекс ГТО, возобновленный в нашей стране благодаря стараниям физкультурной науки и общественности, прочно входит в нашу повседневную жизнь. Проводятся фестивали ГТО, организуются мероприятия по сдаче норм ГТО на предприятиях, в учебных заведениях, по месту жительства. [2, с.16-19]

Однако, на наш взгляд, в системе комплексов ГТО остаются некоторые нерешенные вопросы. Для примера: физкультурник подготовился и сдал нормы, скажем, третьей ступени комплекса ГТО в девятнадцать лет, получил «Золотой значок». Следующие пять лет он остается «за рамками» охвата данным физкультурным движением. Что ему остается делать? Вопрос остается открытым.

По нашему мнению, для разрешения этой ситуации необходимо использовать «Мониторинг физического здоровья» - систему, разработанную и опробованную в Тюмени.

Информационная система мониторинга физического здоровья разработана кафедрой теоретических основ физического воспитания Тюменского государственного университета и предназначена для оценки уровня физического здоровья, выявления спортивной одаренности, создания баз данных результатов основных показателей здоровья, изучения динамики его основных показателей и, соответственно, возможности управления его формированием.

Данная информационная система должна быть доработана и адаптирована к новым задачам и условиям.

Общая модель и концепция работы предполагает рассмотрение следующих взаимосвязанных и взаимообусловленных аспектов:

-организационно-управленческую структуру физической культуры и спорта, соответствующую социально-экономическому положению и ресурсному обеспечению физической культуры и спорта;

-систему научного и научно-методического обеспечения и сопровождения физической культуры и спорта в городе и области во взаимосвязи педагогических, медико-биологических, психологических составляющих;

-методологию и методику разработки и внедрения современной системы управления спортом, основанную на информационных системах, формализованных методах и компьютерных технологиях. [3, с. 34-37]

Для успешной реализации ответственных социальных задач, стоящих перед спортивной отраслью в системе комплексов ГТО необходимо повышение эффективности государственного управления физической культурой и спортом.

Это требует поиска и разработки организационно-управленческого механизма, который позволил бы продуманно и системно решать вопросы:

-формирования и внедрения единого научно-методического подхода к научному обеспечению системы комплексов ГТО физической культуры и спорта;

-разработки и реализации организационных и управленческих концепций научно-методического обеспечения и сопровождения физкультурно-спортивной деятельности, комплекса ГТО. [3, с.34-37]

Таким образом, основная проблема улучшения качества управления физической культурой и спортом заключается в необходимости разработки концепции управления физической культурой и спортом, использующей современные научные подходы и методы. Прежде всего, это позволит охватить целенаправленным управлением весь контингент занимающихся спортом и физической культурой на протяжение всех возрастных периодов. Минимизировать демотивационные моменты в рамках возрастной периодизации ступеней комплекса ГТО.

Мы планируем предложить научно-обоснованную информационную систему, обеспечивающую принятие управленческих решений, способствующих более эффективной организации физкультурно-спортивной деятельности в г.Тюмени. *Сделав систему ГТО постоянно действующей и понятной каждому участнику, проследить динамику его физического состояния на протяжении всего периода занятий, а не только от ступени к ступени комплекса ГТО.*

Основная функция практического применения мониторинга физического здоровья и физической подготовленности – это научно-обоснованное информационное обслуживание процесса управления сферой физической культуры и спортом, и системой ГТО.

Задачи работы:

1. Обеспечить непрерывно восходящее развитие участников движения ГТО в сфере физической культуры.

2. Обеспечить новые методологические и теоретические подходы к тренировочному процессу комплекса ГТО в школах и секциях, на предприятиях, по месту жительства.

3. Создать условия для стимулирования участников движения ГТО и улучшить деятельность субъектов процесса физического воспитания.

Практическая значимость:

1. Формирование информационного банка данных об индивидуальной и групповой физической подготовленности, и функциональном состоянии участников движения ГТО;

2. Осуществление направленной коррекции развития физических качеств, на основе полученных данных;

3. Ранжирование участников движения ГТО по уровню развитости основных физических качеств в возрастных группах;

4. Информирование всех субъектов движения ГТО о результатах, полученных при проведении мониторинга;

5. Создание условий и осуществление персонального планирования занятий участников движения ГТО;

Для мониторинга должны быть созданы площадки в г. Тюмени (возможна привязка к месту работы или учебы, а также по месту жительства) с использованием современных технологий сбора и анализа данных. [5, с.186-188]

Обследование должно включать в себя нормы испытаний комплексов ГТО по возрастным ступеням. По желанию участников могут быть применены антропометрические тесты (рост, масса тела, жизненная емкость легких, частота сердечных сокращений, динамометрия правой, левой кисти), или тесты на общую и специальную физическую подготовленность (бег 30м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, подъем туловища из положения лежа в положение сидя, 6-ти минутный бег и два теста на специальную физическую подготовленность из каждого вида спорта). [4, с.19-23]

Литература

1. Бородиневский Д. В. Статистические данные, используемые для анализа результатов мониторинга физического здоровья юных спортсменов / Д. В. Бородиневский // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО. Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Часть I. Тюмень: «Вектор Бук», 2016. – С. 305-306.

2. Бородиневский, Д. В. Комплекс готов к труду и обороне в цифрах за 1958 и 2016 годы (историография, статистика) / Д. В. Бородиневский // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2016. - № 12 (142). - С. 16-19.

3. Бородиневский, Д. В. Синергетическая природа инновационного проекта – «Мониторинг здоровья и физической подготовленности юных спортсменов / Д. В. Бородиневский // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2016. - № 11 (141). - С. 34-37.

4. Бородиневский, Д. В. Теоретические основы методов исследования и обработки результатов мониторинга физического здоровья и функционального состояния юных спортсменов / Д. В. Бородиневский // Здоровье нации - наша забота : материалы 9-ой региональной научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов, 16 апреля 2015 года. - Тюмень : Вектор Бук, 2015. - С. 19-23.

5. Бородиневский, Д. В. Физкультурно-спортивная работа по месту жительства (социологический анализ) / Бородиневский Д. В., Иванова С. В., Манжелей И. В. // Теория, проекты и технологии интеграции спорта с искусством: материалы международной научной конференции, посвящённой 20-летию разработанного в ГЦОЛИФК проекта «СПАРТ» (14–15 апреля 2011 г.) / Под общей редакцией д.ф.н., проф. В. И. Столярова. – М.: РГУКСМиТ, 2011. – С. 186-188.

УДК 796/799

Погадаева А.Я.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СДАЧИ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО СЕЛЬСКИМИ ШКОЛЬНИКАМИ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, anzhelika.pogadaeva@mail.ru

Аннотация: *В статье представлен анализ результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» учеников сельских школ, проживающих на территории Тюменского муниципального района.*

Ключевые слова: *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», физическая подготовленность сельских школьников.*

Pogadaeva A. Ya.

ANALYSIS RESULTS OF PASSING THE NORMS OF THE COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE» RURAL STUDENTS

Tyumen state University, Tyumen, Russia, anzhelika.pogadaeva@mail.ru

Abstract: *The article presents an analysis of the results of the implementation of the standards of the all-Russian sports complex "Ready for work and defense" students of rural schools living in the Tyumen municipal district.*

Key words: *all-Russian sports complex "Ready for work and defense", physical fitness of rural skiers-racers.*

В нашей стране с 2014 года, после издания Указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»), продолжается работа по реализации данного комплекса[1]. Известно, что с 1 января 2018 года вступил в силу приказ №542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на 2018-2021 гг. Для получения золотого знака требования ужесточились, в частности скоростных способностях, в испытаниях на выносливость, кроме того, увеличилось количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса[3]. Тюменская область заняла 1 место в рейтинге ГТО среди субъектов Российской Федерации по внедрению ВФСК «Готов к труду и обороне» в период с 2014 по 2017 гг. [2].

На сегодняшний день, 43,4% населения Тюменского района систематически занимаются физической культурой и спортом. Основной показатель перевыполнен на 0,4%. 57% жителей сельской местности, в том числе 53,5% студентов и учащихся выполнили нормативы комплекса «ГТО» на знаки отличия, от общей численности населения, принявшего участие в выполнении нормативов. Это стало возможным благодаря активизации сетевого взаимодействия субъектов муниципальных образований.

В рамках реализации муниципальной программы «Основные направления развития ФКиС в Тюменском муниципальном районе на 2017-2019гг.» предусмотрен показатель «Доля граждан, выполнивших нормативы ВФСК «ГТО» в общей численности населения, принявшего участие в сдаче нормативов

ГТО». На начало 2018 года выполнение данного показателя составило 57% (3 311 чел.) от общего числа принявших участие в сдаче нормативов ГТО» -5 804 человека, что подчеркивает значимость и популярность современного комплекса «ГТО» в сельской местности.

Цель нашего исследования изучить физическую подготовленность сельских детей, занимающихся лыжными гонками и выявить их готовность к сдаче нормативов ВФСК «ГТО».

В исследовании приняли участие воспитанники ДЮСШ Тюменского муниципального района отделения лыжных гонок II-V ступени (52 человека): II ступень-6 девочек, 7 мальчиков; III ступень – 7 девочек, 6 мальчиков; IV ступень-10 девочек, 10 мальчиков; V ступень- 2 девочки, 3 мальчика.

В ходе работы мы получили следующие результаты.

Таблица 1

Физическая подготовленность лыжников II ступени (в %)

	Девочки				Мальчики			
	З	С	Б	Б/З	З	С	Б	Б/З
Бег 60 м	33,3	16,7	33,3	16,7	28,6	28,6	28,6	14,2
Бег 1000м	16,7	33,3	33,3	16,7	57,1	28,7	0	14,2
Сгибание разгибание рук	67	16,3	16,7	0	28,6	28,6	42,8	0
Наклон вперед	16,7	50	33,3	0	42,9	42,9	14,2	0
Поднимание туловища	50	16,7	33,3	0	28,6	28,6	42,8	0
Прыжок в длину с места	33,3	16,7	50	0	14,3	42,9	28,5	14,3
Бег на лыжах(1км)	83	17	0	0	100	0	0	0
Метание мяча 150г	16,7	33,3	16,7	33,3	85,7	0	14,3	0

Физическая подготовленность детей 9-10 лет находится на среднем уровне (у 48% девочек и 23% мальчиков), примерно 40% учащихся сдают нормативы на серебряный и бронзовый знаки ГТО. Проблемной зоной у мальчиков являются скоростные качества, а у девочек - скоростно-силовые качества.16,7% начинающих лыжниц и 14,3 % лыжников готовы сдать все нормативы на золотой знак отличия.

Нами выявлено, что лыжники, которые занимаются на протяжении 3-4 лет спортом, с нормативами ВФСК «ГТО» уверенно справляются (92%). Если год назад проблемной зоной выступала сила, то на данный момент можно утверждать, что спортсмены заметно прибавили в этом направлении (100% справляются с испытанием ГТО). Анализируя отдельно физические кондиции детей 11-12 лет, мы видим, что с большим успехом сдают тесты на выносливость (77%), а также на скоростно-силовые качества (42%).

Тенденция развития физической подготовленности детей, которые занимаются лыжными гонками, имеет положительный характер. Все спортсмены 13-15 лет справляются с нормативами ВФСК «ГТО» (100%). Чтоб повысить уровень физической подготовленности, 55% лыжникам нужно поработать над скоростно-силовыми качествами.

Вывод: на начальном этапе занятий лыжными гонками, дети 9-10 лет слабо справляются с нормативами на скорость и скоростно-силовые качества, в отличие от норматива «Бег на лыжах» (92% сдают на золотой знак). Лыжники III ступени с нормативами ВФСК «ГТО» справляются уверенней (92%). Нами выявлена положительная динамика роста физических качеств у лыжников-гонщиков, 100% спортсменов V ступеней, готовы сдать ВФСК «ГТО» на золотой знак. Как оказалось, это так же способствовало росту спортивных результатов на лыжне, дети становились неоднократными победителями и призерами областных соревнований. На сегодняшний день спортсмены с III-IV ступень, занимающиеся лыжными гонками имеют взрослые спортивные разряды, из них один является КМС, а двадцать лыжников-гонщиков выполнили нормативы I взрослого разряда.

Литература

1. Манжелей, И.В. Программно-информационное сопровождение Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 31.

2. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - URL: http://www.minsport.gov.ru/press-centre/news/30307/(дата обращения: 28.07.2018г.).

3. Официальный портал ГТО [Электронный ресурс]. - URL: https://www.gto.ru/files/uploads/documents/596851c7b6aea.pdf (дата обращения: 04.09.2018г.).

УДК: 378.172

Симонова Е.А., к.п.н, доцент, Дзоциева Е.Т.

ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ВФСК «ГТО»

[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, e_simonova@mail.ru, deta210@yandex.ru

Аннотация. *В данной статье говорится об изменениях нормативов в комплексе ВФСК «ГТО» в 6 ступени. Приводятся контрольные испытания для студентов в возрастном периоде 18-24 лет которые введены с 2018 года. Приведены результаты готовности студентов бакалавра института физической культуры к выполнению комплекса ГТО. Изучение результатов проводились в рамках фестиваля ГТО в 2018 году*

Ключевые слова: *6 ступень комплекса ВФСК «ГТО», студенты, физическая культура, здоровье.*

Simonova E., Ph.D., Dzotsieva E.

READINESS OF STUDENTS OF THE INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION TO IMPLEMENT THE NORMS OF VFSC «GTO»

[1] Tyumen State University, Tyumen, Russia, e_simonova@mail.ru
[2] Tyumen State University, Tyumen, Russia, deta210@yandex.ru

Abstract: *This article refers to the changes in the standards in the complex VFSK «GTO» in the 6th stage. Control tests for students in the age of 18-24 years are introduced, which have been introduced since 2018. The results of readiness of bachelor students of the Institute of Physical Education for the implementation of the «GTO» complex are given. The results were studied in the framework of the «GTO» Festival in 2018.*

Key words: *the 6th stage, the complex VFSK «GTO», students, physical culture, health.*

Государство в целях продуктивного совершенствования политики в области физической культуры и спорта, и создания эффективной системы физического воспитания, которая направлена на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья населения страны, Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [1].

На сегодняшний день в комплекс ВФСК «ГТО» уже вносятся некоторые коррективы. В результате активного участия нашего населения в течение трех лет, в первый день 2018 года в силу вступили обновлённые нормативы комплекса ВФСК «ГТО». На конец 2017 года в тестирование по всей стране приняло участие около трех миллионов человек, что позволило по итогам анализа ввести новые критерии и это в большинстве случаев усложняет задачу получения знаков отличия. Следует отметить, что Тюменская область занимает лидирующую позицию в России по внедрению комплекса ВФСК «ГТО», оставив за собой такие регионы как Санкт-Петербург (15 место) Свердловская область (22 место), Москва (28 место) и Челябинская область (34 место) [5].

Главная отличительная черта «обновлённого» комплекса во всех ступенях, является отмена выполнения испытаний (тестов) «без учета времени».

Для молодого населения (1-6 ступень) введен еще один вид испытания – челночный бег 3х10 м (с). У самых юных испытуемых (1 ступень), этот вид, является альтернативой бега на короткую дистанцию, у остальных же ступеней, он является испытанием по выбору.

Наиболее значительные изменения претерпели критерии 6 ступени от 18 до 24 лет, в которую входят студенты. Например, обязательное испытание «бег на короткую дистанцию 100 м» можно заменить другими отрезками бега на 30 или 60 метров, при этом показатели нормативов усложнились. Так, для выполнения на золотой знак отличия мужчинам и женщинам от 18 до 24 лет нужно пробежать 100 м быстрее, чем было до 2018 года. В тестах по выбору у мужчин рывок 16-кг гири для золотого знака необходимо сделать 43 раза, в 2017 году этот норматив соответствовал – 40 разам. При этом дополнительной альтернативой рывку гири и подтягиванию из виса на высокой перекладине стало также сгибание разгибание рук в упоре лежа – для золотого знака мужчинам до 24 лет норматив составляет 44 раза. Дополнительным испытанием у мужчин стал тест поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, чтобы справится с ним на золотой знак им необходимо выполнить его 48 раз, однако девушкам это испытание упростили с 47 до 43 раз.

Таким образом, общее количество видов испытаний, а также количество необходимых тестов для выполнения на тот или иной знак увеличилось на один.

Из вышесказанного следует, что в нашей стране ведется активная работа по внедрение физической культуры в повседневную жизнь российских граждан, любого возраста, где одним из главных помощников, является комплекс ВФСК «ГТО» [3].

Целью нашего исследования было изучение готовности студентов к выполнению комплекса ВФСК «ГТО».

Методы и организация исследования. В нашем исследование приняли участие 152 студента Тюменского государственного университета, института физической культуры (ИФК), из них: 56 – первокурсники, 53 – второкурсники, 43 – третьекурсники.

Педагогическое тестирование проводилось в рамках спартакиады ИФК, одним из видов спорта уже традиционно является «Фестиваль ВФСК «ГТО»», где студенты не только защищают честь своего курса, но и имеют возможность по итогам получить знаки отличия.

Фестиваль проводился в течение учебного семестра в 2018 году, где студенты приняли участие в 11 видах испытания комплекса ВФСК «ГТО» (обязательные испытания: бег на короткую дистанцию, бег на 2/3 км, подтягивание из виса на высокой перекладине /сгибание разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; испытания по выбору: челночный бег 3х10 м., прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, метание снаряда 500/700 гр., бег на лыжах 3/5 км., плавание 50 м. вольным стилем, стрельба из пневматической винтовки).

Золотой знак отличия присваивается при условии, если студент выполнил все 9 испытании на золото (4 обязательных и 5 по выбору), на серебряный знак достаточно будет 8 испытаний (4 обязательных и 4 по выбору), на бронзовый – 7 тестов (4 обязательных и 3 по выбору).

Анализ и обобщение литературных источников позволил получить информацию о проблеме внедрения комплекса ВФСК «ГТО» и готовности студенческой молодежи к его реализации.

Метод математической статистики выполнялся для обработки и теоретической интерпретации результатов в рамках нашего исследования.

Рассмотрим готовность студентов (мужчин и женщин) ИФК к выполнению «обновлённого» комплекса ВФСК «ГТО» (6 ступень, 18-24 лет) по курсам, приведенных в рисунках 1-3.

По данным из рисунка 1, мы видим, что большинство студенты первого курса женщины -14%, мужчины – 46% остались без знаков отличия. На золотой знак отличия справились только женщины – 1,6%, мужчины – 0%, на серебряный знак, также лучшими оказались женщины – 16%, мужчины – 5 %. Бронза: женщины – 1,6 %, мужчины – 16,8.

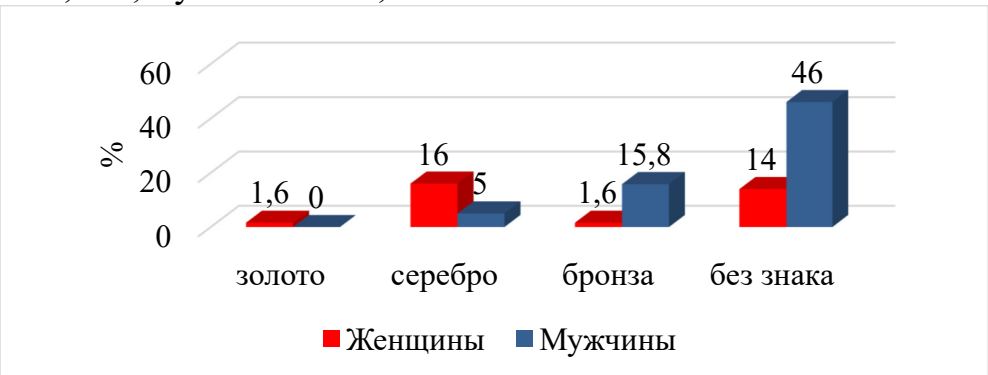


Рис. 1 Результаты выполнения ВФСК «ГТО» студентами 1 курса

У студентов второкурсников (рисунок 2) на золотой знак отличия никто не справился. На серебряный знак справились лучше женщины – 21 %, мужчины – 15 %. С бронзовым знаком больше оказалось мужчин – 21%, а женщин – 6 %. Без знака отличия осталось 24% – мужчин, женщин – 17%.

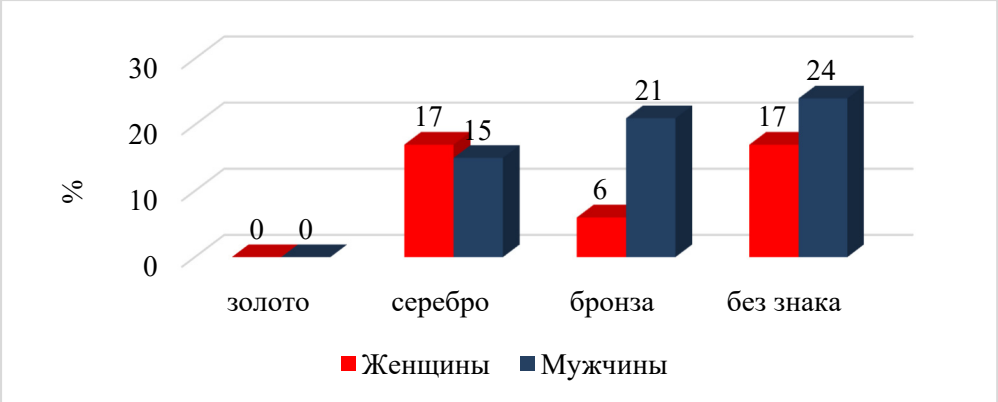


Рис. 2 Результаты выполнения ГТО 2 курс

У студентов третьекурсников (рисунок 3) также большинство студентов остались без знака отличия: женщин – 25,6% и мужчин – 42%. На золотой знак отличия справились, только женщины – 2,3%, из мужчин не справился ни один человек. На серебряный знак женщины и мужчины справились одинаково – 9,3 %. Обладателями бронзовых знаков стали только мужчины – 11,5 %.

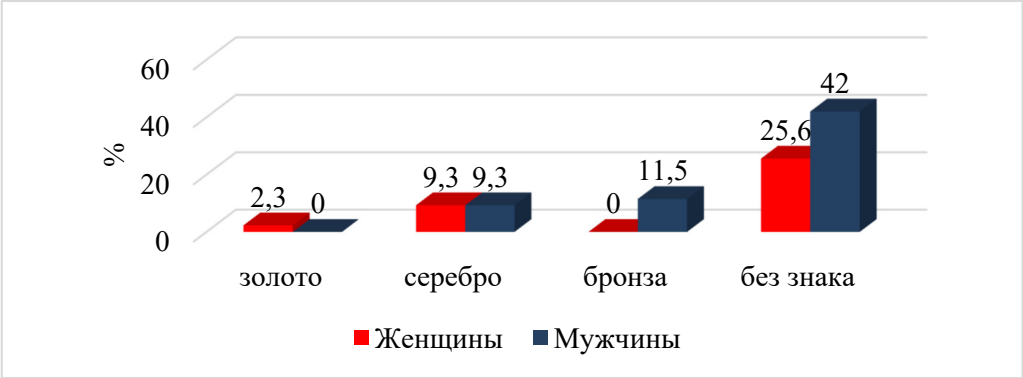


Рис. 3 Результаты выполнения ГТО 3 курс

В результате мы можем подвести итог о том, что из 152 студентов, которые приняли участие в педагогическом тестировании, только двое человек справились на золотой знак отличия, на серебряный 37, а на бронзовый 29 студентов.

Мы можем констатировать тот факт, что комплекс ВФСК «ГТО» оценивает разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, поэтому не столь высокие показатели мы можем охарактеризовать профильной подготовкой студентов в избранном виде спорта, где уделяется внимание ведущим качествам, когда остальные уходят на второй план.

Рекомендации [2, 4]:

1. Систематично проводить тестирование обязательных видов испытания комплекса ВФСК «ГТО» для того, чтобы прослеживать динамику результатов студентов.

2. На занятиях спортивного цикла необходимо уделять внимание отстающим физическим качествам в заключительной части учебного занятия.

3. Создать комфортные и благоприятные условия с сертифицированным оборудованием для принятия комплекса ВФСК «ГТО».

4. Активно продвигать и пропагандировать комплекс ВФСК «ГТО», озвучивая главные его аспекты и процесс процедуры тестирования.

5. Организация и участие в различных фестивалях ГТО и днях здоровья.

6. Поощрение студентов, успешно сдавших на золотой знак отличия.

Литература

1. *Ачкасов, Е.Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне»: учеб. пособие /Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, С.П. Левушкин //- М.: ГЭОТАР-МЕдиа, 2016. – 256с.*

2. Дзоциева Е.Т. Оценка физических кондиций студентов института физической культуры ТюмГУ / Е.Т. Дзоциева, Е.А. Симонова // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов материалы II всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. 2016. С. 93-96.

3. Паршикова, Н.В. Методическое пособие по подготовке населения… / В.В. Новокрещенов, В.Н. Малиц, В.Б. Бабкин и др// метод пособие. Москва: Минспорт России. – 2016 – 208 с.

4. Симонова Е.А. Оценка физической подготовленности школьников к выполнению норм ВФСК «Готов к труду и обороне» / Е.А. Симонова, С.В. Дмитриева // Теория и практика физической культуры. 2016. № 12. С. 21-23.

5. www.gto.ru

УДК 371.261; 796.011

Хромина С.И, к.б.н., доцент

ПЛАНИРОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КАК ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень
Россия, e-mail: hrominasi@tyuiu.ru

Аннотация. *При взаимодействии образовательных учреждений различных уровней образования, в рамках реализации комплекса ГТО, можно проектировать совместную эффективную работу по вовлечению обучающихся. Новизна проекта заключается в преемственности мер по реализации ГТО, от школьной скамьи до выпускника вуза.*

Ключевые слова*: обучающиеся, испытания, комплекс ГТО, мотивация, готовность, возрождение, спорт.*

Khromina S.I.

PLANNING GTO IN AN EDUCATIONAL INSTITUTION AS THE PROJECT ACTIVITY

Tyumen industrial University, Tyumen
Russia, e-mail: hrominasi@tyuiu.ru

Annotation. *With the interaction of educational institutions of different levels of education, within the framework of the implementation of the TRP complex, it is possible to design a joint effective work on the involvement of students.*

Keywords: *studying, test, TRP, motivation, readiness, rebirth, sports.*

Актуальность. Реализация Указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие и укрепление здоровья населения, с 1 сентября 2014 г. в РФ набирает обороты. Ключевой задачей для организационных структур по реализации ВФСК ГТО является перечень мероприятий по вовлечению населения в физкультурно-спортивное движение с потребностью в следовании и поддержании здорового образа жизни (ЗОЖ) посредством систематических занятий физической культурой и спортом в местах шаговой доступности, приближенных к местам проживания, обучения, работы граждан [2,с.43; 6].

В образовательных организациях также стоит задача приобщения обучающихся к движению «ГТО». В каждой возрастной ступени освоения комплекса ГТО, обучающийся должен быть нацелен поддержание здорового образа жизни, а значит на дальнейшее продвижение по пути освоения комплекса ГТО. Роль образовательного учреждения сводится к созданию доступных условий для реализации права испытать себя.

В понимании непрерывности процесса развития ребенка, вступившего на путь освоения ГТО, важным остается тот факт, что культуру поддержания ЗОЖ и формирования физической подготовленности он пронесет через школьный и студенческий период обучения, вступая во взрослую жизнь грамотным, здоровым и физически выносливым человеком.

Цель исследования состоит в представлении проекта по взаимодействию образовательных учреждений (ОУ) в создании условий для продвижения по пути освоения «ГТО» обучающихся от школьника до выпускника вуза.

Задачами исследования являются: определение ресурсного наполнения проектных зон образовательных учреждений в реализации мероприятий ГТО и поиска путей эффективного взаимодействия.

Всероссийский конкурс проектов, объявленный **Министерством образования и науки РФ в 2017 году**, направленный на решение задач информирования, мотивации и стимулирования обучающихся к ведению здорового образа жизни, участию в мероприятиях комплекса ГТО объявлен в целях повышения эффективности деятельности работников образовательных организаций в процессе решения перечисленных задач.

Задачи конкурса определили стратегию проекта:

- выявление инновационных и вариативных форм и методов работы, обеспечивающих решение задач информирования, мотивации и стимулирования обучающихся к ведению здорового образа жизни, участию в мероприятиях комплекса ГТО;

- масштабирование успешных практик привлечения обучающихся к участию в здоровьесберегающих, здоровьеформирующих мероприятиях и мероприятиях комплекса ГТО;

- привлечение внимания и интеграция усилий всех участников образовательного процесса, а также развитие межотраслевого взаимодействия в вопросах решение задач информирования, мотивации и стимулирования обучающихся к ведению здорового образа жизни, участия в мероприятиях комплекса ГТО [9].

К участию в проекте от Тюменской области была подана заявка от трех ОУ:

- Тюменского индустриального университета (ТИУ);
- МАУ ДО «ДЮСШ» Тобольского р-на;
- МОУ СОШ с. Бердюжье.

Проект направлен на представление интеграционной модели сотрудничества образовательных учреждений: общего основного, дополнительного и высшего образования, в стратегии формирования, продвижения и достижения (школьником и студентом) физической готовности посредством комплекса ГТО.

Тенденция к снижению уровня здоровья обучающихся в России, свидетельствует об актуальной проблеме здоровьесбережения на всех этапах жизненного пути подрастающего поколения. Огромная роль в поиске выхода из создавшейся ситуации принадлежит образовательной среде, где ребенок учится планировать свой образ жизни, следить за своим здоровьем, определять смысловые приоритеты [1; 4; 5-8]. Физическая культура, начиная со школьной скамьи, является базовым учебным предметом в жизни обучающегося, а испытания ВФСК ГТО – инструмент, способный повысить физическую подготовленность, а значит, и укрепить здоровье. Роль преподавателя в жизненном сценарии школьника и студента по воспитанию физической подготовленности, нужно рассматривать как стратегический план формирования здоровья подрастающего поколения страны. Каждый ребенок сможет преодолеть жизненные трудности и достичь совершенства в здоровье, учебе, карьере, благодаря усердию, физической выносливости, трудолюбию и старанию, всем тем качествам, которые лежат в основе принципа «Готов к труду и обороне».

Цель и задачи проекта: формирование социально-личностной мотивации обучающихся, к здоровьеформированию, через вовлечение в процесс испытаний ГТО.

1.Создание доступных условий для прохождения испытаний ГТО в учреждениях интегрированного комплекса «Школа - ДЮСШ - ВУЗ»;

2. Создание методологической базы и преемственности по формированию физической подготовленности занимающихся школьников, студентов к прохождению испытаний комплекса ГТО;

3. Создание научной базы интегрированного комплекса «Школа - ДЮСШ - ВУЗ» для изучения проблем прохождения испытаний комплекса ГТО школьниками и студентами.

Было определено название проекта - «ГТО – путь к здоровью, успеху и славе!», сформирован план мероприятий, определены направления работы субъектов:

Таблица 1

Направления работы по проекту

КУ – координационно-управленческое
УМ – учебно-методическое
НМ - научно-методическое
СМ – спортивно-массовое
ИП – информационно-пропагандистское
ТВ – тьюторская (волонтерское).

В состав команды от Тюменской области по реализации проекта от субъектов вошло 13 человек тренерско-преподавательского состава ОУ. В таблице 2 представлены участники и функциональные зоны ответственности по направлениям мероприятий проекта.

Таблица 2

План реализации мероприятий и сетка функционала интегрированного проекта

№	Мероприятие, его содержание	Сроки, этапы	Участники реализации проекта							
			ФИО, ОУ (по №)	Функции	Особенности взаимодействия по направлениям и					
					КУ	УМ	НМ	СМ	ИП	ТВ
1	Семинар участников команды проекта с координатором РДШ. Разработка концепции и плана реализации интегрированного регионального проекта **«ГТО – путь к здоровью, успеху и славе!»**	30.11. 2017 2 этап конкурса	1. МАУ ДО «ДЮСШ» Тобольского р-на	УМ, СМ, ИП, ТВ						
			2.Бердюшская СОШ							
			3.Доцент кафедры ФК и С ТИУ	КУ, НМ, ИП						
			4. Профессор кафедры ФК иС ТИУ	КУ, НМ						
			5.Председатель спортивного клубаТИУ	КУ, СМ						
			6. Тренер-преп-льТИУ	УМ, СМ						
			7. Тренер-преп-ль ТИУ	УМ, СМ						
			8. Преподаватель ТИУ	СМ, ТВ						
			9. Зам.директораСТРОИН по с/м работе ТИУ	СМ, ТВ						
			10.Зам.директора АРХИД по с/м работе ТИУ	СМ, ТВ						
			11.Зам.директора ИСОУ по с/м работе ТИУ	СМ, ТВ						
			12. ПреподавательТИУ	ИП, ТВ						
			13. ПреподавательТИУ	ИП, ТВ						

Таким образом, результатом проектной деятельности по эффективному взаимодействию 3-х ОУ: «ШКОЛА–ДЮСШ-ВУЗ» по вопросам повышения мотивационной активности подрастающего поколения к реализуемому комплексу «ГТО», является:

1. достижения взаимопонимания участниками проекта в целесообразности совместного сотрудничества и взаимопомощи;
2. вовлечение обучающихся в испытательный процесс ГТО через формирование установки на совершенствование физической подготовленности, как единственно-верного пути достижения оптимального здоровья;
3. формирование у обучающихся потребности в активном досуге, к систематическим физическим нагрузкам.
4. воспитание традиций в соблюдении культуры тела и здоровья;
5. привлечение наибольшего количества заинтересованных школьников и студентов.

Были определены необходимые ресурсы для эффективной реализации проекта:

1. создание центра (площадки) тестирования ГТО на базе Тюменского индустриального университета;
2. обучение преподавателей, учителей физической культуры, тренеров, судейству по ВФСК ГТО.

Были выявлены и актуальные вопросы, требующие эффективного решения по реализации проекта:

1. обеспечение преемственности в работе образовательных учреждений с учреждениями здравоохранения по вопросам объективного допуска к прохождению испытаний комплекса ГТО школьниками и студентами в условиях оперативной работы.
2. работа с родителями по воспитанию культуры физического тела в семье и побуждению интересов детей к испытаниям комплекса ГТО.
3. работа с родителями по повышению мотивационной готовности к испытаниям комплекса ГТО в семье, как наглядного примера упорства, силы воли родителя.

Литература

1. Болотин А.Э. Структура и содержание педагогической концепции совершенствования многоуровневой системы физического воспитания в России / А.Э. Болотин, В.А. Чистяков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. - № 3 (97). – С. 35-41.;

2. Зюрин Э.А. и др. Анализ условий работы с населением в физкультурно-спортивных клубах по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»/Э.А. Зорин, В.А. Кабачков, В.В. Новокрещенов, Т.Ю. Коляскина // Вестник спортивной науки. 2016. №5 С. 42-47.

3. Методическое пособие для подготовки граждан, в том числе по самостоятельной подготовке граждан и по подготовке лиц, подлежавших призыву на военную службу к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного требования «Готов к труду и обороне» ГТО для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий / http:www.minisport.gov.ru

4. Радчич И.Ю., Кващук П.В., Тиунова О.В. Комплекс ГТО: из прошлого в будущее [Текст]/И.Ю.Радчич, П.В. Кващук, О.В. Тиунова – М.: СпортАкадемРеклама/Сборник

докладов Международного спортивного Форума «Россия – спортивная держава 2011» - 2011. С.141-143.;

5. Титушина Н.В. Факторы, определяющие необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России. Научно-практический журнал «Ученые записки», №7 (113). 2014. С.168-170.;

6. Хромина С.И., Глушкова Т.М. Волевая детерминанта физической готовности студентов первого курса. В сборнике: «Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами» материалы международной научно-практической конференции. 2016. С.232.;

7. Хромина С.И. и др. Роль волевого фактора в формировании компетенций по физическому воспитанию/С.И. Хромина, А.А. Тоболов, Т.М. Глушкова. В сборнике «Эффективная реализация здоровьесберегающих технологий в условиях высшего учебного заведения» материалы II международной научно-практической конференции. ФГБОУ ВПО «ТюмГАСУ», 2015. С. 138.

8. Хромина С.И., Парфенова Т.А., Парфенов П.Н. Мотивационная готовность студентов к испытаниям комплекса ГТО. В сборнике материалов МНПК «Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: инновации в решении актуальных проблем». ТИУ, г. Тюмень. 2017. С. 309-312.

9. http://gto-tutor.ru/konkursy/konkurs-rdsh-rudn-2018/141-o-konkurse

VI. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД

УДК 377.5

Бутыч Н.С., к.п.н., Шатохин А.Г.

ПРОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛОНТЕРСКОЙ КОМАНДЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ ЛИЦ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОВЗ

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Западно-Сибирский государственный колледж», г. Тюмень, Россия, nata_butych@list.ru, sportclubzsgk@mail.ru

Аннотация. *В статье представлена программа деятельности волонтерской команды Западно-Сибирского государственного колледжа по организации спортивно-массовой работы лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.*

Ключевые слова: *программа, физкультурно-спортивная среда, индивидуально-личностные особенности, волонтеры, спортсмены с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.*

N.S. Butych, Candidate of Pedagogic Sciences, A.G. Shatohin

VOLUNTEERS PROGRAM FOR THE ORGANIZATION OF SPORTS AND MASS ACTIVITIES FOR PERSONS WITH DISABILITY AND LIMITED OPPORTUNITIES OF PHYSICAL HEALTH

West-Siberian State College Tyumen, Russian Federation, sportclubzsgk@mail.ru, nata_butych@list.ru

Annotation. *The program of volunteers activity of West-Siberian state college for the organization of sports and mass work for persons with disability is presented in article.*

Keywords: *the program, the sports environment, individual and personal features, volunteers, athletes with disability and limited opportunities of physical health.*

Актуальность. На сегодняшний день особое внимание отводится лицам с ограниченными возможностями здоровья, которые, несмотря на имеющиеся физические, интеллектуальные, эмоциональные, языковые и другие особенности, должны иметь возможность быть включенными в общий процесс обучения и воспитания. Недостаток двигательной активности, необходимость освоения нового социального статуса ведет к поиску новых форм реабилитации и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Одним из таких направлений для лиц, принадлежащим к различным нозологическим группам, является соревновательная деятельность [2].

Волонтерская деятельность – одна из эффективных форм работы с людьми с ОВЗ на безвозмездной основе. Основной функцией волонтеров является оказание помощи в организации спортивно-массовых мероприятий, психологическая поддержка спортсменов перед и во время выступлений на соревнованиях, содействие созданию благоприятного психоэмоционального климата в спортивной команде [2, 5].

Цель исследования – проанализировать особенности волонтерского движения в адаптивной физкультурно-спортивной среде и разработать

программу деятельности волонтерской команды Западно-Сибирского государственного колледжа по организации спортивно-массовой работы лиц с инвалидностью и ОВЗ.

Методы и организация исследования. Исследование было проведено нами в 2017-2018 учебном году на базе Западно-Сибирского государственного колледжа. В исследовании приняли участие 5 студентов-волонтеров Западно-Сибирского государственного колледжа и 5 спортсменов с инвалидностью и ОВЗ из различных регионов России с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В ходе работы нами были изучены индивидуально-личностные особенности волонтеров и спортсменов с инвалидностью и ОВЗ. Для этого мы использовали методику индексной оценки В.И. Трапникова, В.А. Ядова, модифицированную И.В. Манжелей [3], методику оперативной оценки состояния студентов О.Н. Мазурова, А.С. Корнеева, модифицированную И.В. Манжелей [3], методику изучения самооценки состояния здоровья В.П. Войтенко [3].

Результаты и их обсуждение.

Анализ результатов сформированности физкультурно-спортивных потребностей волонтеров в различных видах физкультурно-оздоровительной деятельности показал, что в целом, физкультурно-спортивные потребности у студентов соответствовали уровню выше среднего (И=3,8); в большей степени они предпочитают заниматься утренней зарядкой (И=4,8), гимнастикой в течение дня (И=4,6), а также отдают предпочтение секциям по видам спорта и походам выходного дня (И=4,4). Уровень физкультурно-спортивной активности, в целом, соответствовал уровню ниже среднего (И=1,5); в большей мере студентов привлекают занятия утренней гимнастикой (И=3,2), также гимнастика в течение дня (И=2,8), секции по видам спорта (И=2,2). Уровень физкультурно-спортивной мотивации волонтеров – «выше среднего» (И=3,9); наиболее значимыми мотивами у них являлись: «Желание помогать людям», «Общение с товарищами», «Познание нового, неизвестного ранее», «Желание самоутвердиться, воспитать характер» (И=4,6).

Анализируя результаты самооценки состояния здоровья волонтеров, мы выявили, что 4 человека оценили свое состояние здоровья как хорошее и 1 человек как удовлетворительное.

Анализируя результаты изучения индивидуально-личностных особенностей спортсменов с инвалидностью и ОВЗ, мы пришли к следующим выводам.

Уровень физкультурно-спортивных потребностей, в целом, соответствовал среднему (И=2,9); выявлено, что в большей мере их привлекают занятия утренней гимнастикой (И=4,8), секции по видам спорта (И=4,6), а также гимнастика в течение дня, сауна, бассейн (И=3,0). Физкультурно-спортивная активность у спортсменов с инвалидностью и ОВЗ соответствовала среднему уровню; они предпочитают заниматься утренней гимнастикой (И=3,2), в секциях по видам спорта (И=2,8), гимнастикой в течение дня и массажем (И=2,2). Уровень физкультурно-спортивной мотивации испытуемых – «выше среднего» (И=3,8); наиболее значимыми мотивами посещать занятия у спортсменов-инвалидов являлись: «Желание поднять жизненный тонус» и «Общение с товарищами» (И=4,6), «Желание укрепить здоровье» (И=4,4) и «Желание добиться высоких спортивных результатов» (И=4,2).

Изучив результаты самооценки состояния здоровья людей с инвалидностью и ОВЗ, мы пришли к выводу, что 1 человек оценил свое состояние здоровья как хорошее и 4 человека как удовлетворительное.

Наиболее значимыми жизненными ценностями у людей с инвалидностью и ОВЗ являются: здоровье, профессиональное мастерство, интересная работа.

Анализируя результаты влияния занятий спортивно-массовой деятельностью на психоэмоциональное состояние лиц с инвалидностью и ОВЗ, мы наблюдаем, что у данных спортсменов эмоциональный тон (ЭТ) (20,0±1,3 и 16,6±0,9) и психический тонус (ПТ) (19,4±0,4 и 18,4±0,5) *до и после занятия* соответствовал высокому уровню, однако после занятия отмечено снижение данных показателей. Данный факт свидетельствует о том, что после взаимодействия с волонтерами, спортсмены с инвалидностью и ОВЗ чувствуют себя на эмоционально высоком уровне, однако после соревновательной деятельности, испытывая неуверенность в своих силах, нуждаются в поддержке со стороны окружающих, в том числе и волонтеров.

Таким образом, анализируя вышесказанное, деятельность волонтера должна носить системный, а не фрагментарный характер. В связи с эти, нами была разработана программа деятельности волонтерской команды по организации спортивно-массовой работы лиц с инвалидностью и ОВЗ.

В диагностическом блоке изучаются индивидуально-личностные особенности студентов, участвующих в волонтерском движении (их физкультурно-спортивные потребности, мотивы, реальная физкультурно-спортивная активность, а также их самооценка состояния здоровья) и людей с инвалидностью и ОВЗ (дополнительно к вышеперечисленным особенностям - жизненные ценности, их самочувствие, активность, настроение; влияние работы волонтерской команды на психоэмоциональное состояние испытуемых).

В *практическом* блоке раскрывается содержание волонтерской деятельности, которое основывается на соответствующих формах учебной и внеучебной деятельности, организованных под руководством педагогов, методиста, заведующего спортивным клубом, руководителя физического воспитания, руководителя волонтерского движения, зам. директора по социальным вопросам и воспитательной работе:

- Спартакиады по адаптивным видам спорта, Фестивали ГТО (волонтерство, участие и судейство);
- научно-практические конференции;
- конкурсы (на лучшие материалы, направленные на организацию самостоятельных занятий физической культурой, спортом и подготовку к выполнению норм ВФСК ГТО «Навстречу ГТО с ЗапСибом», «Лучший мастер-класс», чемпионаты профессионального мастерства для людей с инвалидностью «Абилимпикс» по компетенции «Адаптивная физическая культура» и др.);
- музей спортивной славы ГАПОУ ТО «ЗСГК»;
- волонтерство (легкоатлетические эстафеты, посвященные Дню Победы в Великой Отечественной войне, соревнования по видам спорта среди лиц с инвалидностью и др.);
- социальные сети.

Информационный блок включает в себя:

- публикации в СМИ (размещение информации о работе колледжа, клуба «ЗапСибколледж» в периодических изданиях, радио и Интернет;

- собственные страницы и сообщества в социальных сетях и хостингах (разделы ВФСК «Готов к труду и обороне»; электронная Книга Памяти на сайте колледжа; группа «Навстречу ГТО с ЗапСибом» в Вконтакте; группа «Займись спортом! Участвуй в ГТО»; ютуб канал Запсибколледж; размещение материалов по освещению спортивно-массовой работы лиц с инвалидностью и ОВЗ на официальных сайтах ПОО города Тюмени и Тюменской области, социальных партнеров колледжа; газета «Орбита ЗапСибколледжа»).

Оценочно-рефлексивный блок предполагает сопоставление результатов входящего и итогового контроля, формирование личностных качеств и основ понимания роли волонтера в различных мероприятиях на основе полученной достоверной информации. Уровень сформированности волонтерского движения студентов оценивается в соответствии с выбранными критериями.

Выводы. Данное исследование позволило нам сделать вывод о том, что волонтерская деятельность требует совершенствования форм взаимодействия с лицами с инвалидностью и ОВЗ, учета их индивидуально-личностных особенностей при организации спортивно-массовых мероприятий.

Литература

1. Бутыч Н.С. Организационно-педагогические условия построения адаптивной среды колледжа в условия инклюзивного образования / Н.С Бутыч // Физическая культура, спорт, наука и образование. – 2017. – С. 112.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб.пособие / С.П. Евсеев // Учебник- М.: Спорт, 2016. - 448 с.
3. Манжелей И.В. Мониторинг физического состояния студентов / И.В. Манжелей // Вестник Южно-Уральского государственного университета. - 2004. - № 6 (б). - С. 365-37.
4. Манжелей И.В. Средовый подход в формировании спортивного стиля жизни студенческой молодежи / И.В. Манжелей // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 12. – С. 9-13.
5. Щербакова М.В. Волонтерская деятельность молодежи как феномен современного общества / М.В.Щербакова // Волонтер. – 2014. - №2.- – С. 29-44.

УДК 376.42

Вишневский В.А., к.б.н., доцент

РАСШИРЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

БУ ВО ХМАО-Югры «Сургутский государственный университет», г. Сургут, Россия

***Аннотация**. В статье представлен опыт использования модулей по формированию культуры здорового образа жизни, универсальных учебных действий и коррекции речевого развития на уроках физической культуры у детей с задержкой психического развития.*

***Ключевые слова**: культура здорового образа жизни, универсальные учебные действия, логоритмика, уроки физической культуры, дети с задержкой психического развития.*

Vishnevsky V. A., PhD. Associate Professor

THE EXPANSION OF EDUCATIONAL AND HEALTH POTENTIAL AT A PHYSICAL EDUCATION LESSON WITH MENTAL RETARDATION CHILDREN

Khanty-Mansiysk Autonomous Okrug - UGRA «Surgut State University», Surgut, Russia

Abstract. *The article presents the experience of using modules for developing culture of a healthy lifestyle, universal educational actions and speech development correction at Physical Education lessons with mental retardation children.*

Key words: *culture of a healthy lifestyle, universal educational actions, logorhythm, Physical Education lessons, mental retardation children.*

Одними из важнейших направлений модернизации физкультурного образования в школе, улучшения престижа данного предмета является повышение его общеобразовательного [1, 4] и оздоровительного [3, 5] потенциала. Особую актуальность эти направления приобретают для учащихся с ограниченными возможностями здоровья. В этом отношении, одну из самых многочисленных нозологических групп представляют дети с задержкой психического развития, имеющие, как правило, серьезные проблемы в формировании универсальных учебных действий, нарушения физического развития, речи. Традиционно основная нагрузка по коррекции этих нарушений ложиться на работников служб сопровождения и явно недостаточно используются возможности урока физической культуры.

В этой связи, нами апробирована эффективность трех модулей для коррекции нарушений речи, формирования универсальных учебных действий и навыков здорового образа жизни, которые в течение учебного года акцентированно включались в содержание уроков физической культуры учащихся экспериментального класса с задержкой психического развития Белоярской СОШ № 3 Сургутского района в рамках инклюзивного образования. Логоритмический модуль включал: ходьбу и маршировку в различных направлениях под команды направляющего; упражнения на развитие дыхания; артикуляционные упражнения под музыку и без нее; ритмические упражнения в форме игр, драматизаций, подражаний движениям птиц и животных Югры; выполнение физических упражнений с ритмичным проговариванием стихотворного текста; пение; игровые упражнения сюжетно-ролевой направленности; релаксационные упражнения на фоне спокойной музыки, звуков природы, стихов. Модуль, направленный на формирование универсальных учебных действий, включал игры, способствующие развитию таких структур интеллекта как осведомленность, интуитивное мышление, логическое мышление, категоризация, абстрактное мышление, образный синтез, пространственное мышление, оперативная память. Модуль по формированию навыков здорового образа жизни реализовывался в виде методико-практических занятий и самостоятельной работы по разработке и реализации индивидуальных тренировочно-реабилитационных программ. До и после эксперимента учащиеся прошли тестовые испытания для оценки развития речи, структур интеллекта и культуры здорового образа жизни.

Эффективность использования логоритмического модуля отражает таблица 1. В результате управляющего воздействия в экспериментальном классе удалось добиться улучшения общего уровня речевого развития, а также таких его показателей, как произношение, фонематическое восприятие, навыки языкового анализа, связанная речь, чтение. Положительные тенденции наметились и в ряде других компонентов.

Таблица 1

Эффективность использования логоритмического модуля у учащихся с задержкой психического развития

Показатели речевого развития (в баллах) M±σ	До эксперимента		После эксперимента	
	Экспери-ментальный класс, n = 21	Контроль-ный класс, n = 23	Экспери-ментальный класс, n = 21	Контроль-ный класс, n = 23
Артикулярная моторика	3,25 ± 1,42	2,91 ± 0,95	4,00 ± 1,04	3,90 ± 0,95
Произношение	3,25 ± 1,42	2,91 ± 0,94	4,50 ± 0,67*	3,54 ± 0,69
Фонематическое восприятие	2,50 ± 0,52	2,46 ± 0,52	3,75 ± 0,75*	3,00 ± 0,62
Навыки языкового анализа	2,58 ± 0,51	2,27 ± 0,47	3,75 ± 0,75*	3,09 ± 0,54
Лексика	2,41 ± 0,51	2,55 ± 0,52	3,33 ± 0,65	3,18 ± 0,61
Грамматический строй	2,33 ± 0,49	2,36 ± 0,51	3,17 ± 0,71	3,00 ± 0,63
Связанная речь	2,83 ± 0,38	2,73 ± 0,47	3,75 ± 0,62*	3,27 ± 0,47
Речевая коммуникация	2,50 ± 052	2,66 ± 0,51	3,50 ± 0,52	3,36 ± 0,51
Чтение	2,41 ± 0,66	2,73 ± 0,65	4,08 ± 0,66*	3,27 ± 0,47
Письмо	2,16 ± 0,71	2,55 ± 1,13	3,00 ± 1,04	3,18 ± 1,08
Уровень речевого развития	2,62 ± 0,51	2,61 ± 0,45	3,71 ± 0,56	3,25 ± 0,51

* - изменения достоверны в сравнении с контрольной группой при $p < 0,05$

Значимым средством повышения качества инклюзивного образования является работа по оценке и коррекции универсальных учебных действий. Обнаружены многочисленные высокие корреляционные связи между успеваемостью по учебным предметам и уровнем сформированности отдельных универсальных учебных действий, причем, каждый предмет имеет свой профиль подобных корреляций. Как свидетельствуют результаты наших исследований, достойный вклад в создание предпосылок для формирования универсальных учебных действий может внести и урок физической культуры (таблицы 2, 3). Итогом такой работы стала положительная динамика в улучшении скорости и точности переработки информации и развитии ряда основных структур интеллекта.

Таблица 2

Динамика развития структур интеллекта у детей с задержкой психического развития

Показатели развития структур интеллекта (в баллах) M±σ	До эксперимента		После эксперимента	
	Экспери-ментальный класс, n = 21	Контроль-ный класс, n = 23	Экспери-ментальный класс, n = 21	Контроль-ный класс, n = 23
Осведомленность	3,67±0,61	3,66±0,69	4,50±0,55*	3,86±0,71
Интуитивное мышление	5,39±0,66	5,40±0,61	6,0±0,67*	5,51±0,66
Логическое мышление	3,72±0,37	3,73±0,57	4,45±0,41*	3,83±0,63
Категоризация	3,50±0,51	3,48±0,50	4,50±0,42*	3,70±0.41
Абстрактное мышление	3,83±0,47	3,62±0,48	4,72±0,48*	3,89±0,46
Образный синтез	4,56±0,48	4,55±0,51	5,28±0,50*	4,68±0,60
Пространственное мышление	5,06±0,77	5,01±0.73	5,50±0,79	5,25±0,89
Оперативная память	5,95±0,62	6,00±0,61	6,45±0,66*	6,04±0,67

* - изменения достоверны в сравнении с контрольной группой при $p < 0,05$

Таким образом, процесс формирования универсальных учебных действий выступает в качестве особой образовательной потребности для лиц с ограниченными возможностями здоровья, а использование для этих целей, в том числе, урока физической культуры способствует повышению общеобразовательного потенциала этого предмета.

Таблица 3

Показатели психической работоспособности детей в процессе педагогического эксперимента по развитию мышления на уроках физической культуры

Показатели психической работоспособности в корректурном тесте M±σ	До эксперимента		После эксперимента	
	Экспери-ментальный класс, n = 21	Контроль-ный класс, n = 23	Экспери-ментальный класс, n = 21	Контроль-ный класс, n = 23
Скорость обработки информации (знаков/мин)	29,36±4,65	29,41±7,87	31,47±2,67*	30,62±14,16
Точность обработки информации (у.е.)	0,876±0,056	0,886±0,078	0,912±0,34*	0,906±0,055

* - изменения достоверны в сравнении с контрольной группой при $p < 0,05$

Среди отдельных компонентов культуры здорового образа жизни относительно благополучно выглядели мотивационно-ценностный и ориентировочный, а наиболее слабо - операциональный и опыт. Между тем, владение технологиями оздоровления и опыт такой деятельности являются решающими при формировании навыков здорового стиля жизни [2]. Именно в этих компонентах удалось достигнуть наиболее значимого прогресса в процессе разработки тренировочно-реабилитационных программ (таблица 4).

Таблица 4

Динамика уровня сформированности культуры здорового образа жизни у учащихся с задержкой психического развития в результате управляющего воздействия

Компоненты культуры здорового образа жизни (в баллах) M±σ	До эксперимента		После эксперимента	
	Экспери-ментальный класс, n = 12	Контроль-ный класс, n = 11	Экспери-ментальный класс, n = 12	Контроль-ный класс, n = 11
Общий уровень сформированности	128,2±32,4	130,1±33,3	140,7±30,6*	132,9±35,3
Мотивационно-ценностный компонент	25,7±4,0	26,0±4,1	26,5±3,6	26,4±3,8
Когнитивный компонент	23,7±5,8	24,4±6,2	23,7±6,8	24,8±4,9
Ориентировочный компонент	14,2±4,8	15,2±5,0	15,3±4,7	15,9±4,9
Операциональный компонент	37,3±14,2	38,2 ±15,3	49,1±14,5*	40,1±16,1
Опыт	27,7±11,8	28,0±11,9	31,6±11,4*	28,9±12,7

Еще одним убедительным подтверждением эффективности предложенного подхода явился перевод в конце учебного года учащихся экспериментального класса в обычный класс по решению психолого-медико-педагогической комиссии. Возможно, комплексное использование трех модулей дает синергетический эффект, однако это требует дальнейших исследований.

Литература

1. Антонюк С.Д. Формирование культуры здоровья у детей с особыми образовательными потребностями / С.Д. Антонюк, Е.Ю. Мукина, В.Н. Яковлев, Д.В. Иванский, М.А. Шуть // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. - № 4. – С. 42 – 44.

2. Вишневский В.А. Уровень сформированности компетенции, связанной с культурой здорового и безопасного образа жизни, у педагогов г. Сургута / В.А. Вишневский, А.В. Рудницкая // Теория и практика физической культуры. – 2013. - № 10. – С. 86- 88

3. Ерюшева Т. В. Реализация межпредметных связей на уроках физической культуры / Ерюшева Т. В., Карась Т. Ю. // мат. Регионального научно-практического семинара «Актуальные проблемы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему образования и способы их решения» (23 марта 2016 г.). – Комсомольск-на-Амуре: АмГПГУ, 2016. – С. 32-36.

4. Нотфуллин И.Х. Педагогические условия ориентации подростков на саморазвитие культуры здоровья: Авт. дисс. канд. пед. наук / И.Х. Нотфуллин. – Казань, 2006. – 24 с.

5. Подсвирова С. П. Формирование универсальных учебных действий средствами физической культуры. / Подсвирова С. П. // Современные научные исследования и инновации. - 2011. - № 1. - С. 27.

УДК 37.01

Завьялова Т.П.[1], к.п.н., профессор; Седавных А.М.[2], студент; Важенина Т.В.[3] инструктор физической культуры

ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РИТМИКА КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ПСИХИЧЕСКИХ И ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ С ДИАГНОЗОМ ДЕТСКИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ

[1] Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, zavyalova53@mail.ru
[2] Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, sedavnyx.angelina@mail.ru
[3] МБОУ начальной школы-детский сад № 82 г. Тюмени, Россия, tat.vajenina2014@yandex.ru

Аннотация: *статья посвящена вопросу использования адаптивной физической культуры для детей с диагнозом детский церебральный паралич. В данной работе присутствует краткое содержание структурных компонентов программы по танцевальной ритмике для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА), её цели, задачи и функции, представлен контрольный срез тестов по физической подготовленности. В работе отражены теоретическое изучение литературы и эмпирическое исследование.*

Ключевые слова: *адаптивное физическое воспитание, детский церебральный паралич, танцевальная ритмика, дошкольники 5-6 лет.*

Zavyalova T. P.[1], Sadovnik A.M.[2], Vazhenina T.V.[3], Ph. D., Professor, student, the instructor of physical culture

DANCE RHYTHMS AS A MEANS OF TRAINING THE MENTAL AND PHYSICAL QUALITIES IN CHILDREN 5-6 YEARS WITH A DIAGNOSIS OF CEREBRAL PALSY

[1]Tyumen state University, Tyumen, Russia, zavyalova53@mail.ru
[2]Tyumen state University, Tyumen, Russia, sedavnyx.angelina@mail.ru
[3]MBOU elementary school-kindergarten № 82 in the city of Tyumen, Russia, tat.vajenina2014@yandex.ru

Abstract: *the article is devoted to the use of adaptive physical culture for children diagnosed with cerebral palsy. In this work there is a summary of the structural components of the program on dance rhythm for children with disorders of the musculoskeletal system (GCD), its goals, objectives and functions, presented a control section of tests on physical fitness. The paper reflects the theoretical study of literature and empirical research.*

Key words: *adaptive physical education, cerebral palsy, dance rhythm, preschool children 5-6 years.*

Каждый год в мире происходит постоянный рост количества детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). В настоящее время в России проживают более 2 миллионов детей с ОВЗ, в том числе и количество детей с диагнозом детский церебральный паралич (ДЦП) [9]. В опубликованной статистике Минздрава Российской Федерации о заболеваемости детей ДЦП, констатирует, что в России зарегистрировано более 71 429 детей в возрасте до 14 лет и 13 655 детей с 15 до 17 лет. [11]. Такие дети нуждаются в специальном образовании, которое создаёт условия, отвечающие за их особые образовательные потребности [1, с.24]. Специальное образование детей с НОДА – это индивидуальный специфичный процесс, с учетом детских особенностей

развития и образовательных потребностей, результатами которого определяется недостаток развития. К недостаткам развития для детей с НОДА относятся: отсутствие двигательного опыта из-за сниженной двигательной активности, замедленное и ограниченное восприятие, недостатки развития общей и тонкой моторики, речевого, познавательного развития. [4, с.50].

Проблема оздоровления детей с ДЦП решается во многих городах и регионах нашей страны, в том числе в городе Тюмени. В процессе адаптивного физического воспитания (АФВ) успешно применяются разнообразные физкультурные технологии, например,: «лыжи мечты», «волшебный батут», занятия на роликах, канистерапия, танцевальной ритмики [10]. Однако, научно обоснованных данных, о применениях танцевальной ритмики в работе с тюменскими дошкольниками с диагнозом ДЦП не обнаружены, поэтому проведение исследования является важной, своевременной и актуальной темой.

Целью исследования является выявление возможностей применения танцевальной ритмики и её основных коррекционных функций в работе со старшим дошкольным возрастом с диагнозом ДЦП.

Задачи исследования:

1.Проанализировать литературные источники, касающиеся организации адаптивного физического воспитания детей диагнозом ДЦП.

2.Разработать основные структурные компоненты программы по танцевальной ритмике для детей 5-6 лет с НОДА.

3. Изучить показатели физической подготовленности дошкольников 5-6 лет с диагнозом ДЦП, занимающихся танцевальной ритмикой.

Организация исследования проводилась на базе МБОУ начальной школы-детский сад № 82 г. Тюмени в период с сентября 2016 по май 2017 года. В нём приняло участие 2 группы, в составе которого было 14 человек, из них 7 мальчиков и 7 девочек с различными двигательными нарушениями.

В ходе исследования было выявлено, что танцевальная ритмика и её структура танца способствуют у ребёнка формирование внешней опоры для личностного поведения, создаёт эмоциональное равновесие, влияет на спокойствие детей, облегчает разнообразие занятий, а также развивает физические качества [6, с.17]. Музыкальное сопровождение способствует формированию мотивации и развитию творческих способностей, способствуют развитию познавательных и психических процессов. Всё это является профилактикой отрицательного состояния детей (утомление, раздражение) [2, с.17; 3, с.26; 5, с.33; 7 с.21]. Таким образом, танцевальная ритмика является реальной образовательной средой, позволяющей повышать эффективность физической реабилитации у детей. Однако на сегодняшний день, методическое обеспечение занятий по танцевальной ритмике в АФВ дошкольников недостаточно обосновано, поэтому возникла необходимость в её разработке.

В рамках статьи представлены основные структурные компоненты программы.

Цель данной программы заключается в получении положительного результата в индивидуальных показателях психофизического состояния старшего дошкольного возраста с диагнозом ДЦП.

К первоначальным задачам программы относятся:

оздоровительные: выполнить коррекцию недостатков общей и тонкой моторики, укрепить костно-мышечную систему, уменьшить спастичность, мышечную ригидность, дистонию мышц, с помощью грузов (от 500 грамм до 2 кг), увеличить пластическую подвижность; Воспитательные: развить представления детей о своем теле и своих физических возможностях, побудить детей к импровизации двигательных действий, стимулировать межличностные взаимоотношения; Образовательные*:* поспособствовать к приобретению двигательного опыта и совершенствованию двигательной активности, развить физические способности, эффективно воздействовать на формирование основных видов движений, развить психические функции.

Методической особенностью программы является сюжетно-ролевая основа, в которой не используется счёт. Для реализации программы важно применять разнообразный инвентарь (воздушные шары, деревянные ложки, гимнастические ленты, зонты). Занятия должны сопровождаться с музыкальным сопровождением. К *основным формам проведения танцевальной ритмики относятся*: танцевальная репетиция, игра, беседа, активный отдых. *Средствами занятий являются:* хлопки, ходьба, притопы, приседы, прыжки, различные двигательные манипуляции с инвентарём. Процесс выбора средств во время занятий танцевальной ритмикой зависит от двигательных нарушений ребёнка. Ежедневно происходит планирование занятий для проведения утренней гимнастики в танцевальных ритмах, разученных на занятиях танцевальной ритмики. Занятия проходят два раза в неделю, в процессе физкультурных занятий. Благодаря, системе дополнительного образования предусматривается дополнительное проведение двух занятий во время кружковой работы. Продолжительность одного занятия 25-30 минут.

Данная программа реализуется с октября 2016 года. Для проверки эффективности занятий был проведён педагогический контроль с использованием традиционных контрольных тестов (таблица).

Таблица

Показатели физической подготовленности детей 5-6 лет с нарушением опорно-двигательного аппарата в период 2016 - 2017 учебный год (количество детей в %)

Контрольные упражнения (к/у)	Кол-во детей, не выполнивших к/у (сент. 2016)	Кол-во детей, выполнивших к/у (сент. 2016)	Кол-во детей, не выполнивших к/у (май 2017)	Кол-во детей, выполнивших к/у (май 2017)
Бег 30м (с)	35,7	64,3	21,4	78,6
Челночный бег 3х10	42,8	57,2	28,8	71,2
Бег 200 м (мин)	50	50	42,8	57,2
Прыжок в длину с места (см)	**100**	0	50	50
Метание правой рукой (м)	33,5	66,5	28,5	71,5
Метание левой рукой (м)	42,3	57,7	35,7	64,3

Табличные данные показывают, что дети испытывают большие трудности при выполнении теста в беге на 30м., а также в метании предмета правой рукой. Причиной является, двигательные нарушения у детей с ДЦП не позволяют выполнять эти тесты в полной мере. По данным, представленным в конце учебного года видно, что большая часть детей справилась с предложенными тестами по физической подготовленности. Мы считаем, что это произошло за счёт комплексной реабилитации, в которую входят плановые физкультурные занятия, занятия ЛФК. Важную роль в увеличении количества детей, успешно выполнивших контрольные тесты, сыграла танцевальная ритмика. Но для доказательства данной эффективности нужны дополнительные исследования. Следующим этапом, которого будет разработка программы *«Танцевальная ритмика для детей 5-6лет с НОДА»* в комплексе с другими видами реабилитации.

Литература

1. Вернер, Д. Что такое детский церебральный паралич / Д. Вернер – М.: Дидактика Плюс, 2003. – 519с.

2. Гросс, Н.А. Современные комплексные методики физической реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата /Н.А. Гросс – М.: Советский спорт, 2005. – 235 с.

3. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие /С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. — М.: Советский спорт,2000. – 464 с.

4. Копырина, Е.В. Комплексная реабилитация детей с детским церебральным параличом (методические рекомендации) / Е.В. Копырина. — СПб.: Питер, 2005. – 285 с.

5. Межман, И. Ф. Актуальные вопросы адаптивной физической культуры / И. Ф. Межман, Н. В. Ухина // Молодой ученый. — 2015. — №18. — С. 427-429.

6. Руднева, С.Д. Музыкальное движение: методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / С. Руднева, Э. Фиш. - СПб:2000. – 176 с.

7. Титарь, А.И. Игровые развивающие занятия в сенсорной комнате: Практическое пособие для ДОУ / А.И. Титарь. — М.: АРКТИ, 2008. —88 с.

8. Евсеев, С. П. ФИЗИНСТРУКТОР. РУ «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. Режим доступа: http://fizinstruktor.ru/. Дата обращения: 25.05.2018.

9. Министерство здравоохранения Российской информации. Статистическая информация. Режим доступа: https://www.rosminzdrav.ru/documents/6995. Дата обращения: 22.03.2018

10.*Программа эффективной реабилитации для людей с диагнозом ДЦП и другими ограниченными возможностями здоровья с помощью занятий горнолыжным спортом. Режим доступа: http://dreamski.ru/. Дата обращения: 23.06.2018*

11.*Федеральная служба государственной статистики. Положение инвалидов. Режим доступа:*
http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/#. Дата обращения: 10.05.2018.

УДК 372.3/.4

Попова И.А., к.б.н., доцент

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОМУ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет,
г. Комсомольск-на-Амуре, Россия, iapopovka@mail.ru

Аннотация. *Реалии нынешнего времени показывают, что наблюдается тенденция увеличения детей с задержкой психического развития. Приоритетным направлением для практической деятельности в области адаптивного физического воспитания является двигательное развитие детей дошкольного возраста с ЗПР.*

Ключевые слова: *адаптивное физическое воспитание, задержка психического развития.*

Popova I. A. Ph.D.

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF CLASSES IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN WITH DELAY OF MENTAL DEVELOPMENT

Amur humanitarian-pedagogical state University, Komsomolsk-on-Amur, Russia
iapopovka@mail.ru

Annotation. *The realities of the present time show that the increase in children with mental retardation. A priority for action in the field of adaptive physical education is physical development of children of preschool age with mental retardation.*

Key words: *adaptive physical education, mental retardation.*

В настоящее время здоровье детей России отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. В рамках реализации программы «Образование и здоровье» особую значимость приобретает внедрение наиболее эффективных форм оздоровления детей в систему дошкольного образования.

В дошкольном возрасте происходит основная закладка всех сторон развития ребенка, а именно физической, умственной, психической и социальной сторон. Все это является составляющими элементами здоровья ребенка. Для организации оздоровительной работы в дошкольном учреждении важно, чтобы уровень развития и показатели здоровья детей корректировались, если имеются нарушения здоровья, совершенствовались и развивались в соответствии с возрастными особенностями ребенка. Задержанное психическое развитие в современном обществе является наиболее распространенной формой патологии психического развития ребенка. Доказано, что задержка психического развития имеет стойкую, но при этом слабо выраженную способность к обратимому развитию, причем исключительно при использовании специальной формы обучения и воспитания [1].

Физическая культура, а также использование немедикаментозных методов воздействия, играет важную роль в коррекции нарушенных функций и в профилактике отклонений в состоянии здоровья детей. В некоторых источниках описывается общетоническое воздействие физических нагрузок на организм ребенка, которое, в свое время оказывает стимулирующее влияние на жизнедеятельность основных систем организма, улучшает психическое и моторное развитие ребенка [2,3].

Для комплексной работы по оздоровлению детей, имеющих ослабленное здоровье, необходимо вводить в физкультурно-оздоровительную работу новые методы и при этом оценивать их эффективность [1]. В связи с этим особенно актуально встает вопрос об изучении особенностей организации адаптивного физического воспитания для детей с задержанным психическим развитием, поскольку именно эта категория детей имеет полную расторможенность и повышенную двигательную активность.

Цель нашего исследования: изучить особенности организации адаптивного физического воспитания, уровень двигательной подготовленности детей с задержкой психического развития в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Экспериментальное исследование проводилось на базе ДОУ № 83 г. Комсомольска-на-Амуре, являющегося типовым дошкольным учреждением, в котором организованы группы для детей с ЗПР. Группы для детей с ЗПР являются разновозрастными и малокомпонентными (10-13 человек), что связано со спецификой организации учебно-воспитательного процесса с этими детьми.

В ходе исследования выявлялись педагогические условия организации адаптивного физического воспитания в дошкольном учреждении, проводилось тестирование исходного уровня физического и двигательного развития детей 5-6 лет с ЗПР, анкетирование родителей, а также работа с документами.

В эксперименте участвовала группа детей 5-6 лет с ЗПР, в количестве 10 человек. Дети, участвующие в эксперименте занимались по составленным комплексам физических упражнений, учитывающих нарушения здоровья и недостатки двигательной подготовленности детей с ЗПР.

Были проанализированы медицинские карты дошкольников с ЗПР, амбулаторные карты. В ходе анализа выявлено общее физическое состояние здоровья детей, наличие сопутствующих заболеваний: так у 60% испытуемых наблюдаются различные виды нарушения осанки, деформации стопы, 100% детей с ЗПР имеют различные неврологические нарушения: ММД (минимальная мозговая дисфункция), ВСД (вегетативно-сосудистая дистония). У 50% детей имеются речевые расстройства.

Проведенный в форме анкетирования опрос родителей детей, имеющих задержку психического развития, показал следующее: 30% респондентов используют такие традиционные средства оздоровления для детей, как прогулки, соблюдение режима питания, дня, закаливающие мероприятия. 70% респондентов признают, что достаточно мало внимания уделяют оздоровлению своего ребенка, редко организовывают совместный семейный досуг, дети не посещают спортивные секции, не проводятся закаливающие мероприятия.

В ДОУ №83 нами были проанализированы планы, программы физкультурно-оздоровительной работы, средства и методы, используемые на занятиях по адаптивной физической культуре. Выявлена ориентация на дошкольников, имеющих нарушения здоровья. Проводилось наблюдение за организацией и проведением оздоровительных мероприятий. В ходе исследования выявлено, что система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном общеобразовательном учреждении № 83 включает лечебно-профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Ежегодно в начале учебного года составляется план оздоровительных занятий на год, который включает в себя следующее: * утренняя гимнастика /ежедневно в течение года/; * гимнастика после сна /ежедневно в течение года/; * дыхательная гимнастика /2 раза в неделю/; * точечный массаж /в период эпидемий ОРЗ/; * воздушные ванны /перед сном, после сна/; * физкультурные занятия /3 раза в неделю/; * пальчиковая гимнастика /3 раза в неделю/; * витаминизация: соки, напитки, сиропы, витамины /ежедневно/; * профилактические прививки; * закаливание солнцем, водой /в летний период/; * профилактика осанки детей /ежедневно/; * физкультминутки /ежедневно/; * подвижные игры /ежедневно/; * прогулки; * работа с родителя по профилактике болезней и проведению оздоровительных мероприятий в течение года.

Много профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний в осенне-зимний период проводит медицинская сестра детского сада. Сюда входит контроль чистоты, кварцевание групп, дезинфекции в период вспышки ОРВИ, проветривания спален перед сном и проветривание групп. Кроме этого, проводятся следующие профилактические мероприятия: - вакцинация по возрасту противогриппозной сывороткой и закладывание мази (оксолиновой) в нос; - витаминизация; - полоскание рта и горла настоем трав (ромашка, шалфей, календула; - дыхательная гимнастика; - релаксационные упражнения.

Из закаливающих процедур используются - утренняя гимнастика, физкультурные занятия; прогулки на свежем воздухе (-30,-20^{0}С); хождение по группе босиком; воздушные ванны без маек (+16, +18^{0}С); мытье рук прохладной водой; полоскание горла солевым раствором; облегченная одежда.

Адаптивное физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребенка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Для исследования развития ручной моторики были использованы тесты с застегиванием пуговиц, которые позволили выяснить состояние отдельных составляющих сложных двигательных актов: силы и точности движений, их быстроты, координированности, возможности перехода от одного движения к другому - переключаемости движений. К концу исследования была выявлена положительная динамика в тестах на «ручную умелость». Разница в показателях к концу эксперимента составила 15 сек. ($p<0,05$).

Сравнивая полученные в ходе исследования показатели со средними нормативами дошкольников в Хабаровском крае можно отметить, что у детей с ЗПР наблюдается крайне низкий уровень силы рук, хуже, чем в представленных

нормативах, так же они отстают от здоровых сверстников в тестах, оценивающих скоростные способности.

Вышесказанное свидетельствует о необходимости проведения дальнейших коррекционно-оздоровительных мероприятий для детей с ЗПР, разработки дополнительных комплексов физических упражнений с учетом результатов исследования.

Литература

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.

2. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / под редакцией Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.

3. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учеб. пособ. / Н. Л. Литош. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.

Подписано в печать 11.10.2018 г.
Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Печать Riso.
Усл. печ. л. 30,00. Тираж 50 экз. Заказ 223.

Отпечатано с готового набора в типографии
ООО «Вектор Бук».

625004, г. Тюмень, ул. Володарского, 45.
Тел. (3452) 55-72-17, 46-90-03.